

Το Περιβάλλον μας



Ζώα

Φυτά - Βότανα

*ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΜΟΥΔΡΟΥ
ΑΡΓΥΡΙΟΣ ΜΟΣΧΙΔΗΣ
Γ' ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ
ΣΧ. ΕΤΟΣ 2012-2013*

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΑΔΙΟΔΡΟΜΙΑΣ

**ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΕΝΤΥΠΟΥ
ΟΙ ΝΕΟΙ ΜΠΡΟΣΤΑ ΣΤΗ ΖΩΗ**

Υπεύθυνη Προγράμματος: Παπαχαραλάμπος Ζωή
Συμμετέχων Καθηγητής: Λασκαρέλιας Βασίλης

Επιμέλεια Εντύπου: Παπαχαραλάμπος Ζωή

ΘΕΜΑ: ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΜΑΣ

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ: Κώστας Μπονέλης,
Γιάννης Τσόμπανος,
Φώτης Πορτής

ΕΞΩΦΥΛΛΟ: Γιάννης Τσόμπανος

Περιεχόμενα

Ζώα

1. ΛΥΚΟΣ
2. ΜΑΥΡΟΓΥΠΑΣ
3. ΚΑΦΕ ΑΡΚΟΥΔΑ
4. ΑΓΡΙΟΓΙΔΟ
5. ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΒΙΔΡΑ
6. ΔΕΛΦΙΝΙ
7. ΦΩΚΙΑ ΜΟΝΑΧΟΥΣ-ΜΟΝΑΧΟΥΣ
8. ΚΟΚΚΙΝΟ ΕΛΑΦΙ
9. ΧΕΛΩΝΑ ΚΑΡΕΤΑ-ΚΑΡΕΤΑ

Βότανα και Αρωματικά φυτά

10. ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ
11. ΔΑΦΝΗ
12. ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ
13. ΔΙΚΤΑΜΟ
14. ΘΥΜΑΡΙ
15. ΜΕΝΤΑ
16. ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ
17. ΠΡΑΣΟ
18. ΡΙΓΑΝΗ
19. ΣΕΛΙΝΟ
20. ΣΚΟΡΔΟ
21. ΤΑΡΑΞΑΚΟ
22. ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ
23. ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ
24. ΧΑΜΟΜΗΛΙ
25. ΕΚΟΥΙΖΕΤΟ
26. ΕΚΒΑΛΙΟ
27. ΔΩΡΗΜΑ
28. ΔΥΟΣΜΟΣ
29. ΔΡΥΣ
30. ΔΡΥΟΠΤΕΡΙΣ

31. ΔΙΨΑΚΟΣ
32. ΔΙΟΣΚΟΡΕΑ
33. ΔΙΚΤΑΜΟ
34. ΔΙΑΝΘΟΣ
35. ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ
36. ΔΑΦΝΟΕΙΔΕΣ
37. ΔΑΦΝΗ
38. ΔΑΤΟΥΡΑ
39. ΔΑΚΤΥΛΙΤΗΣ
40. ΓΩΛΘΕΡΙΑ
41. ΓΛΥΚΟΡΡΙΖΑ
42. ΓΝΑΦΑΛΙΟ
43. ΓΛΥΚΑΝΙΣΟ
44. ΓΛΙΣΤΡΙΔΑ
45. ΓΛΗΧΩΜΑ
46. ΓΛΗΦΩΝΙ
47. ΓΚΡΙΝΤΕΛΕΙΑ
48. ΓΚΟΥΑΡΑΝΑ
49. ΓΚΟΤΖΙ
50. ΓΚΙΝΓΚΟ
51. ΓΙΑΣΕΜΙ
52. ΓΕΡΑΝΙΟ
53. ΓΕΟΝ
54. ΓΕΝΤΙΑΝΗ
55. ΓΑΡΙΦΑΛΟ
56. ΓΑΡΔΕΝΙΑ
57. ΓΑΛΙΟΝ
58. ΓΑΛΕΓΗ
59. ΓΑΙΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ
60. ΒΡΥΩΝΙΑ
61. ΚΟΥΜΑΡΙΝΕΣ
62. ΤΑΝΝΙΝΕΣ
63. ΦΑΙΝΟΛΕΣ
64. ΦΛΑΒΟΝΟΕΙΔΗ
65. ΜΕΤΑΛΛΑ
66. ΠΙΚΡΑ ΤΟΝΩΤΙΚΑ
67. ΠΗΗΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ
68. ΣΑΠΩΝΙΝΕΣ

Όσπρια

- 69. ΚΟΥΚΙΑ
- 70. ΡΕΒΙΘΙΑ
- 71. ΦΑΚΗ
- 72. ΦΑΒΑ
- 73. ΣΟΓΙΑ
- 74. ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ
ΛΕΙΑ ΦΑΚΗΣ

Σπουδές-ΑΕΙ-ΤΕΕΙ

- 75. ΤΜΗΜΑ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ
ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ
- 76. ΤΜΗΜΑ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ
ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
- 77. ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
- 78. ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΑΘΗΝΩΝ

Λύκος

Λύκος



Γκρίζος Λύκος

Συστηματική ταξινόμηση

Επικράτεια:

Ευκαρυωτικά

Βασίλειο:

Ζώα (*Animalia*)

Συνομοταξία:

Χορδωτά (*Chordata*)

Ομοταξία:

Θηλαστικά (*Mammalia*)

Τάξη:

Σαρκοφάγα (*Carnivora*)

Οικογένεια:

Κυνίδες (*Canidae*)

Γένος:

Κύων (*Canis*)

Είδος:

C. lupus

Διώνυμο

Canis lupus (Κύων ο λύκος)

(Λινναίος, 1758)

Ο **Λύκος** (*Canis lupus*) είναι θηλαστικό της τάξης των Σαρκοφάγων (*Carnivora*). Έχει

κοινή καταγωγή με τον σκύλο (*Canis lupus familiaris*) και θεωρείται πρόγονος όλων των ειδών σκύλων που υπάρχουν σήμερα. Οι λύκοι ήταν κάποτε άφθονοι και κατοικούσαν σε όλη σχεδόν τη Βόρεια Αμερική, την Ευρασία και τη Μέση Ανατολή, και έως πριν λίγους αιώνες ήταν το θηλαστικό με τη μεγαλύτερη γεωγραφική εξάπλωση στη Γη. Σήμερα, για διάφορους Όντας είδος κλειδί (keystone species) αποτελεί συστατικό του οικοσυστήματος, στο οποίο τυπικά ανήκει. Η μεγάλη ποικιλία ενδιαιτημάτων τα οποία χρησιμοποιούν οι λύκοι υποδεικνύει την προσαρμοστικότητά τους ως απειλούμενο είδος και περιλαμβάνει δάση, βουνά, τούνδρες, τάιγκες και λιβάδια. Αναφέρονται ως , εξαιτίας της δραστηρικής μείωσης του πληθυσμού του σε διάφορες περιοχές του κόσμου.

λόγους που έχουν να κάνουν με την εξάπλωση και τη δραστηριότητα του ανθρώπου , που συνεπάγεται την καταστροφή των τόπων διαβίωσης των λύκων, αλλά και το εκτεταμένο κυνήγι εναντίον τους, οι λύκοι υπάρχουν μόνο σε ένα πολύ μικρό κομμάτι της προηγούμενης ζώνης εξάπλωσής τους.

Ανατομία

Ο λύκος φέρει αρκετά από τα ανατομικά χαρακτηριστικά του σκύλου . Ο λαιμός του ωστόσο είναι μεγαλύτερος ως προς την περιφέρεια και περισσότερο δυσκίνητος. Το κρανίο του είναι μεγάλο σε σχέση με το υπόλοιπο σώμα του και διαθέτει συνολικά 42 δόντια με χαρακτηριστικούς μεγάλους κυνόδοντες και εξαιρετικά δυνατό δάγκωμα. Η κατασκευή του λύκου, με ψηλά πόδια και φαρδύ πέλμα, του επιτρέπουν να περπατά με άνεση στο χιόνι. Ως θηρευτικό είδος, διανύει μεγάλες αποστάσεις σε αναζήτηση της τροφής του και μπορεί να αναπτύξει ταχύτητα 40 - 50 km/h. Σημαντική ιδιότητα

Το μήκος ενός μέσου αντιπροσώπου του είδους κυμαίνεται από 1 - 1,50 m και το ύψος του 65 - 90 cm, με αντίστοιχο βάρος 30 - 50 κιλά. Το τρίχωμά του έχει φαιά απόχρωση κατά τη διάρκεια του χειμώνα και φαιοκίτρινη το καλοκαίρι. Επίσης, έχει φουντωτή μακριά ουρά.

για την εξεύρεση της λείας, είναι η όσφρηση, η οποία είναι και η ισχυρότερη αίσθηση του λύκου, καθώς μπορεί να εντοπίσει το θήραμα σε απόσταση 3 χιλιομέτρα, μόνο από τη μυρωδιά.

Ενδιαιτήματα



Γεωγραφική διασπορά του λύκου. Με πράσινο οι σημερινές ζώνες εξάπλωσης, με κόκκινο οι παλαιότερες επιπλέον ζώνες εξάπλωσης.

Προτιμά τα μεσαία έως μεγάλα υψόμετρα και απαντάται συχνά σε διάσελα, αλλά ενίοτε και σε πεδινές περιοχές που γειτονεύουν με δάση. Στη διατροφή του περιλαμβάνονται μικρά ζώα, καρποί, ενίοτε ακόμα και

αγροτικά ζώα. Δεν έχει μόνιμη κατοικία και κινείται διαρκώς σε αναζήτηση περιοχών που του εξασφαλίζουν τροφή. Κυνηγά συνήθως τη νύχτα, ενώ την ημέρα κρύβεται σε υπόγειες στοές ή κοιλοότητες βράχων.



11-μελής αγέλη λύκων στο Εθνικό Πάρκο του Yellowstone

Ζει σε οικογενειακές ομάδες ή ευρύτερες ομάδες οικογενειών, τις αποκαλούμενες αγέλες, κυρίως για θηρευτικούς λόγους, αλλά και για την ακόμα καλύτερη ανατροφή των μικρών. Πυρήνας της αγέλης είναι το αναπαραγωγικό ζευγάρι. Κάθε αγέλη

κινείται σε αυστηρά καθορισμένη περιοχή, την οποία οριοθετεί το κυρίαρχο αρσενικό, ο αρχηγός της αγέλης, μέσω της ούρησης. Στην Ελλάδα, οι αγέλες των λύκων περιλαμβάνουν συνήθως 6 ή 7 μέλη και σχεδόν ποτέ δεν υπερβαίνουν τα 13 με 15 μέλη. Σε ορισμένες χώρες πάντως, ενδέχεται να υπάρξουν και μεγαλύτερες και μάλιστα στην Αλάσκα έχουν καταγραφεί ακόμα και αγέλες 30 ατόμων.

Ανεξάρτητα όμως από τον αριθμό των μελών, κοινό γνώρισμα σε όλες τις αγέλες είναι η υψηλού επιπέδου κοινωνική οργάνωση. Είναι αξιοσημείωτο ότι ο Ρόμπερτ Μπέηντεν-Πάουελ (Baden Powell, ιδρυτής του προσκοπισμού) επέλεξε την αγέλη των λύκων ως πρότυπο, για να δημιουργήσει την ομάδα των μικρών προσκόπων (Λυκόπουλα).

Αναπαραγωγή

Ο λύκος είναι μονογαμικό είδος και ζευγαρώνει για όλη του τη ζωή. Η αναπαραγωγική περίοδος ξεκινά νωρίς την άνοιξη από τον Φεβρουάριο έως τον Απρίλιο. Η εγκυμοσύνη στο θηλυκό διαρκεί 60 - 63 ημέρες (όσο ακριβώς και στον σκύλο) και κατόπιν γεννά 4 - 7 μικρά, που ανεξαρτητοποιούνται μετά τον έκτο μήνα

της ζωής τους, αλλά συνήθως παραμένουν στην οικογένεια μέχρι το φθινόπωρο του επόμενου έτους. Στην ανατροφή των μικρών συμμετέχει εκτός από το αναπαραγωγικό ζευγάρι και υπόλοιπα μέλη της αγέλης. Ο λύκος ωριμάζει σεξουαλικά στο δεύτερο έτος, οπότε διαμορφώνει τη δική του ομάδα-οικογένεια.

Λαογραφία

Σύμφωνα με τις διάφορες παραδόσεις του ελληνικού λαού, ο λύκος δεν πλάστηκε από τον Θεό αλλά από τον διάβολο με όλα τα χαρακτηριστικά του ζώου εκτός της ζωής, και αυτό στην προσπάθειά του να ανταγωνιστεί τον Θεό στη δημιουργία. Ο Θεός όμως, προκειμένου να τιμωρήσει τον διάβολο, ενέπνευσε ζωή στο λύκο με την εντολή να κατασπαράξει τον πλάστη του. Έτσι ο λύκος ζωντάνεψε, αλλά δεν πρόλαβε

τον διάβολο, καταφέροντας όμως να φάει το ένα πόδι του. Απ αυτό το γεγονός ο διάβολος παραμένει έκτοτε κουτσός και αποκαλείται "μονοπόδαρος" ή "λυκοφαγωμένος".

Πολλοί λαοί επίσης πιστεύουν ότι κάτω από μαγικές τελετές ή επικλήσεις, μπορούν οι άνθρωποι να αποκτήσουν ικανότητες λύκου, ή και να μεταμορφωθούν σε λύκους. Έτσι, με την πίστη αυτή θεωρείται ότι σε κάθε

αγέλη λύκων υπάρχουν και μεταμορφωμένοι ξαναγίνονται άνθρωποι.
άνθρωποι, που αν ακούσουν το όνομά τους

Μαυρόγυπας

Ο μαυρόγυπας



(*Aegypius monachus*) είναι ο μεγαλύτερος γύπας της Ευρώπης, με άνοιγμα φτερών που φτάνει τα τρία μέτρα. Τα νεαρά άτομα έχουν μαύρο χρώμα ενώ οι ενήλικες γύπες είναι καστανόμαυροι και έχουν και έχουν και καστανόχρωμη τραχηλιά γύρω από το λαιμό. Έχει κοντή ουρά και πλατιές φτερούγες, τις οποίες κρατά επίπεδες κατά το πέταγμα. Πρόκειται για είδος που δεν μεταναστεύει

και σπανίως πετά μακριά από την περιοχή αναπαραγωγής του. Ζευγαρώνει διά βίου. Από τον Ιανουάριο οι γονείς ξεκινούν τις αναπαραγωγικές τους πτήσεις πάνω από τη φωλιά τους, και κατασκευάζουν μαζί τη φωλιά που μετά από χρόνια συνεχούς χρήσης μπορεί να φτάσει ένα μέτρο ύψος και δύο μέτρα πλάτος. Το θηλυκό γεννά στα τέλη Φεβρουαρίου με αρχές Μαρτίου ένα αυγό, το οποίο επωάζουν και οι δύο γονείς για διάστημα 55-60 ημερών. Το μικρό ανεξαρτητοποιείται σε ηλικία 3,5 μηνών και πετά από τη φωλιά του, ενώ ωριμάζει για αναπαραγωγή σε 5-6

χρόνια.

Ο μαυρόγυπας τρέφεται με νεκρά ζώα, τα οποία βρίσκει πετώντας χαμηλά πάνω από αραιά δάση. Λόγω του ισχυρού του ράμφους, έχει πλεονέκτημα απέναντι στους άλλους γύπες στη διεκδίκηση της τροφής, μιας και ανοίγει πρώτος το σκληρό δέρμα των νεκρών ζώων και καταναλώνει τα σκληρά τους μέρη. Εντοπίζει τα ψοφίμια με τη βοήθεια της ισχυρής του όρασης ή με τη βοήθεια άλλων νεκροφάγων ζώων, η παρουσία των οποίων υποδηλώνει την ύπαρξη τροφής (π.χ. κοράκια). Σπάνια κυνηγά ζωντανή λεία, έχει όμως παρατηρηθεί ότι κλέβει τη λεία

άλλων αρπακτικών. Για παράδειγμα, παρακολουθεί τη θήρευση χελωνών από το χρυσαετό, και όταν η χελώνα κείτεται σπασμένη στο έδαφος από τη ρίψη του αετού, οι μαυρόγυπες συγκεντρώνονται και την καταναλώνουν. Τον περασμένο αιώνα ο μαυρόγυπας είχε μεγάλη εξάπλωση στην Ελλάδα. Έχουν αναφερθεί φωλιές στην Αττική, τη Βοιωτία, τα Κύθηρα, τη Λευκάδα και τη Ρόδο. Μεταπολεμικά, το είδος υπήρχε ακόμη στην Κρήτη και σε όρη της κεντρικής Ελλάδας. Όλος ο σημερινός πληθυσμός του (20-21 ζευγάρια) βρίσκεται στο δάσος της Δαδιάς, στο νομό Έβρου, το οποίο αποτελεί την 'Κιβωτό του Νώε' για το είδος στη Βαλκανική χερσόνησο. Κίνδυνοι - Απειλές Ένας από τους κύριους

παράγοντες που οδήγησαν στη μείωση των πληθυσμών των μαυρόγυπων στην ελληνική ύπαιθρο ήταν η έλλειψη τροφής λόγω της αλλαγής των πρακτικών κτηνοτροφίας, από ζώα ελεύθερης βοσκής σε εσταυλισμένα ζώα. Ως μέτρο αντιμετώπισης της απώλειας άφθονης τροφής στη φύση του δάσους Δαδιάς και του ορεινού Έβρου, το 1987 ιδρύθηκε χώρος συμπληρωματικής τροφοδοσίας των γυπών κοντά στο χωριό της Δαδιάς γεγονός που συνέβαλε στην αύξηση και σταθεροποίηση του πληθυσμού των Μαυρόγυπων από 25 άτομα το 1980 σε 90-100 άτομα τα τελευταία 5 χρόνια. Ένας επίσης σοβαρός παράγοντας της μείωσης των Μαυρόγυπων όπως

επίσης και των άλλων ειδών γυπών ήταν η εκτεταμένη χρήση δηλητηριασμένων δολωμάτων για την καταπολέμηση των μεγάλων και μικρών σαρκοφάγων ζώων, όπως οι λύκοι, τα τσακάλια, οι αλεπούδες, τα κουνάβια και οι ασβοί, καθώς και των πουλιών, όπως αετοί και κορακοειδή, είδη άγριας πανίδας που στο παρελθόν διώκονταν ως ζώα «επιβλαβή» για την αγροτική παραγωγή. Οι μαζικές θανατώσεις γυπών που τρέφονταν με τα δηλητηριασμένα νεκρά ζώα οδήγησε στη συρρίκνωση των πληθυσμών τους σε ελάχιστες περιοχές της Ευρώπης και της Ελλάδας. Παρότι, ο όρος «επιβλαβές ζώο» δεν αναφέρεται πλέον επίσημα και η χρήση δηλητηριασμένων

δολωμάτων έχει απαγορευτεί από το 1993 στην Ελλάδα, τα δολώματα συνεχίζουν να τοποθετούνται παράνομα στην ύπαιθρο. Τα δηλητηριασμένα ζώα που αφήνονται ανεξέλεγκτα στη φύση αποτελούν παγίδες θανάτου για τους ελάχιστους γύπες που έχουν απομείνει στην Ελλάδα και μάλιστα για τους μοναδικούς Μαυρόπαπιες του δάσους Δαδιά. Τέλος, η μείωση των ώριμων δέντρων λόγω εκμετάλλευσης των δασών για παραγωγή ξύλου αποτέλεσε σε συνδυασμό με τους προαναφερόμενους, ακόμη έναν παράγοντα συρρίκνωσης των πληθυσμών του Μαυρόπαπια. Η δράση του WWF Ελλάς Από το 1992 το WWF εκπονεί προγράμματα προστασίας του

μαυρόπαπια στη Δαδιά του νομού Έβρου, συμβάλλοντας στη σταθεροποίηση του πληθυσμού του είδους στην περιοχή. Στη δεκαετία του '70 επισημάνθηκε η μεγάλη οικολογική σημασία του δάσους της Δαδιά. Την ίδια περίοδο άρχισε μια εντατική προσπάθεια ανάπτυξης της δασοπονίας του νομού Έβρου, μέσα από το πρόγραμμα "Έβρος" του οποίου η χρηματοδότηση γινόταν από τη Διεθνή Τράπεζα. Εκτιμώντας τις πιθανές αρνητικές επιπτώσεις στο βιότοπο, οι δύο μεγαλύτερες οργανώσεις για την προστασία του περιβάλλοντος, η Διεθνής Ένωση για την Προστασία της Φύσης (IUCN) και το WWF International, σε συνεργασία με το Εθνικό Συμβούλιο Περιβάλλοντος και

Χωροταξίας, προώθησαν μελέτη αξιολόγησης των ορεινών και ημιορεινών ζωνών της περιοχής Έβρου σε σχέση με τα αρπακτικά πουλιά. Αυτή η μελέτη αποτέλεσε τη βάση για την πρώτη υπουργική απόφαση στο πλαίσιο του Ν. 360/76 'Περί Χωροταξίας και Περιβάλλοντος' για την προστασία της περιοχής του δάσους της Δαδιάς, με την οποία ορίστηκαν οι ζώνες αυστηρής προστασίας -γνωστοί και ως 'πυρήνες' - και η περιφερειακή ζώνη. Για την εξασφάλιση της φύλαξης και της ειδικής προστασίας της περιοχής, και κυρίως για την εκπόνηση μιας ολοκληρωμένης μελέτης διαχείρισης, το WWF Ελλάς ανέλαβε την εκτέλεση ενός ολοκληρωμένου κοινοτικού προγράμματος

(ACNAT). Αυτό το πρόγραμμα περιλάμβανε τη σύνταξη μιας Ειδικής Περιβαλλοντικής Μελέτης (ΕΠΜ) για την περιοχή, τον εξοπλισμό και τη λειτουργία ενός κέντρου επισκεπτών, την προώθηση οικοτουριστικών και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων, και την υποστήριξη δράσεων φύλαξης και πυροφύλαξης του δάσους. Το WWF Ελλάς, θεωρώντας την προστασία της περιοχής μοναδική λύση για τη διάσωση του μαυρόγυπα, κατέθεσε, το 1995, την ΕΠΜ για όλη την έκταση της προστατευόμενης περιοχής, και ένα ειδικό διαχειριστικό σχέδιο για τις ζώνες αυστηρής προστασίας στα υπουργεία ΠΕΧΩΔΕ και Γεωργίας. Στη

συνέχεια η οργάνωση πρόβαλε το αίτημα για υπογραφή ενός Προεδρικού Διατάγματος που θα εξασφάλιζε τη μόνιμη νομική προστασία του δάσους της Δαδιάς. Η υπογραφή αυτού του διατάγματος εκκρεμεί ακόμη. Μετά το τέλος του ACNAT, το 1995, το WWF Ελλάς συνέχισε να δραστηριοποιείται στην περιοχή εκπονώντας ακόμη δύο προγράμματα. Στόχος αυτών των προγραμμάτων είναι η παρακολούθηση των αρπακτικών πουλιών, η μελέτη της δυναμικής του πληθυσμού του μαυρόγυπα, η ευαισθητοποίηση του κοινού και η οργάνωση του οικοτουρισμού. Συνοπτικά, οι κυριότερες δραστηριότητες του WWF Ελλάς στην περιοχή της Δαδιάς

είναι:
Η σύνταξη Ειδικής Περιβαλλοντικής Μελέτης για το δάσος Δαδιάς.
Η σύνταξη Ειδικού Διαχειριστικού Σχεδίου για τις ζώνες αυστηρής προστασίας.
Η προώθηση σύνταξης και υπογραφής Προεδρικού Διατάγματος για την ανακήρυξη της περιοχής σε Εθνικό Πάρκο.
Η επιστημονική παρακολούθηση των πουλιών και των βιοτόπων τους.
Η ευαισθητοποίηση του κοινού και η δημιουργία υποδομής για τον οικοτουρισμό.
Χάρη στην παρουσία του WWF Ελλάς και τη συμμετοχή της τοπικής κοινωνίας, το δάσος της Δαδιάς και, μαζί του, οι πληθυσμοί των σπάνιων αρπακτικών προστατεύονται ουσιαστικά. Για να βελτιωθεί όμως ακόμη

περισσότερο η κατάσταση, χρειάζεται να υπογραφεί το Προεδρικό Διάταγμα ή η Κοινή Υπουργική Απόφαση (ΚΥΑ) που θα ανακηρύξει την περιοχή σε Εθνικό Πάρκο, βάσει της νομοθεσίας του ΥΠΕΧΩΔΕ (ν. 1650/86).

Προς αυτή την κατεύθυνση συνεχίζει να αγωνίζεται το WWF Ελλάς.

Καφέ αρκούδα

Καφέ αρκούδα

Καφέ αρκούδα



Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο: Ζώα (*Animalia*)
Συνομοταξία: Χορδωτά (*Chordata*)
Ομοταξία: Θηλαστικά (*Mammalia*)
Τάξη: Σαρκοφάγα (*Carnivora*)
Οικογένεια: Αρκτίδες (*Ursidae*)

Διώνυμο

***Ursus arctos* (Άρκτος
ο άρκτος)**



Η **καφέ αρκούδα** (*Ursus arctos*) είναι παμφάγο θηλαστικό ζώο, είδος αρκούδας (ίσως το γνωστότερο) που μπορεί να φτάσει σε μάζα από 170 μέχρι 300 κιλά. Υποείδος της είναι η *Αρκούδα γκριζλί*, διάσημη στις Ηνωμένες Πολιτείες. Στην Ελλάδα, η καφέ αρκούδα υπάρχει κυρίως στη δυτική και βορειοδυτική Ελλάδα ωστόσο ο πληθυσμός της είναι περιορισμένος. Γενικότερα, συναντάται στην Ασία, την Ευρώπη, την Βόρεια Αμερική και τα όρη της βόρειας Αφρικής.

Εξελικτική πορεία

Μέσα από μια πορεία εξέλιξης και επιβίωσης διάρκειας 35 εκατομμυρίων χρόνων, η καφέ αρκούδα, ζώο ιδιαίτερα προσαρμοστικό, εξαπλώθηκε από την τούνδρα της Αλάσκας και τις στέπες της Ασίας ως τα δρυοδάση των μεσογειακών χωρών. Η καφέ αρκούδα ως το 15ο αιώνα, ζούσε σε ολόκληρη την Ευρώπη. Η καταστροφή των βιοτόπων της και το κυνήγι της που έχει απαγορευτεί εδώ και δύο δεκαετίες περίπου, είναι οι κύριες αιτίες της σταδιακής εξαφάνισης της από τις περισσότερες χώρες. Σήμερα ζει σε μικρούς αποκομμένους πληθυσμούς και κινδυνεύει να εξαφανιστεί. Στη Γαλλία έχουν απομείνει

περίπου δέκα ενώ στην Ισπανία και την Ιταλία περίπου από πενήντα. Στην Ελλάδα έως το 17ο αιώνα, η αρκούδα ζούσε ακόμη και στην Πελοπόννησο, σήμερα έχει περιοριστεί στη βόρεια Πίνδο και την κεντρική Ροδόπη. Ο πληθυσμός της δεν ξεπερνά τα 150 άτομα και αποτελεί το νοτιότερο τμήμα του Βαλκανικού πληθυσμού που δε ξεπερνά τα 2.500 άτομα. Παρόλα αυτά είναι από τους μεγαλύτερους πληθυσμούς στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Η φυσική σύνδεση των πληθυσμών της καφέ αρκούδας στα Βαλκάνια θα αυξήσει τις πιθανότητες επιβίωσης του είδους και στην Ελλάδα.

Η Βιολογία της Καφέ Αρκούδας

Η αρκούδα είναι η συνέχεια μιας πανάρχαιας ζωής. Με τον πολιτισμό της Ελλάδας, τη συνδέουν μύθοι, παραδόσεις και

ιστορίες. Είναι ζώο που δεν έχει φυσικούς εχθρούς. Ο μοναδικός εχθρός της είναι ο άνθρωπος.

Είναι το μεγαλύτερο χερσαίο θηλαστικό της Ευρώπης, με μεγάλη μυϊκή δύναμη, ιδιαίτερα στο λαιμό και στα άκρα. Έχει τριγωνικό κεφάλι, κυκλικά μικρά αυτιά και μικρά μάτια. Διαθέτει 40-42 δόντια με αναπτυσσόμενους τους κυνόδοντες και τους γομφίους. Η ουρά της είναι πολύ κοντή και κρύβεται από τη γούνα της, τα πόδια της καταλήγουν σε πέντε δάχτυλα εφοδιασμένα με καμπυλωτά νύχια. Έχει άριστη ακοή και όσφρηση όμως λιγότερο καλή όραση(βλέπει αρκετά καλά σε απόσταση 80 μέτρων αλλά δεν είναι ικανή να διακρίνει άνθρωπο στα 300 μέτρα).

Η αρκούδα βαδίζει πατώντας σε όλο το πέλμα των ποδιών της (ανήκει δηλαδή στα πελματοβάμονα ζώα) και μπορεί να τρέξει με ταχύτητα 40-50 χιλιόμετρα την ώρα. Το ύψος ενός ενήλικου ζώου στον τράχηλο μπορεί να φτάσει τα 1.10 μέτρα, ενώ το συνολικό μήκος κυμαίνεται μεταξύ 1.70 και 2.20 μέτρα. Το ενήλικο θηλυκό ζυγίζει από 60 ως 120 κιλά, ενώ το ενήλικο αρσενικό είναι συνήθως πιο μεγαλόσωμο και το βάρος του κυμαίνεται

από 110 ως 250 κιλά. Γενικά το βάρος της αρκούδας δεν είναι ποτέ σταθερό. Το φθινόπωρο γίνεται μέγιστο εφόσον το ζώο αποθηκεύσει μεγάλες ποσότητες λίπους για να καλύψει τις ανάγκες του κατά την περίοδο του χειμéricου ύπνου, ενώ την άνοιξη έχει το ελάχιστο βάρος αφού όλο το λίπος έχει ήδη καταναλωθεί κατά τη διάρκεια του χειμéricου ύπνου.

Η αρκούδα ζει περίπου 20 με 25 χρόνια και δεν είναι εκ φύσεως επιθετικό ζώο. Μπορεί βέβαια όπως κάθε αμυνόμενο ζώο να εκδηλώσει επιθετική συμπεριφορά για εκφοβισμό. Όταν σηκώνεται στα πιανά της πόδια δεν εκδηλώνει επιθετική διάθεση, η κίνηση αυτή είναι ανιχνευτική και έχει απλά σκοπό να αυξήσει το οπτικό της πεδίο. Αμυντικό ρόλο έχει το δυνατό της μούγκρισμα. Χαρακτηριστικά της στοιχεία είναι η μεγάλη ταχύτητα της, η ευκινησία της, η ικανότητα της να ψαρεύει, η ικανότητα της στην αναρρίχηση, η χρήση του μπροστινού ποδιού ως "χέρι" κ.α.

Αναπαραγωγή

Η αρκούδα είναι ζώο μονήρες (μοναχικό) και κινείται κυρίως το ξημέρωμα, το σούρουπο και το βράδυ. Οι ώρες αυτές της ημέρας, της παρέχουν μεγαλύτερη ασφάλεια εφόσον δεν συμπίπτουν με τις ώρες της ανθρώπινης δραστηριότητας. Επίσης, το λιγοστό φως την κάνει να περνάει απαρατήρητη.

Το θηλυκό και το αρσενικό συναντιούνται μόνο την εποχή του ζευγαρώματος (από

τέλη Μαΐου ως τέλη Ιουλίου). Το αρσενικό είναι ικανό να διανύσει μεγάλες αποστάσεις σε αναζήτηση θηλυκού συντρόφου. Το θηλυκό γεννάει κάθε 2-3 χρόνια, στα μέσα του χειμώνα (Ιανουάριο - Φεβρουάριο) στη φωλιά και ενώ βρίσκεται σε κατάσταση χειμéricου ύπνου, ένα- δύο και σπάνια τρία μικρά. Ένα θηλυκό είναι ικανό να αναπαραχθεί από την ηλικία των 4-5 ετών και πάνω, ενώ η γονιμοποίηση του ωαρίου γίνεται με την εποχή του

ζευγαρώματος αλλά η πραγματική ανάπτυξη του εμβρύου αρχίζει από τα τέλη του φθινόπωρου όταν το θηλυκό έχει τη δυνατότητα, λόγω εποχής, να απορροφήσει μεγάλες ποσότητες τροφής και έτσι να θρέψει το έμβρυο.

Τα νεογνά γεννιούνται τυφλά και γυμνά και ζυγίζουν μόλις 250-400 γραμμάρια. Σε αυτό το κρίσιμο στάδιο της ζωής τους και σε περίπτωση που εγκαταλειφθούν από τη μητέρα τους, τα αρκούδάκια πεθαίνουν σε

διάστημα 15-20 λεπτών. Γενικότερα, οι πιθανότητες θανάτου των νεογνών από φυσικά αίτια κατά τον πρώτο χρόνο της ζωής τους φτάνει το 50%. Η ανάπτυξη των νεογνών είναι ταχύτατη και αυτό χάρη στην πολύ υψηλή θρεπτική αξία του μητρικού γάλακτος. Τα μικρά είναι ικανά να ακολουθήσουν την μητέρα τους στο δάσος την άνοιξη, δηλαδή 4-5 μήνες μετά τη γέννα.

Τροφή



Καφέ αρκούδα που μόλις έχει πιάσει έναν Σολωμό.

Η αρκούδα είναι ζώο παμφάγο με προτίμηση στις τροφές φυτικής προέλευσης και έχει ανάγκη από μεγάλες ποσότητες τροφής. Τρέφεται με όλων των ειδών τους διαθέσιμους καρπούς του δάσους: Βατόμουρα, άγρια κορόμηλα, κεράσια, μήλα, αχλάδια, σμέουρα, καρπούς σορβιάς, αγριοφράουλες, βελανίδια, καρπούς οξιάς αλλά και βολβούς, ρίζες και χόρτα. Συμπληρώνει το διαιτολόγιό της με μέλι, μικρά και μεγάλα θηλαστικά, έντομα, μυρμήγκια, βατράχια, σαλιγκάρια, ψάρια και χελώνες. Μια πιο αναλυτική προσέγγιση της σύστασης του διαιτολογίου της, δείχνει τη σαφή επικράτηση των τροφών φυτικής προέλευσης (84%) έναντι των τροφών ζωικής προέλευσης (16%).

Χειμέριος ύπνος

Μία από τις αξιοπερίεργες φάσεις του βιολογικού κύκλου της αρκούδας είναι ο χειμέριος ύπνος που διαφέρει ουσιαστικά από τη γνωστή χειμερία νάρκη που χαρακτηρίζει άλλα είδη

Θηλαστικών όπως ο σκαντζόχοιρος για παράδειγμα. Οι βασικότερες διαφορές είναι:

- Κατά τη χειμέρια νάρκη η θερμοκρασία του σώματος του ζώου πλησιάζει τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος (σχεδόν 0 °C), οι καρδιακοί παλμοί και ο αναπνευστικός ρυθμός ελαττώνονται δραματικά και το ζώο ξυπνά ανά διαστήματα για να αποβάλει.
- Κατά το χειμέριο ύπνο η θερμοκρασία του σώματος της αρκούδας ελαττώνεται κατά ένα βαθμό περίπου σε σχέση με την κανονική (38 °C), οι καρδιακοί παλμοί και ο αναπνευστικός ρυθμός δεν ελαττώνονται δραματικά και το επίπεδο εγρήγορσης είναι υψηλότερο από ότι στη χειμέρια νάρκη, γι' αυτό η αρκούδα ξυπνάει πολύ εύκολα όταν ενοχληθεί στη φωλιά της. Τέλος, πρέπει να προσθέσουμε ότι η αρκούδα δεν αποβάλλει ούρα ή κόπρανα γιατί τα ανακυκλώνει ο οργανισμός της.

Ο χειμέριος ύπνος είναι ένας ακόμα τρόπος προσαρμογής της αρκούδας στις αντίξοες συνθήκες του περιβάλλοντος όπου ζει. Είναι ουσιαστικά ο μόνος τρόπος επιβίωσης για ένα μεγάλωσωμο παμφάγο θηλαστικό κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Μια ακόμα βασική λειτουργία είναι η προστασία των ευάλωτων νεογνών, εφ' όσον γεννιούνται μέσα στη φωλιά υπό ιδανικές συνθήκες θερμοκρασίας σαν να είναι ένα είδος θερμοκοιτίδας.

Κίνδυνοι - Απειλές

- Η φόνευση της καφέ αρκούδας, είτε λόγω πρόκλησης ζημιών σε παραγωγικές μονάδες (κτηνοτροφικά ζώα, μελίσσια, καλλιέργειες), είτε τυχαία φόνευση κατά το κυνήγι ή σκόπιμη φόνευση για τρόπαιο ή σύλληψη των μικρών κ.λπ.
- Η υποβάθμιση ή η απώλεια των βιοτόπων της καφέ αρκούδας λόγω αλόγιστης διάνοιξης δασικών δρόμων, απρογραμματίστης και αλόγιστης υλοτομίας και πυρκαγιών.
- Ο κατακερματισμός της γεωγραφικής κατανομής του είδους και η συρρίκνωση των συνδεδετικών περιοχών της κατανομής της καφέ αρκούδας σε εθνική ή διασυνοριακή κλίμακα λόγω υλοποίησης μεγάλων τεχνικών έργων οι οποίες στερούνται τις αναγκαίες περιβαλλοντικές προδιαγραφές.
- Η ελλιπής ενημέρωση και ευαισθητοποίηση του κοινού που εκλαμβάνει την παρουσία του είδους ως απειλή στην παρουσία των παραγωγών και την ανθρώπινη ασφάλεια.

Το πρόβλημα της αιχμάλωτης αρκούδας

1. Οι χορεύτριες αρκούδες των Αρκουδιάρηδων. Το φαινόμενο αυτό είναι γνωστό από πολλά χρόνια στην Ελλάδα και σε άλλες Βαλκανικές χώρες. Το ζώο συλλαμβάνεται μικρό για να μπορέσει να εκπαιδευτεί σωστά, αφού πρώτα φονευτεί η μητέρα του, που δε θα επέτρεπε σε κανέναν να πλησιάσει τα μικρά της. Έτσι κάθε σύλληψη και αιχμαλωσία αρκούδας σημαίνει ότι η φύση χάνει τουλάχιστον δύο άτομα. Η εκπαίδευση του ζώου αποτελεί διαδικασία μακρόχρονη και επώδυνη.

