

**ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΚΑΡΠΕΡΟΥ**  
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ-PROJECT  
Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ - ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2012-13

**ΘΕΜΑ:**

“ΟΣΠΡΙΑ: Η ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΤΟΥΣ ΑΞΙΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ ΚΑΙ  
ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΑΣ. ”



**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ:**

Δέσποινα Κρομμύδα ΠΕ 09  
Βασιλική Βασιλείου ΠΕ 01

# “ΟΣΠΡΙΑ. Η ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΤΟΥΣ ΑΞΙΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΑΣ. ΦΑΚΕΣ, ΡΕΒΙΘΙΑ, ΦΑΣΟΛΙΑ”

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

### ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

## 1. ΟΣΠΡΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- 1.1. ΤΑ ΟΣΠΡΙΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΩΣ ΣΗΜΕΡΑ
  - 1.1.1. Η ΠΡΩΤΗ ΕΜΦΑΝΙΣΗ ΤΩΝ ΟΣΠΡΙΩΝ. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ
  - 1.1.2. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΩΝ ΟΣΠΡΙΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ
- 1.2. Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΟΣΠΡΙΩΝ
  - 1.2.1. ΟΣΠΡΙΑ ΚΑΙ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
  - 1.2.2. ΤΑ ΟΣΠΡΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΑΘΗΣΕΩΝ
- 1.3. ΟΣΠΡΙΑ ΚΑΙ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ

## 2. ΟΣΠΡΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

- 2.1. Η ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΗΣ ΦΑΚΗΣ
- 2.2. Η ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΡΕΒΙΘΙΟΥ
- 2.3. Η ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΦΑΣΟΛΙΟΥ
- 2.4. ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΕΣ
  - 2.4.1. ΟΣΠΡΙΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΗΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ
  - 2.4.2. ΟΣΠΡΙΑ ΠΟΠ
- 2.5. ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ
- 2.6. ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΩΝ ΟΣΠΡΙΩΝ.

## 3. ΟΣΠΡΙΑ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

- 3.1. Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
  - 3.1.1. ΟΣΠΡΙΑ ΧΥΜΑ Η΄ ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΑ; ΤΙΜΕΣ ΠΩΛΗΣΗΣ. ΑΝΤΑΓΩΝΙΣΜΟΣ
- 3.2. ΠΑΡΑΓΩΓΗ-ΠΩΛΗΣΕΙΣ-ΚΕΡΔΗ
  - 3.2.1. ΤΟ ΚΟΣΤΟΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ-ΕΣΟΔΑ
  - 3.2.2. ΤΟ ΕΙΣΟΔΗΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΟΣΠΡΙΩΝ
  - 3.2.3. ΟΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΤΗΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΟΣΠΡΙΩΝ
  - 3.2.4. ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΠΡΟΩΘΗΣΗΣ ΟΣΠΡΙΩΝ ΤΟΠΙΚΩΝ ΠΑΡΑΓΩΓΩΝ

## 4. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

## 5. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΩΝ ΟΣΠΡΙΩΝ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΑΣ

## 6. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

## 7. ΠΗΓΕΣ

## ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ιδιαίτερες ευχαριστίες σε όσους βοήθησαν στην υλοποίηση της παρούσας εργασίας.

- Τους Γεωπόνους, κ.κ. Καλαμάρα Γεώργιο και Μπασδέκη Λάμπρο.
- Τους Παραγωγούς της περιοχής Χασίων.
- Τον κο Ηλία Μαμαλάκη, για το ιδιαίτερο ενδιαφέρον και την προσωπική του επικοινωνία.
- Τη Διατροφολόγο, κα Στέλλα Γκατζούλη- Οριάνου για την προσωπική επικοινωνία.
- Τους μάγειρες κ.κ. Ντόνα Δημήτρη και Παρπουτζίδα Βασίλη.
- Την πρόεδρο του Συλλόγου Γονέων κα Σοφία Κυριαζίδου και την κα Κατίνα Ούρδα.
- Τις Γυναίκες της περιοχής Χασίων.
- Τον Διευθυντή και το σύλλογο καθηγητών του Σχολείου μας για τη βοήθεια τους.

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

## Όσπρια Χασιών Γρεβενών

Σε υψόμετρο 470 μέτρων, πλάι στον ποταμό Αλιάκμονα παράγονται χρόνια τώρα τα όσπρια της περιοχής μας, τα όσπρια Χασιών Γρεβενών. Η εξαιρετική τους ποιότητα και γεύση οφείλεται στο ιδιαίτερο μικροκλίμα της περιοχής μας, στη σύσταση του εδάφους και στις παραδοσιακές μεθόδους καλλιέργειας. Έτσι τα όσπρια των Χασιών είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, μαγειρεύονται εύκολα και γρήγορα, και έχουν ασύγκριτη γεύση.

Στόχος της παρούσας εργασίας είναι να επισημάνουμε τη θρεπτική αξία των οσπρίων στη διατροφή μας, να αναδείξουμε όλα τα συγκριτικά πλεονεκτήματα των οσπρίων που παράγονται στη γη μας και να επιχειρήσουμε τη δημιουργία μιας ταυτότητας για τα αγνά αυτά προϊόντα της περιοχής μας.

Με την προσπάθειά μας ευελπιστούμε να πείσουμε τους παραγωγούς του τόπου μας και να τους βοηθήσουμε να προωθήσουν τα όσπρια που παράγουν ως επώνυμα. Έτσι οι καταναλωτές να γνωρίσουν τα πλεονεκτήματά τους και να τα ξεχωρίζουν από τα ανώνυμα και άγνωστης προέλευσης όσπρια που κυκλοφορούν στην αγορά.

Γιατί τα όσπρια Χασιών...είναι τα αγνά όσπρια της γης μας!





# 1. ΟΣΠΡΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

## 1.1. ΤΑ ΟΣΠΡΙΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΩΣ ΣΗΜΕΡΑ

Όσπρια ονομάζονται τα φυτά και οι καρποί μιας ολόκληρης οικογένειας φυτών, που ανήκουν στην οικογένεια των Χεδρωπών (Leguminosae) ή άλλως Κυαμιδών (Fabaceae). Τα όσπρια χρησιμοποιούνται άμεσα για τη διατροφή του ανθρώπου, ενώ πολλά από αυτά χρησιμοποιούνται για τη διατροφή των ζώων.



### 1.1.1. Η πρώτη εμφάνιση των οσπρίων.

Η εμφάνιση και καλλιέργεια των πρώτων οσπρίων χρονολογείται περίπου το 8.000 π.Χ. Η Εγγύς Ανατολή φαίνεται να είναι η πρώτη περιοχή που φιλοξένησε την καλλιέργεια των πρώτων οσπρίων, ενώ αναφορές γίνονται και για την καλλιέργειά τους στην Ασία, όπως στην περιοχή της Ινδίας, στην κεντρική Αμερική και την Ευρώπη. Οι φακές και τα κουκιά θεωρούνται και τα πρώτα όσπρια που χρησιμοποιήθηκαν. Οι Έλληνες πάντα είχαν μια ιδιαίτερη συμπάθεια προς τα όσπρια. Οι Αρχαίοι προτιμούσαν να καταναλώνουν τα ρεβίθια, τα κουκιά και τις φακές. Αργότερα, με την ανακάλυψη της Αμερικής γνώρισαν και αγάπησαν και όλα τα είδη των φασολιών.

### Η φακή.



Η φακή είναι από τα πρώτα φυτά που καλλιεργήσε ο άνθρωπος. Κατάγεται από τη Μέση Ανατολή, όπου έχουν βρεθεί σπόροι σε αρχαιολογικούς χώρους σε Συρία και Παλαιστίνη οι οποίοι χρονολογούνται περίπου από το 10.000 π.Χ. Κατά την εποχή του Ορείχαλκου η φακή είχε ήδη διαδοθεί στις περιοχές της Μεσογείου, της Ασίας και της Ευρώπης. Μάλιστα, φακές έχουν βρεθεί και κατά την ανασκαφή του Λιμναίου οικισμού στο Δισπηλιό της Καστοριάς. Η φακή ήταν ευρύτατα διαδομένη στους αρχαίους Έλληνες που την καταναλώνανε ως σούπα αλλά την χρησιμοποιούσαν για να φτιάξουν και ψωμί. Ο Πλίνιος κατέγραψε πώς αναπτύσσεται το φυτό αλλά και τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Τον 6ο αιώνα ο Άνθιμος συμβουλεύει ότι οι φακές πρέπει να βράζονται αργά και στο τέλος να μπαίνει λίγο ξύδι μαζί με συριακό σουμάκ, ενώ σερβίρονται με ελαιόλαδο, κόλιανδρο και αλάτι.



## Το ρεβίθι.

Η καλλιέργεια του ρεβιθιού ήταν γνωστή από αρχαιοτάτους χρόνους στις περιοχές γύρω από τη Μεσόγειο. Το κέντρο καταγωγής βρίσκεται πιθανώς στην περιοχή του Καυκάσου και της Μέσης Ανατολής. Από εκεί διαδόθηκε προς δυσμάς, στις χώρες γύρω από τη Μεσόγειο και προς ανατολάς, στην Ινδία. Υπάρχουν αρχαιολογικές ενδείξεις για καλλιέργεια ρεβιθιών που χρονολογούνται από την τρίτη έως την τέταρτη χιλιετηρίδα π.Χ. Η πρώτη γραπτή αναφορά για το ρεβίθι βρίσκεται στην Ιλιάδα του Ομήρου. Στην κλασική Ελλάδα η ονομασία τους ήταν Ερέβινθος και τρώγονταν ως κύριο πιάτο ή ωμά όσο ήταν φρέσκα. Οι Ρωμαίοι τα έτρωγαν σούπα αλλά και ψητά ως σνακ, κάτι σαν τα στραγάλια που τρώμε σήμερα. Ο Δωδωναίος, κατά τον 16ο αιώνα, αναφέρει ότι τα ρεβίθια προκαλούν σεξουαλική διέγερση, σε αντίθεση με τις φακές που έχουν το αντίθετο αποτέλεσμα. Αν και δεν έχει αποδειχθεί επιστημονικά, ίσως αυτός να ήταν ένας από τους λόγους που στα μοναστήρια έτρωγαν φακές κατά τη διάρκεια των νηστειών. Κατά τον Β΄ Παγκόσμιο Πόλεμο αλλά και τα δύσκολα χρόνια που ακολούθησαν τα ρεβίθια αντικατέστησαν τον καφέ.

## Τα φασόλια.

Τα φασόλια κατάγονται από την Αμερική και συγκεκριμένα από το Περού όπου και έχουν ανακαλυφθεί οι παλαιότερες ενδείξεις καλλιέργειας. Τα φασόλια αναπτύχθηκαν για πάνω από 8.000 χρόνια και η εξάπλωσή τους στη νότια και κεντρική Αμερική οφείλεται στις μεταναστεύσεις των Ινδιάνων εμπόρων. Τα φασόλια ήρθαν στην Ευρώπη τον 15ο αιώνα από τους Ισπανούς κατακτητές. Σταδιακά και μέσω του εμπορίου των Ισπανών και Πορτογάλων εξαπλώθηκαν στην Αφρική και στην Ασία. Χάρη στην εύκολη καλλιέργεια και τη θρεπτική τους αξία, τα φασόλια σύντομα κατέκτησαν όλο τον κόσμο και έγιναν μέρος της διατροφικής κουλτούρας των λαών. Γενικά υπάρχουν ποικιλίες και παραλλαγές φασολιών σε όλο τον κόσμο, οι οποίες διακρίνονται σε αναρριχώμενες και θαμνώδεις. Οι θαμνώδεις είναι μια νέα σχετικά κατηγορία των φασολιών και εμφανίστηκε στην πεδιάδα του Οαχάκα στο νότιο Μεξικό πριν από 1.000 περίπου χρόνια.



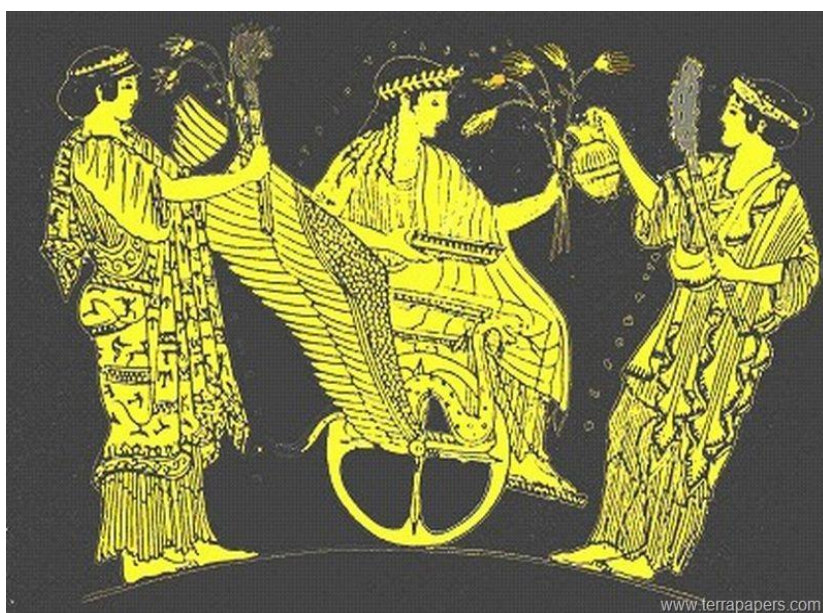
### 1.1.2. Η σημασία της κατανάλωσης των οσπρίων για τις κοινωνίες από την αρχαιότητα έως σήμερα.

Τα όσπρια αποτέλεσαν ένα από τα βασικά συστατικά της μεσογειακής Διατροφής. Από την Παλαιά Διαθήκη ακόμα, τα όσπρια παρουσιάζονται ως ένα σημαντικό πιάτο με την ιστορία του Ιακώβ και του Ησαύ, όταν ο Ιακώβ κατάφερε με εκβιαστικό τρόπο να πάρει τα δικαιώματα του πρωτότοκου Ησαύ προσφέροντας του ένα πιάτο φακή και ψωμί.



#### Στην αρχαία Ελλάδα.

Τα όσπρια ήταν ενταγμένα στην καθημερινή διατροφή των αρχαίων Ελλήνων. Οι αρχαίοι Έλληνες ήταν λιτοδίαιτοι. Έτρωγαν λαχανικά, κυρίως αυτά που καλλιεργούσαν στα περιβόλια. Τα δημητριακά συνοδεύονταν συνήθως από οπωροκηπευτικά τα οποία ήταν λάχανα, κρεμμύδια, φακές και ρεβίθια. Στον αιώνα του Περικλή, στην Αθήνα, τα χόρτα ήταν σπάνια και στην πόλη σχετικά ακριβά, εκτός από τα κουκιά και τις φακές που τα έτρωγαν συνήθως σαν πουρέ(έτνος).



#### Στην Βυζαντινή περίοδο.

Στη διατροφή των Βυζαντινών οι βασικές τροφές ήταν άγρια χόρτα, βολβοί, όσπρια, γαλακτοκομικά, λίπη, κρέατα, κρασί, σιτηρά, λάδι, αβγά, ψάρια και καρυκείματα. Όμως η φθινότερη και πιο διαδεδομένη τροφή για το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού ήταν τα λαχανικά και τα όσπρια. Με δεδομένες δε τις μεγάλες περιόδους νηστείας που προέβλεπε η Εκκλησία, και τις οποίες φαίνεται ότι τηρούσαν με αρκετή ευλάβεια οι Βυζαντινοί, οι τροφές αυτές καταναλώνονταν για μακρύ χρονικό διάστημα





από το σύνολο του πληθυσμού. Τα όσπρια ήταν φθηνά και είχαν την τιμητική τους στο τραπέζι των ασθενέστερα οικονομικά τάξεων.

Το γεγονός ότι τα όσπρια μπορούσαν να διατηρηθούν επί μακρόν σήμαινε ότι μπορούσαν να φθάνουν στα μεγάλα αστικά κέντρα, αλλά και στις απομακρυσμένες περιοχές της αυτοκρατορίας.

### Στα μεταβυζαντινά χρόνια.

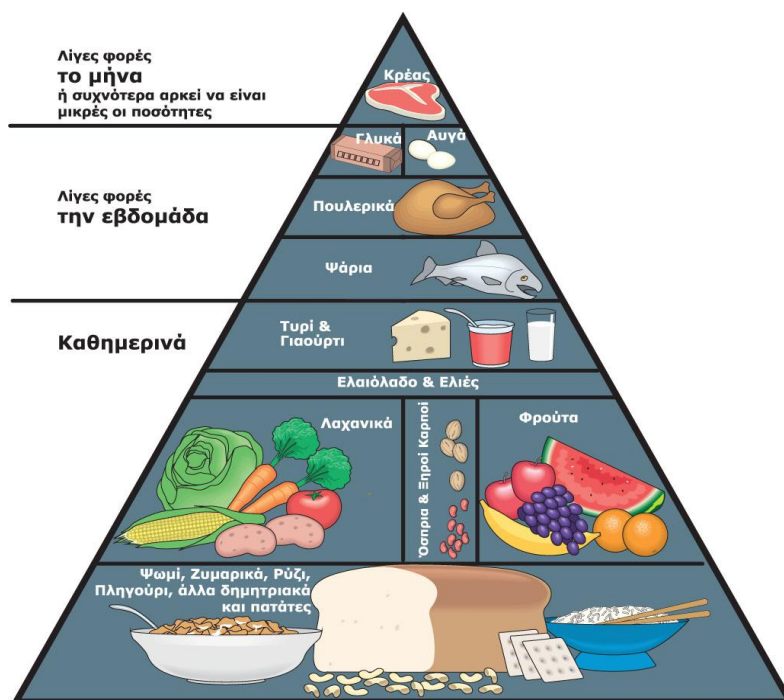
Κατά τα μεταβυζαντινά χρόνια η κατανάλωση κρέατος ήταν πολύ περιορισμένη. Κρέας έτρωγαν συνήθως στις μεγάλες γιορτές, τις Κυριακές και στα πανηγύρια. Αντίθετα, σημαντική θέση στην διατροφή είχαν τα όσπρια. Ιδιαίτερα σε περιόδους νηστείας, τα όσπρια αποτελούσαν το κυριότερο φαγητό.



### Η σημερινή θέση των οσπρίων στην τροφική πυραμίδα.

Τα όσπρια υπήρξαν ο βασικός αντικαταστάτης του κρέατος σε δύσκολους για την χώρα μας καιρούς. Κι αυτό χάρη στην υψηλή ποσότητα πρωτεϊνών που περιέχουν (γι' αυτό και ονομάζονται «το κρέας του φτωχού») μαζί με βιταμίνες, σίδηρο και άλλα μεταλλικά στοιχεία. Σε όλη την ιστορία της ανθρωπότητας ο ρόλος τους ήταν πρωταρχικός στην κάλυψη βασικών αναγκών των ανθρώπων σε ενέργεια και πρωτεΐνες.

Πριν μερικές δεκάδες χρόνια τα όσπρια αποτελούσαν ένα από τα πλέον περιφρονητικά είδη διατροφής, τα έλεγαν το κρέας των φτωχών και είναι αλήθεια. Ωστόσο λόγω της καλής περιεκτικότητάς τους σε πρωτεΐνες και της χαμηλής τους τιμής αποτελούσαν άριστη εναλλακτική λύση απέναντι στα ζωικά τρόφιμα.



Σήμερα, η αντίληψη αυτή έχει αλλάξει δραστικά. Τα όσπρια αναγνωρίστηκαν ως το πλέον πανίσχυρο είδος διατροφής, «το εργοστάσιο παραγωγής πολυτίμων συστατικών». Συνδυασμένα με υδατάνθρακες όπως ρύζι, πλιγούρι, χυλοπίτες γίνονται μία πολύ ισορροπημένη τροφή.



Τα όσπρια, αποτελούν μια πολύ μεγάλη οικογένεια με ποικιλία καρπών που κατατάσσονται όχι μόνο τους αλλά μαζί με τους ξηρούς καρπούς και την ελιά στο ίδιο επίπεδο της Μεσογειακής Πυραμίδας πάνω από τα ψάρια και τα πουλερικά. Η θέση τους αυτή στο μεσογειακό πρότυπο διατροφής οφείλεται, στην πολυδιάστατη θρεπτική τους αξία.

## Η θέση των οσπρίων στην σημερινή οικονομική κρίση.

Η σημερινή οικονομική κρίση έχει οδηγήσει στην υποβάθμιση του βιοτικού επιπέδου των Ελλήνων, έτσι λόγω αυτής τα όσπρια έχουν επιστρέψει. Τα όσπρια έχουν αυξησει τον όγκο της παραγωγής τους και έτσι έχει ενισχυθεί η ζήτηση των προϊόντων τους στην εγχώρια αγορά. Επομένως, ένας από τους τομείς που πρέπει να αναπτυχθεί και μπορεί να συνεισφέρει στην ανάπτυξη της χώρας είναι ο αγροδιατροφικός τομέας.



