

ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΚΑΡΠΕΡΟΥ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ-PROJECT Α' ΛΥΚΕΙΟΥ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2012-13

ΘΕΜΑ: “ΟΣΠΡΙΑ.Η ΔΙΑΧΡΟΝΙΚΗ ΤΟΥΣ ΛΕΙΑ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΑΣ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΑΣ. ΦΑΚΕΣ, ΡΕΒΙΘΙΑ, ΦΑΣΟΛΙΑ”



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ:

Δέσποινα Κρομμύδα Οικονομολόγος ΠΕ 09, Βασιλική Βασιλείου Θεολόγος ΠΕ 01

Στόχος της παρούσας εργασίας

- 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.



1. ΟΣΠΡΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

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

1.1.1. Η πρώτη εμφάνιση των οσπρίων

- Χρονολογείται περίπου το 8.000 π.Χ.
- Η Εγγύς Ανατολή είναι η πρώτη περιοχή που φιλοξένησε την καλλιέργεια των πρώτων οσπρίων
- Αναφορές γίνονται και για την καλλιέργειά τους στην Ινδία, στην κεντρική Αμερική και την Ευρώπη.
- Οι φακές και τα κουκιά θεωρούνται και τα πρώτα όσπρια που χρησιμοποιήθηκαν.



Η φακή



- Είναι από τα πρώτα φυτά που καλλιεργήσε ο άνθρωπος
- Κατάγεται από τη Μέση Ανατολή
- Σπόροι σε αρχαιολογικούς χώρους σε Συρία και Παλαιστίνη χρονολογούνται περίπου από το 10.000 π.Χ.
- Φακές έχουν βρεθεί και κατά την ανασκαφή του Λιμναίου οικισμού στο Δισπηλιό της Καστοριάς.

Το ρεβίθι

- Η καλλιέργεια του ήταν γνωστή από αρχαιοτάτους χρόνους στις περιοχές γύρω από τη Μεσόγειο.
- Κατάγεται από την περιοχή του Καυκάσου και της Μέσης Ανατολής.
- Υπάρχουν αρχαιολογικές ενδείξεις για καλλιέργεια ρεβιθιών από την τρίτη έως την τέταρτη χιλιετηρίδα π.Χ.
- Η πρώτη γραπτή αναφορά βρίσκεται στην Ιλιάδα του Ομήρου.



Τα φασόλια

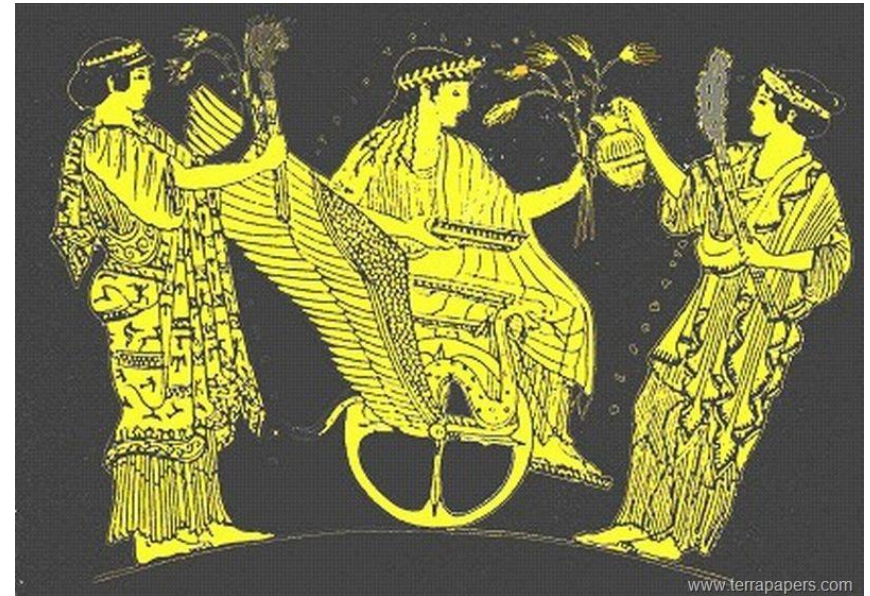


- Κατάγονται από την Αμερική και συγκεκριμένα από το Περού
- Αναπτύχθηκαν για πάνω από 8.000 χρόνια και η εξάπλωσή τους στη νότια και κεντρική Αμερική οφείλεται στις μεταναστεύσεις των Ινδιάνων εμπόρων.
- Ήρθαν στην Ευρώπη τον 15ο αιώνα από τους Ισπανούς κατακτητές.

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

Στην αρχαία Ελλάδα

- Τα όσπρια ήταν ενταγμένα στην καθημερινή διατροφή των αρχαίων Ελλήνων.
- Συνόδευαν τα δημητριακά με οπωροκηπευτικά, φακές και ρεβίθια.
- Τα κουκιά και τις φακές τα έτρωγαν συνήθως σαν πουρέ(έτνος).



Τα όσπρια...



