



ΦΙΣΤΙΚΙ ΑΙΓΙΝΗΣ

Εργασία των μαθητών του Γυμνασίου της Ιεράς Μητροπόλεως Πειραιώς, με την καθοδήγηση κι επίβλεψη της υπεύθυνης καθηγήτριας και Υποδιευθύντριας κυρίας Λόθρας Αλεξίας.

Ιστορικά στοιχεία

Σύμφωνα με κάποιους βοτανολόγους, η φιστικιά κατάγεται από την Κεντρική Ασία. Ακόμα δε, υπάρχει αναφορά στη Βίβλο, όπου ο Ιακώβ έστειλε στον Φαραώ φιστικά και άλλους ξηρούς καρπούς.

Επίσης, στους Ασύριους, τους Πέρσες και τους Έλληνες ο καρπός της φιστικιάς ήταν γνωστός.

Ο Θεόφραστος, γύρω στο 300 π.Χ., έκανε λόγο για πρώτη φορά για φιστικιές. Συγκεκριμένα αναφέρει για ένα δέντρο που φύεται στην Ινδική και στη Βακτρία (σημερινό Αφγανιστάν), όμοιο με την Τέρμινθον ως προς τα φύλλα, αλλά με καρπό που μοιάζει περισσότερο με αμύγδαλο μικρού μεγέθους, αλλά νοστιμότερο από το αμύγδαλο. Οι αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν ως αντίδοτο στα τσιμπήματα των δηλητηριωδών ζώων.

Ο Πλίνιος αναφέρει πως τον 3^ο μ.Χ. αιώνα, ο Τιβέριος εισήγαγε τη φιστικιά στη Ρώμη, στη Γαλλία και την Ισπανία. Από εκεί μεταφέρθηκε στο Αλγέρι και την Τύνιδα. Ο Διοσκουρίδης τον 1^ο μ.Χ. αιώνα, κάνει αναφορά στη μεγάλη διατροφική αξία του φιστικιού. Τέλος ο Μάρκο Πόλο περιέγραφε νόστιμα εδέσματα που περιείχαν φιστικά.

Στην Αίγινα η φιστικιά ήρθε από τον Νίκο Πέρογλου το 1890. Ο Νίκος Πέρογλου έφερε από τη Συρία τις πρώτες φιστικιές, τις οποίες καλλιέργησε αποκρύπτοντας την καλλιέργειά τους από τον πολύ κόσμο. Δεν υπήρχαν συστηματικές καλλιέργειες έως τις αρχές του 1900.

Μέχρι το μεσοπόλεμο η καλλιέργεια της φιστικιάς γινόταν μόνο από πλούσιους. Σ' αυτές τις καλλιέργειες εργάζονταν Αιγινήτες. Όμως, το 1950 μεταδόθηκε στο νησί μια ασθένεια, η φυλλοξήρα, που κατέστρεψε τις υπάρχουσες καλλιέργειες. Το γεγονός αυτό αποτέλεσε την αφορμή να ξεκινήσει μαζικά η καλλιέργεια της φιστικιάς από τους κατοίκους του νησιού.

Στις δεκαετίες 1970-1980 η καλλιέργεια διαδόθηκε και σε άλλα μέρη της Ελλάδας, όπως στα Μέγαρα, στη Λαμία και στη Χαλκιδική.



Χαρακτηριστικά του φυτού

Η φιστικιά είναι δέντρο ανθεκτικό στην ξηρασία και πολλαπλασιάζεται με σπορά ή με εμβολιασμό. Σύμφωνα με τον πρόεδρο του συνεταιρισμού Αίγινας, κο Κουνάβη, τα δέντρα κοκορεβιθιά, σκίνος, χιώτικη τσικουδιά είναι φυλλοβόλα και δίοικα δέντρα. Τα φύλλα είναι δερματώδη και σύνθετα.

Το δέντρο γίνεται παραγωγικό μετά το 10^ο έτος.

Η φιστικιά μπορεί να ζήσει ακόμη και 100 χρόνια. Ο πρόεδρος του συνεταιρισμού κος Κουνάβης μας είπε πως ο ίδιος είχε δέντρα 80 χρονών.