- Η μύτη τρυπιέται για να περαστεί ο χαλκάς που χρησιμεύει ως όργανο καθοδήγησης. Πολλές από τις αιχμάλωτες αρκούδες έχουν βαθιές πληγές στη μύτη και στα χείλη, καθώς οι χαλκάδες σκίζουν το δέρμα τους από το τράβηγμα και τα ζώα πρέπει να ξανατρυπηθούν σε άλλο σημείο.
- Οι κυνόδοντες καταστρέφονται με τυχαία μεταλλικά εργαλεία. το σπάσιμο αυτό, αποτελεί την αρχή για την καταστροφή της υγείας των δοντιών του ζώου, αφού το σάπισμα που προκαλείται μπορεί να μεταδοθεί στη γνάθο, οπότε η κατάσταση είναι ανίατη.
- Κατά την εκμάθηση του "χορού" το ζώο αναγκάζεται να πατάει σε πυρακτωμένες λαμαρίνες υπό τον ήχο του ντεφιού. Στην προσπάθεια του να αποφύγει το κάψιμο, το αρκουδάκι σηκώνεται στα πίσω του πόδια και βηματίζει επί τόπου. Η εκμάθηση συνεχίζεται για αρκετό διάστημα ώσπου να δημιουργηθεί στην πραγματικότητα ένας τύπος εξαρτημένου αντανακλαστικού. (τύπου σκυλιά του Παβλώφ)
- Η διατροφή των αρκούδων είναι άθλια και το γνωστό μας "νηστικό αρκούδι δε χορεύει" αποτελεί ένα μύθο. Η επιβράβευση για την παράσταση της "χορεύτριας αρκούδας" απλά ξεγελά την πείνα της αφού τα γεύματα της είναι αποφάγια και σκουπίδια καθώς οι συνθήκες διαβίωσης της είναι άθλιες.

2. Οι αρκούδες των ζωολογικών κήπων. Στο πρόβλημα της αιχμάλωτης αρκούδας υπάγονται και οι περιπτώσεις αυτών που κρατιούνται σε ζωολογικούς κήπους. Αρκετοί από αυτούς δεν λειτουργούν με τους όρους που θέτει η σύγχρονη και ιδίως η ευρωπαϊκή νομοθεσία, η οποία τείνει να τους καταργήσει με τη σημερινή τους μορφή. Είναι βέβαιο ότι οι περισσότεροι από τους ζωολογικούς κήπους απέχουν πολύ από το να προσφέρουν ικανοποιητικές συνθήκες διαβίωσης στις αρκούδες και τα άλλα ζώα. Οι χώροι, το προσωπικό, η κτηνιατρική περίθαλψη, η διατροφή, η υλικοτεχνική υποδομή και οι γενικότερες συνθήκες διαβίωσης χαρακτηρίζονται από ανεπάρκεια, συχνά επικίνδυνη και για την ίδια τη ζωή των ζώων.

Ελληνική νομοθεσία

- Σύμφωνα με το άρθρο 258,παρ.2ε και 2ζ (Ν.Δ.86/69) του Δασικού κώδικα, απαγορεύεται ο φόνος, η αιχμαλωσία, η κατοχή και η έκθεση σε δημόσια θέα της καφέ αρκούδας. Το παραπάνω αποτελεί και το μοναδικό νομικό κείμενο της ελληνικής νομοθεσίας που αναφέρεται ρητά και σαφώς στο συγκεκριμένο είδος.
- Η καφέ αρκούδα χαρακτηρίζεται σαν σπάνιο και απειλούμενο είδος και συμπεριλαμβάνεται στο Κόκκινο βιβλίο των απειλούμενων ειδών (*Red Data Book*) που εξέδωσε στην Ελλάδα, σύμφωνα με τις προδιαγραφές της Διεθνούς Ενώσεως για τη Διατήρηση της Φύσης και των Φυσικών Πόρων (I.U.C.N.), η Ελληνική Ζωολογική Εταιρία σε συνεργασία με την Ελληνική Ορνιθολογική Εταιρία. Παρά τα μέτρα από την Πολιτεία, η τελευταία αρκούδα που κατοικούσε στον Όλυμπο βρέθηκε νεκρή στις 27 Αυγούστου του 2008 σε ρέμα.

Αγριόγιδο



Είδος:

Αγριόγιδο (*Rupicapra rupicapra balcanica*)

Τάξη:

Αρτιοδάκτυλα

Οικογένεια:

Bovidae

Βάρος:

25-45 κιλά (τα αρσενικά είναι πολύ πιο μεγαλόσωμα από τα θηλυκά) Προσδόκιμο ζωής: Έως 17 χρόνια

Χαρακτηριστικά: Το χειμώνα το τρίχωμα του σώματός του είναι σκούρο καφέ, σχεδόν μαύρο, ενώ το καλοκαίρι είναι ανοιχτόχρωμο. Στο κεφάλι

ξεχωρίζουν οι σκουρόχρωμες λωρίδες που ξεκινάνε από τα κέρατα και φτάνουν στα ρουθούνια του ζώου (μία σε κάθε πλευρά). Και τα δύο φύλα φέρουν κέρατα, σχεδόν ίδιου μεγέθους, που είναι όρθια και γυριστά προς τα πίσω, σαν αγκίστρια.

Εξάπλωση-οικολογία: Οι πρόγονοί του, προερχόμενοι από την Κεντρική Ασία, εμφανίστηκαν στα βουνά της Ευρώπης περίπου πριν από δύο εκατομμύρια χρόνια.

Σήμερα στη γηραιά ήπειρο και στη γειτονική Μ. Ασία απαντώνται δύο είδη αγριόγιδου, που μάλιστα διακρίνονται σε αρκετά υποείδη -- γεγονός που οφείλεται στη μακρόχρονη έλλειψη επικοινωνίας μεταξύ των πληθυσμών της Νοτιοδυτικής Ευρώπης και των αντίστοιχων της Κεντρικής και της Νοτιοανατολικής. Το βαλκανικό υποείδος συναντάται σε ορισμένα βουνά της βαλκανικής χερσονήσου. Στην Ελλάδα υπάρχουν δεκαπέντε μικροί πληθυσμοί, διάσπαρτοι στη Β. και Ν. Πίνδο, στον Όλυμπο, στη Ρούμελη, στη Ροδόπη και σε ορισμένα ακόμα βουνά των συνόρων. Απαντώνται συνήθως σε κοπάδια των 5-15 ατόμων αλλά τα αρσενικά ζουν μόνα τους, εκτός από την περίοδο της αναπαραγωγής. Εκτιμάται ότι ο συνολικός αριθμός του δεν ξεπερνά τα 500 άτομα. Βιότοπος: Προτιμά τις απότομες και βραχώδεις τοποθεσίες των μεγάλων βουνών. Το χειμώνα συχνάζει στις δασωμένες, επικλινείς πλαγιές με κωνοφόρα ή μικτά δάση, σε μέτριο υψόμετρο (700-1.400 μ.), ενώ το καλοκαίρι ανεβαίνει πάνω από το ανώτατο όριο του δάσους (1.500-2.900 μ.), κοντά στις μεγάλες κορυφές.

Αναπαραγωγή: Φτάνει στην αναπαραγωγική ηλικία όταν γίνει τεσσάρων ετών. Ζευγαρώνει το φθινόπωρο, και την άνοιξη το θηλυκό γεννά ένα μικρό -- πολύ σπάνια δύο. **Τροφή:** Τρέφεται με πόες, ενώ το χειμώνα συμπληρώνει τη διατροφή του με φύλλα, βελόνες κωνοφόρων, μπουμπούκια, κλαδάκια και λειχήνες. **Οικολογική σημασία:** Ο ρόλος του αγριόγιδου σ' ένα υγιές οικοσύστημα είναι πολύ σημαντικός, αφού οι πληθυσμοί του αποτελούν αξιόλογη τροφική πηγή για τα ζώα που βρίσκονται σε ανώτερες θέσεις στην τροφική αλυσίδα, όπως είναι ο λύκος, ο λύγκας και ο χρυσαετός. Επιπλέον, τα αγριόγινδα που πεθαίνουν εξαιτίας των δυσμενών συνθηκών στη διάρκεια του χειμώνα παίζουν σημαντικότατο ρόλο και στη διατροφή των όρνιων και του γυπαετού. **Κίνδυνοι - Απειλές** Εδώ και πολλές δεκαετίες, η εξαφάνιση αρκετών πληθυσμών αγριόγιδου από τα ελληνικά βουνά και η δραματική συρρίκνωση όλων των υπολοίπων οδήγησαν την πολιτεία στην απαγόρευση του κυνηγιού του. Ωστόσο, ακόμα και σήμερα το παράνομο κυνήγι παραμένει η κυριότερη

απειλή για το είδος. Σε αυτό συμβάλλουν: η ουσιαστικά ανύπαρκτη φύλαξη των βιοτόπων του, η έλλειψη φορέων διαχείρισης και ειδικών επιστημόνων και φυλάκων στις προστατευόμενες περιοχές όπου απαντάται, η οριοθέτηση των καταφυγίων άγριας ζωής χωρίς να λαμβάνονται υπόψη οι οικολογικές απαιτήσεις του είδους -- κάτι που συμβαίνει συχνά, η διάνοιξη ορεινού οδικού δικτύου ακόμα και στις πιο απομακρυσμένες περιοχές, με αποτέλεσμα να διευκολύνεται πολύ η προσέγγιση των λαθροκυνηγών. Σοβαρές όμως είναι και οι απειλές που προέρχονται από την καταστροφή και την υποβάθμιση καίριων σημείων του βιότοπου του ζώου, καθώς και από ορισμένες ανθρώπινες δραστηριότητες. Για παράδειγμα, το μοτοκρός ή η διάσχιση με οχήματα σε περιοχές νευραλγικής σημασίας για το είδος (όπως είναι οι ζώνες σύνδεσης των επιμέρους πληθυσμών, οι περιοχές διαχείμασης και κάποιες θέσεις σημαντικές για τη διατροφή του) έχουν αρνητική επίπτωση στην αριθμητική και γεωγραφική εξάπλωσή του. Το γεγονός ότι οι πληθυσμοί του αγριόγιδου στη χώρα μας

είναι όχι μόνο λιγαστοί, αλλά και μικροί σε αριθμό ατόμων, εγκυμονεί κινδύνους γενετικής αποδυναμώσής τους. Η απουσία επικοινωνίας και ανταλλαγής γονιδίων μεταξύ αυτών των πληθυσμών μειώνει τις πιθανότητες επιβίωσης του είδους στο απώτερο μέλλον. Σενάρια για εισαγωγή στη χώρα μας ατόμων από άλλες περιοχές εμπεριέχουν πάντα τον κίνδυνο της γενετικής αλλοίωσης και δεν πρέπει να υλοποιηθούν. Η δράση του WWF Ελλάς

Πιστό στις αρχές του, το WWF Ελλάς θεωρεί πως η προστασία ενός είδους ή μιας περιοχής προϋποθέτει επιστημονική γνώση. Η διαμόρφωση σοβαρών προτάσεων μπορεί να γίνει μόνο αφού προηγηθεί εφαρμοσμένη έρευνα που θα δώσει απάντηση σε κρίσιμα ερωτήματα. Έτσι λοιπόν, πρώτο βήμα για την προστασία του αγριόγιδου είναι η έρευνα και η καταγραφή στοιχείων σχετικά με την ακριβή κατανομή και την κατάσταση

των πληθυσμών του. Το WWF Ελλάς στο πλαίσιο του προγράμματός του για το αγριόγιδο θα συγκεντρώσει αυτά τα στοιχεία, καθώς και πληροφορίες για το βióτοπο της βόρειας Πίνδου και τη χρήση του από το είδος. Παράλληλα, η οργάνωση σχεδιάζει δράσεις ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης του κοινού σχετικά με τη σημασία και τους κινδύνους που απειλούν το σπάνιο αυτό ζώο.

Ευρωπαϊκή βίδρα

Ευρωπαϊκή βίδρα



Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο:

Ζώα (Animalia)

Συνομοταξία:

Χορδωτά (Chordata)

Υποσυνομοταξία:

Σπονδυλωτά (Vertebrata)

Τάξη:

Σαρκοφάγα (Carnivora)

Οικογένεια:

Μυστελίδαι (Mustelidae)

Γένος:

Lutra

Διώνυμο

Lutra lutra

Η **ευρωπαϊκή βίδα** (*Lutra lutra*) είναι θηλαστικό, ευρωπαϊκό μέλος της οικογένειας των Μυστελιδών (*μυιοϊκτίς*), τυπικό είδος της βίδρας που χρησιμοποιεί ως ενδιαίτημα το γλυκό νερό. Είναι επίσης γνωστή ως **ευρασιαστική βίδα** (ποτάμια), **κοινή βίδα**, ή **βίδα του Παλαιού Κόσμου**, αλλά και ως *ενυδρίδα*. Συγγενεύει με το κουνάβι.

Η ενυδρίδα έχει κορμί μακρύ, ελαστικό και μυώδες, με παχιά γούνα, που κρατά στεγνό το σώμα της. Τα πόδια της είναι κοντά. Η θαλάσσια ενυδρίδα είναι μεγαλύτερη και βαρύτερη. Οι ενυδρίδες κολυμπούν γρήγορα, κουνώντας την ουρά και το ευλύγιστο σώμα τους. Χρησιμοποιούν σαν κουπιά τα πίσω πόδια τους, που έχουν νηκτικές μεμβράνες.

Κατανομή και ενδιαίτημα

Η ευρωπαϊκή βίδα είναι το ευρύτερα απαντώμενο είδος βίδρας και το όνομα ευρωπαϊκή δεν ανταποκρίνεται στην ακτίνα κατανομής του, καθώς περιλαμβάνονται τμήματα της Ασίας και της Αφρικής πέραν της Ευρώπης. Θεωρείται εξαφανισμένο είδος στο Λιχτενστάιν, τις Κάτω Χώρες και την Ελβετία. Οι πυκνότεροι πληθυσμοί απαντώνται στην ακτή της Νορβηγίας.

Η διατροφή της συνίσταται κυρίως σε ψάρια, αλλά συμπεριλαμβάνονται επίσης πτηνά έντομα, βάτραχοι και μικρότερα θηλαστικά. Η ποικιλία της διατροφής της προϋποθέτει καθαρούς όγκους νερού, στους οποίους περιλαμβάνονται λίμνες, ποτάμια, ρυάκια, όσο παρέχουν επαρκείς ποσότητες τροφής. Ζουν επίσης σε παράκτιες περιοχές, που διαθέτουν όμως πρόσβαση σε γλυκό νερό, το οποίο χρειάζονται για να καθαρίζουν τη γούνα τους.



Τους αρέσει να περιπλανώνται, ιδίως τη νύχτα, κυνηγώντας τη λεία τους και αναζητώντας νέους ψαρότοπους. Πολλές φορές παίζουν γλιστρώντας στη λάσπη των όχθων ή στο χιόνι.

Συμπεριφορά και αναπαραγωγή



Οι βίδρες ζουν μόνες τους στα όρια της επικράτειάς τους, που ορίζεται από 1-40 χλμ, (συνήθως μέσος όρος περίπου 18 χλμ.) ανάλογα με την πυκνότητα της διαθέσιμης τροφής. Τα άρρενα και θήλεια άτομα ζευγαρώνουν οποιαδήποτε στιγμή του έτους μέσα στο νερό. Μετά από περίοδο κύησης 63 ημερών γεννιούνται 1-4 κουτάβια, εξαρτώμενα από τη μητέρα τους επί ένα περίπου έτος. Το αρσενικό ασχολείται λίγο ή καθόλου με τη φροντίδα των νεογνών.

Η βίδρα κυνηγά συνήθως το βράδυ, ενώ περνά την ημέρα της σε λαγούμι με υποβρύχια είσοδο.

Από το δέρμα των ενυδρίδων κατασκευάζονται πολύ ακριβά γουναρικά.

Δελφίνι

Δελφίνια



Ένα ρινοδέλφιο πηδά μέσα στα κύματα που σηκώνει η πλώρη ενός καραβιού

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο:

Ζώα (Animalia)

Συνομοταξία:

Χορδωτά (Chordata)

Ομοταξία:
Θηλαστικά (Mammalia)
Τάξη:
Κητώδη (Cetacea)
Υποτάξη:
Οδοντοκήτη (Odontoceti)
Οικογένεια:
Δελφινίδες (**Delphinidae**) και Πλατανιστοειδή
(**Platanistoidea**)
Gray, 1821

Γένη

Τα **δελφίνια** είναι θαλάσσια θηλαστικά, συγγενεύουν που με τις φάλαινες. Υπάρχουν περίπου 40 είδη δελφινιών από 17 γένη. Η ονομασία αναφέρεται κυρίως στα "γνήσια δελφίνια" της υπο-οικογένειας των Δελφινιδών, που επεκτείνεται όμως και σε άλλα είδη "μη γνήσια δελφίνια", όπως της οικογένειας των Πλατανιστιδών και των Στενιδών.

Γενικά

Το μέγεθος των ενηλίκων ποικίλλει από 1,2 μέτρα και 40 κιλά (π.χ. δελφίνι του είδους *Mauí's Dolphin*) μέχρι 9,5 μέτρα και 10 τόνους (που είναι η όρκα, που καθιερώθηκε να λέγεται ανοήτως και "Δολοφόνος-Φάλαινα"). Απαντώνται σε όλες σχεδόν τις θάλασσες του κόσμου, καθώς και σε ορισμένα μεγάλα ποτάμια, όπως είναι ο Αμαζόνιος και ο ποταμός Γιανγκτσέ της Κίνας, και είναι ζώα σαρκοβόρα (τρέφονται κυρίως με ψάρια και καλαμάρια). Τη νύχτα τα τους και τη φιλική τους εμφάνιση. Θηλυκά κοιμούνται στην επιφάνεια του νερού, ενώ τα αρσενικά αναδύονται κάθε μισή ώρα για να αναπνεύσουν. Η οικογένεια Δελφινίδες είναι η μεγαλύτερη των Κητωδών και από εξελικτική άποψη σχετικά νέα. Τα δελφίνια εμφανίστηκαν πριν από περίπου δέκα εκατομμύρια χρόνια, κατά το Μειόκαινο. Τα δελφίνια θεωρούνται από τα πλέον ευφυή ζώα και έχουν καταστεί δημοφιλή στους ανθρώπους μέσα στους αιώνες για την παιχνιδιάρικη συμπεριφορά

Ονομασία

Η ονομασία προέρχεται από τα αρχαία ελληνικά *δελφίς*, το οποίο συνδέεται με το *δελφύς* ("μήτρα"). Έτσι, το όνομα του ζώου μπορεί να μεταφραστεί ως "ψάρι με μήτρα". Από τη λατινική γλώσσα το *delphinus*, <*dolphinus*> παλαιό γαλλικό *daulphin*, με την επανεισαγωγή του *rh* στη λέξη.

Συστηματική ταξινόμηση



Κοινό δελφίνι.



Ρινοδέλφιο



Spotted Dolphin



Commerson's Dolphin



Dusky Dolphin



Όρκες, γνωστότερες ως φάλαινες-δολοφόνοι



Το Μπότο (Boto) ή Δελφίνι του Αμαζονίου.

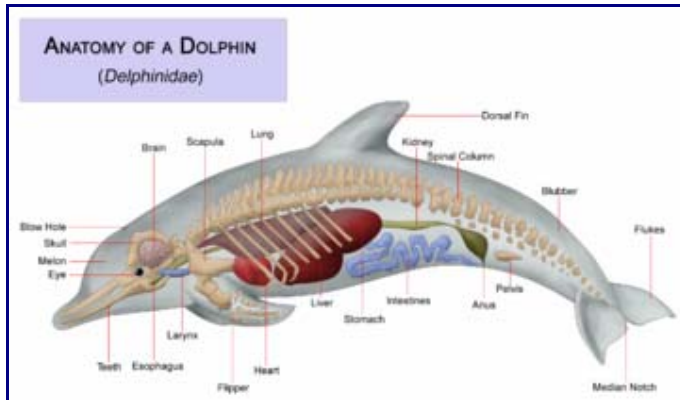
- Υφομοταξία Οδοντοκότη, δηλαδή κήτη με δόντια
 - Οικογένεια Δελφινίδες, δελφίνια των ωκεανών
 - Γένος *Delphinus*
 - Κοινό μακρύρρυγχο δελφίνι, *Delphinus capensis*
 - Κοινό βραχύρρυγχο δελφίνι, *Delphinus delphis*
 - Γένος *Tursiops*
 - Ρινοδέλφιο, *Tursiops truncatus*
 - Ρινοδέλφιο της Ινδίας και του Ειρηνικού, *Tursiops aduncus*
 - Γένος *Lissodelphis*
 - Northern Rightwhale Dolphin, *Lissodelphis borealis*
 - Southern Rightwhale Dolphin, *Lissodelphis peronii*
 - Γένος *Sotalia*
 - Τυκυχι, *Sotalia fluviatilis*
 - Γένος *Sousa*
 - Υβοδέλφιο, *Sousa chinensis*
 - Κινέζικο λευκό δελφίνι, *Sousa chinensis chinensis*
 - Υβοδέλφιο του Ατλαντικού, *Sousa teuszii*
 - Γένος *Stenella*
 - Atlantic Spotted Dolphin, *Stenella frontalis*
 - Clymene Dolphin, *Stenella clymene*
 - Panropical Spotted Dolphin, *Stenella attenuata*
 - Spinner Dolphin, *Stenella longirostris*
 - Ζωνοδέλφιο, *Stenella coeruleoalba*
 - Γένος *Steno*
 - Στενόρυγχο δελφίνι, *Steno bredanensis*
 - Γένος *Cephalorhynchus*
 - Χιλιανό δελφίνι, *Cephalorhynchus eutropia*
 - Δελφίνι του Κόμμερσον, *Cephalorhynchus commersonii*
 - Δελφίνι του Χέβισαϊντ, *Cephalorhynchus heavisidii*
 - Δελφίνι του Έκτορα, *Cephalorhynchus hectori*
 - Γένος *Grampus*
 - Σταχτοδέλφιο, *Grampus griseus*
 - Γένος *Lagenodelphis*
 - Δελφίνι του Φρέιζερ, *Lagenodelphis hosei*
 - Γένος *Lagenorhynchus*
 - Λευκόπλευρο δελφίνι του Ατλαντικού (Atlantic White-Sided Dolphin), *Lagenorhynchus acutus*
 - Dusky Dolphin, *Lagenorhynchus obscurus*
 - Hourglass Dolphin, *Lagenorhynchus cruciger*
 - Δελφίνι του Ειρηνικού με λευκές πλευρές, *Lagenorhynchus obliquidens*
 - Δελφίνι του Πηλ, *Lagenorhynchus australis*
 - Λευκόρρυγχο δελφίνι, *Lagenorhynchus albirostris*

- Γένος *Orcaella*
 - Australian Snubfin Dolphin, *Orcaella heinsohni*
 - Δελφίνι του Ιραουάντι, *Orcaella brevirostris*
- Γένος *Peropoccephala*
 - Πεπονοκέφαλη φάλαινα, *Peropoccephala electra*
- Γένος *Orcinus*
 - Όρκα, *Orcinus orca*
- Γένος *Feresa*
 - Πυγμαία όρκα, *Feresa attenuata*
- Γένος *Pseudorca*
 - Ψευδόρκα, *Pseudorca crassidens*
- Γένος *Globicephala*
 - Μαυροδέλφίνο, *Globicephala melas*
 - Short-finned Pilot Whale, *Globicephala macrorhynchus*
- Οικογένεια Πλατανιστοειδή (Πλατανιστοείδη), δελφίνια των ποταμών
 - Γένος *Inia*
 - Βοτο (Δελφίνι του Αμαζονίου), *Inia geoffrensis*
 - Γένος *Lipotes*
 - Δελφίνι του ποταμού Γιανγκτσέ (Βαίτζι), *Lipotes vexillifer* (θεωρείται ότι έχει εκλείψει)
 - Γένος *Platanista*
 - Δελφίνι του Γάγγη, *Platanista gangetica*
 - Δελφίνι του ποταμού Ινδού, *Platanista minor*
 - Γένος *Rontoporia*
 - Δελφίνι του Λα Πλάτα (La Plata Dolphin) (Franciscana), *Rontoporia blainvillei*

Έξι είδη από την οικογένεια Δελφινίδες αποκαλούνται κοινά «φάλαινες», ωστόσο αποτελούν δελφίνια με την αυστηρή έννοια του όρου.

- Πεπονοκέφαλη φάλαινα, *Peropoccephala electra*
- Όρκα, *Orcinus orca*
- Πυγμαία όρκα, *Feresa attenuata*
- Ψευδόρκα, *Pseudorca crassidens*
- Long-finned Pilot Whale, *Globicephala melas*
- Short-finned Pilot Whale, *Globicephala macrorhynchus*

Εξέλιξη και ανατομία



Η ανατομία του δελφινιού.

Εξέλιξη

Τα σημερινά δελφίνια, όπως και οι φάλαινες, κατάγονται από τα χερσαία Αρτιοδάκτυλα Θηλαστικά. Κολύμπησαν στο νερό για πρώτη φορά πριν από 50 εκατομμύρια χρόνια, την εποχή του Ηώκαινου.

Οι σκελετοί των σύγχρονων δελφινιών περιλαμβάνουν δύο μικρά κυλινδρικά οστά λεκάνης, τα οποία πιστεύεται ότι αποτελούν υπολείμματα από τα πόδια που άλλοτε είχαν τα δελφίνια. Ο σκελετός των μπροστινών πτερυγίων των δελφινιών χωρίζεται σε δάκτυλα, όπως και των υπόλοιπων θηλαστικών. Τον Οκτώβριο του 2006 αλιεύτηκε στην Ιαπωνία ένα σπάνιο δελφίνι, που έφερε πτερύγια σε κάθε πλευρά της γενετικής του σχισμής. Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι αυτά ήταν ανεπτυγμένα από πριν πόδια.

Ανατομία

Έχει χρώμα μπλε σκούρο στη ράχη και λευκό στην κοιλιά. Το κύριο χαρακτηριστικό του είναι το ρύγχος του, που σχηματίζει ένα πραγματικό ράμφος και αποτελείται από δύο σιαγόνες με 100 περίπου κωνικά δόντια. Ανάμεσά τους υπάρχουν κενά, ώστε να προσαρμόζονται τα δόντια της κάτω γνάθου. Διαθέτει ένα σταθεροποιητικό ραχιαίο πτερύγιο, όπως οι καρχαρίες. Το πτερύγιο της ουράς είναι οριζόντιο και κινείται προς τα πάνω και προς τα κάτω. Λείπουν εντελώς τα πίσω άκρα, ενώ τα εμπρόσθια άκρα έχουν μεταμορφωθεί σε πτερύγια. Ο εγκέφαλος του ζώου είναι ιδιαίτερα

ανεπτυγμένος: σε βάρος είναι ελαφρά μεγαλύτερος από τους ανθρώπου, ενώ η αναλογία όγκου του εγκεφάλου προς βάρος του ζώου είναι η μεγαλύτερη ανάμεσα στα θηλαστικά μετά από αυτή του ανθρώπου και της φάλαινας. Η αναπνοή του γίνεται με πνεύμονες. Μπορεί να φθάσει σε μήκος τα 2 μέτρα περίπου.

Τα δελφίνια δεν έχουν τρίχωμα, σε αντίθεση με τα υπόλοιπα θηλαστικά, Ωστόσο, γεννιούνται με λίγες τρίχες στην άκρη του ράμφους τους, τις οποίες χάνουν λίγο μετά τη γέννησή τους. Η μόνη εξαίρεση είναι το δελφίνι του ποταμού Μπότο, το οποίο έχει

μικρές τρίχες στο ράμφος.

Τα αναπαραγωγικά τους όργανα βρίσκονται στο κάτω μέρος του σώματος. Τα αρσενικά έχουν δύο οπές, μία που κρύβει το πέος και μία πίσω για τον πρωκτό. Τα θηλυκά έχουν μία γενετική οπή, που στεγάζει τον κόλπο και τον πρωκτό. Σε καθεμιά πλευρά της γενετικής οπής των θηλυκών βρίσκεται και ένας γαλακτοφόρος αδένας. Οι μαστοί του

βρίσκονται κοντά στους βουβώνες. Το γάλα εκτοξεύεται κατευθείαν στο στόμα του νεογνού. Η περίοδος θηλασμού διαρκεί τουλάχιστον έξι μήνες.

Το 2008 επιστήμονες βρήκαν ότι η ουρά του ζώου προσφέρει ώθηση 96 κιλών, τρεις φορές μεγαλύτερη από εκείνη του Μάικλ Φελπς.

Αισθήσεις

Τα περισσότερα δελφίνια βλέπουν πολύ καλά τόσο μέσα όσο και έξω από το νερό, ενώ η ακοή τους είναι ανώτερη από αυτήν του ανθρώπου. Αν και έχουν από ένα μικρό αυτί σε κάθε πλευρά του κεφαλιού τους, πιστεύεται ότι η ακοή μέσα στο νερό γίνεται με τη μετάδοση των ηχητικών κυμάτων από την κάτω σιαγόνα στο μέσο τους. Η ακοή τους χρησιμοποιείται και σαν σύστημα ηχοεντοπισμού, που τα βοηθά να προσανατολίζονται και να κινούνται. Πιστεύεται ότι σε αυτό βοηθά η διάταξη των δοντιών τους, που συλλέγουν σαν κεραιές τους ήχους και βοηθούν στον καθορισμό της θέσης των αντικειμένων. Η αφή τους είναι επίσης αρκετά καλή, ενώ στερούνται οσφρητικών νεύρων και για το λόγο αυτό πιστεύεται ότι απουσιάζει σε αυτά η αίσθηση της όσφρησης. Ωστόσο, διαθέτουν γεύση και μπορούν να προτιμούν συγκεκριμένα είδη ψαριών. Ο αισθητηριακός ρόλος των τριχών στο ρύγχος τους, αν υπάρχει, είναι άγνωστος.

Ήχοι

Τα δελφίνια έχουν την ικανότητα να εκπέμπουν ήχους, με τους οποίους επικοινωνούν αλλά και για να κυνηγήσουν την τροφή τους. Όταν κυνηγούν, τα σήματα αυξάνονται από 1 σε 500 το δευτερόλεπτο, ώστε να σχηματίζουν ακριβείς εικόνες στον εγκέφαλό τους. Οι ήχοι που αναγνωρίζονται διακρίνονται μόλις σε τρεις κατηγορίες, μία από τις οποίες είναι τα σφυρίγματα, με τα οποία μπορούν να μεταφέρουν μηνύματα το ένα στο άλλο αλλά και αναγνωριστικά της ταυτότητας κάθε δελφινιού. Τα δελφίνια χρησιμοποιούν επίσης ριπές παλμών, ο ρόλος των οποίων δεν έχει αποσαφηνιστεί ακόμα, καθώς και πλαταγίσματα (ή κλικ), τα οποία χρησιμοποιούνται για ηχοεντοπισμό και είναι από τους δυνατότερους ήχους που παράγουν θαλάσσια ζώα.

Συμπεριφορά

Είναι ζώα κοινωνικά και ζουν κατά αγέλες έως δώδεκα ατόμων. Σε περιοχές όπου αφθονεί η τροφή, μπορεί να ενωθούν πολλές αγέλες και ο συνολικός πληθυσμός της ομάδας να φτάσει τα χίλια άτομα. Τα δελφίνια επικοινωνούν μεταξύ τους

χρησιμοποιώντας σφυρίγματα, πλαταγίσματα και άλλους ήχους. Επίσης, χρησιμοποιούν υπέρηχους για ηχοεντοπισμό. Τα μέλη των ομάδων μπορεί να εναλλάσσονται μεταξύ τους, όμως τα δελφίνια μπορούν να οικοδομήσουν ισχυρούς προσωπικούς

δεσμούς. Έτσι, θα μείνουν με τα άρρωστα ή τραυματισμένα μέλη της ομάδας, βοηθώντας τα ορισμένες φορές να κολυμπήσουν. Η αλτρουιστική αυτή συμπεριφορά δεν περιορίζεται στο είδος τους. Έχουν αναφερθεί περιπτώσεις δελφινιών που προστατεύουν κολυμβητές από καρχαρίες κάνοντας κύκλους γύρω τους, καθώς και δελφίνια που βοηθούν τις φάλαινες που έχουν εξωκείλει να ξαναβρούν το δρόμο προς τα ανοιχτά.

Τα ζώα αυτά δείχνουν και πολιτιστική συμπεριφορά, κάτι έως τώρα θεωρούνταν ότι είναι αποκλειστικότητα του ανθρώπου. Το 2005 στην Αυστραλία ανακαλύφθηκε ότι το είδος Ινδίας και Ειρηνικού (*Tursiops aduncus*) διδάσκει στα νεαρά δελφίνια τη χρήση εργαλείων, συγκεκριμένα κομματιών σπόγγου που τοποθετούν στο ρύγχος τους

προκειμένου να το προστατέψουν κατά το κυνήγι. Άλλο ένα τέτοιο παράδειγμα παρατηρήθηκε στα ποταμίσια δελφίνια της Βραζιλίας, όπου μια μελέτη διαπίστωσε πως τα αρσενικά δελφίνια κουβαλούν κλαδιά και κομμάτια φυτών για να εντυπωσιάσουν τα θηλυκά.

Τα δελφίνια διαθέτουν επίσης και επιθετικότητα, που εκδηλώνεται κυρίως μεταξύ των αρσενικών δελφινιών, συχνά για τους ίδιους λόγους που εμφανίζεται και στους ανθρώπους, όπως διαφωνίες μεταξύ συντρόφων ή ανταγωνισμό για κάποιο θηλυκό. Έχει παρατηρηθεί πως ο χαμένος μιας διαμάχης μπορεί να φύγει σε εξορία, αφήνοντας την ομάδα στην οποία ανήκει. Τα αρσενικά δελφίνια του είδους *Bottlenose* (ρινοδέλφια) είναι επίσης γνωστό πως σκοτώνουν τα μικρά τους.

Αναπαραγωγή και σεξουαλικότητα

Η συνουσία στα δελφίνια γίνεται κοιλιά με κοιλιά και σε πολλά είδη γίνονται μεγάλα σε διάρκεια προκαταρκτικά παιχνίδια. Η περίοδος κύησης του θηλυκού ποικίλλει από είδος σε είδος, από 11-12 μήνες ως και γύρω στους 17 μήνες. Το θηλυκό γεννά ένα νεογνό με μήκος γύρω στα 60 εκατοστά. Το μικρό κολυμπά αμέσως, αλλά για δύο εβδομάδες ακολουθεί τη μητέρα του. Η ηλικία στην οποία φτάνουν σε σεξουαλική ωρίμανση επίσης διαφέρει ανάλογα με το είδος. Τα

δελφίνια έχουν σεξουαλικές επαφές για λόγους εκτός της αναπαραγωγής, ενώ μερικές φορές εμπλέκονται σε πράξεις ομοφυλοφιλικής φύσεως. Πολλές φορές η σεξουαλική συμπεριφορά των αρσενικών δελφινιών προς τα θηλυκά αλλά και προς άλλα αρσενικά είναι βίαιη. Περαισασιακά, τα δελφίνια μπορεί να δείξουν σεξουαλική συμπεριφορά απέναντι σε άλλα ζώα, ακόμα και στον άνθρωπο.

Τροφή

Το δελφίνι τρέφεται με Κεφαλόποδα, μαλακόστρακα και επίσης μικρά ψάρια. Οι ψαράδες συνήθως το φοβούνται γιατί σχίζει τα δίχτυα τους, ωστόσο υπάρχουν αρχαίες μαρτυρίες για συνεργασία ανθρώπων και δελφινιών στο ψάρεμα, μεταξύ των άλλων από τον Πλίνιο τον πρεσβύτερο, ενώ μια τέτοια μορφή συνεργασίας διατηρείται ακόμα και σήμερα στην πόλη Λαγκούνα της Βραζιλίας. Εκεί, τα δελφίνια οδηγούν τα ψάρια στην ακτή όπου βρίσκονται οι ψαράδες και τους δίνουν σήμα όταν πρέπει να ρίξουν τα δίχτυα τους. Τα δελφίνια κατόπιν τρέφονται με τα ψάρια που καταφέρνουν να ξεφύγουν από τα δίχτυα.

Εχθροί

Κυριότεροι εχθροί του είναι οι άνθρωποι. Ειδικότερα, πολλά δελφίνια σκοτώνονται από αλιευτικά με δίχτυα, ειδικά όσα χρησιμοποιούν αφρόδιχτα. Άλλα χρησιμοποιούνται για ψυχαγωγία σε πάρκα, σε τσίρκα και ενυδρεία, όπως επίσης και στις έρευνες πολλών ναυτικών ερευνητικών ινστιτούτων. Ωστόσο, τις τελευταίες δεκαετίες έχουν ιδρυθεί οργανώσεις για την προστασία των δελφινιών και έως ένα βαθμό έχουν τεθεί περιορισμοί στη χρήση αφρόδιχτων. Η μόλυνση των θαλασσών και των υδάτων, επίσης, έχει θέσει σε κίνδυνο πολλά είδη δελφινιών. Χαρακτηριστικότερο παράδειγμα το Δελφίνι του ποταμού Γιανγκτσέ, που έχει κηρυχθεί ουσιαστικά εξαφανισμένο από το 2006 (πιστεύεται ότι επιβιώνουν ένα ή δυο δελφίνια).

Άλλος σημαντικός εχθρός του δελφινιού είναι ο καρχαρίας. Το κρέας των δελφινιών τρώγεται, παρ' όλο που κάτι τέτοιο γενικά δεν συνηθίζεται.

Μυθολογία

Τα δελφίνια είναι κοινός τόπος στην ελληνική μυθολογία. Έχουν βρεθεί πολλά νομίσματα που παριστάνουν άντρες ή αγόρια να ιππεύουν αυτά τα ζώα. Θεωρούνταν μάλιστα καλός οιωνός για ένα πλοίο να θεαθούν δελφίνια στη διάρκεια του ταξιδιού του. Στο παλάτι της Κνωσού έχουν βρεθεί τοιχογραφίες με αναπαραστάσεις δελφινιών. Στη μυθολογία του Ινδουισμού, το δελφίνι του Γάγγη σχετίζεται με τη θεότητα Γάγγα του ποταμού.

Χρήσεις

Ως θεραπεία

Δελφίνια έχουν χρησιμοποιηθεί σε μελέτη για τυχόν θετικές επιδράσεις της αλληλεπίδρασης με δελφίνια στη θεραπεία ατόμων με ψυχολογικά προβλήματα και με αναπτυξιακές δυσκολίες, για παράδειγμα στη θεραπεία της κατάθλιψης. Ωστόσο, η έρευνα δέχθηκε κριτική.

