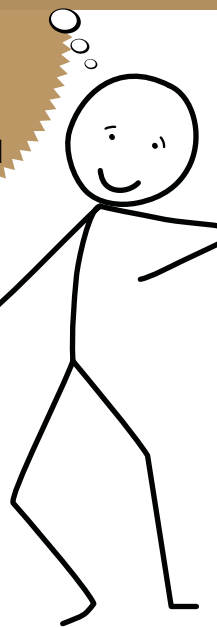


food magazine

by  foodstandard

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2022 | τεύχος #34

ΝΕΑ ΕΚΔΟΣΗ
Το ηλεκτρονικό
περιοδικό
της foodstandard



FOOD NEWS
To Engraved Peach
στο σαλόνι της SIAL Paris

Καινοτομία
e-farmer: η εφαρμογή που
μεταφέρει τον γεωργό
στη νέα εποχή

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
Δεν υπάρχει PLAN(et) B

Υg
ΥΓΕΙΑ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ
ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ
έναντι των σπορέλαιων
στην ανθρώπινη διατροφή

Κρύο, καιρός για...φρούτα!



04



foodmagazine

Το ηλεκτρονικό περιοδικό της foodstandard

Δείτε όλα τα τεύχη του foodmagazine στο www.foodstandard.gr



06



10



τεύχος 34 | 2022 CONTENT

03 FOOD NEWS
TO ENGRAVED PEACH
ΣΤΟ ΣΑΛΟΝΙ
ΤΗΣ SIAL PARIS

04 ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ
ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ
PLAN(ΕΤ) B

Έλενα Κρουσταλλάκη

08 ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ
e-farmer: η εφαρμογή
που μεταφέρει τον
γεωργό στη νέα εποχή

Σίσσυ Ανδριανάκου

10 ΥΓΕΙΑ& ΔΙΑΤΡΟΦΗ
ΚΡΥΟ, ΚΑΙΡΟΣ
ΓΙΑ...ΦΡΟΥΤΑ!

Αλέξανδρος
Ασσαριωτάκης

12 ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ
ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ
ΕΝΑΝΤΙ ΤΩΝ
ΣΠΟΡΕΛΑΙΩΝ ΣΤΗΝ
ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ
ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Γιάννης Τσάκνης



ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2022

To Engraved Peach ΣΤΟ ΣΑΛΟΝΙ ΤΗΣ SIAL PARIS



Μια ιδέα. Δυο συνεργάτες. Ένα έργο που ολοκληρώνεται σε λιγότερο από έναν μήνα.

ΤΟ ENGRAVED PEACH της BITOM A.B.E.E., το εγχάρακτο ροδάκινο διαφορετικά, είναι μία καινοτομία του προγράμματος “Ερευνώ, Δημιουργώ, Καινοτομώ” στο επιχειρησιακό πρόγραμμα “Ανταγωνιστικότητα, Επιχειρηματικότητα και Καινοτομία”.

Περιληπτικά η τεχντροπία εγχάραξης μέχρι στιγμής εφαρμόζεται στα φρούτα και λαχανικά για τη σήμανση με την ημερομηνία λήξης και την αποφυγή πλαστικών ετικετών, ενώ από σήμερα θα τροποποιηθεί και θα επεκταθεί στη δημιουργία σήμανσης ή λογοτύπου στην κομπόστα ροδάκινο, αποσκοπώντας στη δημιουργία προστιθέμενης αξίας στα προϊόντα για χρήση στη ζαχαροπλαστική και περισσότερο ελκυστικού για τα παιδιά.

Με τη συνδρομή της foodstandard που είναι ο εταιρος του έργου, έγιναν οι πειραματικές δοκιμές για τον προσδιορισμό των κριτηρίων για την βέλτιστη εγχάραξη με λέιζερ στη κομπόστα ροδάκινο, η αναζήτηση της κατάλληλης χημικής επεξεργασίας πριν την εφαρμογή του λέιζερ, η βελτιστοποίηση των πα-

ραμέτρων εγχάραξης για την εμπορική αξιοποίηση του τελικού προϊόντος, ο έλεγχος σταθερότητας του προϊόντος σε συνάρτηση με το χρόνο, η μικροβιολογική, φυσικοχημική ανάλυση και η οργανοληπτική αξιολόγηση του τελικού προϊόντος καθώς και η μελέτη σκοπιμότητας για την εμπορική του αξιοποίηση.

Στη διεθνή έκθεση καινοτομίας στον τομέα των τροφίμων και ποτών, SIAL PARIS, που αποτελεί θεσμό στους εταίρους της αγροδιατροφής για πάνω από 50 χρόνια, το Engraved Peach φιλοξενήθηκε από 15 έως 19 Οκτωβρίου 2022 στο εκθεσιακό πάρκο PARIS NORD VILLEPINTE.

Η κομπόστα ροδάκινο αποτελεί ένα ιδιαίτερα δημοφιλές προϊόν με σαφή εξαγωγικό προσανατολισμό, ενώ το νέο καινοτόμο προϊόν εγχάρακτου ροδάκινου, έρχεται να αυξήσει τη προστιθέμενη αξία του προϊόντος και να ανοίξει νέες αγορές στη βιομηχανία της κομπόστας.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε το:

www.engraved-peach.gr



Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Από τη **Έλενα Κρουσταλάκη**
Γεωπόνος M.Sc.
 Πιστοποιημένη
 Γεωργικός Σύμβουλος
 Διεύθυνση Επενδυτικών
 Προγραμμάτων -
 Foodstandard A.E.



