

Πεςμον Saa emol

N° 37

DÉCEMBRE 2008



ÉDITORIAL

Il était un de ces nombreux Grecs qui ont traversé un siècle mêlé de souffrances et de joies tout en traversant une Europe de tensions puis de paix. Il symbolise ainsi presque la Grèce du XX^e siècle. Né en Asie Mineure, à Vourla près de Smyrne, le petit Manolis a connu les affres de l'exode vers la Grèce en 1922 ; recueilli par une famille athénienne aisée, il apprend que ses parents ont trouvé refuge à Vori en Crète où il fugue pour les y retrouver. Mais à 14 ans le destin l'appelle en France où il trouve du travail à Marseille puis à Bordeaux ; il épouse une Charentaise et fonde une famille de 4 enfants dont notre ami Allain Glykos ; il prône une intégration réussie en effaçant volontairement de la mémoire le passé et la langue maternelle qu'Allain ne découvrira l'un et l'autre que bien plus tard. Grâce à son fils, il retournera sur ses pas à Vourla et à Vori. Une « mémoire grecque » nous a quittés. Et une personnalité attachante. À Allain et à sa famille, l'association Alsace-Crète fait part de sa sympathie émue.

Jean-Claude Schwendemann,
Président de l'association
Alsace-Crète

Manolis est mort

Il était venu à Strasbourg en novembre 2003 lors du Festival Strasbourg-Méditerranée où son fils Allain Glykos présentait son roman Parle-moi de Manolis en même temps qu'il sortait pour la première fois – selon ses propres mots – le héros de son livre. Manolis est mort le 26 août 2008 à l'âge de 93 ans.

Tout en me souvenant de sa visite de trois jours à Strasbourg et dans le vignoble alsacien, je vous livre un extrait de Parle-moi de Manolis où Allain évoque le destin de son père en parlant des tombes d'Arméni : « Ce qui me frappe le plus, c'est cet ensemble de constructions funéraires creusées dans le roc, toutes alignées et orientées vers l'est. Comme si après la mort, les hommes étaient restés en alerte, en rang serré faisant face à l'ennemi qui ne pouvait venir que de l'est. À moins qu'ils n'eussent voulu être les premiers à voir le soleil se lever et tourner pour toujours le dos à son déclin. J'aime le long couloir s'enfonçant dans la terre et menant à une salle spacieuse. Un bel appartement pour le repos des âmes... Les tombes minoennes



Manolis à la conférence de son fils Allain en février 2004

n'attirent pas la grande foule des touristes. Il y fait frais comme dans nos caves à vin. Je pense que mon père en aimerait une semblable, bien fraîche, taillée comme une tranche de pudding à même les strates géologiques supérieures, et remplie de victuailles pour attendre sereinement l'éternité. »

JCS

Note : Le livre Parle-moi de Manolis d'Allain Glykos est disponible auprès de l'association Alsace-Crète au prix de 17,50 € port compris.

Les Alsaciens et le régime crétois

C'est devant une assistance de plus de 160 personnes, dans la salle des Loisirs de Stutzheim-Offenheim, que le Dr Jacques Henry, cardiologue, coordonnateur de RECOR, le centre de réadaptation cardiaque de la Clinique de l'Orangerie, a présenté le 4 octobre 2008 sa conférence « Les Alsaciens et le régime crétois ».

Le régime crétois, un thème qui avait déjà fait l'objet d'une conférence en 2002 avec le Dr Serge Renaud et le Dr Jacques Henry.

Plutôt que de présenter une synthèse d'une conférence très riche, nous avons préféré rappeler quelques chiffres et donner quelques conseils de notre conférencier, membre d'honneur d'Alsace-Crète.

Quand l'espérance de vie est passée à 80 ans et qu'un enfant sur deux né en 2008 sera centenaire, il est important de devenir un bon centenaire et donc de bien s'alimenter. Or, l'obésité augmente dans les pays développés (« un gros ventre est dangereux ») même si l'ultra maigre est mode car il est rare.