Ο καρπός αποτελείται από το κέλυφος (χρώματος μπεζ), τη φλούδα (ροζ ή κόκκινου χρώματος) και από τον καρπό.

Καλλιέργεια

Από το Δεκέμβριο έως το Φεβρουάριο γίνεται η λίπανση. Τους ίδιους μήνες πραγματοποιείται και το κλάδεμα. Τέλη Μαρτίου με μέσα Απριλίου γίνεται η επικονίαση. Τα δέντρα πρέπει να φυτεύονται σε αναλογία αρσενικού – θηλυκού 1/30 αντίστοιχα, ώστε να υπάρξει σωστή επικονίαση και κατ' επέκταση καρποφορία.

Οι καλλιεργητές, πολλές φορές δεν τηρούν την αναλογία αυτή στην προσπάθειά τους να έχουν περισσότερα θηλυκά δέντρα, επομένως και περισσότερο καρπό.

Από το Μάιο έως τις 15 Ιουνίου η φιστικιά δέχεται τις μεγαλύτερες επιθέσεις σε έντομα (ευρύντομο, βρωμούσα). Τότε γίνονται και τα ραντίσματα, τα οποία – όπως μας ανέφερε ο κος Κουνάβης – δεν ξεπερνούν ποτέ τα δύο.

Τον Ιούλιο ξεκινούν τα ποτίσματα, τα οποία είναι λίγα λόγω της έλλειψης νερού στο νησί. Ρίχνεται 1m³ ανά 3 ποτίσματα.

Τα ποτίσματα των δέντρων διαρκούν έως τις 15 Αυγούστου. Μετά το Δεκαπενταύγουστο ξεκινά η συγκομιδή. Μέχρι τον Οκτώβριο έχει μαζευτεί όλη η σοδειά και από τον Οκτώβριο ως το Δεκέμβριο οι καλλιεργητές ξεκουράζονται.

Η παραγωγή δεν είναι σταθερή κάθε χρόνο. Το κάθε δέντρο δίνει καλή παραγωγή ανά δύο χρόνια.

Το 1980 στο νησί της Αίγινας υπήρχαν 150000 δέντρα που καλλιεργούνταν σε 5000 στρέμματα. Σήμερα ο αριθμός των δέντρων έχει μειωθεί στις 120000.



Συγκομιδή – επεξεργασία του καρπού

Ο καρπός ωριμάζει από τις 15 Αυγούστου όπου ανοίγει το κέλυφος. Η συγκομιδή γίνεται με 2-3 επαναλήψεις. Στρώνονται μεγάλα πανιά στο έδαφος κάτω από το δέντρο. Χτυπούν με ραβδιά το δέντρο ακριβώς δίπλα στον καρπό. Ο καρπός πέφτει πάνω στα πανιά και από εκεί το συλλέγουν.

Το τίναγμα πρέπει να γίνεται προσεκτικά, ώστε να μη σπάσουν τα κλαδιά. Σπάσιμο των κλαδιών σημαίνει μείωση της παραγωγής τον επόμενο χρόνο. Μετά τα φιστίκια οδηγούνται στο κόσκινο όπου ξεχωρίζουν κοτσάνια, κλαδάκια και άλλα σκουπίδια. Ο καρπός που συλλέγεται πηγαίνει σε ειδικές μηχανές που τον αποφλοιώνουν. Έτσι μένει το κέλυφος και η ψίχα.

Τα παλαιότερα χρόνια η αποφλοιώση γινόταν στη θάλασσα. Έβαζαν τους καρπούς σε σακιά και τα βουτούσαν στη θάλασσα.

Μούλιαζαν και έτριβαν τα σακιά στη θάλασσα και με αυτόν τον τρόπο απομακρυνόταν η φλούδα. Αυτός ο τρόπος αποφλοιώσης έκανε την ψίχα του φιστικιού πιο νόστιμη.

Μετά την αποφλοιώση ακολουθεί το στέγνωμα. Απλώνουν τον καρπό στον ήλιο για 4 ημέρες. Πρέπει ο καρπός να στεγνώσει καλά για να μη μουλιάσει.