Δεν υπάρχει PLAN(et) B

ΤΑ ΠΡΩΤΟΣΕΛΙΔΑ των εφημερίδων ανά τον κόσμο επισημαίνουν ολοένα και πιο έντονα τις καταστροφικές συνέπειες των ανθρώπινων ενεργειών εις βάρος του περιβάλλοντος. Δυστυχώς ακραία καιρικά φαινόμενα όπως πυρκαγιές, πλημμύρες, καύσωνες, ξηρασίες αποτελούν πλέον τη νέα πραγματικότητα.

Ο άνθρωπος παράγοντας πρωταγωνιστεί σε όλο αυτό μέσα από την εντατική χρήση της γης με την εφαρμογή ακατάλληλων καλλιεργητικών πρακτικών, την εντατική κτηνοτροφία, την καύση άνθρακα και πετρελαίου και την αποψίλωση δασών με αποτέλεσμα έτσι να αλλάζει η ατμόσφαιρα, το κλίμα, η θερμοκρασία, η ζωή στη γη.

Η εν λόγω περιβαλλοντική κρίση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη και με τη βιοποικιλότητα. Ο ρυθμός με τον οποίο χάνονται οργανισμοί και καταστρέφεται η τροφική αλυσίδα είναι γοργός. Η εξαφάνιση διαφόρων και ποικίλων ειδών

ζώων είτε αυτά παίζουν κυρίαρχο ρόλο είτε όχι για το κάθε οικοσύστημα, αυξάνει τις καταστροφικές συνέπειες. Για παράδειγμα επικονιαστές ζωτικής σημασίας όπως ο πληθυσμός των μελισσών, μειώνεται προοδευτικά εξαιτίας της πολύ συχνής χρήσης των φυτοφαρμάκων. Σχετική έρευνα απέδειξε ότι με την εξαφάνιση της μέλισσας θα ακολουθήσει η εξαφάνιση της ανθρώπινης ζωής εντός τριών ετών.

Το δυσάρεστο είναι ότι οι άνθρωποι δεν αντιλαμβάνονται το μέγεθος των συνεπειών και των καταστροφών που προκαλούν, αλλά και ούτε έχουν συνειδητοποιήσει την επίδραση όλων αυτών σε βάρος τους. Διότι η περιβαλλοντική υποβάθμιση δεν έχει αντίκτυπο μόνο σε φυτά και σε ζώα αλλά και στο ίδιο το ανθρώπινο είδος.

Τα τελευταία χρόνια στην Ευρώπη γίνονται ενέργειες για την αντιμετώπιση όλων των ανωτέρω επιπτώσεων στο μέγιστο δυνατό βαθμό



Η περιβαλλοντική κρίση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη και με τη βιοποικιλότητα. Ο ρυθμός με τον οποίο χάνονται οργανισμοί και καταστρέφεται η τροφική αλυσίδα είναι γοργός. Η εξαφάνιση διαφόρων και ποικίλων ειδών ζώων είτε αυτά παίζουν κυρίαρχο ρόλο είτε όχι για το κάθε οικοσύστημα, αυξάνει τις καταστροφικές συνέπειες

έναντι της ατμοσφαιρικής ρύπανσης, της μόλυνσης υδάτων, της έκλυσης καυσίμων κ.α. Με διαφόρων ειδών πολιτικές, είτε άμεσες είτε έμμεσες επιδιώκεται η ελαχιστοποίηση των περιβαλλοντικών επιπτώσεων. Αυτό δύναται να επιτευχθεί μέσω ευρωπαϊκών επιδοτούμενων προγραμμάτων εξοικονόμησης ενέργειας, μέσω βελτιωμένων καλλιεργητικών πρακτικών και εφαρμογών, μέσω κατάργησης ρυπογόνων ενεργειών και καθιέρωσης καινοτόμων φιλικών προς το περιβάλλον, αλλά και διαμέσου μεθόδων ανακύκλωσης υδάτων και αποβλήτων. Αξίζει να σημειωθεί ότι ορισμένες εκ των ενεργειών που εφαρμόζονται έχουν γρήγορα και εμφανή αποτελέσματα, ενώ άλλες όχι.

Παρόλο που το μέγεθος των ανωτέρω εγχειρημάτων είναι τεράστιο, οι ανθρώπινες συνήθειες σε επίπεδο κατανάλωσης προϊόντων, σε

επίπεδο συμπεριφοράς στην καθημερινότητα αλλά και στη διατροφή είναι δύσκολα προσπελάσιμες. Μία και μόνο αλλαγή στον τρόπο ζωής του καθενός, μπορεί να επιφέρει μείωση τις παγκόσμιες εκπομπές των τομέων τελικής χρήσης και οι μειώσεις αυτές να γίνουν ακόμη βαθύτερες εάν υποστηριχθούν από τα κατάλληλα μέσα. Η “δύναμη της συνήθειας” που χαρακτηρίζει τον κάθε άνθρωπο ξεχωριστά, έχει διαμορφωθεί από τη συχνή επανάληψη μιας πράξης και την εν τέλει τυποποίηση και καθιέρωσή της. Αλλάζοντας συνειδητά αυτές τις συνήθειες με γνώμονα το περιβαλλοντικό όφελος, από μία μικρή αλλαγή θα επέλθει μια η μεγαλύτερη. Η ώρα για να επιταχύνουμε την αλλαγή που θέλουμε να δούμε στον πλανήτη έχει έρθει, γιατί η αλλαγή στον τρόπο ζωής μας αποτελεί μέρος της λύσης. 🌀



Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΠΟΥ ΜΕΤΑΦΕΡΕΙ τον γεωργό στη νέα εποχή



Από τη **Σίσσυ Ανδριανάκου**
Γεωπόνος M.Sc.
Πιστοποιημένη Γεωργικός
Σύμβουλος
Διεύθυνση Business Unit
- Foodstandard A.E.

Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ στη λεγόμενη “ευφυή” γεωργία αποτελεί αδιαμφισβήτητα μια νέα πρόκληση για τον ελληνικό πρωτογενή τομέα. Είναι η εποχή που η καινοτομία έχει μπει πολύ υψηλά στην ατζέντα για την ενίσχυση των απασχολούμενων με τον πρωτογενή τομέα. Έτσι, καινοτόμα τεχνολογικά ευρήματα αξιοποιούνται ήδη για την προστασία του περιβάλλοντος, την αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής, την «πράσινη» γεωργία, την παραγωγή ασφαλών τροφίμων και τη βελτίωση των συνθηκών ζωής στην ύπαιθρο.

Συγκεκριμένα, οι εξελίξεις στον τομέα της γεωργίας αποτυπώνονται ταχύτατα μέσω σύγχρονων αυτοματοποιημένων συστημάτων γεωργικής παραγωγής όπως είναι τα ρομπότ, οι αισθητήρες και η τεχνητή νοημοσύνη, τα οποία βασίζονται στη συλλογή και διαχείριση πληροφοριών για την αύξηση της παραγωγικότητας και της ποιότητας της καλλιέργειας. Τα καινοτό-

μα τεχνολογικά προϊόντα που έχουν δημιουργηθεί και μπορούν να εφαρμοστούν στον αγροτικό τομέα, δίνουν τη δυνατότητα μείωσης του αποτυπώματος άνθρακα της καλλιέργειας, της εξοικονόμησης πόρων και της αποτελεσματικής μείωσης του κόστους.

Πλέον, η χρήση των ηλεκτρονικών συσκευών (tablet, κινητά τηλέφωνα, υπολογιστές) και του διαδικτύου δε γίνονται μόνο για επικοινωνία και διασκέδαση αλλά βρίσκουν ευρεία εφαρμογή και χρή-





ση σε επαγγελματικό επίπεδο. Αναγκαία λοιπόν είναι η θεμελίωση μιας σύγχρονης αγροτεχνολογικής εφαρμογής που θα αξιοποιεί μια βάση δεδομένων για τη διαχείριση των βασικών τεχνικών και οικονομικών στοιχείων καθώς και των περιβαλλοντικών επιδόσεων της γεωργικής εκμετάλλευσης.

ωστόσο μπορεί να γίνει εφικτή με την κατάλληλη ενημέρωση και εκπαίδευση από την πλευρά των πλέον εξειδικευμένων εταιρειών, μεταξύ των οποίων και η foodstandard. Έτσι, οι γεωργοί θα μπορέσουν εύκολα να ενσωματώσουν στην παραγωγική τους διαδικασία νέες υπηρεσίες και τεχνολογίες αλλά και να αντιληφθούν τη συνεισφορά τους.

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.efarmer.gr

Για πολλούς, η εφαρμογή των εν λόγω καινοτομιών στα συστήματα διαχείρισης μιας γεωργικής καλλιέργειας ίσως θεωρείται πολύπλοκη, ωστόσο μπορεί να γίνει εφικτή με την κατάλληλη ενημέρωση και εκπαίδευση από την πλευρά των πλέον εξειδικευμένων εταιρειών, μεταξύ των οποίων και η foodstandard

Τη λύση στα καθημερινά προβλήματα του παραγωγού έρχεται να δώσει η foodstandard με το σχεδιασμό της εφαρμογής efarmer. Μέσω της συγκεκριμένης εφαρμογής αρχικά παρέχεται η δυνατότητα ψηφιοποίησης των καλλιεργητικών εργασιών και των οικονομικών δεδομένων της γεωργικής εκμετάλλευσης. Παράλληλα, ο

χρήστης μπορεί να αντλήσει πληθώρα αποτελεσμάτων κριτικής σημασίας, τα οποία θα οδηγήσουν σε περιορισμό του κόστους παραγωγής, αύξηση της παραγόμενης ποσότητας και στη λήψη αποφάσεων σχετικά με τις καλλιέργειες και τις καλλιεργητικές παρεμβάσεις για κάθε αγροτεμάχιο αλλά και συνολικά.

