

Α.Τ.Ε.Ι ΚΡΗΤΗΣ

ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΤΙΤΛΟΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

«Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΣΤΑΦΙΔΑΣ»



ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ΓΟΡΓΙΑ ΜΑΡΘΑ

Α.Μ: 1376

**ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΣΠΥΡΙΔΑΚΗ
ΑΣΠΑΣΙΑ**

ΚΡΗΤΗ 2015

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	4
SUMMARY.....	5
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ.....	8
1.1 Η ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΩΝ ΑΜΠΕΛΙΩΝ.....	8
1.2 Η ΣΤΑΦΙΔΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ.....	9
1.3 Η ΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΣΤΑΦΙΔΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.....	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΣΤΑΦΙΔΑΣ.....	14
2.1 ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ.....	14
2.2 ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ.....	14
2.3 ΕΜΠΟΡΙΑ ΣΤΑΦΙΔΑΣ.....	16
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΣΤΑΦΙΔΑΣ.....	18
3.1 ΞΑΝΘΙΑ ΣΤΑΦΙΔΑ.....	18
Α) ΣΟΥΛΤΑΝΙΝΑ.....	18
Β) ΠΟΙΚΙΛΙΑ FIESTA.....	19
3.2 ΜΑΥΡΗ ΣΤΑΦΙΔΑ.....	20
Α) ΣΤΑΦΙΔΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΓΑ.....	21
Β) Η ΚΟΡΙΝΘΙΑΚΗ ΣΤΑΦΙΔΑ.....	21
Γ) Η ΣΤΑΦΙΔΑ ΤΗΣ ΣΜΥΡΝΗΣ.....	23
Δ) ΠΑΣΤΑ ΣΤΑΦΙΔΑΣ.....	23
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΤΑΦΙΔΑΣ.....	24
4.1 ΑΝΘΟΚΥΑΝΙΝΕΣ.....	24
4.2 ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ.....	25
4.3 ΣΑΚΧΑΡΑ.....	27

4.4 ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΚΑΙ ΚΑΛΙΟ.....	28
4.5 ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ.....	29
4.6 ΠΟΛΥΦΑΙΝΟΛΕΣ.....	30
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΥΓΕΙΑ.....	32
5.1 ΣΤΑΦΙΔΑ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ.....	32
5.2 ΣΤΑΦΙΔΑ ΚΑΙ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ.....	33
5.3 ΣΤΑΦΙΔΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ.....	33
5.4 ΣΤΑΦΙΔΑ ΚΑΙ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ.....	35
5.5 ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΑΛΛΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ.....	37
5.6 ΣΤΑΦΙΔΑ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΑ.....	38
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	41
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	43
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	46

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η σταφίδα σήμερα θεωρείται από τις πιο υγιεινές και ωφέλιμες για τον άνθρωπο τροφές και η σπουδαιότητά τους ανάγεται ήδη στην αρχαιότητα δίχως να πάψει ποτέ να αποτελεί σημαντικό εφόδιο δύναμης, ευεξίας και υγείας. Μαζί με το μέλι, η σταφίδα ήταν το βασικό γλυκό των αρχαίων και πολλοί πίστευαν ότι έχει και μαγικές ιδιότητες και για αυτό χρησιμοποιούσαν τον καρπό αυτό σε διάφορες θυσίες και τελετές. Η σταφίδα είναι το σταφύλι, το οποίο έχει υποστεί μία απλή επεξεργασία αποξήρανσης και έπειτα οι χρήσεις της είναι ποικίλες. Οι διαιτολόγοι την συγκαταλέγουν στις πιο υγιεινές τροφές που εκτός των άλλων ωφέλιμων δράσεων, προσφέρουν και πολύ μεγάλα αποθέματα ενέργειας στον ανθρώπινο οργανισμό και τονώνουν το καρδιακό σύστημα.

Οι δύο βασικές κατηγορίες της σταφίδας είναι η λευκή και η μαύρη αλλά υπάρχουν και διάφορες υποκατηγορίες. Η χρήση της εκτείνεται από το να φαγωθεί σκέτη ή να γίνει γλυκό του κουταλιού και να χρησιμοποιηθεί σε διάφορα γλυκά ώστε να τα εμπλουτίσει και να τους δώσει τη χαρακτηριστική τους γεύση. Ακόμα και ψωμί φτιάχνεται από τη σταφίδα, το γνωστό σε όλους «σταφιδόψωμο».

Σήμερα, η σταφίδα είναι αποδεδειγμένα επιστημονικά μία πολύ σημαντική και αξιόλογη τροφή για τον άνθρωπο αλλά δυστυχώς, δεν έχει λάβει την θέση που της αρμόζει. Οι άνθρωποι δεν έχουν κατανοήσει την σπουδαιότητά της και υπάρχει ακόμα μία άγνοια αναφορικά με τις ευεργετικές της ιδιότητες. Πολλοί ακόμα την αποφεύγουν διότι φοβούνται τις θερμίδες που συνοδεύουν τη κατανάλωσή της. Μία προσεκτική και ενδελεχής μελέτη της σταφίδας, όμως, θα κάνει και τους πιο δύσπιστους να συνειδητοποιήσουν τα οφέλη της και να την ενσωματώσουν στις καθημερινές τους διατροφικές συνήθειες.

ΛΕΞΕΙΣ – ΚΛΕΙΔΙΑ

- Σταφίδα
- Αποξήρανση
- Ποικιλίες
- Σύσταση
- Καταπολέμηση προβλημάτων υγείας

SUMMARY

Raisin is currently considered one of the most healthy and beneficial food for humans. Since ancient times, raisins have been valued as an important asset of strength, wellness and health. Along with honey, raisin was the main snack and many people believed that it had magical properties, which was therefore used in sacrifices and ceremonies. Raisins are grapes, which have undergone a simple drying process and are then used in various ways. Dieticians include them among the healthiest foods, which along with their other beneficial effects, supply the human organism with a great source of energy and stimulate the cardiac system.

The two main types of raisins are white and black, but there are also several subcategories. Raisins can be consumed alone, as a snack or they can be used in various sweets, which give them their characteristic flavor. Even bread is made from dried grapes, the so-called “raisin bread”.

Today, raisins are scientifically proven to be a very important and valuable food for humans, but unfortunately they have not received the place in our diet, they deserve. Many people avoid eating raisins because of fear for their caloric value. However, a careful and thorough study of the properties of raisins could convince even the most skeptical that including raisins to a daily diet can be very beneficial.