Όσοι καλλιεργητές δεν διαθέτουν επιφάνειες μεγάλες για το άπλωμα (πχ ταράτσες) στεγνώνουν τον καρπό σε ξηραντήρα.

Εκεί το φιστίκι μένει για 8 ώρες στους 60° C. Η θερμοκρασία επιλέγεται προσεκτικά γιατί σε υψηλότερες θερμοκρασίες το φιστίκι ψήνεται.

Ο αιγινίτικος καρπός του φιστικιού είναι κλειστός κατά ένα πολύ μικρό ποσοστό - μόλις 7%- σε αντίθεση με άλλα μέρη της Ελλάδας στα οποία το ποσοστό φτάνει 15%-50%.

Τα κλειστά φιστίκια οδηγούνται στο Σχηματάρι σε σπαστήρες. Στους σπαστήρες σπάνε το κέλυφος και μένει η ψίχα του φιστικιού την οποία και εμπορεύονται. Ένα μέρος της παραγωγής ψήνεται σε ειδικούς φούρνους. Κατά το ψήσιμο προσθέτουν ξινό ή λεμόνι και αλάτι.

Τα φιστίκια αποθηκεύονται στις αποθήκες του συνεταιρισμού σε θερμοκρασία και υγρασία κάτω από 70%.

Αν για κάποιο λόγο οι συνθήκες μέσα στους χώρους αποθήκευσης δεν είναι οι κατάλληλες, χτυπά συναγερμός.



Θρεπτική αξία του καρπού

Σύμφωνα με παλαιότερη έρευνα της Διεύθυνσης Γεωργικών Ερευνών και Μελετών του Υπουργείου Αγροτικής Ανάπτυξης, η ψίχα του φιστικιού έχει πολύ μεγάλη θρεπτική αξία. Είναι πλούσια σε ιχνοστοιχεία, πρωτεΐνες και φυτικές ίνες, βιταμίνες E, B6, B1, B2, B3, B6, μαγνήσιο, ψευδάργυρο, φώσφορο, χαλκό, φυτικές στερόλες και μεγάλες ποσότητες αντιοξειδωτικών.

Βοηθούν στην καλή λειτουργία της καρδιάς και στη μείωση της χοληστερόλης.

Έρευνα που έγινε στην Πενσυλβανία έδειξε ότι καταναλώνοντας 40g φιστίκια Αιγίνης την ημέρα για 4 εβδομάδες και διπλασιάζοντας την ποσότητα για επιπλέον 4 εβδομάδες η LDL χοληστερόλη πέφτει κατά 9% το πρώτο διάστημα και 12% το δεύτερο.

Σε σχέση με άλλους ξηρούς καρπούς έχουν λίγες θερμίδες και λιγότερα λιπαρά.

Μια αμερικάνικη έρευνα έδειξε ότι άτομα που περιλαμβάνουν φιστίκια στη διατροφή τους δεν πήραν βάρος και ταυτόχρονα έπεσαν τα επίπεδα τριγλυκεριδίων στο αίμα. Μια χούφτα (40g) φιστίκια ημερησίως καλύπτει το 10% των αναγκών του οργανισμού μας σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία αρκεί να καταναλώνονται ανάλατα. Άλλες μελέτες έρχονται να πιστοποιήσουν πως η συνετή κατανάλωση κελύφωτων φιστικιών περιέχουν συστατικά όπως η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη τα οποία επιδρούν ευεργετικά στα μάτια μας και τα προφυλάσσουν από τη γήρανση.