Για πολλούς, η εφαρμογή των εν λόγω καινοτομιών στα συστήματα διαχείρισης μιας γεωργικής καλλιέργειας ίσως θεωρείται πολύπλοκη,



Το περίπτερο efarmer στο 4ο Συνέδριο Γεωγραφικών Πληροφοριακών Συστημάτων και Χωρικής Ανάλυσης στη Γεωργία και στο Περιβάλλον που πραγματοποιήθηκε τον Μάιο υπό την αιγίδα του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Κρύο, καιρός ΓΙΑ...ΦΡΟΥΤΑ!

Το φθινόπωρο έχει μπει για τα καλά, η θερμοκρασία έχει αρχίσει να πέφτει σταδιακά και οι πρώτες ιώσεις να κάνουν την εμφάνισή τους. Για την ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού, βασικός το βασικό ρόλο έχει η διατροφή. Για τη σωστή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος είναι δόκιμο να υιοθετηθεί μια σωστή και ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε βιταμίνες και αντιοξειδωτικά. Μπορεί η φθινοπωρινή ποικιλία σε φρούτα να μην είναι τόσο πλούσια όπως η καλοκαιρινή, όμως τα φρούτα του φθινοπώρου είναι ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, συμβάλλοντας αποτελεσματικά στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.



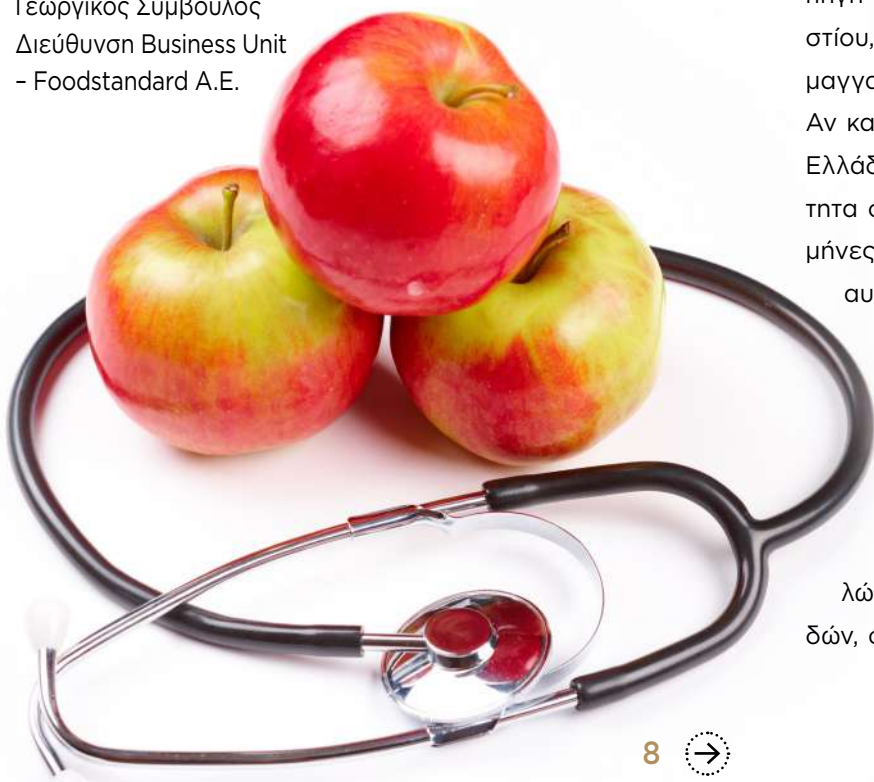
Από τον **Αλέξανδρο Ασσαριωτάκη**
Γεωπόνος M.Sc., Υπ.
Διδάκτορας Γ.Π.Α.
Πιστοποιημένος
Γεωργικός Σύμβουλος
Διεύθυνση Business Unit
- Foodstandard A.E.

● **ΜΗΛΟ.** Το μήλο ως «ο Βασιλιάς» των φθινοπωρινών φρούτων και γνωστό για τη συμβολή του στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού από τη λαϊκή ρήση «Ένα μήλο την ημέρα, το γιατρό τον κάνει πέρα», είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, βιταμίνη C, αντιοξειδωτικά και μέταλλα, ακόμα περισσότερο θρεπτικό όταν καταναλώνεται με τη φλούδα. Η συγκομιδή στη χώρα μας ξεκινάει το Σεπτέμβριο.

● **ΑΧΛΑΔΙ.** Το αχλάδι είναι ένα φρούτο, το οποίο είτε θα σου αρέσει πολύ είτε καθόλου, όμως είναι πλούσιο σε φυτικές ίνες, κάλιο και φώσφορο. Στην Ελλάδα η εποχή που γίνεται η συγκομιδή αχλαδιών είναι από το τέλος Αυγούστου μέχρι το τέλος Σεπτεμβρίου.

● **ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ.** Το φρούτο που δε χρειάζεται συστάσεις για τις ιδιότητες, τις βιταμίνες και τις χρήσεις του. Είναι το πιο δημοφιλές φρούτο διεθνώς περιέχει βιταμίνη A, B και C και είναι καλή πηγή φολικού οξέως, καλίου, ασβεστίου, σιδήρου, ιωδίου, φωσφόρου, μαγγανίου, νατρίου και ψευδαργύρου. Αν και υπάρχουν ποικιλίες σε όλη την Ελλάδα οι οποίες δίνουν τη δυνατότητα συγκομιδής τους περισσότερους μήνες του χρόνου, οι περισσότερες εξ αυτών ωριμάζουν την περίοδο του φθινοπώρου και του χειμώνα.