KEY- WORDS

- Raisin
- Dehydration
- varieties
- chemical composition
- fighting health problems

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα εργασία, λοιπόν, θα ασχοληθεί με την σταφίδα και τις ευεργετικές της ιδιότητες για τον ανθρώπινο οργανισμό και την υγεία που έχει την δυνατότητα να προσφέρει σε όλους τους ανθρώπους.

Αρχικά, θα μελετηθεί η προέλευση της σταφίδας και μέσα από μία ιστορική αναδρομή θα δοθούν οι πληροφορίες για την καλλιέργεια του αμπελιού και την αναγωγή των καρπών του σταφυλιού στη σταφίδα. Η αρχαία Ελλάδα τοποθετούσε σε περίοπτη θέση την σταφίδα και ορισμένες περιοχές, όπως η Κρήτη την θεωρούσαν απαραίτητο συνοδευτικό σε όλες τους τις εκδηλώσεις. Έπειτα, θα αναφερθούν τα αίτια της λεγόμενης «σταφιδικής κρίσης» που ξέσπασε το 1910 και ανάγκασε χιλιάδες Έλληνες σε μετανάστευση τόσο εσωτερική όσο και εξωτερική και κυρίως υπερπόντια.

Στο επόμενο κεφάλαιο θα ερευνηθούν οι μέθοδοι και τρόποι παραγωγής και αποξήρανσης του σταφυλιού προκειμένου να προκύψει η σταφίδα καθώς και τα υλικά που μερικές φορές χρησιμοποιούνται για την ενέργεια αυτή. Στο ίδιο κεφάλαιο θα αναφερθούν οι συνθήκες που πρέπει να συντρέχουν για την καλλιέργεια της σταφίδας και οι τρόποι αποθήκευσης και εμπορίας του προϊόντος.

Στο τρίτο κεφάλαιο θα γίνει αναφορά στις ποικιλίες της σταφίδας με προεξάρχουσες την ξανθιά και τη μαύρη σταφίδα. Τα είδη αυτά προκύπτουν από την ώρα έκθεσης της σταφίδας στον ήλιο και θα αναφερθούν όλα τα είδη της ώστε να γίνουν πλέον γνωστά και να ξεκαθαριστούν οι βασικές τους ιδιότητες ώστε ο καταναλωτής να γνωρίζει τα στοιχεία της σταφίδας που αγοράζει.

Στο τέταρτο κεφάλαιο θα γίνει εξέταση των συστατικών στοιχείων της σταφίδας. Θα αναφερθούν στοιχεία όπως οι ανθοκυανίνες, οι φυτικές ίνες, το κάλλιο και οι βιταμίνες που εμπεριέχονται στις σταφίδες ώστε να καταδειχθεί πιο εύκολα ο ευεργετικός τους ρόλος. Με βάση τα συστατικά αυτά είναι εφικτή η καταπολέμηση πολλών προβλημάτων υγείας.

Τα προβλήματα αυτά θα αναφερθούν στο πέμπτο κεφάλαιο, το οποίο θα ερευνησει την προσφορά της σταφίδας σε επίπεδο σώματος, υγείας και ευεξίας. Πολλές ασθένειες, όπως η οστεοπόρωση, η αναιμία και η τερηδόνα των δοντιών

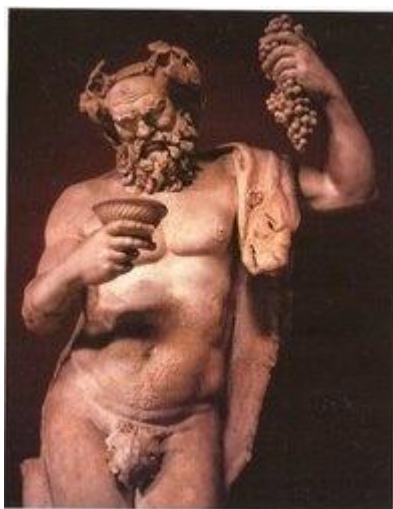
μπορούν να καταπολεμηθούν χάρη στα συστατικά της σταφίδας. Επίσης, σεξουαλικά προβλήματα και προβλήματα αδυναμίας και δυσκοιλιότητας έχουν αναφερθεί από τους ειδικούς ως καταπολεμήσιμα χάρη στη σταφίδα.

Η σταφίδα είναι μέρος της ανθρώπινης ζωής αλλά όχι ακόμα της καθημερινότητας. Η εργασία αυτή ευελπιστεί να κάνει γνωστές τις σημαντικές ιδιότητες της σταφίδας και να την ενσωματώσει αν όχι στην ημερήσια, τουλάχιστον στην εβδομαδιαία διατροφή του ανθρώπου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

1.1 Η ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΩΝ ΑΜΠΕΛΙΩΝ

Το αμπέλι είναι φυτό που ανήκει στην τάξη ραμνωδών ή αλλιώς την οικογένεια των αμπελιδών και καλλιεργείται συστηματικά και ευρύτατα στην αρχαία Ελλάδα. Στη αρχαία ελληνική μυθολογία ο Στάφυλος ήταν ο γιος του Διονύσου και της θεάς Αφροδίτης και γι αυτό το αμπέλι ήταν το φυτό του Διονύσου μαζί με τον κισσό και στις εορτές που ήταν αφιερωμένες στον Διόνυσο οι πιστοί έπιναν άφθονο κρασί. Επειδή πολλές περιοχές της Ελλάδας διεκδικούν την πατρότητα του Διονύσου, η αρχική εμφάνιση του αμπελιού και κατ' επέκταση του κρασιού δεν είναι σίγουρη και εξακριβωμένη. Σύμφωνα με άλλη παράδοση, ο Στάφυλος ήταν ένας βοσκός που παρατήρησε ότι οι κατσίκες του έτρωγαν συνέχεια έναν καρπό. Όταν τον πήγε στον βασιλιά της περιοχής, τον Οινέα εκείνος κατασκεύασε το κρασί από την πολτοποίηση των καρπών αυτών και έτσι το κρασί ονομάστηκε και οίνος (Harrisson, 2003).



