



COMMANDE DE PRODUITS CRÉTOIS



L'huile d'olive, un produit magique depuis la plus haute antiquité

Considérée comme le remède miracle - contre presque tous les maux - et comme la base du régime crétois, l'huile d'olive de Crète est un produit qui remonte à la plus haute antiquité où elle permettait de "consacrer les dieux, de sacrer des rois, d'imprégner les athlètes et de nourrir des civilisations".

Aujourd'hui, la Crète produit plus d'un million d'hectolitres d'huile d'olive par an, fruit de quelque 24 millions d'oliviers disséminés sur toute l'île.

Ses vertus sont quasi magiques. Composée de 70% d'acides gras insaturés, elle constitue une excellente protection contre les maladies cardiovasculaires. Sa consommation régulière limite ainsi les risques d'athérosclérose en diminuant ou en stabilisant le taux de cholestérol dans le sang, le foie et l'intestin.

Par sa forte teneur en vitamine E et ses acides gras essentiels, l'huile d'olive ralentit également le vieillissement du cerveau et contribue au bon état des tissus en préservant la souplesse et l'hydratation de la peau.

Du fait de son action sur le foie, elle a un pouvoir immédiat de désintoxication : avaler une cuillère d'huile d'olive avant de boire de l'alcool évite les brûlures d'estomac et atténue l'ivresse.

Elle est recommandée enfin dans l'alimentation des enfants puisqu'elle est nécessaire à la croissance osseuse.

L'HUILE D'OLIVE DE MICHAELIS PERVOLARAKIS

Comme tous les Crétois, Michaelis Pervolarakis tient à son oliveraie comme à la prunelle de ses yeux. Et il la soigne comme une mère ses enfants : il entretient son oliveraie tout au long de l'année grâce à deux labours au printemps et à l'automne, à la taille annuelle et à un arrosage régulier de 20 à 25 l tous les deux jours. L'objet de ses soins : quelque 800 oliviers qui, bon an mal an, produisent 7 à 8 tonnes d'huile.

Les secrets de cette huile et de sa qualité :

- aucun usage de produits toxiques ou d'engrais chimiques avec, pour résultat de ces soins naturels, une huile de grande qualité qui a obtenu sur le marché allemand le label "biologique",

- un procédé de fabrication plus raffiné que le pressage : la décantation. Dans de grandes machines de la coopérative de Kavousi, les olives sont tour à tour nettoyées, coupées et dénoyautées avant d'entrer dans des bassins de décantation chauffés à 30 ° maximum d'où coule ensuite un "pur jus de fruit" d'olive, d'une grande douceur et sans aucune amertume.

Centrifugée, puis clarifiée grâce à des filtres de caolin, l'huile d'olive de Michaelis est ensuite mise en bidons de 5 l et envoyée en Allemagne et en Alsace pour les membres d'Alsace-Crète.

Pour le plaisir de nos palais et la santé de nos organismes. Une façon comme une autre de vivre vieux et de retourner longtemps encore en Crète...



PARMI LES AUTRES PRODUITS QUE PEUVENT COMMANDER LES MEMBRES DE L'ASSOCIATION

- des olives par bidons de 2 kgs
- du miel de thym par pots d' 1 kg
- de l'origan en sachets de 100 g
- des raisins secs en sachets d'1 kg
- du pain "paximadi" bio ou normal en sachet de 700 ou 800g (voir recette)
- du thé de montagne (malotira) en sachets de 100 g
- de la pâte d'olive en bocaux de 50 g



Petit conseil pour la consommation et la conservation des olives : les olives que vous recevez sont toutes fraîches et elles peuvent encore fermenter ; vous les apprécierez donc mieux si vous ne les consommez pas de suite ; et pour les conserver, il convient de recouvrir la surface de la saumure d'un film d'huile d'olive.

La recette du paximadi (pour 1 personne)

Ingrédients

*1 grosse tranche de paximadi (pain séché)
1 grosse tomate bien mûre et bien en chair
2 grosses gousses d'ail
2 cuillerées à soupe de basilic frais, haché
Huile d'olive, sel, poivre*

Recette

Mouillez le pain légèrement avec de l'eau ; posez-le dans une assiette creuse dans laquelle vous aurez versé un peu d'huile d'olive.

Mettez de côté pour que le pain ramollisse légèrement et s'imprègne.

Epluchez, épépinez la tomate ; hachez la chair et mélangez-la intimement avec l'ail écrasé et le basilic haché.

Salez , poivrez et étendez cette purée sur le pain.

Servez avec de l'huile d'olive ; chaque convive arrosera son pain à volonté.

Servir bien frais en entrée ou en en-cas ou petit repas du soir, lorsqu'il fait très chaud.

On peut enrichir la recette en posant, sur le dessus du p a x i m a d i , quelques filets d'anchois à l'huile ou des cubes de fromage Féta.





L'association Alsace- Crète, pour mieux connaître la Crète ...

Créée en 1996, l'association Alsace-Crète compte **près de 1000 membres passionnés**, originaires de toute la France et de la Crète. Son principal objectif est de **faire connaître la Crète**.

Dans ce but, elle propose chaque année **des conférences** d'un niveau relevé sur des sujets qui ont trait à la Grèce (littérature, archéologie, régime crétois, musique...).

Elle organise aussi **des concerts de musique crétoise, des expositions**, participe chaque année à Strasbourg à des manifestations telles la Quinzaine du Cinéma grec, le Festival Strasbourg-Méditerranée..., invite chaque année à **un stage de danses crétoises** et importe pour ses membres **des produits crétois dont la fameuse huile d'olive**.

Son journal «Pes mou» paraît trois fois l'an avec ses informations diverses, ses recettes, ses topos de randonnées, ses coups de cœur, sa rubrique «histoire»... Quant à son site www.alsacecrete.fr.st il présente toutes ces Informations ainsi que des galeries de photos, des témoignages...

Mais une grande partie des activités de cette association concerne **les conseils qu'elle donne à ses membres pour qu'ils réussissent leur découverte** ou leur redécouverte d'une Crète authentique, loin des grandes infrastructures qui bordent hélas la côte Nord.

En fait, **nous conseillons nos membres en personnalisant leur futur voyage** et en y intégrant –s'ils le souhaitent- des randonnées en montagne (nous rédigeons nos propres topos-guides de randonnée), des séjours dans des petites criques, des visites de sites archéologiques, byzantins...

Nous donnons également **à nos adhérents les adresses de pensions et de petits hôtels** où l'hospitalité n'est pas encore un vain mot. Et nous allons même jusqu'à leur **réserver – sans frais - leur hébergement ou leur voiture**. Des séjours à la carte en quelque sorte pour un tourisme alternatif qui respecte la Crète et les Crétois.

Il nous arrive enfin d'**organiser des voyages en groupes**, accompagnés par des connaisseurs (groupes constitués ou séjours organisés par l'association elle-même).

La dernière activité de notre association est de **développer les relations entre la Crète et l'Alsace**. Nous avons ainsi été à l'origine d'un jumelage entre le village de Kavousi et la commune alsacienne de Stutzheim-Offenheim. Une telle initiative permettra entre autres de faire découvrir notre région et la France à nos amis Crétois.

Contacts

Adresse de l'association : 69 rue de la Grossau - 67100 Strasbourg

Tél : **03 88 84 30 34** • Fax : 03 88 44 54 44

Email : jcschwendi@ifrance.com • Site Internet : <http://www.alsacecrete.fr.st>