● **MANTAPINI.** Είναι ένα εξαιρετικά θρεπτικό φρούτο με πληθώρα βιταμινών (Βιταμίνη C, A & B καροτενιο κ.ά.), φαινόλων, φλαβονοειδών, καροτενοειδών, φυτικών ινών και μετάλλων (Κά-

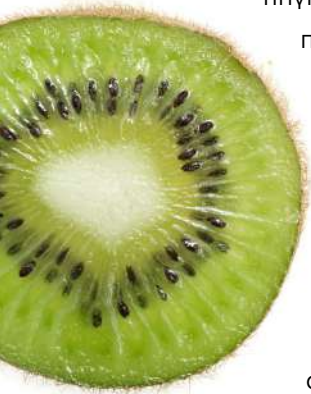




λιο, Ασβέστιο κ.ά.), παρέχοντας οφέλη σε καίρια θέματα υγείας όπως είναι ο καρκίνος, τα καρδιαγγειακά και η παχυσαρκία. Στην Ελλάδα καλλιεργούνται πολύ νόστιμες και ιδιαίτερα αρωματικές ποικιλίες και η συγκομιδή τους στη χώρα μας ξεκινάει τον Οκτώβριο.

● **ΡΟΔΙ.** Το ρόδι αποτελεί μια πραγματική υπερτροφή που μπορεί να συμβάλει στην παράταση της διάρκειας της ζωής μας. Συνολικά το ρόδι έχει πολυάριθμες ιδιότητες, που λίγοι τις γνωρίζουν, μιας και μας βοηθά να αντιμετωπίσουμε πολλά προβλήματα στην υγεία μας. Συγκεκριμένα, βοηθά στην κυκλοφορία του αίματος, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και βελτιώνει τη μνήμη. “Μάχεται” την παχυσαρκία, έχει αντιγηραντικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες και ο χυμός του έχει αντικαρκινική δράση καταπολεμώντας τα καρκινικά κύτταρα. Συμβάλλει κυρίως στην πρόληψη του καρκίνου του μαστού, του δέρματος και του προστάτη. Είναι πλούσιο σε Κάλιο, Βιταμίνη C & K, και φυλλικό οξύ. Η συγκομιδή ξεκινάει από μέσα Οκτώβρη.

● **ΑΚΤΙΝΙΔΙΟ.** Πολλοί είναι εκείνοι που «ξινίζουν» στην όψη και τη γεύση του ακτινιδίου. Εξωτικό, θρεπτικό και ιδιαίτερα ωφέλιμο για τον οργανισμό, το ακτινίδιο είναι το κατεξοχήν φρούτο του χειμώνα. Είναι πολύ ζουμερό και έχει μια χαρακτηριστική γλυκόξινη γεύση. Είναι μια σημαντική πηγή βιταμίνης C, περιέχοντας στην ίδια ποσότητα, μεγαλύτερη ποσότητα βιταμίνης C σε σύγκριση με ένα πορτοκάλι. Επιπλέον, περιέχει βιταμίνη K, καθώς και χαλκό, βιταμίνη E, κάλιο, φυλλικό οξύ και μαγνήσιο. Υψίστης σημασίας είναι τα 3γρ φυτικών ινών και τα 1,06γρ πρωτεΐνης που περιέχει στα 100γρ. Καταναλώνοντας ακτινίδια, στα πλαίσια μια ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής, μπορούμε να αποκομίσουμε πολλαπλά



οφέλη. Είναι πολύ πιθανό να βελτιωθούν τα επίπεδα της HDL χοληστερόλης, των τριγλυκεριδίων, να μειωθεί η συσσώρευση των αιμοπεταλίων και η αυξημένη αρτηριακή πίεση. Επιπλέον, η κατανάλωση ακτινιδίου μπορεί να συμβάλει σε καλύτερα επίπεδα σιδήρου αίματος καθώς και στην καλύτερη λειτουργία του εντέρου και του ανοσοποιητικού συστήματος. Η περίοδος συγκομιδής του ακτινιδίου είναι από τα τέλη Οκτωβρίου έως και το Δεκέμβριο. 🍷



Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται τα φρούτα και η εποχή ωρίμανσης τους ανά μήνα για το Φθινόπωρο και το Χειμώνα.

ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ		
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ	ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ	ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ
Μήλο	Μήλο	Μήλο
Αχλάδι	Αχλάδι	Αχλάδι
Σταφύλι	Πορτοκάλι	Πορτοκάλι
Σύκο	Μανταρίνι	Μανταρίνι
Φραγκόσυκο	Ρόδι	Ρόδι
Πεπόνι	Ακτινίδιο	Ακτινίδιο
	Σταφύλι	Γκρέιπφρουτ
ΧΕΙΜΩΝΑΣ		
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ	ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ	ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ
Μήλο	Μήλο	Μήλο
Πορτοκάλι	Πορτοκάλι	Πορτοκάλι
Μανταρίνι	Μανταρίνι	Μανταρίνι
Ακτινίδιο	Ακτινίδιο	Γκρέιπφρουτ
Γκρέιπφρουτ	Γκρέιπφρουτ	