Σύμφωνα με έρευνα της **ΕΚΠΟΙΖΩ** που δημοσιεύτηκε στο in.gr με όσπρια, ρύζι και πατάτες τρέφονται σήμερα τα περισσότερα νοικοκυριά, καθώς η κρίση έχει βάλει «μαχαίρι» σε πιο ακριβά είδη διατροφής, όπως είναι το κρέας και τα ψάρια.

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Καταναλωτή, η καταναλωτική οργάνωση ΕΚΠΟΙΖΩ ανακοίνωσε τα πρώτα αποτελέσματα της έρευνας «Διατροφή και Οικονομική Κρίση», σύμφωνα με τα οποία πάνω από τα μισά νοικοκυριά (55,1%) έχουν υποστεί μείωση των εισοδημάτων τους. Το 44% απάντησε ότι το εισόδημά του δεν επαρκεί για την κάλυψη των καθημερινών διατροφικών του αναγκών.

Βασικό κριτήριο για την επιλογή τροφίμων, αλλά και για την επιλογή του καθημερινού γεύματος είναι το κόστος.

Τα τρόφιμα που έχουν περιοριστεί περισσότερο λόγω κόστους είναι το κρέας (63,7%), τα ψάρια (60,5%), τα γλυκά (51,2%) και το αλκοόλ (48,8%).

Τα τρόφιμα που επιλέγονται συχνότερα για κατανάλωση προκειμένου να μειωθεί το κόστος διατροφής είναι ρύζι/πατάτες (70,8%), **όσπρια (70,8%)**, ψωμί (50,2%) και λαχανικά (46,9%). Επιπλέον το 93% του δείγματος δήλωσε ότι έχουν περιορίσει το φαγητό από έξω (π.χ. εστιατόρια, ταβέρνες).

## Τα όσπρια σε περιόδους νηστείας.

Κατά τις περιόδους των νηστειών βασικό χαρακτηριστικό της διατροφής είναι η αποχή από όλα τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης όπως το κρέας, το ψάρι, τα γαλακτοκομικά και τα αυγά και υπάρχει η σχετικά αυξημένη κατανάλωση τροφών όπως τα λαχανικά, τα όσπρια, τα φρούτα, το ψωμί, τα ζυμαρικά, τα θαλασσινά και οι ξηροί καρποί. Τα βασικά συστατικά της διατροφής, που είναι οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες και τα λίπη, μπορούν άνετα να ληφθούν από τις τροφές της νηστείας όπως π.χ τα όσπρια και άλλα. Η διατροφή κατά την διάρκεια της νηστείας είναι πολύ σημαντική γιατί έχει ευεργετικές δράσεις για την υγεία μας



και το πλεονέκτημα της είναι η αυξημένη κατανάλωση φυτικών ινών. Υπάρχει όμως η άποψη ότι ενώ την νηστεία όταν την κάνουμε για μικρό χρονικό διάστημα συμβάλει πραγματικά στην σωματική μας αποτοξίνωση, δεν πρέπει να την κρατάμε για μεγάλο χρονικό διάστημα γιατί στερούμε τον οργανισμό μας από ορισμένα θρεπτικά συστατικά. Ωστόσο τα όσπρια με την εξαιρετική θρεπτική τους αξία, αναπληρώνουν αυτά τα θρεπτικά συστατικά, καθώς είναι πλούσια σε πρωτεΐνη, αδιάλυτες και κυρίως διαλυτές φυτικές ίνες, φυλλικό οξύ, κάλιο, σίδηρο και μαγνήσιο. Τα όσπρια εκτός από φυτικές πρωτεΐνες, μας προσφέρουν και υδατάνθρακες, αποτελώντας σημαντική πηγή ενέργειας κατά την περίοδο της νηστείας. Αποτελούν πλούσια πηγή φυτικών ινών, φωσφόρου, σιδήρου και φυσικών αντιοξειδωτικών.

## Τα όσπρια για τους κατοίκους της περιοχής μας.

Σύμφωνα με τις απόψεις των ντόπιων νοικοκυρών του Καρπερού Γρεβενών, τα όσπρια βοήθησαν τον τόπο μας σε περιόδους πείνας και συνεχίζουν να βοηθάνε στην επιβίωση των



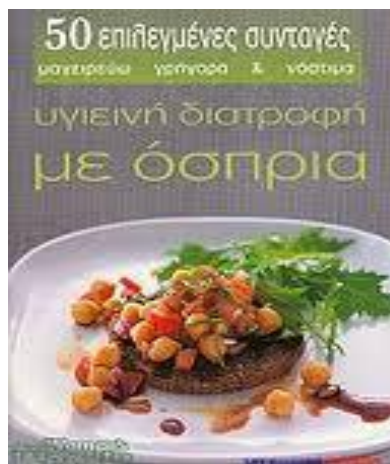
οικογενειών, μιας και είναι ένα προϊόν που παράγεται στην περιοχή, είναι φθινό και οικονομικό και είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες οι οποίες αποτελούν το βασικό συστατικό της ανθρώπινης διατροφής. Κατά την άποψή τους, τα όσπρια μαγειρεύονταν και μαγειρεύονται στην περιοχή μας συχνότερα σε περιόδους νηστείας, αφού η κατανάλωση κρέατος απαγορεύεται.

## 1.2. Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΟΣΠΡΙΩΝ

Ο ρόλος των οσπρίων σήμερα και ίσως η μεγαλύτερη πρόκληση που έχουν να αντιμετωπίσουν είναι οι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος: ο επισιτισμός και η παχυσαρκία, καθώς και τα χρόνια νοσήματα που είναι άμεσα συνδεδεμένα με το υπερβάλλον βάρος και τη διατροφή χαμηλής ποιότητας. Στην προσπάθεια αυτή το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας έχει στραφεί στα συστατικά της σόγιας και στους υδατάνθρακες που περιέχονται σε όλα τα όσπρια, τους ολιγοσακχαρίτες και τα ανθεκτικά άμυλα. Η υψηλή διατροφική τους αξία σε συνδυασμό με τη σχετικά χαμηλή τους τιμή έχουν κάνει τα όσπρια πιο επίκαιρα από ποτέ. Δεν είναι τυχαίο ότι την περίοδο της κρίσης που διανύουμε, έχει παρατηρηθεί σημαντική αύξηση στην κατανάλωσή τους. Πολλές και χρήσιμες πληροφορίες για την διατροφική αξία των οσπρίων και την προσφορά τους στον ανθρώπινο οργανισμό μας δίνει η διατροφολόγος κυρία Στέλλα Γκατζούλη-Οριάνου.

### 1.2.1. Όσπρια και θρεπτικά συστατικά.

Τα όσπρια είναι φυτικά προϊόντα με υψηλή διατροφική αξία και μεγάλη παράδοση στην ελληνική κουζίνα. Σε όλη την ιστορία της ανθρωπότητας ο ρόλος τους ήταν πρωταρχικός στην κάλυψη βασικών αναγκών των ανθρώπων σε ενέργεια και πρωτεΐνες. Τα όσπρια υπήρξαν ο βασικός αντικαταστάτης του κρέατος σε δύσκολους για την χώρα μας καιρούς. Κι αυτό χάρη στην υψηλή ποσότητα πρωτεϊνών που περιέχουν (γι' αυτό και ονομάζονται «το κρέας του φτωχού») μαζί με βιταμίνες, σίδηρο και άλλα μεταλλικά στοιχεία.

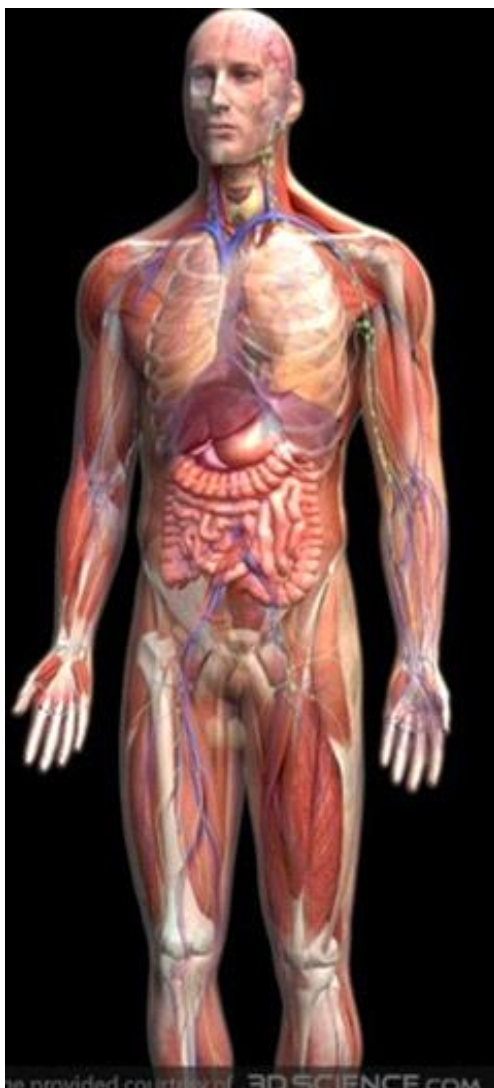


Είναι η καλύτερη πηγή πρωτεΐνης από τα φυτικά τρόφιμα, 23%, έχουν σύνθετους υδατάνθρακες, κυρίως άμυλο 58%, ελάχιστα λιπαρά έως 2%, αρκετό κάλιο, φώσφορο, ασβέστιο, μαγνήσιο, σελήνιο, ψευδάργυρο, σίδηρο, φυλλικό οξύ, καθώς και βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Με τον όρο όσπρια νοούνται κυρίως οι φακές, τα φασόλια, τα ρεβίθια, τα κουκιά, η φάβα και ο αρακάς.

Σημαντικό χαρακτηριστικό των οσπρίων είναι ότι αποτελούν ιδανική πηγή πρωτεΐνης (23%), χωρίς την παρουσία κορεσμένων λιπαρών, όπως συμβαίνει με τα κόκκινα κρέατα και παράλληλα είναι ιδανικό υποκατάστατο κρέατος για τους φυτοφάγους. Οι πρωτεΐνες των οσπρίων έχουν σχετικά υψηλή βιολογική αξία, δηλαδή σχετικά υψηλή ποιότητα, όμως περιέχουν

μόνο μερικά από τα απαραίτητα εννιά (9) βασικά αμινοξέα που χρειάζεται ο οργανισμός μας και δεν μπορεί να τα συνθέσει μόνος του (π.χ. το αμινοξύ μεθειονίνη απουσιάζει από τα όσπρια). Για τον λόγο αυτό, για να υπάρχει πληρότητα αμινοξέων, θα πρέπει να συνδυάζονται με συμπληρωματικές τροφές όπως ψωμί, ρύζι, καλαμπόκι ή ξηρούς καρπούς όπως αμύγδαλα και φιστίκια προκειμένου να δημιουργήσουν μια πλήρη σε απαραίτητα αμινοξέα τροφή, εφόσον ο συνδυασμός τους δίνει στον οργανισμό πρωτεΐνες παρόμοιας αξίας με αυτές του κρέατος. Επίσης, αν συνδυαστούν με τυρί χαμηλό σε λιπαρά ή άπαχο κρέας π.χ. κοτόπουλο ή ψάρι μαζί με φρέσκιες σαλάτες και ελιές αποτελούν ένα ολοκληρωμένο γεύμα.

Όσπρια όπως τα ρεβίθια, οι φακές και τα φασόλια είναι πλούσιες πηγές ασβεστίου. Επίσης, τα φασόλια μαυρομάτικα και οι φακές περιέχουν μεγάλες ποσότητες σιδήρου (μη-αιμικού). Είναι όμως απαραίτητο να συνοδεύονται τα παραπάνω όσπρια με τροφές πλούσιες σε βιταμίνη C (π.χ. πορτοκάλι), β-καροτένιο (π.χ. καρότο) και μηλικό οξύ (π.χ. λευκό κρασί), διότι οι ουσίες αυτές αυξάνουν την απορρόφηση του μη-αιμικού σιδήρου κατά τρεις φορές περίπου.



Το μοναδικό ίσως αρνητικό στοιχείο που μπορεί να αποδοθεί στα όσπρια είναι το φαινόμενο διάτασης του εντέρου που συνήθως προκαλούν.

Το «κλασικό» φούσκωμα που προκαλούν αποδίδεται περισσότερο στις πρωτεΐνες του τροφίμου και λιγότερο στους υδατάνθρακες ή στο συνδυασμό υδατανθράκων και πρωτεϊνών. Το βέβαιο είναι ότι τα όσπρια ενοχλούν περισσότερο τα άτομα που δεν τα καταναλώνουν συχνά.



Πάντως, σε όσους έχουν προβλήματα με τα όσπρια προτείνεται:

- Να καταναλώνονται μαζί με σαλάτα, γιατί οι φυτικές ίνες διευκολύνουν πάντα τη λειτουργία του εντέρου.
- Όσοι δεν έχουν συνηθίσει να τρώνε όσπρια θα κάνουν καλά να αρχίσουν πολύ συντηρητικά (σιγά-σιγά και σε μικρές ποσότητες) να τα εντάσσουν στη διατροφή τους.
- Εκείνοι που είχαν κάποτε κάποια δυσάρεστη εμπειρία, με διάφορα ενοχλητικά συμπτώματα, τρώγοντας όσπρια, να επιχειρήσουν να τα ξαναδοκιμάσουν μαγειρεμένα με άλλον τρόπο και συνοδευμένα με διαφορετικά τρόφιμα.

### 1.2.2. Τα όσπρια στην αντιμετώπιση παθήσεων.

Τα όσπρια εκτός από ενέργεια μας προσφέρουν και σημαντική βοήθεια στην καλή υγεία του οργανισμού μας! Ο ευεργετικός τους ρόλος για την ανθρώπινη υγεία εντοπίζεται στην πρόληψη κυρίως των καρδιοπαθειών, του σακχαρώδους διαβήτη και πιθανότατα του καρκίνου.

Η μεγάλη επιδημιολογική μελέτη NHANES, που πραγματοποιήθηκε σε 9632 άνδρες και γυναίκες που δεν εμφάνιζαν κάποια καρδιαγγειακή νόσο κατά την έναρξή της, έδειξε πως οι άντρες και οι γυναίκες που ανέφεραν πως κατανάλωναν πάνω από 4 φορές την εβδομάδα όσπρια μείωσαν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων κατά 22%, συγκριτικά με όσους κατανάλωναν όσπρια λιγότερο από μία φορά την εβδομάδα. Η υψηλή κατανάλωση οσπρίων συσχετίστηκε επίσης με μικρότερες τιμές Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ), μικρότερα επίπεδα αρτηριακής πίεσης και λιπιδίων του αίματος και μικρότερη επίπτωση Σακχαρώδους Διαβήτη τύπου 2, συγκριτικά με τη χαμηλή κατανάλωση οσπρίων (Bazzano LA et al, 2001).

Το φυλλικό οξύ ανήκει στην ομάδα των βιταμινών του συμπλέγματος Β και βρίσκεται σε μεγάλες ποσότητες στα όσπρια. Έρευνες έχουν δείξει ότι αυτή η βιταμίνη είναι σημαντική για την πρόληψη των καρδιοπαθειών και ορισμένων μορφών καρκίνου.

Τα όσπρια όπως φαίνεται τελικά παίζουν ένα σπουδαίο και πολλά υποσχόμενο ρόλο στην υγεία μας. Το σημείο κλειδί που καθορίζει και την αξία τους είναι τα θρεπτικά τους συστατικά.

#### **Στις καρδιακές παθήσεις!**

Η κατανάλωση οσπρίων φαίνεται πως συσχετίζεται με **μείωση των επιπέδων των ολικών λιπιδίων στο αίμα αλλά και της χοληστερόλης.**

Μελέτες έχουν δείξει ότι οι διαλυτές φυτικές ίνες των οσπρίων μειώνουν τα επίπεδα της ολικής χοληστερίνης και αυξάνουν τα επίπεδα της καλής χοληστερίνης στο αίμα άρα και τον κίνδυνο αθηρωμάτωσης και καρδιαγγειακών παθήσεων. Σε διάφορες άλλες μελέτες η συχνή κατανάλωση οσπρίων μείωσε ακόμα και τα τριγλυκερίδια. Επίσης τα όσπρια **επιδρούν θετικά στην αρτηριακή πίεση.**

Τα φασόλια π.χ. αποτελούν εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών ουσιών και κυρίως φλαβονοειδών (βρίσκονται στο εξωτερικό περίβλημα και ευθύνονται για το χρώμα τους) καθώς και φυλλικού οξέος συμβάλλοντας στην καλή λειτουργία της καρδιάς.

#### **Στην αντιμετώπιση του καρκίνου!**

Τα όσπρια περιέχουν πλούσιες ποσότητες φυτικών ινών (κυρίως διαλυτές αλλά και άπεπτες) πολύ περισσότερες μάλιστα ακόμα και από τα δημητριακά. Οι φυτικές ίνες (άπεπτες), επιταχύνουν το πέρασμα της τροφής από τον γαστρεντερικό σωλήνα. Βοηθούν στην αποβολή του λίπους από τα έντερα και στην **ομαλή λειτουργία του εντέρου**, παρέχοντας προστασία από τη δημιουργία καρκίνου του παχέος εντέρου.

Πρέπει να αναφέρουμε επίσης ότι οι λεγόμενες αδιάλυτες φυτικές ίνες συμβάλλουν στην ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα,. Αυτή η μορφή φυτικών ινών πιστεύεται ότι μειώνει από καρκίνο του παχέος εντέρου. Οι φακές είναι πλούσιες σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Οι βιταμίνες που περιέχονται στις φακές, έχουν συνδεθεί με την πρόληψη διαφόρων μορφών καρκίνου και διαφόρων δυσλειτουργιών του γαστρεντερικού συστήματος.

### **Στο σακχαρώδη διαβήτη!**

Τα όσπρια **επιδρούν θετικά στα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και στον έλεγχο βάρους**. Τα όσπρια περιέχουν πολλούς σύνθετους υδατάνθρακες και έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Με τον όρο γλυκαιμικό δείκτη εννοούμε πόσο γρήγορα απορροφώνται από τον οργανισμό οι υδατάνθρακες που περιέχονται σε μια συγκεκριμένη τροφή. Οι τροφές που περιέχουν σύνθετους υδατάνθρακες (όσπρια) αυξάνουν σταδιακά στο αίμα τα επίπεδα σακχάρου και ινσουλίνης. Έρευνες αναφέρουν ότι ακολουθώντας μια διατροφή υψηλής περιεκτικότητας σε σύνθετους υδατάνθρακες με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη μειώνεται ο κίνδυνος ανάπτυξης σακχαρώδους διαβήτη. Ένα από τα όσπρια που ενδείκνυται για την πρόληψη του σακχαρώδους διαβήτη τύπου ΙΙ, λόγω του χαμηλού γλυκαιμικού δείκτη του είναι οι φακές.



Άλλες πιθανές ευεργετικές δράσεις των οσπρίων περιλαμβάνουν αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις δράσεις έναντι σε αυτοάνοσα νοσήματα, ακόμα και έναντι της νόσου της παχυσαρκίας.

Χρήσιμη πληροφορία είναι ότι τα ρεβύθια είναι καλή πηγή υδατανθράκων, πολύ πλούσια σε άμυλο. Ένα φλιτζάνι βρασμένα ρεβίθια περιέχει 282 μικρογραμμάρια φυλικού οξέως, πρόκειται για μία σπουδαία βιταμίνη, ιδιαίτερα για τις έγκυες γυναίκες επειδή προστατεύει τα αγέννητα μωρά από διάφορες παθήσεις.

Επίσης προστατεύουν τον ανθρώπινο οργανισμό και ιδιαίτερα τις γυναίκες από την οστεοπόρωση.

Οι ειδικοί εκτιμούν ότι λόγω της ποιότητας των πρωτεϊνών τους είναι ιδανικό συμπλήρωμα για την διατροφή των παιδιών. Για παράδειγμα από τα αμινοξέα, η ιστιδίνη βρίσκεται στο ρεβίθι σε μεγαλύτερη ποσότητα από ό,τι στο μητρικό γάλα!

Ανακεφαλαιώνοντας, το βασικό πλεονέκτημα των οσπρίων είναι ο θαυμάσιος συνδυασμός υψηλών επιπέδων φυτικών λιπαρών. Επιπρόσθετα, έχουν υψηλή διατροφική αξία, μεγάλη περίοδο συντήρησης και πολύ χαμηλό κόστος.

Το γεγονός ότι πολλές μελέτες αποκαλύπτουν πως τα όσπρια είναι πηγή πλήθους ανεκτίμητων ουσιών για την ανθρώπινη υγεία, τα καθιστούν βασική και αναπόσπαστη επιλογή στο εβδομαδιαίο μας διαιτολόγιο.