Στρατιωτική χρήση

Οι στρατοί πολλών χωρών χρησιμοποιούν τα δελφίνια για τη διάσωση αγνοουμένων ή παγιδευμένων ανθρώπων. Ωστόσο, η χρήση τέτοιων στρατιωτικών δελφινιών τέθηκε υπό αμφισβήτηση όταν κατά τον πόλεμο του Βιετνάμ κυκλοφόρησαν φήμες ότι εκπαιδεύονταν από το Αμερικανικό Πολεμικό Ναυτικό με σκοπό να σκοτώνουν Βιετναμέζους δύτες. Το 2000 έγινε γνωστό ότι δελφίνια που εκπαιδεύονταν από το ρωσικό Πολεμικό Ναυτικό πωλήθηκαν στο Ιράν.

Στην τέχνη

Τα δελφίνια αποτελούν δημοφιλές μοτίβο στην τέχνη, που χρονολογείται από τα αρχαία

χρόνια. Παραδείγματα αποτελούν το Σιντριβάνι του Τρίτωνα του Μπερνίνι.

Φώκια Μονάχους Μονάχους

Μεσογειακή Φώκια
(*Monachus monachus*)



Κατάσταση διατήρησης



Κινδυνεύει άμεσα με αφανισμό (IUCN 3.1)

Συστηματική ταξινόμηση

Βασίλειο:

Ζώα (*Animalia*)

Συνομοταξία:

Χορδωτά (*Chordata*)

Ομοταξία:

Θηλαστικά (*Mammalia*)

Τάξη:

Σαρκοφάγα (*Carnivora*)

Υποτάξη:

Πτερυγιόποδα (*Pinnipedia*)

Οικογένεια:

Φωκίδες (*Phocidae*)

Γένος:
Monachus
Είδος:
M. monachus

Διώνυμο

Monachus monachus

(Hermann, 1779)



Mediterranean Monk Seal

Η Μεσογειακή φώκια, **Μονάχους μονάχους**, (*Monachus monachus*), είναι ένα από τα τρία είδη του γένους Μονάχους και ένα από τα μεγαλύτερα είδη της οικογένειας *Phocidae*. Το μήκος των ενήλικων ζώων κυμαίνεται μεταξύ 2.0 - 2.4 μέτρα, ενώ το βάρος τους υπολογίζεται ότι φθάνει τα 200-300 κιλά. Το εύρος της αναπαραγωγικής περιόδου φαίνεται ότι διαφέρει ανάλογα με το γεωγραφικό πλάτος και τις ιδιαίτερες κλιματολογικές συνθήκες όπου βρίσκονται οι πληθυσμοί. Στην Δυτική Σαχάρα τα μικρά της Μεσογειακής φώκιας γεννιούνται σε όλη τη διάρκεια του χρόνου, ενώ στην Ελλάδα η αναπαραγωγική περίοδος περιορίζεται από τον Αύγουστο μέχρι τον Δεκέμβριο, με τον μεγαλύτερο αριθμό γεννήσεων να καταγράφεται τους μήνες Σεπτέμβριο και Οκτώβριο.

Εξάπλωση

Η Μεσογειακή φώκια ζει πλέον μόνο σε τέσσερις απομονωμένους πληθυσμούς. Αυτοί βρίσκονται στα νησιά Μαδέρα και την ακτή Κάβο Μπλάνκο της Μαυριτανίας στον Ατλαντικό, στις Μεσογειακές ακτές του Μαρόκου και της Αλγερίας και στην ανατολική Μεσόγειο στο Ιόνιο και Αιγαίο

Πέλαγος και στα μεσογειακά παράλια της Τουρκίας.

Σε σχέση με άλλα είδη φωκιών, η Μεσογειακή φώκια μπορεί να θεωρηθεί «παράκτιο είδος», καθώς σπάνια απομακρύνεται πολύ από τις παράκτιες περιοχές στις οποίες ζει. Αν και δεν έχουν καταγραφεί μαζικές μεταναστεύσεις ζώων, πράγμα κοινό για πολλά είδη φωκιών, οι ενήλικες φώκιες είναι ικανές να ταξιδέψουν μεγάλες αποστάσεις σε αναζήτηση τροφής και για να αναπαραχθούν.

Ενδιαιτήματα

Ιστορικές πηγές αναφέρουν ότι οι Μεσογειακές φώκιες συνήθιζαν να χρησιμοποιούν ανοιχτές παραλίες για να ξεκουράζονται και να γεννάνε. Σήμερα όμως, λόγω της ανθρώπινης όχλησης τις συναντάμε κυρίως σε απρόσιτες παράκτιες θαλασσινές σπηλιές. Οι σπηλιές αυτές, που μπορεί να έχουν μία ή και περισσότερες εισόδους πάνω ή και κάτω από την επιφάνεια του νερού έχουν ως κοινό χαρακτηριστικό ότι καταλήγουν σε παραλία (χερσαίο, σχετικά επίπεδο χώρο με άμμο, βότσαλα, κροκάλες είτε επίπεδο βράχο).

Βιολογία

Στη Μεσογειακή φώκια παρατηρείται ένας μέτριος βαθμός πολυγυνισμού, στον οποίο ένα ενήλικο αρσενικό διατηρεί ένα χαρέμι και ζευγαρώνει με περισσότερα από ένα θηλυκά. Τα θηλυκά γεννάνε ένα μόνο μικρό το οποίο θηλάζουν για 3-4 μήνες. Το είδος μπορεί να ζήσει έως και 30 χρόνια στη φύση, ενώ η σεξουαλική ωριμότητα παρατηρείται στον 5-6 χρόνο στα αρσενικά και στον 3-4 χρόνο στα θηλυκά. Οι Μεσογειακές φώκιες τρέφονται κυρίως με ψάρια, αστακούς και χταπόδια.

Πληθυσμιακές παράμετροι

Δεν υπάρχουν ακριβείς μετρήσεις του παγκόσμιου πληθυσμού της Μεσογειακής φώκιας. Οι πιο έγκυρες εκτιμήσεις θεωρούν ότι στα νησιά Μαδέρα ζουν 25-35 φώκιες ενώ στην ακτή Κάβο Μπλάνκο περίπου 130 φώκιες. Ο πιο σημαντικός πληθυσμός του είδους ζει και αναπαράγεται στην ανατολική Μεσόγειο όπου υπολογίζεται ότι ζουν περίπου 300-350. Οι πιο γνωστοί πληθυσμοί στην περιοχή αυτή βρίσκονται στις Β. Σποράδες, την Κίμωλο και την Κάρπαθο στην Ελλάδα και στην Κιλικία στην Τουρκία.

Κύριες απειλές και προστασία

Οι κυριότερες απειλές για το είδος είναι ο κατακερματισμός και η αλλοίωση των βιοτόπων, η αυξημένη θνησιμότητα λόγω ηθελημένης θανάτωσης και η αυξημένη θνησιμότητα από την παγίδευση σε δίχτυα.

Η Μεσογειακή φώκια θεωρείται από την Διεθνή Ένωση για την Προστασία της Φύσης (IUCN) ως είδος άμεσα απειλούμενο με εξαφάνιση. Για το λόγο αυτό, το είδος προστατεύεται νομοθετικά σε διεθνές αλλά και εθνικό επίπεδο.

Ιδιαίτερη σημασία του είδους

Η Μεσογειακή φώκια σαν ανώτερος θηρευτής είναι ένας σημαντικός κρίκος στην τροφική αλυσίδα και μπορεί για το λόγο αυτό να θεωρηθεί ως δείκτης υγείας του θαλάσσιου περιβάλλοντος. Η προστασία της Μεσογειακής φώκιας σημαίνει επί της ουσίας προστασία ολόκληρου του θαλάσσιου οικοσυστήματος, ενώ η εξαφάνισή της αποτελεί ταυτόχρονα προοίμιο για την υποβάθμιση του. Πρόσφατες μελέτες μάλιστα δείχνουν ότι η ύπαρξη των ανώτερων θηρευτών στα θαλάσσια οικοσυστήματα είναι πολύ σημαντική για την σταθερότητά τους από οικολογική άποψη.

ΤΟ ΚΟΚΚΙΝΟ ΕΛΑΦΙ



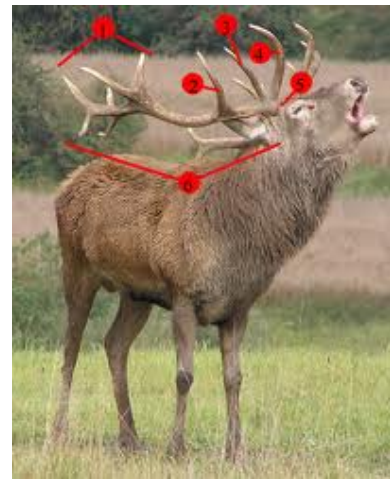
Το κόκκινο ελάφι ή έλαφος ο ευγενής (*Cervus elaphus*) είναι ο πρωταγωνιστής της πανίδας στον Εθνικό Δρυμό Πάρνηθας. Ζει και αναπαράγεται σε φυσικό περιβάλλον στον ορεινό όγκο της Πάρνηθας. Γενικά στην χώρα μας έχουν μείνει μόλις δύο μεγάλοι πληθυσμοί του είδους αυτού, ένας στην Ροδόπη και ο μεγαλύτερος βρίσκεται στην Πάρνηθα, όπου υπολογίζεται ότι υπάρχουν πάνω από 500 άτομα

(Παπικά, 2007). Για την προστασία του είχε ιδρυθεί εκτροφείο στη θέση Παλαιοχώρι, έκτασης 300 στρεμμάτων, το οποίο όμως καταστράφηκε στη Μεγάλη Φωτιά.

Η ονομασία κόκκινο οφείλεται στο καφε-κόκκινο χρώμα του τριχώματος και έχει δοθεί στο ελάφι αυτό, για να ξεχωρίζει από το άλλο είδος ελαφιού της Ελλάδας, το πλατώνι (*Cervus dama* ή *Dama dama*). Το κόκκινο ελάφι υπάρχει σε όλη την έκταση

του Δρυμού. Τον χειμώνα κατεβαίνει σε περιοχές με μικρότερο υψόμετρο για αναζήτηση τροφής. Το φθινόπωρο, που είναι η περίοδος αναπαραγωγής του, οι φωνές των ενήλικων αρσενικών που καλούν τα θηλυκά, ακούγονται σε όλο το βουνό.

Το θηλυκό ελάφι δεν έχει κέρατα και γεννάει την άνοιξη συνήθως ένα μικρό. Το νεαρό ελάφι φέρει άσπρες βούλες, οι οποίες χάνονται όσο μεγαλώνει. Τα αρσενικά μόνο έχουν κέρατα, που όταν βγαίνουν έχουν ένα βελούδινο περίβλημα, το οποίο προσπαθούν να αποβάλλουν τρίβοντας τα κέρατά τους στα δέντρα. Όταν τα κέρατα



αναπτυχθούν τελείως, πέφτουν και βγαίνουν νέα κάθε χρόνο.

Το ελάφι είναι φυτοφάγο ζώο και τρέφεται κυρίως με πόες, νεαρά κλαδιά από θάμνους και δένδρα, καρπούς, φρούτα και μανιτάρια. Παραμένει κοντά σε πηγές και ρέματα και του αρέσουν πολύ οι λάσπες, στις οποίες κυλιέται για να αποβάλλει τα παράσιτα.

Από την πρόσφατη πυρκαγιά βρέθηκαν απανθρακωμένα 18 ελάφια, αριθμός σχετικά μικρός σε σύγκριση με το συνολικό πληθυσμό τους. Η μεγαλύτερη ζημιά που έγινε εξαιτίας της πυρκαγιάς σε σχέση με την άγρια πανίδα είναι η καταστροφή σημαντικών βιοτόπων των μεγάλων κυρίως θηλαστικών (ελάφια, ζαρκάδια, αίγαγροι, κλπ.), με αποτέλεσμα την αναγκαστική μετακίνηση μέρους των πληθυσμών τους σε περιοχές λιγότερο ευνοϊκές για εύρεση τροφής, καταφυγίων και φυσικής ηρεμίας και ασφάλειας. Γίνεται προσπάθεια να απαγορευθεί το κυνήγι στις περιοχές αυτές.

Χελώνα καρέτα-καρέτα



Η θαλάσσια χελώνα καρέτα-καρέτα υπάρχει στη γη από την εποχή των δεινοσαύρων και είναι το μόνο είδος θαλάσσιας χελώνας που αναπαράγεται στην Ελλάδα! Η καρέτα είναι ερπετό που έχει προσαρμοστεί βιολογικά στο θαλάσσιο περιβάλλον. Πρόκειται για μία



μεγάλη θαλάσσια χελώνα με καβούκι που αποτελείται από κεράτινες πλάκες καφεκόκκινου χρώματος και, όπως και τα άλλα είδη θαλάσσιων χελωνών, αναπνέει με πνεύμονες. Ζυγίζει κατά μέσο όρο 90 κιλά και το μήκος της φτάνει το ένα μέτρο. Τρέφεται κυρίως με θαλάσσια φυτά και ασπόνδυλα με ιδιαίτερη προτίμησή στις τσούχτρες. Ζει στη Μεσόγειο, τον Ατλαντικό, τον Ινδικό και τον Ειρηνικό Ωκεανό, ενώ καταφύγιο της αποτελεί και ο Όρμος της Απολακκιάς! Η διαίτησή της εξαρτάται απόλυτα από τη στεριά, αφού εκεί ολοκληρώνεται ο βιολογικός της κύκλος, με την ωοτοκία, την εκκόλαψη, και την

επακόλουθη είσοδο των νεοσσών στη θάλασσα.

Οι θηλυκές *Caretta caretta*, αφού ωριμάσουν σεξουαλικά σε ηλικία περίπου τριάντα ετών, επιστρέφουν κάθε δύο τρία χρόνια στον τόπο όπου γεννήθηκαν οι ίδιες, για να εναποθέσουν τα αυγά τους.

Προτιμούν τις αμμώδεις παραλίες με ήπιες κλίσεις και χωρίς εμπόδια, όπου η άμμος έχει τα κατάλληλα χαρακτηριστικά υφής και μεγέθους και πληροί τις προϋποθέσεις θερμοκρασίας και υγρασίας που είναι απαραίτητες για την επώαση. Γεννάνε τους καλοκαιρινούς μήνες, βγαίνοντας δύο ως τέσσερις φορές στην παραλία, αργά το βράδυ. Η εκκόλαψη διαρκεί δύο μήνες. Οι νεοσσοί, περίπου 100 σε κάθε φωλιά, έχουν μήκος πέντε εκατοστά και ζυγίζουν δεκαεπτά γραμμάρια. Μόλις εκκολαφθούν, ανεβαίνουν όλοι μαζί στην επιφάνεια της άμμου και τρέχουν αμέσως προς τη θάλασσα. Αυτό το πρώτο ταξίδι είναι το σημαντικότερο της ζωής τους, γιατί βοηθά τα χελωνάκια να προσανατολιστούν και να μπορέσουν να ξαναγυρίσουν στον ίδιο τόπο μερικές δεκαετίες αργότερα. Οι νεοσσοί έχουν να αντιμετωπίσουν πάμπολλους φυσικούς εχθρούς -καβούρια, γλάρους και ψάρια-, και η θνησιμότητά τους είναι

εξαιρετικά υψηλή. Υπολογίζεται ότι σε κάθε χίλια χελωνάκια επιζεί και ενηλικιώνεται μόνο ένα!

Η χελώνα καρέτα-καρέτα θεωρείται είδος προς εξαφάνιση και προστατεύεται από τη Σύμβαση της Βέρνης, καθώς και από τη συνθήκη CITES για τον έλεγχο του εμπορίου ειδών απειλούμενων με εξαφάνιση. Πριν από 80 χρόνια, ο πληθυσμός της ξεπερνούσε τις 50.000. Σήμερα, με βία φθάνει τις 4.000 παγκοσμίως.

Η υποβάθμιση και η καταστροφή των βιότοπων όπου αναπαράγεται η καρέτα θέτουν σε σοβαρό κίνδυνο την επιβίωση του είδους. Κύρια αιτία για την αλλοίωση του φυσικού χαρακτήρα των ακτών αποτελεί η άναρχη τουριστική ανάπτυξη, που συνεπάγεται δραματική συρρίκνωση των διαθέσιμων παραλιών ωτοκίας της χελώνας: Ο θόρυβος από τα ξενοδοχεία και τις ταβέρνες τρομάζει τις θηλυκές Caretta

caretta, τα φώτα αποπροσανατολίζουν τους νεοσσούς, ενώ τα οχήματα, οι ομπρέλες για τον ήλιο και οι ξαπλώστρες συμπιέζουν την άμμο προκαλώντας σοβαρά προβλήματα στην ωτοκία και την εκκόλαψη.

Σημαντικές απειλές αποτελούν επίσης η χρήση μη επιλεκτικών αλιευτικών εργαλείων -κάθε χρόνο χιλιάδες θαλάσσιες χελώνες μπλέκονται τυχαία στα δίχτυα και τα παραγάδια και πνίγονται- και η ρύπανση από προϊόντα πετρελαίου, χημικές ουσίες και σκουπίδια. Ιδιαίτερο πρόβλημα αποτελούν οι πλαστικές σακούλες, αφού οι χελώνες τις τρώνε, νομίζοντας πως πρόκειται για τσούχτρες, με αποτέλεσμα να πεθαίνουν από ασφυξία. Τέλος, κάποιες χελώνες τραυματίζονται, μερικές φορές θανάσιμα, από ταχύπλοα σκάφη που πλέουν κοντά στις παραλίες ωτοκίας. Πάντως, με την εφαρμογή των απαραίτητων μέτρων προστασίας, αυτή η τελευταία απειλή τείνει πλέον να μειωθεί σημαντικά.



ΜΕΡΟΣ Β - ΒΟΤΑΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΤΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΑΣ

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ - ΧΡΗΣΕΙΣ

Μέσα απ' αυτή τη σελίδα γίνεται μια προσπάθεια προσέγγισης μερικών από τα πιο γνωστά βότανα και αρωματικά φυτά της Κρήτης. Η αναφορά μας σ' αυτά δεν είναι επιστημονική και δεν φιλοδοξεί να εξαντλήσει το θέμα της χρησιμότητας και χρήσης των βοτάνων μέσα από αυτή τη σελίδα. Στόχος μας είναι να δημιουργήσουμε το ερέθισμα στον αναγνώστη να ψάξει να γνωρίσει και να εκμεταλλευθεί σωστά τις χρήσιμες ιδιότητες των φυτών αυτών τόσο στην μαγειρική όσο και στην αντιμετώπιση ήπιων προβλημάτων υγείας.

Οι πληροφορίες που δίδονται για τα βότανα, έχουν αντληθεί από βιβλία και συγγράμματα βοτανολογίας, η δε αναφορά στις ιδιότητες των, είναι καθαρά ενδεικτική και δεν αποτελεί σε καμία περίπτωση ιατρική συμβουλή ή συνταγή. Ο χρήστης αυτών πρέπει να έχει υπόψη ότι τα βότανα δεν αποτελούν πανάκεια ούτε μπορούν να θεραπεύσουν όλες τις αρρώστιες και δεν μπορούν να αντικαταστήσουν ολοσχερώς τα κλασσικά φάρμακα. Η χρήση τους πρέπει να γίνεται με μέτρο ή κατόπιν ιατρικής συμβουλής, αφού αλόγιστη χρήση μπορεί να επιφέρει αντίθετα αποτελέσματα για την υγεία μας.



Βασιλικός

Το όνομά του προέρχεται από την Ελληνική λέξη βασιλιάς. Χρησιμοποιείται στην μαγειρική για αρωματισμό σαλτσών. Το εκχύλισμα του βασιλικού προλαμβάνει τις άφτρες, τους πονοκεφάλους, βοηθά στην πέψη και καταπραΰνει νεύρα και σπασμούς.



Δάφνη

Γνωστό φυτό της Μεσογείου, τα φύλλα του οποίου νοστιμίζουν σάλτσες, ψαρικά, κρέατα και όσπρια. Με δάφνινα στεφάνια αντάμοιβαν τους Ολυμπιονίκες στην αρχαιότητα. Το εκχύλισμα της δάφνης καταπολεμά τα φουσκώματα, ανοίγει την όρεξη και τονώνει τα τεμπέλικα στομάχια. Αντισηπτική, είναι πολύτιμη για το συνάχι και τη βρογχίτιδα. Το δαφνέλαιο είναι κατάλληλο για τους ρευματισμούς.

Δενδρολίβανο

Το δεντρολίβανο θεωρείται τονωτικό και βοηθητικό της σεξουαλικής λειτουργίας. Τονώνει τη λειτουργία του ήπατος, βοηθά στη μείωση της χοληστερίνης και αναζωογονεί τον κουρασμένο οργανισμό. Σαν προσθετικό σε διάφορα παρασκευάσματα ανακουφίζει τον πονόδοντο. Κατά της τριχόπτωσης και της πιτυρίδας. Στην μαγειρική θεωρείται εξαιρετικό αρωματικό για ψητά και τηγανητά ψάρια.



Δίκταμος



Από τα χαρακτηριστικά φυτά της Κρήτης και από τα αγαπημένα βότανα των Κρητικών, οι οποίοι το χρησιμοποιούν για να καταπολεμήσουν το συνάχι, τη γρίπη, τους πονοκεφάλους, τις πεπτικές διαταραχές, τους ρευματισμούς κλπ. Σε εξωτερική χρήση βοηθά στην επούλωση τραυμάτων και εξάλειψη των μωλώπων. Στη Μινωική εποχή είχε τιμητική θέση αφού θεωρούνταν το πολυτιμότερο βότανο.

Δυόσμος



Στον δυόσμο αποδίδονται πολλές ευεργετικές ιδιότητες, όπως καταπολέμηση των πόνων του στομάχου, της ναυτίας, του λόξυγκα και υποβοήθηση στην πέψη. Επίσης προσφέρει πολλά κατά της νευρώσεων και τις διάφορες εκδηλώσεις της: αϋπνίες, σπασμοί, τρεμούλες, ημικρανίες, ταχυπαλμίες. Στη μαγειρική χρησιμοποιείται αρκετά

	<p>ως μυρωδικό σε κεφτέδες, καλλιτσούνια, μυζηθρόπιτες, σάλτσες κλπ.</p>
--	--



Θυμάρι

Εξαιρετικό φυτό και από τα καλύτερα αντισηπτικά και τονωτικά βότανα. Το εκχύλισμά του μπορεί να προλάβει το κρύωμα, ρίχνει τον πυρετό, καταπολεμά τη γρίπη, τις εντερικές διαταραχές και δερματικές λοιμώξεις. Αντισπασμωδικό των πεπτικών οδών, διευκολύνει την πέψη, ηρεμεί τις νευρικές συσπάσεις του στομάχου και του εντέρου. Δεν συνιστάται η χρήση του από υπερτασικούς γιατί ανεβάζει την αρτηριακή πίεση. Στην μαγειρική θεωρείται από τα καλύτερα μυρωδικά για το ψητό κρέας.



Μέντα

Υπάρχουν πάρα πολλές ποικιλίες. Περιέχει μια δροσιστική ουσία, τη μενθόλη. Είναι εξαιρετικά αντισηπτική, καταπολεμά το συνάχι τη γρίπη και τον πονόλαιμο. Είναι επίσης χωνευτική, ηρεμιστική σε μικρή δόση και αφροδισιακή σε μεγάλες δόσεις. Τα αιθέρια έλαια από αυτά τα φυτά έχουν εξαιρετική αξία στον αρωματισμό αρκετών προϊόντων (οδοντόπαστες, τσίχλες κ.λπ.)



Μαϊντανός

Από τα πιο αγαπημένα για την κουζίνα μας αρωματικά φυτά, γνωστό από την αρχαιότητα οπότε και χρησιμοποιούνταν σαν καρύκευμα και σαν φάρμακο. Ισχυρό διουρητικό, πολύτιμο σε περιπτώσεις κατακράτησης υγρών, πρηξίματος ποδιών και χεριών. Χρήσιμος κατά της κυτταρίτιδας. Φυτό, εξαιρετικό ως τονωτικό και αντιφλεγμονώδες. Τα φύλλα οι μίσχοι και η ρίζα, σε πολτοποιημένη κατάσταση και σε τοπική χρήση καταπραΰνουν τον πόνο και τη φαγούρα από τσιμπήματα εντόμων. Έχει τη φήμη ότι δίνει πιο φωτεινό δέρμα και εξαλείφει τους σκούρους λεκέδες του δέρματος.



Πράσο

Ο Ιπποκράτης ήταν ο πρώτος που ανακάλυψε τις πολυάριθμες ευεργετικές ιδιότητες του φυτού αυτού. Σήμερα το πράσο είναι γνωστό διουρητικό, χρησιμοποιείται κατά του πρηξίματος ποδιών και χεριών και της κυτταρίτιδας. Πολύτιμο κατά της κατακράτησης υγρών της κόπωσης και της κομμάρας. Το πράσο μπορεί να μαγειρευτεί με διάφορους τρόπους. Επίσης προστίθεται με άλλα χορταρικά στις χορτόπιτες.



Ρίγανη

Η ρίγανη διευκολύνει την πέψη και καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα. Καλό δυναμωτικό και φίλος για τους πνεύμονες βοηθά στις χρόνιες βρογχίτιδες. Έχει διεργετικές ιδιότητες και βοηθά άτομα που υποφέρουν από κόπωση. Εξαιρετικό μυρωδικό χρησιμοποιείται σε πολλές σάλτσες και σαλάτες - ιδίως στη χωριάτικη-. Αρωματίζει ευχάριστα κρέατα, ψάρια, τηγανητές πατάτες, φέτα.



Σέλινο

Στην αρχαιότητα σαν στεφάνι αντάμειβε τους νικητές της Νεμέας. Το σέλινο είναι πολύτιμο στις δίαιτες αδυνατίσματος. Ευεργετικό στο συκώτι, νεφρά και καρδιά. Μπορούμε να το καταναλώνουμε καθημερινά υπό μορφή αφεψήματος. Η φήμη του είναι μεγάλη ως άριστο αφροδισιακό. Χρησιμοποιούμενο στη μαγειρική ανοίγει την όρεξη και προσδίδει ευχάριστη γεύση στα ψάρια, σούπες, φρικασέ.



Σκόρδο

Ο βολβός του σκόρδου αποτελείται από σκελίδες και περιέχει αιθέριο έλαιο με έντονη οσμή και καυτερή γεύση. Χρησιμοποιείται ευρέως σε όλη τη μεσογειακή μαγειρική και γαστρονομία. Αντισηπτικό, καταπολεμά τις μολύνσεις και τα παράσιτα των εντέρων. Ορεκτικό, βοηθά στη χώνεψη και στη δυσκοιλιότητα. Ευεργετικό στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και της χοληστερίνης. Σε εξωτερική χρήση, καταπραΰνει τις φλεγμονές των αρθρώσεων και τους ρευματισμούς.



Ταραξάκο

Πικρόχορτο, το οποίο διεγείρει της εκκρίσεις της χολής, τονώνει τη λειτουργία του ήπατος και καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα το ζαχαροδιαβήτη και τη χοληστερίνη. Διουρητικό, καταπολεμά την κατακράτηση υγρών, τις πέτρες στα νεφρά και την ουροδόχο κύστη. Θεωρείται εξαιρετικό για την πρόληψη και ήπια αντιμετώπιση των ρευματισμών και της κόπωσης του οργανισμού. Στη γαστρονομία χρησιμοποιείται ως σαλάτα ωμό ή βρασμένο, με λίγο λεμόνι και ελαιόλαδο.



Τσουκνίδα

Γνωστό σε όλους μας - κυρίως λόγω της φαγούρας που μας προκαλεί το δηλητήριό της - φυτό των αγρών και των εγκαταλειμμένων κήπων. Όμως αυτό το ανεπιθύμητο χόρτο είναι στην ουσία από τα πολυτιμότερα στον άνθρωπο, γνωστό από την αρχαιότητα. Το αφέψημα από φύλλα τσουκνίδας συνιστάται ως διουρητικό και καθαρτικό. Πολύ αναζωογονητική, διαθέτει ιδιότητες κατά της κόπωσης και του άγχους. Το κατάπλασμα από πολτοποιημένα φύλλα τσουκνίδας χρησιμοποιείται για τη θεραπεία των τραυμάτων.



Φασκόμηλο

Το φασκόμηλο είναι εξαιρετο τονωτικό, καταπολεμά την κούραση, βοηθά άτομα που βρίσκονται σε ανάρρωση και διευκολύνει την πέψη. Συνιστάται σε άτομα που υποφέρουν από υψηλή εφίδρωση. Ισορροπεί ήπια τον οργανισμό των γυναικών που πάσχουν από σπάνια έμμηνα ή πρόωρη εμμηνόπαυση. (Θα πρέπει να αποφεύγεται σε συχνή χρήση από γυναίκες που εκκρίνουν πολλά οιστρογόνα). Στη γαστρονομία πολλοί το χρησιμοποιούν ως συνοδευτικό λαχανικών και λευκών κρεάτων.



Χαμόμηλο

Ένα φλιτζάνι χαμομηλιού πριν το γεύμα ανοίγει την όρεξη. Βοηθά στον ύπνο και ηρεμεί τους πονοκεφάλους, τους πόνους των δοντιών και τις νευρώσεις. Καταπολεμά το συνάχι. Το εκχύλισμα του χαμομηλιού κάνει μια τέλεια λοσιόν για τον καθαρισμό του προσώπου και του ευαίσθητου δέρματος των βρεφών, ενώ δίνει ζωηρές ανταύγειες στα ξανθά μαλλιά. Επίσης τα οφθαλμόλουτρα με χαμομήλι καταπραΰνουν τις φλεγμονές των βλεφάρων.

ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΓΝΩΣΤΑ ΒΟΤΑΝΑ

ΕΚΟΥΙΖΕΤΟ - ΠΟΛΥΚΟΜΠΙ



εξαιρετικό γιατρικό για προβλήματα αιμορραγιών. Λόγω της πηκτικής του δράσης, χρησιμοποιείται για πληγές, ρινορραγίες και αιμοπτύσεις. Έχει στυπτικές ιδιότητες στις αιμορραγίες του ουροποιητικού συστήματος, όπως κυστίτιδα, ουρηθρίτιδα και παθήσεις του

Πολυετές φυτό με κίτρινο καρποφόρο βλαστό που φθάνει σε ύψος το 1 μέτρο. Περιέχει πυρίτιο, φλαβονοειδή, φαινολικά οξέα, αλκαλοειδή και στερόλες. Είναι

προστάτη. Επίσης χορηγείται για αρθρικές παθήσεις και δερματικά προβλήματα. Προσοχή στην χρήση του.



ΕΚΒΑΛΙΟ-πικραγγουριά είναι ιδιαίτερα ερεθιστικό με το δέρμα και αν απορροφηθεί μπορεί να προκαλέσει ευκοιλιότητα. Γενικά το χρησιμοποιούμε

Πολυετές φυτό που φθάνει σε ύψος το 1 μέτρο, με λευκά άνθη και μικρούς χνουδωτούς καρπούς. Περιέχει πικρές ουσίες. Το φυτό

για να προκαλέσουμε διάρροια και ανθελμινθική δράση. Είναι εξαιρετικά δραστικό σε μεγάλες ποσότητες που μπορεί να

προκαλέσει εμετό και πόνο στην κοιλία. Προσοχή στην χρήση του.

ΔΩΡΗΜΑ αμμωνιακό



Πολυετές φυτό που φθάνει σε ύψος τα 3 μέτρα, με μεγάλα πράσινα φύλλα, λευκά άνθη με χοντρό βλαστό. Περιέχει πτητικό έλαιο, κουμαρίνες, ρητίνη. Χρησιμοποιείται ως αποχρεμπτικό, αντισπασμωδικό του αναπνευστικού, βοηθώντας την αποβολή των φλεμάτων. Επίσης είναι καλό γιατρικό για παθήσεις των πνευμόνων όπως βρογχίτιδα και άσθμα.

ΔΥΟΣΜΟΣ

Έντονα αρωματικό μονοετές φυτό που φθάνει σε ύψος τα 80 εκατοστά, με λευκά ροζ άνθη σε στάχυ και πράσινα πριονωτά φύλλα.



Περιέχει πτητικό έλαιο, φλαβονοειδή. Το φυτό χρησιμοποιείται για παθήσεις του δέρματος, εξωτερικά σαν κατάπλασμα ή πλύσης. Έγχυμα καταπραΰνει τις νευρικές συσπάσεις και κράμπες των εντέρων, ενώ είναι αντιεμετικό και ευεργετικό στα έλκη.

ΔΡΥΣ

Φυλλοβόλο δένδρο που φθάνει σε ύψος τα 30 μέτρα, με λοβοειδή φύλλα και ταξιανθίες με καφεπράσινους καρπούς. Ο φλοιός της βελανιδιάς περιέχει ταννίνες. Χρησιμοποιείται το αφέψημα για προβλήματα του ερεθισμένου λαιμού όπως αμυγδαλίτιδα. Επίσης θεραπεύει στομαχικά προβλήματα όπως διάρροια και δυσεντερία, ενώ ως αλοιφή μπορεί να χρησιμοποιηθεί για δερματικά ή



αιμορροΐδες.

ΔΡΥΟΠΤΕΡΙΣ -- ΦΤΕΡΗ



Πολυετές φυτό που φθάνει σε ύψος το 1 μέτρο, με πλατιά απλωτά φύλλα. Περιέχει πτητικό έλαιο, ρητίνες και τριτερπένια. Το φυτό είναι γνωστό ως ανθελμινθικό με καλά αποτελέσματα. Αποβάλλει τους

σκώληκες από το έντερο και καθαρίζει από τα παράσιτα. Η ρίζα του φυτού είναι τοξική σε μεγάλες δόσεις και μπορεί να προκαλέσει βλάβες στο συκώτι.

ΔΙΨΑΚΟΣ - ΝΕΡΑΓΚΑΘΟ



Πολυετές φυτό που φθάνει σε ύψος τα 2 μέτρα, με αγκαθωτό μίσχο και λογχοειδή φύλλα. Περιέχει πικρές ουσίες. Το φυτό λόγω της στυπτικότητας του θεωρείται ότι βοηθάει κατά της διάρροιας καταπραΰνονταν το στομάχι και το πεπτικό σύστημα γενικότερα. Μπορεί και επιδρά στο συκώτι και έχει καλά αποτελέσματα στη χοληδόχο κύστη.

ΔΙΟΣΚΟΡΕΑ

Αναρριχητικό βότανο που φθάνει σε ύψος τα 5 μέτρα, με τριγωνικά



φύλλα, λεπτό μίσχο και ανθοφόρες κεφαλές. Περιέχει στεροειδείς σαπωνίνες. Έχει ήπια τονωτική δράση για την κόπωση, ενώ χρησιμοποιείται και για την ανορεξία. Η ρίζα του φυτού βελτιώνει την

όρεξη, ενώ τονώνει την αδύναμη πέψη με αποτέλεσμα την υγροποίηση των κοπράνων. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να σταματήσει τις κολπικές εκκρίσεις.

ΔΙΚΤΑΜΟ



Αρωματικό θαμνοειδές που φθάνει σε ύψος τα 80 εκατοστά, με άνθη σαν στάχυ χρώματος λευκό ροζ και πέταλα με βυσσινί ρίγες. Περιέχει πτητικό έλαιο, αλκαλοειδή. Ισχυρό διεγερτικό της μήτρας, επιφέρει την εμμηνόρροια και πολλές φορές μπορεί να προκαλέσει αποβολή. Επίσης είναι καλό γιατρικό για την χαλάρωση των εντέρων από νευρικές παθήσεις. Προσοχή το βότανο είναι τοξικό.

ΔΙΑΝΘΟΣ - ΘΡΟΥΜΠΙ



Ευθυτενές βότανο που φθάνει σε ύψος τα 50 εκατοστά, με στενά λογχοειδή φύλλα και μεγάλα λιλά άνθη. Περιέχει πτητικό έλαιο, σαλικυλικά οξέα. Χρησιμοποιείται κυρίως για επώδυνες παθήσεις των νεφρών, όπως πέτρες και ουρολοιμώξεις με αιματουρία. Το βότανο είναι αρκετά διουρητικό λόγω των ανθοφόρων κορυφών του και με καλά αποτελέσματα στην δυσκοιλιότητα.



ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ

Αρωματικός αειθαλής θάμνος που φθάνει σε ύψος τα 2 μέτρα, με σκουροπράσινα φύλλα που μοιάζουν σαν πευκοβελόνες.

Περιέχει πτητικό έλαιο, φλαβονοειδή, ταννίνες και διτερπένια. Το βότανο είναι γνωστό ότι βοηθάει στην αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος στον εγκέφαλο, με αποτέλεσμα την αποφυγή πονοκεφάλων και ημικρανιών. Βελτιώνει την συγκέντρωση και την μνήμη, ενώ χρησιμοποιείται και για την επιληψία. Γενικά το βότανο είναι αναζωογονητικό του εγκεφάλου.



ΔΑΦΝΟΕΙΔΕΣ

Φυλλοβόλος θάμνος που φθάνει σε ύψος το 1,5 μέτρο, με λογχοειδή φύλλα και ροζ μοβ άνθη με κόκκινα μούρα. Περιέχει διτερπένια, γλίσχρασμα και ταννίνες. Το φυτό θεωρείται δηλητηριώδης γι' αυτό και η χρήση του γίνεται μόνο εξωτερικά ως αλοιφή για ρευματικές παθήσεις με αποτέλεσμα την αύξηση της ροής του αίματος στην περιοχή ή σε πληγές που όμως έχουν κλείσει. Το βότανο περιέχει ένα πολύ ισχυρό τοξικό συστατικό με αντιλευχαιμικές ιδιότητες. Προσοχή, χρήση με την επίβλεψη ειδικού.

ΔΑΦΝΗ

Αρωματικό αειθαλές δένδρο που φθάνει σε ύψος τα 20 μέτρα, με σκληρά σκουροπράσινα φύλλα με μικρά κίτρινα άνθη και μαύρα μούρα. Περιέχει πτητικό έλαιο, γλίσχρασμα, ταννίνες και ρητίνη.

Χρησιμοποιείται για προβλήματα του αναπνευστικού, όπως επίσης και για αρθρικούς πόνους. Είναι καλό γιατρικό για προβλήματα του στομάχου με τονωτική και καταπραϋντική δράση, με αποτέλεσμα την έκκριση πεπτικών υγρών.



ΔΑΤΟΥΡΑ

Μονοετές φυτό που φθάνει σε ύψος το 1 μέτρο, με λογχοειδή φύλλα και λεύκα άνθη με αγκαθωτές κάψες. Περιέχει αλκαλοειδή, φλαβονοειδή, κουμαρίνες και ταννίνες.