Στη Βυζαντινή περίοδο

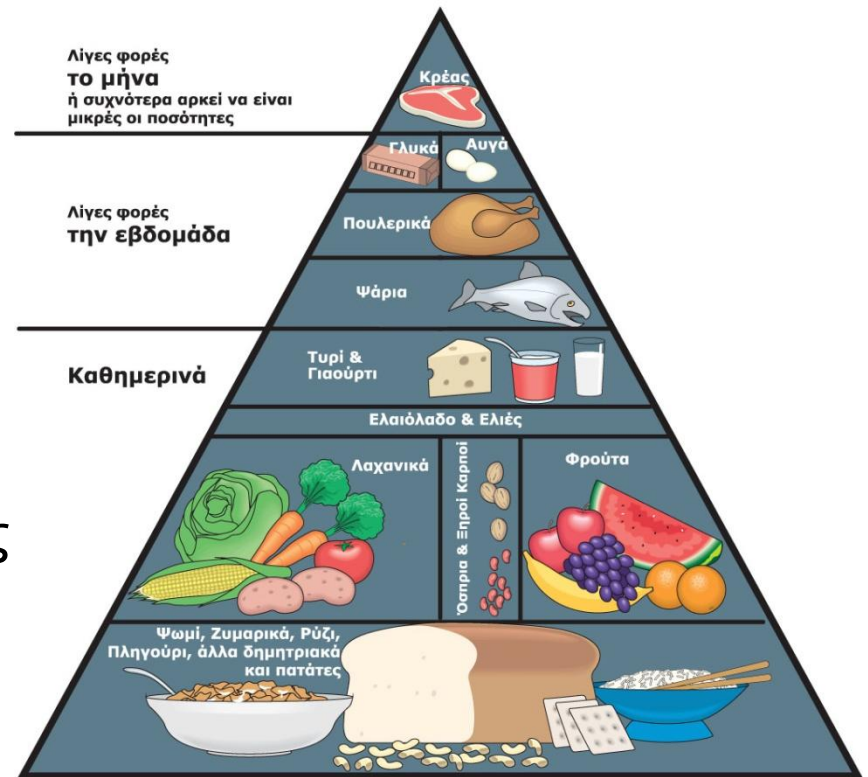
- Ήταν η φθηνότερη και πιο διαδεδομένη τροφή για το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού.
- Μπορούσαν να διατηρηθούν επί μακρόν και έτσι έφταναν στα μεγάλα αστικά κέντρα, αλλά και στις απομακρυσμένες περιοχές της αυτοκρατορίας.

Τα όσπρια...

- Υπήρξαν ο βασικός αντικαταστάτης του κρέατος σε δύσκολους για την χώρα μας καιρούς.
- Ονομάζονται «το κρέας του φτωχού»
- Στην ιστορία της ανθρωπότητας ο ρόλος τους ήταν πρωταρχικός στην κάλυψη βασικών αναγκών των ανθρώπων σε ενέργεια και πρωτεΐνες.
- Λόγω της καλής περιεκτικότητάς τους σε πρωτεΐνες και της χαμηλής τους τιμής, αποτελούσαν άριστη εναλλακτική λύση απέναντι στα ζωικά τρόφιμα.

Η σημερινή θέση των οσπρίων στην τροφική πυραμίδα

- Τα όσπρια αναγνωρίζονται ως το πλέον πανίσχυρο είδος διατροφής.
- Συνδυασμένα με υδατάνθρακες όπως ρύζι, πλιγούρι, χυλοπίτες γίνονται μία πολύ ισορροπημένη τροφή.
- Κατατάσσονται μαζί με τους ξηρούς καρπούς και την ελιά στο ίδιο επίπεδο της Μεσογειακής Πυραμίδας πάνω από τα ψάρια και τα πουλερικά.



Η θέση των οσπρίων στη σημερινή οικονομική κρίση

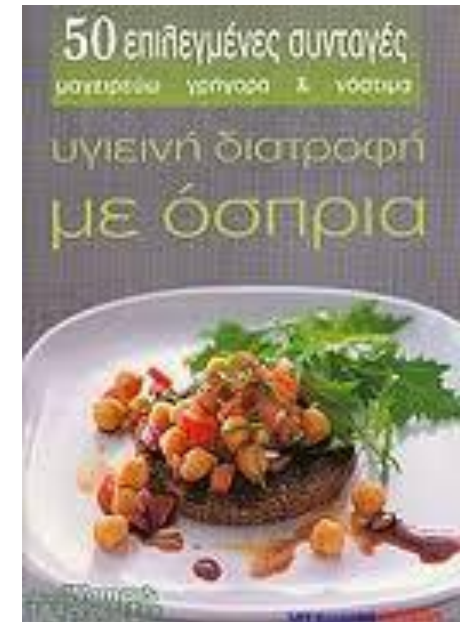


- Η οικονομική κρίση έχει οδηγήσει στην υποβάθμιση του βιοτικού επιπέδου των Ελλήνων, έτσι λόγω αυτής έχει ενισχυθεί η ζήτηση των οσπρίων στην εγχώρια αγορά.
- Σύμφωνα με έρευνα της **ΕΚΠΟΙΖΩ** τα τρόφιμα που επιλέγονται συχνότερα για κατανάλωση είναι ρύζι/πατάτες (70,8%), **όσπρια (70,8%)**, ψωμί (50,2%) και λαχανικά (46,9%).

1.2. Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΟΣΠΡΙΩΝ

1.2.1. Όσπρια και θρεπτικά συστατικά

- Τα όσπρια είναι φυτικά προϊόντα με υψηλή διατροφική αξία
- Είναι η καλύτερη πηγή πρωτεΐνης από τα φυτικά τρόφιμα 23%
- Έχουν σύνθετους υδατάνθρακες, κυρίως άμυλο 58%
- Έχουν ελάχιστα λιπαρά έως 2%
- Έχουν αρκετό κάλιο, φώσφορο, ασβέστιο, μαγνήσιο, σελήνιο, ψευδάργυρο, σίδηρο, φυλλικό οξύ, καθώς και βιταμίνες του συμπλέγματος B
- Αποτελούν ιδανική πηγή πρωτεΐνης χωρίς την παρουσία κορεσμένων λιπαρών, όπως συμβαίνει με το κρέας



Τα όσπρια...