## 1.3. ΟΣΠΡΙΑ ΚΑΙ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ

Τα όσπρια έχουν μεγάλη παράδοση στην ελληνική κουζίνα. Τι θα ήταν η ελληνική και η μεσογειακή μαγειρική χωρίς την πληθώρα των υγιεινών, απολαυστικών πιάτων που βασίζονται στα φασόλια, στις φακές, στα ρεβίθια και τα άλλα όσπρια; "Αρχαία" όσπρια θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν η φακή, τα ρεβίθια, η φάβα και τα μπιζέλια. Όλα συνεχίζουν να καταναλώνονται ευρύτατα στην Ελλάδα, σε σούπες, βραστά και ψητά κατσαρόλας. Κατά παράδοση, οι Έλληνες τρώνε φασόλια τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα. Έτσι, τα φασόλια και άλλα όσπρια αποτελούν βασικό είδος διατροφής και αρκετές ελληνικές περιοχές είναι πατρίδες ΠΟΠ οσπρίων με Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης όπως οι γιγαντες Πρεσπών, τα φασόλια Καστοριάς, οι φακές Εγκλουβής, η φάβα Σαντορίνης κ.α.

### 1.3.1. Γαστρονομικές συνταγές με όσπρια, από το παρελθόν μέχρι σήμερα.

#### Στην αρχαία Ελλάδα.

Τα όσπρια αποτελούσαν τη βάση στην διατροφή των ανθρώπων από την αρχαιότητα. Οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν τα όσπρια σαν φάρμακα. Ήταν απαραίτητα για την διατροφή και την καλή σωματική ανάπτυξη τους και ήταν από τις πιο δημοφιλείς τροφές. Μαγειρεύονταν ψημένα και συνήθως τα έτρωγαν σε πουρέ το λεγόμενο έτνος. Ενδεικτικό παράδειγμα συνταγής αποτελούν τα ρεβίθια "Κικέρων" από το βιβλίο "Στα συμπόσια των αρχαίων" έκδοση της εφημερίδας "ΤΑ ΝΕΑ".

#### Ρεβίθια "Κικέρων"

##### Υλικά

½ κιλό ρεβίθια

1 ποτήρι κρασιού λάδι

1 κρεμμύδι

Κύμινο, αλάτι, πιπέρι

##### Εκτέλεση

Μουλιάζουμε τα ρεβίθια από το βράδυ. Ξεβγάζουμε τα όσπρια και βάζουμε το λάδι σε μια κατσαρόλα.

Τσιγαρίζουμε το ψιλοκομμένο κρεμμύδι. Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι και το κύμινο. Ρίχνουμε στην κατσαρόλα τα ρεβίθια με το ανάλογο νερό και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν.



#### Στη Μεσόγειο.

Στην Μεσόγειο υπάρχουν διαφορετικές εθνικές κουζίνες. Τα όσπρια στην κάθε κουζίνα μαγειρεύονται διαφορετικά, π.χ. στην ασιατική κουζίνα κάνουν φακές σούπα με σπανάκι, στην γαλλική κουζίνα φασολάδα γιαχνί με σπανάκι, στην Κύπρο φακές μουντζέντρα και στην αιγυπτιακή κουζίνα χουμοσέγια ( σαλάτα από ρεβίθια ). Μιά διάσημη μεσογειακή συνταγή με ρεβίθια που έρχεται από το Λίβανο είναι το χούμους.

## "Χούμους"

Υλικά για 6-8 άτομα

2 φλυτζάνια βρασμένα ρεβίθια

6 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

2-3 κουταλάκια μπούκοβο

½ φλυτζάνι ταχίνι

½ ποτήρι χυμό λεμονιού

3 κουταλιές ψιλοκομμένο μαϊντανό

¼ ποτηριού λάδι

Αλάτι, πάπρικα



### Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε το λάδι και σοτάρουμε το σκόρδο μαζί με το μπούκοβο για 1 λεπτό. Προσθέτουμε τα ρεβίθια και λίγο αλάτι. Τα σοτάρουμε όλα μαζί ανακατεύοντάς τα. Τα αφήνουμε να κρυώσουν και τα βάζουμε στο μπλέντερ μαζί με το ταχίνι, το χυμό λεμονιού και λίγο ακόμα λάδι αν χρειάζεται.

Τα χτυπάμε όλα μαζί να γίνουν σαν αλοιφή. Προσθέτουμε λίγο αλάτι αν χρειάζεται και πασπαλίζουμε με το μαϊντανό και την πάπρικα. Τα μεταφέρουμε σε πιατέλα και ρίχνουμε από πάνω λίγο ακόμα ελαιόλαδο.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορούμε να παραλείψουμε το μπούκοβο, αν δεν μας αρέσουν τα καυτερά.

### Στην Ελλάδα.

Σε κάθε περιοχή της Ελλάδος τα όσπρια μαγειρεύονται διαφορετικά, π.χ. στην Πάρο κάνουν την ρεβιθάδα, στην Μυτιλήνη χοιρινό με καρύδια όσπρια και μπαχαρικά, στην Ρόδο ντολμαδάκια με φακές σε φύλλα κυκλάμινου, στην Μύκονο ρεβίθια με λουκάνικα, στη Σίφνο ρεβιθοκεφτέδες και στην Κρήτη κάνουν "παλικάρια" που είναι σαλάτα με διάφορα ανάμεικτα όσπρια.

## Φακόρυζο παραδοσιακό Δωδεκανήσου

Υλικά

250kg φακές χονδρές

3 μέτρια κρεμμύδια κομμένα

¾ φλυτζανιού ελαιόλαδο

2 κουταλιές ρίγανη τριμμένη

¾ φλυτζανιού ρύζι

Αλάτι, πιπέρι





## Εκτέλεση 1η

Βάζετε τις φακές σε κατσαρόλα με τα κρεμμύδια και 1 λίτρο νερό και τις βράζετε 10 -15 λεπτά περίπου.

Βάζετε τις μισοβρασμένες φακές ( με τα υγρά τους ) σε ταψάκι. Ρίχνετε το ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι και την ρίγανη και τις βάζετε σε φούρνο προθερμασμένο στους 220 βαθμούς. Μόλις αρχίσουν να βράζουν ρίχνετε στο ταψί και το ρύζι. Αφήνετε το φαγητό να μείνει στο φούρνο 1 τέταρτο περίπου. Σερβίρονται ζεστές αλλά και κρύες.

## Εκτέλεση 2η

Καθαρίζετε και πλένετε τις φακές. Τις βράζετε και μόλις μαλακώσουν τις στραγγίζετε.

Ζεσταίνετε σε κατσαρόλα το λάδι και σοτάρετε το κρεμμύδι. Προσθέτετε τις φακές, το ρύζι, αλάτι, πιπέρι και 3 φλ. νερό.

Σιγοβράζετε μέχρι να βράσει το ρύζι και να απορροφηθούν τα 2/3 του νερού.

Σερβίρετε πασπαλίζοντας με ψιλοκομμένο μαϊντανό.



## Ρεβιθοκεφτέδες

### Υλικά

1 και 1/2 φλυτζ. τσαγιού ρεβίθια

1 μεγάλο κρεμμύδι τριμμένο

λίγο μαϊντανό και λίγο δυόσμο (ψιλοκομμένα)

1/2 φλυτζ. τσαγιού αλεύρι

αλάτι, πιπέρι

### Εκτέλεση

Βάζετε από το βράδυ τα ρεβίθια στο νερό και την επόμενη τα βράζετε, χωρίς όμως να λειώσουν. Τα σουρώνετε, αφαιρείτε τα φλούδια και τα περνάτε από το μύλο.

Τ' ανακατεύετε με το κρεμμύδι, το μαϊντανό, το δυόσμο, το αλεύρι. Προσθέτετε αλάτι και πιπέρι.

Με ένα κουτάλι, παίρνετε κουταλιές από το μίγμα και τηγανίζετε σε καυτό λάδι.

Μόλις ροδίσουν, τους βγάζετε και τους τοποθετείτε σε απορροφητικό χαρτί.



## Στην περιοχή μας.

Στην περιοχή μας, στο παρελθόν, τα όσπρια συνήθως τα μαγείρευαν με ζυμαρικά για να τους χορταίνουν. Επίσης αντί για σάλτσα χρησιμοποιούσαν κόκκινο πιπέρι. Σήμερα τα μαγειρεύουν βραστά και χρησιμοποιούν σάλτσα ντομάτας. Μία ενδεικτική συνταγή είναι τα "φασόλια με μαύρα λάχανα" που μαγείρευαν κυρίως οι Πόντιες νοικοκυρές.

## Φασόλια με μαύρα λάχανα, από τον Πόντο

### Υλικά

500kg φασόλια

500kg μαύρα λάχανα

2 ξερά κρεμμύδια

Αλάτι, πιπέρι

Λίγη καυτερή πιπεριά

1 κουταλιά καλαμποκίσιο αλεύρι

Λάδι

### Εκτέλεση

Βάζουμε τα φασόλια από την προηγούμενη μέρα να μουλιάσουν. Πλένουμε τα λάχανα, τα ψιλοκόβουμε και τα βράζουμε. Τα στραγγίζουμε και τα τοποθετούμε στην κατσαρόλα με τα φασόλια. Προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι και την καυτερή πιπεριά. Σε ένα ποτηράκι λιώνουμε μια κουταλιά καλαμποκίσιο αλεύρι και το προσθέτουμε στην κατσαρόλα. Τα βράζουμε όλα μαζί για 5 λεπτά.



## Κλασική φασολάδα

### Υλικά

500kg φασόλια

1 κρεμμύδι

4 καρότα

1κουταλάκι του γλυκού ντοματοπεπελέ

1 φλυτζάνι σπιτική ντομάτα

2-3 ντομάτες λιαστές

1 ζωμό κότας

1 φλυτζάνι ελαιόλαδο

Αλάτι, πιπέρι



### Εκτέλεση

Μουλιάζουμε τα φασόλια από το βράδυ σε νερό. Τα βράζουμε μόνα τους σε χύτρα ή κατσαρόλα μέχρι να μαλακώσουν, Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι, τα καρότα σε ροδέλες και τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε και τις λιαστές ντομάτες ψιλοκομμένες, το σέλινο σε κομμάτια, τον ντοματοπεπελέ, 2-3 καυτερές πιπερίτσες, το χυμό ντομάτας και το ελαιόλαδο. Αλατοπιπερώνουμε, σκεπάζουμε και σιγοβράζουμε για 20 λεπτά περίπου μέχρι να μαλακώσουν τα λαχανικά. Στο τέλος ρίχνουμε, αν θέλουμε, λίγο ακόμα ελαιόλαδο ωμό.

## Ρεβίθια σούπα

### Υλικά

500kg ρεβίθια

1 κρεμμύδι ξερό ψιλοκομμένο

2 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένο

1/2 κουτάλα ελαιόλαδο

1 κουτί ντοματάκι ψιλοκομμένο

1/2 κουτί χυμό ντομάτας



### Εκτέλεση

Γεμίζουμε ένα μπολ με κρύο νερό στο οποίο βάζουμε τα ρεβίθια και τα αφήνουμε για 12 ώρες να φουσκώσουν. Κατόπιν ρίχνουμε όλα τα υλικά μαζί με τα ρεβίθια και 3 ποτήρια νερό σε κατσαρόλα ή χύτρα ταχύτητας και τα βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν και να χυλώσουν. Χρειάζονται αρκετό βράσιμο γι' αυτό η χύτρα ταχύτητας είναι προτιμότερη. Στο τέλος, αφού σβήσουμε τη φωτιά, αν τα θέλουμε πολύ χυλωμένα μπορούμε να διαλύσουμε σε ένα βαθύ πιάτο μια κουταλιά αλεύρι με λεμόνι και λίγο ζεστό νερό από το φαγητό και να το ρίξουμε στη σούπα, αλλιώς ρίχνουμε μόνο λεμόνι.

### Στη σύγχρονη κουζίνα.

Σύμφωνα με τον κ. Μαμαλάκη τα όσπρια μαγειρεύονται με χίλιους τρόπους, το ευκολότερο είναι να γίνουν σούπα, πουρές ο οποίος μπορεί να συνοδεύσει κρέας ή ψάρι, νόστιμες σαλάτες, αλλά και να γίνουν γαρνιτούρα σε άλλα φαγητά ή να ανακατευτούν με λαχανικά πράγμα το οποίο συνηθίζεται σε πολλά μέρη της Ελλάδας.

Στην Ελληνική σύγχρονη κουζίνα, κυρίως μετά από τους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004, οι σεφ άρχισαν να αναζητούν την έμπνευση στην παραδοσιακή ελληνική κουζίνα και να μαγειρεύουν χρησιμοποιώντας ντόπια και παραδοσιακά υλικά όπως τα ταπεινά όσπρια, παρουσιάζοντάς τα με σύγχρονο τρόπο.

### Burger από όσπρια

#### Υλικά

4 φλιτζάνια βρασμένα ανάμεικτα ρεβίθια, φασόλια και φακές

2 μέτριες βρασμένες πατάτες

2 φρέσκα κρεμμυδάκια

3 μεγάλες φέτες μπαγιάτικο ψωμί

1 σκελίδα σκόρδο τριμμένο

1 αβγό

4 κ.σ. ψιλοκομμένες μαϊντανός

2 κ.σ. ψιλοκομμένη φρέσκια μαντζουράνα ή 1 κουταλιά του γλυκού ξερή ,Ελαιόλαδο, Αλάτι, πιπέρι





Για τα συνοδευτικά :

ψωμάκια για Burger, 2 ώριμες ντομάτες, φύλλα μαρουλιού και 2 ξερά κρεμμύδια.

### Εκτέλεση

Καθαρίζετε τα κρεμμυδάκια και τα ψιλοκόβετε. Καθαρίζετε τις πατάτες και τις κόβετε σε μικρότερα κομμάτια. Βάζετε στο πολυμίξερ τα όσπρια, τις πατάτες, τα φρέσκα κρεμμυδάκια, το σκόρδο και τα πολτοποιείτε. Εάν προτιμάτε το μείγμα χονδροκομμένο μπορείτε να τα πολτοποιήσετε με το εργαλείο του πουρέ ή να τα περάσετε από έναν μύλο λαχανικών. Αδειάζετε το μείγμα σε ένα μπολ. Βγάζετε την κόρα από το ψωμί και τρίβετε την ψίχα μέχρι να γίνει ψίχουλα. Προσθέτετε στο μείγμα με τα όσπρια το τριμμένο ψωμί, το αβγο, τη μαντζουράνα, το μαϊντανό, 3-4 κουταλιές ελαιόλαδο και αλατοπιπερώνετε. Ζυμώνετε το μείγμα και το αφήνετε σκεπασμένο με μεμβράνη τροφίμων στο ψυγείο για 1 ώρα τουλάχιστον για να δέσει. Στην συνέχεια βρέχετε τα χέρια σας και πλάθετε τα burgers. Βάζετε τα burgers σε ένα ρηχό ταψί και τα ψήνετε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200C περίπου για 15 λεπτά. Καθαρίζετε και κόβετε τα κρεμμύδια σε ροδέλες, τις ντομάτες σε φέτες και τα φύλλα του μαρουλιού στην μέση. Ανοίγετε τα ψωμάκια στην μέση και στρώνετε με τη σειρά τα λαχανικά και σερβίρετε τα burgers.

### Φακές σαλάτα

Χρησιμοποιούμε χοντρές φακές για τη σαλάτα. Τις βράζουμε σε άφθονο νερό, για να μπορούμε να τις στραγγίξουμε, χωρίς να υπάρχει φόβος μήπως πιουν το περισσότερο και χυλώσουν. Δεν χρειάζεται να ολοκληρώσουμε το βράσιμο όπως κάνουμε για τη σούπα, αφού θέλουμε να κρατάνε οι φακές στο δόντι, να γίνουν «αλ ντέντε». Σε γενικές γραμμές, αρκούν 30 - 35 λεπτά. Αρωματίζουμε προαιρετικά, αφού οι φακές σερβίρονται συνήθως με πολλά μυρωδικά και περιχύνονται με ντρέσινγκ ή κάποια σάλτσα. Αν θέλουμε πάντως, τις βράζουμε με ένα ολόκληρο, καθαρισμένο ξερό κρεμμύδι και 2 φύλλα δάφνης, τα οποία πετάμε στο τέλος.

Τις σερβίρουμε ζεστές ή κρύες και μπορούμε είτε να τις μαρινάρουμε για λίγη ώρα με κάποιο υγρό και μυρωδάτο μείγμα είτε να τις σερβίρουμε αμέσως με τα υλικά που έχουμε επιλέξει.



### Γευστικά πιάτα με όσπρια για κάθε εποχή.

Αν τα όσπρια μαγειρεύονται μόνο σαν σούπα και σερβίρονται ζεστά, τότε είναι δύσκολο να τα φάει κάποιος το καλοκαίρι. Μία σούπα όμως που γίνεται με ελαιόλαδο μπορεί να σερβιριστεί και κρύα, γιατί δεν παγώνει. Άρα, τα όσπρια σαν σούπα κάνουν και για το καλοκαίρι.

Εκτός αυτού, υπάρχουν άπειρες άλλες παραδοσιακές συνταγές με όσπρια, που προσφέρουν ποικιλία τόσο στο καλοκαιρινό όσο και στο χειμερινό τραπέζι.

**Πλακί στο φούρνο** με λάδι, ντομάτα, σκόρδο, κρεμμύδι, άνηθο και μαϊντανό γίνονται συνήθως οι γίγαντες, τα κουκιά και τα ρεβίθια. Το πλακί αυτό σε άλλη παραλλαγή συμπληρώνεται και με



πατάτες ή σπανάκι.

**Γιαχνί στην κατσαρόλα** με λάδι, ντομάτα, πιπεριές, καρότα, σκόρδο και κρεμμύδι γίνονται όλα τα όσπρια, αρκεί βέβαια να μην έχουν πολύ νερό.

**Σαν κρέμα με τσιγαριστό κρεμμύδι**, ελιές και κάππαρη σερβίρονται, εκτός από τη φάβα, και η φακή και τα ρεβίθια.

Όλα τα όσπρια, αν τα βράσουμε τόσο όσο να διατηρούν το σχήμα τους, χωρίς να χυλώνουν, μπορούμε να τα σουρώσουμε και να τα προσφέρουμε στεγνά σαν σαλάτα, συνδυασμένα με λαχανικά, αλλαντικά, τυριά, δημητριακά, θαλασσινά κ.ά.



### **Πρακτικές συμβουλές για σωστή σύντηξη - προετοιμασία - μαγείρεμα.**

- Τα όσπρια διατηρούνται σε δροσερό και ξηρό μέρος. Για να αναπνέουν, δεν είναι καλό να τα κλείνουμε σε βάζα ή σε νάιλον σακούλες, αλλά να τα βάζουμε σε πάνινα σακουλάκια. Μπορούμε να τα διατηρούμε στο σπίτι το πολύ 6 μήνες. Μετά αρχίζουν να παλιώνουν.
- Τα όσπρια -και κυρίως τα φασόλια και τα ρεβίθια- βράζουν γρηγορότερα και καλύτερα αν τα μουσκέψουμε και στη συνέχεια τα βράσουμε σε εμφιαλωμένο νερό.
- Πριν ξεκινήσουμε το μαγείρεμα, βράζουμε μια δύο φορές τα όσπρια σε λίγο νερό για 5 λεπτά κάθε φορά. Μετά, τα σουρώνουμε, αλλάζουμε το νερό και τα ξεπλένουμε. Έτσι, γίνονται πιο ελαφρά, χωρίς τις δυσάρεστες παρενέργειες για το στομάχι, ενώ οι φακές δεν μαυρίζουν.
- Τα όσπρια βράζουν όταν είναι νέα, φετινά όπως λέμε. Όσο πιο μεγάλα και πιο παλιά είναι, τόσο πιο δύσκολα βράζουν. Ο χρόνος βρασμού όμως εξαρτάται και από την ποικιλία ή τις συνθήκες καλλιέργειας και αποθήκευσής τους.
- Το αλάτι το προσθέτουμε μετά τα μισά του μαγειρέματος, αφού πρώτα δώσουμε τον χρόνο στα όσπριά μας να μαλακώσουν. Με αυτόν τον τρόπο, επίσης, τα όσπρια δεν ξεφλουδίζουν.
- Όταν μαγειρεύουμε όσπρια, δεν πρέπει να αναμειγνύουμε διαφορετικές παρτίδες στο ίδιο φαγητό, γιατί κάποια από αυτά θα βράσουν και κάποια ίσως όχι. Αφού βράσουμε τα όσπρια, μπορούμε να τα καταψύξουμε για 3 το πολύ μήνες. Τα καταψύχουμε βρασμένα και όχι μαγειρεμένα, γιατί τα υπόλοιπα υλικά μειώνουν το χρόνο συντήρησής τους στην κατάψυξη.
- Στην ψύξη διατηρούνται μαγειρεμένα για 2-3 μέρες. Αν μείνουν περισσότερο, αρχίζουν και ξινίζουν.
- Ένας τρόπος για να μην μας προκαλούν το γνωστό μας «φούσκωμα», είναι να προσθέσουμε στο νερό ένα κουταλάκι μουστάρδα σε σκόνη.