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

έναντι των σπορέλαιων στην ανθρώπινη διατροφή



Από τον καθηγητή
Γιάννη Τσάκνη,
Τεχνικός Διευθυντής
foodstandard

ΟΙ **ΛΙΠΑΡΕΣ ΥΛΕΣ** καλύπτουν το μεγαλύτερο μέρος των ενεργειακών αναγκών του οργανισμού, παρέχοντας 2,3 φορές μεγαλύτερη ενέργεια από τις πρωτεΐνες ή τους υδατάνθρακες και παρέχουν στον οργανισμό 9 kcal/g. Δρουν ως θερμομονωτικό μέσο παρέχοντας προστασία στα όργανα και τα κύτταρα του οργανισμού και συντελούν στη διαμόρφωση του σχήματος του σώματος. Αποτελούν δομικά συστατικά της κυτταρικής μεμβράνης, πρόδρομες μορφές ουσιών με σημαντική βιολογική δράση π.χ. χοληστερόλη, ενώ έχουν επιπρόσθετες λειτουργίες όπως είναι η ορμονική τους δράση, ο ρόλος τους στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών, στην ιστική ανοσία, στις λιποπρωτεΐνες και στην πήξη του αίματος. Αποτελούνται από γλυκερίδια, λιπαρά οξέα, ασαπωνοποίητα συστατικά, φωσφατίδια, χρωστικές, στερόλες, υδρογονάνθρακες, βιταμίνες κ.α.

Η Ελλάδα είναι η Τρίτη ελαιοπαραγωγική χώρα (16%) μετά την Ισπανία (38%) και την Ιταλία (22%).

Το ελαιόλαδο αποτελεί βασικό συστατικό της διατροφής των Ελλήνων καθώς η χώρα μας κατέχει τη μεγαλύτερη κατά κεφαλή κατανάλωση ελαιόλαδου σε διεθνές επίπεδο, με το μέσο Έλληνα να καταναλώνει περισσότερα από 18 κιλά ετησίως ενώ ακολουθεί η Ισπανία με 13 κιλά κατά κεφαλήν κατανάλωση ετησίως.

Η διαδικασία παραλαβής του ελαιολάδου από τον καρπό της ελιάς γίνεται με φυσικό και μηχανικό τρόπο στα ελαιοτριβεία, ο καρπός μετά την απομάκρυνση των φύλλων πλένεται, μετά γίνεται σπάσιμο και άλεση, μάλαξη και στη συνέχεια φυγοκεντρείται για την παραλαβή του ελαιολάδου. Μετά φιλτράρεται για την απομάκρυνση των διαφόρων στερεών σωματιδίων και τυποποιείται σε γυάλινες ή πλαστικές φιάλες και σε λευκοσιδηρά δοχεία.

Οι ποιοτικές κατηγορίες των ελαιολάδων και των πυρηνελαίων είναι οι εξής:

● **ΠΑΡΘΕΝΑ ΕΛΑΙΟΛΑΔΑ:** Λάδια που λαμβάνονται από τον ελαιόκαρπο μόνο με μηχανικές μεθό-



δους ή άλλες φυσικές επεξεργασίες, με συνθήκες που δεν προκαλούν αλλοίωση του ελαίου και τα οποία δεν έχουν υποστεί καμία άλλη επεξεργασία πλην της πλύσης, της μετάγγισης, της φυγοκέντρησης και της διήθησης.

● **ΕΞΑΙΡΕΤΙΚΟ ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ:** Το ελαιόλαδο, του οποίου η περιεκτικότητα σε ελεύθερα λιπαρά οξέα (οξύτητα), δεν υπερβαίνει τα 0,8 g ανά 100 g (0,8%) και τα άλλα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του είναι σύμφωνα με τα προβλεπόμενα για την κατηγορία αυτή.

● **ΠΑΡΘΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ:** Το ελαιόλαδο η οξύτητα του οποίου δεν υπερβαίνει το 2,0% και τα άλλα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του είναι σύμφωνα με τα προβλεπόμενα για την κατηγορία αυτή.

● **ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΛΑΜΠΑΝΤΕ:** Το ελαιόλαδο του οποίου η οξύτητα είναι μεγαλύτερη του 2,0% και τα άλλα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του είναι σύμφωνα με τα προβλεπόμενα για την κατηγορία αυτή.

● **ΕΞΕΥΓΕΝΙΣΜΕΝΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ:** Το ελαιόλαδο που λαμβάνεται από τον εξευγενισμό παρθένων ελαιολάδων, η οξύτητα του οποίου δεν υπερβαίνει το 0,3 % και τα άλλα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του είναι σύμφωνα με τα προβλεπόμενα για την κατηγορία αυτή.

● **ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ-ΑΠΟΤΕΛΟΥΜΕΝΟ ΑΠΟ ΕΞΕΥΓΕΝΙΣΜΕΝΑ ΕΛΑΙΟΛΑΔΑ ΚΑΙ ΠΑΡΘΕΝΑ ΕΛΑΙΟΛΑΔΑ:** Το έλαιο που λαμβάνεται από ανάμειξη

εξευγενισμένου ελαιολάδου και παρθένων ελαιολάδων, εκτός από το ελαιόλαδο λαμπάντε, η οξύτητα του οποίου δεν υπερβαίνει το 1,0% και τα άλλα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του είναι σύμφωνα με τα προβλεπόμενα για την κατηγορία αυτή.