LE « RÉGIME CRÉTOIS » DU D^r RENAUD

Ayant remarqué que les Crétois avaient une espérance de vie nettement supérieure à la moyenne (avec très peu d'infarctus), le Dr Renaud fit suivre entre 1988 et 1992 deux régimes à 600 Lyonnais victimes d'un infarctus : à 300 malades il fit suivre un régime pauvre en acides gras saturés ; à 300 autres un régime « crétois » dans lequel il remplaça l'huile d'olive – au goût trop fort – par l'huile de colza. Résultats de cette étude : 5 % de décès pour les malades qui avaient adopté l'alimentation « crétoise » ; 25 % de décès pour les autres. En 1998 : réduction de 70 à 76 % de décès par infarctus ou AVC ou embolie grâce au régime du Dr Renaud.

LES MAUVAISES HABITUDES ALIMENTAIRES EN FRANCE ET EN ALSACE

En France on consomme moins de pain et de pommes de terres et davantage (trop) de viandes, de fromage et de sucre.

En Alsace, qui compte 20 % d'obèses et où 67 % des hommes et 50 % des femmes entre 35 et 70 ans sont en surcharge pondérale, les excès de sel, de calories, de gras et d'alcool provoquent des infarctus. Et l'espérance de vie est réduite de 5 à 20 ans.

LE RÉGIME MÉDITERRANÉEN ET CRÉTOIS

En Crète, où le climat joue aussi un rôle important pour la santé, que mange-t-on (ou que mangeait-on, car les habitudes alimentaires ont beaucoup changé chez les jeunes) ?

Des dizaines de sortes de salades, des céréales, des fruits (500 g/jour), des légumes (200 g/jour), du paximadi – une « éponge à cholestérol » grâce aux pectines et aux fibres qu'il contient –, des escargots, des yaourts et fromages frais, de l'huile d'olive (13 l d'huile d'olive/année et par personne !), pas de crème ou de beurre, peu d'œufs, peu de viande, sauf du lapin et des volailles, quelques fois par semaine, ou du poisson, et très peu de sucreries (quelques fois par mois).

LES BONNES HABITUDES DE CONSOMMATION À PRENDRE CHEZ NOUS

- De la choucroute (non garnie !) car elle est pleine d'antioxydants et de vitamine C... et pas chère !
- Des pommes – dont les variétés disparaissent de plus en plus – car la pectine fait baisser le cholestérol et les risques de cancer du colon
- Des fruits (mûrs) et des légumes – riches aussi en potassium –, de l'huile d'olive (une des seules huiles à base de fruit) qui contiennent des polyphénols, ces antioxydants naturels qui suscitent de plus en plus d'intérêt pour la prévention et le traitement du cancer, des maladies inflammatoires, cardiovasculaires et neurodégénératives
- De l'huile de colza (pas d'huile de palme !), des noix, des escargots, des olives, de l'avocat, du pourpier, du cresson, des poissons gras (maquereaux, sardine, thon...), du soja, parce qu'ils contiennent des oméga 3, ces anticoagulants qui régularisent le rythme cardiaque (on assimile mieux les oméga 3 dans les aliments que dans les gélules ; 5 noix contiennent les 2 g d'oméga 3 dont nous avons besoin par jour).



LES APPORTS QUOTIDIENS RECOMMANDÉS

- 30 % de lipides
- 55 % de glucides
- 15 % de protides (les protéines dans les légumes secs ne contiennent pas de gras)

LES DERNIERS CONSEILS DU D^r HENRY

- Faire 3 repas équilibrés par jour (avec un plat unique, mais deux fois par jour des légumes et fruits de saison et mûrs)
- Un petit-déjeuner avec 25 % de l'apport journalier en calories
- Un déjeuner et un dîner avec 30 à 40 % de l'apport journalier en calories
- Ne pas oublier lait, yaourt et fromage et surtout... manger dans le calme, écouter son corps, manger avec ses sens !
- Et pourquoi ne pas jeûner de temps en temps (saviez-vous qu'en faisant jeûner un rat, on prolonge sa vie de 60% ?)...

Avec tous ces conseils, nous vivrons et mourrons en bonne santé comme au Japon (dans l'île d'Okinawa), dans le Caucase, au Cachemire, en Equateur (à Villabamba), chez les Mormons ou en... Crète.