Εικόνα 1: Απεικόνιση σε άγαλμα του θεού Διονύσου, προστάτη του κρασιού και τη φυσικής βλάστησης

Το αμπέλι καλλιεργείται από την εποχή του χαλκού και στην άποψη αυτή συνηγορούν οι πολλές τοιχογραφίες που βρέθηκαν σε σπήλαια από την εποχή εκείνη και απεικονίζουν τόσο αμπέλια όσο και ανθρώπους να πίνουν κρασί κατά τη διάρκεια εορτών. Η περιοχή που έχει τα πρωτεία για την καλλιέργεια αμπελιών είναι η Κρήτη

γύρω στο 1000 π.Χ ενώ για άλλους το αμπέλι άρχισε να καλλιεργείται στην Θράκη. Από την Ελλάδα οι έμποροι (Έλληνες και Φοίνικες) το διέδωσαν και στην Σικελία που έγινε κέντρο παραγωγής οίνου (Μούλιας, 2006).

Από τη Σικελία δια μέσω της ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας (κέντρο αναφοράς η Καμπανία) φτάνει η καλλιέργεια αμπελιών στην μεγάλη Βρετανία και τη Γαλλία ενώ τον 13^ο αιώνα οι Άραβες προωθούν το σταφύλι και το κρασί στην Ισπανία και την Πορτογαλία. Έως τον 17^ο αιώνα το σταφύλι και το κρασί είχαν διαδοθεί σχεδόν σε ολόκληρη την Ευρώπη (Keast και συν.,2011).

Και στην Αίγυπτο η καλλιέργεια του αμπελιού ήταν αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητας. Στην Μεσοποταμία, το 1700 π. Χ ο βασιλιάς Χαμουραμί είχε φτιάξει ειδικό κατάλογο με νόμους και τιμές για το κρασί. Δυστυχώς, λόγω ακαταλληλότητας του κλίματος τα αιγυπτιακά κρασιά δεν θεωρούνταν επιτυχημένα και προτιμούνταν τα κρασιά από μεσογειακά κλίματα όπως της Φοινίκης και της Ελλάδας (Μούλιας, 2006).

Η πρώτη καλλιέργεια σταφυλιών θεωρείται ότι έγινε στην Αρμενία και αργότερα στην Μεσόγειο. Στην Ανατολία οι σταφίδες ήταν το βασικό προϊόν που προσέφεραν στους θεούς. Τον 11^ο αιώνα οι ιππότες σταυροφόροι μετέφεραν την σταφίδα σε ολόκληρη την Ευρώπη.



Εικόνα 1: Τοιχογραφία από συμπόσιο. Χαρακτηριστικά είναι τα τσαμπιά σταφύλι και το κέρασμα με κρασί.

1.2 Η ΣΤΑΦΙΔΑ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Στην αρχαία Ελλάδα οι σταφίδες ήταν από τις αγαπημένες τροφές των αρχαίων Ελλήνων και τα χρησιμοποιούσαν και ως σκέτη τροφή αλλά και στις

σαλάτες και τα γλυκά τους. Τα σταφύλια θεωρούνταν μία υγιεινή τροφή και θρεπτική και στα συμπόσια τα έτρωγαν σκέτα ή κατανάλωναν σταφίδες με τον τρόπο που ήδη αναφέρθηκε. Η Ελλάδα είχε το ιδανικό κλίμα για την καλλιέργεια σταφυλιού και οι σταφίδες ήταν το τέλειο γλύκισμα για τις εορτές τους.

Ο τρόπος για να δημιουργούνται οι σταφίδες ήταν η απλή αποξήρανση στον ήλιο των καρπών του σταφυλιού. Ο οίνος ήταν το απαραίτητο συστατικό και συνοδευτικό των εορταστικών τελετών και συμποσίων στην αρχαία Ελλάδα. Όλοι οι ποιητές αναφέρουν σκηνές οινοποσίας και το κρασί εγκωμιάζεται από όλους για τις θεραπευτικές και ευεργετικές του χρήσεις. Ο Όμηρος κάνει αναφορά στην παλαιότερη περιγραφή τρύγου. Νέοι και των δύο φύλων μαζεύουν τον καρπό και τον βάζουν σε ειδικά καλάθια. Ένα αγόρι παίζει κιθάρα και όλοι τραγουδούν «το λίνο», το τραγούδι των αμπελουργών. Μάλιστα είχαν κατασκευάσει και ειδικά αγγεία για να τον νερόνουν και κατά συνέπεια να πίνουν μεγαλύτερες ποσότητες δίχως να μεθούν (κρατήρες). Η μέθη θεωρούνταν κατάσταση αναξιοπρέπειας που συνεπάγονταν την περιφρόνηση και τον γέλωτα των άλλων συνδαιτημόνων. Το κρασί που δεν ήταν νερωμένο αποκαλούνταν «άκρατος οίνος» και το έδιναν σε άρρωστους και αδύναμους για να τονωθούν. Τα οικιακά σκεύη για το σερβίρισμα του κρασιού ήταν προσεγμένα και είχαν και σκεύη για την ψύξη του κρασιού κυρίως κατά τις ζεστές μέρες. Στο κρασί συχνά οι αρχαίοι Έλληνες έριχναν μέλι (οινόμελο), χυμό από μήλο (μηλόκρασο) ή άλλα μυρωδικά (Μούλιας, 2006).

Τα πιο γνωστά τους φαγητά και γλυκά που εμπεριείχαν σταφίδες ήταν διάφορες σαλάτες με πλήθος σταφίδες και μήλο αλλά και γιαούρτι με μέλι και σταφίδες. Επίσης, έφτιαχναν χοιρινό το οποίο επίσης κοσμούσαν με σταφίδες εξωτερικά αλλά και στην εσωτερική του γέμιση. Τα κρέατά τους συνηθίζονταν να έχουν σάλτσες με μέλι και σταφίδες (Μούλιας, 2006).

Συχνά διακοσμούσαν τους χώρους των συμποσίων με σταφίδες αποξηραμένες, τις οποίες κρεμούσαν παντού και έδιναν και ως έπαθλο στους νικητές των αθλητικών αγώνων σταφίδες, ειδικά σε εορτές που γίνονταν προς τιμή του Διονύσου. Η σταφίδα την οποία καλλιεργούσαν κυρίως ήταν η σκουρόχρωμη κορινθιακή σταφίδα (Μούλιας, 2006). Με σταφίδες στόλιζαν πολλές φορές και τους αυτοσχέδιους ναούς και βωμούς καθώς πίστευαν ότι έχουν μαγικές ιδιότητες και τις θεωρούσαν αναπόσπαστο κομμάτι της λατρείας τους.