Χρησιμοποιείται για προβλήματα του αναπνευστικού όπως άσθμα και κοκίτη ή για χαλάρωση μυικών πόνων του γαστρεντερικού και του ουρικού σωλήνα. Η χρήση του βοτάνου γίνεται με μικρές δόσεις γιατί είναι τοξικό.



ΔΑΚΤΥΛΙΤΗΣ

Ευθυτενές πολυετές φυτό που φθάνει σε ύψος το 1,5 μέτρο με λογχοειδή φύλλα και ροζ άνθη σαν καμπάνα. Περιέχει καρδιοενεργούς γλυκοζίτες, ανθρακινόνες, φλαβονοειδή και

σαπωνίνες. Το βότανο βοηθάει την καρδιά να κρατά σταθερή λειτουργία αυξάνοντας τους παλμούς ή μειώνοντας τους και συγχρόνως επιφέρει την παραγωγή ούρων ώστε να μειώνει τον όγκο του αίματος και το φορτίο της καρδιάς. Προσοχή στην υπερβολική και μακροχρόνια του χρήση γιατί είναι θανατηφόρο.



ΓΩΛΘΕΡΙΑ

Αρωματικός θάμνος που φθάνει σε ύψος τα 50 εκατοστά, με οβάλ φύλλα, μικρά λευκά άνθη και κόκκινους καρπούς. Περιέχει φαινόλες, πτητικό έλαιο, γλίσχρασμα, ρητίνη και ταννίνες. Αντισηπτικό, αντιφλεγμονώδες του πεπτικού

συστήματος, ανακουφίζει από τυμπανισμούς και κολικούς.

Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί εξωτερικά με μορφή αλοιφής για περιπτώσεις φλεγμονών ή διογκωμένων μυών αρθρώσεων και παθήσεων στην μέση όπως ισχιαλγία.



ΓΝΑΦΕΛΛΙΟ

Μονοετές φυτό που φθάνει σε

ύψος τα 20 εκατοστά, με στενά γκριζοπράσινα φύλλα και μικρά κίτρινα άνθη. Περιέχει πτητικό έλαιο και ταννίνες. Έχει στυπτικές, αντισηπτικές και αντικαταρροϊκές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται για φλεγμονές του λαιμού, ερεθισμούς, βράχνιασμα και γενικά για προβλήματα του αναπνευστικού. Έχει καλά αποτελέσματα στις ρινικές διόδους και στο ιγμόρειο.



ΓΛΥΚΟΡΡΙΖΑ

Πολυετές φυτό που φθάνει σε ύψος τα 2 μέτρα, με ξυλώδες μίσχο και σκουρόχρωμα φύλλα με μοβ άνθη. Περιέχει σαπωνίνες, φλαβονοειδή, κουμαρίνες, πολυσακχαρίτες και στερόλες. Ισχυρό αντιφλεγμονώδες για

παθήσεις του πεπτικού όπως στοματικά έλκη, γαστρίτιδα και υπερβολική οξύτητα του στομάχου, καταπραΰνονται από τις μαλακτικές ιδιότητες του βοτάνου. Επίσης θεωρείται καλό γιατρικό για φλεγμονές των αρθρώσεων και δερματικά προβλήματα. Το φυτό έχει και ήπια καθαρτική δράση για την δυσκοιλιότητα.



ΓΛΥΚΑΝΙΣΟ

Ευθυτενές φυτό που φθάνει σε

ύψος τα 60 εκατοστά, με πτερόμορφα φύλλα και κίτρινα άνθη με γκριζοπράσινα σπέρματα. Περιέχει πτητικό έλαιο, κουμαρίνες, φλαβονοειδή, στερόλες και πρωτεΐνες. Τα σπέρματα έχουν την ιδιότητα να σταματούν τα αέρια και τον τυμπανισμό και να βοηθούν την διαδικασία της πέψης, ενώ μπορούν να καταπραΰνουν τους κολικούς σε νήπια μέσω του θηλασμού. Η αποχρεμπτική του δράση το καθιστά ιδιαίτερα χρήσιμο σε αναπνευστικά προβλήματα, κοκίτη και βρογχίτιδας. Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται εξωτερικά για την ψωρίαση.



ΓΛΙΣΤΡΙΔΑ

Μονοετές φυτό που φθάνει σε ύψος τα 15 εκατοστά, με μικρά χονδρά φύλλα και μικρά κίτρινα άνθη. Περιέχει γλίσχρασμα, οξέα, σάκχαρα, βιταμίνες. Θεωρείται βότανο για προβλήματα του ουροποιητικού και του πεπτικού συστήματος. Έχει έντονη διουρητική δράση, για προβλήματα στην ουροδόχο κύστη όπως δυσκολία στην ούρηση ενώ είναι και καλό γιατρικό για την

δυσεντερία και την διάρροια. Μπορεί να γίνει εξωτερική χρήση, πλύσης για δερματικά προβλήματα.



ΓΛΗΧΩΜΑ

Πολυετές αναρριχητικό φυτό που φθάνει σε ύψος τα 20 εκατοστά, με πλατιά φύλλα με εγκοπές και μπλε άνθη σε σπείρες. Περιέχει φλαβονοειδή, πτητικό έλαιο, σαπωνίνες, ρητίνη και ταννίνες.

Ένα καλό γιατρικό για την

θεραπεία των προβλημάτων στους βλεννογόνους των αυτιών, της μύτης και του λαιμού. Κατά της χρόνιας καταρροής και της ιγμορίτιδας, σε προβλήματα του λαιμού και του στήθους που προέρχονται από την καταρροή, μειώνοντας τις βλεννογόνες εκκρίσεις. Επίσης έχει καλά αποτελέσματα κατά της διάρροιας.



ΓΛΗΦΩΝΙ

Πολυετές φυτό με έντονο άρωμα που φθάνει σε ύψος τα 40 εκατοστά, με οδοντωτά φύλλα και σπείρες ανθέων χρώματος μοβ λιλιά. Περιέχει πτητικό έλαιο, τερπενοειδή, πικρές ουσίες και ταννίνες. Τονωτικό της πέψης,

αυξάνει την έκκριση πεπτικών υγρών, κατά του τυμπανισμού και των κολικών. Επίσης είναι ένα καλό γιατρικό για τις αναπνευστικές λοιμώξεις, του πυρετού και της καταρροής. Το βότανο διεγείρει την μήτρα και προκαλεί εμμηνόρροια γι' αυτό και χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις καθυστέρησης της περιόδου.



ΓΚΡΙΝΤΕΛΕΙΑ

Πολυετές φυτό που φθάνει σε ύψος το 1 μέτρο, με τριγωνικά φύλλα και πορτοκαλοκίτρινα άνθη που μοιάζουν με μαργαρίτα. Περιέχει διτερπένια, ρητίνες και флаβονοειδή. Καλό γιατρικό για την θεραπεία του βρογχικού

άσθματος και την απόφραξη των φλεμάτων που εμποδίζουν την αναπνοή. Χορηγείται για την βρογχίτιδα, τον κοκίτη και του αλλεργικού κατάρρου. Καθαρίζει την φλεγμονή του βλεννογόνου στο λαιμό και στο στήθος



ΓΚΟΥΑΡΑΝΑ

Ξυλώδες κλήμα που φθάνει σε ύψος τα 10 μέτρα, με μικρά κίτρινα άνθη και μεγάλους καρπούς που περιέχουν μικρά γυαλιστερά καφέ σπέρματα. Περιέχει ταννίνες, σαπωνίνες, καφεΐνη, ξανθίνη.

Χρησιμοποιείται για να ανεβάσουμε τα επίπεδα ενέργειας του οργανισμού, είναι ένα τονωτικό μικρού χρονικού διαστήματος. Βοηθάει στους πονοκεφάλους και τις ημικρανίες λόγω έντασης και την κατάθλιψη ήπιας μορφής. Δεν συνιστάται η μακροχρόνια χρήση του γιατί μειώνει

την ικανότητα του εντέρου στην απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.



ΓΚΟΤΖΙ

Πολυετής αναρριχητικός θάμνος, με μικρά πράσινα φύλλα και πορτοκαλοκόκκινους καρπούς. Περιέχει φλαβονοειδή, αμινοξέα, βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία. Αντιφλεγμονώδες, αντιβιοτικό, δυναμώνει την καρδιά και αποτρέπει τις ταχυπαλμίες,

ενισχύει το μεταβολισμό και το ανοσοποιητικό σύστημα, καθαρίζει το αίμα και βοηθά στην αποτοξίνωση του σώματος. Η θρεπτική του αξία είναι πάρα πολύ μεγάλη για τον οργανισμό, γι' αυτό και το κατατάσσουν στην κατηγορία **υπέρ τροφή**.



ΓΚΙΝΓΚΟ

Φυλλοβόλο δένδρο που φθάνει σε ύψος το 30 μέτρα, με μεγάλα πράσινα φύλλα και με άσπρους στρογγυλούς καρπούς. Περιέχει φλαβονοειδή.

Πάρα πολύ χρήσιμο βότανο κατά της κακής κυκλοφορίας του αίματος στον εγκέφαλο. Επίσης η αντιαλλεργική και αντιφλεγμονώδες δράση του, το κατατάσσουν σε ένα καλό γιατρικό για το άσθμα. Όμως το ιδιαίτερο του χαρακτηριστικό είναι ότι βελτιώνει την μνήμη και την εγκεφαλική λειτουργία, γι' αυτό και είναι χρήσιμο για την γεροντική άνοια.

Θεωρείται το αρχαιότερο δένδρο στον πλανήτη.

ΓΙΑΣΕΜΙ



Αειθαλές αναρριχητικό φυτό που φθάνει σε ύψος τα 6 μέτρα, με πράσινα φύλλα και κίτρινα ευώδη άνθη. Περιέχει πτητικό έλαιο. Τα άνθη έχουν ηρεμιστική και καταπραϋντική δράση στον εκνευρισμό, το έλαιο του θεωρείται καλό χαλαρωτικό και αντικαταθλιπτικό, ενώ μπορεί

χρησιμοποιηθεί επίσης και για προβλήματα στο δέρμα όπως ξηροδερμία.

Περιέχει αλκαλοειδή, ιριδοειδή, κουμαρίνες και ταννίνες. Χορηγείται σε μικρές ποσότητες ως ηρεμιστικό και αντισπασμωδικό, για παθήσεις που έχουν σχέση με την φθορά των νεύρων. Με εξωτερική χρήση, επάλειψη για θεραπεία από νευραλγία ή ισχιαλγία ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για ημικρανίες και αϋπνίες. Το βότανο είναι ιδιαίτερα τοξικό και θέλει προσοχή στην χρήση.



ΓΕΡΑΝΙΟ

Μονοετές φυτό που φθάνει σε ύψος τα 60 εκατοστά, με άνθη έντονου ροδινοπορφυρού χρώματος, φύλλα με σχισμές και καρπούς με αιχμηρή άκρη. Περιέχει ταννίνες. Στυπτικό και πηκτικό φυτό χρησιμοποιείται εξωτερικά για τις πληγές και για τις αιμορροΐδες. Σταματά την

αιμορραγία των πληγών, ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί και για τον επιχειλίο έρπη.



ΓΕΟΝ

Πολυετές χνουδωτό φυτό που φθάνει σε ύψος τα 60 εκατοστά, με κίτρινα άνθη με 5 πέταλα, σύνθετα φύλλα και καρπούς καλυμμένους με αγκάθια. Περιέχει φαινολικούς γλυκοζίτες, ταννίνες και πτητικό έλαιο. Στυπτικό βότανο χρησιμοποιείται για λοιμώξεις του

στόματος, του λαιμού και του γαστρεντερικού συστήματος. Επουλώνει στοματικά έλκη, λαρυγγίτιδα, φαρυγγίτιδα. Επίσης καταπραΰνει πεπτικά έλκη, διάρροια, δυσεντερία. Εξωτερικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί για κολπικές πλύσης από υπερβολική έκκριση υγρών.



ΓΕΝΤΙΑΝΗ

Πολυετές ευθυτενές πόα που φθάνει σε ύψος το 1 μέτρο, με κίτρινα άνθη σε σχήμα αστεριού και οβάλ φύλλα. Πικρό τονωτικό, διεγερτικό του πεπτικού συστήματος καταπραΰνει τους πόνους του στομάχου και

ανακουφίζει από τα αέρια και την δυσπεψία. Ως πικρό βότανο διεγείρει την χοληδόχο κύστη και το συκώτι για την καλή λειτουργία τους. Ενισχύει την απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών από το έντερο και του σιδήρου.



ΓΑΡΙΦΑΛΟ

Αειθαλές δένδρο που φθάνει σε ύψος τα 15 μέτρα, με μεγάλα πράσινα φύλλα και ανθούς χρώματος ροζ αλλά στην συνέχεια όταν ξεραθούν γίνονται καφέ. Περιέχει πτητικό έλαιο, ταννίνες. Αντισηπτικό, αντισπασμωδικό

χρήσιμο για το πεπτικό, βοηθά από τα αέρια, τους κολικούς, τον τυμπανισμό. Διεγερτικό του μυαλού, βελτιώνει την μνήμη. Το πτητικό έλαιο είναι ισχυρό αντιβακτηριακό με έντονες αναισθητικές ιδιότητες γι' αυτό και χρησιμοποιείται στον πονόδοντο.

ΓΑΡΔΕΝΙΑ

Αειθαλής θάμνος που φθάνει σε ύψος τα 3 μέτρα, με λευκά άνθη και πορτοκαλοκόκκινο καρπό. Περιέχει πτητικό έλαιο. Είναι ένα πικρό και ψυχρό βότανο και χρησιμοποιείται για περιπτώσεις πυρετού, κόπωσης, αϋπνία και σε προβλήματα ούρησης και κυστίτιδας. Επίσης είναι αιμοστατικό για αιμορραγίες, ρινορραγίες και σε αιμορραγίες του ουροποιητικού και του πρωκτού.





ΓΑΛΙΟΝ

Πολυετές φυτό άτακτα απλωμένο που φθάνει σε ύψος τα 80 εκατοστά, με στενά πράσινα φύλλα και μικρά κίτρινα άνθη. Περιέχει ιριδοειδή, φλαβονοειδή, ανθρακινόνες και αλκάνια. Πικρό βότανο χρήσιμο κυρίως ως διουρητικό βοηθά σε προβλήματα των νεφρών όπως πέτρες αλλά και στην ουροδόχο κύστη για παθήσεις του ουροποιητικού και της κυστίτιδας. Επίσης χρησιμοποιείται για δερματοπάθειες.



ΓΑΛΙΟΝ

Μονοετές έρπων φυτό που φθάνει σε ύψος το 1 μέτρο, με τετράγωνο μίσχο, λογχοειδή φύλλα και λεύκα άνθη με μικρούς πράσινους καρπούς. Περιέχει ιριδοειδή, πολυφαινολικά οξέα, ανθρακινόνες, φλαβονοειδή και ταννίνες. Λαμβάνεται για προβλήματα στο δέρμα όπως εκζέματα και ψωρίαση, διογκωμένους λεμφαδένες. Το

έγχυμα του βοτάνου χρησιμοποιείται για τις πέτρες στα νεφρά αλλά και σε προβλήματα του ουροποιητικού γιατί είναι ένα καλό διουρητικό.



ΓΑΛΕΓΗ

Θαμνώδες φυτό που φθάνει σε ύψος το 1 μέτρο, με λογχοειδή φύλλα και ροζ μοβ άνθη σε στάχυ. Περιέχει αλκαλοειδή, σαπωνίνες, флаβονοειδή και ταννίνες. Το βότανο χρησιμοποιείται κυρίως για την θεραπεία του διαβήτη, μειώνοντας τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Μπορεί να ληφθεί ως έγχυμα και στο αρχικό στάδιο του

σακχάρου. Έχει διουρητικά αποτελέσματα.

ΓΑΙΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ



Ακανθώδες διετές φυτό που φθάνει σε ύψος το 1,5 μέτρο, με αγκαθωτά φύλλα και βυσσινί άνθη.

Περιέχει πικρές ουσίες και πολυακετυλένια. Χρησιμοποιείται για την κατάθλιψη αλλά η κύρια χρήση του είναι για παθήσεις του συκωτιού. Εξαιρετικό γιατρικό με

σημαντική προστατευτική δράση στο συκώτι, αποτρέπει τις βλάβες από οينوπνευματώδη και δηλητηριάσεις που προέρχονται από θανατηφόρα μανιτάρια. Επίσης βοηθά στην ανανέωση των κυττάρων του συκωτιού που καταπονήθηκε από λοιμώξεις, ηπατίτιδα, ίκτερο ή χημειοθεραπεία και επιταχύνει την ανάρρωση του.



ΒΡΥΩΝΙΑ

Πολυετές αναρριχητικό κλήμα, με πράσινα άνθη και κόκκινα μούρα.

Περιέχει γλυκοζίτες, πτητικό έλαιο και ταννίνες. Είναι καθαρτικό και υπακτικό, επίσης χορηγείται για προβλήματα

φλεγμονών όπως έλκη, άσθμα, βρογχίτιδα. Το βότανο είναι κυτταροκτόνο και δρα πάνω στους όγκους, έχει αντιογκική δράση. Παρόλα αυτά το φυτό είναι τοξικό και θέλει προσοχή.

ΚΟΥΜΑΡΙΝΕΣ



λείων μυών.

Πολλά είδη φυτών με διαφορετικό τύπο ανευρίσκονται ευρύτατα με αποκλίνουσες δράσεις. Στον μελίλωτο αραιώνει το αίμα, στο σέλινο χρησιμοποιείται ως αντηλιακό, ενώ στον αγριομάραθο είναι ένα ισχυρό χαλαρωτικό των

ΤΑΝΝΙΝΕΣ



φύλλων, τα κάνει να έχουν άσχημη γεύση για τα έντομα και τα φυτοφάγα ζώα.

Παράγονται λίγο ή πολύ από όλα τα φυτά. Οι ταννίνες προκαλούν συσπάσεις των ιστών του σώματος, φέρνοντας κοντά τον ένα στον άλλο και βελτιώνουν την αντίσταση τους στις λοιμώξεις. Η στυφή γεύση των φλοιών και των

ΦΑΙΝΟΛΕΣ



όπως το θυμάρι.

Περιλαμβάνει το σαλικυλικό οξύ, το φυσικό πρόδρομο της ασπιρίνης. Ανευρίσκεται σε πολλά φυτά όπου είναι αντισηπτική μετριάζει της φλεγμονές όταν η χρήση του γίνεται εσωτερικά,

ΦΛΑΒΟΝΟΕΙΔΗ



Έχουν ευρεία ποικιλία δράσεως όπου βρίσκεται σε πολλά φυτά. Είναι αντιφλεγμονώδες και ιδιαίτερα χρήσιμη στην καλή λειτουργία του αίματος. Η ρουτίνη όπου ανευρίσκεται στο λεμόνι ενισχύει τα τοιχώματα των αγγείων.

ΜΕΤΑΛΛΑ



Κάποια βότανα είναι ιδιαίτερα πλούσια σε μέταλλα και μπορούν να επενεργήσουν αυτοτελώς ως τροφικά συμπληρώματα. Το Ταράξακο ή αγριοράδικο περιέχει μεγάλες ποσότητες σε κάλιο και αντίθετα με άλλα διουρητικά που οδηγούν σε αποβολή με την ούρηση αυτού του μετάλλου από το σώμα το παραπάνω φυτό συμβάλλει στη συντήρηση του καλίου σε υψηλά επίπεδα.

ΠΙΚΡΑ ΤΟΝΩΤΙΚΑ



Είναι μια ομάδα διαφορετικών συστατικών που συνδέονται μόνο από την πικρή γεύση τους. Η πικράδα διεγείρει τις εκκρίσεις από τους σιελογόνους αδένες και τα όργανα του πεπτικού συστήματος. Αυτές οι εκκρίσεις βελτιώνουν εντυπωσιακά την όρεξη και **ενδυναμώνουν το πεπτικό σύστημα. π.χ η αψιθιά.**

ΠΤΗΤΙΚΑ ΕΛΑΙΑ



Εξάγονται από τα φυτά για να φτιαχτούν τα αιθέρια έλαια όπου είναι από τα πιο σημαντικά συστατικά των φυτών. Η Μελαλεύκη είναι γνωστό ότι περιέχει πάνω από 60 πτητικά συστατικά στο πτητικό έλαιο της, πολλά από τα οποία είναι ισχυρά αντισηπτικά.

ΣΑΠΩΝΙΝΕΣ



Υπάρχουν δύο ειδών οι τριτερπενοειδούς τύπου και οι στεροειδούς τύπου. Οι τελευταίες παίρνουν το όνομά τους από τις φυσικές στεροειδείς του σώματος. Πολλά φυτά που περιέχουν σαπωνίνες στεροειδούς τύπου έχουν έντονη ορμονική δραστηριότητα πχ η γλυκόριζα. Οι τριτερπενοειδείς σαπωνίνες συχνά είναι ισχυρά αποχρεμπτικά και υποβοηθούν στην απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.π.χ η πρίμουλα.



Σπιρουλίνα

Η σπιρουλίνα (*Spirulina*) είναι γένος (βρώσιμων) κυανοβακτηρίων. Γνωστότερα είδη είναι η *Spirulina maxima* (απαντά κυρίως σε Αφρική και Ευρώπη) και η *Spirulina platensis* (απαντά κυρίως στην Κεντρική και Νότια Αμερική). Παλαιότερα το γένος *Spirulina* ταυτιζόταν με το γένος *Arthrospira*, πρόσφατες μελέτες όμως δείχνουν ότι δεν έχουν στενούς δεσμούς και

ότι το γένος *Arthrospira* είναι μονοφυλετική ομάδα. Εναλλακτικά ονόματα που χρησιμοποιούνται γενικά για την σπιρουλίνα είναι *Spirulina fusiformis*; *Spirulina maxima*, *Spirulina platensis*.

Βιολογία

Η σπιρουλίνα αποτελείται από πολλά κύτταρα, που σχηματίζουν αποικίες υπό μορφή νηματίων, τα οποία, τις περισσότερες φορές, είναι σπειροειδή, από όπου προέρχεται το όνομά της. Διαβιώνει και αναπτύσσεται σε ύδατα πλούσια σε ανθρακικά και όξινα ανθρακικά άλατα με αλκαλικό pH (μέχρι 11). Η έλικα είναι αριστερόστροφη και η γεωμετρία της επηρεάζεται από την θερμοκρασία και το pH.

Κάθε κύτταρο της σπιρουλίνα εμφανίζει την τυπική μορφολογία του προκαρυωτικού κυττάρου, στερούμενου σχηματισμένου πυρήνα και πλαστιδίων. Το κυτταρικό τοίχωμα αποτελείται από πεπτιδογλυκάνη και είναι αρκετά λεπτό (40 - 60 nm) και κατά Gram αρνητικό.

Η φωτοσυνθετική δραστηριότητα επιτελείται χάρη στις χρωστικές χλωροφύλλη και φυκοκυανίνη (φωτοδεσμευτική χρωστική κυανού χρώματος).

Περιεχόμενο θρεπτικών συστατικών και βιταμινών

Η σπιρουλίνα ως συμπλήρωμα διατροφής προέρχεται από το γένος *Arthrospira* και

περιέχει περισσότερες από 100 πολύτιμες θρεπτικές ουσίες και αποτελεί ισορροπημένο και πλήρες τρόφιμο, ένα από τα πιο πλούσια που έχει δώσει η φύση. Έχει υψηλή πεπτικότητα (95%) σε σύγκριση με αυτή των περισσότερων τροφίμων, που είναι μόνο 10 - 15%.

Η σπιρουλίνα παράγει όλες τις θρεπτικές τις ουσίες με τη βοήθεια του ηλιακού φωτός και του διοξειδίου του άνθρακα της ατμόσφαιρας. Το κυανό χρώμα της οφείλεται στην φυκοκυανίνη, ενώ το πράσινο στην χλωροφύλλη. Περιέχει πρωτεΐνες (50 - 70%), λιπίδια (5 - 7%), σάκχαρα (15 - 25%), βιταμίνες (B1, B5 και B6), ιχνοστοιχεία και μέταλλα. Επίσης περιέχει Σίδηρο, Βιταμίνη E, β-καροτένιο, αντιοξειδωτικά, λιπαρά οξέα και χλωροφύλλη.

Η σπιρουλίνα περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ο οργανισμός, όχι μόνο βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία. Αποτελεί πηγή βιοχημικού οργανικού σιδήρου και ως τροφή, δεν είναι καθόλου τοξική. Είναι 58 φορές πιο πλούσια σε σχέση με το ωμό σπανάκι και 28 φορές πιο πλούσια σε σχέση με το ήπαρ του ωμού βοδινού. Είναι, επίσης, πηγή βιταμίνης E. Είναι 3 φορές πιο πλούσια σε σύγκριση με το σπόρο του σιτάλευρου και η βιολογική της αξία είναι 49% μεγαλύτερη σε σχέση με εκείνη της συνθετικής βιταμίνης E. Περιέχει σε υψηλές ποσότητες και β-καροτίνη (προβιταμίνη A) σε τέσσερις διαφορετικές μοριακές μορφές σε ένα φυσικά σχηματισμένο χημικό σύμπλεγμα, το οποίο είναι πολύ πιο εύκολα απορροφήσιμο από ότι το β-καροτένιο του μπρόκολου ή του καρότου. Είναι 25 φορές πλουσιότερη σε σχέση τα ωμά καρότα. Αντίθετα από την συνθετική βιταμίνη A και εκείνη των ιχθυελαίων, το β-καροτένιο είναι μη τοξικό, ακόμη και σε μεγάλες ποσότητες.

Τα αντιοξειδωτικά είναι συστατικά τα οποία βοηθούν στην ελαχιστοποίηση των ζημιών, οι οποίες οφείλονται στην οξειδωτική δράση των τοξικών ελευθέρων ριζών. Περιέχει ένα ευρύ φάσμα όλων των γνωστών αντιοξειδωτικών παραγόντων, όπως βιταμίνες B1 και B6, τα μεταλλικά στοιχεία ψευδάργυρος, μαγγάνιο, και χαλκός, το αμινοξύ μεθειονίνη και τα αντιοξειδωτικά συστατικά β-καροτένιο, βιταμίνη E και το ιχνοστοιχείο σελήνιο.

Περιέχει, επίσης, γ-λινολεϊκό οξύ . Τα έλαιά της είναι 3 φορές πιο πλούσια σε σύγκριση με το έλαιο του νυχτολούλουδου. Από όλες τις φυτικές πηγές ΟΙΑ μόνο η σπιρουλίνα το παρέχει σε αυτή τη μορφή. Είναι, επίσης, πλούσια σε χλωροφύλλη, πολλές φορές πιο πλούσια από ότι τα αγροστώδη, ενώ παράλληλα είναι ιδιαίτερα πλούσια σε πλήρεις και υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνες.

Εχινάκια

Ποιός δεν θα ήθελε να περιορίσει στο μισό τη πιθανότητα να πάθει κρυολόγημα ή να συνέλθει γρήγορα από αυτό σε περίπτωση που κολλήσει. Η λύση λέγεται εχινάκια. Σε αυτό κατέληξαν επιστήμονες από το Πανεπιστήμιο του Κονέκτικατ, στην οποία επανεξετάστηκαν ενδελεχώς 14 έρευνες του παρελθόντος για το βότανο εχινάκια.

Διαπίστωσαν ότι η λήψη εχινάκιας μπορεί να περιορίσει τη πιθανότητα κρυολογήματος έως και 58% ενώ στην περίπτωση που κάποιος έχει ήδη κρυολόγημα τον βοηθάει να αναρρώσει μιάμιση μέρα πιο νωρίς. Τελευταία έρευνα η οποία δημοσιεύτηκε στην ιατρική επιθεώρηση "Lancet" επιβεβαιώνει τις θεραπευτικές ιδιότητες της εχινάκιας, ειδικά σε σχέση με το κρυολόγημα. Βέβαια αυτό είναι κάτι που ήταν ήδη γνωστό από παλιά. Ωστόσο οι επιστήμονες δεν υποστήριξαν επίσημα αυτή τη θέση μέχρι να γίνουν πειράματα μεγαλύτερης κλίμακας τα οποία τα έχουν σαν σκοπό να καθοριστεί η δοσολογία.

Αιτίες κοινού κρυολογήματος

Το κοινό κρυολόγημα μπορούν να το προκαλέσουν πάνω από 200 ιοί οι οποίοι μολύνουν το αναπνευστικό σύστημα. Η εχινάκια διαθέτει πολλά φυσικά συστατικά τα οποία ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Δύσκολα εντοπίζεται πιο από όλα αυτά τα συστατικά μπορεί και προφυλάσσει τον οργανισμό μας από την εκδήλωση των συμπτωμάτων του κρυολογήματος. Για παράδειγμα σε έρευνες παρατηρήθηκε ότι η εχινάκια έχει μειωμένη αποτελεσματικότητα απέναντι στους ρινοϊούς. Οι δοκιμές έδειξαν ότι μόνο το 35% των ασθενών οι οποίοι είχαν μολυνθεί από ρινοϊούς παρουσίασαν βελτίωση μετά τη λήψη εχινάκιας.

Ο Κρέγκ Κόλμαν ο οποίος ήταν ο επικεφαλής της προαναφερθείσας έρευνας δήλωσε στο "Independent" : "Με περισσότερους από 200 ιούς ικανούς να προκαλέσουν κρύωμα η εχινάκια έχει περιορισμένη δράση στους ρινοϊούς αλλά εντυπωσιακή σε άλλα είδη ιών". Μάλιστα, ακόμη μια έρευνα έδειξε ότι η σύγχρονη λήψη εχινάκιας και Βιταμίνης C περιορίζει τον κίνδυνο εμφάνισης κοινού κρυολογήματος κατά 86%, ωστόσο, δεν γνωρίζουμε γιατί ακριβώς συμβαίνει αυτό.

Η κλασική ιατρική δεν διαθέτει απάντηση απέναντι στην εχινάκια

Ο αναπληρωτής καθηγητής Φαρμακολογίας στο Πανεπιστήμιο Αθηνών Γιώργος Παπαδόπουλος λέει "Η εχινάκια είναι πολύ γνωστό βότανο και κυκλοφορεί στην Ελλάδα σε διάφορες μορφές:

σταγόνες, χάπια, κάψουλες. Συνιστάται όταν κάποιος παρουσιάζει τα πρώτα συμπτώματα ή όταν στο περιβάλλον του υπάρχουν άνθρωποι που είναι κρυωμένοι. Η κλασική ιατρική δεν έχει κάτι αντίστοιχο της. Στη δεκαετία του '80 θεωρείτο ότι προληπτικά για το κρύωμα θα πρέπει να παίρνουμε βιταμίνη C αλλά και αυτή η αντίληψη σήμερα έχει υποχωρήσει. Η εχινάκια βοηθά γενικά στις λοιμώξεις. Όλα τα βότανα πάντως δεν δρουν με τον ίδιο τρόπο σε κάθε άνθρωπο. Παρ' ότι είναι φυτό της Αμερικής έχουν γίνει πολλές προσπάθειες να καλλιεργηθεί σε βοτανικούς κήπους στην Κεντρική Ευρώπη- την

Ελβετία και τη Γερμανία. Πρέπει να ξέρετε πάντως ότι το όνομά της είναι ελληνικό. Ονομάζεται έτσι επειδή το κέντρο του λουλουδιού είναι πολύ φουσκωμένο και μοιάζει με αχινό».

Οι ιδιότητες της εχινάκια

Η εχινάκια είναι ομάδα 9 φυτών συγγενικών μεταξύ τους και είναι αυτόφυτη στη Βόρεια Αμερική και ένα από τα πιο γνωστά βότανα. Η *echinacea angustifolia*, η *echinacea pallida* και η *echinacea purpurea* χρησιμοποιούνται για την πρόληψη και θεραπεία του κρυολογήματος χωρίς να γνωρίζουμε ακόμη που ακριβώς επιδρούν. Τα τρία παραπάνω είδη περιέχουν συστατικά σε διαφορετική δοσολογία . Υπάρχει η άποψη ότι τα συστατικά αυτά, όπως οι αλκαμίδες και οι πολυσακχαρίτες, ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Πάνω από 800 προϊόντα περιέχουν εχινάκια σύμφωνα με την μελέτη. Η εχινάκια λόγω του ότι ενισχύει το ανοσοποιητικό και περιέχει αντιβιοτικά, πιστεύεται, ότι έχει αντιγηραντική δράση.

Από την χημεία στην φύση

Από το 1980 και έπειτα είδαμε έναν καταιγισμό από χημικά συντεθειμένα φάρμακα. Πλέον, όμως, βλέπουμε μια επιστροφή στις πιο ήπιες, ασφαλείς και αποτελεσματικές θεραπείες.

Η εχινάκια, φαρμακευτικό βότανο, έχει μελετηθεί εκτενώς από τους επιστήμονες για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Από αισθητική άποψη πρόκειται για ένα όμορφο, εντυπωσιακό φυτό.

Η χρήση της εχινάκια στο πέρασμα του χρόνου.

Η εχινάκια συναντάται στη Βόρεια Αμερική. Λέγεται και φυτό των Ινδιάνων γιατί το χρησιμοποιούσαν για να θεραπεύουν διάφορες μολύνσεις αλλά και για άλλους σκοπούς, όπως τη θεραπεία της δυσπεψίας και για την ανάρρωση από δαγκώματα φιδιού. Το ύψος της εχινάκια είναι περίπου 1 με 1,5μ και τα άνθη του είναι μεγάλες μαργαρίτες σε ποικίλα χρώματα, από μοβ και ροζ χρωματισμούς μέχρι λευκά, ανάλογα με την ποικιλία. Άλλα ονόματα για την εχινάκια είναι "κόκκινο χωνάκι", "βότανο των ινδιάνων", "red sunflower", "purple Coneflower", "*Brauneria pallidae*" κ.α. Χαρακτηριστικό του είναι ότι έχει αγκάθια ανάμεσα στα άνθη του τα οποία τα διατηρεί ακόμη και όταν αποξηραθεί.

Η ευρωπαϊκή επιτροπή αρμόδια για την καταγραφή, τη μελέτη και την κατάταξη των φαρμακευτικών φυτών (European Scientific Cooperative of Phytotherapy - ESCOP) ως θεραπευτικά φυτά αναγνωρίζει τις:

Echinacea Pallidae (μόνο η ρίζα)

Echinacea purpurea (ολόκληρο το φυτό)

Echinacea purpurea (μόνο η ρίζα)

Χρήση της εχινάκια

Ήδη από το 1600 υπάρχουν αναφορές για τη θεραπευτική χρήση του φυτού στις βοτανολογίες. Από το 1800 και ύστερα αρχίζει η καταγραφή του φυτού, στην αρχή εμπειρική και στη συνέχεια πιο συστηματική βασιζόμενη σε επιστημονικές μελέτες. Η μελέτη της έγινε σε όλο τον κόσμο, και κυρίως, στην Αμερική, στη Γερμανία, και στη Μεγάλη Βρετανία. Πειράματα, διπλές τυφλές μελέτες, νοσοκομειακά πρωτόκολλα, επιστημονικές ομάδες ασχολήθηκαν με το φυτό και τις θεραπευτικές του ιδιότητες.

Η κύρια χρήση της εχινάκια, προς το παρόν, είναι για λοιμώξεις και ιώσεις του ανώτερου αναπνευστικού συστήματος, για τα έλκη, τις πληγές, τις μολύνσεις των αυτιών.

Επιπλέον, η εχινάκια, χρησιμοποιείται και για τις φλεγμονές της φαρυγγικής κοιλότητας, τη ρινοφαρυγγική καταρροή, τα δερματικά προβλήματα, τις δοθιήνες, τη ψωρίαση, τα έλκη, τις πληγές, τα εγκαύματα, τη νεανική ακμή, και την ελκώδη κολίτιδα. Μάλιστα τη τελευταία δεκαετία ερευνάται η δράση της εχινάκια στην αντιμετώπιση της λευκοπενίας η οποία προκαλείται από ακτινοθεραπείες και χημειοθεραπείες.

Τα μοναδικά και ιδιαίτερα δραστικά συστατικά της εχινάκια

Η άποψη την οποία έχουν πολλοί επιστήμονες είναι ότι όλο το φυτό (ρίζα, φύλλα, άνθη) είναι πλούσιο σε δραστικές ουσίες. Οι κυριότερες γνωστές έως τώρα ουσίες είναι η εχινικοσίδη, εχινικοσίνη (χημικές ουσίες που έχουν πολυσακχαρίτες i και ii), τα αιθέρια έλαια, τα φλαβονοειδή, η βιταμίνη C, το ελαϊκό οξύ και άλλες.

Η επιστημονική ομάδα του Dr. Stoll κατάφερε να απομονώσει γλυκοσίδες από την ρίζα

της εχινάκια οι οποίες παρουσιάζουν αντιβιοτική δράση με τη εξής αντιστοίχιση: 6mg γλυκοσιδών ισοδυναμεί με 1 διεθνή μονάδα πενικιλίνης.

Δράση των συστατικών της εχινάκια

Οι πολυσακχαρίτες της εχινάκια διεγείρουν τα Τ-λεμφοκύτταρα, τα οποία φροντίζουν για την άμυνα του οργανισμού μας παράγοντας αντισώματα τα οποία καταστρέφουν τους ιούς τα μικρόβια, τους μύκητες και ότι εισβάλει στον οργανισμό ως αντιγόνο. Την δράση του φυτού, την επιβεβαιώνουν πλήθος επιστημονικών μελετών, κυρίων γερμανικών

Βλέπουμε λοιπόν, ότι η εχινάκια έχει αντιική, αντιβιοτική αντιβακτηριακή, αντιφλεγμονώδη δράση ενώ διεγείρει και το ανοσοποιητικό σύστημα.

Εδώ και τρεις δεκαετίες η εχινάκια χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος και για λόγους πρόληψης. Η αξία του είναι ακόμη μεγαλύτερη αν σκεφτεί κανείς ότι ανάμεσα στις τεκμηριωμένες προτάσεις εναλλακτικής ιατρικής δεν υπάρχει θεραπευτική πρόταση για τις λοιμώξεις.

Σε πολλές μελέτες έχει διαπιστωθεί πως η *Echinacea* όταν ληφθεί μετά τα πρώτα συμπτώματα γρίπης για 10 μέρες, αυτά είναι αρκετά μικρότερης έντασης και η ασθένεια είναι πιο ήπιας μορφής. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως προφυλακτικό ή κατασταλτικό.