● **ΑΚΑΤΕΡΓΑΣΤΟ ΠΥΡΗΝΕΛΑΙΟ:** Το έλαιο που λαμβάνεται από τους πυρήνες της ελιάς, κατόπιν επεξεργασίας με διαλύτες ή με φυσικά μέσα ή το έλαιο που αντιστοιχεί (με εξαίρεση ορισμένα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά) σε ελαιόλαδο λαμπάντε.

Εξευγενισμένο Πυρηνέλαιο: Το έλαιο που λαμβάνεται από τον εξευγενισμό του ακατέργαστου πυρηνελαίου, η οξύτητα του οποίου δεν υπερβαίνει το 0,3% και τα άλλα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του είναι σύμφωνα με τα προβλεπόμενα για την κατηγορία αυτή.

● **ΠΥΡΗΝΕΛΑΙΟ:** Το έλαιο που λαμβάνεται από ανάμειξη εξευγενισμένου πυρηνελαίου και παρθένων ελαιολάδων, εκτός από το ελαιόλαδο λαμπάντε, η οξύτητα του οποίου δεν υπερβαίνει το 1,0% και τα άλλα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του είναι σύμφωνα με τα προβλεπόμενα για την κατηγορία αυτή.

Το πυρηνέλαιο παραλαμβάνεται από το στερεό υπόλειμμα της φυγοκέντρησης (πυρήνας, φλοιόδα και μέρος της σάρκας) εκκυλίζεται και στη συνέχεια γίνεται εξευγενισμός του. Έχει παραπλήσια σύσταση λιπαρών οξέων με το ελαιόλαδο.



Τα πλεονεκτήματα του ελαιόλαδου στην διατροφή μας

- ▶ Αφομοιώνεται σε μεγάλο ποσοστό από τον οργανισμό προκαλώντας αίσθημα κορεσμού.
- ▶ Βελτιώνει την λειτουργία του στομάχου και του εντέρου.
- ▶ Έχει αποτελεσματική χολαγωγό δράση βοηθώντας έτσι στη λειτουργία των χοληδόχων πόρων.
- ▶ Περιέχει τα απαραίτητα λιπαρά οξέα για την ανάπτυξη νεογνών και βρεφών.
- ▶ Λόγω των αντιοξειδωτικών του μπορεί να προλαμβάνει διάφορες ασθένειες που είναι αποτέλεσμα της γήρανσης.
- ▶ Βελτιώνει το λιπιδαιμικό προφίλ (χαμηλότερη LDL και τριγλυκερίδια με αύξηση στη σταθερότητα της HDL), μειώνοντας τον κίνδυνο αθηρωματοσκλήρωσης.
- ▶ Λόγω των μονοακόρεστων λιπαρών του οξέων αποτελεί την ιδανική πηγή λιπαρών στη δίαιτα των ασθενών από διαβήτη.
- ▶ Παρέχει προστατευτική δράση έναντι των συμπτωμάτων της ρευματοειδούς αρθρίτιδας.
- ▶ Λόγω των πολυφαινολών του μπορεί να μειώνει τα επίπεδα της πίεσης του αίματος (αρτηριακή πίεση).
- ▶ Προλαμβάνει πολλά είδη καρκίνου, όπως καρκίνο του μαστού, του παχέος εντέρου, του προστάτη, του οισοφάγου κ.α.
- ▶ Βελτιώνει τη λειτουργία του ενδοθηλίου.
- ▶ Μειώνει τον κίνδυνο προσβολής από καρδιαγγειακές νόσους (π.χ. της στεφανιαίας νόσου).
- ▶ Μειώνει την πιθανότητα προσβολής από Αλτσχάιμερ.
- ▶ Είναι ένα όπλο υπέρ της μακροζωίας.

Συνεπώς, το ελαιόλαδο υπερέχει ποιοτικά έναντι όλων των άλλων σπορελαίων και είναι ιδανικό λάδι σαλάτας, μαγειρέματος και τηγανίσματος. Το πλεονέκτημά του οφείλεται στη μεγάλη ποσότητα μονοακόρεστων οξέων – τα οποία έχουν ένα διπλό δεσμό και είναι αρκετά σταθερά στην οξείδωση, επίσης περιέχει τοκοφερόλες που είναι απαραίτητες για τον ανθρώπινο οργανισμό και ιδιαίτερα για τις έγκυες γυναίκες. Η έλλειψή τους μπορεί να οδηγήσει σε αποβολή του εμβρύου. Ακόμη περιέχει φυσικά αντιοξειδωτικά και άλλες φαινολικές ουσίες που είναι πολύ χρήσιμες στον ανθρώπινο οργανισμό. Είναι το ανθεκτικότερο λάδι στο τηγάνισμα και μπορεί να χρησιμοποιηθεί μέχρι και 15 τηγανίσματα πατατών (μετά από κάθε τηγάνισμα το λάδι σκουραίνει από υπολείμματα πρωτεϊνών, γι' αυτό πρέπει να φιλτράρεται σε ένα χωνί στο οποίο έχουμε τοποθετήσει μια ποσότητα βαμβάκι, το φυλάσσουμε σε ένα κλειστό δοχείο και είναι