Ο Αριστοτέλης μαρτυρεί την καλλιέργεια σταφίδας στη Βόρεια Πελοπόννησο από τον 4^ο αιώνα και θεωρείται πως η καλλιέργειά της ξεκίνησε από την Πάτρα και

το Αίγιο και στη συνέχεια επεκτάθηκε στην Κόρινθο, τον Πύργο, την Αμαλιάδα, την Πύλο, την Ζάκυνθο, την Κεφαλονιά, την Ναύπακτο και άλλες περιοχές (Μούλιας, 2006).

1.3 Η ΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΣΤΑΦΙΔΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Στην Ελλάδα η κρίση ξέσπασε το 1893 ειδικά στην βορειοδυτική Πελοπόννησο καθώς επικρατούσαν συνθήκες μονοκαλλιέργειας και μονοεξαγωγής της σταφίδας αλλά και σε συνάρτηση με τις γενικότερες δύσκολες οικονομικές συνθήκες της Ελλάδας η κρίση ήταν ορατή. Οι σταφιδοπαραγωγοί βλέποντας την αγορά της Γαλλίας ως σωτήρια λύση ξόδευαν αφειδώς χρήματα για να επεκτείνουν τις εμπορικές τους δραστηριότητες και γνώριζαν καλά πως η γαλλική παραγωγή ήταν περιορισμένη λόγω της μεγάλης ξηρασίας που είχε πλήξει τη χώρα (Καλλιβρετάκης, 1990).

Τρεις βασικούς παράγοντες, όμως, δεν είχαν υπολογίσει. Καταρχήν, τα οικονομικά της χώρας που δεν ήταν δυνατό να στηρίξουν μία τέτοια σπατάλη στην παραγωγή. Επίσης, την αγορά της Αγγλίας που ήταν και ο βασικός τους ανταγωνιστής. Τρίτο και βασικότερο, το γεγονός πως μόλις η κατάσταση στην Γαλλία βελτιώθηκε η αγορά της έπαψε να είναι ανοιχτή και έκλεισε απότομα με καταστροφικά αποτελέσματα για την εμπορία της Ελλάδας (Τραμπαδώρος, 2012). Το ετήσιο πλεόνασμα που η Ελλάδα είχε προβλέψει δεν ήταν επομένως καταναλώσιμο και τόνοι σταφίδας έμειναν απούλητοι δημιουργώντας ακόμα μεγαλύτερο πρόβλημα στην οικονομική κατάσταση της Ελλάδας. Άλλωστε, το 1893 ο Χαρίλαος Τρικούπης είχε δηλώσει και επίσημα την χρεωκοπία της Ελλάδας. Αργότερα, το 1897 ξέσπασε και ο ατυχής για την Ελλάδα ελληνοτουρκικός πόλεμος που στοίχισε στη χώρα και μία αδρή πολεμική αποζημίωση προς την Τουρκία ενώ βύθισε τους Έλληνες σε χειρότερη οικονομική κατάσταση (Τραμπαδώρος, 2012).



Εικόνα 3: Έλληνες σταφιδοπαραγωγοί έτοιμοι για το εμπόριο σταφίδας

Ο νέος πρωθυπουργός της χώρας, ο Γεώργιος Θεοτόκης, ο οποίος έλαβε τη θέση του Αλέξανδρου Ζαΐμη δήλωσε πως η κυβέρνηση θα πάρει όλα τα απαραίτητα μέτρα για την αντιμετώπιση του προβλήματος. Στη βουλή κατατέθηκε ένα νομοσχέδιο που τηρούσε τις υποσχέσεις για άρση της οικονομικής κρίσης και μάλιστα ιδρύθηκε και η σταφιδική τράπεζα που θα αναλάμβανε την επίλυση των οικονομικών θεμάτων από την κρίση (Κωστής, 1987).

Στην τράπεζα αυτή μέτοχοι ήταν κυρίως σταφιδέμποροι αλλά δεν στάθηκε δυνατό να εκπληρώσει την αποστολή της και να καταπολεμήσει όλα τα προβλήματα. Η έλλειψη κεφαλαίων και πόρων ήταν το μεγάλο πρόβλημα των σταφιδοπαραγωγών και πολλές πόλεις και χωριά άρχισαν να ερημώνουν στην προσπάθεια των κατοίκων να βρουν αλλού εργασία για να θρέψουν τις οικογένειές τους. Η Ελλάδα χωρίστηκε σε δύο κατηγορίες, στους πλούσιους σταφιδέμπορους που δεν έπαυαν να κάνουν επίδειξη δύναμης και πλούτου και στους καταρρακωμένους οικονομικά συμπατριώτες τους που αντιμετώπιζαν θέματα επιβίωσης (Μούλιας, 2013). Η τράπεζα κατέρρευσε το 1904 και στη θέση της δημιουργήθηκε η εταιρεία Ενιαία για την προστασία και την εμπορία της σταφίδας. Η λύση να στραφούν οι καλλιεργητές σε άλλα προϊόντα δεν ευοδώθηκε καθώς δεν υπήρχαν οι κατάλληλες προϋποθέσεις.

Πολλοί αναγκάστηκαν να καταφύγουν στο εξωτερικό και πιο συγκεκριμένα στην Αμερική για να μπορέσουν να εργαστούν και να ορθοποδήσουν οικονομικά. Το Σικάγο και η Νέα Υόρκη ήταν δύο πόλεις που φιλοξένησαν πολλούς Έλληνες και τα

οικονομικά εμβάσματα που έστελναν πίσω στην Ελλάδα αποτελούσαν σημαντική βοήθεια για τις οικογένειές τους αλλά και για τη χώρα συνολικά (Τραμπαδώρος, 2012).