## 2. ΟΣΠΡΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

### 2.1. Η ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΗΣ ΦΑΚΗΣ



Η φακή (*Lens culinaris*) είναι ετήσια φθινοπωρινή καλλιέργεια που καταλαμβάνει τους αγρούς από το Νοέμβριο μέχρι τον Ιούνιο. Καλλιεργείται σε ξηρικά χωράφια σε ορεινές, ημιορεινές και λοφώδεις περιοχές σε αμειψισπορά κυρίως με το σιτάρι. Ανήκει βοτανικά, στην οικογένεια των ψυχανθών (*Leguminosae*) πράγμα που της επιτρέπει να χρησιμοποιεί για τις ανάγκες της το άζωτο της ατμόσφαιρας με τη βοήθεια των αζωτοβακτηρίων που σχηματίζουν μικρά εξογκώματα (φυμάτια) στις ρίζες της. Βελτιώνει τη γονιμότητα του εδάφους και αποτελεί καλό προηγούμενο για το σιτάρι.

Καλλιεργείται σήμερα σε περιορισμένη έκταση στη χώρα μας (18.000 - 30.000 στρέμματα) παρ' όλο που η ποσότητα καρπού που παράγεται κάθε χρόνο δεν φθάνει για να καλυφθούν οι ανάγκες μας και γίνονται εισαγωγές. Παραδοσιακά καλλιεργείται στους νομούς Λάρισας, Βοιωτίας, Κοζάνης, Καστοριάς και στα νησιά Χίο και Λευκάδα, αλλά σε μικροεκτάσεις σχεδόν παντού σε όλη τη χώρα. Η καλλιέργεια της είναι διαδεδομένη σε όλο τον κόσμο, αλλά περισσότερο καλλιεργείται στις χώρες της λεκάνης της Μεσογείου, στην Ινδία που παράγει την μεγαλύτερη ποσότητα παγκοσμίως και στην κεντρική και Βόρεια Αφρική. Στην Αμερικανική ήπειρο επικεφαλής στην παραγωγή είναι οι Ηνωμένες Πολιτείες και ο Καναδάς.

Είναι όσπριο με μεγάλη θρεπτική αξία και χρησιμοποιείται κατά κύριο λόγο σαν τροφή του ανθρώπου. Η μεγάλη της αξία οφείλεται στα εξαιρετικά συστατικά που περιέχει ο σπόρος όπως πρωτεΐνες 20-26% υψηλής βιολογικής αξίας, υδατάνθρακες 55-60%, λίπος 2%, φώσφορο, σίδηρο και βιταμίνες της σειράς Β.

Αν και η φακή χρησιμοποιείται για ανθρώπινη κατανάλωση εν τούτοις μικρές ποσότητες σπόρων και μάλιστα οι κατώτερης ποιότητας χρησιμοποιούνται στη διατροφή πουλερικών. Στα ζώα επίσης χορηγούνται και τα υπολείμματα του υπέργειου μέρους των φυτών μετά τον αλωνισμό που έχουν υψηλή θρεπτική αξία. Η σύνθεση τους είναι 4,4% πρωτεΐνες, 50% υδατάνθρακες, 21,4% ινώδεις ύλες, και 1,8% λιπαρές ουσίες.

#### Έδαφος.

Η φακή θέλει στραγγερό έδαφος. Φοβάται πολύ τα χωράφια που νεροκρατάνε ή που είναι πολύ λασπερά και σφιχτά. Τα ασβεστο-αμμώδη εδάφη, τα γρανιτικά, τα ηφαιστειογενή, τα χαλικώδη και γενικώς τα εδάφη που στραγγίζουν τα νερά εύκολα χωρίς να υποφέρουν όμως από ξηρασία ανάλογα με το κλίμα, είναι κατάλληλα για τη φακή. Τα εδάφη αυτά πρέπει να είναι πλούσια σε θρεπτικά στοιχεία. Οι λάκκες (κοιλάδες ή λεκανοπέδια), που κρατάνε πολλά νερά ή που υποφέρουνε το χειμώνα από πολλές ομίχλες, δεν κάνουνε για φακή. Οι πλαγιές, οι προφυλαγμένες από τους βοριάδες, οι προσηλιακές, που στεγνώνουν εύκολα, οι ανοιχτοί κάμποι και τα οροπέδια είναι πολύ κατάλληλα για τη φακή.

## Ποικιλίες φακής.

**α).** Η ξανθή φακή έχει σπόρους μεγάλους, πλακωτούς, κιτρινωπούς ή ξανθούς. Το φυτό γίνεται 0.30-0.40 μ. με πολλές διακλαδώσεις.

**β).** Η καστανή φακή έχει σπόρους μικρότερους, πιο φουσκωτούς στη μέση, κοκκινοπούς ή καστανούς. Το φυτό γίνεται μικρότερο, με στενότερα φυλλίδια. Της καστανής φακής ξεχωρίζουμε 2 παραλλαγές: μία χειμωνιάτικη και μία ανοιξιάτικη.

**γ).** Η πράσινη φακή έχει σπόρους λίγο πλατύτερους και λίγο πιο φουσκωτούς από της καστανής, πράσινους σκέτους ή με μαύρα στίγματα. Το φυτό τους γίνεται ψηλό σαν της ξανθής φακής με ψιλά φυλλίδια.

**δ).** Η παρδαλή φακή έχει σπόρους πλατιούς, καστανούς με νερά σταχτιά και μαύρα. Το φυτό είναι ανάλογο στο ύψος με της ξανθής, μα χωρίς διακλαδώσεις. Τα άνθη της φακής αυτής είναι κιτρινωπά με μια μαύρη κηλίδα, ενώ των τριών άλλων άσπρα με μενεξεδιές γραμμές.

Η ξανθή φακή είναι των βορεινότερων χωρών, ενώ η καστανή είναι των ζεστών χωρών. Η πράσινη και η παρδαλή γίνονται προ πάντων σε ορεινά μέρη.



## Κλίμα.

Η φακή αντέχει σχετικώς αρκετά στο κρύο, όχι όμως και στις μεγάλες παγωνιές. Η ξηρασία της κάνει μεγάλο κακό καθώς και τα ομιχλώδη και βροχερά κλίματα, όπου προσβάλεται ευκολότερα από αρρώστιες. Στα ψηλά βουνά και έως 1.000 μέτρα πάνω από τη θάλασσα για τη χώρα μας προκόβει καλά.

## Σπορά.

Η γη πρέπει να είναι πολύ ψιλοχωματισμένη και δουλεμένη καλά. Η φακή σπέρνεται το Νοέμβρη αφού δουλευτεί καλά η γη μετά τα πρωτοβρόχια. Στα βορεινότερα και πιο ορεινά μέρη σπέρνουμε το Μάρτη όταν περάσουν οι μεγάλες παγωνιές. Η σπορά γίνεται συνήθως στα πεταχτά. Το σκέπασμα του σπόρου γίνεται με ξύλινο αλέτρι, με καλλιεργητή ή με σιδερένια σβάρνα σε βάθος όχι μεγαλύτερο των 4 πόντων για τα ελαφριά χώματα και μόλις 1-2 πόντων για τα βαριά χώματα. Καλύτερα όμως να σπέρνεται σε γραμμές σε απόσταση 20 έως 30 πόντους μεταξύ τους ή σε τούφες σε απόσταση 25-43 πόντους, ανάλογα με την γονιμότητα της γης. Άμα είναι σε γραμμές ή τούφες γίνονται ευκολότερα τα σκαλίσματα.

Η κύρια ποικιλία της φακής που καλλιεργείται στην περιοχή μας ονομάζεται Σάμου.



## Συγκομιδή.

Η φακή πρέπει να μαζευτεί πριν καλοξεραθεί γιατί αλλιώς τινάζεται ο καρπός. Η συγκομιδή γίνεται με ξερίζωμα. Σωρόνονται στο αλώνι, όπου άμα ξεραθούν καλά, αλωνίζονται, λιχνίζονται και η καθαρή φακή μαζεύεται στην αποθήκη, ενώ το άχυρο της φακής δίνεται στα ζώα.



Οι παραγωγοί-γεωργοί της περιοχής των Χασίων μετά από ερωτήσεις μας απαντήσανε πως οι εκτάσεις που καλλιεργούνταν παλαιότερα σε στρέμματα ήταν λιγότερες σε σχέση με τη σημερινή εποχή, γιατί δεν υπήρχαν χρήματα. Σήμερα οι αγρότες παράγουν σε όσπρια το 10-15% της συνολικής αγροτικής παραγωγής στην περιοχή.

Η απόδοση συνολικής καλλιέργειας της φακής ανα στρέμμα είναι 170 κιλά. Τα έξοδα ανα στρέμμα είναι περίπου 120 ευρώ, ενώ τα έσοδα για τη φακή ανέρχονται στα 300 ευρώ.

## 2.2. Η ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΡΕΒΙΘΙΟΥ



Μονοετές, πώδες, [αγγειόσπερμο](#), [δικότυλο](#) φυτό η **ρεβιθιά** ανήκει στην υποοικογένεια των ψυχανθών. [Θάμνος](#) που δύσκολα ξεπερνά τα 60 εκατοστά καλλιεργείται για τα σπόρια του τα ρεβίθια και ως κτηνοτροφή. Έχει την επιστημονική ονομασία **Cicer arietinum** - **Ερέβινθος ο κοινός**, **Ερέβινθος ο κριόμορφος**. Η ονομασία *Ερέβινθος ο κριόμορφος* είναι πιστή μετάφραση της λατινικής ονομασίας του είδους **Cicer arietinum** η οποία οφείλεται στο σχήμα του σπόρου του φυτού που θυμίζει κεφάλι κριαριού.



## Έδαφος.

Το ρεβίθι έχει πολύ λίγες απαιτήσεις σε έδαφος γι' αυτό μπορεί να καλλιεργηθεί σε μεγάλη ποικιλία τύπων εδαφών, από τα ελαφρά αμμώδη μέχρι και τα αργιλώδη.

Τα στεγνά βαθιά αμμοχαλικώδη εδάφη είναι τα καταλληλότερα για τα ρεβίθια. Τα μέτρια έως βαριά εδάφη είναι ευνοϊκά υπό την προϋπόθεση ότι δεν νεροκρατούν, γιατί δεν αντέχει σε υπερβολική υγρασία για μεγάλο χρονικό διάστημα. Τα πολύ αργιλώδη, σφιχτά εδάφη, τα τυρφώδη εδάφη, που νεροκρατάνε είναι πολύ ακατάλληλα για τα ρεβίθια. Δίνουν καρπό σκληρό και κακόβραστο. Προτιμάνε τις πλαγιές, που στραγγίζουν ευκολότερα, με πλούσια όμως και βαθιά εδάφη.

Δεν ευδοκίμει σε όξινα και στα αλατούχα εδάφη. Γενικά, όπου καλλιεργείται το σιτάρι, μπορεί να καλλιεργηθεί και το ρεβίθι. Το έδαφος της περιοχής Χασιών είναι από τα καταλληλότερα και έχει σαν αποτέλεσμα να παράγεται καρπός υψηλής ποιότητας ο οποίος βράζει και μαλακώνει γρήγορα.

## Κλίμα.

Τα ρεβίθια είναι φυτά μάλλον των θερμών χωρών. Ευδοκίμουν σε θερμά και ξηρά κλίματα και δεν χρειάζονται πολλή υγρασία. Απαιτούν άθροισμα θερμοκρασίας μεγαλύτερων από των φασιολιών για να αναπτυχθούν και να ωριμάσουν. Στα κρύα δεν αντέχουν, απ' εναντίας όμως αντέχουν πολύ στις πολλές ζέστες και στην ξηρασία.

Από τους 2-5 βαθμούς Κελσίου και πάνω οι σπόροι αρχίζουν να βλαστάνουν και τα νεαρά φυτά μπορούν να αντέξουν σε παγετούς μέχρι -5 βαθμούς Κελσίου ανάλογα με την ποικιλία.

Επειδή είναι φυτό πολύ ανθεκτικό στην ξηρασία γι' αυτό και η καλλιέργεια του επεκτείνεται ακόμη και σε περιοχές με ελάχιστες βροχές. Όταν όμως υπάρχει δυνατότητα για πότισμα κατά την άνθηση και καρποφορία των φυτών τότε μπορεί να αυξηθούν θεαματικά οι αποδόσεις καρπού. Οι αρδεύσεις μπορούν να γίνουν κυρίως σε ποικιλίες που είναι ανθεκτικές στην ασθένεια της ασκόχυτας και δεν κινδυνεύουν να προσβληθούν από την υγρασία που αναπτύσσεται με την άρδευση.



## Καλλιέργεια και σπορά.

Το έδαφος προετοιμάζεται όπως για όλα τα ανοιξιάτικα όσπρια. Ένα βαθύ όργωμα και δισκοσβάνισμα είναι αρκετά για να γίνει η εγκατάσταση της καλλιέργειας του ρεβιθιού. Συνήθως σπέρνεται τον Μάρτιο και μόνον όταν ένα μέρος έχει πολύ γλυκό χειμώνα μπορεί να σπαρθεί και το φθινόπωρο. Η σπορά γίνεται με σπαρτικές μηχανές όπως το σιτάρι.

Σπέρνεται στα πεταχτά ή σε γραμμές. 15 -20 κιλά σπόρος στο στρέμμα αρκεί. Κατά τα τέλη του Απρίλη και του Μάη σκαλίζουμε μία η δύο φορές.



Για τη σωστή ανάπτυξη του απαιτείται ενίσχυση του εδάφους με άζωτο(3-5 κιλά ανά στρέμμα), αλλά και με φώσφορο σε φτωχά εδάφη(2,5-3,5κιλά ανά στρέμμα). Τα ρεβίθια είναι ξηρά, αλλά σε περιόδους παρατεταμένης ξηρασίας επιβάλλεται το πότισμα για καλύτερες αποδόσεις. Είναι φυτό πολύ ανθεκτικό στην ξηρασία. Η άρδυσή του όμως στην περίοδο της άνθησης και καρποφορίας αυξάνει κατά πολύ στις αποδόσεις.

Κυριότερες περιοχές παραγωγής είναι οι: Καβάλα, Ξάνθη, Γρεβενά, Λάρισα, Φθιώτιδα, Βοιωτία και Αιτωλοακαρνανία.

### **Ανάγκες σε θρεπτικά στοιχεία.**

Η λίπανση γίνεται με 6-7 μονάδες φωσφόρου. Άζωτο δεν συνιστάται να εφαρμόζεται πλην των περιπτώσεων εκείνων όπου διαπιστώνεται παντελής έλλειψη αζωτοβακτηρίων στο έδαφος. Επίσης, δεν συνιστάται να προστίθεται Κάλιο στο έδαφος πλην των περιπτώσεων των πολύ αμμωδών και φτωχών σε κάλιο εδαφών.

Η χημική σύσταση των ρεβιθιών σε θρεπτικά στοιχεία είναι ή ακόλουθη :

Άζωτο 35, 28 στα χίλια, Κάλιο 9,51 στα χίλια, Φωσφορικό οξύ 9,5 στα χίλια, Ασβέστη 1,39 στα χίλια. Καθώς βλέπουμε, τα ρεβίθια δεν είναι απαιτητικά σε θρεπτικά στοιχεία.

Μια πολύ καλή συγκομιδή ρεβίθια ενός στρέμματος δεν παίρνει από το έδαφος περισσότερο από 10,5 χιλ. άζωτο, 2,85 χιλ. κάλι, 2,82 χιλ. φωσφ. οξύ και 0,4 χιλ, ασβέστη.

### **Μάζεμα – Ξήρανση - Αλώνισμα**

Η συγκομιδή γίνεται μόλις πάρουν τα σπέρματα το τελικό τους μέγεθος, εφόσον είναι πράσινα όμως ακόμα. Άμα ξεραθούν στο χωράφι και τα χτυπήσει ο ήλιος γίνονται κακόβραστα. Το μάζεμα γίνεται με ξερίζωμα των φυτών. Δένονται δεμάτια και μεταφέρονται να ξεραθούν στον ίσκιο. Άμα ξεραθούν κοπανίζονται.

Χρησιμοποιούνται δε οι κοινές θεριζοαλωνιστικές μηχανές σιταριού, με κατάλληλη ρύθμιση στα κόσκινα και στον αέρα της μηχανής.



## Ποικιλίες.

Οι αρχαίοι ξεχώριζαν, κατά το Θεόφραστο διάφορες ποικιλίες ρεβιθιών καθώς τούς κριούς, οροβιαίους, μέλανας, πυρούς και λευκούς. Σήμερα σχεδόν αποκλειστικώς καλλιεργούμε στην Ελλάδα τα άσπρα ρεβίθια με σπέρματα άσπρα κιτρινωπά και άσπρα άνθη. Σε άλλες χώρες όμως καλλιεργούνται κι άλλες ποικιλίες όπως τα κόκκινα με τριανταφυλλί, προς το κόκκινο άνθη και κόκκινα καστανά σπέρματα τα οποία είναι πιο πρώιμα. Άλλη ποικιλία είναι τα μαύρα με σκούρα κόκκινα άνθη και μαύρα σπέρματα.

Τέλος τα ρεβίθια τον Μαρόκου, πού ανήκουν στο ίδιο είδος με τα δικά μας, μόνο πού είναι διπλάσια σχεδόν στο μέγεθος και πολύ οψιμότερα.

Τα Μικρόσπερμα ρεβίθια Γρεβενών καλλιεργούνται από τον 19ο αιώνα. Ο σπόρος είναι ντόπιας ποικιλίας και καλλιεργείται σε ξηρικά χωράφια με εδάφη αμμοπηλώδη, μετρίως όξινα και ικανές ποσότητες φωσφόρου, καλίου καθώς και χαμηλή περιεκτικότητα ασβεστίου. Τα μικρόσπερμα ρεβίθια Γρεβενών αποτελούν βασικό συστατικό της Μεσογειακής Διατροφής

Στην περιοχή των Χασιών δε τα ρεβίθια που καλλιεργούνται είναι ιδιαίτερα νόστιμα και βραστερά λόγω του εδάφους και μάλιστα στο χωριό Δήμητρα υπάρχει ακόμη μια περιοχή που ονομάζεται Βραστερά επειδή καλλιεργούνταν ρεβίθια.

## Προσπάθειες ανάπτυξης.

Ο καρπός του ρεβιθιού αποτελεί μια εξαιρετική πρωτεϊνούχα συμπυκνωμένη ζωοτροφή κατάλληλη για βοοειδή, αιγοπρόβατα, χοιρινά και πουλερικά.

Υπολογίζεται σήμερα ότι το 14% του συνόλου της παγκόσμιας παραγωγής των ρεβιθιών χρησιμοποιείται στη διατροφή αγροτικών ζώων.

Στη χώρα μας, μέχρι πρόσφατα το ρεβίθι καλλιεργούνταν αποκλειστικά ως όσπριο για ανθρώπινη κατανάλωση και οι ανάγκες σε πρωτεΐνες των σιτηρεσιών των αγροτικών ζώων, είτε πρόκειται για μηρυκαστικά (βοοειδή, αιγοπρόβατα), είτε για μονογαστρικά (χοιρινά, πουλερικά) καλύπτονται κυρίως με τη συμμετοχή στα σιτηρέσιά τους καρπού σόγιας, που εισάγεται εξ' ολοκλήρου σχεδόν από το εξωτερικό.

Το ρεβίθι μπορεί να καλλιεργηθεί ως ζωοτροφή σε ξηρικά χωράφια σε αμειψισπορά με το σιτάρι και να εξασφαλίσει με τον καρπό του απεριόριστες ποσότητες συμπυκνωμένης πρωτεϊνούχας ζωοτροφής για αντικατάσταση κατά 100% στα σιτηρέσια όλων των αγροτικών ζώων (βοοειδή, αιγοπρόβατα, χοιρινά και πουλερικά) της εισαγόμενης και γενετικά τροποποιημένης σόγιας.

Στο Ινστιτούτο Κτηνοτροφικών Φυτών στη Λάρισα έγιναν τα τελευταία χρόνια σημαντικές προσπάθειες για την αύξηση των αποδόσεων του κτηνοτροφικού ρεβιθιού και σταθεροποίησή τους από χρονιά σε χρονιά. Αυτό επιδιώχθηκε να γίνει με δύο τρόπους. Με αλλαγή της εποχής σποράς των ρεβιθιών από την άνοιξη, όπως γίνεται σήμερα, στο φθινόπωρο και με τη δημιουργία νέων ποικιλιών, που να είναι κατάλληλες για φθινοπωρινή σπορά, δηλαδή ανθεκτικές στους παγετούς του χειμώνα και στην ασθένεια Ασκόχυτα (*Ascochyta fabiei*), που είναι η πιο σημαντική και για την οποία δυστυχώς δεν κυκλοφορούν στο εμπόριο αποτελεσματικά μυκητοκτόνα.