- Θα πρέπει να συνδυάζονται με συμπληρωματικές τροφές όπως ψωμί, ρύζι, καλαμπόκι ή ξηρούς καρπούς όπως αμύγδαλα και φιστίκια για να υπάρχει πληρότητα αμινοξέων.
- Περιέχουν μεγάλες ποσότητες σιδήρου. Είναι όμως απαραίτητο να συνοδεύονται 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 σιδήρου κατά τρεις φορές περίπου.

1.2.2. Τα όσπρια στην αντιμετώπιση παθήσεων

Στις καρδιακές παθήσεις!

- Η κατανάλωση οσπρίων συσχετίζεται με μείωση των επιπέδων των ολικών λιπιδίων στο αίμα αλλά και της χοληστερόλης.
- Μειώνουν τα επίπεδα της ολικής χοληστερίνης και αυξάνουν τα επίπεδα της καλής χοληστερίνης στο αίμα, έτσι μειώνουν και τον κίνδυνο αθηρωμάτωσης και καρδιαγγειακών παθήσεων.
- Η συχνή κατανάλωση οσπρίων μειώνει ακόμα και τα τριγλυκερίδια.
- Επιδρούν θετικά ακόμα και στην αρτηριακή πίεση.



Στην αντιμετώπιση του καρκίνου!

- Οι φυτικές ίνες των οσπρίων, 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.
- Οι βιταμίνες που περιέχονται στις φακές, έχουν συνδεθεί με την πρόληψη διαφόρων μορφών καρκίνου και δυσλειτουργιών του γαστρεντερικού συστήματος.

Στο σακχαρώδη διαβήτη!

- Τα όσπρια επιδρούν θετικά στα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα και στον έλεγχο βάρους.
- Περιέχουν πολλούς σύνθετους υδατάνθρακες και έχουν χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη μειώνοντας τον κίνδυνο ανάπτυξης σακχαρώδους διαβήτη.
- Οι φακές ενδείκνυνται για την πρόληψη του σακχαρώδους διαβήτη τύπου II, λόγω του χαμηλού γλυκαιμικού τους δείκτη.

Άλλες πιθανές ευεργετικές δράσεις των οσπρίων

- Έχουν αντιοξειδωτικές και αντιφλεγμονώδεις δράσεις έναντι σε αυτοάνοσα νοσήματα.
- Τα ρεβύθια περιέχουν φυλικό οξύ, μία σπουδαία βιταμίνη, ιδιαίτερα για τις έγκυες γυναίκες επειδή προστατεύει τα αγέννητα μωρά από διάφορες παθήσεις.
- Προστατεύουν τον ανθρώπινο οργανισμό και ιδιαίτερα τις γυναίκες από την οστεοπόρωση.
- Είναι ιδανικό συμπλήρωμα για την διατροφή των παιδιών.



1.3.ΟΣΠΡΙΑ ΚΑΙ ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ

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



- Οι αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν τα όσπρια σαν φάρμακα
- Τα έτρωγαν σε πουρέ το λεγόμενο έτνος

Ενδεικτικό παράδειγμα συνταγής αποτελούν τα **ρεβίθια "Κικέρων"** από το βιβλίο "Στα συμπόσια των αρχαίων"

Στη Μεσόγειο... μαγειρεύονται διαφορετικά

- στην ασιατική κουζίνα κάνουν φακές σούπα με σπανάκι,
- στη γαλλική κουζίνα φασολάδα γιαχνί με σπανάκι,
- στην Κύπρο φακές μουντζέντρα
- και στην αιγυπτιακή κουζίνα χουμοσέγια (σαλάτα από ρεβίθια).



Μια διάσημη μεσογειακή συνταγή με ρεβίθια που έρχεται από το Λίβανο είναι το **χούμους**, πουρές από ρεβίθια αναμεμιγμένος με σκόρδο, ταχίνι, λεμόνι και διάφορα μπαχαρικά.

Σε κάθε περιοχή της Ελλάδας...

τα όσπρια μαγειρεύονται διαφορετικά



- στην Πάρο κάνουν την ρεβιθάδα,
- στην Μυτιλήνη χοιρινό με καρύδια όσπρια και μπαχαρικά,
- στη Ρόδο ντολμαδάκια με φακές σε φύλλα κυκλαμίνου,
- στην Μύκονο ρεβίθια με λουκάνικα,
- στη Σίφνο ρεβιθοκεφτέδες
- στην Κρήτη κάνουν « παλικάρια» που είναι σαλάτα με ανάμεικτα όσπρια.

Σήμερα θα δοκιμάσουμε το παραδοσιακό φακόρουζο Δωδεκανήσου και τους ρεβιθοκεφτέδες Σίφνου.

Στην περιοχή μας...

- στο παρελθόν, μαγείρευαν τα όσπρια με ζυμαρικά για να τους χορταίνουν
- αντί για σάλτσα χρησιμοποιούσαν κόκκινο πιπέρι.



Ενδεικτική συνταγή της περιοχής μας είναι τα **"φασόλια με μαύρα λάχανα"** που μαγείρευαν κυρίως οι Πόντιες νοικοκυρές.

Στη σύγχρονη κουζίνα...

- οι σεφ αναζητούν την έμπνευση και μαγειρεύουν χρησιμοποιώντας ντόπια και παραδοσιακά υλικά.
- Σύμφωνα με τον κ. Μαμαλάκη τα όσπρια μπορούν να συνοδεύσουν κρέας ή ψάρι, νόστιμες σαλάτες, αλλά και να γίνουν γαρνιτούρα σε άλλα φαγητά.