Πίσω στην Ελλάδα οι αγρότες πολλές φορές ξεσηκώθηκαν και με βίαιες εξεγέρσεις προσπάθησαν να βελτιώσουν την κατάστασή τους. Έδιωχναν τους φοροεισπράκτορες και τους κρατικούς υπαλλήλους που πήγαιναν να επιδώσουν δικαστικές αποφάσεις ενώ οι διαμαρτυρίες τους εμπλουτίζονταν με ψηφίσματα και αναφορές προς την κυβέρνηση, τη βουλή, το βασιλιά και λαϊκά συλλαλητήρια με μαύρες σημαίες. Τελικά πέτυχαν να δοθούν ευνοϊκότερες ρυθμίσεις προς το λαό και επιταχύνθηκε ο παρεμβατισμός του κράτους στην ιδιωτική μορφή οικονομίας. Η αξία της σταφίδας για την ελληνική παραγωγή δεν ήταν, όμως, τότε η ίδια μετά από αυτά τα γεγονότα και οι παραγωγοί την αντιμετώπιζαν με σκεπτικισμό και αμφιβολία (Καλλιβρετάκης, 1990).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΣΤΑΦΙΔΑΣ

2.1 ΚΑΤΑΛΛΗΛΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

Τα κριτήρια για την καλλιέργεια της σταφίδας είναι πολύ αυστηρά και πρέπει να τηρούνται πολύ συγκεκριμένοι κανόνες. Αρχικά, ο πολλαπλασιασμός της σταφίδας γίνεται είτε με καταβολάδες είτε με το φυτό. Με τις καταβολάδες αντιμετωπίζονται καλύτερα οι πιθανότητες ξηρασίας ενώ με τη χρήση του φυτού (κληματίδες) είναι πιο εύκολη η καλλιέργεια (Σταυρακάκης, 1986).

Το σημαντικότερο στοιχείο που πρέπει να έχει στο νου του ο καλλιεργητής είναι η επιλογή του κατάλληλου χώρου. Τα κατάλληλα μέρη είναι αυτά που έχουν ελαφρά μηχανική σύσταση, τα οποία στραγγίζονται πολύ εύκολα. Τα εδάφη που έχουν πολύ αλάτι και είναι πολύ υγρά δεν ενδείκνυνται για την καλλιέργεια της σταφίδας. Όταν καλλιεργείται σε έδαφος με όρη που είναι ασβεστούχα, δίνει πολύ καλά προϊόντα ενώ όταν καλλιεργείται σε κάμπους πλούσιους και πολύ γόνιμους, τότε η ποιότητα του καρπού δεν είναι πολύ καλή (Σταυρακάκης, 1986).

Η κατάλληλη εποχή για την καλλιέργεια της σταφίδας είναι το φθινόπωρο όταν γίνεται το ξελάκκωμα των πρεμνών που υπάρχουν για να εμποδίζουν το πολύ νερό από τη βροχή στις πιο ξηρές περιοχές και τη συγκράτηση των λιπασμάτων (Σταυρακάκης, 1986).

Το κλίμα δεν πρέπει να είναι πολύ ξηρό ή πολύ υγρό και για αυτό ειδικά το μέρος της Κρήτης και της Πελοποννήσου θεωρείται ιδανικό για τη σταφίδα.

2.2 ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

Η αποξήρανση της σταφίδας γίνεται με άμεση έκθεση του καρπού του σταφυλιού στην ηλιακή ακτινοβολία. Η διαδικασία αυτή είναι χρονοβόρα για τους παραγωγούς και το προϊόν δεν είναι σίγουρο ότι θα έχει την βέλτιστη ποιότητα. Η ηλιακή ξήρανση μπορεί να γίνει στον ήλιο ή τη σκιά. Η πιο διαδεδομένη μέθοδος είναι στον ήλιο (Ηλιόπουλος, 1996). Ένας από τους σημαντικότερους λόγους για την διάδοση της συγκεκριμένης μεθόδου είναι η έλλειψη σπατάλης σε συμβατικά καύσιμα. Η ηλιακή αποξήρανση μπορεί να είναι διαφόρων ειδών: άμεση ηλιακή

ξήρανση, άμεση ηλιακή ξήρανση με φαινόμενο του θερμοκηπίου, έμμεση ξήρανση με ηλιακό ξηραντήριο και θερμικούς ηλιακούς συλλέκτες (Κριμπά, 2006).

Γίνεται σε ειδικά αλώνια που είναι ακάλυπτα και γεμάτα χόμα και ο καρπός τοποθετείται σε σταφιδόχαρτο, δηλαδή ξηραντήριο από σκυρόδεμα που έχει γύρω του σιδερένια ή ξύλινα πλαίσια με συρμάτινη επιφάνεια. Χρησιμοποιούνται, επίσης, και ξηραντήρια από χόμα με ειδικά διαμορφωμένη κάλυψη. Όταν το ξηραντήριο δεν είναι καλυμμένο, τότε απαιτείται ένα χρονικό διάστημα 10- 12 ημερών για να αποξηρανθεί το προϊόν (Κριμπά, 2006).



Εικόνα 4: Ηλιακή αποξήρανση σταφίδας (www. Agronews. gr)

Όταν η αποξήρανση γίνεται στη σκιά, πρέπει οι καρποί των σταφυλιών να αναρτηθούν σε ειδικά σύρματα και να έχουν μόνιμο στέγαστρο. Αφού περάσουν 20 μέρες, οι παραγωγοί εκθέτουν τη σταφίδα και 2 μέρες στον ήλιο για να ολοκληρωθεί η διαδικασία. Αφού ολοκληρωθεί η αποξήρανση, απομακρύνουν τους βόστρυχες και κοσκινίζουν τον καρπό από ψηλά για να απαλλαγεί από ξένα σώματα, σκόνη και ξερούς μίσχους. Ακολουθεί η διαλογή του προϊόντος. Τέλος, γίνεται η αποθήκευση της σταφίδας σε μεγάλους σάκους από λινάτσα που έχουν χωρητικότητα περίπου 80 kg (Κριμπά, 2006).

Η ξήρανση με εμβάπτιση γίνεται καθώς οι ρώγες από το σταφύλι τοποθετούνται σε πολύ ζεστό νερό, περίπου 93 βαθμών κελσίου για 20 δευτερόλεπτα περίπου και στη συνέχεια τοποθετούνται σε τούνελ για να αφυδατωθούν που έχουν θερμοκρασία 71 βαθμούς κελσίου. Στο σημείο αυτό παραμένουν για 24 ώρες. Κατά τη διάρκεια της ξήρανσης οι ρώγες του σταφυλιού αλλάζουν χρώμα λόγω της οξειδωσης των φαινολικών ενώσεων. Τα ένζυμα που βρίσκονται σε αυτή την οξειδωση ονομάζονται οξειδάσες πολυφαινόλης (PPO), που βρίσκονται σε κανονικές φυσιολογικές συνθήκες σε διαφορετικά διαμερίσματα ως πολυφαινόλες (Κριμπά, 2006).