Με τη βελτιωτική εργασία που έγινε στο Ινστιτούτο Κτηνοτροφικών Φυτών δημιουργήθηκαν οι πρώτες κτηνοτροφικές ποικιλίες ρεβιθιών, με αντοχή στην ασκόχυτα και στο ψύχος, κατάλληλες για φθινοπωρινή σπορά και ήδη γράφτηκαν τρεις ποικιλίες στον "Εθνικό Κατάλογο Ποικιλιών" της Ελλάδος. Οι ποικιλίες αυτές είναι οι "Άνδρος", "Αμοργός", και "Σέριφος".

Με τη σημαντική αύξηση των αποδόσεων καρπού μέσω της φθινοπωρινής σποράς τους και τη σταθεροποίηση των αποδόσεων από χρονιά σε χρονιά μέσω των ανθεκτικών στο ψύχος και στην ασκόχυτα κτηνοτροφικών ποικιλιών που ήδη δημιουργήθηκαν, η καλλιέργεια του κτηνοτροφικού ρεβιθιού καθίσταται εξαιρετικά συμφέρουσα από οικονομική άποψη για την παραγωγή απεριόριστων ποσοτήτων καρπού (συμπυκνωμένη πρωτεϊνούχα ζωοτροφή) για τις ανάγκες της κτηνοτροφίας.



Η ποσότητα των ρεβιθιών που παράγονται ανα στρέμμα είναι κατά μέσο όρο 150-200 κιλά με μία μέση τιμή πώλησης τα 3 ευρώ το κιλό. Η ακαθάριστη πρόσοδος είναι 450-600 ευρώ το στρέμμα και το καθαρό εισόδημα 250-350 ευρώ το στρέμμα.

### **Κατανάλωση.**

Τα ρεβίθια καταναλώνονται βραστά ή μαγειρευτά ως όσπρια, καβουρντισμένα ως ξηροί καρποί (τα γνωστά στραγάλια), γίνονται θρεπτικά άλευρα και μετά από επεξεργασία μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως υποκατάστατο του καφέ.

## **2.3. Η ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΦΑΣΟΛΙΟΥ**

### **Κλίμα.**

Το φασόλι ευδοκίμει σε θερμές περιόδους του έτους και δεν αντέχει στον παγετό. Θερμοκρασίες κάτω από 15 βαθμούς Κελσίου και πάνω από 30 βαθμούς Κελσίου είναι βλαβερές για το φυτό. Πάντως, ο μικρός βιολογικός του κύκλος επιτρέπει την καλλιέργειά του ακόμη και σε περιοχές των εύκρατων ζωνών με μικρή βλαστική περίοδο. Κατά τη σπορά, οι θερμοκρασίες εδάφους σε βάθος 5 cm περίπου, πρέπει να είναι 15-30 βαθμοί Κελσίου με άριστη τους 26-27 βαθμούς Κελσίου. Στους 15 βαθμούς Κελσίου ο σπόρος φυτρώνει σε 16 ημέρες, στους 25 βαθμούς Κελσίου φυτρώνει σε 6 ημέρες (αλλά μόνο σε ποσοστό 50% περίπου), ενώ σε θερμοκρασίες άνω των 35 βαθμών Κελσίου και κάτω των 10-12 βαθμών Κελσίου το φύτεμα των σπόρων των περισσότερων ποικιλιών είναι αδύνατο.



Οι άριστες θερμοκρασίες αέρα για ανάπτυξη του φυτού είναι 21-26 βαθμοί Κελσίου. Η καρπόδεση είναι αδύνατη σε θερμοκρασίες κάτω από 10 βαθμούς Κελσίου και άνω των 32-33 βαθμών Κελσίου. Ο συνδυασμός υψηλής θερμοκρασίας και χαμηλής σχετικής υγρασίας αέρα προκαλεί ανθόρροια (πτώση των ανθών).

Πολύ υψηλές θερμοκρασίες, ιδιαίτερα σε συνδυασμό με έλλειψη υγρασίας στο έδαφος, μπορεί να προκαλέσουν ατελή γονιμοποίηση με αποτέλεσμα φτωχή ανάπτυξη των σπόρων και παραμορφωμένους λοβούς.

Οι χαμηλές θερμοκρασίες κατά την περίοδο ωρίμανση των λοβών το φθινόπωρο, μπορεί να εμποδίσουν την κανονική ανάπτυξη των σπόρων, με αποτέλεσμα κενούς λοβούς ακατάλληλους για βιομηχανική επεξεργασία.

Μεγάλη σχετική υγρασία και βροχερός καιρός μπορεί να προκαλέσουν ανθόρροια.

Οι ποικιλίες διαφέρουν ως προς την ευπάθειά τους σε ακραίες συνθήκες του περιβάλλοντος.

Το φασόλι θέλει αρκετό νερό και όσο γίνεται να το ποτίζεται στην ρίζα του. Επίσης το νερό να είναι κρύο. Χωρίς υπερβολή ακόμα και παγάκια στην ρίζα του φυτού βοηθά στην καλύτερη παραγωγή.

### **Απαιτήσεις σε έδαφος.**

Ελαφρά εδάφη, που στραγγίζουν και θερμαίνονται νωρίς την άνοιξη, είναι κατάλληλα για πρώιμη σπορά. Αμμώδη ως και αργιλλοπηλώδη και οργανικά εδάφη μπορεί να χρησιμοποιηθούν για την καλλιέργεια του φασολιού, στα βαριά όμως δε λαμβάνονται υψηλές αποδόσεις. Φτωχή στραγγίση μπορεί να προκαλέσει σήψη της ρίζας.

Το φυτό προτιμά ελαφρώς όξινα εδάφη (pH 5,5-6,5) αλλά αναπτύσσεται ικανοποιητικά και σε pH 5,5-7,0. Σε αλκαλικά όμως εδάφη, στα οποία μπορεί να παρατηρηθεί έλλειψη Mn (Μαγγάνιο), δεν ευδοκίμει.



## Η σπορά.

Γίνεται κατά γραμμές, όπου σε διαστήματα που κυμαίνονται από 40 έως 60 πόντους, ο γεωργός ρίχνει 3 σπόρους σε κάθε λακκάκι. Στη συνέχεια, οι σπόροι σκεπάζονται. Τα φασόλια σπέρνονται την Άνοιξη για καλύτερη παραγωγή. Στο λουλούδι του, το φασόλι χρειάζεται ράντισμα για τα ζιζάνια μία έως δύο φορές.

Οι ποικιλίες φασολιών ανάλογα με το μήκος του βλαστού χωρίζονται σε:

- α) νάνες
- β) αναρριχώμενες
- γ) ημιαναρριχώμενες

Στις νάνες ποικιλίες οι βλαστοί είναι πώδεις, όρθιας αναπτύξεως, κυλινδρικού σχήματος και ισχυρώς διακλαδιζόμενοι. Η επιμήκυνση του βλαστού σταματάει με το σχηματισμό της κορυφαίας ταξιανθίας. Το ύψος τους είναι 30-60 cm και είναι αυτοστήρικτα λόγω του σκληρού κεντρικού βλαστού.

Στα φυτά των αναρριχώμενων ποικιλιών, ο βλαστός είναι λεπτότερος και σπάνια διακλαδίζεται. Τα μεσογόνια διαστήματα είναι μεγάλα, δεν καταλήγει σε ταξιανθία αλλά συνεχίζει την ανάπτυξη του μέχρι τα 2-3 m. Στα κατώτερα γόνατα του κεντρικού βλαστού, μπορεί να σχηματισθούν μερικοί πλάγιοι βλαστοί.

Στα φυτά των ημιαναρριχώμενων ποικιλιών, ο βλαστός είναι μέσου μήκους και σχηματίζουν μερικούς βλαστούς. Επίσης, μπορούμε να πούμε ότι οι αναρριχώμενες ποικιλίες αναπτύσσονται με μικρότερη ταχύτητα ως προς τις νάνες.



## Εργασίες μετά την σπορά.

Μετά το φύτευμα και όταν τα φυτά αποκτήσουν το πρώτο ζευγάρι πραγματικών φύλλων γίνεται το πρώτο σκάλισμα με τσάπα, με σκοπό την καταπολέμηση των ζιζανίων, αλλά και το «σπάσιμο» της εδαφικής κρούστας. Φροντίδα που έχει ευνοϊκή επίδραση στην θερμοκρασία και τον αερισμό του εδάφους αφ ενός, αλλά και στην δραστηριότητα των μικροοργανισμών αφετέρου. Παράλληλα με το σκάλισμα γίνεται αραίωμα των φυτών.

Σε κάθε θέση αφήνονται 2 φυτά καθώς αφαιρούνται τα ποιο αδύνατα. Αργότερα γίνεται το γέμισμα των αυλακιών και ελαφρύ παράχωμα των φυτών με την τσάπα. Έτσι, διαμορφώνονται τα αυλάκια που θα



χρησιμοποιηθούν για το πότισμα, όπου αυτό γίνεται με κατάκλιση.

Οι ποικιλίες φασολιών που καλλιεργούνται, είναι αναρριχώμενες και η στήριξή τους είναι απαραίτητη. Για στήριξη χρησιμοποιούνται βέργες δασικών δένδρων σε μικρότερο βαθμό, ενώ βασικό μέσο στήριξης αποτελούν καλαμόβεργες μήκους 2,30- 2,50m περίπου. Η τοποθέτησή τους γίνεται βεβαίως με τα χέρια και είναι εργασία επίπονη και πολύ σημαντική. Η καλή τοποθέτηση των μέσων στήριξης στο έδαφος και στο καλό δέσιμο μεταξύ τους, διασφαλίζουν την απρόσκοπτη ανάπτυξη των φυτών



χωρίς κινδύνους πτώσης από το βάρος τους ή τους δυνατούς ανέμους, που θα δημιουργούσε σοβαρά προβλήματα.

## Λίπανση Φασολιάς.

Οι απαιτήσεις του φασολιού σε λίπανση είναι μέτριες. Πάντως, επειδή το φυτό έχει μικρή διάρκεια βιολογικό κύκλο και επειδή έχει σχετικά περιορισμένο ριζικό σύστημα, απαιτείται υψηλή γονιμότητα εδάφους για μεγάλη απόδοση.

Για την παραγωγή ενός τόνου λοβών απομακρύνονται από το έδαφος περίπου 15 kg N (Άζωτο), 1,5 kg P (Φωσφόρος) και 11 kg K (Κάλιο). Απαιτείται ισορροπημένη και έγκαιρη λίπανση. Επειδή το φυτό αναπτύσσεται και ωριμάζει γρήγορα, απαιτείται η χρήση λιπασμάτων που ελευθερώνουν αμέσως τα θρεπτικά τους στοιχεία (π.χ. νιτρική μορφή αζώτου).

Η απαιτούμενη λίπανση σε άζωτο, συνήθως κυμαίνεται από 5-15kg/στρ., ανάλογα με την οργανική ουσία στο έδαφος. Σε αρδευόμενες καλλιέργειες, εφαρμόζεται και επιφανειακή λίπανση με N (35 kg/στρ.) κατανεμημένες σε 2-3 δόσεις. Υπερβολική αζωτούχος λίπανση κατά την άνθηση μπορεί να προκαλέσει ανθόρροια.

## Συγκομιδή φασολιών.

Τα ξηρά φασόλια συγκομίζονται όταν οι λοβοί ωριμάσουν πλήρως και ξεραθούν επαρκώς. Τότε, οι σπόροι έχουν 16-20% υγρασία. Αν τα ξηρά φασόλια συγκομισθούν με χαμηλότερη από 14% υγρασία, τότε κατά τη μηχανική συγκομιδή μπορεί να τραυματισθούν (οι κοτυληδόνες, το έμβρυο ή το περίβλημα) και να μειωθεί η βλαστική ικανότητα του σπόρου, εφόσον πρόκειται να χρησιμοποιηθεί για πολλαπλασιασμό. Ο μέσος όρος είναι 150 κιλά το στρέμμα. Για τα ποτιστικά φασόλια είναι λίγο παραπάνω. Η μέση απόδοση είναι 200-250 κιλά το στρέμμα, με μία μέση τιμή τα 3-4 ευρώ το κιλό. Η ακαθάριστη πρόσοδος είναι 500-750 ευρώ το στρέμμα και το καθαρό εισόδημα 250-350 ευρώ το στρέμμα.

## 2.4. ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΕΣ

### 2.4.1. Όσπρια Βιολογικής καλλιέργειας.

#### Τι είναι τα βιολογικά προϊόντα.

Προϊόντα βιολογικής γεωργίας (βιολογικά προϊόντα) είναι τα προϊόντα που για την παραγωγή τους έχουν εφαρμοστεί κανόνες που έχουν καθοριστεί από την κοινοτική και εθνική νομοθεσία.

Τα βιολογικά προϊόντα είναι το αποτέλεσμα της καλλιέργειας της γης χωρίς χημικά λιπάσματα, παρασιτοκτόνα και τοξικά φυτοφάρμακα. Η καταπολέμηση των ασθενειών των φυτών

καθώς και η λίπανση του εδάφους γίνονται με φυσικές μεθόδους και οργανικά εφόδια. Η καλλιέργεια βιολογικών προϊόντων στηρίζεται στις γνώσεις του παραδοσιακού αγρότη και στην αναζήτηση της επιστήμης για υγιεινές λύσεις. Στην βιολογική κτηνοτροφία δεν χρησιμοποιούνται αντιβιοτικά και ορμόνες.



## Βιολογική γεωργία των οσπρίων.

Σύμφωνα με μελέτη του Δρ. Δημήτρη Βλαχοστεργίου, δόκιμου ερευνητή στο Ινστιτούτο Κτηνοτροφικών Φυτών και Βοσκών Λάρισας, η βιολογική γεωργία των οσπρίων παραμένει πάντοτε μια επιλογή για όσους αγρότες πληρούν τις προϋποθέσεις και έχουν όρεξη και το μεράκι να εργαστούν σωστά και υπεύθυνα. Τα όσπρια είναι είδη τα οποία μπορούν να αξιοποιηθούν άριστα από τους βιοκαλλιεργητές.

### Το όφελος από την καλλιέργεια βιολογικών οσπρίων είναι διπλό.

Αφενός μεν η βελτίωση της γονιμότητας του εδάφους και αφετέρου η υψηλότερη τιμή πώλησης του προϊόντος. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να αναφέρουμε ότι οι Ελληνικές ποικιλίες φακής και ρεβιθιού έχουν αξιολογηθεί από το ΙΚΦ&Β σε συγκριτικά πειράματα σε βιολογικό και συμβατικό περιβάλλον και αποδείχτηκε ότι παρουσιάζουν ευρεία προσαρμοστικότητα και μπορούν να καλλιεργηθούν με επιτυχία τόσο σε συμβατικό όσο και σε βιολογικό σύστημα καλλιέργειας.

**Η καλλιέργεια των βιολογικών οσπρίων είναι μια δυνατότητα που μπορεί να δώσει αυξημένο εισόδημα στους παραγωγούς, επειδή τα όσπρια αυτά δεν θα δέχονται την πίεση από τις εισαγωγές οσπρίων από γειτονικές χώρες και οι τιμές πώλησής τους είναι αυξημένες σε σχέση με τα παραγόμενα με συμβατικό τρόπο.**

Αξίζει να σημειωθεί ότι υλοποιείται και το νέο πενταετές χρηματοδοτικό πρόγραμμα για νυν και νέους καλλιεργητές βιολογικών προϊόντων. Μάλιστα η πενταετής επιδότηση για παραγωγούς που θέλουν να ξεκινήσουν ή να κάνουν στροφή στη βιολογική καλλιέργεια οσπρίων φτάνει έως και 160 ευρώ το στρέμμα. Η ενίσχυση αυτή αφορά τους νέους βιοκαλλιεργητές, ενώ φτάνει τα 123 ευρώ το στρέμμα για τους νυν καλλιεργητές.

The image is a promotional banner for Alpha Bank. At the top, it says "Επαγγελματικές Ευκαιρίες" (Professional Opportunities) in large green letters, with the Alpha Bank logo to the right. Below this, there are three columns of smaller text and images:

- ΕΠΕΝΔΥΣΗ:** Τα μυστικά για τη δημιουργία ενός σύγχρονου οικόπεδου. (Accompanied by an image of a person working in a field).
- FINA-MOBILE:** Πρωτοσε εταιρείες για φηκριακές πεαλίτικες. (Accompanied by an image of a woman).
- ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΣΥΝΕΛΑΣ:** Εντυπωσιακά κέρδη από την παουλόβνια. (Accompanied by an image of a globe).

At the bottom, there is a large blue section titled "Ενισχύσεις σε αγρότες για βιολογικές καλλιέργειες" (Subsidies for farmers for organic farming). It includes a large number "1" and the text "Εισόδημα 160 ευρώ ανά στρέμμα για νέους παραγωγούς".

Σκοπός του προγράμματος αυτού είναι να καλυφθεί μέρος της απώλειας εισοδήματος και του πρόσθετου κόστους που συνεπάγεται η συμμετοχή των γεωργών και των κτηνοτρόφων στη βιολογική γεωργία και κτηνοτροφία.

### Δικαιούχοι των ενισχύσεων για τη βιολογική καλλιέργεια οσπρίων μπορούν να κριθούν:

Οι επαγγελματίες αγρότες (κατά κύριο επάγγελμα αγρότες), τα φυσικά δηλαδή πρόσωπα τα οποία είναι εγγεγραμμένα στο μητρώο αγροτών και αγροτικών εκμεταλλεύσεων ως κατά κύριο επάγγελμα αγρότες. Οι κάτοχοι αγροτικής εκμετάλλευσης, τα φυσικά και νομικά δηλαδή πρόσωπα που είναι εγγεγραμμένα στο μητρώο αγροτών με την ιδιότητα αυτή, οι οποίοι επιπλέον πληρούν συγκεκριμένες προϋποθέσεις.





### **Γιατί προτιμώνται τα βιολογικά όσπρια.**

Τα βιολογικά προϊόντα είναι ασφαλή τρόφιμα, καθώς ελέγχονται καθ' όλα τα στάδια της αγροδιατροφικής αλυσίδας, από το χωράφι έως το ράφι των καταστημάτων, πριν φτάσουν στο τραπέζι μας. Δεν περιέχουν επιβλαβείς για την υγεία και το περιβάλλον χημικές ουσίες, όπως ζιζανιοκτόνα, εντομοκτόνα, μυκητοκτόνα ή χημικά λιπάσματα ενώ η χρήση ιονίζουσας ακτινοβολίας κατά την επεξεργασία των προϊόντων, δεν επιτρέπεται. Η ακτινοβόληση καθώς και άλλες διεργασίες, δεν επιτρέπονται. Έχουν λιγότερα πρόσθετα, καθώς, πολλά πρόσθετα που είναι επικίνδυνα για την υγεία δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούνται στα βιολογικά προϊόντα. Δεν περιέχουν γενετικά τροποποιημένα συστατικά καθώς στην βιολογική γεωργία δεν επιτρέπεται η χρήση συστατικών από γενετικά τροποποιημένους οργανισμούς.

Η αξιοπιστία των βιολογικών προϊόντων στηρίζεται σε ένα αυστηρό σύστημα ελέγχου και πιστοποίησης που περιγράφεται στο νόμο 2092/91 και 1804/99 της Ευρωπαϊκής Ένωσης και κάθε βιοκαλλιεργητής είναι υποχρεωμένος να τον εφαρμόζει. Σύμφωνα με το σύστημα αυτό ένας παραγωγός ελέγχεται σε όλα τα στάδια της παραγωγής έως και την διάθεση της. Γεωπόνοι ενεργούν ελέγχους στα κτήματα, ενώ ειδικές αναλύσεις κατά την διάρκεια της καλλιέργειας, της συγκομιδής και της τυποποίησης, πιστοποιούν ότι τηρούνται οι απαραίτητοι κανόνες. Για να χαρακτηριστεί ένα προϊόν βιολογικό, πρέπει να είναι το αποτέλεσμα βιολογικής καλλιέργειας τουλάχιστον για τρία χρόνια και να φέρει την κατάλληλη σήμανση στην συσκευασία, δηλαδή το όνομα του οργανισμού και τον κωδικό πιστοποίησης του. Φυσικά στην βιολογική γεωργία και κτηνοτροφία απαγορεύεται η χρήση γενετικά τροποποιημένων υλικών.

### **Βιολογικά προϊόντα και θρεπτικά συστατικά.**

Τα αρχικά αποτελέσματα από την μεγαλύτερη μελέτη που έχει πραγματοποιηθεί έως σήμερα, επιβεβαιώνουν ότι τα βιολογικά προϊόντα είναι πιο θρεπτικά και αποτελούν ασπίδα για την υγεία μας. Η μελέτη διήρκεσε 4 χρόνια, συμμετείχαν 33 πανεπιστημιακά ιδρύματα της Ευρώπης και χρηματοδοτήθηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Βρέθηκε ότι τα βιολογικά προϊόντα περιέχουν μεγαλύτερες ποσότητες σε βιταμίνη C και σε ιχνοστοιχεία σιδήρου, χαλκού και ψευδαργύρου, καθώς και μεταβολίτες, οι οποίοι θεωρείται ότι προστατεύουν από τον καρκίνο και τις καρδιοπάθειες. Οι διαφορές είναι τόσο εμφανείς, ώστε τα βιολογικά προϊόντα μπορούν να βοηθήσουν στην αύξηση των θρεπτικών συστατικών ακόμη και σε ανθρώπους που δεν καταναλώνουν πέντε μερίδες φρούτων και λαχανικών ημερησίως, όπως συνιστάται

Επιπλέον τα βιολογικά προϊόντα, κατά κοινή ομολογία, έχουν και υπέροχη γεύση!!