Οι μορφές στις οποίες μπορείτε να βρείτε την εχινάκια είναι:

Κάψουλες

Αποξηραμένο βότανο

Φρέσκο βότανο

Υγρό εκχύλισμα

Αλοιφές

Σιρόπια

Ταμπλέτες

Αφεψήματα, εγχύματα

Καλύτερη μορφή θεωρούνται τα χάπια και τα αναβράζοντα δισκία γιατί δεν περιέχουν αλκοόλη και μπορούν να χορηγηθούν στα παιδιά στο 1/3 της δόσης για τους ενήλικες

Είναι ασφαλής η χρήση της εχινάκια;

Η εχινάκια δεν είναι τοξική ενώ σαν παρενέργειες έχουν αναφερθεί μόνο ελαφρά διάρροια και ήπιες στομαχικές διαταραχές. Δεν είναι κατάλληλο να χρησιμοποιείται πάνω από 1,5 μήνα συνεχόμενα. Επίσης η εχινάκια δεν θα πρέπει να λαμβάνεται από άτομα τα οποία πάσχουν από φυματίωση, λευχαιμία, σακχαρώδη διαβήτη, πολλαπλή σκλήρυνση, και λοιπές ανεπάρκειες του ανοσοποιητικού συστήματος, αυτοάνοσα νοσήματα, και πιθανώς ηπατοπάθειες. Επίσης πρέπει να την αποφεύγουν άτομα τα οποία λαμβάνουν ανοσοκατασταλτικά φάρμακα όπως είναι η κορτιζόνη, η αζαθειοπρίνη και κυκλοσπρίνη.

Παιδιά και εχινάκια

Στα παιδιά 2-6 χορηγούνται 5-10 σταγόνες διαλυμένες σε χυμό πορτοκάλι κατά προτίμηση 3 φορές την ημέρα.

Κλασική ιατρική και εχινάκια

Όπως είδαμε η εχινάκια δεν έχει κάποιες σοβαρές παρενέργειες και έχει δυνατή δράση απέναντι στην πρόληψη και καταστολή του κοινού κρυολογήματος. Ωστόσο αν δείτε ότι τα συμπτώματα δεν υποχωρούν πρέπει οπωσδήποτε να επισκεφτείτε τον γιατρό σας.

ΔΟΣΟΛΟΓΙΑ

ΕΝΗΛΙΚΕΣ:

Για **πρόληψη** προτείνεται η λήψη 30 σταγόνων Echinacea 3 φορές την ημέρα για δύο εβδομάδες ή 3 κάψουλες των 200mgr την ημέρα για δύο εβδομάδες, πριν το φαγητό

Κατά τη νόσο προτείνεται 1 κάψουλα 3 φορές την ημέρα για 6 εβδομάδες ή 40 σταγόνες βάμματος 3 φορές την ημέρα για έξι εβδομάδες (πριν το φαγητό)

ΠΑΙΔΙΑ:

Τα παιδιά ηλικίας **4-8 ετών** μπορούν να λαμβάνουν το 1/3 της δόσης που αντιστοιχεί στους ενήλικες, σε σταγόνες

Τα παιδιά ηλικίας **8-12 ετών** μπορούν να λαμβάνουν το 1/2 της δόσης που αντιστοιχεί στους ενήλικες, σε σταγόνες.

Αν έχετε πονόλαιμο που συνοδεύει συχνά την γρίπη, χρησιμεύουν οι γαργάρες με αφέψημα Echinacea 3 φορές την ημέρα.

Ο δυόσμος και οι μαύροι κύκλοι των ματιών μας



ο **δυόσμος** μαζί με την **μαντζουράνα** είναι από τα πολύ-πολύ αγαπημένα μου βότανα.

Το άρωμά τους όταν απλώνεται στο χώρο και αγκαλιάζει τις αισθήσεις ηρεμεί το σώμα και το πνεύμα...

και

όπως όλοι γνωρίζουμε οι ιδιότητές τους και οι χρήσεις τους πάμπολλες.

εμείς ας δούμε μιά πολύ-πολύ **πρακτική κρεμούλα**

για τους μαύρους κύκλους των ματιών μας

αλλά

και **για τα κουρασμένα μας μάτια...**

λοιπόν

στο γουδί μας λιώνουμε τέσσερα (4) με πέντε (5) **φύλλα δυόσμου** μέχρι να γίνουν αλοιφή...
σε ένα μπολάκι ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν πολύ καλά:

α) τα κοπανισμένα φύλλα μας

β) ένα (1) κουταλάκι λάδι καρύδας και

γ) μισό κουταλάκι μέλι- προσέχουμε το μέλι μας να είναι πολύ-πολύ καλής ποιότητας-

τοποθετούμε την κρεμούλα μας σε ένα βαζάκι και

κάθε βράδυ ή όποτε έχουμε ανάγκη κάνουμε επάλειψη με ένα ελαφρύ μασάζ στην περιοχή γύρω από τα μάτια μας αφού προηγουμένως έχουμε καθαρίσει πολύ καλά το πρόσωπό μας...

Τι πρέπει να ξέρω !

α) η ποσότητα είναι πρότυπη και αν θέλουμε μπορούμε να κάνουμε μεγαλύτερη ποσότητα...

β) ο χρόνος που μπορούμε να διατηρήσουμε την κρέμα μας είναι μία βδομάδα...

γ) την διατηρούμε σε σκοτεινό δροσερό σημείο και όχι απαραίτητα στο ψυγείο γιατί το λάδι της καρύδας στερεοποιείται...

Πω!!!πω!!!! μιά μελανιά!!!!



Μελανιές:

και όμως μπορούμε να τις "σβήσουμε" αρκετά γρήγορα....πως;

με **μαϊντανό**

στο ψυγείο μας σχεδόν πάντα έχουμε **μαϊντανό**

παίρνουμε λοιπόν μια χούφτα από τα φύλλα του και αφού τα πολτοποιήσουμε και τα κάνουμε μιά πηχτή πάστα τα βάζουμε επίθεμα πάνω στην μελανιά

ο **μαϊντανός**-από τα πιο γνωστά μας και σημαντικότερα θεραπευτικό βότανο-έχει την ιδιότητα χάρις στα **αιθέρια έλαια** και στις **βιταμίνες** που περιέχει να αναστέλλει τον πόνο και την φλεγμονή έτσι τα πολτοποιημένα του φύλλα που βάλαμε πάνω στην μελανιά μας συμβάλλουν στην ταχύτερη θεραπεία του τραυματισμένου μας δέρματος, η κυκλοφορία του αίματος στο συγκεκριμένο σημείο βελτιώνεται και η μελανιά μας αποχωρεί γρηγορότερα επαναλαμβάνουμε μία και δύο φορές ή και περισσότερες ανάλογα με την μελανιά ή το χτύπημα.

Αν δεν έχουμε **μαϊντανό** -που το θεωρώ λίγο απίθανο-μπορούμε να κάνουμε επάλειψη στο μελανιασμένο μας σημείο με αλοιφή ή βάμμα **άρνικας** ή με **βαλσαμέλαιο**, σίγουρα κάτι από τα τρία θα πρέπει να έχουμε.

Τώρα αν το δέρμα μας μελανιάζει με το παραμικρό χτύπημα καλό θα είναι να τρώμε περισσότερα τρόφιμα που περιέχουν **βιοφλαβονοειδή** όπως:

λεμόνια πορτοκάλια σταφύλια φράουλες βατόμουρα πράσινες πιπεριές μπρόκολο

φρούτα που καταπολεμούν το λίπος



τώρα το καλοκαίρι όλοι μας θέλουμε να τρώμε ελαφριά και τρόφιμα τα οποία να μην μας προσδίδουν λίπος ή ακόμα καλύτερα να το καταπολεμούν.

Τέτοια τρόφιμα είναι τα φρούτα και ιδίως τα πυρηνόκαρπα. Τα πυρηνόκαρπα έχουν την ιδιότητα να προφυλάσσουν από το μεταβολικό σύνδρομο και την αύξηση του σωματικού βάρους πυρηνόκαρπα όπως

τα νεκταρίνια

τα δαμάσκηνα

τα ροδάκινα

τα κεράσια

τα βερύκοκα

οι γιαρμάδες

τα βύσσινα και

οι βανίλιες περιέχουν φυσικές ουσίες που καταπολεμούν τη φλεγμονή και δημιουργούν ένα φαινόμενο ντόμινο που προστατεύει από **το διαβήτη, τις καρδιακές παθήσεις και την παχυσαρκία**

οι επιστήμονες έχουν διαπιστώσει ότι οι φαινολικές ενώσεις των φρούτων αυτών έχουν αντί-φλεγμονώδεις

αντί-οξειδωτικές και

αντί-διαβητικές ιδιότητες αλλά και

ιδιότητες που προφυλάσσουν από την παχυσαρκία.

Οι φαινολικές ενώσεις λειτουργούν σε διαφορετικά κύτταρα του σώματος, συμπεριλαμβανομένων:

των λιποκυττάρων

των κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος και

των κυττάρων του κυκλοφορικού συστήματος για να μας προστατεύουν από τη γήρανση και διάφορες άλλες παθήσεις.

Επίσης έχει παρατηρηθεί ότι :

κάθε φρούτο περιέχει παρόμοιες φαινολικές ενώσεις αλλά σε διαφορετικές αναλογίες έτσι ώστε το ένα συμπληρώνει το άλλο πράγμα που σημαίνει ότι η κατανάλωση μιας ποικιλίας από τα φρούτα αυτά είναι μια πολύ έξυπνη στρατηγική και βέβαια τώρα το καλοκαίρι δεν έχουμε λόγους και δικαιολογίες να μην τρώμε καθημερινά μέχρι και τέσσερις μερίδες από Θαυμάσιες φρουτοσαλάτες με πυρηνόκαρπα φρούτα τώρα που είναι η εποχή τους και είναι κρίμα να μην επωφεληθούμε από τις Θαυμάσιες ιδιότητές τους.

Και δεν ξεχνάμε ότι:

όλα τα καλοκαιρινά φρούτα πρέπει να τα τρώμε όταν έχουν ωριμάσει πλήρως - σχεδόν στο σημείο της αλλοίωσης - διότι μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι όσο πιο ώριμα είναι τα φρούτα τόσο υψηλότερα είναι τα επίπεδα των αντιοξειδωτικών τους.

Και τώρα δύο λόγια για την συντήρηση και χρήση μερικών χαρακτηριστικών φρούτων της ομάδας των πυρηνόκαρπων

κεράσια

επιλέγοντας ώριμα κεράσια έχουμε κάνει μιά από τις πιο σωστές επιλογές διαλέγουμε:

ψωμωμένα γυαλιστερά κεράσια και ώριμα -ποτέ άγουρα- ώστε να απολαύσουμε όλη τους την γεύση και στο μέγιστο τις θρεπτικές τους ουσίες
το χρώμα -τώρα-ποκίλει ανάλογα με την ποικιλία, για παράδειγμα άλλα έχουν ένα βαθύ κόκκινο άλλα ροζ χρυσό...

αποφεύγουμε εκείνα που είναι ευαίσθητα , θαμπά ή που έχουν καφέ κηλίδες.

Πρέπει να γνωρίζουμε ότι τα κεράσια είναι πολύ εύκολα αλλοιώσιμα, απορροφούν πολύ εύκολα τις γύρω τους μυρωδιές άρα χρειάζεται να είναι σε καλά σφραγισμένα δοχεία στο ψυγείο και να τα τρώμε μέσα σε λίγες ημέρες.

ροδάκινα

δαμάσκηνα

νεκταρίνια

όπως και τα κεράσια έτσι και αυτή η ομάδα των πυρηνόκαρπων για να μας δώσει όλα τους τα θρεπτικά στοιχεία πρέπει να είναι ώριμα.

Η διαφορά τους από τα κεράσια είναι ότι αυτά θα συνεχίσουν να ωριμάζουν και μετά την συγκομιδή τους έτσι εάν είναι ακόμα άγουρα, τα αφήνουμε σε θερμοκρασία δωματίου για μερικές ημέρες ώστε να ωριμάσουν πλήρως και βέβαια όλοι γνωρίζουμε την απόλαυση από το δάγκωμα ενός χυμώδους αρωματικού και πάνγευστου ώριμου ροδάκινου,
Βέβαια αν θέλουμε μπορούμε να κάνουμε και μιά πολύ-πολύ θρεπτική φρουτοσαλάτα προσθέτοντας

κανέλα

γαρίφαλο ή

φρέσκο τριμμένο τζίντζερ με δεντρολίβανο ή βασιλικό

ή και

φρεσκοτεμαχισμένα καρύδια ή άλλους ξηρούς καρπούς...

ας μην αμελούμε λοιπόν να γευόμαστε τις νοστιμότερες φρουτοσαλάτες με πυρηνόκαρπα φρούτα συμπληρωμένα με βότανα και μπαχάρια...

Κόκκινα κρεμμύδια για την μείωση της κακής χοληστερίνης και την υγεία της καρδιάς



το γνωστό μας κόκκινο κρεμμύδι μπορεί να συμβάλει στην μείωση της κακής χοληστερίνης και στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων ισχυρίζονται οι ερευνητές που έχουν ανακαλύψει ότι τα λαχανικά -γενικώς- της περιοχής της Μεσογείου βοηθούν στην μείωση -έως και στην αφαίρεση- της κακής χοληστερίνης η οποία είναι υπεύθυνη για πολλά εμφράγματα και εγκεφαλικά επεισόδια ενώ ταυτόχρονα διατηρούν την καλή χοληστερίνη του οργανισμού η οποία τον προστατεύει από τις καρδιακές παθήσεις.

Ο καθηγητής του κινέζικου Πανεπιστημίου στο Χονγκ-Κονγκ, Yu Chen Zhen είναι ο επικεφαλής της τελευταίας έρευνας που διεξάγεται για να διαπιστωθεί η αλληλεπίδραση της κατανάλωσης των κόκκινων κρεμμυδιών με τα ανθρώπινα γονίδια και τις πρωτεΐνες που εμπλέκονται στον μεταβολισμό της χοληστερίνης μέσα στον οργανισμό έτσι και αλλιώς είναι γνωστά εδώ και αιώνες τα οφέλη που προσφέρουν τα κρεμμύδια στον οργανισμό μας έχουν από πολύ παλιά συνδεθεί με τα οφέλη που προσφέρουν στην πρόληψη του καρκίνου στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων μέχρι και στην πρόληψη του κοινού κρυολογήματος και του βήχα ας θυμηθούμε τα κρεμμυδόζουμα και τα σιρόπια από κρεμμύδια των γιαγιάδων μας τους χειμερινούς μήνες όσοι μεγαλώσαμε σε επαρχιακές και αγροτικές περιοχές οι ερευνητές λοιπόν του κινέζικου πανεπιστημίου διαπίστωσαν ότι μετά από οκτώ εβδομάδες η κακή χοληστερίνη (ή χαμηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνες γνωστή και ως LDL) των χάμστερ τα οποία είχαν εκτεθεί σε μια διατροφή υψηλού κινδύνου παίρνοντας όμως παράλληλα κοπανισμένα (λιωμένα) κόκκινα κρεμμύδια είχε μειωθεί κατά 20% ενώ τα επίπεδα της καλής χοληστερίνης (ή υψηλής πυκνότητας λιποπρωτεΐνες -

HDL)-παρέμειναν σταθερά και ο καθηγητής Yu Chen Zhen λέει:

"είναι η πρώτη φορά που γίνεται μελέτη τέτοιου είδους να προσπαθήσουμε δηλαδή να αποσαφηνίσουμε και να διερευνήσουμε την αλληλεπίδραση των κόκκινων κρεμμυδιών με τις βιολογικές λειτουργίες τα αποτελέσματά μας υποστηρίζουν τον ισχυρισμό ότι η τακτική κατανάλωση κόκκινων κρεμμυδιών είναι αποτελεσματική στην πρόληψη των καρδιακών παθήσεων με το να μειώνουν την κακή χοληστερίνη του οργανισμού" εν κατακλείδι φίλοι μου ας μην περιμένουμε πάντα κάποιες έρευνες ή μελέτες για να μας διαφωτίσουν για κάποιες προτάσεις σωστής διατροφής που είναι γνωστές εδώ και πολλά-πολλά χρόνια και μην ξεχνάμε τον Ιπποκράτη:

"Αν οι άνθρωποι ζούσαν σωστά και τρέφονταν σωστά, η ιατρική δεν θα υπήρχε και δεν θα υπήρχε για τον εξής απλό λόγο:δεν θα υπήρχαν αρρώστιες".....έλεγε....

Ο Χυμός του Λεμονιού είναι 10.000 φορές ισχυρότερος από τη Χημειοθεραπεία;



Χυμός Λεμονιού-10.000 φορές ισχυρότερος από τη Χημειοθεραπεία:

.....

Ο Χυμός του Λεμονιού είναι 10.000 φορές ισχυρότερος από τη Χημειοθεραπεία και σκοτώνει 11 ειδών Καρκινογόνα Κύτταρα! Σας το μεταφέρω απλά. Όσοι είναι του ιατρικού κλάδου ή γνωρίζουν αντίστοιχα, ας τους το μεταδώσουν. Ίσως να υπάρχει αλήθεια και σκοπιμότητα ταυτόχρονα... Οι ωφελιμότητες του λεμονιού. Το λεμόνι, είναι ένα θαυματουργό προϊόν στο να σκοτώνει τα καρκινογόνα κύτταρα. Είναι 10.000 φορές ισχυρότερο από τη χημειοθεραπεία, γιατί δεν το αποδεχόμαστε αυτό; Διότι υπάρχουν οργανισμοί που ενδιαφέρονται να ανακαλύψουν μια συνθετική ουσία, που να τους επιτρέπει να αποκτήσουν κέρδη φανταστικά!

Για αυτό και από τώρα μπορείς προκαταβολικά να βοηθήσεις έναν φίλο που το χρειάζεται,

επιτρέποντάς του να πληροφορηθεί ότι του είναι χρήσιμο να πει χυμό λεμονιού για την πρόληψη της ασθένειας. Η γεύση του είναι ευχάριστη και φυσικά δεν προξενεί τις φοβερές επιδράσεις της χημειοθεραπείας. Και εφόσον έχει την δυνατότητα να το πράξεις, φύτεψε μια λεμονιά στον κήπο σου. Όλα τα μέρη του είναι ωφέλιμα. Την επόμενη φορά που επιθυμείς να πιεις χυμό, ζήτη φυσικό χυμό λεμονιού χωρίς συντηρητικά. Πόσα άτομα πεθαίνουν ενώ το μυστικό αυτό παραμένει φυλαγμένο, με καχυποψία, ώστε να μη θέσει σε κίνδυνο τα κέρδη εκατομμυρίων των μεγάλων φαρμακευτικών επιχειρήσεων!

Όπως γνωρίζετε πολύ καλά, η λεμονιά είναι χαμηλή. Δεν καταλαμβάνει μεγάλο χώρο. Όλοι τη γνωρίζουν σαν λεμονιά. Το φρούτο του είναι ένα κιτρικό προϊόν με διαφορετικές όψεις, το εσωτερικό του μπορεί να φαγωθεί άμεσα ή να επεξεργαστεί για την παραγωγή ποτών, αναψυκτικών, γλυκισμάτων κλπ. Το σημαντικό σε αυτό το φυτό οφείλεται στα ισχυρά αντικαρκινογόνα αποτελέσματά του. Και ακόμα και εάν του αποδίδονται περισσότερες χημικές ιδιότητες, το σημαντικότερο αυτού είναι δράση του πάνω στις κύστες και τους όγκους. Το φυτό αποτελεί μια θεραπευτική αγωγή για τον καρκίνο, δοκιμασμένο σε καρκίνους όλων των μορφών. Υπάρχουν ορισμένοι που το συνιστούν για όλες τις μορφές καρκίνου. Επιπλέον το θεωρούν σαν έναν παράγοντα αντιμικροβιακού ευρέος φάσματος, κατά των μολύνσεων των βακτηριδίων και όγκων, ικανό στην καταπολέμηση των εσωτερικών παρασίτων και σκουληκιών, ρυθμιστή τη υψηλής αρτηριακής πίεσης, είναι αντικαταθλιπτικό και καταπολεμά το άγχος και τις νευρικές διαταραχές.

Η πηγή αυτής της πληροφορίας είναι εντυπωσιακή: προέρχεται από έναν εκ των μεγαλύτερων φαρμακευτικών εταιρειών στον κόσμο που διαβεβαιώνει ότι μετά από 20 χρόνια εργαστηριακών μελετών, που πραγματοποιήθηκαν από το 1970 και συνακόλουθα έτη.

Τα εξαχθέντα συμπεράσματα ήταν: καταστρέφει τα καρκινογόνα κύτταρα 12 τύπων καρκίνων, συμπεριλαμβανομένων, του εντέρου κόλον, του στήθους, του προστάτη, των πνευμόνων και του παγκρέατος... τα χημικά συστατικά του δένδρου κατέδειξαν ότι δρα 10.000 καλύτερα στην επιβράδυνση ανάπτυξης των καρκινογόνων κυττάρων από το φαρμακευτικό προϊόν adriamycin, ένα χημειοθεραπευτικό φαρμακευτικό προϊόν, που χρησιμοποιείται συνήθως στον κόσμο όλο.

Το πλέον εντυπωσιακό της θεραπείας είναι ότι με τον εξαγόμενο χυμό λεμονιού καταστρέφονται μόνον τα καρκινογόνα κύτταρα και δεν επιδρά στα υγιή. Το κείμενο κυκλοφόρησε από το Ινστιτούτο των Επιστήμων Υγείας, 11c 819n, Charles Street, Βαλτιμόρη, MD 1201.

(Σημείωση «ID») Το αναδημοσιεύουμε γιατί και αν δεν αληθεύουν τα συγκεκριμένα στοιχεία, το λεμόνι δεν βλάπτει. Η καχυποψία του κοινού όσον αφορά τις προθέσεις των μεγάλων πολυεθνικών δεν έχει αυξηθεί τυχαία τα τελευταία 30 χρόνια. Υπήρξαν ζωντανά παραδείγματα Εγκληματικών Ένεργειών κατά της Ανθρωπότητας από αρκετές

Φαρμακοβιομηχανίες, μερικές από τις οποίες τελικά στις ΗΠΑ, κατηγορήθηκαν και καταδικάστηκαν. Οι καπνοβιομηχανίες είναι ένα παράδειγμα. Το ίδιο συνέβη με τις ορμόνες. Οι Φαρμακοβιομηχανίες έπεισαν του γιατρούς ότι οι ορμόνες βελτιώνουν την εμφάνιση της γυναίκας μετά την εμμηνόπαυση, με αποτέλεσμα εκατομμύρια γυναίκες στις ΗΠΑ για πάνω από 20 χρόνια να φορτώνουν τον οργανισμό τους με περιττές ορμόνες και με αποτέλεσμα ο αριθμός των καρκινογεννήσεων στις συγκεκριμένες γυναίκες να εκατονταπλασιαστεί και να πεθάνουν εκατομμύρια γυναίκες! Έπρεπε δηλαδή, να πεθάνουν τόσα εκατομμύρια γυναίκες για να παραδεχτούν τελικά, ότι οι ορμόνες παράγουν καρκινογενήσεις; Υπάρχουν πολλές πανεπιστημιακές μελέτες οι οποίες «πνίγονται» από τις Φαρμακοβιομηχανίες, που στηρίζουν ότι υπάρχουν εναλλακτικές θεραπείες του καρκίνου, αντί της χημειοθεραπείας, όμως τα κέρδη από τη διάθεση αυτού του χημικού φαρμάκου είναι τεράστια!)

▪

Τα πάντα για τα όσπρια!

Τα πάντα για τα όσπρια!

Ο Ουμπέρτο Έκο έχει πει: «Χωρίς τα όσπρια, η ανθρωπότητα δεν θα είχε φτάσει ούτε μέχρι το μεσαίωνα»! Πριν από πολλά χρόνια, λοιπόν, τα θεωρούσαν το κρέας των φτωχών, αφού, λόγω της περιεκτικότητάς τους σε πρωτεΐνες και της χαμηλής τους τιμής, αποτελούσαν εναλλακτική λύση για τα ζωικά τρόφιμα. Σήμερα έχουν αναγνωριστεί ως πανίσχυρο είδος διατροφής. Τώρα, μάλιστα, που διανύουμε τη Σαρακοστή και καταναλώνουμε μεγαλύτερες ποσότητες οσπρίων, μπορούμε να μαγειρέψουμε νόστιμα, εύκολα και υγιεινά πιάτα. Η φασολάδα, οι φακές, τα ρεβίθια, τα μαυρομάτικα με σπανάκι, οι γίγαντες γιαχνί είναι θαυμάσια φαγητά της ελληνικής κουζίνας. Το ελαιόλαδο, τα λαχανικά, η ντομάτα, τα διάφορα μυρωδικά και μπαχαρικά που προστίθενται στα φαγητά αυτά αναδεικνύουν τα όσπρια, όχι μόνο ως τρόφιμα με μοναδική γεύση, αλλά και με αυξημένη αμυντική και προστατευτική για τον οργανισμό μας ιδιότητα.

Διατροφική αξία

Μια κατηγορία τροφίμων που πρέπει να βάζουμε συχνά στο τραπέζι μας. Κι αυτό γιατί έχουν πολλά να μας προσφέρουν:

Βιταμίνη Β

Βιταμίνη C

Πρωτεΐνη

Υδατάνθρακες

Ασβέστιο

Σίδηρο

Μαγνήσιο

Φώσφορο

Κάλιο

Νάτριο

Ψευδάργυρο

Φυτικές ίνες

Τού κάνουν καλό

Από επιστημονικές μελέτες έχει αποδειχθεί ότι τα όσπρια προστατεύουν από διάφορα είδη καρκίνου, βοηθούν στη μείωση της χοληστερόλης, σταθεροποιούν την αρτηριακή πίεση, παίζουν σημαντικό ρόλο στη σωστή λειτουργία του εντέρου, λόγω των υδατοδιαλυτών φυτικών ινών που περιέχουν.

Επίσης, βοηθούν στο αδυνάτισμα, λόγω της χαμηλής περιεκτικότητάς τους σε λίπος, και είναι τροφή με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, γι' αυτό τα συνιστούν και στους διαβητικούς.

Εκτός από τα παραπάνω, όλα τα όσπρια περιλαμβάνονται στα μακροβιοτικά τρόφιμα, εκείνα δηλαδή που πρέπει να τρώμε συχνά, αν θέλουμε να ζήσουμε υγιείς μέχρι τα βαθιά γεράματα.

Τι να προσέξω

Βάζετε πάντοτε το αλάτι προς το τέλος του μαγειρέματος, για να μη σκληρύνουν τα όσπρια.

Μετά το μούλιασμα πετάξτε αυτά που επιπλέουν στο νερό.

Οι φακές δεν χρειάζονται πολλές ώρες μούλιασμα, όπως τα υπόλοιπα όσπρια.

Μην ανακατεύετε διαφορετικές «παρτίδες» οσπρίων. Ο χρόνος

μαγειρέματός τους μπορεί να είναι διαφορετικός.

Για ελαφρύτερο γεύμα, μη μαγειρεύετε τα όσπρια στο νερό που τα μουλιάσατε.

Τα όσπρια διατηρούνται σε δροσερό και ξηρό μέρος. Για να αναπνέουν, δεν είναι καλό να τα κλείνετε σε βάζα ή νάιλον σακούλες, αλλά να τα βάζετε σε πάνινα σακουλάκια. Μπορείτε να τα διατηρήσετε στο σπίτι για 6 μήνες.

Τα πάντα για τα όσπρια ΚΩΣΤΑΣ ΤΣΙΓΚΑΣ

Απαραίτητα σε μια σωστή διατροφή, τα όσπρια και οι ποικιλίες τους μπορούν να μας αποκαλύψουν έναν παράδεισο μαγειρικών πειραματισμών.

Σε ένα μαγειρικό σκηνικό όπου τα πάντα αποτελούν "τάση" που διαρκεί λιγότερο από μία σεζόν, είναι εντυπωσιακό να βλέπει κανείς τα "φτωχικά" όσπρια να αποτελούν σταθερές αξίες στα μενού και τα εστιατόρια των πιο σημαντικών σεφ στον κόσμο. Ο Guy Savoy παρουσιάζει εδώ και επτά -ίσως και περισσότερα- χρόνια μια σούπα από φακές με τρούφα, ο Gordon Ramsay στο Boxwood Cafe στο Λονδίνο προσφέρει ένα ραγού από φασόλια με μανιτάρια και ντομάτα, ενώ ο Marco Pierre White σερβίρει στο Yew Tree Inn ένα πιάτο από ουρά μοσχάρι με ντομάτα και ρεβίθια.

Τα όσπρια είναι οι αποξηραμένοι καρποί μιας τεράστιας κατηγορίας φυτών -περιλαμβάνει περισσότερα από 13.000 είδη- που ανήκουν στην κατηγορία των Λεγκουμινωδών (leguminosae), η οποία έχει πάρει το όνομά της από τον χαρακτηριστικό λοβό που προστατεύει τον σπόρο καθώς διαμορφώνεται και ωριμάζει.

Η διατροφική σπουδαιότητα των οσπρίων τα καθιστά απαραίτητα στην καθημερινή μας διαίτα, ενώ η μεγάλη ποικιλία τους αποτελεί παράδεισο δυνατοτήτων για κάθε μαγειρική προσπάθεια. Μερικά από τα πιο σημαντικά όσπρια είναι:

ΤΑ ΚΟΥΚΙΑ

Η κουκιά είναι πλώδες, ετήσιο φυτό της οικογένειας των ψυχανθών. Καλλιεργείται σε ψυχρές και εύκρατες περιοχές. Κατάγεται από την Ασία, ενώ η Κίνα έχει τη μεγαλύτερη παραγωγή κουκιών παγκοσμίως. Ο καρπός της είναι κοντός, χοντρός και άμισχος και περιέχει έως 10 μεγάλα ογκώδη σπόρια, τα γνωστά μας κουκιά. Η θρεπτική αξία τους είναι μεγάλη, αφού είναι πλούσια σε πρωτεΐνες. Τα κουκιά τρώγονται μαγειρεμένα χλωρά ή ξερά. Στην Ελλάδα, καλλιεργούνται διάφορες ποικιλίες, όπως τα κουκιά Σεβίλλης με τους μακριούς καρπούς, τα πρώιμα Χίου με τα πλατιά σπόρια, τα φούλια με τους μικρούς καρπούς - που συνήθως δίνονται σε ζωοτροφές- και πολλά άλλα. Τα κουκιά μπορούν να προκαλέσουν μια πολύ επικίνδυνη δηλητηρίαση στα ζώα και στον άνθρωπο γνωστή ως κυάμωση. Η κυάμωση προκαλείται σε άτομα που λόγω κληρονομικότητας έχουν έλλειψη ενός ενζύμου.

ΤΑ ΡΕΒΙΘΙΑ

Η ρεβιθιά είναι μονοετές πλώδες, αγγειόσπερμο, δικοτυλήδονο φυτό που ανήκει στην οικογένεια φαβίδες. Κατάγεται από την Ασία και σήμερα καλλιεργείται σε πολλές χώρες της Νότιας Ευρώπης, της Ασίας, της Νότιας και Κεντρικής Αμερικής. Τα ρεβίθια καταναλώνονται βραστά ή μαγειρευτά, καβουρντισμένα σαν ξηροί καρποί (τα γνωστά στραγάλια), ενώ έπειτα από σχετική επεξεργασία μετατρέπονται και σε άλευρα για την παραγωγή ψωμιού ή χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική. Σε πολλές χώρες της Μέσης Ανατολής, το ρεβιθάλευρο αποτελεί και υποκατάστατο του καφέ.

Η ΦΑΚΗ

Ανήκει και αυτή στην ίδια οικογένεια με τα ρεβίθια, ενώ αυτήν τη στιγμή καλλιεργούνται περισσότερες από 100 ποικιλίες σε όλον τον κόσμο. Στην Ελλάδα καλλιεργούνται δύο βασικές ποικιλίες, η "Τελασγία" και η "Αράχοβα". Σε μαγειρικό επίπεδο, τις συναντάμε συνήθως με τη μορφή σούπας, αλλά πολύ εύκολα θα τις βρούμε μαγειρεμένες στον φούρνο με κάποιο κρέας, αναμειγμένες με ρύζι ή και άλλα όσπρια ή στεγνές σε σαλάτα. Μερικές από τις σημαντικότερες μαγειρικά ποικιλίες φακής είναι οι γαλλικές Ρuy, με ένα γκριζο-λαδί χρώμα (μάλιστα, είναι και

Προστατευόμενης Ονομασίας Προέλευσης), οι Beluga, που μοιάζουν εκπληκτικά με το ομώνυμο χαβιάρι, οι Κόκκινες (ολόκληρες ή σπαστές), οι Κίτρινες, που χρησιμοποιούνται ευρύτατα στην ινδική κουζίνα και οι παραδοσιακές Πράσινες, που χρησιμοποιούνται περισσότερο από κάθε άλλη ποικιλία.

ΤΑ ΦΑΣΟΛΙΑ

Η φασολιά κατάγεται από τη Λατινική Αμερική και εμφανίζεται κι αυτή σε δεκάδες ποικιλίες. Τα πιο γνωστά φασόλια για μαγειρική χρήση είναι:

Μαύρα: Χρησιμοποιούνται στις κουζίνες της Νότιας Αμερικής. Χρειάζονται πολλές ώρες μούλιασμα γιατί είναι ιδιαίτερα σκληρά. Καλό είναι να μαγειρεύονται μόνα τους λόγω της ιδιαίτερης χρωστικότητάς τους.

Κόκκινα: Τα αγαπημένα φασόλια της μεξικανικής κουζίνας. Το σχήμα τους παραμένει σταθερό, ακόμα και μετά πολλές ώρες βρασίματος.

Mung: Το μικρό, πολύ σκληρό και πράσινο φασόλι που χρησιμοποιείται ευρύτατα στις κουζίνες της Απω Ανατολής.

Μαυρομάτικα: Τα πιο εύκολα φασόλια στο μαγείρεμα, που δεν χρειάζονται μεγάλη επεξεργασία. Τα βρίσκουμε στις κουζίνες όλου του κόσμου και ιδιαίτερα στις Αφρικής και του αμερικανικού νότου.

Pinto: Άλλο ένα φασόλι με βασικό ρόλο στη μεξικανική κουζίνα. Έχει ελαφρύ ροζ χρώμα πριν μαγειρευτεί και βαθύ ροζ αργότερα. Τα "ξανατηγανισμένα" φασόλια στα μεξικανικά εστιατόρια και το chili γίνονται από αυτά τα φασόλια.

Lima ή βουτύρου: Πράσινα στο χρώμα, μεγάλου μεγέθους, χωρίς γευστική ένταση, αλλά με μια ευδιάκριτη επίγευση βουτύρου, ιδανικά για προσθήκη σε πουρέδες λαχανικών.

Cannellini: Τα αγαπημένα φασόλια της Τοσκάνης. Λευκά, μετρίου μεγέθους, με μια επίγευση ξηρών καρπών. Συνήθως, μαγειρεύονται

στον φούρνο σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες και για πολλές ώρες.

Ελέφαντες και γίγαντες: Τα κλασικά ελληνικά φασόλια των Πρεσπών του Νομού Φλωρίνης, τα οποία είναι και Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ενδειξης.

Μπιζέλια: Κίτρινα ή πράσινα, ολόκληρα ή σπαστά. Είναι η γνωστή μας φάβα. Τα πράσινα είναι εξίσου νόστιμα με τα κίτρινα και στη Μέση Ανατολή τα βρίσκει κανείς εύκολα σε μορφή σούπας.

Σόγια: Ίσως το πιο σημαντικό φασόλι διατροφικά. Η περιεκτικότητά του σε πρωτεΐνη αντιστοιχεί σχεδόν με εκείνη του κρέατος. Ανάλογα με την περιοχή και την εποχή, μπορεί να βρει κανείς χλωρά ή ξερά φασόλια σόγιας σε πολλά χρώματα. Βασικό συστατικό στη γιαπωνέζικη και κινέζικη κουζίνα. Τα τελευταία χρόνια, τα φρέσκα, πράσινα φασόλια της σόγιας, γνωστά ως edamame, έχουν κάνει την εμφάνισή τους σε δεκάδες εστιατόρια με επιρροές από τις χώρες του Ειρηνικού Ωκεανού.

Όσπρια: μεγάλα τα οφέλη τους για την υγεία _ Τα όσπρια αποτελούν μια από τις βασικότερες κατηγορίες τροφίμων της μεσογειακής διατροφής. Σε όλη την ιστορία της ανθρωπότητας ο ρόλος τους ήταν πρωταρχικός στην κάλυψη βασικών αναγκών των ανθρώπων σε ενέργεια και πρωτεΐνες. Υπάρχουν πάνω από 15.000 είδη οσπρίων αλλά μόνο μερικά αποτελούν μέρος της διατροφής των ανθρώπων. Με τον όρο όσπρια νοούνται κυρίως οι φακές, τα ρεβίθια, τα κουκιά, ο αρακάς και τα λούπινα.

Όσπρια: το εθνικό μας πιάτο

Λίγοι γνωρίζουν ότι μπορούν να μαγειρευτούν με τρόπο που να μην προκαλούν φούσκωμα Η μεσογειακή διατροφή τα θέλει τα όσπρια στο σπιτικό τραπέζι δυο φορές την εβδομάδα. Τα όσπρια, με την υψηλή θρεπτική τους αξία για τον ανθρώπινο οργανισμό, έχουν υποκαταστήσει

σε δύσκολες εποχές του παρελθόντος, ακόμη και την έλλειψη κρέατος. Φασόλια, ρεβίθια, φακές, μπιζέλια, ζεστά σε σούπα - κρύα σε σαλάτα, έχουν φανατικούς οπαδούς, έχουν όμως και εχθρούς. Τροφές που φουσκώνουν, και προκαλούν γαστρεντερολογικά προβλήματα, απωθούν εύκολα. Λίγοι ίσως γνωρίζουν ότι ο τρόπος με τον θα μαγειρευτούν είναι καθοριστικός, για την απόλαυσή τους.

Μία μερίδα φαγητού (1/2 φλιτζάνι όσπρια) δίνει περίπου 110 θερμίδες. Τα όσπρια εμπεριέχουν κατά μέσο όρο 8% πρωτεΐνες μεγάλης αξίας, 20% υδατάνθρακες, 7% φυτικές ίνες και 2% λίπος. Εξαιρέση η σόγια, που παρουσιάζει μία απόκλιση από τις παραπάνω τιμές, με 180 θερμίδες ανά 100 γρ., 17% πρωτεΐνες και 9% λίπος.

Θεωρούνται καλές πηγές βιταμινών της ομάδας Β, σιδήρου και ασβεστίου. Το φούσκωμα που προκαλούν αποδίδεται κυρίως στις πρωτεΐνες και λιγότερο στους υδατάνθρακες ή και στο συνδυασμό υδατανθράκων και πρωτεϊνών. Το σίγουρο είναι ότι τα όσπρια ενοχλούν περισσότερο τα άτομα που δεν τα καταναλώνουν συχνά.