Όταν το προϊόν πηγαίνει στο εργοστάσιο, ακολουθείται η παρακάτω διεργασία. Αρχικά, γίνεται πρόπλυση και στράγγισμα του καρπού ώστε να μη υπάρχουν καθόλου ξένες ύλες και να καθαριστεί η επιφάνεια από τα σάκχαρα που προκαλούν βλάβες. Το στράγγισμα γίνεται με μεγάλα κόσκινα. Στη συνέχεια, γίνεται η απομίσχυση με μηχανήματα που έχουν διάτρητα κόσκινα και στο εσωτερικό τους υπάρχουν πτερύγια που απομακρύνουν τους μίσχους καθώς περιστρέφονται. Είναι πιθανό η σταφίδα στο στάδιο αυτό να υποστεί πολλές βλάβες ανάλογα με τα μηχανήματα και το ποσοστό υγρασίας που υπάρχει. Οι ελαιώδεις ουσίες μπορούν να αποτρέψουν τους μεγάλους κινδύνους. Με αυτές τις ουσίες, επίσης, αποτρέπεται το σβόλιασμα και τονώνεται το χρώμα του προϊόντος. Η στίλβωση δίνει στη σταφίδα το λαμπερό της χρώμα (Karathanos, 1999).

Μέχρι το τέλος, η σταφίδα πρέπει να διατηρείται σε αποθήκες για αν είναι η υγρασία της σε αποδεκτά ποσοστά. Οι συνθήκες φύλαξης πρέπει να είναι αυστηρά καθορισμένες, όπως η θερμοκρασία, η υγρασία, ο φωτισμός και ο αερισμός του χώρου. Σημαντικό ρόλο διαδραματίζει και η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε για την αποξήρανση αλλά και η περιεκτικότητα του καρπού σε υγρασία. Το ιδανικό ποσοστό υγρασίας που πρέπει να έχει η σταφίδα είναι από 13 έως 15%. Οι βασικότερες αλλοιώσεις που μπορεί να δεχτεί η σταφίδα είναι το σβόλιασμα, το ζαχάρωμα, η αλλοίωση του χρώματος και η προσβολή του καρπού από έντομα και μύκητες (Karathanos, 1999).

2.3 ΕΜΠΟΡΙΑ ΣΤΑΦΙΔΑΣ

Σήμερα, η εμπορία της σταφίδας γνωρίζει όλο και μεγαλύτερη επιτυχία λόγω των πολλών επιστημονικών ερευνών που αναγνωρίζουν όπως προαναφέρθηκε τις σημαντικές της ιδιότητες για την ανθρώπινη υγεία. Για να είναι το προϊόν έτοιμο προς εμπορική εκμετάλλευση πρέπει να πληρεί κάποια κριτήρια (Κριμπά, 2006).

- . Να είναι σωστά αποξηραμένο
- Να είναι απολύτως καθαρό
- Ο χρωματισμός να είναι σωστός
- Η υφή να είναι η ενδεδειγμένη
- Να έχει την ευχάριστη γεύση που αναμένεται

- Η ποιότητα να είναι καλή και όπως ακριβώς διαφημίζεται

Όλο και περισσότερες χώρες μπαίνουν στη διαδικασία να κάνουν εμπόριο σταφίδας και στη Ελλάδα οι μεγαλύτερες παραγωγές είναι στην Πελοπόννησο πια. Δυστυχώς, οι παραγωγοί θεωρούν πως η καλλιέργεια σταφίδας είναι πολυέξοδη και ζητούν από την πολιτεία στήριξη κυρίως οικονομική ώστε να τονωθεί και η ελληνική αγορά από την εμπορία της σταφίδας. Η αποξήρανσή τους, για παράδειγμα με αφυδάτωση ή η συγκομιδή τους με συγκεκριμένα μηχανήματα κοστίζει αρκετά χρήματα (Κριμπά, 2006).



Εικόνα 5: Συσκευασίες με αποξηραμένη σταφίδα ([www. Agronews. gr](http://www.Agronews.gr))

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΣΤΑΦΙΔΑΣ

3.1 Η ΞΑΝΘΙΑ ΣΤΑΦΙΔΑ

Η ξανθιά σταφίδα αποκαλείται έτσι χάρη στο χρώμα της, το οποίο με τη σειρά του οφείλεται στον λιγότερο χρόνο παραμονής του καρπού στον ήλιο και την ειδική επεξεργασία που υφίσταται. Η διαφορά της από την λεγόμενη μαύρη σταφίδα δεν είναι μόνο χρωματική αλλά και γευστική. Η γεύση της είναι λίγο πιο στυφή από την μαύρη σταφίδα. Καλλιεργείται κυρίως στο νομό Ηρακλείου και την Κόρινθο (Κολιοραδάκης και Φυσαράκης, 2002). Για να παραχθεί η ξανθιά σταφίδα εμβαπτίζεται σε πολύ ζεστό νερό και αργότερα υφίσταται επεξεργασία με την συμμετοχή του διοξειδίου του θείου με σκοπό να αδρανοποιηθούν κάποια βλαβερά ένζυμα, οξειδάσες πολυφαινόλης (PPO) (Williamson και Carughi, 2010).

Α) Η ΣΟΥΛΤΑΝΙΝΑ

Η ιστορία της καλλιέργειας της σουλτανίνας ξεκινά από τη Μικρά Ασία, μετά το 1922, όταν ήρθαν στην Ελλάδα και συγκεκριμένα στην Κρήτη οι πρώτοι πρόσφυγες. Οι πρόσφυγες καλλιεργούσαν συστηματικά τη σταφίδα και κατείχαν πολλούς και αξιοθαύμαστους εξαγωγικούς οίκους που τους έφερναν πολλά χρήματα και εμπορική καταξίωση. Απόπειρες να γίνει είσοδος της σουλτανίνας στην Ελλάδα από τη Μικρά Ασία είχαν γίνει και το 1838 αλλά δίχως εντυπωσιακά αποτελέσματα. Από το Ναύπλιο μεταφέρθηκε στο νομό Αργολίδας και έπειτα στην Κρήτη, το 1901. Η επέκταση αυτή έγινε με διαταγή του τότε υπουργού γεωργίας, Κωνσταντίνου Φούμη, ο οποίος έπειτα από συνεννόηση με τον Ελευθέριο Βενιζέλο αποφάσισε ότι θα έδινε ένα μεγάλο κίνητρο για την αύξηση της γεωργικής παραγωγής στο νησί. Τότε, ήταν προϊόν τριπλής χρήσης δηλαδή ο καρπός του σταφυλιού ήταν εφικτό να αποξηρανόταν, να αποσταχθεί ή να καταναλωθεί δίχως καμία προεργασία (νωπό). Επομένως, ήταν ένα προϊόν που συνέφερε την Ελλάδα οικονομικά μετά την κατάρρευση που είχε περάσει λόγω της μικρασιατικής καταγωγής. Το όνομα «σουλτανίνα» μαρτυρεί καταγωγή από την περιοχή Σουλτάνε στο Ιράκ και από κει μεταφέρθηκε στη Μικρά Ασία (Williamson και Carughi, 2010).