Μια σύγχρονη συνταγή είναι το **burger από όσπρια**

2. ΟΣΠΡΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

2.1. Η ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΗΣ ΦΑΚΗΣ



- Καλλιεργείται από το Νοέμβριο μέχρι τον Ιούνιο.
- Καλλιεργείται σε ξερικά χωράφια σε ορεινές, ημιορεινές και λοφώδεις περιοχές.
- Βελτιώνει τη γονιμότητα του εδάφους και αποτελεί καλό προηγούμενο για το σιτάρι.
- Καλλιεργείται στους νομούς Λάρισας, Βοιωτίας, Κοζάνης, Καστοριάς και στα νησιά Χίο και Λευκάδα, αλλά σε μικροεκτάσεις σχεδόν σε όλη τη χώρα.
- Η κύρια ποικιλία φακής που καλλιεργείται στην περιοχή μας ονομάζεται Σάμου.

2.2. Η ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΡΕΒΙΘΙΟΥ

- Καλλιεργείται σε μεγάλη ποικιλία εδαφών που πρέπει όμως να στραγγίζουν εύκολα.
- Σπέρνεται τον Μάρτιο αλλά μπορεί να σπαρθεί και το φθινόπωρο.
- Κυριότερες περιοχές παραγωγής είναι οι: Καβάλα, Ξάνθη, Γρεβενά, Λάρισα, Φθιώτιδα, Βοιωτία και Αιτωλοακαρνανία.
- Το έδαφος της περιοχής Χασίων είναι από τα καταλληλότερα με αποτέλεσμα να παράγεται καρπός υψηλής ποιότητας ο οποίος βράζει και μαλακώνει γρήγορα.



2.3. Η ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΦΑΣΟΛΙΟΥ



- Καλλιεργούνται σε ελαφρά εδάφη, που στραγγίζουν και θερμαίνονται νωρίς την άνοιξη.
- Θέλουν αρκετό νερό και όσο γίνεται να ποτίζονται στην ρίζα.
- Σπέρνονται την Άνοιξη για καλύτερη παραγωγή.
- Τα ξηρά φασόλια συγκομίζονται όταν οι λοβοί ωριμάσουν πλήρως και ξεραθούν επαρκώς

2.4. ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΕΣ

2.4.1. Όσπρια Βιολογικής καλλιέργειας

- Καλλιεργούνται χωρίς χημικά λιπάσματα, παρασιτοκτόνα και τοξικά φυτοφάρμακα.
- Το όφελος από την καλλιέργεια βιολογικών οσπρίων είναι: η βελτίωση της γονιμότητας του εδάφους και η υψηλότερη τιμή πώλησης τους.
- Υπάρχει πενταετής επιδότηση για παραγωγούς που θέλουν να ξεκινήσουν ή να κάνουν στροφή στη βιολογική καλλιέργεια οσπρίων που φτάνει έως και 160 ευρώ το στρέμμα.



2.4.2. Όσπρια ΠΟΠ και ΠΓΕ.



- Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης: το όνομα μιας περιοχής χρησιμοποιείται για την περιγραφή ενός γεωργικού προϊόντος που κατάγεται από αυτή και η ποιότητα του οφείλεται στο ιδιαίτερο γεωγραφικό περιβάλλον της.
- Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη : Γεωργικό προϊόν του οποίου η συγκεκριμένη ποιότητα, η φήμη ή άλλα χαρακτηριστικά αποδίδονται στην γεωγραφική καταγωγή του.



Γεωργικά προϊόντα μπορούν να καταχωρηθούν ως ΠΟΠ και ΠΓΕ εάν πληρούν και τηρούν συγκεκριμένες προϋποθέσεις.

Οι παραγωγοί ΠΟΠ και ΠΓΕ, έχουν τη δυνατότητα να προωθήσουν εύκολα προϊόντα με τις καλύτερες τιμές στην αγορά.

Στην περιοχή Χασίων έχουν γίνει προσπάθειες για το ρεβίθι, δεν υπήρξε όμως ποικιλία με τα χαρακτηριστικά της περιοχής και δεν υπάρχουν ιστορικές αναφορές για την καλλιέργειά του στην περιοχή μας.

2.5. ΤΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΣΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ.

- Υψηλό κόστος παραγωγής σε αντίθεση με χαμηλές τιμές παραγωγού.
- Υψηλές τιμές τελικού προϊόντος στο ράφι για τα Ελληνικά όσπρια σε σχέση με τα αμφιβόλου ποιότητας εισαγόμενα.
- Έλλειψη τυποποίησης ή κακή τυποποίηση του τελικού προϊόντος.
- Το φαινόμενο της “Ελληνοποίησης” φθηνών οσπρίων εισαγωγής που “βαφτίζονται” ελληνικά στο εμπόριο.
- Δεν 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.

Για τους γεωργούς της περιοχής Χασιών ειδικότερα...

- δεν υπάρχει συνεννόηση για την τιμή πώλησης,
- οι παραγωγοί δεν γνωρίζουν πως να προωθήσουν τα προϊόντα τους αφού για την πώληση των προϊόντων απαιτείται συσκευασία,
- δεν έχουν την κατάλληλη ενημέρωση και νοιώθουν αβοήθητοι από τους αρμόδιους φορείς.

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

- Υπάρχουν πολύ καλές ελληνικές ποικιλίες οσπρίων άριστα προσαρμοσμένες στις συνθήκες της Ελληνικής υπαίθρου.
- Υπάρχουν τοπικές ποικιλίες που μπορούν να αξιοποιηθούν ως προϊόντα με προστιθέμενη αξία (ΠΟΠ, ΠΓΕ).
- 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.
- Το υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης έχει προγράμματα για την ανάπτυξη της καλλιέργειας των οσπρίων.
- Τα όσπρια αυξάνουν τη γονιμότητα των εδαφών. Αξιοποιούν άγονα και φτωχά εδάφη, εμπλουτίζουν το έδαφος που μπορεί να αξιοποιηθεί από την επόμενη καλλιέργεια (αμειψισπορά).