Διατροφικές πληροφορίες ανά 100g

- Ενέργεια 574 kcal
- Λίπος 51.6g
- Πρωτεΐνη 17.6g
- Υδατάνθρακες 11.6g
- Ουγγρικά λιπαρά οξέα 42.4g
- Φυτικές ίνες 10.5g
- Βιταμίνη A 0.025mg
- Βιταμίνη B1 0.69mg
- Βιταμίνη B2 0.2mg
- Βιταμίνη B3 1.45mg
- Βιταμίνη B5 1.19 mg
- Βιταμίνη B6 0. 25mg
- Βιταμίνη B7 0.018mg
- Φολικό οξύ 58mg
- Βιταμίνη E 5.2mg
- Βιταμίνη C 7mg
- Ασβέστιο 136mg
- Κάλιο 1020mg
- Μαγνήσιο 158mg
- Φώσφορος 500mg
- Νάτριο 6mg
- Σίδηρος 7.3mg
- Ψευδάργυρος 1.4mg



Το φιστίκι Αιγίνης – ΠΟΠ

Το φιστίκι Αιγίνης καθιερώθηκε ως Προϊόν Προστατευόμενης Ονομασίας λόγω της εξαιρετικής ποιότητάς του.

Το ξηρό κλίμα του νησιού, τα λίγα ποτίσματα, ο ήπιος χειμώνας και τα ασβεστώδη εδάφη – όπως μας πληροφόρησε ο κος Κουνάβης – κάνουν τον καρπό ιδιαίτερα νόστιμο. Επίσης τα φιστίκια Αιγίνης είναι μικρά σε μέγεθος και οι άκρες τους είναι μυτερές.

Το άφθονο νερό που υπάρχει στις άλλες περιοχές και η υγρασία κάνουν τον καρπό άνοστο.

Λειτουργία του συνεταιρισμού φιστικοπαραγωγών Αιγίνης Προβλήματα στην καλλιέργεια Ασχολία των κατοίκων

Ο συνεταιρισμός λειτουργεί από το 1948. Ο ρόλος του περιοριζόταν στο να πουλήσει λιπάσματα, ζωοτροφές κλπ.

Από το 1970 ο συνεταιρισμός ενεργοποιήθηκε στην προώθηση των φιστικιών. Έτσι οι καλλιεργητές έχουν αποφύγει την εκμετάλλευση των μεσαζόντων αλλά και την ακριβή τιμή πώλησης του προϊόντος. Σήμερα η τιμή πώλησής του είναι 7€ το κιλό.

Τα φιστίκια κοσκινίζονται, συσκευάζονται και αποθηκεύονται ανά παραγωγό, ώστε αν κάποια σοδειά δεν είναι καλή να γνωρίζουν σε ποιον παραγωγό ανήκουν και να μπορούν να διορθώσουν τα όποια προβλήματα.

Τα προϊόντα τους προωθούνται σε σούπερ-μάρκετ στην Αθήνα. Γίνονται επίσης εξαγωγές στην Κύπρο. Στην Ευρώπη δε γίνεται διάθεση του προϊόντος καθώς η Ευρώπη ζητά να τηρηθούν κάποια standard τα οποία οι καλλιεργητές δε μπορούν να καλύψουν. Η Ευρώπη προμηθεύεται φιστίκια κυρίως από την Καλιφόρνια.

Σήμερα στην Αίγινα υπάρχουν 1000 οικογένειες που ασχολούνται με φιστικοκαλλιέργεια, αλλά μόνο 50-100 από αυτές την έχουν ως κύρια ασχολία. Παλαιότερα οι νέοι του νησιού δεν ασχολούνταν με την καλλιέργεια, αφού προτιμούσαν άλλα επαγγέλματα. Όμως λόγω της οικονομικής κρίσης, η φιστικοκαλλιέργεια έχει γίνει οικογενειακή ασχολία.

Επιδότηση για την καλλιέργεια υπάρχει αλλά είναι πολύ μικρή. Ενδεικτικά, μας ανέφερε ο κος Κουνάβης, δίνεται επιδότηση από την ΕΕ 25€ το στρέμμα, τη στιγμή που τα έξοδα φτάνουν τα 3€ το κιλό.

Η ανάπτυξη του τουρισμού έχει επίσης δημιουργήσει προβλήματα. Πολλά δέντρα κόπηκαν προκειμένου να χτιστούν τουριστικά καταλύματα ή εξοχικά σπίτια. Η ύπαρξη κτηρίου στο κτήμα καθιστά την καλλιέργεια δύσκολη. Δεν γίνεται με σωστό τρόπο το ράντισμα ή η λίπανση.