Σύμφωνα με άλλη εκδοχή το όνομά της το έλαβε από το γεγονός ότι θεωρούνταν εισαγόμενη από την επαρχία του Σουλτάνου (Zhao και συν., 2008).

Στη Σμύρνη η καλλιέργεια της σουλτανίνας το 1915 ήταν περίπου 1.000.000 στρέμματα και αργότερα στην Ελλάδα μετά το 1922 ήταν 8.000 τόνοι ενώ από το 1938 μέχρι το 1960 ήταν 30.000 τόνοι. Σήμερα, η παραγωγή της σουλτανίνας στην Ελλάδα υπολογίζεται περίπου στους 8 τόνους (Williamson και Carughi, 2010).

Η σουλτανίνα τρώγεται και σκέτη αλλά είναι συχνά χρησιμοποιήσιμη σε γλυκά και κυρίως κέικ. Μπορεί να γίνει, επίσης, γλυκό του κουταλιού ή και να παρασκευαστεί μαρμελάδα από την πολτοποιήσή της. Οι θερμίδες που περιέχονται σε ένα σακουλάκι των 200 γραμμαρίων είναι περίπου 522. Τα χαρακτηριστικό των σταφυλιών από τα οποία παράγεται η σταφίδα αυτή είναι πως δεν έχουν καθόλου κουκούτσια (Camire και Dougherty, 2003). Η σταφίδα σουλτανίνα χωρίζεται σε 4 διαφορετικούς τύπους ως προς το μέγεθος των ρωγών. Όσο αυξάνεται το νούμερο του τύπου οι ρώγες ανά 100 γραμμάρια αυξάνονται με αποτέλεσμα οι σταφίδες να είναι πιο ψιλές.



Εικόνα 6: Ποικιλία σουλτανίνας ([www. Agronews. gr](http://www.Agronews.gr))

B) ΠΟΙΚΙΛΙΑ FIESTA

Η συγκεκριμένη ποικιλία έχει ποσοστό παραγωγής περίπου 3% των σταφυλιών ετησίως (Williamson και Carughi, 2010).

3.2 Η ΜΑΥΡΗ ΣΤΑΦΙΔΑ

Η μαύρη σταφίδα παράγεται ως επί το πλείστον στην Κόρινθο και ανάλογα με το μέγεθος της κατατάσσεται στις ακόλουθες κατηγορίες: bold, medium, small, siftings, ungraded ενώ ανάλογα με την ποιότητά της στις κατηγορίες (extra choicest, choicest, choice. Το χαρακτηριστικό της μαύρο χρώμα σημαίνει ότι έχει εκτεθεί περισσότερο στην διαδικασία της αποξήρανσης κυρίως στον ήλιο και η γεύση της είναι πιο γλυκιά από την αντίστοιχη της σουλτανίνας. Οι κυριότερες κατηγορίες σταφίδας είναι οι «Vostizza», η «Gulf» και η «Provincial» ενώ σημαντική θέση στην παγκόσμια εμπορία κατέχει η κορινθιακή σταφίδα (Μούλιας, 2006). Στα 100 γραμμάρια μαύρης σταφίδας αντιστοιχούν περίπου 250 θερμίδες και όπως και η ξανθιά σταφίδα έχει πολλές χρήσεις, σε γλυκά και σε άρτους (σταφιδόψωμο).

Ήδη από την αρχαιότητα και σύμφωνα με μαρτυρίες καλλιεργούνταν στην Πελοπόννησο, τα Ιόνια νησιά και τη Στερεά Ελλάδα αλλά με την πάροδο των ετών περιορίστηκε στην Πελοπόννησο. Οι Γάλλοι είχαν την τάση να μπερδεύουν τη μαύρη σταφίδα με τα φραγκοστάφυλα και για αυτό επικράτησε και η ονομασία currants (Μούλιας, 2006). Η καλλιέργειά της χρονολογείται περίπου τον 14^ο αιώνα και συνέχισε να επεκτείνεται έως τον 16^ο αιώνα στα Ιόνια νησιά. Τον 19^ο αιώνα η μαύρη σταφίδα θεωρούνταν το κορυφαίο προϊόν σε εξαγωγές στη Ζάκυνθο και περιορίστηκε στην Πελοπόννησο. Μετά την επανάσταση του 1821, όμως, η καλλιέργειά της επανήλθε στην Πελοπόννησο και την καλλιέργειά της ανέλαβαν οι Άγγλοι για να την χρησιμοποιούν στα γλυκά που συνόδευαν το τσάι τους (Μούλιας, 2006).



Εικόνα 7: Η μαύρη σταφίδα (www. Agronews. gr)

Τα τελευταία χρόνια η μαύρη σταφίδα θεωρείται ένα ιδιαίτερα κερδοφόρο προϊόν για την ελληνική αγορά. Το 1980 η Ελλάδα παρήγαγε 70.000 τόνους μαύρης σταφίδας αλλά σήμερα η παραγωγή έχει περιοριστεί σε 25.000 τόνους. Το 95% της παραγωγής διατίθεται στο εξωτερικό και πιο συγκεκριμένα στην Αγγλία, την Ολλανδία, τη Γαλλία, την Αυστραλία και τη Ρωσία, τη Φιλανδία και την Αλβανία με βάση την μεγαλύτερη εμπορική ποσότητα που παρέχεται. Ένας από τους μεγαλύτερους ανταγωνιστές της Ελλάδας είναι η Τουρκία με μία παραγωγή που φτάνει τους 300.000 τόνους ετησίως (Φανή, 2007).

A) ΣΤΑΦΙΔΑ ΤΗΣ ΜΑΛΑΓΑ

Η μαύρη σταφίδα της Μάλαγα λαμβάνεται από την ποικιλία σταφυλιού Μοσχάτο. Η διαφορά της είναι πως όσον αφορά το μέγεθος είναι λίγο μεγαλύτερη από την κορινθιακή και θεωρείται από πολλούς λίγο πιο γλυκιά γευστικά. Η γλυκιά της γεύση προέρχεται από την ποικιλία σταφυλιού που προαναφέρθηκε αλλά και από την ειδική της επεξεργασία (Κολιοδαράκης και Φυσαράκης, 2002).