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

- Η καλλιέργεια των οσπρίων μπορεί να αναπτυχθεί και σαν «**συμβολαιακή**» με τα εξής πλεονεκτήματα:
 - Μπορεί να εξασφαλίζει στον παραγωγό τη διάθεση του προϊόντος.
 - Του διασφαλίζει μία ικανοποιητική τιμή.
 - Ο καταναλωτής αγοράζει επώνυμα ποιοτικά, ελληνικά προϊόντα
 - Ο τυποποιητής έχει εξασφαλισμένη ποσότητα, ενώ ταυτόχρονα βγάζει στην αγορά προϊόντα ελεγχμένης ποιότητας.

3. ΟΣΠΡΙΑ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

3.1. Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΟΣΠΡΙΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

- Η χώρα μας παραμένει ελλειμματική στην παραγωγή οσπρίων, καθώς υπολείπεται σημαντικά της εγχώριας κατανάλωσης.
- Μέση ετήσια παραγωγή: 30.000 τόνοι - 33.000 τόνοι
- Κατανάλωση: 70.000 τόνοι - 110.000 τόνοι
- Οι ανάγκες καλύπτονται από εισαγωγές...
 - 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
 - το **55-60% των φασολιών** εισάγεται από τις ΗΠΑ, τον Καναδά, την Αλβανία και την Αργεντινή
- **Επτά στους δέκα καταναλωτές προτιμούν τα ελληνικά προϊόντα**, γεγονός ιδιαίτερα ενθαρρυντικό για τους παραγωγούς

3.1.1. Όσπρια χύμα ή συσκευασμένα;



- Η διαφορά στην τιμή πώλησης των χύμα προϊόντων σε σχέση με τα συσκευασμένα είναι μεγάλη.
- Τα χύμα προϊόντα πωλούνται μέχρι και στο μισό της τιμής των συσκευασμένων.

Τιμές πώλησης. Ανταγωνισμός



Τα συσκευασμένα που διακινούνται στην αγορά αφορούν συνήθως ποσότητα 500 γρ.
Ενδεικτικές τιμές πώλησης συσκευασμένων

- Φακές 500 γρ
Εισαγωγής από 0,90 – 1,50 ευρώ
Ελληνικές από 1,50 – 2.12 ευρώ
- Ρεβίθια 500 γρ
Εισαγωγής από 1,52 – 2,20 ευρώ
Ελληνικά από 1,99 – 2,40 ευρώ
- Φασόλια 500 γρ
Εισαγωγής από 0,94 – 1,70 ευρώ
Ελληνικά. από 1,04 – 3,31 ευρώ

3.2. ΠΑΡΑΓΩΓΗ-ΠΩΛΗΣΕΙΣ-ΚΕΡΔΗ

- Το σύνολο της καλλιεργούμενης με όσπρια έκτασης στην Ελλάδα ανέρχεται περίπου σε 160.000- 180.000 στρέμματα.
- Στη χώρα μας παράγονται ετησίως
 - ❑ 20.000-22.000 τόνοι φασόλια,
 - ❑ 2.700-2.900 τόνοι ρεβίθια,
 - ❑ 1.200-1.300 τόνοι φακές
- Η καλλιεργητική έκταση στην περιοχή των Χασίων είναι περίπου 40-45 χιλιάδες στρέμματα
- Το 5% καλλιεργείται με όσπρια, περίπου 2.000 στρέμματα
- Καλλιεργούνται κατά προσέγγιση...



**1200 στρέμματα Φακής,
600 στρέμματα Ρεβίθια
200 στρέμματα Φασόλια**

3.2.1. Κόστος παραγωγής-έσοδα



- Η απόδοση συνολικής καλλιέργειας της **φακής** ανά στρέμμα είναι 170 κιλά (μέση τιμή).
Για ποτιστικές καλλιέργειες φθάνει έως και 400 κιλά.
- Τα έξοδα ανά στρέμμα είναι περίπου 120 ευρώ.
- Τα καθαρά έσοδα για τη φακή ανέρχονται περίπου στα 300 ευρώ με μια μέση τιμή πώλησης 2.5-3 ευρώ το κιλό στη λιανική.

3.2.1. Κόστος παραγωγής-έσοδα

- Η ποσότητα των **ρεβιθιών** που παράγονται ανά στρέμμα είναι κατά μέσο όρο 150-200 κιλά
- Μέση τιμή πώλησης τα 3 ευρώ το κιλό στη λιανική.
- Η ακαθάριστη πρόσοδος είναι 450-600 ευρώ το στρέμμα και το καθαρό εισόδημα 250-350 ευρώ το στρέμμα.



3.2.1. Κόστος παραγωγής-έσοδα



- 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
- Μέση τιμή πώλησης 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 σε έμπορο για τις φακές και τα ρεβίθια είναι 0,85 - 1,5 ευρώ το κιλό ενώ αντίστοιχα μειωμένες είναι και για τα φασόλια.

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

- Το σημερινό ετήσιο εισόδημα για την περιοχή κατ' εκτίμηση 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.