Vois à destination de la Crète séjours et location de voiture

Départ de Strasbourg, Baden-Baden, Mulhouse, Zweibrücken, Stuttgart et Francfort

Qualité, service, compétence

- au centre de Kehl
- dans la zone piétonne
- en face du magasin Schneider
- à côté de la droguerie Müller



Votre équipe qui parle français



**DERPART
REISEBÜRO RADE**
Offenburg - Lahr - Kehl - Achern

Kehl, Hauptstraße 62
Tél. 0049 7851-9109-0
radekehl@derpart.com

www.reisebuero-rade.com

Une œuvre de Voula Gounela à Truchtersheim

L'association Alsace-Crète qui avait soutenu deux résidences croisées d'artistes alsaciennes et crétoises est très heureuse que Protomorph, l'œuvre d'art de Voula Gounela, une des artistes grecques partenaires de cette résidence, ait été acquise par la Communauté de Communes du Kochersberg. Elle a été solennellement inaugurée le 6 décembre 2008 à Truchtersheim. Merci à son maire, M. Justin Vogel, d'avoir ainsi fait entrer une grande céramique grecque en terre alsacienne.

La chronique culinaire de Simone Zaegel

Notre amie Simone Zaegel nous invite dans sa cuisine et nous confie un de ses secrets :

Le Crumble de Noël à l'ananas et sauce massepain

Ingrédients (pour 4 personnes) :

1 grande boîte d'ananas en morceaux
100 g de dattes dénoyautées et coupées en petits dés
2 belles pommes Golden
3 cuillères à soupe de rhum brun
1 poignée de raisins secs

Pour le crumble :

100 g de farine
80 g de beurre
50 g de sucre
1 paquet de sucre vanillé
½ cuillerée à café de cannelle en poudre
2 cuillerées à soupe de noix de coco râpé

Pour la sauce :

75 g de massepain nature
2 yaourts nature

- Égoutter les morceaux d'ananas, dénoyauter les dattes et les couper en petits dés, peler la pomme et la couper également en tout petits dés. Mélanger intimement les trois fruits. Ajouter une bonne poignée de raisins secs et le rhum. Mélanger encore une fois intimement puis verser le tout dans un moule à soufflé bien beurré.
- Mélanger la farine, le beurre, le sucre, le sucre vanillé et la cannelle et frotter entre les mains pour obtenir un crumble ; y mélanger ensuite les flocons de noix de coco.
- Émietter cette masse sur les fruits et faire cuire au four pendant 30 minutes environ
- On peut aussi se servir d'un crumble tout fait que l'on améliore (la marque Francine est la meilleure). À sec on y ajoute de la cannelle et 50 g de beurre. Bien frotter entre les mains pour bien mélanger au contenu du sachet ; mouiller avec 1 cuillère à soupe d'eau ; bien malaxer à la main et répandre ce mélange sur les fruits.
- Pendant que le crumble cuit, mélanger au mixer le massepain et les yaourts. Servir le crumble encore tiède accompagné de la sauce au massepain.

Bon appétit et joyeuses fêtes !

Réception de Michaelis



Michaelis Pervolarakis reçu par l'ancien et le nouveau maire de Stutzheim – Offenheim

Petit événement à Stutzheim-Offenheim le 3 novembre 2008 : Jean-Charles Lambert, le Maire de Stutzheim-Offenheim, et son prédécesseur Jean-Daniel Zeter ont reçu Michaelis Pervolarakis, le représentant de la commune de Kavousi – jumelée avec Stutzheim-Offenheim – et le producteur de l'huile d'olive proposée par l'association Alsace-Crète à ses membres. Au programme : visite des deux villages, réception à la Mairie et tarte flambée dans un restaurant local.

Le site d'Itanos sauvé par l'affaire du monastère de Vatopédi ?

Le site d'Itanos (voir l'article paru dans le Pes Mou n°36 au sujet du projet immobilier du cap Sidéro) sera-t-il sauvé par le scandale immobilier qui défraie la chronique en Grèce depuis septembre ?