Τι πρέπει να ξέρουν όσοι αγαπούν τα όσπρια

- Καλό είναι να καταναλώνονται με σαλάτα, καθώς οι φυτικές ίνες διευκολύνουν πάντα τη λειτουργία του εντέρου.
 - Όσοι δεν έχουν συνηθίσει να τρώνε όσπρια, θα πρέπει να τα καταναλώνουν πολύ συντηρητικά (σιγά σιγά και σε μικρές ποσότητες).
 - Όσοι έχουν ενοχλητικά συμπτώματα από την κατανάλωσή τους, ας επιχειρήσουν να τα ξαναδοκιμάσουν μαγειρεμένα με άλλον τρόπο, και συνοδευμένα από διαφορετικά τρόφιμα.
 - Οι ενοχλήσεις μειώνονται όταν το νερό στο οποίο μουλιάζονται ή βράζονται τα όσπρια, αλλάζεται συχνά. Ακόμη και το ξάφρισμα κατά το μαγείρεμα, ή η προσθήκη σόγιας θεωρείται ότι διευκολύνει την πέψη του φαγητού.
- Η εφαρμογή των μεθόδων αυτών έχει βεβαίως και τα αρνητικά της, θεωρείται ωστόσο προτιμότερη από την παντελή αφαίρεση της τροφής

από το διαιτολόγιο. Η αλλαγή του νερού στο οποίο βράζουν τα όσπρια έχει ως αποτέλεσμα να χάνονται πολλά από τα θρεπτικά συστατικά τους (που διαλύονται σε αυτό), όπως θειαμίνη, νιασίνη, σίδηρο, ασβέστιο, φώσφορο. Το ξάφρισμα έχει ως συνέπεια την απώλεια πρωτεϊνών, ενώ η προσθήκη σόγιας καταστρέφει τη βιταμίνη Β1, πολύτιμη για άτομα με νευρολογικές και ψυχικές διαταραχές. Τα όσπρια βράζουν ευκολότερα όταν είναι «φρέσκα» (φετινά). Όσο πιο μεγάλα και παλιά είναι, τόσο πιο δύσκολα βράζουν. Ο χρόνος βρασμού εξαρτάται επίσης από την ποικιλία ή τις συνθήκες καλλιέργειας και αποθήκευσής τους. Το διάστημα που απαιτείται, όταν είναι βραστερά, είναι περίπου μία ώρα. Αν επιμένετε και δεν βράζουν, στις 2 ώρες μπορείτε να τα αποσύρετε από τη φωτιά : δεν πρόκειται να βράσουν ποτέ!

Διατηρείστε τα σε δροσερό και ξηρό μέρος. Ιδανικός τρόπος αποθήκευσης θεωρούνται τα πάνινα σακουλάκια_ για να αναπνέουν. Καταναλώστε τα στους έξι μήνες. Μην τα καταψύχετε περισσότερους από τρεις μήνες.

Στην ψύξη διατηρούνται μαγειρεμένα 2-3 μέρες. Μετά, ξινίζουν.

Το ελληνικό φασόλι κατέκτησε τον κόσμο ΜΑΧΗ ΤΡΑΤΣΑ



Το «εθνικό μας όσπριο» από τις Πρέσπες αναδείχθηκε το καλύτερο παραδοσιακό προϊόν μεταξύ ειδών από 122

χώρες Το «εθνικό» μας όσπριο, το φασόλι, κέρδισε προ ημερών μια διεθνή διάκριση. Ανάμεσα σε παραδοσιακά προϊόντα από 122 χώρες το φασόλι Πρεσπών τιμήθηκε με το πρώτο βραβείο, το «New Millennium Award, October 2010», κατά τις εργασίες του 38ου International Trophy for Quality που πραγματοποιήθηκε στη Γενεύη την περασμένη εβδομάδα. «Η βράβευσή του ως του καλύτερου παραδοσιακού προϊόντος μάς έχει δώσει "φτερά". Πλέον μας αναγνωρίζουν παγκοσμίως, παρ' ότι στην Ελλάδα ακόμη δεν είναι ευρέως γνωστά τα φασόλια Πρεσπών» λέει ο πρόεδρος του Συνεταιρισμού Φασολοπαραγωγών Πρεσπών «Πελεκάνος» κ. Ν. Στεργίου. Οι 27 φασολοπαραγωγοί του συνεταιρισμού- όλοι τους κάτω των 40 ετών παλεύουν εδώ και χρόνια για την αναγνώριση των προϊόντων τους. «Με τη βράβευση αυτή μάς δίδεται η δυνατότητα να προχωρήσουμε και στην εξαγωγή των προϊόντων μας» επισημαίνει ο κ. Στεργίου. Σκοπός του συνεταιρισμού είναι η διασφάλιση της ποιότητας των φασολιών Πρεσπών και η προώθησή τους στην αγορά. Τα φασόλια παράγονται σε «καθαρά» χώματα απαλλαγμένα από χημικά. Η διαφοροποίηση των δύο φασολιών (του μεγαλόσπερμου πλακέ και του γίγαντα-ελέφαντα) τα οποία παράγονται στις Πρέσπες από τα υπόλοιπα φασόλια της αγοράς οφείλεται στον συνδυασμό του μικροκλίματος και της εδαφολογικής σύστασης της περιοχής. Γι αυτό το 1994 το τότε υπουργείο Γεωργίας τα αναγνώρισε ως προϊόντα Προστατευμένης Ονομασίας Προέλευσης (ΠΟΠ), ενώ από το 1999 κυκλοφορούν ως φασόλια Προστατευμένης Γεωγραφικής Ένδειξης (ΠΓΕ).

Το πλακέ (ή πλακί) φασόλι καλλιεργείται από τη δεκαετία του 1920 σε κοιλάδες και σε δροσερές παραπρέσπιες περιοχές. Από το 1967, οπότε ολοκληρώθηκε το αρδευτικό δίκτυο, τα φασόλια καλλιεργούνται σε όλη τη λεκάνη των Πρεσπών.

Από τον... τόπο σου Τα φασόλια Πρεσπών παραμένουν «ανοχύρνωτα» απέναντι στις ανεξέλεγκτες εισαγωγές. Γι αυτό ο συνεταιρισμός «Πελεκάνος» ζητεί εδώ και χρόνια από το υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης τη θεσμική στήριξη των παραδοσιακών αυτών προϊόντων. Φασόλια από τις Ηνωμένες Πολιτείες, τον Καναδά, την Αλβανία και την Αργεντινή «βαφτίζονται» ελληνικά και δυσφημούν τις γνήσιες ελληνικές

ποικιλίες. Σήμερα οι Έλληνες καταναλώνουν 33.000 τόνους φασολιού τον χρόνο, ενώ η συνολική ελληνική παραγωγή μόλις που φτάνει τους 7.000 τόνους ετησίως, εκ των οποίων οι 3.000 τόνοι παράγονται στις Πρέσπες. «Στην Αθήνα αποκλείεται να τρώτε φασόλι Πρεσπών. Γενικότερα λίγα είναι τα ελληνικά φασόλια που φθάνουν στους πάγκους των λαϊκών αγορών και στα σουπερμάρκετ της πρωτεύουσας. Τα περισσότερα είναι εισαγόμενα. Ωστόσο έχετε δει ποτέ στις λαϊκές αγορές φασόλια να πωλούνται ως "εισαγωγής"; Όλα διατίθενται ως ντόπια» λέει χαρακτηριστικά ο κ. Στεργίου. Τα φασόλια Πρεσπών ως προϊόντα ΠΓΕ πωλούνται μόνο συσκευασμένα. Ο συνεταιρισμός «Πελεκάνος» ακολουθεί Ολοκληρωμένο Σύστημα Διαχείρισης και ελέγχει την παραγωγή.

Μία φασολάδα τη βδομάδα... Τα φασόλια βρίσκονται στη βάση της μεσογειακής διατροφικής πυραμίδας, δηλαδή πρέπει να καταναλώνονται συχνά. Ως **σούπα, στον φούρνο ή ως σαλάτα**, αποτελούν μια σπουδαία πηγή πρωτεΐνης, κυρίως για όσους αποφεύγουν τα ζωικά προϊόντα. Αν μάλιστα συνδυαστούν με δημητριακά (π.χ., ρύζι, σιτάρι) ή ξηρούς καρπούς, τότε, όπως επισημαίνει ο καθηγητής Προληπτικής Ιατρικής και Διατροφής του Πανεπιστημίου Κρήτης κ. Α. Καφάτος, η πρόσληψη πρωτεΐνης είναι υψηλής βιολογικής αξίας. Τα φασόλια, όπως και όλα τα όσπρια, θεωρούνται **σημαντική πηγή διαιτητικών ινών** και βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου. Έχουν **λίγες θερμίδες** (μόλις 80-120 θερμίδες ανά 100 γραμμάρια) και δεν παχαίνουν. Επίσης, αποτελούν **καλή πηγή σιδήρου** αφού περιέχουν περίπου 4 मिलिग्राम ανά 100 γραμμάρια προϊόντος. Δηλαδή, ένα μεγάλο πιάτο φασολάδας καλύπτει τις ημερήσιες ανάγκες ενός ενήλικου σε σίδηρο.

Ωστόσο, επειδή ο ανθρώπινος οργανισμός δεν απορροφά από τα φυτικά τρόφιμα όλη την ποσότητα του σιδήρου αλλά μόνο το 10%, έχει βρεθεί ότι, **αν τα όσπρια συνδυαστούν** με τρόφιμα που περιέχουν βιταμίνη C, καροτινοειδή ή προβιταμίνη A (πράσινα και κίτρινα λαχανικά, καρότα και ντομάτες), τότε **αυξάνεται η απορρόφηση του σιδήρου**. Τα φασόλια περιέχουν ακόμη ασβέστιο σε χαμηλή περιεκτικότητα, το οποίο απορροφάται καλύτερα με παράλληλη κατανάλωση βιταμίνης D (περιέχεται στα λιπαρά ψάρια). Όπως λέει χαρακτηριστικά ο κ.

Καφάτος, «η παραδοσιακή φασολάδα με τη σάλτσα ντομάτας και τα καρότα σερβιρισμένη με λίγη ρέγκα αποτελεί ένα εξαιρετικό γεύμα. Ήξεραν οι παλιοί τι έτρωγαν». Τέλος, τα φασόλια περιέχουν φυλλικό οξύ, μια ουσία με αντικαρκινική δράση η οποία προστατεύει το DNA από τις οξειδώσεις. Επίσης βοηθά στην καταπολέμηση της μεγαλοβλαστικής αναιμίας και προστατεύει από τις συγγενείς ανωμαλίες του κεντρικού νευρικού συστήματος. Μεγαλύτερη περιεκτικότητα φυλλικού οξέος από όλα τα φασόλια έχουν τα μαυρομάτικα.

Και αντικαρκινογόνα . Η ιδιότητα των οσπρίων να δημιουργούν το γνωστό φούσκωμα αποδίδεται από τους ειδικούς στην υψηλή περιεκτικότητά τους σε διαιτητικές ίνες. Σύμφωνα με τον κ. Καφάτο, η δημιουργία δύσσομων αερίων, αν και δυσάρεστη, θεωρείται ιδιαίτερως ευεργετική για την υγεία. Και αυτό διότι σχετίζεται με την απομάκρυνση επικίνδυνων καρκινογόνων από το γαστρεντερικό μας σύστημα, κυρίως από το παχύ έντερο. Γι' αυτό η κατανάλωση φασολιών συνδέεται με τη μείωση της εμφάνισης καρκίνου του παχέος εντέρου αλλά και άλλων καρκίνων.

Τι να διαλέξω: Ψακές ή φασόλια;

Ποιο να προτιμήσουμε, όταν πρέπει οπωσδήποτε να κάνουμε επιλογή, και γιατί

Η **εθνική μας φασουλάδα** (Ηλίας Πετρόπουλος)

Οι Έλληνες λαογράφοι απεχθάνονται την φασουλάδα. Οι Έλληνες λεξικογράφοι περιφρονούν την φασουλάδα. Ο Λουκάτος, ο Ζώης, ο Βοσταντζόγλου, ο Ρήγας, ο Πολίτης, ο Κουμανούδης κ.ά., καθώς και η «Μεγάλη Εγκυκλοπαίδεια», ούτε καν την αναφέρουν. Με το «φασόλι» και τα «φασόλια», η κατάσταση κάπως βελτιώνεται...

Υπάρχουν καμιά εξηνταριά είδη φασολιών. Σήμερα, πλάι στα κοινά φασόλια και στους «γίγαντες», βλέπεις διάφορα άλλα ποικιλόχρωμα φασόλια λατινοαμερικάνικης προελεύσεως. Στις αρχές τού 20ού αιώνα, κυκλοφορούσαν λογής φρέσκα φασουλάκια και φασόλια ξερά.

Φασόλια: Στη βάση της Μεσογειακής Πυραμίδας

Τα φασόλια αποτελούν μια ιδιαίτερα θρεπτική τροφή κι αυτό αποτυπώνεται στο γεγονός ότι βρίσκονται στη βάση της μεσογειακής πυραμίδας, δηλαδή συγκαταλέγονται μεταξύ των τροφών που πρέπει να καταναλώνονται με μεγάλη συχνότητα. Ας μην ξεχνάμε επίσης ότι τα φασόλια μας έθρεψαν ως Έλληνες, καθώς η φασολάδα ήταν η κύρια τροφή μας μετά τον Β' παγκόσμιο πόλεμο.

Φάβα

Ο βασιλιάς των τροφίμων των φτωχών Γράφει ο ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΠΑΠΑΜΙΚΟΣ, νοσοκομειακός διαιτολόγος ΓΝΑ - Κοργιαλένιο Μπενάκειο

Όταν ο Αισχύλος χρησιμοποιούσε σε μια από τις τραγωδίες του τη λέξη φάβα δεν εννοούσε φυσικά το μοναδικό αυτό όσπριο, αλλά ένα είδος διαδεδομένου «κατώτερου τροφίμου». Την ίδια αντιμετώπιση επιδεικνύει και ο Αριστοφάνης σε αρκετές κωμωδίες του. Εκείνη την εποχή η φάβα ονομάζονταν «έτνος» και η παρασκευή της πραγματοποιούνταν από διάφορα όσπρια και όχι μόνο από τον αρακά. Χαρακτηριστική είναι η σχέση τού εν λόγω οσπρίου με τον άνεμο, καθ'

ότι ο αρακάς βλαστάνει κατά την περίοδο που επικρατούν νότιοι άνεμοι. Γι' αυτό ακριβώς στην Ελλάδα το χαρακτηριστικότερο είδος φάβας ευδοκίμει στο «δύσκολο» έδαφος της Σαντορίνης την εποχή των ανέμων.

_ Η φάβα, το τρόφιμο δηλαδή που προέρχεται από τα αφυδατωμένα



σπέρματα αρακά, περιέχει ιδιαίτερα υψηλά ποσοστά υδατανθράκων (63%) και πρωτεϊνών (20%), γεγονός το οποίο την αναβαθμίζει διατροφικά αφού αποτελεί πλούσια πηγή φυτικών πρωτεϊνών χωρίς ταυτόχρονη παρουσία τριγλυκεριδίων, κορεσμένων ή τρανς λιπαρών.

Η πλούσια περιεκτικότητά της σε διαλυτές φυτικές ίνες την κάνει ένα ιδανικό τρόφιμο για α) τη διατήρηση των επιπέδων του σακχάρου και της χοληστερίνης του αίματος σε φυσιολογικά επίπεδα, β) την ομαλή και φυσιολογική λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος και γ) την πρόληψη χρόνιων ασθενειών, όπως ο καρκίνος του παχέος εντέρου. Όλα αυτά τα οφέλη αποδίδονται από ένα τρόφιμο που ανά μερίδα 100 γρ. αποδίδει μικρή ποσότητα θερμίδων (85 για την ακρίβεια) επιβαρύνοντας έτσι ελάχιστα το καθημερινό μας γεύμα. Ειδικά σε περιπτώσεις υιοθέτησης χορτοφαγικών σχημάτων ή σε περιόδους θρησκευτικής νηστείας η φάβα αποτελεί εξάισιο υποκατάστατο του κρέατος.

Συνοδεία δημητριακών Όμως, επειδή το αμινοξύ μεθειονίνη απουσιάζει από τη φάβα, για να υπάρχει πληρότητα αμινοξέων θα πρέπει αυτά να συνοδεύονται με δημητριακά (όπως το ρύζι) ή ξηρούς καρπούς (όπως τα αμύγδαλα ή τα φιστίκια). Είναι επιπροσθέτως πλούσια σε μαγνήσιο (που βοηθά στη διατήρηση της καλής λειτουργίας της μνήμης), φυλλικό οξύ, κάλιο και σίδηρο (όχι αρκετά βιοδιαθέσιμο ίσως). Εκτός από τη μορφή της σούπας που όλοι γνωρίζουμε μπορεί να μαγειρευτεί σαν πουρές, να μπει σε σαλάτες με λαχανικά, να γίνει ντιπ αλλά και να μαγειρευτεί σε ριζότο.

Η φάβα ανήκει στην κατηγορία των ψυχανθών και κληρονομεί από αυτά μια πληθώρα ευεργετικών ιδιοτήτων για την υγεία. Επειδή ακριβώς αποτελείται από αφυδατωμένα σπέρματα, τα οποία απολυμαίνονται, επιδεικνύει αξιοσημείωτη συντηρησιμότητα σαν τρόφιμο. Τα υψηλά επίπεδα υδατανθράκων που περιέχει σε συνδυασμό με το μικρό μέγεθος των σπερμάτων την καθιστούν εύκολη στο μαγείρεμα, ενώ οι υδατάνθρακες που περιέχει της αποδίδουν μια υπόγλυκη γεύση. Ενδιαφέρον στοιχείο αποτελεί το γεγονός πως ανάλογα τρόφιμα με τη φάβα παρουσιάζουν υπόπικρη γεύση.

Σε ένα εβδομαδιαίο διατροφικό σχήμα της παραδοσιακής ελληνικής μεσογειακής διατροφής δεν είναι δυνατόν να απουσιάζει ένα τρόφιμο όπως η φάβα. Ένα ευεργετικό τρόφιμο στο οποίο οι Ρωμαίοι έδιναν τόσο μεγάλη σημασία ώστε είχαν δώσει το όνομά του σε μια από τις πιο γνωστές ρωμαϊκές οικογένειες: τους Φάβιους.

Φάβα: πλούσια πηγή φυτικών πρωτεϊνών _ Όταν ο Αισχύλος χρησιμοποιούσε σε μια από τις τραγωδίες του τη λέξη φάβα δεν εννοούσε φυσικά το μοναδικό αυτό όσπριο αλλά ένα είδος διαδεδομένου 'κατώτερου τροφίμου'. Την ίδια αντιμετώπιση επιδεικνύει και ο Αριστοφάνης σε αρκετές κωμωδίες του. Εκείνη την εποχή η φάβα ονομάζονταν 'έτνος' και η παρασκευή της πραγματοποιούνταν από διάφορα όσπρια και όχι μόνο από τον αρακά. Χαρακτηριστική είναι η

σχέση του εν λόγω οσπρίου με τον άνεμο καθότι ο αρακάς βλαστάνει κατά την περίοδο που επικρατούν νότιοι άνεμοι. Γι' αυτό ακριβώς στην Ελλάδα το χαρακτηριστικότερο είδος φάβας ευδοκιμεί στο 'δύσκολο' έδαφος της Σαντορίνης την εποχή των ανέμων.

Φάβα, ο νόστιμος ... λάκκος ΟΤΑΝ ΕΝΑ ΦΑΓΗΤΟ μνημονεύεται επαξίως σε ένα εξαιρετο βιβλίο που λέγεται «Μπατιρομαγειρέματα» (Ευαγγελία Σολωμού, εκδ. Περίπλους) τότε το πιθανότερο λάθος που θα κάνει ο έτοιμος από καιρό να χωθεί στην κουζίνα με ύφος χιλίων Μιχαήλ Αγγέλων και βάλει είναι να... ξενερώσει. Αμ δε... Μπορεί η φάβα να έχει μείνει στην ελληνική ιστορία της μαγειρικής τέχνης ως η... σεμνότητα και η ταπεινότητα της κουζίνας αλλά η σημερινή πραγματικότητα είναι τελείως διαφορετική αφού αυτό το αλεσμένο λαθούρι -είδος αρακά- προσφέρεται για ποικίλους συνδυασμούς, τύπου «όρεξη να 'χεις να φτιάχνεις». Το γνωστό σε όλους μας όσπριο φάβα, που ντύνει τα απλά καθημερινά τραπέζια της οικογένειας είναι καθαρά ελληνικό, καθώς στις κουζίνες της αλλοδαπής φάβα σημαίνει κουκιά και όχι αυτή τη βαθιά κιτρινωπή κρέμα, ενίοτε και κοκκινωπή αν η ποικιλία της προέρχεται από Σαντορίνη μεριά. Θεωρείται δε, κάτι ανάλογο με την ιταλική πολέντα με πάμπολλες εφαρμογές με φαντασία. Οι αρχαίοι Έλληνες μαζί με το ψωμί έτρωγαν και διάφορα είδη βολβών, ρίζες ή λαχανικά. Προκειμένου για όσπρια, τα έτρωγαν ή ξεροψημένα ή πολτοποιημένα ως χυλό τον οποίο ονόμαζαν «έτνος». Για την παρασκευή του χυλού έπρεπε τα φασόλια να κοπανιστούν και μετά να βραστούν. Εκτός όμως από τα φασόλια έφτιαχναν και το «κυάμιον έτνος», τη φάβα, καθώς και το «φάκιον έτνος». Ο Έλληνας λόγιος, ιατρός στο επάγγελμα, Ιωσήφ Δεκιγάλλας από τη Σαντορίνη, εξερεύνησε δεόντως τα νησιά «Χριστιανά», νοτιοδυτικά της Θήρας και βόρεια της Κρήτης· έγραψε σε επιστολή του που δημοσιεύτηκε στο περιοδικό «Πανδώρα» πριν από 142 χρόνια: «Η γη των νήσων τούτων φαίνεται ευφορωτάτη και παντοίας φυτείας και σποράς επιδεκτική,

μάλιστα η άσπα αυτών και ο σίτος αποσταλέντα παρ' εμού εις την έκθεσιν των ελληνικών προϊόντων, ηξιώθησαν βραβείου. Εν Θήρα, τη 13 Νοεμβρίου 1862». Μεταξύ των προϊόντων που είχε αποστείλει ο Δεκιγάλλας στην έκθεση «Ολύμπια» ήταν και «φάβα από αρακά οκάδες τέσσερις». Η φάβα μνημονεύεται και στο πασίγνωστο έθιμο του Κλήδονα στη Σίφνο, ως φαγητό που σερβιριζόταν μετά τον εσπερινό από τα τέλη της δεκαετίας του '40 κι έπειτα. Κι αν η φάβα ήταν λιγοστή και δεν έφτανε για τη χόρταση των παρευρισκομένων, ένας από τους τραγουδιστές αναλάμβανε να το διασκεδάσει με το ακόλουθο όπως βρίσκουμε στο www.cycladesbest.org . «Κιουρά παρ' την κρεμμύδια σου / και πάντρεψε το φάβα / την κολοκύθα του "Προυνιά" / βάλτηνε για κουμπάρα». Όσο για το λάκκο της φάβας, ο Τάκης Νατσούλης στο «Λέξεις και Φράσεις Παροιμιώδεις» (εκδ. Σμυρنيωτάκης) μας πληροφορεί ότι «Στον Πόντο όσοι έτρωγαν πουσίντιν, μια πολτώδη αλεύρινη μάζα, άνοιγαν στη μέσα ένα λακκάκι κι έβαζαν βούτυρο. Το ίδιο έκαναν και οι Τούρκοι, οι οποίοι στη μέση του πιλαφιού τους άνοιγαν ένα λάκκο κι έβαζαν βούτυρο. Το έθιμο αυτό το πήραν με τη σειρά τους και οι Έλληνες της ηπειρωτικής χώρας. Σε όλα τα μέρη που τρώνε φάβα ανοίγουν ένα λάκκο και ρίχνουν μέσα λάδι, γιατί η φάβα βράζεται μόνο με το νερό της. Από εδώ έχουμε τη γνωστή φράση: κάποιο λάκκο έχει η φάβα».

Κάποιο λάκκο έχει... Ο Δειπνητής

Ένα ελληνικό φαγητό, όσπριο συγκεκριμένα, απολαμβάνει τελευταία τους καρπούς της κοινωνικής του ανέλιξης. Η ταπεινή φάβα, που είναι τόσο συνδυασμένη με τα απλά, καθημερινά νοικοκυριά, έχει περάσει για τα καλά στα χέρια των σεφ και συμμετέχει με πρωταγωνιστικό ρόλο σε υψηλές δημιουργίες. Το αλεσμένο λαθούρι, ένα είδος αρακά, από το οποίο προκύπτει η πραγματική, ελληνική φάβα, δεν έχει σχέση με τα αλεσμένα κουκιά, στα οποία έχουν διαπαιδαγωγηθεί διατροφικώς οι Αμερικανοί αλλά και πολλοί Ευρωπαίοι. Πιο κοντά, πάντως, στην γκουρμέ χρήση της δικής μας φάβας είναι η ιταλική πολέντα, της οποίας η βάση μπορεί να είναι το αλεύρι, αλλά οι μορφές τους μοιάζουν. Από την αρχαιότητα κιόλας οι Έλληνες είχαν το διατροφικό συνήθειο να

«παίζουν» με τα όσπρια, καθώς τα έτρωγαν είτε ξεροψημένα είτε πολτοποιημένα ως χυλό και τα αναμείγνυαν με διάφορα είδη βολβών, ρίζες και λαχανικά. Τον πολτό από όσπρια τον ονόμαζαν «έτνος» και ο τρόπος παρασκευής του χυλού έμοιαζε πολύ με τον τρόπο που σήμερα μαγειρεύουμε τη φάβα. Τα κοπανούσαν και μετά τα έβραζαν σε νερό. Η φάβα, μάλιστα, είχε δικό της όνομα, «κυάμινον έτνος». Παράλληλα, υπήρχε και το «φάκιον έτνος». Η διάσημη, δε, σαντορινιά φάβα έχει μια πολύ όμορφη ιστορία: Ο Έλληνας λόγιος, ιατρός στο επάγγελμα, Ιωσήφ Δεκιγάλλας, από τη Σαντορίνη, εξερεύνησε δεόντως τα νησιά «Χριστιανά», νοτιοδυτικά της Θήρας και βόρεια της Κρήτης. Έγραψε σε επιστολή του, η οποία δημοσιεύτηκε στο περιοδικό «Πανδώρα» πριν από 142 χρόνια: «Η γη των νήσων τούτων φαίνεται ευφορωτάτη και παντοίας φυτείας και σποράς επιδεκτική, μάλιστα η άσπα αυτών και ο σίτος αποσταλέντα παρ' εμού εις την έκθεσιν των ελληνικών προϊόντων, ηξιώθησαν βραβείου. Εν Θήρα, τη 13 Νοεμβρίου 1862». Μεταξύ των προϊόντων που είχε αποστείλει ο Δεκιγάλλας στην έκθεση «Ολύμπια» ήταν και «φάβα από αρακά οκάδες τέσσερις». Η φάβα μνημονεύεται και στο πασίγνωστο έθιμο του Κλήδονα στη Σίφνο, ως φαγητό που σερβιριζόταν μετά τον εσπερινό, από τα τέλη της δεκαετίας του '40 κι έπειτα. Κι αν η φάβα ήταν λιγοστή και δεν έφτανε για τη χόρταση των παρευρισκομένων, ένας από τους τραγουδιστές αναλάμβανε να το διασκεδάσει με το ακόλουθο: «Κιουρά παρ' την κρεμμύδια σου / και πάντρεψε το φάβα / την κολοκύθα του "Τρουινιά" / βάλτηνε για κουμπάρα».

Στο «Λέξεις και φράσεις παροιμιώδεις» του Τάκη Νατσούλη (εκδ. «Σμυρنيωτάκης»)

μαθαίνουμε ότι: «Στον Πόντο όσοι έτρωγαν πουσίντιν, μια πολτώδη αλεύρινη μάζα, άνοιγαν στη μέσα ένα λακκάκι κι έβαζαν βούτυρο. Το ίδιο έκαναν και οι Τούρκοι, οι οποίοι στη μέση του πιλαφιού τους άνοιγαν έναν λάκκο κι έβαζαν βούτυρο. Το έθιμο αυτό το πήραν με τη σειρά τους και οι Έλληνες της ηπειρωτικής χώρας. Σε όλα τα μέρη που τρώνε φάβα ανοίγουν έναν λάκκο και ρίχνουν μέσα λάδι, γιατί η φάβα βράζεται μόνο με το νερό της. Από εδώ έχουμε τη γνωστή φράση: κάποιο λάκκο έχει η φάβα».

.

ΣΟΓΙΑ : ΑΥΤΟΣ Ο ΑΓΝΩΣΤΟΣ Γράφει ο Αναστάσιος Παπαλαζάρου MSc Κλινικός Διαιτολόγος



Πριν από μια περίοδο 10 ετών ακούστηκε ιδιαίτερα έντονα το όνομα μιας τροφής που αν & φυτικής προέλευσης μπορούσε να συναγωνισθεί σχεδόν εφάμιλλα την "παντοκρατορία" των ζωικών τροφών όσον αφορά την υψηλή βιολογικής αξία πρωτεΐνη τους: η Σόγια. Είναι το μόνο φυτικό προϊόν που δεν υπολείπεται σε κανένα απαραίτητο αμινοξύ ακριβώς όπως η πρωτεΐνη από τα προϊόντα ζωικής προέλευσης. Η σόγια πρωτοεμφανίστηκε στην Κίνα, μετά έκανε την εμφάνιση της στην Κορέα, την Ιαπωνία & την Νοτιοανατολική Ασία. Σε ορισμένες χώρες σήμερα αποτελεί την κύρια τροφή τους όπου στην Ιαπωνία που καταναλώνουν 25 kg / χρόνο / άτομο. Το 50 % της παγκόσμιας παραγωγής γίνεται στις ΗΠΑ, εκ των οποίων το 1/3 εξάγεται στην Ιαπωνία. Με μεγάλη διαφορά όσον αφορά την παραγωγή ακολουθεί η Βραζιλία όπου εκεί γίνεται το 20 % της παγκόσμιας παραγωγής. Τελευταία χρόνια η σόγια έχει συγκεντρώσει το ενδιαφέρον των επιστημόνων μια που φαίνεται πως η κατανάλωσή της σχετίζεται με μειωμένα περιστατικά καρκίνου όπως μαστού & προστάτη. Πέρα όμως από τις αντικαρκινικές της ιδιότητες, ορισμένες έρευνες που είδαν το φως της δημοσιότητας πρόσφατα δείχνουν πως η κατανάλωση σόγιας μειώνει τα επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα. Επίσης σύγχρονες μελέτες δείχνουν πως η σόγια μειώνει την απέκκριση ουρίας & κρεατινίνης σε μη ινσουλινοεξαρτώμενους διαβητικούς, καθιστώντας την έτσι προτεινόμενο τρόφιμο γι' αυτούς. Αυτό όμως που επικεντρώνει το ενδιαφέρον του ιατρικού κόσμου είναι η συσχέτιση της σόγιας με το φαινόμενο της οστεοπόρωσης. Είναι γνωστό πως η οστεοπόρωση σχετίζεται με την αυξημένη απομάκρυνση ασβεστίου από τα οστά καθώς & με την αυξημένη απέκκριση ασβεστίου από τα ούρα. Έτσι για παράδειγμα η μεγάλη κατανάλωση ασβεστίου από τα ούρα συντείνουν εν μέρη στο φαινόμενο της οστεοπόρωσης. Επίσης είναι γνωστό πως μετά την εμμηνόπαυση έχουμε αυξημένα περιστατικά οστεοπόρωσης επειδή παύουν να εκκρίνονται τα οιστρογόνα που συγκρατούν το ασβέστιο στα οστά.

Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει πως η σόγια έχει δράση προστατευτική όσον αφορά το φαινόμενο της οστεοπόρωσης.

Συγκεκριμένα έχει αποδειχθεί πως η απέκκριση ασβεστίου όταν καταναλώνουμε κρέας ή ψάρι είναι 150 mgr. ./ ημέρα, ενώ όταν καταναλώνεται ίση ποσότητα πρωτεΐνης που προέρχεται όμως αποκλειστικά από την σόγια η απέκκριση είναι μόνο 103 mgr. ./ ημέρα. Το γεγονός αυτό φανερώνει πως αντίθετα με την πρωτεΐνη ζωικής προέλευσης, η σόγια αν & ισότιμη όσον αφορά την βιολογική της αξία δεν έχει αρνητικές επιδράσεις στην απομάκρυνση του ασβεστίου, διατηρώντας έτσι περισσότερο σταθερά τα επίπεδα του ασβεστίου στο αίμα. Για να καλύψει ο οργανισμός την απότομη μείωση του ασβεστίου στο αίμα που συμβαίνει με την κατανάλωση πρωτεΐνη ζωικής προέλευσης, χρησιμοποιεί το ασβέστιο από τις αποθήκες του που είναι τα οστά. Σταδιακά το φαινόμενο αυτό οδηγεί σε οστεοπόρωση. Η πρόσληψη της σόγιας λοιπόν με την μείωση της έκτασης αυτού του μηχανισμού συμβάλλει στην μειωμένη απομάκρυνση ασβεστίου από τα οστά. Ταυτόχρονα η σόγια είναι γνωστό πως περιέχει σημαντική ποσότητα & αξιόλογη ποιότητα φυτοχημικών ουσιών : συστατικών δηλαδή που δεν είναι ούτε βιταμίνες, ούτε ιχνοστοιχεία, συναντώνται μόνο στα φυτά & έχουν άμεση επίδραση στην υγεία μας. Ένα από τα πιο ενδιαφέροντα φυτοχημικά συστατικά είναι η γενιστεΐνη' ένα ισοφλαβονοειδές με δράση όμοια με αυτή των ιστογόνων, δηλαδή μειώνει τον βαθμό απομάκρυνσης του ασβεστίου από τα οστά. Γνωρίζουμε πως η οστεοπόρωση είναι ιδιαίτερα έντονη μετά την εμμηνόπαυση στις γυναίκες & αυτό γιατί διακόπτεται η παραγωγή των οιστρογόνων. Η σόγια λοιπόν μειώνοντας την δράση του ενζύμου κινάση της τυροσίνης που βρίσκεται στους οστεοκλάστες συμβάλλει με αυτό τον τρόπο στην απομάκρυνση του ασβεστίου αντικαθιστώντας κατά κάποιο τρόπο την δράση των οιστρογόνων. Είναι φανερό λοιπόν πως η σόγια αν & δεν αποτελεί ένα από τα κυριότερα τρόφιμα του διαιτολογίου μας έχει αρκετές ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία μας. Γεγονός που έχει γίνει αντιληπτό σε άλλες μέρες του κόσμου όπου η κατανάλωσή της είναι ιδιαίτερα αυξημένη. Αυτό όμως δεν σημαίνει πως εμείς οι Έλληνες πρέπει να απαρνηθούμε τον παραδοσιακό μεσογειακό τρόπο διατροφής μας, καταναλώνοντας υπερβολικές ποσότητες σόγιας. Στα πλαίσια μίας πιο υγιεινής πρότασης διατροφής θα μπορούσε να είναι η αντικατάσταση

της συχνής κατανάλωσης κρέατος με ένα ισάξιο πρωτεϊνικά γεύμα σόγιας.

Σόγια Ιδιαίτερο ενδιαφέρον για τις χαρακτηριστικές ουσίες που περιέχει και για την εξάπλωση της παραγωγής που παρουσίασε τώρα τελευταία το φυτό σόγια. Ο βοτανικός τύπος της είναι *Glycin P hispica* ή *Glycine max* (L) Merril. Λέγεται επίσης και μπιζέλι της Κίνας στα κράτη της Ανατολής. Χρησιμοποιούνται από την αρχαιότητα οι λοβοί των οσπρίων αυτών σαν τροφή και πρόσφατα χρησιμοποιούνται επίσης για την εξαγωγή λαδιού και χρησιμοποιούνται σαν πρώτη ύλη για την παραγωγή λαδιού στην Αμερική και την Ευρώπη. Η σόγια είναι ένα φυτό που ευδοκίμει το καλοκαίρι. Η ωρίμανση του φυτού γίνεται σε 75 μέρες για τις πρώιμες ποικιλίες και 200 μέρες για τις αργές ποικιλίες. Οι βασικές περιοχές παραγωγής σόγιας είναι στην Ανατολή κυρίως η Κίνα, Κορέα και Ιαπωνία. Στην Κίνα η σόγια είναι από τις βασικές καλλιέργειες και καλύπτει το 9% της καλλιεργούμενης γης. Η παραγωγή χρησιμοποιείται 50% για την διατροφή, το 95% για την παραγωγή ελαίου και το υπόλοιπο 25% για ζωοτροφή. Στην ανατολική URSS (Σοβιετική Ένωση) η σόγια καλύπτει το 20% της καλλιεργούμενης γης.