3.2.3 Οι προοπτικές της καλλιέργειας οσπρίων

- Η λύση για τη μείωση των εισαγόμενων ποσοτήτων οσπρίων θα προέλθει από τη **βελτίωση της ποιότητας των ελληνικών οσπρίων**.
- **Οι καταναλωτές εμπιστεύονται τα ελληνικά όσπρια** και δείχνουν διάθεσή να ενισχύσουν την ελληνική οικονομία.
- Η **Βιολογική Γεωργία** των οσπρίων είναι μια επιλογή για όσους αγρότες πληρούν τις προϋποθέσεις και έχουν την όρεξη να εργαστούν σωστά και υπεύθυνα.
- Η **περίοδος της οικονομικής κρίσης** προκαλεί αυξημένη ζήτηση στην κατανάλωση οσπρίων.
- 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.
- 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.

3.2.4. Παραδείγματα προώθησης οσπρίων τοπικών παραγωγών

Προϊόντα Γης Βοΐου

- Η εταιρεία ιδρύθηκε το 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.
- Η επιχείρηση προμηθεύεται από συμβεβλημένους παραγωγούς τα προϊόντα που καρπίζουν στη γη τους.
- Στόχος η παράδοση των εμπορευμάτων στην αγορά να γίνεται χωρίς μεσάζοντες.

3.2.4. Παραδείγματα προώθησης οσπρίων τοπικών παραγωγών

Φάβα Σαντορίνης (Π.Ο.Π.)

- Η Ένωση Συνεταιρισμών Θηραϊκών Προϊόντων μετά από πολυετή προσπάθεια κατάφερε να την αναγνωρίσει σαν Προϊόν Ονομασίας Προέλευσης (ΠΟΠ)
- Η Φάβα Σαντορίνης είναι διάσημη.
- Ενδεικτικές Τιμές στις οποίες πωλείται:
Φάβα Santo (400 γρ.): 4.95 -5.00 ευρώ



3.2.4. Παραδείγματα προώθησης οσπρίων τοπικών παραγωγών

Φακές Εγκλουβής

- Είναι οι καλύτερες φακές στην Ελλάδα.
- Γίνονται προσπάθειες για τυποποίηση του συνόλου της παραγωγής στην περιοχή, αλλά και για την κατοχύρωση του προϊόντος ως Π.Ο.Π.
- Η φακή φεύγει από τους παραγωγούς στα 10 ευρώ το κιλό, και στη λιανική πωλείται 18, 19 ως και 22 ευρώ.



Οι καλλιεργητές της περιοχής είναι αυστηρότατοι στον σπόρο που χρησιμοποιούν, διασφαλίζοντας στο μέγιστο την καθαρότητα αυτής της ιδιαίτερης παραγωγής.

4. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Αναγκαία η δημιουργία συνεταιρισμού ή ενιαίας ομάδας παραγωγών στην περιοχή Χασίων. Με συλλογική προσπάθεια να παράγεται η ίδια ποιότητα οσπρίων και η παραγωγή να μεγαλώσει.
- Τυποποίηση των παραγόμενων προϊόντων έτσι ώστε τα ποιοτικά όσπρια της περιοχής μας να πωλούνται σε υψηλότερες τιμές.
- Συνεργασία με ειδικούς στον τομέα των πωλήσεων και σωστή οργάνωση, για προώθηση των προϊόντων απευθείας σε μεγάλες αγορές της Ελλάδας αλλά και της Ευρωπαϊκής Ένωσης.
- Ενασχόληση της νεολαίας με τον αγροτικό τομέα, με στόχο την δημιουργία και εξέλιξη μιας επιχείρησης. Νέοι αγρότες από επιλογή και με διάθεση... και όχι μόνο λόγω της επιδότησης που δίνεται.
- Να γίνονται συχνές ενημερώσεις από τους φορείς του τόπου στους αγρότες, για τις αποφάσεις, τα προγράμματα και ότι ανακοινώνει το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης.

5. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΘΗΣΗ ΤΩΝ ΟΣΠΡΙΩΝ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΑΣ

- Δημιουργία ταυτότητας - ονόματος

"Όσπρια Χασίων" ... τα αγνά όσπρια της γης μας!

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



5. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΘΗΣΗ ΤΩΝ ΟΣΠΡΙΩΝ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΑΣ

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



5. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΩΝ ΟΣΠΡΙΩΝ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΑΣ

- Δημιουργία συνοδευτικού εντύπου για το προϊόν με αναλυτικές πληροφορίες.

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...



Πρακτικές συμβουλές

για σωστή σύντηξη - προετοιμασία - μαγείρεμα

- Τα όσπρια διατηρούνται σε δροσερό και ξηρό μέρος. Δεν είναι καλό να τα κλείνουμε σε βάζα ή σε νάιλον σακούλες, αλλά να τα βάζουμε σε πλάινα σκαουλάκια. Μπορούμε να τα διατηρούμε στο σπίτι το πολύ 6 μήνες.
- Τα όσπρια -και κυρίως τα φασόλια και τα ρεβίθια- βράζουν γρηγορότερα αν τα μουσκέψουμε 10-12 ώρες και στη συνέχεια τα βράσουμε σε εμψαλμμένο νερό.
- Πριν ξεκινήσουμε το μαγείρεμα, βράζουμε μια δύο φορές τα όσπρια σε λίγο νερό για 5 λεπτά κάθε φορά. Μετά, τα σουρώ-νουμε, αλλάζουμε το νερό και τα ξεπλένουμε. 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 ποικιλία ή τις συνθήκες καλλιέργειας και αποθήκευσής τους.
- Το αλάτι το προσθέτουμε στα μισά του μαγειρέματος. Με αυτόν τον τρόπο τα όσπρια δεν ξεφυσιτίζουν.
- Όταν μαγειρεύουμε όσπρια, δεν πρέπει να αναμειγνύουμε διαφορετικές ποικιλίες 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 καταψύ-χουμε βρασμένα και όχι μαγειρεμένα.
- Στην ψύξη διατηρούνται μαγειρεμένα για 2-3 μέρες.
- Ένας τρόπος για να μην μας προκαλούν το γνωστό μας «φούσκωμα», είναι να προσθέσουμε στο νερό ένα κουταλάκι μου-στάρδα σε σκόνη.