Cette affaire d'échanges immobiliers entre le monastère Vatopédi du Mont Athos et l'État et qui embarrasse le gouvernement depuis des semaines, a déjà provoqué la démission de deux ministres du cabinet de Kostas Karamanlis, le ministre d'État grec Théodore Roussopoulos, le plus proche conseiller du Premier ministre et aux liens étroits et personnels avec le Supérieur de ce monastère, et l'ex-ministre de la Marine marchande Georges Voulgarakis, dont l'épouse avait avalisé en 2007 par des actes notariaux la transaction douteuse.

Un échange qui avait notamment rapporté aux moines de Vatopédi un bâtiment de grande

valeur près d'Athènes, qu'ils ont revendu au secteur privé, ainsi que des terrains touristiques de 800 hectares, contre 8 000 hectares de forêts en principe non-exploitable cédés à l'État.

Échaudé par cette affaire, le gouvernement grec n'aurait aucune envie de voir une autre affaire se révéler au grand jour.

La polémique enfle déjà : un inspecteur des finances enquête actuellement sur les finances du Couvent de Toplou et de ses droits sur ces terres. Des politiques profitant de l'affaire entre le gouvernement Karamanlis et le couvent du mont Athos Vatopédi s'y intéressent aussi.

Le projet du cap Sidéro a donc du plomb dans l'aile, mais derrière cette affaire s'en cache peut-être déjà une autre. « Affaire » à suivre...

*De notre correspondant local,
Héraklès Galanakis*

Et on bétonne !

Un golf et un hôtel d'un promoteur belge sont annoncés sur la plage rouge de Matala !

La bibliothèque Vikelaia d'Héraklion menacée

Cette bibliothèque est une des meilleures de la Grèce régionale. Elle dispose d'une grande quantité de livres d'une très grande valeur et de dons parmi lesquels celui qui porte son nom.

Vikelas a travaillé avec le Baron Pierre de Coubertin à la réorganisation des Jeux olympiques au début du siècle passé. Bien qu'il ne fût pas Crétois, il a fait don de sa collection de livres à cette bibliothèque.

Pour des raisons de stabilité du bâtiment, la mairie d'Héraklion a commencé des travaux de consolidation. Malheureusement, une partie de ces bâtiments en cours de restauration, dont celui abritant la bibliothèque Vikelaia, risque d'être cédée à des commerçants. Une association s'est créée et notre ami Héraklès Galanakis a écrit des articles dans différents journaux et fait de nombreuses émissions de radio car la crainte est légitime de voir disparaître ce patrimoine grec et français.

Pour les amateurs de labyrinthe

Rendez-vous sur le site www.labyrinthos.ch où vous trouverez sous « Die Kretische Labyrinth-Höhle » la description du système labyrinthique d'une grotte dans la région de Gortys (Messara).

Festival Strasbourg-Méditerranée 2009

Lors de la 6^e édition du Festival Strasbourg-Méditerranée de l'automne 2009 placé sur la thématique des « Héritages », Alsace-Crète proposera 3 manifestations : un dîner commenté et précédé d'une démonstration sur le thème « L'héritage d'Asie Mineure dans la cuisine grecque », une conférence sur les Grecs de Turquie et un grand concert de Grèce et d'Asie Mineure (les deux dernières manifestations en coopération avec l'ASTTu).

En cours, la résidence artistique « Alsace / Kréta »

Une résidence conduite par Raymond-Emile Waydelich, membre d'Alsace-Crète, avec le soutien des Associations Alsace Crète et Apollonia et en partenariat avec la Région Alsace, la DRAC Alsace, la Ville de Strasbourg, la Ville de Réthymnon et un certain nombre d'entreprises alsaciennes.

Ce projet de résidence artistique est né de l'idée de Raymond Waydelich de partager sa maîtrise de la céramique avec les élèves du Centre d'Art de Réthymnon en Crète. Une résidence qui va durer jusqu'à la fin 2009 et qui a déjà permis à l'artiste alsacien de réaliser une quarantaine de céramiques en Crète à l'automne 2008.

Parmi les objectifs de cette résidence : faire profiter le Centre d'Art de Réthymnon du bénéfice intégral de la vente des pièces réalisées sur place pour pérenniser son action et faire découvrir l'ensemble des œuvres conçues en Crète lors d'une exposition à Strasbourg en fin d'année 2009.