## 2.4.2. Όσπρια ΠΟΠ και ΠΓΕ.

### **Προϊόντα ΠΟΠ και ΠΓΕ-Τι σημαίνουν;**

Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης: το όνομα μιας περιοχής, ενός συγκεκριμένου τόπου ή, σε εξαιρετικές περιπτώσεις, μιας χώρας, το οποίο χρησιμοποιείται για την περιγραφή ενός γεωργικού προϊόντος ή ενός τροφίμου που κατάγεται από τη συγκεκριμένη περιοχή, τον συγκεκριμένο τόπο ή τη συγκεκριμένη χώρα, του οποίου η ποιότητα ή τα χαρακτηριστικά οφείλονται ουσιαστικά ή αποκλειστικά στο ιδιαίτερο γεωγραφικό περιβάλλον που περιλαμβάνει τους εγγενείς φυσικούς και ανθρώπινους παράγοντες, του οποίου η παραγωγή, η μεταποίηση και η επεξεργασία πραγματοποιούνται στην οριοθετημένη γεωγραφική περιοχή

Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη : το όνομα μιας περιοχής, ενός συγκεκριμένου τόπου ή, σε εξαιρετικές περιπτώσεις, μιας χώρας, το οποίο χρησιμοποιείται για την περιγραφή ενός γεωργικού προϊόντος ή ενός τροφίμου: που κατάγεται από την εν λόγω περιοχή, τον συγκεκριμένο τόπο ή την εν λόγω χώρα, του οποίου η συγκεκριμένη ποιότητα, η φήμη ή άλλα χαρακτηριστικά μπορούν να αποδοθούν στην εν λόγω γεωγραφική καταγωγή, του οποίου η παραγωγή ή /και η μεταποίηση ή/ και η επεξεργασία πραγματοποιούνται στην οριοθετημένη γεωγραφική περιοχή.

### **Πώς τα γεωργικά προϊόντα μπορούν να καταχωρηθούν ως ΠΟΠ και ΠΓΕ;**

Για την προστατευόμενη ονομασία προέλευσης (ΠΟΠ) θα πρέπει:

- α) να κατάγεται από μια συγκεκριμένη οριοθετημένη περιοχή,
- β) η ποιότητά του να οφείλεται στο ιδιαίτερο γεωγραφικό περιβάλλον που περιλαμβάνει τους εγγενείς φυσικούς και ανθρώπινους παράγοντες.
- γ) να παράγεται, να μεταποιείται και να επεξεργάζεται στην οριοθετημένη περιοχή.

Για την προστατευόμενη γεωγραφική ένδειξη (ΠΓΕ) θα πρέπει:

- α) να κατάγεται από την εν λόγω περιοχή.
- β) η ποιότητά του, η φήμη του ή άλλα χαρακτηριστικά του να μπορούν να αποδοθούν στην εν λόγω γεωγραφική καταγωγή.
- γ) να παράγεται ή/και να μεταποιείται ή/και να επεξεργάζεται στην οριοθετημένη γεωγραφική περιοχή.

Οι προκαταρκτικοί αυτοί όροι πρέπει να αποδειχθούν για να γίνει αποδεκτή η ύπαρξή τους.

### **Προδιαγραφές.**

Το άλλο σκέλος των όρων που πρέπει να πληρούνται για να γίνει η καταχώριση είναι οι προδιαγραφές του προϊόντος οι οποίες πρέπει να περιλαμβάνουν:

- το όνομα και την περιγραφή του προϊόντος με τα κυριότερα χαρακτηριστικά του ( φυσικά, χημικά, μικροβιολογικά ή οργανοληπτικά).
- την οριοθέτηση της γεωγραφικής περιοχής και αποδεικτικά στοιχεία ότι το προϊόν κατάγεται απ' αυτήν.
- την περιγραφή της μεθόδου παρασκευής και ενδεχομένως αυθεντικές και συνήθεις μεθόδους καθώς και στοιχεία σχετικά με την συσκευασία, εφόσον ζητείται να γίνεται η συσκευασία στην οριοθετημένη περιοχή.



Στην περιοχή των Χασίων, ως προϊόντα Π.Ο.Π δεν έχουν καταχωρηθεί προϊόντα. Ενώ έχουν γίνει κάποιες προσπάθειες για τα όσπρια και συγκεκριμένα για το ρεβίθι, δεν υπήρξαν όμως οι κατάλληλες προϋποθέσεις όπως ποικιλία με τα χαρακτηριστικά της περιοχής και κυρίως δεν υπάρχουν ιστορικές αναφορές που να αποδεικνύουν ότι το προϊόν κατάγεται ή συνδέεται ιστορικά η καλλιέργειά του με την περιοχή μας.

### **Γιατί και ποιους ωφελούν τα προϊόντα ΠΟΠ και ΠΓΕ. ;**

Η αναγνώριση γεωργικών προϊόντων και τροφίμων ως ΠΟΠ και ΠΓΕ τα οποία διατίθενται στην αγορά είναι προς όφελος των παραγωγών, μεταποιητών κλπ., διότι ο δίκαιος ανταγωνισμός που αναπτύσσεται μεταξύ αυτών που δικαιούνται τις εν λόγω ενδείξεις, ενισχύει την αξιοπιστία αυτών των προϊόντων στα μάτια των καταναλωτών.

**Οι παραγωγοί, ιδίως μειονεκτικών και απομακρυσμένων περιοχών έχουν τη δυνατότητα να προωθήσουν εύκολα προϊόντα που παρουσιάζουν εξειδικευμένα χαρακτηριστικά, βελτιώνοντας το εισόδημα τους με τις καλύτερες τιμές στην αγορά.**

Επίσης είναι προς όφελος των καταναλωτών οι οποίοι πρέπει να έχουν σαφείς και συνοπτικές πληροφορίες για την καταγωγή του προϊόντος και να αγοράζουν προϊόντα με εγγύηση ως προς την ποιότητα και τα χαρακτηριστικά τους.

### **Ποιες είναι οι αρμόδιες αρχές «για την προστασία των γεωγραφικών ενδείξεων και των ονομασιών προέλευσης των γεωργικών προϊόντων και τροφίμων»;**

Έχουν οριστεί ως αρμόδιες αρχές:

η Διεύθυνση Βιολογικής Γεωργίας του Υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων

ο Οργανισμός Πιστοποίησης και Επίβλεψης Γεωργικών Προϊόντων (Ο.Π.Ε.ΓΕ.Π.), που φέρει το διακριτικό τίτλο AGROCERT και

οι Διευθύνσεις Αγροτικής Οικονομίας & Κτηνιατρικής των Περιφερειακών Ενοτήτων της χώρας.

Η υποβολή της «Αίτησης για Ένταξη στο Σύστημα Ελέγχου και Πιστοποίησης Προϊόντων ΠΟΠ και ΠΓΕ» γίνεται στον ΟΠΕΓΕΠ.

Ο ενδιαφερόμενος υποβάλλει την αίτηση τρεις μήνες πριν την έναρξη των δραστηριοτήτων του, στην περίπτωση παραγωγής προϊόντων ΠΟΠ και ΠΓΕ και ένα μήνα στη περίπτωση που η επιχείρηση δραστηριοποιείται μόνον στη συσκευασία τέτοιων προϊόντων. Η εν λόγω αίτηση κοινοποιείται από τον ενδιαφερόμενο στη Δ/ση Αγροτικής Ανάπτυξης της Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης που εδρεύει η επιχείρηση.

## Προϊόντα οσπρίων Π.Ο.Π σε περιοχές της Ελλάδας.

Μερικές από τις πιο γνωστές τοπικές ποικιλίες που έχουν αξιοποιηθεί είναι η φακή Εγκλουβής, η φακή Βουζίου, τα ρεβίθια Λισβορίου, η φάβα (άφκος) της Λήμνου, φασόλια Καστοριάς, φασόλια Αριδαίας (παπούδα), φασόλια Κάπης, η φάβα Σαντορίνης, φασόλια Πρεσπών και αρκετές ακόμη.



### Φάβα Σαντορίνης (Π.Ο.Π.):

Η Φάβα είναι ένα από τα πιο παλιά προϊόντα της Σαντορίνης μαζί με το σταφύλι και έχουν βρεθεί αρχαία απομεινάρια στις αρχαιολογικές ανασκαφές. Το μέγεθος της Φάβας είναι σαν ψηλό χαλικάκι με έντονο κίτρινο χρώμα. Αυτό που κάνει τη Φάβα Σαντορίνης να ξεχωρίζει είναι η γεύση της και το άρωμα της.

Η Φάβα Σαντορίνης είναι διάσημη για τη μοναδικότητα που της δίνει το έδαφος της Σαντορίνης. Η Φάβα είναι ένα από τα πιο παλιά προϊόντα της Σαντορίνης μαζί με το σταφύλι και έχουν βρεθεί αρχαία απομεινάρια στις αρχαιολογικές ανασκαφές.

Τιμές στις οποίες πωλείται η φάβα Σαντορίνης:

Φάβα Santo (400 γρ.): 4.95 -5.00 ευρώ

Φάβα Αγροκτήματος Γιάννη Νομικού (500 γρ.): 5.10-5.45 ευρώ

Φάβα Κτήματος Μηνά Ι. Νομικού (500 γρ.): 5.45-6.00 ευρώ

**Οι παραπάνω τιμές είναι σημαντικά μειωμένες συγκριτικά με το παρελθόν αλλά εξακολουθούν να είναι κατά πολύ ακριβότερες από τις φάβες άλλης προέλευσης που κυκλοφορούν.**

### Φασόλια Πρεσπών (Π.Γ.Ε.)

Τα φασόλια Πρεσπών αποτελούν παραδοσιακό προϊόν της περιοχής. Είναι ιδιαίτερα θρεπτικά, ενώ ξεχωρίζουν για την ποιότητά τους που οφείλεται στον τόπο αλλά και στον τρόπο παραγωγής τους. Έχουν χαρακτηριστεί ως Προϊόν Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης(Π.Γ.Ε).

Επιπλέον, η καλλιέργεια των φασολιών των Πρεσπών έχει ενταχθεί στο Σύστημα Ολοκληρωμένης Διαχείρισης. **Με το Σύστημα Ολοκληρωμένης Διαχείρισης τα φασόλια Πρεσπών καλλιεργούνται ακολουθώντας ένα σύστημα σύγχρονης γεωργικής πρακτικής με σεβασμό στο περιβάλλον έτσι ώστε να παράγονται προϊόντα ποιοτικά και ασφαλή, τόσο για το περιβάλλον όσο και για τους παραγωγούς και τους καταναλωτές των φασολιών Πρεσπών.**

## 2.5. ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ.

Το κυριότερο χαρακτηριστικό της καλλιέργειας των οσπρίων στη χώρα μας είναι η μικρή σε έκταση καλλιέργειά τους, με συνέπεια την ελλειμματική παραγωγή που δεν μπορεί να καλύψει τις εγχώριες ανάγκες της κατανάλωσης.

Σύμφωνα με την έρευνα του Δρ Δημήτριου Βλαχοστέργιου, Δόκιμου Ερευνητή του Ινστιτούτου Κτηνοτροφικών Φυτών & Βοσκών Λάρισας τα κύρια προβλήματα που περιορίζουν την παραγωγή είναι τα εξής:

- **Οικονομικοί παράγοντες:** Το υψηλό κόστος παραγωγής σε συνδυασμό με τις τιμές παραγωγού που παραμένουν σχετικά χαμηλές, αποτελεί ένα από τα κυριότερα προβλήματα των παραγωγών οσπρίων στη χώρα μας, καθώς οι τιμές των σπόρων, λιπασμάτων, γεωργικών φαρμάκων κ.λπ. έχουν αυξηθεί κατακόρυφα τα τελευταία χρόνια
- **Προβλήματα Καλλιέργειας:** Ένα σοβαρό πρόβλημα που έχει επιδεινωθεί τα τελευταία χρόνια, είναι η δυσκολία αντιμετώπισης των πλατύφυλλων ζιζανίων, κυρίως στις ξερικές καλλιέργειες οσπρίων, λόγω της απόσυρσης από την αγορά πολλών ζιζανιοκτόνων που χρησιμοποιούνταν για την αντιμετώπισή τους.
- **Τυποποίηση:** Η κακή τυποποίηση του τελικού προϊόντος είναι ένας ακόμη ανασταλτικός παράγοντας για την ανάπτυξη της καλλιέργειας των οσπρίων. Δυστυχώς, υπάρχει σύγχυση στις έννοιες τυποποίηση και απλή συσκευασία του προϊόντος.
- **Εμπόριο:** Το φαινόμενο της “Ελληνοποίησης” των οσπρίων επιδεινώνει ακόμη περισσότερο την κατάσταση. Αν και η ελληνική παραγωγή των οσπρίων δεν καλύπτει τη ζήτηση, συχνά ποσότητες ελληνικών οσπρίων παραμένουν απούλητες στις αποθήκες των παραγωγών, διότι ένα μέρος των εισαγόμενων οσπρίων “βαφτίζονται” ελληνικά.
- **Αναφορά προβλημάτων και από γεωργούς της περιοχής Χασίων:** Σύμφωνα με παραγωγούς οσπρίων της περιοχής μας, οι περισσότεροι ανταγωνίζονται ο ένας τον άλλον, δεν υπάρχει συνεννόηση για την τιμή πώλησης, κατεβάζουν τις τιμές για να πουλήσουν και έτσι χάνουν την τιμή και πλήττουν την αγορά. Στην πώληση επίσης πρόβλημα είναι ο ανταγωνισμός του εξωτερικού και η Ελληνοποίηση των ξένων οσπρίων. Επίσης οι παραγωγοί δεν γνωρίζουν πως να προωθήσουν τα προϊόντα τους αφού για την πώληση των προϊόντων απαιτείται συσκευασία και πιστοποίηση. Δεν έχουν την κατάλληλη ενημέρωση και νοιώθουν αβοήθητοι από το Υπουργείο.

Την ίδια ώρα, σύμφωνα με την έρευνα του κου Βλαχοστέργιου, δεν φαίνεται να απορροφώνται όσο θα έπρεπε προγράμματα και δράσεις, που αφορούν τόσο τους παραγωγούς για εκσυγχρονισμό των γεωργικών επιχειρήσεων, όσο και τις επιχειρήσεις τυποποίησης και εμπορίας οσπρίων.



## 2.6. ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΧΩΡΑΣ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΩΝ ΟΣΠΡΙΩΝ.

Τα πλεονεκτήματα της χώρας μας για την καλλιέργεια των οσπρίων είναι:

- **Υπάρχουν πολύ καλές ελληνικές ποικιλίες οσπρίων** που δίνουν εκλεκτής ποιότητας όσπρια, που έχουν και μεγάλη προσαρμοστικότητα στις ελληνικές εδαφοκλιματικές συνθήκες.
- **Υπάρχουν τοπικές ποικιλίες** που χαρακτηρίζονται από την προσαρμοστικότητά τους στις τοπικές εδαφοκλιματικές συνθήκες, τα ιδιαίτερα ποιοτικά χαρακτηριστικά τους, είναι κατάλληλες για βιολογική παραγωγή και μπορούν να αξιοποιηθούν ως προϊόντα με προστιθέμενη αξία (ΠΟΠ, ΠΓΕ). Μερικές από τις πιο γνωστές τοπικές ποικιλίες που έχουν αξιοποιηθεί είναι η φακή Εγκλουβής, η φακή Βουζίου, τα ρεβίθια Λισβορίου, η φάβα Σαντορίνης, η φάβα (άφκος) της Λήμνου, φασόλια Πρεσπών και Καστοριάς, φασόλια Αριδαίας (παπούδα), φασόλια Κάπης και αρκετές ακόμη.
- **Η Ευρωπαϊκή Ένωση είναι ελλειμματική στην παραγωγή οσπρίων**, με αποτέλεσμα τα όσπρια να αποτελούν ένα προϊόν που μπορεί να εξαχθεί.
- **Η καλλιέργεια των βιολογικών οσπρίων είναι μία δυνατότητα που μπορεί να δώσει αυξημένο εισόδημα στους παραγωγούς**, επειδή τα όσπρια αυτά δεν θα δέχονται την πίεση από τις εισαγωγές οσπρίων από γειτονικές χώρες και οι τιμές πωλήσεως είναι αυξημένες σε σχέση με τα παραγόμενα με συμβατικό τρόπο. Επίσης επιδοτείται η βιολογική καλλιέργεια των οσπρίων με 160€/στρεμμ. για τους νέους βιοκαλλιεργητές και 123€/στρεμμ. για τους παλιούς.
- **Το υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης έχει προγράμματα** για την ανάπτυξη της καλλιέργειας των οσπρίων.
- **Η καλλιέργεια των οσπρίων μπορεί να αναπτυχθεί και σαν «συμβολαιακή»** με την υπογραφή συμβολαίων μεταξύ των παραγωγών και των τυποποιητών. Η συμβολαιακή γεωργία έχει τα εξής πλεονεκτήματα:
  - Μπορεί να εξασφαλίζει στον παραγωγό τη διάθεση του προϊόντος
  - Του διασφαλίζει μία ικανοποιητική τιμή.
  - Ο καταναλωτής αγοράζει επώνυμα ποιοτικά, ελληνικά προϊόντα
  - Ενώ ο τυποποιητής έχει εξασφαλισμένη ποσότητα, ενώ ταυτόχρονα βγάζει στην αγορά προϊόντα ελεγμένης ποιότητας.
- **Αμειψισπορά:** Ένα από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα της καλλιέργειας των οσπρίων είναι ότι δε χρειάζονται αζωτούχο λίπανση για την ανάπτυξή τους και παράλληλα εμπλουτίζουν με άζωτο το έδαφος που μπορεί να αξιοποιηθεί από την επόμενη καλλιέργεια. Επίσης, η αμειψισπορά θα παίζει σημαντικό ρόλο καθώς συμβάλλει στην ισόρροπη αποθήκευση θρεπτικών συστατικών, στη μείωση της όξυνσης του εδάφους, στην ενίσχυση της ανθεκτικότητας σε ασθένειες, στη βελτίωση της δομής του εδάφους, στη μείωση της χρήσης ζιζανιοκτόνων, στη μεγαλύτερη βιοποικιλότητα κ.λπ.

### 3. ΟΣΠΡΙΑ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

#### 3.1. Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Σύμφωνα με τη μελέτη του δρ Δημήτρη Βλαχοστέργιου από το Ινστιτούτο Κτηνοτροφικών Φυτών και Βοσκών Λάρισας, η χώρα μας παραμένει ελλειμματική στην παραγωγή οσπρίων, καθώς υπολείπεται σημαντικά της εγχώριας κατανάλωσης, οι ανάγκες της οποίας κατά συνέπεια καλύπτονται στην πλειονότητά τους από εισαγωγές. Ωστόσο, εξακολουθούν να υπάρχουν προοπτικές για την ανάπτυξη της καλλιέργειάς τους, ειδικότερα αν υπολογίσουμε ότι το πρόβλημα της ελλειμματικότητας σε φυτικές πρωτεΐνες αποτελεί χαρακτηριστικό της ΕΕ συνολικά. Μάλιστα, η ΕΕ φαίνεται να προσανατολίζεται στην υιοθέτηση πολιτικών που θα στοχεύουν στον περιορισμό -μεσομακροπρόθεσμα- της έλλειψης οσπρίων και την αντιμετώπιση της αστάθειας των τιμών.

Σύμφωνα με τον καθηγητή, το 90-95% της φακής που καταναλώνεται στην εγχώρια αγορά προέρχεται από τον Καναδά, τις ΗΠΑ και την Τουρκία, το 65-70% των ρεβιθιών προέρχεται από το Μεξικό και την Τουρκία, ενώ το 55-60% των φασολιών εισάγεται από τις ΗΠΑ, τον Καναδά, την Αλβανία και την Αργεντινή. Κι όλα αυτά βεβαίως σε μια αγορά που έχει να παρουσιάσει όσπρια, όπως η φακή Εγκλουβής, τα φασόλια Πρεσπών, τα ρεβίθια Λισβορίου ή τη φάβα Σαντορίνης.

Τι πήγε διαχρονικά στραβά κι ατόνησε η καλλιέργεια οσπρίων;

Σύμφωνα με τον καθηγητή, κατ' αρχάς, αυτή η παραδοσιακή καλλιέργεια άρχισε να εγκαταλείπεται σταδιακά στις δεκαετίες του 1960-1970, όταν οι αγρότες στράφηκαν στο σιτάρι και το βαμβάκι. Στη συνέχεια όπως αναφέρθηκε **το υψηλό κόστος παραγωγής, οι χαμηλές τιμές παραγωγού, η έλλειψη οικονομικής ενίσχυσης της καλλιέργειάς τους και οι χαμηλές τιμές των εισαγόμενων οσπρίων**, συνέβαλαν στη διαμόρφωση της υπάρχουσας κατάστασης, η οποία έρχεται να επιβαρυνθεί κι από **το φαινόμενο των «ελληνοποιήσεων» των οσπρίων**.