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 και τα ρεβίθια. Το πλακί αυτό σε άλλη παραλλαγή συμπληρώνεται και με πατάτες ή σπανάκι.

Γαχνί 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 σουρώ-σουμε και να τα προσφέρουμε στεγνά σαν σαλάτα, συνδυ-ασμένα με λαχανικά, αλλαντικά, τυριά, δημητριακά, θαλα-σσινά κ.ά.



τα αγνά όσπρια της γης μας

Το έντυπο δημιουργήθηκε στο πλαίσιο της ερευνητικής εργασίας της Α' τάξης του Γενικού Λυκείου Καρπερού, το σχολικό έτος 2012-13

5. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΘΗΣΗ ΤΩΝ ΟΣΠΡΙΩΝ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΑΣ

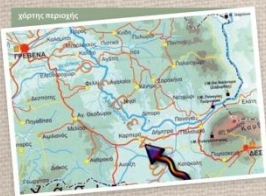
■ Δημιουργία προωθητικού εντύπου με συνταγές και τρόπους μαγειρέματος των οσπρίων.

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 ασυγκρίτη γεύση.

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

Δοκιμάστε τα...



Συνταγή για «Χούμους»

Υλικά για 6-8 άτομα

2 φλιτζάνια βρασμένα ρεβίθια, 6 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες, 2-3 κουταλάκια μπαχάρι, ½ φλιτζάνι τσίχλα, ½ ποτήρι χυμό λεμονιού, 3 κουταλιές ψιλοκομμένο μαϊντανό, ¼ ποτήρι λάδι, αλάτι, πάπρικα

Εκτέλεση

Ζεσταίνουμε το λάδι και σοτάρουμε το σκόρδο μαζί με το μπαχάρι για 1 λεπτό. Προσθέτουμε τα ρεβίθια και λίγο αλάτι. Τα σοτάρουμε όλα μαζί ανακατεύοντας τα. Τα αφήνουμε να κρυσώσουν και τα βάζουμε στο μπλέντερ μαζί με το τσίχλα, το χυμό λεμονιού και λίγο ακόμα λάδι αν χρειάζεται. Τα χτυπάμε όλα μαζί να γίνουν σαν αλοιφή. Προσθέτουμε λίγο αλάτι αν χρειάζεται και παπαρίζουμε με το μαϊντανό και την πάπρικα. Τα μεταφέρουμε σε πατέλα και ρίχνουμε από πάνω λίγο ακόμα ελαιόλαδο. (Μπορούμε να παραλείψουμε το μπαχάρι αν δεν μας αρέσουν τα καυτερά)



Συνταγή για Ρεβιθοκεφτέδες

Υλικά

1 και 1/2 φλιτζ. τσιγάρο ρεβίθια, 1 μεγάλο κρεμμυδάκι τριμμένο, λίγο μαϊντανό και λίγο δυόσμο (ψιλοκομμένα), 1/2 φλιτζ. τσιγαρού 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 φασόλια και τα περνάτε από το μύλο. Τ' ανακατεύετε με το κρεμμυδάκι, 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 βάζετε και τους τοποθετείτε σε απορροφητικό χαρτί.



Συνταγή για Φακоруζο παραδοσιακό (Δωδεκανήσου)

Υλικά

250κ φακές χονδρές, 3 μέτρια κρεμμυδάκια κομμένα, ¼ φλιτζανιού ελαιόλαδο, 2 κουταλιές ρίγανη τριμμένη, ¾ φλιτζανιού ρύζι, αλάτι, πιπέρι

Εκτέλεση

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



Συνταγή για Φασόλια με μαύρα λάχανα (από τον Πάντο)

Υλικά

500κ φασόλια, 500κ μαύρα λάχανα, 2 ξερά κρεμμυδάκια, αλάτι, πιπέρι, λίγη καυτερή πιπεριά, 1 κουταλιά καλαμποκί-σο 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 ποτήριό λιώνουμε μια κουταλιά καλαμποκί-σο αλεύρι και το προσθέ-τουμε στην κατσαρόλα. Τα βράζουμε όλα μαζί για 5 λεπτά.



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 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.

Πλάκι στο φούρνο με λάδι, ντομάτα, σκόρδο, κρεμμύδι, όσπρια και μαϊντανό γίνεται συνήθως ως γιγαντες και τα ρεβίθια. Το πλάκι αυτό σε άλλη παραλλαγή συμπληρώνεται και με πατάτες ή σπανάκι.

Γιγαντί στην κατσαρόλα με λάδι, ντομάτα, πιπεριές, σκόρδο και κρεμμυδάκι γίνεται όλα τα όσπρια, αρκεί βέβαια να μην έχουν πολύ νερό.

Σαν κρέμα με τοιγχιτιστό κρεμμυδάκι, ελιές και κάρφη σερβίρονται, εκτός από τη φάβα, και η φακή 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 προσθέσουμε στεγνά σαν σάλτσα, συνδυασμένα με λαχανικά, αλλαντικά, τυριά, δημητριακά, θαλασσινά κ.ά.