Η σόγια είναι πολύ ευαίσθητη στις κλιματολογικές συνθήκες χρειάζεται ένα κλίμα θερμό και υγρό. Η θερμοκρασία πρέπει να κυμαίνεται από 8οC-20οC. Οι ποικιλίες της σόγιας είναι πάρα πολλές και αυτό εξαρτάται από τον χώρο και το περιβάλλον που αναπτύσσεται και επίσης από τον προορισμό που θα έχουν οι σπόροι. Ούτως στην Ανατολή παράγουν από την σόγια ένα είδος τυριού ή γάλα σόγιας ή άλευρο ή προϊόντα ζυμώσεως ή ξύδι ή διάφορα άλλα προϊόντα. Οι σπόροι της σόγιας που προτιμούνται είναι κίτρινοι και χρησιμοποιούνται πολύ για την παραγωγή λαδιού και την παρασκευή αλεύρου. Για την παρασκευή ζωοτροφών χρησιμοποιούνται οι σπόροι που έχουν χρώμα μαύρο. Η σόγια είναι ένα φυτικό προϊόν που μας δίνει μια εκτεταμένη σειρά προϊόντων που χρησιμοποιούνται στην διατροφή μας και βιομηχανική παραγωγή με πολύ καλά ποιοτικά χαρακτηριστικά. Στους σπόρους της σόγιας οι πρωτεΐνες περιέχονται σε ποσότητα που κυμαίνεται από 30%-50% με μια μέση τιμή 40%, ενώ στα δημητριακά

έχουμε από 7%-16% με μέση τιμή 10%. Τα λίπη ανέρχονται από 13%-15% με μια μέση τιμή 18% και οι υδατάνθρακες κυμαίνονται στο 90%. Μια αξιόλογη ποσότητα των πρωτεϊνών είναι διαλυτή στο νερό και ευπαθής στο να πήζει με οξέα ή με ένζυμα τύπου ΡΕΝΝΙΝΗΣ ή μαγιάς όπως αναλόγως συμβαίνει με την καζεΐνη του γάλακτος. Τα λίπη είναι πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία έχουν σπουδαία σημασία για την διατροφή του ανθρώπου. Το προτέρημα αυτού του λαδιού που παίρνουμε από την σόγια μειώνεται διότι δεν έχει μεγάλη διατηρησιμότητα λόγω ορισμένων ουσιών που περιέχει όσον αφορά τους υδατάνθρακες έχει μια χαρακτηριστική ιδιότητα το άμυλο σχεδόν δεν υπάρχει αλλά υπάρχουν πολυσακχαρίτες όπως ΠΕΜΤΑΝΕΣ και ΓΑΛΑΤΤΑΜ σε ποσοότητες 90%-30% και 5%-5,5% σακχαρόζη. Οι έρευνες που έγιναν πάνω στην περιεκτικότητα του σε βιταμίνες και μεταλλικά άλατα (6%) μας πληροφορούν ότι υπάρχουν στοιχεία με μεγάλη θρεπτική αξία όπως ο φώσφορος με 0,5-0,8 gr για κάθε 100 gr από τα οποία το 45%-47% αποτελείται από φώσφορο φυτίνης και το 13% από φώσφορο που περιέχει διάφορα φωσφατίδια. Το ασβέστιο περιέχεται από 0,2-2,5%, το θείο από 0,15%, το μαγνήσιο 0,32%, ο σίδηρος 9,7% mg, το ιώδιο 0,05%-0,0 mg % και το χαλκό 0,2% mg. Για την περιεκτικότητα της σόγιας σε πρωτεΐνες και αζωτούχες ενώσεις στην Ανατολή χρησιμοποιήθηκε για να παρασκευαστούν τροφές με υψηλή περιεκτικότητα πρωτεΐνης. Για το λόγο αυτό μετά το στύψιμο των καρπών για την παραγωγή του λαδιού, τα υπολείμματα τα παίρνουμε για να κατασκευάσουμε ζωοτροφές δύο ειδών: η μία από σπόρους πλήρες ή σπόρο που έχει 44% (min) πρωτεΐνη, 7% (max) φυτική ίνα και 0,5% (min) λίπη και η άλλη από σπόρους αποφλοιωμένους με περιεκτικότητα 50% (min) πρωτεΐνη, 3% (max) φυτικές ίνες και 0,5% (min) λίπος. Η θερμιδική αξία ανέρχεται σε 360 Cal για το άλευρο που έχει αφαιρεθεί το λίπος και 450 Cal για πλήρες άλευρο. Περιέχει επίσης ένζυμα όπως: λιποξυδάση, λιπάση, ουρεάση, β-αμυλάση, θρυοψίνη καθώς επίσης και ουσίες οι οποίες αναστέλλουν διάφορες βιοχημικές αντιδράσεις του ανθρώπινου οργανισμού. Πολλές από τις ουσίες αυτές αδρανοποιούνται με το καβούρδισμα των αλεύρων σόγιας ή από το ψήσιμο των τροφών

που περιέχουν σόγια.

Σόγια: Οι δυο "όψεις" του φασολιού Μαίρη Μπιμπή, Δημοσιογράφος

Τα τελευταία χρόνια, η υγιεινή διατροφή παίζει κυρίαρχο ρόλο στη ζωή μας. Εντάσσουμε υγιεινότερα προϊόντα διατροφής στο διαιτολόγιο μας, σε μια προσπάθεια βελτίωσης της ποιότητας ζωής αλλά και καλύτερης θωράκισης της υγείας από πολλά "σύγχρονα" νοσήματα. "Βασίλισσα" της υγιεινής διατροφής θα μπορούσε ίσως να στεφθεί η σόγια, καθώς έχει ξεπεράσει τα στενά όρια της φυτοφαγίας.

Μάθημα ιστορίας Η πρώτη γραπτή αναφορά για τον καρπό της σόγιας γίνεται σε κινεζικά βιβλία φυτολογίας που άνηκαν στο αυτοκράτορα Τσένγκ-Νουνγκ το 2838 π.Χ. Έκτοτε έχουν εντοπιστεί πολλά ιστορικά κείμενα στα οποία η σόγια αναφέρεται ως κυρίαρχο όσπριο στην ασιατική ήπειρο και συγκεκριμένα στην Κίνα. Ενδεικτικό της διατροφικής της αξίας αποτελεί το γεγονός ότι η διαδικασία της σποράς ενείχε τη μορφή θρησκευτικής τελετουργίας υπό την επίβλεψη του εκάστοτε αυτοκράτορα, ενώ γράφονταν ακόμα και ποιήματα που εξυμνούσαν τις αρετές της σόγιας και την αξία της για την ανθρώπινη ύπαρξη. Η πρώτη καλλιέργεια σόγιας εκτός Ασίας γίνεται το 1852 στις ΗΠΑ. Ωστόσο ήδη από το 1765 η σόγια είχε αρχίσει να ταξιδεύει ανά το κόσμο. Συγκεκριμένα ο θαλασσοπόρος Σάμουελ Μπράουν ήταν αυτός που μέσω Αγγλίας μετέφερε τη σόγια στην αμερικανική ήπειρο. Η πρώιμη χρήση της σόγιας περιοριζόταν κυρίως στην παραγωγή λαδιού, ενώ χρησιμοποιούταν στην γεωργία ως λίπασμα αλλά και ως ζωοτροφή. Επίσης σε πολλές περιοχές της Ασίας αποτελούσε βασικό συστατικό θεραπευτικών σκευασμάτων. Αργότερα, και σε συνδυασμό με την εκβιομηχάνιση του δυτικού κόσμου, αποτέλεσε τη βάση για την παραγωγή προϊόντων όπως γάλα, ζυμαρικά και σάλτσες.

Η διατροφική αξία της σόγιας Με δεδομένη την ολοένα αυξανόμενη ζήτηση της σόγιας, ανακύπτει το ερώτημα "τι είναι τελικά αυτό που κάνει τη σόγια τόσο πολύτιμη;". Κατ' αρχάς ο καρπός της σόγιας είναι πλούσιος σε πρωτεΐνη υψηλής ποιότητας, εμπεριέχοντας ένα πλήρες

συμπλήρωμα αμινοξέων. Το ανθρώπινο σώμα χρειάζεται 22 αμινοξέα, αλλά μπορεί να παράγει μόνο τα 14. Τα υπόλοιπα οκτώ τα λαμβάνει μέσω των τροφών, εκ των οποίων η σόγια είναι το μοναδικό τρόφιμο φυτικής προέλευσης που τα περιέχει όλα. Επίσης όλα τα τρόφιμα με βάση τη σόγια έχουν χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά. Ακόμα και το Τοφου (μαλακό τυρί σόγιας) που περιέχει λιπαρά, αυτά είναι ακόρεστα. Αυτό σημαίνει ότι η κατανάλωση του συγκεκριμένου αυτού τροφίμου δεν επιβαρύνει τις αρτηρίες με την εναπόθεση χοληστερόλης. Πρόσφατα στο μικροσκόπιο της επιστήμης ετέθησαν τα βιοενεργά συστατικά της σόγιας, οι ισοφλαβόνες. Πρόκειται για ένα τύπο φυτοοιστρογόνου, μιας φυτικής ορμόνης όμοιας με το οιστρογόνο που παράγει ο ανθρώπινος οργανισμός. Τα οιστρογόνα βοηθούν στην μείωση της παραγωγής ολικής χοληστερόλης, ενώ παράλληλα αυξάνει τα επίπεδα της HDL ("καλής") χοληστερόλης. Ταυτόχρονα μειώνει την ποσότητα της LDL ("κακής") χοληστερόλης, η οποία προκαλεί το σχηματισμό πλάκας στις αρτηρίες. Τα οιστρογόνα επίσης συμβάλλουν στην ενδυνάμωση των οστών κυρίως των γυναικών. Έτσι λοιπόν οι ισοφλαβόνες, οι οποίες περιέχουν φυτοοιστρογόνα, δίνουν στον οργανισμό μια "ορμονική" ενίσχυση, η οποία συμβάλλει στη μείωση της χοληστερόλης, την αύξηση της οστικής πυκνότητας και την ενίσχυση της νευρικής και εγκεφαλικής λειτουργίας. Αυτό αποδεικνύεται ιδιαίτερα ευεργετικό για τις γυναίκες, ο οργανισμός των οποίων μειώνει την παραγωγή οιστρογόνων πριν αλλά και κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης. Αλλά και για τους άνδρες, όπου τα οιστρογόνα δεν είναι οι κυρίαρχες ορμόνες, η προσθήκη φυτοοιστρογόνων στη διατροφή βελτιώνει την καρδιαγγειακή λειτουργία και συμβάλλει στην πρόληψη του καρκίνου του προστάτη, αναστέλλοντας την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων. Οι ισοφλαβόνες επίσης λειτουργούν ως αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες εμποδίζουν την ανάπτυξη ελεύθερων ριζών, εκείνα τα ιόντα που ευθύνονται για ορισμένες μορφές καρκίνου και την ανάπτυξη της αθηρωματικής πλάκας. Αξίζει βέβαια να σημειωθεί ότι τα σημαντικά αυτά οφέλη για την υγεία προκύπτουν εφόσον η κατανάλωση της γίνεται υπό τη μορφή τροφίμου. Τα διατροφικά συμπληρώματα που περιέχουν ισοφλαβόνες δεν έχει αποδειχθεί ότι είναι αποτελεσματικά και ασφαλή για την

ανθρώπινη υγεία.

Η "άλλη" πλευρά της σόγιας Πάντα όμως υπάρχει και η άλλη πλευρά. Επιστημονικώς τεκμηριωμένα στοιχεία αποδεικνύουν τις επιπλοκές που μπορεί να προκαλέσει η υπερβολική κατανάλωση σόγιας. Τουλάχιστον δυο συστατικά που εμπεριέχονται στη σόγια (το rhytate και άλλες μη εξακριβωμένες ουσίες) είναι ικανά να αναστείλουν την απορρόφηση του ελεύθερου σιδήρου. Το rhytate επίσης αναστέλλει την απορρόφηση του ψευδαργύρου, του ασβεστίου και του μαγνησίου. Ως εκ τούτου, οι φυτοφάγοι που καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες σόγιας κινδυνεύουν να εκδηλώσουν ανεπάρκεια ιχνοστοιχείων. Και αυτό έχει αποδειχθεί από επιστημονική έρευνα, η οποία κατέδειξε ότι το 50% των γυναικών-χορτοφάγων που καταλάωναν προϊόντα σόγιας είχε χαμηλά επίπεδα σιδήρου και το 30% αναιμία. Επίσης έχει διαπιστωθεί ότι η σόγια αναστέλλει την εντερική απορρόφηση της L-θυροξίνης, γεγονός κλινικά σημαντικό για τα άτομα τα οποία λαμβάνουν φαρμακευτικά σκευάσματα για τον θυροειδή αδένα. Έρευνες που βρίσκονται εν εξελίξει προσπαθούν να καθορίσουν το ασφαλές επίπεδο κατανάλωσης σόγιας για τη συγκεκριμένη ομάδα ασθενών. Οι καρποί σόγιας περιέχουν και πιθανούς αναστολείς ενζύμων, οι οποίοι αναστέλλουν τη δράση της θρυψίνης και άλλων ενζύμων τα οποία έχει ανάγκη ο οργανισμός για την πέψη των πρωτεϊνών. Η διαδικασία μαγειρέματος που ακολουθεί η πλειοψηφία των ατόμων στις οικιακές συσκευές δεν είναι ικανή να απενεργοποιήσει αυτούς τους αναστολείς, γεγονός που μπορεί να επιφέρει γαστρικές διαταραχές, μειωμένη πέψη των πρωτεϊνών και μακροχρόνια να οδηγήσει σε χρόνια έλλειψη αμινοξέων. Η σόγια εμπεριέχει αιμογλουτινίνη, μια ουσία η οποία προάγει το σχηματισμό θρόμβων στο αίμα, με δυσχερείς συνέπειες για την υγεία της καρδιάς. Αξίζει να σημειωθεί ότι η αιμογλουτινίνη και οι αναστολείς της θρυψίνης είναι ουσίες που προάγουν την εκδήλωση κατάθλιψης.

Αντικείμενο επιστημονικής κριτικής έχουν γίνει οι ισοφλαβόνες που εμπεριέχονται στη σόγια καθώς έχει αποδειχθεί σε έρευνα που έγινε σε πειραματόζωα ότι επηρεάζουν την σεξουαλική ανάπτυξη. Συγκεκριμένα, η κατανάλωση δύο ποτηριών γάλακτος σόγιας ημερησίως για ένα μήνα

περιέχει τόση ποσότητα φυτοοιστρογόνων ικανή να αλλάξει τον εμμηνορρυσιακό κύκλο της γυναίκας. Το θέμα αυτό παίρνει μεγαλύτερες διαστάσεις όταν αναφερθούμε σε περιπτώσεις βρεφών που έχουν αλλεργία στο αγελαδινό γάλα και αναγκαστικά πρέπει να τραφούν με γάλα σόγιας. Ένα βρέφος μέσω του γάλακτος λαμβάνει ποσότητα φυτοοιστρογόνων ίση με αυτή που εμπεριέχεται σε πέντε αντισυλληπτικά δισκία. Επιπλέον η διαδικασία επεξεργασίας του καρπού για την παραγωγή γάλακτος έχει σαν αποτέλεσμα τη διήθηση υψηλών επιπέδων αλουμινίου στο τελικό προϊόν. Αυτό σημαίνει ότι το γάλα σόγιας έχει περισσότερο από 1.000% περισσότερο αλουμίνιο από το συμβατικό βρεφικό γάλα, ενώ και η παρουσία των νιτρωδών αλάτων εγείρει ανησυχίες καθώς τα τελευταία θεωρούνται καρκινογόνα. Θα πρέπει δε να αναφέρουμε ότι το 90% της σόγιας που παράγεται παγκοσμίως είναι γενετικά τροποποιημένη και σε πολύ μεγάλο βαθμό είναι μολυσμένη από φυτοφάρμακα. Η βιομηχανία των τροφίμων έχει προσπαθήσει πολύ να αποβάλλει τα επιβλαβή αυτά συστατικά από το τελικό προϊόν που καταλήγει στο ράφι του σούπερ-μάρκετ και κυρίως την πρωτεΐνη, η οποία είναι το στοιχείο-κλειδί στα περισσότερα τρόφιμα σόγιας, περιλαμβανομένου και του γάλακτος. Τέλος, τα βελτιωτικά γεύσης που προστίθενται στα προϊόντα σόγιας ώστε το τελικό τρόφιμο να έχει τη γεύση του κρέατος, του γάλακτος ή να είναι πικάντικο βρίσκονται στο μικροσκόπιο της επιστήμης καθώς υπάρχουν υπόνοιες ότι ενδέχεται να προκαλούν καρκινογενέσεις.

Αντί επιλόγου Η κυριαρχία της σόγιας στο διαιτολόγιο του σύγχρονου ανθρώπου, δεν αποτελεί μια απλή διατροφική τάση, η οποία κάποια στιγμή θα ξεπεραστεί και θα αντικατασταθεί ίσως από κάποιο άλλο προϊόν της φύσης. Αυτό που έχει αξία να θυμόμαστε είναι ότι τίποτα δεν είναι καλό ή κακό από μόνο του. Η χρήση ή η κατάχρηση είναι στην αποκλειστική δικαιοδοσία του ανθρώπου. Εξάλλου, η επιστήμη δεν έχει πει ακόμα την τελευταία της λέξη αναφορικά με την αξία της σόγιας. Τα ερευνητικά δεδομένα προέρχονται από εργαστηριακά πειράματα, αλλά δεν υπάρχουν μακροχρόνιες επιδημιολογικές μελέτες σε ανθρώπους. Σημασία, λοιπόν, έχει να λειτουργούμε πάντα με μέτρο σε ότι αφορά τις

διατροφικές μας επιλογές και με γνώμονα τη θωράκιση της υγείας μας.

Σόγια, φασούλι το φασούλι το παραμύθι της...

Εχουν συλλάβει πολλούς τα μάτια μας όταν βρίσκονται σε κάποια γωνιά βιολογικών προϊόντων στο σουπερμάρκετ, να κρατούν ένα προϊόν σόγιας και να στραβομουτσουνιάζουν σαν να κρατούν στο χέρι μπριζόλα... εξωγήινου. Κάπως έτσι φαντάζει στην ελληνική κουζίνα όποιο προϊόν έχει βάση του την πανάρχαια σόγια, το όσπριο με τις εκατοντάδες θαυματουργές ιδιότητες για τον σύγχρονο άνθρωπο που ζει στη μέγκενη του στρες και της κακής - γρήγορης διατροφής.

Πρόκειται, όσο και αν δεν θέλετε να το πιστέψετε, για το πιο πλούσιο σε πρωτεΐνες όσπριο (άνω του 40%) που πλησιάζει κατά πολύ τις ιδιότητες των ζωικών πρωτεϊνών. Και για όσους δεν έπιασαν το μήνυμα, μιλάμε για άριστο διατροφικό όπλο εναντίον της χοληστερίνης, της αρτηριοσκλήρωσης, των καρδιαγγειακών και άλλων που μας κάνουν να τρέμουμε... Και για να πάμε στα δικά μας, πριν από περισσότερα από 5.000 χρόνια, ένας Κινέζος αυτοκράτορας, μη ζητήσετε ονόματα, δεν έχουμε, βρήκε, λέει ο μύθος, κάτω από ένα δέντρο τραυματισμένο τον Θεό των πιθήκων. Τον πήρε στο σπίτι, τον περιέθαλψε και ως ανταπόδοση ο Θεός ζήτησε να μάθει τη σημαντικότερη επιθυμία του αυτοκράτορα: «Να μην πεινάσει ποτέ ο λαός μου», είπε. Και τότε ο Θεός τού χάρισε ένα φασόλι σόγιας. Όταν άρχισε η συστηματική καλλιέργεια της σόγιας στην Κίνα, ο αυτοκράτορας την ονόμασε «Τα τεου», «μεγάλο φασόλι». Σε ένα έγγραφο του 2838 π.Χ. αναφέρεται ότι η σόγια λατρευόταν ως ένα από τα πέντε ιερά φυτά. Τα υπόλοιπα ήταν το ρύζι, το σάρι, το κριθάρι και το κεχρί. Η ιστορία της καλλιέργειας της σόγιας ξεκινά φυσικά από την Κίνα, από το ανατολικό τμήμα της βόρειας χώρας, όπου οι αγρότες φύτευαν τους μαύρους ή τους καφέ σπόρους ενός άγριου φυτού που μεγάλωνε στο έδαφος, κάτι που δεν απέδιδε τα αναμενόμενα στην ποιότητα του καρπού. Γύρω στο 100 π.Χ. υπάρχουν ενδείξεις ότι η σόγια... βαρέθηκε να έρπει και άρχισε να αναρριχάται. Οι γεωργοί της έδωσαν διάφορα ονόματα· το έχουν οι Κινέζοι αυτό. Θησαυρός, Κίτρινο Πετράδι, το Πουλί του Παραδείσου, Δότης Ευτυχίας. Από την Κίνα η σόγια ταξίδεψε στην Κορέα, την Ιαπωνία

καθώς και τη Νοτιοανατολική Ασία. Οι Ευρωπαίοι ευτυχήσαμε να γευθούμε σόγια μόλις τον 17ο αι., αν και οι εδαφικές και κλιματικές συνθήκες δεν ήταν ό,τι καλύτερο για τον σπόρο από την Κίνα. Η Αμερική δοκίμασε τη σόγια τον 19ο αι. και μετά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο -όταν η καλλιέργεια της κινεζικής σόγιας καταστράφηκε- η αμερικανική αυξήθηκε ραγδαία. Μια μοντέρνα όσο και κάλλιστη, από όλες τις απόψεις τροφή, φτάνει να φέρει μια ένδειξη τεσσάρων λέξεων: «μη γενετικά τροποποιημένη σόγια». Και αυτή είναι μια άλλη μεγάλη κουβέντα και δεν είναι της ώρας.

Σόγια για καλή υγεία Γράφουν οι GIANCARLO CRAVOTTO, καθηγητής Scienza of Farmaco Universita of Torino, και FABRIZIO COTUGNO, φαρμακοποιός

Η επιστημονική βιβλιογραφία των τελευταίων δέκα ετών έχει φέρει στο προσκήνιο την ευεργετική συνεισφορά της σόγιας και των παραγώγων της στην υγιεινή διατροφή, καθώς και τον σημαντικό ρόλο που διαδραματίζουν κάποια από τα συνθετικά της στην πρόληψη και αντιμετώπιση διάφορων μεταβολικών νόσων. Το μήνυμα αυτό έχει επεκταθεί τόσο ώστε να αναγκάσει γνωστή αλυσίδα εστιατορίων γρήγορου φαγητού (fast food) να συμπεριλάβει στο μενού της σαλάτες βασισμένες σε σόγια, προσφέροντας, τουλάχιστον ένα, πολύ υγιές πιάτο με σκοπό τη θετική ανταπόκριση της κοινής γνώμης όπως αυτή απεικονίζεται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Αυτό το αυξανόμενο ενδιαφέρον ως προς τις ευεργετικές ιδιότητες της κατανάλωσης σόγιας δεν είναι απλώς το αποτέλεσμα μιας δημοφιλούς μανίας, αλλά προϊόν ενός ικανού αριθμού επιστημονικών δημοσιεύσεων. Πλήθος τέτοιων δημοσιεύσεων υποστηρίζουν τη μεγάλη προστατευτική επιρροή της σόγιας στο κυκλοφορικό σύστημα, όπως και στη συγκεκριμένη ανακούφιση συμπτωμάτων της εμμηνόπαυσης. Το θέμα εξακολουθεί να ερευνάται ανά τον κόσμο, και το Πανεπιστήμιο του Μαϊάμι μόλις

ξεκίνησε μια μακροχρόνια έρευνα που θα παρακολουθεί 300 γυναίκες για ένα χρονικό διάστημα άνω των 2 ετών.

Αποθήκη συστατικών Όλες αυτές οι ευεργετικές ιδιότητες προκύπτουν από την ιδιαίτερη σύνθεση του καρπού της σόγιας και συγκεκριμένα του σπόρου της. Ο σπόρος της περιέχει μια πλειάδα βιολογικά ενεργών συστατικών: ισοφλαβίνες, φυτικές στερόλες, ακόρεστα λιπαρά, οξέα, λεκιθίνες, αλλά και πολύ δυνατά αντιοξειδωτικά, όπως τοκοφερόλες, τοκοτριενόλες, και συνένζυμο Q10. Ο σπόρος της σόγιας αποτελεί μόνο το 2-3% του συνολικού βάρους του καρπού της, αλλά είναι μια πραγματική αποθήκη πολύτιμων διατροφικών συστατικών. Οι βιομηχανικές μέθοδοι που ακολουθούνται ως τώρα για την παραγωγή γευμάτων σόγιας και σογιέλαιου συνήθως καταφεύγουν προκαταρκτικά στο να συνθλίβουν τον καρπό, μια μέθοδος που καθιστά αδύνατο τον αποτελεσματικό διαχωρισμό του υποκοτύλιου από τον υπόλοιπο καρπό. Μια καινούργια τεχνική που αναπτύχθηκε πρόσφατα στην Ιταλία προσάρμοσε τις τεχνικές επεξεργασίας του ρυζιού στη σόγια, με αποτέλεσμα απόδοση καθαρού υποκοτύλιου πάνω από 95%. Τα ευεργετικά διατροφικά συστατικά μπορούν επίσης να βρεθούν και στον υπόλοιπο καρπό (κοτυληδόνη), αλλά παρ' όλα αυτά η συγκέντρωσή τους είναι περίπου 3-10 φορές χαμηλότερη. Στον σπόρο της σόγιας τυπικά λαμβάνουμε 6 φορές παραπάνω συστατικά, όπως ισοφλαβόνες (γενιστεΐνη, διαζεΐνη και γλυκοκυτεΐνη).

Ωμέγα 3 και ωμέγα 6 Ακόμη μεγαλύτερες διαφορές παρατηρούνται για τα πολυακόρεστα λιπαρά οξέα ωμέγα 3 και ωμέγα 6 (PUFAs). Το ποσοστό λιπαρών οξέων στον σπόρο αγγίζει το 12% του βάρους του, με τα πιο άφθονα να είναι το λινολεϊκό (55-57%), το λινολενικό (14-16%) και το ολεϊκό οξύ (10-12%). Εκτός της προστατευτικής δράσης τους στο κυκλοφορικό σύστημα οι ισοφλαβόνες χρησιμοποιούνται και ως φυτοοιστρογόνα κατά την εμμηνόπαυση. Ανάμεσα στις ευεργετικές ιδιότητές τους συγκαταλέγονται η καλύτερευση της οστεοπόρωσης, αλλά και η χαμηλότερη συχνότητα εμφάνισης όγκων στις ωθήκες και τον μαστό. Επίσης η γενιστεΐνη, μία εκ των ισοφλαβινών της σόγιας, έχει αποδειχθεί σε συνθήκες εργαστηρίου να είναι αντι-μεταστατική καθώς

και αντι-αγγειογενεσιακή. Οι ισοφλαβίνες της σόγιας είναι επίσης ικανές να αποτρέψουν τον καρκίνο του προστάτη μέσω της επίδρασής τους πάνω στα ανταποκριτικά στοιχεία των οιστρογόνων (estrogen responsive elements EREs) που βρίσκονται πάνω στο γονιδίωμα (8). Ο ίδιος μηχανισμός είναι και αυτός που είναι υπεύθυνος για την προστασία κατά των όγκων του μαστού. Τέλος, πρέπει να αναφερθεί η σημαντική ιδιότητα του σπόρου της σόγιας να χαμηλώνει τη χοληστερίνη, κάτι που επιτυγχάνεται μέσω των φυτοστερόλων και της λεκιθίνης, που βοηθούν στην αποβολή της χοληστερόλης εντός των περιττωμάτων.

Συμπερασματικά, κλινικές και εργαστηριακές μελέτες αποδίδουν στη σόγια και το έλαιο του σπόρου της μια σειρά από ευεργετικές ιδιότητες: η καταπληκτική αντιοξειδωτική της δράση μπορεί να προστατεύει τους ιστούς, αλλά μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί για τη διατήρηση των πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, μη επιτρέποντάς τους να μπουν στη διαδικασία οξειδωτικής αποικοδόμησης.

Η σόγια, φυσική ασπίδα έναντι της παχυσαρκίας και της κακής χοληστερίνης. Η κατανάλωση της σόγιας μειώνει σημαντικά τα επίπεδα της συνολικής αλλά και της κακής χοληστερίνης, περιορίζοντας τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νόσων.

— — Αυτό ανακοίνωσαν Έλληνες και Ιταλοί ερευνητές κατά τη διάρκεια του 10ου Διεθνούς Συνεδρίου Παχυσαρκίας, που διοργάνωσε η Ελληνική Εταιρεία Μελέτης της Παχυσαρκίας, του Μεταβολισμού και των Διαταραχών Διατροφής στην πόλη της Κέρκυρας.

Η σόγια δρα θετικά στο ήπαρ αλλά και στον λιπώδη ιστό.

Οι ερευνητές απέδειξαν ότι η σόγια περιέχει υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνες και ισοφλαβόνες, ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση.

Οι ουσίες αυτές τροποποιούν τη δράση δύο γονιδίων-μεταγραφικών παραγόντων (SREBP-1 και SREBP-2) στο ήπαρ και στον λιπώδη ιστό, με αποτέλεσμα να μειώνεται η συνθετική ικανότητα παραγωγής λιπαρών οξέων και τριγλυκεριδίων, ενώ παράλληλα αυξάνεται η καταστροφή

(οξειδωση) των λιπών (θετική επίδραση στο αδυνάτισμα).

Είναι χαρακτηριστικό ότι ο Αμερικανικός Οργανισμός Φαρμάκων και Τροφίμων (FDA) συνιστά την κατανάλωση 25 γραμμαρίων πρωτεΐνης σόγιας ανά ημέρα / 2 ποτήρια ρόφημα σόγιας, για την πρόληψη καρδιαγγειακών νόσων.

Στα θετικά της κατανάλωσης σόγιας προστίθενται επίσης η βελτίωση της ποιότητας ζωής και πιθανότατα η μείωση της συχνότητας εμφάνισης ενοχλητικών συμπτωμάτων (όπως οι εξάψεις) κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης, καθώς και η προστασία της ελαστικότητας του δέρματος (ιδιότητα που αποδίδεται στη δράση των ισοφλαβονών).

Η σόγια χάρη στην ευκολία των ροφημάτων της μπορεί εύκολα να αποτελέσει μέρος της καθημερινής διατροφής, παίζοντας ενεργό ρόλο στη βελτίωση της ποιότητας της ζωής. Με ποικιλία ροφημάτων στα ράφια των σουπερμάρκετ, η σόγια είναι πλέον προσιτή στην καθημερινότητα όλων.

Ζυμώνοντας τη σόγια Γαλδαδάς Αλκης

Πρέπει να είναι μία από τις πιο αμφιλεγόμενες τροφές σε όλον τον πλανήτη - περισσότερο και από το κρέας ή το γάλα. Εν τω μεταξύ, μαζί με την εξάπλωση της ιδέας της πολυπολιτισμικότητας, οι συνταγές φαγητών που διακινούνται μέσα από το Διαδίκτυο με ταχύτητες ηλεκτρικού ρεύματος απαιτούν υλικά που παλαιότερα δεν υπήρχαν στα σπίτια. Τώρα όμως το σκουρόχρωμο μπουκαλάκι με τη soy-sauce το συναντάς σε πολλές ελληνικές κουζίνες. Αυτό που ενδιαφέρει τη στήλη εδώ δεν είναι βέβαια κάποιες καλές συνταγές αλλά η γνώση για το πώς φτιάχνονται και τι περιέχουν διάφορα προϊόντα σε σχέση με τη σόγια που παραμένει στο μικροσκόπιό μας. Από το γάλα σόγιας, όπως αναφέραμε, προσθέτοντας θειικό ασβέστιο, περίπου 3 γραμμάρια για κάθε κιλό γάλακτος, στους 65 βαθμούς, παίρνουμε το tofu, κάτι που μοιάζει με λευκό μαλακό τυρί αλλά, όπως εξηγήσαμε, δεν έχει καμία

άλλη σχέση με το τυρί και δεν το προτιμούμε. Το *tofu*, όταν κοπεί σε μικρούς κύβους με ακμή 3 εκατοστών περίπου, γίνεται επίσης πρώτη ύλη για να παραχθεί το *suifu*, προσθέτοντας 6% μαγειρικό αλάτι και 2,5% κιτρικό οξύ, θερμαίνοντας στους 100 βαθμούς για 15 λεπτά και προσθέτοντας τον μύκητα *Actinomyces elegans*. Έπειτα από επώαση στους 12-27 βαθμούς, ξανά σε διάλυμα με αλάτι μαζί με ζυμωμένη πάστα σόγιας και αιθανόλη, για να ωριμάσει σε διάστημα από έναν ως και δώδεκα μήνες. Στην ερώτηση «τι είναι η ζυμωμένη πάστα σόγιας;» η πιο σύντομη απάντηση είναι *miso*. Αλλά επειδή προφανώς για κάποιους απλά το όνομά της δεν λέει και τίποτα, πρέπει να το εξηγήσουμε κάπως περισσότερο. Για να φτιαχτεί το *miso*, λοιπόν, χρειαζόμαστε ρύζι και σόγια. Το ρύζι μουσκεύεται, θερμαίνεται και του προσθέτουμε τον μύκητα *Aspergillus oryzae* στους 35 βαθμούς για 40-50 ώρες. Σε μια παράλληλη διαδικασία μουσκεύονται φασόλια σόγιας, αναμειγνύονται με το ρύζι, προστίθεται αλάτι 4%-13% και το μείγμα αφήνεται να ζυμώνεται για αρκετούς μήνες στους 25-30 βαθμούς, μαζί με γαλακτικά βακτήρια και ζύμες. Προϊόν ζύμωσης φασολιών σόγιας είναι επίσης και το *natto*. Η σάλτσα σόγιας είναι τώρα μαζί με το σέλερι, το σούσι και το λάδι τρούφας τα... βασικά τρόφιμα που χωρίς αυτά ο Έλληνας δεν ζει, κι ας αγνοεί τι έχει μέσα το μπουκαλάκι. Ξεκινάει η παρασκευή της με σογιάλευρο που μουσκεύεται και ανακατεύεται με ψημένο και αλεσμένο στη συνέχεια σιτάρι. Η αναλογία είναι για την Ιαπωνία 1:1, ενώ στην Κίνα η σόγια υπερτερεί φθάνοντας ως και 4:1. Πάντως όσο περισσότερη σόγια τόσο χειρότερη θεωρείται η ποιότητα της σάλτσας. Στο μείγμα προστίθενται *Aspergillus oryzae* και *Aspergillus sojae*. Γίνεται ζύμωση επί τρεις ημέρες, ενώ προστίθεται μια γενναία ποσότητα αλατιού που φθάνει το 18%. Μετά κι άλλοι βάκιλλοι (*Lactobacillus delbrueckii*) και ζύμες για έξι μήνες ως και χρόνια για τις πιο ακριβές «εκδόσεις». Στις πιο φθηνές μπαίνει και καραμελόχρωμα για να φαίνεται πιο πειστικό το προϊόν.

Κατά μία άποψη, η σόγια και οι καρποί της, στον φυσικό τους χώρο, στις πεδιάδες της Ασίας, επέζησαν γιατί χρησίμευαν για ζωοτροφή και για τον εμπλουτισμό του εδάφους. Μετά οι άνθρωποι ανακάλυψαν τη μεγάλη

περιεκτικότητα των καρπών του φυτού σε πρωτεΐνες και σκέφθηκαν να εκμεταλλευθούν εμπορικά το θέμα αυτό. Λέγεται ότι οι μεγάλοι παραγωγοί σόγιας στις Ηνωμένες Πολιτείες προσέλαβαν έναν κορυφαίο στα θέματα αγοράς εμπειρογνώμονα. Αυτός τους έδειξε τον δρόμο και από συστατικό των σκυλοτροφών η σόγια έγινε ένα από τα τρόφιμα που διακινούνται και στα καταστήματα υγιεινής διατροφής. Την υιοθέτησαν κάποιοι χορτοφάγοι, για να έχουν ήσυχη τη συνείδησή τους, με τα μπιφτέκια σόγιας που υποκαθιστούν εκείνα τα φτιαγμένα από τον κιμά κάποιου ζώου και μετά ο δρόμος άνοιξε, αφού ένα «υγιεινό τρόφιμο» ανακατεύθηκε με ένα σωρό άλλα όχι και τόσο υγιεινά. Μόνο όσα προκύπτουν από ζύμωση των συστατικών της σόγιας θεωρείται αυτή τη στιγμή ότι μπορεί ο άνθρωπος να τα καταναλώνει αλλά και αυτά πολύ προσεκτικά, με μέτρο.

Η σόγια δεν βοηθά στη μνήμη Από καιρού εις καιρόν κάποια τρόφιμα κατονομάζονται ως εξαιρετικά και τους αποδίδονται σχεδόν μαγικές ιδιότητες. Εδώ και πολλά χρόνια η σόγια ανήκει στην κατηγορία των τροφίμων αυτών καθώς θεωρήθηκε το φυσικό αντίδοτο στα προβλήματα της εμμηνόπαυσης. Αλλά οι ειδικοί που θέλησαν να διερευνήσουν περαιτέρω τα όσα επικαλούνται οι υποστηρικτές της σόγιας δεν κατάφεραν να βρουν επιχειρήματα υπέρ τους. Ειδικότερα, όπως προέκυψε από μελέτη ερευνητών του Πανεπιστημίου Στάνφορντ στην οποία συμμετείχαν 313 μετεμμηνοπαυσιακές γυναίκες, η καθημερινή λήψη 25 γραμμαρίων πρωτεΐνης σόγιας δεν βελτίωσε την μνήμη τους, η οποία αρχίζει να δέχεται πλήγμα μετά την πτώση των οιστρογόνων. Οι αμερικανοί ειδικοί, οι οποίοι δημοσίευσαν τα ευρήματά τους στην ιατρική επιθεώρηση «Neurology», επισημαίνουν ότι αυτά δεν αναιρούν το γεγονός ότι η σόγια είναι μια καλή τροφή (κυρίως για τους πληθυσμούς που παραδοσιακά τη χρησιμοποιούν) αλλά σαφώς δεν βελτιώνει τη μνήμη.