Τα τελευταία χρόνια γίνεται σημαντική προσπάθεια από τους παραγωγούς για τη βελτίωση της ποιότητας των οσπρίων και την προώθησή τους στην αγορά. Προς κατάκτηση, δε, υψηλότερης προστιθέμενης αξίας, σε αρκετές περιπτώσεις αναγράφεται το όνομα του παραγωγού, η περιοχή παραγωγής κ.α. Το ενδιαφέρον είναι ότι οι Έλληνες καταναλωτές δείχνουν να ανταποκρίνονται. Άλλωστε, σύμφωνα με στοιχεία ερευνών, επτά στους δέκα εμφανίζονται να προτιμούν ελληνικά προϊόντα, γεγονός ιδιαίτερα ενθαρρυντικό για τους παραγωγούς που προσπαθούν να διατηρούν υψηλό επίπεδο παραγωγής.

##### 3.1.1. Όσπρια χύμα ή συσκευασμένα; Τιμές πώλησης. Ανταγωνισμός.

Η διαφορά στην τιμή πώλησης των χύμα προϊόντων σε σχέση με τα συσκευασμένα είναι μεγάλη. Τις περισσότερες φορές τα χύμα προϊόντα πωλούνται στο μισό της τιμής των συσκευασμένων ή ακόμη χαμηλότερα, αναφέρει η διευθύντρια πωλήσεων των σουπερμάρκετ Ατλάντικ. Η ίδια παραδέχεται ότι τα χύμα προϊόντα είναι πιο φθηνά από τα συσκευασμένα και επισημαίνει «δεν είναι μόνο αποτέλεσμα του κόστους παραγωγής, συσκευασίας, διαφήμισης,



διανομής και ανανέωσης ή ακόμη και συντήρησης στο ράφι ή τοποθέτησής του σε αυτό, αλλά και πολιτικής τιμών που ακολουθείται από τα καταστήματα.

Το επώνυμο προϊόν δίνει την ευκαιρία για υψηλότερο περιθώριο κέρδους στο καταστήματα πώλησης, πράγμα που δεν μπορεί να συμβεί με τα χύμα προϊόντα, τα οποία προωθούνται μέσω της χαμηλής τιμής».



Για αρκετό καιρό τα χύμα προϊόντα τα έβρισκε κανείς μόνο σε ειδικά καταστήματα και σε κάποια εναπομείναντα μπακάλικα, τα τελευταία χρόνια έχουν μπει στην αγορά αυτή και οι μεγάλες αλυσίδες σούπερ μάρκετ. Οι διαφορές που παρουσιάζουν αυτά τα είδη αν τα αγοράσει κανείς συσκευασμένα ή χύμα είναι αρκετές και η μεγαλύτερη και πλέον σημαντική είναι η διαφορά στην τιμή πώλησής τους. **Οι τιμές των συσκευασμένων προϊόντων είναι κατά πολύ υψηλότερες από τις τιμές των ίδιων προϊόντων που πωλούνται με το κιλό.**

Τα συσκευασμένα που διακινούνται στην αγορά αφορούν συνήθως ποσότητα 500 γραμμ. ενώ τα χύμα διατίθενται σε οποιαδήποτε ποσότητα επιθυμεί ο καταναλωτής, το πρώτο πλεονέκτημά τους είναι η τιμή, η οποία είναι αρκετά χαμηλότερη από αυτήν των συσκευασμένων, το δεύτερο πλεονέκτημα δεν αφορά την τσέπη αλλά την οικολογική συνείδηση των καταναλωτών. Τα χύμα προϊόντα αναφέρει ο κ. Τερεζάκης συσκευάζονται τη στιγμή της πώλησης σε οικολογικά χάρτινα σακουλάκια ανακυκλώσιμα, σε αντίθεση με τα συσκευασμένα στα οποία χρησιμοποιείται νάιλον για τη συσκευασία. Στα συσκευασμένα που περνούν από τη διαδικασία της βιομηχανοποίησης ξοδεύονται πρώτες ύλες σε μεγάλη ποσότητα.



## Τιμές πώλησης οσπρίων στη χονδρική-Ανταγωνιστικά προϊόντα.

Όπως θα δούμε παρακάτω στην χονδρική κυριαρχούν τα όσπρια εισαγωγής σε τιμές χαμηλότερες από τα ελληνικά. Σύμφωνα με τους παραγωγούς της περιοχής μας, στην χονδρική τιμή το κέρδος περιορίζεται τόσο που δεν μπορούν να ανταγωνιστούν τα εισαγόμενα.

### ΟΣΠΡΙΑ ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ

Είδος	Ποσότητα/τεμάχ.	τιμή/κιλό χωρίς Φ.Π.Α
Φασόλια Μέτρια Καναδά	25 ΚΙΛΑ	1.35 €
Ρεβίθια Μεξικού	25 ΚΙΛΑ	1.80 €
Φακή Χονδρή Αμερικής	25 ΚΙΛΑ	1.10 €
Φακή Ψιλή Καναδά (Roy)	25 ΚΙΛΑ	1.00 €
Λαθούρι Τουρκίας	25 ΚΙΛΑ	1.45 €
Μαυρομάτικα Περού	25 ΚΙΛΑ	1.50 €
Μπαρμπούνια Καναδά	25 ΚΙΛΑ	1.70 €
Κόκκινα Καναδά	25 ΚΙΛΑ	1.80 €
Μπιζέλι Κομμένο Καναδά	25 ΚΙΛΑ	1.05 €
Χορόζια Αργεντινής	25 ΚΙΛΑ	1.65 €
Ποπ-Κορν Αργεντινής	23 ΚΙΛΑ	1.10 €
Φασόλια Πλακέ Χρυσουπόλεως	50 ΚΙΛΑ	2.45 €
Γίγαντες Εισαγωγής	25 ΚΙΛΑ	2.00 €
Φασόλια Πλακέ Κιργιζίας	25 ΚΙΛΑ	1.60 €
Γίγαντες Εισαγωγής	5 ΚΙΛΑ	15.00 €
Γίγαντες Ελληνικοί	5 ΚΙΛΑ	20.00 €
Ρεβιθιά Εισαγωγής	5 ΚΙΛΑ	10.00 €
Φακή Χονδρή Εισαγωγής	5 ΚΙΛΑ	8.00 €
Φακή Ψιλή Εισαγωγής	5 ΚΙΛΑ	7.00 €
Φασόλια Μέτρια Εισαγωγής	5 ΚΙΛΑ	9.00 €
Φασόλια Πλακέ Χρυσουπόλεως	5 ΚΙΛΑ	15.50 €
Φασόλια Πλακέ Κιργιζίας	5 ΚΙΛΑ	10.00 €



## Τιμές πώλησης οσπρίων στη λιανική-Ανταγωνιστικά προϊόντα.

Τα χύμα όσπρια ή η απλή συσκευασία τους στη λιανική πωλούνται περίπου 3 ευρώ το κιλό. Συγκεκριμένα στην λιανική τιμή η φακή και το ρεβίθι πωλούνται 2,50 έως 3,50 ευρώ ενώ το φασόλι πωλείται 3,00-4,00 ευρώ γιατί έχει περισσότερο κόστος στην παραγωγή του. Τα τυποποιημένα όσπρια στα ράφια των σουπερ μάρκετ, πωλούνται κατά κανόνα ακριβότερα από ότι τα χύμα. Ενδεικτικές τιμές συσκευασμένων οσπρίων αναφέρονται παρακάτω.



### ΤΙΜΕΣ ΣΥΣΚΕΥΑΣΜΕΝΩΝ ΟΣΠΡΙΩΝ ΣΤΑ ΣΟΥΠΕΡ ΜΑΡΚΕΤ:

#### Φακές

Φακές ψιλές 500γρ.-1,34 ευρώ (Σκλαβενίτης)

Φακές χονδρές 500γρ.-0,90 ευρώ (Σκλαβενίτης)

Φακές Λάρισας ψιλές 500γρ.-1,39 ευρώ (LIDL)

Φακές ΗΠΑ χονδρές 1kg-1,49 ευρώ (LIDL)

Φακές 3Α ψιλές 500γρ.-1,27 ευρώ (Μαρινόπουλος)

Φακές Agrino ψιλές 500γρ.-1,48 ευρώ (Μαρινόπουλος)

Φακές Agrino ψιλές(Φαρσάλων) 500γρ.-2,12 ευρώ (Μαρινόπουλος)

Φακές Carrefour 500γρ.-0,75 ευρώ (Μαρινόπουλος)

Φακές Λάρισας ψιλές 500γρ.-2,05 ευρώ (Μασούτης)

Φακές 3Α χονδρές 500γρ.-1,63 ευρώ (Μασούτης)

Φακές Λάρισας ψιλές 500γρ.-1,55 ευρώ (Βερόπουλος)

Φακές Agrino Φαρσάλων 500γρ.-1,95 ευρώ (Βερόπουλος)

Φακές Agrino ψιλές 500γρ.-1,09 ευρώ (Βερόπουλος)

## Ρεβίθια

Ρεβίθια 500γρ.-1,52 ευρώ (Σκλαβενίτης)

Ρεβίθια αποφλοιωμένα 500γρ.-1,96 ευρώ (Σκλαβενίτης)

Ρεβίθια Μεξικού 1kg-2,59 ευρώ (LIDL)

Ρεβίθια Agrino 500γρ.-2,18 ευρώ (Μαρινόπουλος)

Ρεβίθια 3Α χονδρά 500γρ.-2,19 ευρώ (Μασούτης)

Ρεβίθια Λάρισας χονδρά 500γρ.1,99 ευρώ (Βερόπουλος)

Ρεβίθια Agrino 500γρ.-2,20 ευρώ (Βερόπουλος)



## Φασόλια

Φασόλια μαυρομάτικα ελληνικά 500γρ.-1,06 ευρώ (Σκλαβενίτης)

Φασόλια μέτρια ελληνικά 500γρ.-1,04 ευρώ (Σκλαβενίτης)

Φασόλια χονδρά ελληνικά 500γρ.-2,68 ευρώ (Σκλαβενίτης)

Φασόλια μπαρμπούνια ελληνικά 500γρ.-1,22 ευρώ (Σκλαβενίτης)

Φασόλια γίγαντες ελληνικά 500γρ.- 2,80 ευρώ (Σκλαβενίτης)

Φασόλια Καναδά μέτρια 1kg-1,89 ευρώ (LIDL)

Φασόλια 3Α μέτρια 500γρ.-1,65 ευρώ (Μαρινόπουλος)

Φασόλια Agrino μέτρια 500γρ.-1,70 ευρώ (Μαρινόπουλος)

Φασόλια Carrefour μέτρια 500γρ.-0,94 ευρώ (Μαρινόπουλος)

Φασόλια Χρυσούπολης μέτρια 500γρ.-2,59 ευρώ (Μασούτης)

Φασόλια Καβάλας(Χρυσούπολη) μέτρια 500γρ.-2,29 ευρώ (Βερόπουλος)

Φασόλια 3Α ψιλά 500γρ.-1,42 ευρώ (Βερόπουλος)

Φασόλια Agrino Δυτικής Μακεδονίας χονδρά 500γρ.-3.31 ευρώ (Βερόπουλος)

Φασόλια Agrino Δυτικής Μακεδονίας μέτρια 500γρ.-1,76 ευρώ (Βερόπουλος)

## 3.2. ΠΑΡΑΓΩΓΗ-ΠΩΛΗΣΕΙΣ-ΚΕΡΔΗ

Σύμφωνα με δημοσιευμένα άρθρα "**Κέρδη από... σίδηρο υπόσχεται η ξεχασμένη στη χώρα μας καλλιέργεια των οσπρίων**". Τα καθαρά έσοδα στον παραγωγό κυμαίνονται ανάλογα με το προϊόν από 150 έως 350 ευρώ το στρέμμα. Τα φασόλια, η φακή και το ρεβίθι ανοίγουν σημαντικές ευκαιρίες για εκείνους που θέλουν να ασχοληθούν με την καλλιέργειά τους, καθώς η Ελλάδα είναι ελλειμματική σε παραγωγή και πλεονασματική σε εισαγωγές. Πολλαπλάσιες οι αποδόσεις όταν πρόκειται για πιστοποιημένα ΠΟΠ ή βιολογικά προϊόντα.

Το σύνολο της καλλιεργούμενης με όσπρια έκτασης στην Ελλάδα ανέρχεται περίπου σε 160.000- 180.000 στρέμματα. Με στοιχεία του 2009 η μέση ετήσια παραγωγή είναι 33.000 τόνοι, ενώ η κατανάλωση είναι περίπου 90.000-100.000 τόνοι.

Τα φασόλια είναι τα όσπρια που αποτελούν το είδος που καλλιεργείται περισσότερο στη χώρα μας και από τα οποία παράγεται το 73% της συνολικής ελληνικής παραγωγής οσπρίων και καταλαμβάνουν το 64% των εκτάσεων που καλλιεργούνται με όσπρια.

Στη χώρα μας παράγονται ετησίως 20.000-22.000 τόνοι φασόλια, 2.700-2.900 τόνοι ρεβίθια, 1.200-1.300 τόνοι φακές.

Από τα στοιχεία αυτά είναι φανερό ότι η χώρα μας είναι πολύ ελλειμματική όσον αφορά την παραγωγή των οσπρίων. Η καλλιέργεια των φασολιών απαντάται κυρίως στους Νομούς Φλώρινας, Καστοριάς και Καβάλας. Τα ρεβίθια στους Νομούς Ευβοίας, Βοιωτίας, Φθιώτιδας, Γρεβενών και Κυκλάδων. Το λαθούρι στον Νομό Κορινθίας και η φακή στον Νομό Λάρισας, Λευκάδας.

**Η καλλιεργητική έκταση στην περιοχή των Χασίων είναι περίπου 40-45 χιλιάδες στρέμματα από τα οποία περίπου το 5% καλλιεργείται σε όσπρια, δηλαδή περίπου 2.000 στρέμματα καλλιεργήσιμων οσπρίων. Από αυτά καλλιεργούνται κατά προσέγγιση 1200 στρέμματα Φακής, 600 στρέμματα Ρεβίθια και 200 στρέμματα Φασόλια.**

### 3.2.1. Κόστος παραγωγής-έσοδα.



- Η απόδοση συνολικής καλλιέργειας της φακής ανα στρέμμα είναι 170 κιλά. Για ποτιστικές καλλιέργειες φτάνει έως και 400 κιλά. Τα έξοδα ανα στρέμμα είναι περίπου 120 ευρώ, ενώ τα καθαρά έσοδα για τη φακή ανέρχονται στα 300 ευρώ με μια μέση τιμή πώλησης 2.5-3 ευρώ το κιλό.

- Η ποσότητα των ρεβιθιών που παράγονται ανα στρέμμα είναι κατά μέσο όρο 150-200 κιλά με μία μέση τιμή πώλησης τα 3 ευρώ το κιλό. Η ακαθάριστη πρόσοδος είναι 450-600 ευρώ το στρέμμα και το καθαρό εισόδημα 250-350 ευρώ το στρέμμα.
- Ο μέσος όρος παραγωγής για τα φασόλια είναι 150 κιλά το στρέμμα. Για τα ποτιστικά φασόλια είναι λίγο παραπάνω. Η μέση απόδοση είναι 200-250 κιλά το στρέμμα, με μία μέση τιμή τα 3-4 ευρώ το κιλό. Η ακαθάριστη πρόσοδος είναι 500-750 ευρώ το στρέμμα και το καθαρό εισόδημα 250-350 ευρώ το στρέμμα.

Η πώληση του παραγόμενου προϊόντος σε έμπορο μειώνει κατά πολύ τα έσοδα αφού η τιμή για τις φακές και τα ρεβίθια είναι 0,85 - 1,5 ευρώ το κιλό ενώ αντιστοίχα μειωμένες είναι και για τα φασόλια.

Το κέρδος του εμπόρου δεν μπορεί να προσδιοριστεί ακριβώς, γιατί είναι ανάλογα με την τιμή που αγοράζει (περίπου 0,80-1.50) και πουλάει (περίπου 2,00-3,00) τα όσπρια. Τα τσουβάλια πωλούνται 25-50 ευρώ.

### **Τα έξοδα καλλιέργειας αναλυτικά.**

Τα συνολικά έξοδα ανά στρέμμα για την καλλιέργεια φακής ρεβιθιού είναι περίπου 100-120 ευρώ ενώ για την καλλιέργεια του φασολιού είναι περισσότερο.

**Το κόστος παραγωγής ανά κιλό προϊόντος** σύμφωνα με παραγωγούς της περιοχής, για φακές-ρεβίθια είναι 1,50-1,70 ευρώ ενώ για τα φασόλια είναι περίπου 2,20 ευρώ.

Ενδεικτικά έξοδα είναι τα παρακάτω:

Για λιπάσματα: 6 ευρώ

Για φυτοφάρμακα για τα χόρτα: 3,5 ευρώ

Για φυτοφάρμακα: 10 ευρώ

Για τον θέρο: 10 ευρώ

Για τις καλλιεργητικές φροντίδες: 30 ευρώ

Για το ενοίκιο: 30 ευρώ (αν υπάρχει)

Και τα πάγια έξοδα (καύσιμα, μεταφορά κ.τ.λ)

Για την αγορά του σπόρου της Φακής από τον παραγωγό είναι 12 ευρώ και από την εταιρεία είναι 64 ευρώ συν τα γενικά έξοδα.

Για την αγορά του σπόρου των Ρεβιθιών από τον παραγωγό είναι 18 ευρώ και από την εταιρεία είναι 30 ευρώ συν τα γενικά έξοδα.

Για την αγορά του σπόρου των Φασολιών από τον παραγωγό είναι 20 ευρώ και από την εταιρεία είναι 80 ευρώ συν τα γενικά έξοδα.

Για το καθάρισμα: 120 ευρώ

Οι αναφερόμενες τιμές κυμαίνονται ανάλογα με την εταιρεία, την μάρκα και την πιστοποίηση του προϊόντος.



### 3.2.2. Το εισόδημα για την περιοχή μας από την παραγωγή οσπρίων.

Η καλλιεργητική έκταση στην περιοχή των Χασίων είναι περίπου 40-45 χιλιάδες στρέμματα από τα οποία περίπου το 5% καλλιεργείται σε όσπρια, δηλαδή περίπου 2.000 στρέμματα καλλιεργήσιμων οσπρίων. Από αυτά καλλιεργούνται κατά προσέγγιση 1200 στρέμματα Φακής, 600 στρέμματα Ρεβίθια και 200 στρέμματα Φασόλια.

**Το σημερινό ετήσιο εισόδημα για την περιοχή σύμφωνα με τον γεωπόνο του Δήμου και μια μικρή εκτίμηση που κάναμε, είναι περίπου 300.000 ευρώ σε σύνολο εισοδήματος 2.500.000 ευρώ από αγροτικές καλλιέργειες.**

Το εισόδημα των οσπρίων στην περιοχή μας αντιπροσωπεύει περίπου το 12% του συνολικού εισοδήματος. Τα παραπάνω στοιχεία εξαρτώνται βέβαια από την παραγωγή (70-200 κιλά όσπρια το στρέμμα ρεβίθια, 85-400 κιλά το στρέμμα φακές και περίπου 300 κιλά το στρέμμα φασόλια) και την τιμή στην οποία θα πωληθούν (χονδρική ή λιανική).

### 3.2.3 Οι προοπτικές της καλλιέργειας οσπρίων.

Σύμφωνα με τη μελέτη του δρ Δημήτρη Βλαχοστέργιου από το Ινστιτούτο Κτηνοτροφικών Φυτών και Βοσκών Λάρισας υπάρχουν σοβαρές προοπτικές στην καλλιέργεια των οσπρίων.

#### • Προτεραιότητα στην Ποιότητα

Η λύση για τη μείωση των εισαγόμενων ποσοτήτων οσπρίων θα προέλθει από τη βελτίωση της ποιότητας των ελληνικών οσπρίων. Η ποιότητα ξεκινάει από την καλλιέργεια ποικιλιών άριστα προσαρμοσμένων στις ελληνικές συνθήκες, περνάει από τις φιλικές προς το περιβάλλον τεχνικές καλλιέργειας και καταλήγει στη σωστή τυποποίηση του τελικού προϊόντος. Προστιθέμενη αξία δίνει η αναγραφή στο τυποποιημένο προϊόν στοιχείων με το όνομα του παραγωγού, την περιοχή παραγωγής κ.λπ., τακτική που υιοθετείται όλο και περισσότερες από τις ελληνικές εταιρίες. Σ' αυτή την προσπάθεια φαίνεται ότι οι Έλληνες καταναλωτές είναι σύμμαχοι των παραγωγών. Στοιχεία από πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι περίπου 7 στους 10 καταναλωτές προτιμούν τα ελληνικά προϊόντα. Οι λόγοι της προτίμησης είναι η εμπιστοσύνη των καταναλωτών στα ελληνικά προϊόντα, αλλά και η διάθεσή τους να ενισχύσουν την ελληνική οικονομία, μια τάση που φαίνεται να αυξάνεται μετά την οικονομική κρίση.