Πρακτικές συμβουλές για σωστή συντήρηση - προετοιμασία - μαγείρεμα

• Τα όσπρια διατηρούνται σε δροσερό και ξηρό μέρος, δεν είναι καλό να τα κλείνουμε σε βάζο ή σε νάilon σάκουλα, αλλά να τα βάζουμε σε πλάνα σάκουλα. Μπορούμε να τα διατηρούμε στο σπίτι το πολύ 6 μήνες.

• Τα όσπρια -και κυρίως τα φασόλια και τα ρεβίθια- βράζουν γρηγορότερα αν τα μουκέψουμε 10-12 ώρες και στη συνέχεια τα βράσουμε σε εμψυκωμένο 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 επλύνουμε. 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 ποικιλία ή τις συνθήκες καλλιέργειας και αποθήκευσής τους.

• Το αλάτι το προσθέτουμε στα μισά του μαγειρέματος. Με αυτόν τον τρόπο τα όσπρια δεν ξεραίνονται.

• Όταν μαγειρεύουμε όσπρια, δεν πρέπει να αναμειγνύουμε διαφορετικές ποικιλίες στο ίδιο φαγητό, γιατί κάποια από αυτά θα βράσουν και κάποια ίσως όχι. Άρα βράζουμε με τα όσπρια, μπορούμε να τα καταψύξουμε για 3 το πολύ μήνες. Τα καταψύχουμε βρασμένα και όχι μαγειρεμένα.

• Στην ψύξη διατηρούνται μαγειρεμένα για 2-3 μέρες.

• Ένας τρόπος για να μην μας προκαλούν το γαστρί μας «φρούσκια», είναι να προσθέσουμε στο νερό ένα κουτάλι μουστάρδα σε σκόνη.

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΩ



τα αγνά όσπρια της γης μας

Το έργο δημιουργήθηκε στο πλαίσιο της ερευνητικής εργασίας της Β' τάξης του Γενικού Λυκείου Κορυθίου το σχολικό έτος 2012-13

5. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΩΘΗΣΗ ΤΩΝ ΟΣΠΡΙΩΝ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΑΣ

- Δημιουργία προωθητικής αφίσσας για τα προϊόντα.



5. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΩΝ ΟΣΠΡΙΩΝ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΑΣ

- Για την διαφήμιση και την προώθηση των οσπρίων να **καθιερωθεί ετήσια γιορτή "Οσπρίων Χασίων"**.
 - Να διοργανωθεί ενημέρωση από ειδικούς επιστήμονες και τους αρμόδιους φορείς για τις εναλλακτικές καλλιέργειες των οσπρίων και την αντιμετώπιση των προβλημάτων τους.
-

ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΥΛΟΠΟΙΗΣΑΝ...

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΗΣ Α΄ ΛΥΚΕΙΟΥ:

1. Ζούλι Λίβια
2. Κακούσιου Ναυσικά
3. Καραδήμος Λάμπρος
4. Κατσίκας 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

ΥΠΕΥΘΥΝΕΣ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΕΣ:

Δέσποινα Κρομμύδα,
Οικονομολόγος ΠΕ 09

Βασιλική Βασιλείου,
Θεολόγος ΠΕ 01

Σας ευχαριστούμε!

6. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Δράσεις στο πλαίσιο του project



- Συζήτηση – Συνέντευξη με τον Γεωπόνο του Δήμου Δεσκάτης



- Συζήτηση – συνέντευξη με παραγωγούς οσπρίων της περιοχής Χασίων



- Συζήτηση με γυναίκες της περιοχής Χασίων για την γαστρονομία των οσπρίων.

Οι μαθητές δημιουργούν...

- Επεξεργασία συσκευασίας



Οι μαθητές δημιουργούν...



Επεξεργασία συσκευασίας
προσχέδια



Οι μαθητές δημιουργούν...



Επεξεργασία-προσχέδια
ετικέτας και εντύπων

Φωτογράφιση



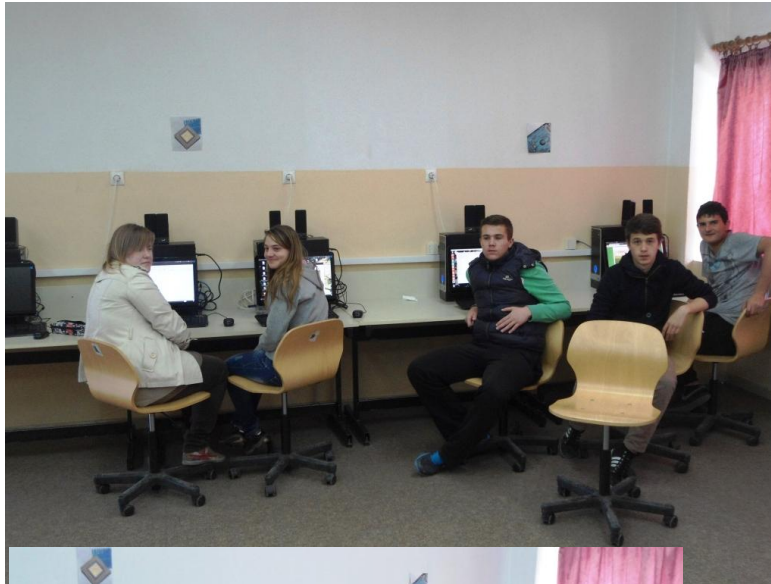
Οι μαθητές δημιουργούν...

Σχεδιασμός ετικέτας
αποτύπωση σε ποδιές



Γευστικές δοκιμές
συνταγών

Οι μαθητές δημιουργούν...



Η επεξεργασία στοιχείων
και του πληροφοριακού
υλικού έγινε στην ηλεκτρονική
πλατφόρμα μάθησης (LMS)
του σχολείου
edu.karperou.gr