À lire

Recommandé par Pes Mou : **La fosse** de Jean-François Amblard*, éd. Cairn, 2008, préface de Max GALLO, 150 p.

Professeur agrégé d'allemand et officier de réserve, inlassable promeneur arpentant les champs de bataille de l'Histoire, que celle-ci soit antique, moderne ou contemporaine, de Pharsale à Gettysburg ou Sarajevo, Jean-François Amblard a découvert l'existence d'une odyssée méconnue, celle de Républicains espagnols qui ont combattu en Crète sous l'uniforme britannique. Il n'en fallait pas plus pour que celui qui a creusé le sillon du vers pendant des années, ayant publié deux recueils poétiques chez Atlantica, *Hommage à l'Espagne républicaine* (2005) et *L'Aube des Sept Douleurs* (2006), s'essayât au récit historique et croisât la double

épopée de l'Espagne républicaine et de la bataille de Crète en 1941.

Jean-François Amblard n'a pas perdu son sens du verbe poétique, mais ce sont des ressorts nouveaux qu'il travaille : la démarche introspective de Thomas, à la recherche de son père fusillé en 1946 et jeté dans une fosse commune ; les dialogues par lesquels il s'efforce de donner à ses personnages une voix qui sonne juste ; la narration qui conduit le lecteur de l'Ardèche à l'Espagne, puis en Crète avec l'oncle de Thomas.

Le cap pris par ce roman est parfaitement tenu entre récit fictif et sources historiques ; « l'effet de réel » donne à la fiction sa couleur, dans une histoire sombre – entre l'identification des cadavres de Républicains espagnols et le maquis crétois seul refuge pour des combattants abandonnés aux Allemands.

Mais la réussite tient peut-être davantage à « l'effet de fiction » ! Le drapeau des Républicains espagnols a-t-il un jour flotté sur le fort de Réthymnon ? La fosse est un roman et il « ment vrai » ! « Bien peu prétendirent avoir vu le drapeau ce jour-là, et tous l'ont oublié », dit le narrateur... pour que l'auteur, si scrupuleux dans sa démarche de reconstitution à la lumière des travaux d'historiens anglais, ne soit pas accusé de détourner l'Histoire !

* Jean-François AMBLARD est membre de l'association Alsace-Crète

Patrick VOISIN
Professeur de lettres dans les classes
préparatoires à l'ENS Ulm Paris

Concours photo Alsace-Crète 2008

La mer

Pour la 4^e édition de son concours photos, Alsace-Crète a proposé la thème de la mer. Y ont participé 13 membres qui ont envoyé 36 photos.

ONT ÉTÉ PRIMÉS :

1^{er} prix (1 vol aller-retour pour la Crète) : André Schillinger pour l'ensemble de ses 3 photos : « Regard du passé sur le présent » (Grottes et plage de Matala 2008), « Sieste du pêcheur, rêve de poisson » (Loutro 2008) et « Pleine lune sur la baie de Lycos » (Lycos 2008)

2^e prix ex æquo (1 bidon d'huile d'olive de Crète) : Anke Vrijs et Gerhard Bräuer

Bravo aux gagnants et merci aux participants.



« Pleine lune sur la baie de Lycos » (Lycos 2008)



« Sieste du pêcheur, rêve de poisson » (Loutro 2008)



« Regard du passé sur le présent » (Grottes et plage de Matala 2008)



VINS DE CRÈTE ROUGE, ROSÉ, BLANC, RÉSINÉ
AUTRES PRODUITS GRECS
OLIVES, FETA, FEUILLES DE VIGNE, OUZO...

Rue de l'Artisanat – ZI 67116 REICHSTETT
Tél. 03 88 81 29 31 – Fax 03 88 81 16 60



LE LOKANTA GRILL
Restauration Rapide
Plats à emporter

Plats du jour
Sandwichs, mezze, pizzas, grillades,
pâtes, plats chauds et froids
50 couverts

Ouvert 7 jours sur 7 de 10h00 à 1h30
64, rue de Zurich 67000 STRASBOURG
Tél. 03 88 35 74 27