έτοιμο για το επόμενο τηγάνισμα). Πολλοί παραπονούνται ότι το ελαιόλαδο δεν είναι κατάλληλο για τηγάνισμα, όμως είναι λάθος προσέγγιση, το αντίθετο ακριβώς συμβαίνει. Έχει μεγαλύτερη πυκνότητα από τα άλλα σπορέλαια, όμως μετά το τηγάνισμα, εάν βάλουμε τις πατάτες σε ένα πιάτο πάνω στο οποίο έχουμε τοποθετήσει χαρτί κουζίνας θα απορροφήσει το επιπλέον λάδι.

Το πυρηνέλαιο είναι επίσης, κατάλληλο για τηγάνισμα και είναι σαφώς καλλίτερο έναντι όλων των άλλων σπορελαίων και έχει σταθερότητα στο τηγάνισμα παραπλήσια του ελαιολάδου.

Όλα τα άλλα σπορέλαια (κοκοκαρυέλαιο, φοινικοπυρηνέλαιο, φοινικέλαιο, αραχιδέλαιο, αραβοσιτέλαιο, σπασαμέλαιο, βαμβακέλαιο, ηλιέλαιο, σογιέλαιο) παραλαμβάνονται από τους σπόρους των φυτών με εκχύλιση με ένα διαλύτη (βενζίνη ή εξάνιο κλπ), στη συνέχεια απομακρύνεται ο διαλύτης με απόσταξη και επακολουθεί εξευγενισμός ή ραφινάρισμα που γίνεται σε 4 φάσεις: (1) αποκομμίωση, για την απομάκρυνση των κόμμεων, (2) εξουδετέρωση με άλαλη (καυστική σόδα ή ποτάσα) για την απομάκρυνση των ελεύθερων λιπαρών οξέων και παράγεται το σαπούνι, (3) αποχρωματισμός, με τη χρήση αποχρωστικών γαιών

και (4) απόσπηση, απομάκρυνση οσμωρών ουσιών, σε θερμοκρασίες γύρω στους 250 οC, σε κενό για 8 - 10 ώρες. Επειδή τα σπορέλαια περιέχουν πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (ενδεικτικά αναφέρεται το ηλιέλαιο που περιέχει λινελαϊκό οξύ - με 2 διπλούς δεσμούς γύρω στο 70% είναι επιρρεπές στην οξειδωση και τη διάσπασή του στους διπλούς δεσμούς, με αποτέλεσμα να προκύπτουν καινούργια προϊόντα που έχουν κατηγορηθεί για τοξικότητα). Σε όλα τα σπορέλαια μετά το δεύτερο τηγάνισμα παρατηρήθηκαν μεταβολές στα φυσικοχημικά τους χαρακτηριστικά.

Παλαιότερα οι καρδιολόγοι συνιστούσαν σε καρδιοπαθείς να καταναλώνουν σπορέλαια, γιατί περιείχαν πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και συνέβαλαν στη μη δημιουργία αθηρωματικής πλάκας, όμως τα τελευταία χρόνια προέκυψαν καινούργια επιστημονικά δεδομένα και οι καρδιολόγοι συνιστούν το ελαιόλαδο, γιατί περιέχει το λινελαϊκό οξύ σε ποσοστό 10%, όσο μπορεί να καταναλώσει ο ανθρώπινος οργανισμός.

Αντίθετα τα υψηλά ποσοστά λινελαϊκού οξέος δεν χρησιμοποιούνται από τον ανθρώπινο οργανισμό και μάλιστα δημιουργούν ελεύθερες ρίζες που είναι επιζήμιες. 



Olive Oil Battles: Η μάχη του ελαιόλαδου

Την αδιαμφισβήτητη ποιότητα του ελληνικού ελαιόλαδου έρχεται να προβάλλει η foodstandard μέσω μιας σειράς ευφάνταστων βίντεο, του Olive Oil Battles. Καθημερινοί άνθρωποι από τους τόπους - πρεσβευτές στην παραγωγή ελληνικού ελαιόλαδου μάχονται υπέρ της μοναδικότητας του δικού τους προϊόντος που είναι αποτέλεσμα του μικροπεριβάλλοντος, των χειρισμών και των ιδιαίτερων συνθηκών της κάθε ελαιοκομικής περιοχής. Στο τέλος, παραμερίζοντας τοπικιστικές αντιλήψεις όλοι καταλήγουν σε ένα κοινό συμπέρασμα:

“ΤΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ ΕΙΝΑΙ ΕΝΑ ΚΑΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ!”

Δείτε τα δύο πρώτα επεισόδια του Olive Oil Battles ΕΔΩ!



[ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ 1](#)



[ΕΠΕΙΣΟΔΙΟ 2 - ΛΑΚΩΝΙΑ](#)

Για να παρακολουθήσετε όλη τη σειρά των επεισοδίων συνδεθείτε στη σελίδα foodz.gr ή στη σελίδα της foodstandard στο Youtube.



[foodstandard SA](#)



www.foodstandard.gr



[foodstandard](#)



[foodstandard_sa](#)