#### • Βιολογική Καλλιέργεια

Η Βιολογική Γεωργία των οσπρίων παραμένει πάντοτε μια επιλογή για όσους αγρότες πληρούν τις προϋποθέσεις και έχουν την όρεξη και το μεράκι να εργαστούν σωστά και υπεύθυνα. Τα όσπρια είναι είδη τα οποία μπορούν να αξιοποιηθούν άριστα από τους βιοκαλλιεργητές. Το όφελος από την καλλιέργεια βιολογικών οσπρίων είναι διπλό.

Αρχικά η βελτίωση της γονιμότητας του εδάφους και αφετέρου η υψηλότερη τιμή πώλησης του προϊόντος. Στο σημείο αυτό θα πρέπει να αναφέρουμε ότι οι ελληνικές ποικιλίες φακής και ρεβιθίου έχουν αξιολογηθεί από συγκριτικά πειράματα σε βιολογικό και συμβατικό περιβάλλον και αποδείχτηκε ότι παρουσιάζουν ευρεία προσαρμοστικότητα και μπορούν να καλλιεργηθούν με επιτυχία τόσο σε συμβατικό όσο και σε βιολογικό σύστημα καλλιέργειας.

#### • Η περίοδος της Οικονομικής Κρίσης

Η οικονομική κρίση την οποία βιώνουμε τα τελευταία 2 χρόνια έχει οδηγήσει σε ραγδαία υποβάθμιση του βιοτικού επιπέδου των Ελλήνων. Παρατηρείται ότι οι καταναλωτές καταφεύγουν σε φτηνότερες διατροφικές λύσεις, με αποτέλεσμα την αύξηση στην κατανάλωση οσπρίων. Επομένως, ένας από τους τομείς που πρέπει να αναπτυχθεί και μπορεί να συνεισφέρει στην ανάπτυξη της χώρας είναι ο αγροτοδιατροφικός τομέας.

Η ανάπτυξη της καλλιέργειας των οσπρίων, τα οποία θα παράγονται και θα καταναλώνονται στη χώρα μας, θα μπορούσε να συνεισφέρει στη βελτίωση των δυσμενών επιπτώσεων της οικονομικής κρίσης.

### 3.2.4. Παραδείγματα προώθησης οσπρίων τοπικών παραγωγών

#### **Συνεταιρισμός Πελεκάνος Πρεσπών**

Η πώληση χωρίς μεσάζοντες για τον Συνεταιρισμό Πελεκάνο ξεκίνησε το 1980 μεταφέροντας το εμπόρευμα (Ρεβύθια Δομοκού, Φακές Φαρσάλων, Μαυρομάτικα Εύρου κτλ.) με φορτηγό σε όλη την Ελλάδα. Η δοκιμή του προϊόντος γινότανε επιτόπου, έτσι η πελατεία μεγάλωνε και μάλιστα έγινε "φανατική". Στη συνέχεια ακολούθησε η χονδρική πώληση σε εστιατόρια, νοσοκομεία, Σούπερ Μάρκετ, μπακάλικα, Πανεπιστήμια, μοναστήρια και άλλα.

**Η βασική αιτία για τη δημιουργία του Α.Σ. "ΠΕΛΕΚΑΝΟΣ" προέκυψε από σοβαρά προβλήματα που παρουσιάστηκαν στην διάθεση της παραγωγής των φασολιών Πρεσπών στην εγχώρια αγορά το 2003, αφού μεγάλη ποσότητα φασολιών Πρεσπών παρέμεινε αδιάθετη.** Επιπλέον, για την καλλιέργεια των φασολιών των Πρεσπών, για την προστασία του περιβάλλοντος αλλά και για τη διασφάλιση ποιότητας και ασφάλειας στα φασόλια Πρεσπών εφαρμόζεται Σύστημα Ολοκληρωμένης Διαχείρισης.

#### **Προϊόντα Γης Βοΐου**

Η εταιρεία ιδρύθηκε στις 03-04-2008 με την επωνυμία ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΓΗΣ ΒΟΪΟΥ Α.Β.Ε.Ε.. Πρόκειται για μία νέα επιχείρηση που κύρια ενασχόλησή της είναι η επεξεργασία, η συσκευασία και η τυποποίηση οσπρίων. Πρωταρχικό τους μέλημα είναι η παραγωγή ασφαλών προϊόντων που καρπίζουν στη γη τους. Γι' αυτό και πάρθηκε απόφαση, η παράδοση εμπορεύματος να γίνεται χωρίς μεσάζοντες: -Για να παίρνει ο πελάτης απόλυτα ασφαλή προϊόντα, σε διαθέσιμη ποσότητα. -Για να έχουνε απόλυτα ικανοποιημένο προσωπικό που εργάζεται σε συνθήκες ασφάλειας και υγιεινής. -Γιατί τα προϊόντα αυτά έχουν παραχθεί με απόλυτο σεβασμό προς το περιβάλλον -Για να έχουνε συμβεβλημένους παραγωγούς, που εκπαιδεύονται κατάλληλα για την καλλιέργεια οσπρίων, με τη γεωτεχνική στήριξη που τους παρέχουμε και απολαμβάνουν υψηλές τιμές. -Για να συμμετέχουν ενεργά στη διαμόρφωση της πολιτικής για το μέλλον του κλάδου των τροφίμων, στην Ελλάδα και στην Ευρωπαϊκή Ένωση. -Για να χρησιμοποιούν τις νέες τεχνολογίες σε όλα τα στάδια της δραστηριότητας, από την παραγωγή, μέχρι τις πωλήσεις και τη διοίκηση.

## Φακές Εγκλουβής

Οι φακές Εγκλουβής είναι ίσως οι καλύτερες φακές στην Ελλάδα. Για τους μνημένους, οι φακές που καλλιεργούνται σε αυτήν τη μικρή γωνιά της Λευκάδας είναι ένα σπάνιο τρόφιμο, από τα πλουσιότερα όσπρια σε βιολογική αξία, με μοναδικά οργανοληπτικά και ποιοτικά χαρακτηριστικά.



Τα τελευταία δέκα χρόνια, η έως τότε φθίνουσα παραγωγή έχει αρχίσει να παίρνει τα πάνω της, ενώ γίνονται συγκεκριμένες προσπάθειες για τυποποίηση του συνόλου της παραγωγής στην περιοχή, αλλά και για την κατοχύρωση του προϊόντος ως Π.Ο.Π. (Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης). Πίσω από αυτήν τη σημαντική αλλαγή βρίσκεται ο Βασίλης Σγουρόπουλος, ο πρώτος άνθρωπος που έφερε αλωνιστικό μηχάνημα στην περιοχή το 2001.

Πρόκειται για ένα διάσημο και ακριβό προϊόν το οποίο, μέχρι πρόσφατα, λόγω της μικρής παραγωγής, δεν ήταν εύκολο να το βρει κάποιος. Σύμφωνα με τον Βασίλη Σγουρόπουλο η τυποποίηση σε κενό αέρος, την οποία ο ίδιος ακολουθεί και κερδίζει διαρκώς έδαφος ανάμεσα στους καλλιεργητές της περιοχής, εκτός από την υγιεινή, διασφαλίζει και την ανόθευτη διάθεση του προϊόντος, προστατεύοντας πολλαπλώς τον καταναλωτή.

«Η φακή φεύγει από εμάς στα 10 ευρώ το κιλό, και στη λιανική πωλείται 18, 19 ως και 22 ευρώ το κιλό. Τα περιστατικά νοθείας είναι μετρημένα, αλλά με την τυποποίηση θα τα εξαλείψουμε εντελώς», τονίζει, εξηγώντας παράλληλα πως **οι καλλιεργητές της περιοχής είναι αυστηρότατοι στον σπόρο που χρησιμοποιούν, διασφαλίζοντας στο μέγιστο την καθαρότητα αυτής της ιδιαίτερης παραγωγής.** Ομως, δεν είναι μόνο η φακή. Ρόβι, μπίζα, στάρι, μαυραγάρι, γκρινιάρι είναι όλα παραδοσιακές καλλιέργειες της περιοχής, όσπρια μη τροποποιημένα, με αρχέγονο γενετικό υλικό. Οχι τόσο διάσημα όσο η φακή, αλλά εξίσου νόστιμα, τα όσπρια της περιοχής αποτελούν, σύμφωνα με τον κ. Σγουρόπουλο, το δυνατό της χαρτί, κυρίως σε εποχές κρίσης. **«Η πρωτογενής παραγωγή, και μάλιστα με σπόρους και ποικιλίες ελληνικές, είναι πραγματικό χρυσάφι στα χέρια μας».**

Έχει ήδη ξεκινήσει η διαδικασία για να πάρει πιστοποιητικό Π.Ο.Π. η Φακή Εγκλουβής - χρειάζονται τρία χρόνια- και μόλις έχει ολοκληρωθεί ο πρώτος χρόνος. Έχει ήδη δοθεί κωδικός από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Παρά τις ενστάσεις και τα διάφορα προβλήματα, αυτή η κίνηση είναι καθοριστική για να σωθεί το προϊόν από τη γενετική διάβρωση, τον βασικό κίνδυνο που το απειλεί. Σύμφωνα με τον Βασίλη Σγουρόπουλο **«Πρέπει να γίνει κατανοητό από όλους πως το κοινό συμφέρον βρίσκεται στην αξιοποίηση της αυθεντικότητας. Από αυτήν κερδίζουμε όλοι στο τέλος».**

## 4. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα συμπεράσματα που προκύπτουν από την ερευνητική εργασία, σχετικά με ενέργειες που πρέπει να γίνουν, είναι τα εξής:

- Δημιουργία συνεταιρισμού ή ενιαίας ομάδας παραγωγών στη Δημοτική Ενότητα Χασίων όπου με συλλογική προσπάθεια και τηρώντας τους ίδιους κανόνες να παράγεται η ίδια ποιότητα οσπρίων και η παραγωγή να μεγαλώσει.
- Τυποποίηση των παραγόμενων προϊόντων και έπειτα πιστοποίηση από τις αρμόδιες αρχές έτσι ώστε τα ποιοτικά όσπρια της περιοχής μας να πωλούνται σε υψηλότερες τιμές.
- Σε συνεργασία με ειδικούς στον τομέα των πωλήσεων και με σωστή οργάνωση, να πραγματοποιηθούν ενέργειες προώθησης των τυποποιημένων προϊόντων απευθείας σε μεγάλες αγορές ή μεγάλα σούπερ μάρκετ της Ελλάδας αλλά και σε διάφορες χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης.
- Ενασχόληση της νεολαίας με τον αγροτικό τομέα, με κριτήριο την δημιουργία και εξέλιξη μιας επιχείρησης. Οι νέοι πρέπει να ασχοληθούν με τον αγροτικό τομέα από επιλογή, με πολύ μεράκι και διάθεση, και όχι μόνο λόγω χορήγησης της επιδότησης που δίνεται προς τους νέους αγρότες.
- **Συχνές ενημερώσεις από τους φορείς του τόπου στους αγρότες για τις αποφάσεις, τα προγράμματα και όλα τα υπόλοιπα που ανακοινώνει το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης.**



## 5. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΩΝ ΟΣΠΡΙΩΝ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΑΣ

- Δημιουργία ταυτότητας για τα όσπρια με το όνομα "Όσπρια Χασίων" με κείμενο υποστήριξης και σλόγκαν.

### "Όσπρια Χασίων" Γρεβενών

Σε υψόμετρο 470 μέτρων, πλάι στον ποταμό Αλιάκμονα παράγονται χρόνια τώρα τα όσπρια Χασίων Γρεβενών. Η εξαιρετική τους ποιότητα και γεύση οφείλεται στο ιδιαίτερο μικροκλίμα της περιοχής, στη σύσταση του εδάφους και στις παραδοσιακές μεθόδους καλλιέργειας. Έτσι τα όσπρια των Χασίων είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, μαγειρεύονται εύκολα και γρήγορα, και έχουν ασύγκριτη γεύση.

**Τα όσπρια Χασίων...είναι τα αγνά όσπρια της γης μας!**

**Δοκιμάστε τα...**

- Δημιουργία ετικέτας για τα προϊόντα όπου θα αναγράφονται το όνομα και η περιοχή του παραγωγού, το βάρος και το έτος παραγωγής.



- Δημιουργία συσκευασίας για τα προϊόντα, που να παραπέμπει στην αγνότητα-παράδοση των οσπρίων του τόπου μας.



- Δημιουργία συνοδευτικού εντύπου για το προϊόν με αναλυτικές πληροφορίες.

**Γευστικά πιάτα με όσπρια για κάθε εποχή**

Αν τα όσπρια μαγειρεύονται μόνο σαν σούπα και σερβίρονται ζεστά, τότε είναι δύσκολο να τα φάει κάποιος το καλοκαίρι. Μια σούπα όμως που γίνεται με ελαφρύ μορτίκο να σερβιφτεί και κρύα, γιατί δεν παγώνει. Άρα, τα όσπρια σαν σούπα κάνουν και για το καλοκαίρι. Εκτός αυτού, υπάρχουν άλλες παραδοσιακές συνταγές με όσπρια, που προσφέρουν ποσότητα τόσο στο καλοκαιρινό όσο και στο χειμερινό τραπέζι.

**Πλάκι στο φούρνο** με λάδι, ντομάτα, σκόρδο, κρεμμυδάκι, άνηθο και μαιντανό γίνονται συνήθως οι γλυκίσες και τα ρεβίθια. Το πλάκι αυτό σε άλλη παραλλαγή συμπληρώνεται και με πατάτες ή οσπανάκι.

**Παγίτι στην κατσαρόλα** με λάδι, ντομάτα, πιπριάς, κασόλες, σκόρδο και κρεμμυδάκι γίνονται όλα τα όσπρια, αρκεί βέβαια να μην έχουν πολύ νερό.

**Σαν κρέμα** με τυροχορτίο κρεμμυδάκι, ελιές και κίτσαρη σερβίρονται, εκτός από τη φασόλα, και η φακή και τα ρεβίθια.

Όλα τα όσπρια, αν τα βράσουμε τόσο όσο να διαπνούν το σχήμα τους, χωρίς να χυλίσουν, μπορούμε να τα σουρώσουμε και να τα προσερέσουμε στεγνά σαν σαλάτα, συνδυασμένα με λαχανικά, αλλαντικά, τυριά, δημητριακά, θαλασσινό κ.ά.

*τα αγνά όσπρια της γης μας*

Το έργο του δημιουργήθηκε από πλαίσιο της ερευνητικής δράσης της Α' τάξης του Έθνικου Λαϊκού Κινητήριου, τα σχολικά έτη 2012-13

**Όσπρια Χασιών Γρεβενών**

Σε υψόμετρο 470 μέτρων, πλάι στον ποταμό Αλιάκμονα παράγονται χρόνια τώρα τα όσπρια Χασιών Γρεβενών. Η εξαιρετική τους ποιότητα και γεύση οφείλεται στο ιδιαίτερο μικροκλίμα της περιοχής, στη σύσταση του εδάφους και στις παραδοσιακές μεθόδους καλλιέργειας. Έτσι τα όσπρια των Χασιών είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, μαγειρεύονται εύκολα και γρήγορα, και έχουν ασυγκριτή γεύση.

**Τα όσπρια Χασιών...είναι τα αγνά όσπρια της γης μας!**

**Δοκιμάστε τα...**

Μαρίλης Παπαγιάννης

Πρακτικές συμβουλές για σωστή συντήρηση - προετοιμασία - μαγειρέμα

- Τα όσπρια διαπνούνται σε δροσερό και ξηρό μέρος. Δεν είναι καλό να τα κλεινουμε σε βάζο ή σε νάilon σακούλες, αλλά να τα βάζουμε σε πλυστα σακούλακια. Μπορούμε να τα διαπνύουμε στο σπίτι το πολύ 6 μήνες.
- Τα όσπρια - και κυρίως τα φασόλια και τα ρεβίθια- βράζουν γρηγορότερα αν τα μουλιάσουμε 10-12 ώρες και στη συνέχεια τα βράσουμε σε εμψαλισμένο νερό.
- Πριν ξεκινήσουμε το μαγείρεμα, βράζουμε μια δύο φορές τα όσπρια σε λίγο νερό για 5 λεπτά κάθε φορά. Μετά, τα σουρώνουμε, αλάτουμε το νερό και τα επλέκουμε. Έτσι, γίνονται πιο ελαφρά.
- Τα όσπρια βράζουν όταν είναι νέα. Όσο πιο μεγάλα και πιο παλιά είναι, τόσο πιο δύσκολα βράζουν. Ο χρόνος βρασμού όμως εξαρτάται και από την ποσότητα ή τις συνθήκες καλλιέργειας και αποθήκευσής τους.
- Το αλάτι το προσθέτουμε στα μισά του μαγειρέματος. Με αυτόν τον τρόπο τα όσπρια δεν ξεφλουδίζουν.
- Όταν μαγειρεύουμε όσπρια, δεν πρέπει να αναμιγνύουμε διαφορετικές ποικιλίες στο ίδιο φούγη, γιατί κάποια από αυτά θα βράσουν και κάποια ίσως όχι. Αφού βράσουμε τα όσπρια, μπορούμε να τα καταψύξουμε για 3 το πολύ μήνες. Τα καταψύχουμε βρασμένα και όχι μαγειρεμένα.
- Στην μέση διαπνύουν τα μαγειρεμένα για 2-3 μέρες.
- Ένας τρόπος για να μην μας προκαλούν το γλυκό μας «φρούσκωμα», είναι να προσθέσουμε στο νερό ένα κουταλάκι μουστάρδα σε σκόνη.





## 7. ΠΗΓΕΣ

Βιβλίο Οικιακής Οικονομίας Β' Γυμνασίου,  
[el.wikipedia.org/wiki](http://el.wikipedia.org/wiki),

Ο Δημόσιος και Ιδιωτικός Βίος Των Αρχαίων Ελλήνων Robert Flaceliere(μετάφραση:Γέρας,Δ  
Βανδώρου) εκδόσεις Παπαδήμα,  
[ab.gr/swf/magazines/nutrillife\\_t10/pdf/nutri10.pdf](http://ab.gr/swf/magazines/nutrillife_t10/pdf/nutri10.pdf),

Βικιπαίδεια,

Βυζαντινά Γεύματα

Βιβλίο Θρησκευτικών Α' Γυμνασίου

Arosis.gr

Έρευνα της ΕΚΠΟΙΖΩ in.gr

[apodimos.com/arthra/09/Mar/YGIEINH\\_DIATROFH\\_ME\\_OSPRIA\\_NHSTEIA\\_SYMBOYLES/index.htm](http://apodimos.com/arthra/09/Mar/YGIEINH_DIATROFH_ME_OSPRIA_NHSTEIA_SYMBOYLES/index.htm)

agrocert.gr

eimastegunaikes.gr

iatronet.gr

ftiaxno.gr

proiontavoioy.gr/

ospriathomas.gr/portal/

prespabeans.gr

Εφημερίδα Έθνος

ΚΩΣΤΑΣ ΝΑΝΟΣ Έθνος:28.07.2012

kalliergo.gr

healthyliving.gr

kingbeans.gr/B98284F9.el.aspx

Ιωάννα Πιτέρκου 02 Φεβρουαρίου 2002 Vita.gr

agro news.gr

Εφημερίδα Το Βήμα

Τζιούφας Βασίλειος

Παραγωγοί της περιοχής

Καλαμάρας Γιώργος Γεωπόνος του Δήμου Δεσκάτης

Μπασδέκης Λάμπρος Γεωπόνος

Γυναίκες της περιοχής

Γκατζούλη-Οριάνου Στέλλα διατροφολόγος

Μαμαλάκης Ηλίας εκδότης εντύπων γαστρονομίας



## ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΑΝ...

### ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ:

1. Ζούλι Λίβια
2. Κακούσιου Ναυσικά
3. Καραδήμος Λάμπρος
4. Κασίκας Αχιλλέας
5. Κλεισιάρη Δήμητρα
6. Κυρατλίδης Ευάγγελος
7. Λάλλος Γεώργιος
8. Μακρή Ελευθερία
9. Παρπουτζίδου Ανδρονίκη
10. Σπυριδοπούλου Αρετή
11. Στεφοπούλου Ευδοκία
12. Τσέλα Τζενκσιόν
13. Φασούλα Λαμπρινή

### ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ:

Δέσποινα Κρομμύδα, Οικονομολόγος ΠΕ 09  
Βασιλική Βασιλείου, Θεολόγος ΠΕ 01

*Καρπερό 16/04/2013*

*Ο Διευθυντής*

*Νασιόπουλος Απόστολος  
Φιλολόγος*