ΦΑΚΕΣ

Ένας θρεπτικός δυναμίτης στο τραπέζι σας ΝΤΑΙΑΝΑ ΚΟΧΥΛΑ

Οι φακές είναι το καλύτερο όσπριο για πολλούς λόγους. Σε μισή ώρα έχεις ένα πλήρες γεύμα Γνωρίζω ότι δεν είναι η πιο «ορεκτική» παρομοίωση να πει κανείς πως οι συνταγές είναι σαν τα μικρόβια! Τι εννοώ; Ότι οι ιδέες για φαγητά, όπως επίσης οι πρώτες ύλες, ταξιδεύουν. Είναι ένα σύνδρομο στον χώρο της κουζίνας. Βλέπεις κάποιον να τρώει κάτι ή να φτιάχνει κάτι και ξαφνικά θες κι εσύ να το μαγειρέψεις ή να το φας. Κάπως έτσι αισθάνθηκα πρόσφατα όταν πήγα μεσημεριάτικα στο σπίτι μιας φίλης την ώρα που έβραζε σούπα με φακές. Ξαφνικά, ήθελα κι εγώ να απολαύσω ένα ζεστό μπολ με το κοινό και θρεπτικό αυτό όσπριο. Εκείνη την ώρα οι φακές μου φαίνονταν πιο νόστιμες απ' οτιδήποτε άλλο μπορούσα να φανταστώ. Από το τυρί, από το κρέας, από το ψάρι. Οι φακές «πλημμύρισαν» την όρεξή μου - και είναι φαγητό επίκαιρο, μια που φέτος αποφάσισα να τιμήσω τη Σαρακοστή νηστεύοντας. Πρώτον, οι φακές είναι ένας θρεπτικός δυναμίτης. Δεύτερον, είναι μια πρώτη ύλη που πάει με πάμπολλα καρυκεύματα, χόρτα, λαχανικά και θαλασσινά. Περισσότερο απ' όλα τα υπόλοιπα όσπρια, επίσης, οι φακές θυμίζουν κρέας. Έχουν κάτι το χορταστικό και σαρκώδες, σαν ένα τσικνισμένο μπονφιλέ. Και, τέλος, είναι από τα βασικά φαστ φουντ της φύσης. Η φίλη μου, όπως οι περισσότερες νοικοκυρές, μαγείρευε τις φακές με τον κλασικό, παραδοσιακό τρόπο. Εγώ, ακόμα και μέσα στη νηστεία, ψάχνω μαγειρική πρόκληση. Οι φακές έχουν όλα τα προσόντα για να γίνουν μια γκουρμέ πρώτη ύλη και μάλιστα σε ορισμένα μέρη του κόσμου είναι. Οι Γάλλοι έχουν τις φακές περί πολλού, και μάλιστα μία από τις πιο περιζήτητες ποικιλίες ανά τον γαστρονομικό κόσμο είναι οι μικρές κομψές Ρuy (είναι μάλιστα ΠΟΠ) με το ανοιχτό πρασινωπό χρώμα τους και την εξαιρετικά φίνα αλλά γήινη γεύση τους. Οι βασιλιάδες της φακής είναι σίγουρα οι Ινδοί, οι οποίοι φτιάχνουν σάλτσες και αμέτρητα άλλα φαγητά με τις φακές - χρησιμοποιούν τις κόκκινες λεπτούλες φακές, τις κίτρινες και τις μαύρες. Στην Ευρώπη, εκτός από τις γαλλικές φακές, υπάρχουν ποικιλίες που έχουν ανακαλυφθεί από τους σεφ, παγκοσμίως, τα τελευταία χρόνια. Μεταξύ αυτών είναι οι γυαλιστερές, μαύρες σαν

έβενος φακές beluga. Είναι οι ανοιχτές, σαν άμμος, στο χρώμα μικρές φακές από την Ούμπρια της Ιταλίας και οι ισπανικές ονόματι «παρντίνα», που είναι μικρές, αλλά σκληρές. Για μένα η αξιολόγηση μιας ποικιλίας έχει να κάνει με το πόσο γρήγορα μαγειρεύεται. Οι φακές κανονικά φτιάχνονται σε λιγότερο χρονικό διάστημα απ' όσο θέλει κανείς για να ψήσει τάκα-τάκα ένα κοτόπουλο στον φούρνο. Εμείς οι Έλληνες, βέβαια, δεν έχουμε να ζηλέψουμε τίποτε από τις γαλλικές φακές. Έχουμε τις δικές μας - δυσεύρετες μεν, αλλά πεντανόστιμες - από τη Λευκάδα. Δυστυχώς, οι περισσότερες φακές που βρίσκουμε συσκευασμένες στα σούπερ μάρκετ δεν είναι ελληνικές, αλλά τουρκικές και αφρικανικές. Πολλές απ' αυτές λασπώνουν κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος. Τον τελευταίο καιρό έχω ξετρελαθεί με μικρές, βιολογικές φακές. Έχουν ένα πλεονέκτημα, αλλά και ένα μειονέκτημα: είναι πολύ νοστιμότερες από αυτές που γνωρίζαμε μέχρι τώρα, αλλά δεν μαγειρεύονται γρήγορα. Χρειάζονται μούλιασμα, όπως τα υπόλοιπα όσπρια, αποβραδίζ. Οι νόστιμες αυτές φακές δεν λάμπουν μέσα σε μια σούπα. Μάλιστα η σούπα είναι πολύ μπανάλ πιάτο σε σχέση με ό,τι άλλο μπορεί κανείς να φτιάξει με τις φακές. Είναι εξαιρετικές όταν κυριαρχούν μέσα σε χίλιες δυο σαλάτες και είναι τα καλύτερα ταίρια δίπλα σε έναν σωρό ψάρια, θαλασσινά και κρέατα, ακόμα και κυνήγι, όπως για παράδειγμα την πάπια.

Με δεντρολίβανο, αλατοπίπερο και λάδι Υπάρχει ένα κριτήριο για το πώς χαρακτηρίζουμε καλομαγειρεμένες τις φακές: πρέπει να μην είναι «λασπωμένες». Έτσι, λίγο αλ ντέντε, και χωρίς να είναι αλλοιωμένο το σχήμα τους, οι φακές κάνουν θαύματα σε χίλια-δυο φαγητά. Είναι ωραιότατες, για παράδειγμα, συνοδεύοντας ψημένο ψάρι όπως η πεσκανδρίτσα - με την ωραία, συμπαγή σάρκα της. Είναι υπέροχες με την προσθήκη του μπέικον ή του σύγκλινου και απορροφούν απόλυτα αυτή τη γεύση του καπνιστού. Με την ίδια λογική, ταιριάζουν θαυμάσια με το καπνιστό χέλι - μια λιχουδιά ελληνικότατη. Οι φακές δένουν αρμονικά με πολλά μυρωδικά, αλλά αυτό που έχω βρει να ταιριάζει καταπληκτικά στην κατσαρόλα με τις φακές είναι το δεντρολίβανο. Η «γήινη» γεύση τους στέκεται αξιοπρεπέστατα και με απόλυτη ισορροπία δίπλα στο δυνατό αυτό μυρωδικό.

Ορισμένες ποικιλίες έχουν τη χαρακτηριστική γεύση των ξηρών καρπών. Μία από αυτές είναι οι γαλλικές Ρuy, με ονομασία προέλευσης. Τις βρίσκουμε πότε πότε στο «Carrefour». Αυτές είναι ό,τι πιο κατάλληλο μέσα σε ζεστές σαλάτες με πάπια και με διάφορα παχιά κρέατα διατηρημένα στο λίπος τους, όπως το confit (των Γάλλων), αλλά και το σύγλινο και ο καβουρμάς (τα δικά μας). Είναι εξίσου νόστιμες με καπνιστό σολομό αλλά και με τυριά. Στην ελληνική κουζίνα η φέτα σερβίρεται συχνά δίπλα σε ένα μπολ με φακές. Δοκιμάστε να τις συνοδεύσετε και με άλλα τυριά, όπως το μανούρι και τα διάφορα δυνατά κατσικίσια. Με όποιον τρόπο και να τις μαγειρέψουμε, πάντως, θα ταιριάξουν θαυμάσια με τους ξηρούς καρπούς. Ρίξτε μια χούφτα από καβουρντισμένα αμύγδαλα μέσα στη φακή σε σαλάτα και θα δοκιμάστε μια ξεχωριστή νοστιμιά.

Προτάσεις για να κάνετε τις φακές αγνώριστες Της Νταϊάνας Κόχουλα

Οι φακές είναι ένα από τα αγαπημένα μου όσπρια και μία από τις πιο παλιές πρώτες ύλες στα φαγητά της Μεσογείου. Οι φακές ίσως βρίσκονται στη λίστα των φαγητών με τα οποία εμείς οι Έλληνες έχουμε μια... τραυματική εμπειρία, αφού όταν ήμασταν παιδιά μας τάζαν με αυτά μόνο και μόνο επειδή μας έκαναν καλό. Υπάρχουν, βέβαια, φακές και φακές. Εννοώ ότι η προέλευση παίζει ρόλο στη γεύση του οσπρίου, όπως συμβαίνει και με τους αυθεντικούς γίγαντες των Πρεσπών και τη φάβα Σαντορίνης. Εάν έχετε φάει ποτέ τις μικρές, νοστιμότατες φακές που καλλιεργούν στην Εγκλουβή, στο οροπέδιο του Αγίου Δονάτου Λευκάδας, θα καταλαβαίνετε για τι πράγμα μιλάω. Βρίσκονται στο ίδιο επίπεδο γεύσης με τις μικροσκοπικές μπλε-πράσινες φακές du Ρuy της Γαλλίας και τις φακές Castelluccio της Ιταλίας. Πάντα αναρωτιόμουν γιατί οι φακές της Λευκάδας δεν είχαν το μερίδιο της φήμης που τους αξίζει στη Μεσόγειο. Κατά πάσα πιθανότητα οι φακές προήλθαν από την Κεντρική Ασία, αλλά ήταν γνωστές στην Ανατολική Μεσόγειο από τους προϊστορικούς χρόνους. Είναι συνηθισμένο φαγητό σε όλη τη Μεσόγειο, τη Μέση Ανατολή και τη Ν. Ασία και συνιστούν θα έλεγα βασική ομάδα τροφίμων στην Ινδία, όπου η πλειονότητα του πληθυσμού είναι

χορτοφάγοι. Σε αντίθεση με άλλα όσπρια, οι φακές δεν χρειάζεται να μουλιάσουν πριν από το μαγείρεμα, το οποίο απαιτεί μόνο 20 λεπτά. Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ίνες, πρωτεΐνες, σίδηρο και άλλες σημαντικές θρεπτικές ουσίες. Πέρα από αυτό, όμως, είναι ένα από τα όσπρια που συνδυάζονται δίνοντας άρτιο γευστικό αποτέλεσμα τόσο σε σπιτικά, πιάτα κατσαρόλας, όσο και στα πιο γκουρμέ μενού. Έχω δει φακές σε μενού στη Νέα Υόρκη με την εξής περιγραφή: «Γαλλικές φακές ' ' χαβιάρι Μπελούγκα ' '». Επρόκειτο για τις μικρές αυτές *de Ryg*, μαγειρεμένες με μπερ μπλανκ, σαμπάνια και πεσκανδρίτσα. Ένας από τους πρώτους σεφ στην Ελλάδα που χρησιμοποίησε τις φακές σε ένα ανώτερης κλάσης εστιατόριο ήταν ο Λευτέρης Λαζάρου, ο οποίος τις σερβίρισε με μύδια αχνιστά σε μπίρα, αρκετά παλιά, στα μέσα της δεκαετία του '90. Το κόλπο για το μαγείρεμά τους (για να μη μας επαναφέρουν τις παιδικές μνήμες ενός χυλού) είναι να μαγειρευτούν αργά, με την ελάχιστη ποσότητα υγρού. Κατ' αυτόν τον τρόπο δεν καταλήγουν να μοιάζουν με κρέμα, αλλά μασιούνται χωρίς όμως να είναι... τραγανές, αναδεικνύεται η γεύση τους και έχουν κάποια στιλπνότητα η οποία συνήθως χάνεται όταν βράζουν για μία ώρα σε μια πλημμύρα νερού. Όταν διατηρούν τη μορφή τους, μοιάζουν πραγματικά με μικρούς κόκκους από χαβιάρι- όπως περιγράφονται μερικές φορές σε μενού στο εξωτερικό. Οι φακές είναι πεντανόστιμες μπρεζέ σε κόκκινο κρασί και ταιριάζουν εξαιρετικά με κάθε μέρος χοιρινού κρέατος, ακόμα και με τα λιπαρά πόδια του γουρουνιού (κάτι που φάγαμε πρόσφατα στη «Χύτρα»). Ένας από τους αγαπημένους μου τρόπους για να τις μαγειρέψω είναι μπρεζέ σε ένα ελαφρύ κρασί Νεμέας μαζί με φρέσκα λουκάνικα Καλαμάτας με γεύση πορτοκαλιού ή ακόμα με λίγο σύγγλινο Μάνης. Συνιστούν τέλειο βασικό συστατικό σε σαλάτες και ταιριάζουν πολύ ωραία με την πικάντικη ρόκα και τη σελινόριζα. Δοκιμάστε να τις πολτοποιήσετε και να τις σερβίρετε με τραγανή ψητή πάπια ή με καψαλισμένο στήθος πάπιας. Εάν έχετε λίγο πατέ σε μια φρυγανισμένη φέτα ψωμιού για να συνοδέψετε τον πουρέ από φακές, ακόμα καλύτερα: θα είναι διπλή η δόση γήινης απόλαυσης και ο συνδυασμός είναι θεϊκός. Οι φακές αποτελούν ωραίο φόντο για τηγανητά ψάρια και θαλασσινά, κυρίως τηγανητά καλαμάρια, αλλά είναι

πολύ νόστιμες και αναμειγμένες με ζυμαρικά- ένας συνδυασμός που βρίσκουμε στην Ιταλία αλλά και τη Ρόδο και την Κύπρο. Οι φακές μπορεί να ήταν κάποτε φαγητό των φτωχών και μία από τις εβδομαδιαίες δόσεις θρεπτικών συστατικών στα ελληνικά νοικοκυριά, αλλά όταν μαγειρεύονται με τρόπους διαφορετικούς από την παραδοσιακή, σκουρόχρωμη λασπωμένη σούπα μπορούν να αποτελέσουν ένα από τα καλύτερα και γευστικότερα συστατικά στον κόσμο. Το ότι είναι και υγιεινά, τους προσθέτει επιπλέον βαθμούς. Οι φακές συνοδεύουν κυρίως τα τηγανητά καλαμάρια, αλλά είναι πολύ νόστιμες και αναμειγμένες με ζυμαρικά

Λευκές, πορτοκαλί και μαύρες

Αν και η διατήρηση της σφιχτής μορφής για τις φακές είναι σημαντική για τα δυτικά (αμερικανικά και ευρωπαϊκά) παρασκευάσματα, το αντίθετο ισχύει σε άλλα μέρη του κόσμου, κυρίως στην Ινδία- όπου οι φακές μαγειρεύονται μέχρι να μαλακώσουν, κατόπιν συνδυάζονται πάλι με τον ζωμό όπου μαγειρεύτηκαν και πολτοποιούνται μέχρι να αποκτήσουν κρεμώδη υφή. Τα όσπρια που γλυκίζουν είναι «λευκό χαρτί» για μείγματα μπαχαρικών όλων των ποικιλιών. Είτε μαγειρεύονται στην κατσαρόλα, είτε αλέθονται σε ψωμιά-πίτες, είτε βλασταίνουν για μια σαλάτα, οι αποξηραμένες φακές dal στην ινδική γλώσσα Χίντι (Hindi)- είναι συνυφασμένες με την ινδική ζωή. Οι φακές είναι η μεγαλύτερη πηγή πρωτεϊνών για τους Ινδούς. Για την πλειονότητα του πληθυσμού της ινδικής υποηπείρου αποτελούν το βασικό κομμάτι κάθε γεύματος. Πράγματι, η μισή παγκόσμια παραγωγή και κατανάλωση είναι συγκεντρωμένη στην Ινδία. Η συνολική ποικιλία από φακές που έχουν στη διάθεσή τους οι Ινδοί μάγειρες είναι τεράστια. Μόνο από άποψη χρώματος, ποικίλλουν από λευκές έως πορτοκαλί και μαύρες. Οι πιο διαδεδομένες είναι οι ροζ φακές (maser dal), οι οποίες είναι μικρές καφέ φακές ξεφλουδισμένες, έτσι ώστε φαίνεται το εσωτερικό τους που έχει το χρώμα του σολομού. Αυτό το είδος χρειάζεται τον μισό χρόνο μαγειρέματος από τις μη ξεφλουδισμένες ποικιλίες. Οι φακές χρησιμοποιούνται στην Ινδία ως

δημητριακό για ψωμιά όπως το τραγανό *rarradam*, που είναι λεπτό σαν φύλλο χαρτιού. Στον Νότο οι φακές έχουν διπλό ρόλο στο κλασικό πιάτο *dosas*: τηγανίτες σαν κρέπες από αλεσμένες φακές και ρύζι, σεβριρισμένες με *sambhar*, αλλά και πικάντικο μαγειρευτό φαγητό κατσαρόλας με φακές. Οι φακές κυριαρχούν και στη Βόρεια Αφρική, σε πιάτα παρόμοια με τις μαγειρευτές φακές της Αιθιοπίας, που σιγοβράζουν με ένα μείγμα μπαχαρικών *berbere*: τη μαροκινή ή αλγερινή σούπα *harira*, που συνδυάζει φακές με ρεβίθια και δημητριακά, και τη μεσανατολίτικη *mejaddara*, ένα πιάτο με φακές και ρύζι στολισμένο με καραμελωμένα κρεμμύδια.





› Τομείς και Εργαστήρια

Το Τμήμα διακρίνεται σε έξι Τομείς και δεκαεννέα Εργαστήρια (ΦΕΚ 264/31-10-02, ΦΕΚ 653/16-05-05 και ΦΕΚ 1031/25-07-03). Ο Τομέας συντονίζει τα γνωστικά αντικείμενα που ανήκουν σ' αυτόν.

Τομέας Α: Διαχείρισης Φυτικής Παραγωγής

1. Εργαστήριο Γεωργίας
2. Εργαστήριο Δενδροκομίας - Ανθοκομίας - Κηπευτικών
3. Εργαστήριο Γενετικής Βελτίωσης Φυτών & Φυσιολογίας

Τομέας Β: Φυτοπροστασίας και Περιβάλλοντος

1. Εργαστήριο Φαρμακολογίας και Οικοτοξικολογίας
2. Εργαστήριο Φυτοπαθολογίας
3. Εργαστήριο Γεωργικής Εντομολογίας και Ζωολογίας

Τομέας Γ: Διαχείρισης Ζωικής Παραγωγής

1. Εργαστήριο Ζωοτεχνίας
2. Εργαστήριο Υδροβιολογίας
3. Εργαστήριο Μελισσοκομίας και Σηροτροφίας

Τομέας Δ: Αγροτικής Οικονομίας και Διοίκησης Αγροτικών Επιχειρήσεων

1. Εργαστήριο Γεωργικής Οικονομίας
2. Εργαστήριο Μάνατζμεντ και Μάρκετινγκ
3. Εργαστήριο Αγροτικής Πολιτικής και Συνεταιρισμών

4. Εργαστήριο Εφαρμοσμένης Οικονομικής Στατιστικής και Πληροφορικής

Τομέας Ε: Διαχείρισης Αγροτικών και Φυσικών Πόρων

1. Εργαστήριο Φυσικών Επιστημών (Φυσική, Χημεία)
2. Εργαστήριο Υδραυλικής
3. Εργαστήριο Γεωργικών Εγκαταστάσεων και Εξοπλισμού

Τομέας ΣΤ: Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων

1. Εργαστήριο Επεξεργασίας Τροφίμων
2. Εργαστήριο Χημείας και Βιοχημείας
3. Εργαστήριο Μικροβιολογίας, Βιοτεχνολογίας και Υγιεινής

Μετά τα πρώτα πέντε (5) εξάμηνα του Κορμού, οι φοιτητές επιλέγουν την Κατεύθυνση Σπουδών που θα ακολουθήσουν για τα επόμενα πέντε (5) εξάμηνα.

Πιο αναλυτικές πληροφορίες, παρέχονται στο [Πρόγραμμα Σπουδών](#).

Στο Τμήμα λειτουργούν σήμερα τρεις κατευθύνσεις:

[Διαχείρισης Φυτικής Παραγωγής, Φυτοπροστασίας και Περιβάλλοντος Αγροτικής Οικονομίας και Διοίκησης Αγροτικών Επιχειρήσεων](#)

[Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων](#)

ΤΜΗΜΑ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

Με βάση την εκπαιδευτική φιλοσοφία του το Τμήμα θα οργανωθεί μελλοντικά, μετά την αυτοδυναμία του, με απόφαση της Γενικής Συνέλευσης σε τέσσερις τομείς:

1. Τομέας Πολιτικής Επιστήμης
2. Τομέας Διεθνών και Ευρωπαϊκών Σπουδών
3. Τομέας Διοικητικής Επιστήμης

4. Τομέας Περιβάλλοντος και Φυσικών Πόρων

Η οργάνωση του Τμήματος συμπληρώνεται με την σύσταση τεσσάρων ερευνητικών ινστιτούτων, που στηρίζουν την εφαρμοσμένη έρευνα, στους τομείς αρμοδιότητας του Τμήματος:

- Εργαστήριο Πολιτικής Θεωρίας και Ανάλυσης
- Εργαστήριο Ευρωπαϊκής Ενοποίησης και Πολιτικής
- Εργαστήριο Διοικητικών Επιστημών
- **Εργαστήριο περιβάλλοντος και φυσικών πόρων**

Τονίζεται ιδιαίτερα ότι το Τμήμα ανταποκρινόμενο στις εκπαιδευτικές ανάγκες μιας κομβικής, στην ευρύτερη νοτιοανατολική Ευρώπη, περιφέρειας θα οργανώσει πάνω σε σύγχρονες βάσεις μια επιστημονική και εκπαιδευτική κατεύθυνση Δικαίου (εσωτερικού, διεθνούς και ιδιαίτερα κοινοτικού) και Πολιτικών του Περιβάλλοντος και Φυσικών Πόρων, που συνδέεται άρρηκτά με τις γεωπολιτικές και γεωοικονομικές προοπτικές της Θράκης, ως κόμβου μεταξύ Βαλκανίων, Μεσογείου, Καυκάσου και των εκεί περικλειστων θαλασσών και εγγύς και Μέσης Ανατολής.

Το Προπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών του Τμήματος

Η εκπαιδευτική φιλοσοφία του Τμήματος, στον τομέα της βασικής (προπτυχιακής) εκπαίδευσης, εκφράζεται στην οικοδόμηση του προγράμματος σε δύο διαδοχικές φάσεις, που διαρκούν κάθε μία τέσσερα εξάμηνα.

Στην πρώτη όλοι οι φοιτητές του παρακολουθούν ένα πρόγραμμα «κορμού» που τοποθετεί τις σπουδές τους στις βασικές παραμέτρους της πολιτικής επιστήμης, ως επιστημολογικού χώρου των κοινωνικών επιστημών, με σκοπό να προσδοθεί ευρύτερη εποπτεία των επιμέρους κλάδων, που συνθέτουν το περιεχόμενό της.

Στην δεύτερη, που περιλαμβάνει τρεις κατευθύνσεις και επιτρέπει στους σπουδαστές να επιλέξουν εκείνη που ανταποκρίνεται στις επιθυμίες, τις δεξιότητες και τις επιδιωκόμενες επαγγελματικές προοπτικές, το πρόγραμμα κινείται στην εμβάθυνση των αντίστοιχων κλάδων.

Και τις δύο φάσεις συνθέτουν μαθήματα που ανταποκρίνονται στις σημερινές εξελίξεις του εσωτερικού και διεθνούς εκπαιδευτικού περιβάλλοντος και παρέχονται με σύγχρονη επιστημονική και εκπαιδευτική μεθοδολογία και διδακτική, λαμβάνοντας υπόψη την ευρωπαϊκή εμπειρία στην οργάνωση της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης των πολιτικών επιστημών, την παροχή δηλαδή συγκεκριμένων γενικών και ειδικών γνώσεων σε συγκεκριμένες κατευθύνσεις.

Εξ άλλου το πρόγραμμα αποσκοπεί στην παροχή τόσο γενικής παιδείας όσον και επιστημονικής ειδίκευσης, προετοιμάζοντας τους φοιτητές και για μεταπτυχιακές σπουδές.

Με τον τρόπο αυτό ανοίγει ο δρόμος των σπουδαστών τόσο για την επιστήμη και την έρευνα, όσον και για την επαγγελματική κατάρτιση σε περιοχές, όπως η πολιτική ανάλυση, η πολιτική θεωρία, η ελληνική και διεθνής (ιδιαίτερα κοινοτική) διπλωματία, οι διεθνείς σχέσεις, η δημόσια διοίκηση, η τοπική αυτοδιοίκηση μέσω τοπικών (εσωτερικών) και διεθνών φορέων και ιδιωτικών επιχειρήσεων.

Κορμός και κύκλοι σπουδών

Τα μαθήματα του κορμού αποσκοπούν να προσφέρουν τα βασικά μεθοδολογικά εργαλεία, τις γνώσεις και το πλαίσιο αναφοράς της Πολιτικής Επιστήμης στο ευρύτερο πεδίο των Κοινωνικών Επιστημών και μια εισαγωγή στα επιμέρους γνωστικά αντικείμενα του κλάδου.

Οι κύκλοι σπουδών, που αντιστοιχούν στις τρεις κατευθύνσεις, που αναφέρονται ανωτέρω, αποβλέπουν στην εμβάθυνση και εξειδίκευση των γνώσεων που ακολουθεί την επιλογή των φοιτητών. Η κατεύθυνση αναφέρεται

στον τίτλο Σπουδών (πτυχίο) που χορηγεί το Τμήμα.]

Οι κατευθύνσεις αυτές και οι αντίστοιχοι κύκλοι σπουδών είναι ο Α΄ κύκλος σπουδών Πολιτικής Ανάλυσης, Β΄ κύκλος Διεθνών και Ευρωπαϊκών σπουδών και ο Γ΄ κύκλος Διοικητικής Επιστήμης.

Η διάρθρωση του προγράμματος προβλέπει την βάση και τις υποδομές για την μελλοντική οργάνωση και ενός τετάρτου αυτοτελούς κύκλου και κατεύθυνσης «Περιβάλλοντος και Φυσικών Πόρων», όταν η βασική οργάνωση του Τμήματος θα έχει προχωρήσει.

Η φοίτηση στον «κορμό» και τους «κύκλους σπουδών» περιλαμβάνει μαθήματα υποχρεωτικά, μαθήματα ειδικής επιλογής και μαθήματα ελεύθερης επιλογής. Τα πρώτα καλύπτουν βασικά αντικείμενα του προγράμματος, ενώ τα δεύτερα και τρίτα επεκτείνουν και συμπληρώνουν τα βασικά αντικείμενα. Κάθε κατεύθυνση (κύκλος) περιλαμβάνει οκτώ υποχρεωτικά μαθήματα και οκτώ μαθήματα ειδικής επιλογής. Από τα μαθήματα ειδικής επιλογής οι φοιτητές πρέπει να επιλέξουν υποχρεωτικά τα τέσσερα, ένα σε κάθε εξάμηνο.

— Ο κατάλογος συμπληρώνεται με μαθήματα ελεύθερης επιλογής, εκ

των οποίων οι φοιτητές επιλέγουν, δύο σε κάθε εξάμηνο σπουδών. Τα μαθήματα ελεύθερης επιλογής είναι κοινά για όλες τις κατευθύνσεις. Η επιλογή της κατεύθυνσης και άρα του αντίστοιχου κύκλου σπουδών πρέπει να γίνει μέχρι την 30 Οκτωβρίου κάθε ημερολογιακού έτους που αντιστοιχεί στο Ε' εξάμηνο των σπουδών τους.

Η διδασκαλία της ξένης γλώσσας προσφέρεται ως υποχρεωτικό μάθημα και των οκτώ εξαμήνων. Οι φοιτητές θα έχουν το δικαίωμα της επιλογής από το πρώτο εξάμηνο είτε της αγγλικής είτε της γερμανικής γλώσσας και την οποία και θα διδαχθούν στα υπόλοιπα εξάμηνα. Ο μέσος όρος της βαθμολογίας που θα επιτύχουν και στα οκτώ εξάμηνα θα ληφθεί υπόψιν για τον υπολογισμό του βαθμού του πτυχίου τους. Προβλέπεται διδασκαλία 4 ωρών εβδομαδιαία και φόρτος εργασίας φοιτητών 5 μονάδες ECTS, όσον αφορά την αγγλική γλώσσα, ενώ για τη γερμανική, προβλέπεται διδασκαλία 6 ωρών εβδομαδιαία και φόρτος εργασίας φοιτητών 5 μονάδες ECTS. Η δομή του μαθήματος περιλαμβάνει ταχύρρυθμη διδασκαλία της ξένης γλώσσας για αρχάριο ή βασικό επίπεδο, ενώ στα τελευταία τέσσερα εξάμηνα γίνεται και διδασκαλία ειδικευμένης ορολογίας.

Επίσης οι φοιτητές των Ε' και Η' εξαμήνων πρέπει να δηλώσουν τα επιλεγόμενα μαθήματα μέχρι την 30 Οκτωβρίου για το χειμερινό εξάμηνο και μέχρι την 31 Μαρτίου για το εαρινό. Όσοι δεν δηλώσουν εμπρόθεσμα την επιλογή τους κατανέμονται στους κύκλους με απόφαση της Γ.Σ. με κριτήρια που θα προβλέπει σχετική απόφαση της τελευταίας, μέχρι να ισχύσει εσωτερικός κανονισμός.

Ακολουθεί το αναλυτικό πρόγραμμα το οποίο χωρίζεται σε τέσσερα έτη και οκτώ εξάμηνα σπουδών.

Κάθε εξάμηνο κορμού περιλαμβάνει έξι (6) μαθήματα πλην του Δ' που περιλαμβάνει δύο υποχρεωτικά και 9 επιλογής για καθένα από τα οποία προβλέπεται διδασκαλία 4 ωρών εβδομαδιαία και φόρτος εργασίας

φοιτητών 5 μονάδες ECTS.

Κάθε εξάμηνο κύκλου σπουδών περιλαμβάνει τρία υποχρεωτικά μαθήματα και μαθήματα επιλογής τα οποία επιλέγονται από τον σχετικό πίνακα σύμφωνα με τις διαδικασίες που θα ορίζονται από τον κανονισμό των σπουδών.

Όπου το προβλεπόμενο μάθημα είναι σεμιναριακό οι φοιτητές έχουν δικαίωμα να εκπονήσουν πτυχιακή (ή διπλωματική) εργασία που αντιστοιχεί σε δύο (2) μονάδες ECTS. Η διπλωματική εργασία επιλέγεται, εκπονείται και αξιολογείται σύμφωνα με τις διαδικασίες που θα ορίζονται από τον κανονισμό σπουδών.

Τέλος, ο υποχρεωτικός αριθμός μαθημάτων για την απόκτηση πτυχίου είναι τα 16 υποχρεωτικά μαθήματα του κορμού, 5 μαθήματα επιλογής του κορμού, 8 υποχρεωτικά μαθήματα των τεσσάρων εξαμήνων κάθε κύκλου, 8 μαθήματα επιλογής και 8 μαθήματα ελεύθερης επιλογής και η ξένη γλώσσα, ήτοι συνολικά 46 μαθήματα.

Μεταβατικές διατάξεις : Πρώτη εφαρμογή του νέου Προγράμματος Σπουδών και ως εκ τούτου έναρξη της διδασκαλίας της ξένης γλώσσας ορίζεται το εαρινό εξάμηνο του ακαδημαϊκού έτους 2009 - 2010. Για τους φοιτητές που εγγράφηκαν για πρώτη φορά στο Τμήμα κατά το ακαδημαϊκό έτος 2009 - 2010, θα ληφθεί υπόψη για τη λήψη πτυχίου, ο μέσος όρος της βαθμολογίας που θα λάβουν στην ξένη γλώσσα σε επτά (7) εξάμηνα. Οι ανωτέρω φοιτητές, θα πρέπει να επιλέξουν κατά το εαρινό εξάμηνο, την ξένη γλώσσα που επιθυμούν να διδαχθούν στα επτά επόμενα εξάμηνα, μέσα στην προθεσμία που θα τεθεί με ανακοίνωση της Γραμματείας.

ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Γεωπονική Σχολή

Η Γεωπονική Σχολή ιδρύθηκε το 1927 στα πλαίσια της Σχολής Φυσικών και Μαθηματικών Επιστημών. Από το 1937 μέχρι το 1981 το Τμήμα Γεωπονίας, μαζί με το Τμήμα Δασολογίας, συγκρότησαν τη Γεωπονική και Δασολογική Σχολή. Το 1981, η Γεωπονική και Δασολογική Σχολή διχοτομήθηκε και πάλι, και τα δύο τμήματά της αποτέλεσαν χωριστές Σχολές. Το 1982, οι τρεις Σχολές που σχετίζονται με τη γεωργία (Γεωπονική, Δασολογική και Κτηνιατρική) μετονομάστηκαν σε Τμήματα και όλα μαζί συγκρότησαν τη Σχολή Γεωτεχνικών Επιστημών. Το 2005, με ομόφωνη απόφαση της Συγκλήτου αριθ. 2768, το Τμήμα Γεωπονίας έγινε η Γεωπονική Σχολή του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης.

Η Γεωπονική Επιστήμη ως εφαρμοσμένος κλάδος της βιολογίας αλλά και άλλων συναφών επιστημών περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα επί μέρους γνωστικών αντικειμένων και κλάδων όπως των φυτών μεγάλης καλλιέργειας και οικολογίας, των οπωροκηπευτικών και της αμπέλου, της φυτοπροστασίας, της ζωικής παραγωγής, της αγροτικής οικονομίας, των εγγείων βελτιώσεων, της εδαφολογίας και της γεωργικής μηχανικής, της επιστήμης και τεχνολογίας τροφίμων αλλά και της γεωργικής βιοτεχνολογίας και των εφαρμογών της πληροφορικής στη γεωργία.

Σήμερα, η Γεωπονική Σχολή αποτελεί ένα από τα πλέον σημαντικά ερευνητικά κύτταρα στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Στελεχώνεται με υψηλού επιπέδου άξιο επιστημονικό προσωπικό, βελτιώνει διαρκώς τις υποδομές της με άρτιο τεχνολογικά εξοπλισμό και συνεχίζει το έργο της με πραγματική ευαισθησία για το Περιβάλλον, την Ποιότητα ζωής και την Αειφορία των παραγωγικών πηγών της Χώρας μας.

Οι απόφοιτοί της Σχολής στελεχώνουν τις υπηρεσίες του Υπουργείου Γεωργίας και άλλων δημοσίων οργανισμών και υπηρεσιών, συμβάλλοντας σε μεγάλο βαθμό στην αλματώδη μεταπολεμική ανάπτυξη της Ελληνικής γεωργίας. Παράλληλα ένας συνεχώς αυξανόμενος αριθμός αποφοίτων παρέχει τις υπηρεσίες του στον ιδιωτικό τομέα, ενώ πολλοί απόφοιτοι διαπρέπουν σε εκπαιδευτικά και ερευνητικά ιδρύματα της χώρας μας και του εξωτερικού.

Τα κτίρια και οι εγκαταστάσεις της Γεωπονικής Σχολής βρίσκονται στο κέντρο της Θεσσαλονίκης στην πανεπιστημιούπολη του Α.Π.Θ. και στο Αγρόκτημα του Πανεπιστημίου. Οι εγκαταστάσεις περιλαμβάνουν σύγχρονα εξοπλισμένα εργαστήρια, αίθουσες διδασκαλίας και αμφιθέατρα για τις εκπαιδευτικές και ερευνητικές δραστηριότητες.

Προπτυχιακά προγράμματα σπουδών

Η Σχολή παρουσιάζει μία μεγάλη εκπαιδευτική δραστηριότητα σε ένα ευρύ φάσμα επί μέρους γνωστικών αντικειμένων και κλάδων και συγκεκριμένα στους παρακάτω Τομείς:

Φυτική Παραγωγή:

- Φυτά Μεγάλης Καλλιέργειας και Οικολογία
- Οπωροκηπευτικά και Άμπελο
- Φυτοπροστασία

Ζωϊκή Παραγωγή

Αγροτική Οικονομία

Έγχειρες Βελτιώσεις

Εδαφολογία και Γεωργική Μηχανική

Επιστήμη και Τεχνολογία Τροφίμων

Γεωργική Βιοτεχνολογία

Εφαρμογές της Πληροφορικής στη Γεωργία

Η Γεωπονική Σχολή με την πλούσια εκπαιδευτική και ερευνητική

δραστηριότητα έχει μεγάλη συμβολή στην Εθνική Οικονομία, αλλά και την Αγροτική Ανάπτυξη της χώρας μας, καθώς και στην ανάπτυξη της υπαίθρου. Έχει επίσης μία μεγάλη μακρόχρονη διεθνή παρουσία στις γεωπονικές επιστήμες και τεχνολογίες.

Μεταπτυχιακά προγράμματα σπουδών

Το Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών (ΠΜΣ) της Γεωπονικής Σχολής του ΑΠΘ καλύπτει τους επιστημονικούς κλάδους που σχετίζονται με την πρωτογενή και τη δευτερογενή παραγωγή, τη διακίνηση των αγροτικών προϊόντων και την ορθολογική αξιοποίηση των φυσικών πόρων και οικοσυστημάτων με γεωργική σημασία.

Το Πρόγραμμα παρέχει στους φοιτητές βασικές επιστημονικές αρχές και ολοκληρωμένες γνώσεις και μεθόδους που θα τους καταστήσουν ικανούς επιστήμονες τόσο για την παραγωγή νέας γνώσης στη γεωπονική επιστήμη, όσο και στη μετάδοση των γνώσεων αυτών στις επερχόμενες γενεές.

Οι στόχοι του ΠΜΣ είναι:

- ✦ Η προαγωγή της γνώσης στο συγκεκριμένο αντικείμενο κάθε μιας από τις Ειδικεύσεις που παρέχονται από τη Σχολή.
- ✦ Η ενίσχυση της γεωργικής έρευνας στη χώρα μας που θα συμβάλει τόσο στην ανάπτυξη νέας τεχνολογίας όσο και στην στήριξη του έργου των γεωπόνων και άλλων επιστημόνων που δραστηριοποιούνται στη γεωργία γενικά.
- ✦ Η κάλυψη των αναγκών σε ειδικούς επιστήμονες που είναι απαραίτητοι για τη στελέχωση του δημόσιου και ιδιωτικού τομέα.
- ✦ Η κάλυψη των αναγκών σε ειδικούς επιστήμονες για τη στελέχωση των εκπαιδευτικών ιδρυμάτων και διεθνών οργανισμών.
- ✦ Η κατάρτιση ειδικών επιστημόνων που προέρχονται από άλλες χώρες.

Πρόγραμμα Μαθημάτων/Εξετάσεων

Χρονοδιάγραμμα σπουδών 2012-2013

Χειμερινό Πρόγραμμα εξαμήνων 2012-2013

- ⤴ Τμήμα Επιστήμης Φυτικής Παραγωγής
- ⤴ Τμήμα Επιστήμης Ζωικής Παραγωγής και Υδατοκαλλιεργιών
- ⤴ Τμήμα Γεωπονικής Βιοτεχνολογίας
- ⤴ Τμήμα Αγροτικής Οικονομίας & Ανάπτυξης
- ⤴ Τμήμα Επιστήμης & Τεχνολογίας Τροφίμων
- ⤴ Τμήμα Αξιοποίησης Φυσικών Πόρων & Γεωργικής Μηχανικής

Εαρινό Πρόγραμμα εξαμήνων 2012-2013

- ⤴ Τμήμα Επιστήμης Φυτικής Παραγωγής
- ⤴ Τμήμα Επιστήμης Ζωικής Παραγωγής και Υδατοκαλλιεργιών
- ⤴ Τμήμα Γεωπονικής Βιοτεχνολογίας
- ⤴ Τμήμα Αγροτικής Οικονομίας & Ανάπτυξης
- ⤴ Τμήμα Επιστήμης & Τεχνολογίας Τροφίμων
- ⤴ Τμήμα Αξιοποίησης Φυσικών Πόρων & Γεωργικής Μηχανικής