B) Η ΚΟΡΙΝΘΙΑΚΗ ΣΤΑΦΙΔΑ

Η κορινθιακή σταφίδα είναι δύο ειδών με κριτήρια τις γεωργικές διεργασίες που χρησιμοποιούνται για την καλλιέργεια και την παρασκευή της και τον βαθμό καθαρότητας που έχει το τελικό προϊόν. Στη βόρεια Πελοπόννησο καλλιεργείται η κορινθιακή σταφίδα υψηλότερης ποιότητας που ονομάζεται «Βοστίτσα» και έχει και μία υποκατηγορία, την «Gulf» ενώ η χαμηλότερης ποιότητας σταφίδα είναι η «Provincial». Η τελευταία παράγεται στην Κεφαλονιά, τη Ζάκυνθο και τη δυτική Πελοπόννησο. Στα τέλη του 19^{ου} αιώνα το 70% της ελληνικής παραγωγής κατείχε η κορινθιακή σταφίδα και αυτή η οικονομική άνοδος βοήθησε τη χώρα να διαμορφωθεί και να καταπολεμήσει πολλά από τα οικονομικά της προβλήματα (Κουνιώτης, 2006).

Τα αμπέλια από τα οποία προέρχεται η κορινθιακή σταφίδα είναι στους νομούς Μεσσηνίας, Ηλείας, Αργολίδας, Κορινθίας, Ζακύνθου και Κεφαλληνίας ενώ ο χαρακτηριστικότερος και πιο γνωστός τύπος κορινθιακής σταφίδας καλλιεργείται στο χωριό Παναρίτη, στην περιοχή της Αιγιαλείας (Κουνιώτης, 2006). Η κορινθιακή σταφίδα έχει μέτριο μέγεθος και κυλινδρικό σχήμα και συνήθως είναι διπλή. Το

βάρος της κατά μέσο όρο είναι 200 γραμμάρια και ο φλοιός του καρπού είναι κυανόμαυρος σε αντίθεση με τη σάρκα του καρπού που είναι λευκή και πολύ μαλακή. Η βλάστησή της ξεκινά τον Μάη ενώ η κατάλληλη εποχή για να ωριμάσει είναι τέλη Ιουλίου με αρχές Αυγούστου (Κουνιώτης, 2006).



Εικόνα 8: Η κορινθιακή σταφίδα(www. Agronews. gr)

Η σταφιδοποίηση των σταφυλιών γίνεται με τη μέθοδο της αποξήρανσης στον ήλιο ή τη σκιά δίχως αλκαλικά διαλύματα. Τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν συχνά οι σταφιδοπαραγωγοί είναι τα εξής: (Κολιοδαράκης και Φυσαράκης, 2002).

- Μεγάλο κόστος στη παραγωγή, το οποίο προκαλείται από το μικρό μέγεθος που έχουν οι καλλιέργειες, τη μεγάλη ηλικία που φτάνουν συνήθως οι καλλιέργειες (παράγοντας αρκετά δεσμευτικός), το υψηλό κόστος των αναγκαίων μηχανημάτων, η μειωμένη παραγωγή λόγω κακών καιρικών συνθηκών
- Χαμηλές τιμές του προϊόντος λόγω υψηλού ανταγωνισμού
- Έλλειψη στήριξης από την πολιτεία σε θέματα ανανέωσης καλλιεργειών, αύξηση αποδόσεων και βελτίωση στην ποιότητα του προϊόντος.

Η σύγχρονη επεξεργασία της σταφίδας γίνεται με τον ακόλουθο τρόπο. Αρχικά, αφού γίνει η παραγγελία, περνά μέσα από ειδικά κόσκινα για να βγει το προϊόν σε διάφορα μεγέθη. Έπειτα, με ειδικούς απορροφητήρες γίνεται η διάκριση των κόκκινων ισχών ρωγών και άλλων υλικών που πρέπει να απομακρυνθούν, όπως τα τσίγγανα. Αφού πλυθεί και περάσει τη διαδικασία της απομίσχωσης, θα περάσει μέσα από laser και x-ray διαλογείς. Αργότερα, ανθρώπινα χέρια αναλαμβάνουν την διαλογή της σταφίδας πάνω σε σταθερά σημεία και τελικά ολοκληρώνεται η

συσκευασία της σταφίδας περνώντας από ειδικούς ανιχνευτήρες για την καθαρότητα του προϊόντος (Κολιοδαράκης και Φυσαράκης, 2002).

Γ) Η ΣΤΑΦΙΔΑ ΤΗΣ ΣΜΥΡΝΗΣ

Αποτελεί ένα είδος σταφίδας που δεν διαφέρει και πολύ από την κορινθιακή αλλά ονομάζεται έτσι διότι καλλιεργούνταν κυρίως στη Σμύρνη και από κει την έφεραν οι πρόσφυγες μετά το 1922. Ήταν από τους βασικότερους εμπορικούς καρπούς που έδιναν στη Σμύρνη πολλά χρήματα ετησίως και ειδικά στους Έλληνες παραγωγούς της Σμύρνης (Κουνιώτης, 2006).

Δ) Η ΠΑΣΤΑ ΣΤΑΦΙΔΑΣ

Η πάστα σταφίδας παράγεται από την ποικιλία «Βοστίτσα» της μαύρης σταφίδας και η επιλογή της σταφίδας γίνεται όταν είναι στο στάδιο πλήρους ωρίμανσης. Η διαδικασία αρχίζει με την αφαίρεση των κουκουτσιών αλλά όχι και των θρεπτικών συστατικών όπως οι πολυφαινόλες. Κατά συνέπεια, διατηρούνται όλα τα ωφέλιμα συστατικά δίχως κουκούτσια ή άλλα βλαβερά συστατικά. Κάποιες φορές προστίθεται και γλυκερίνη αλλά όχι πάντα παρά μόνο έπειτα από συνεννόηση με τον πελάτη (Λύρας, 1998).

Η σταφιδόπαστα σταθεροποιείται από μόνη της χωρίς άλλη επεξεργασία διότι το νερό που περιέχει έχει χαμηλή ενεργότητα και αυτό της επιτρέπει να πήξει πιο εύκολα και να διατηρείται για μεγάλο χρονικό διάστημα. Έχει πολλά αντιοξειδωτικά, όπως ανθοκυανίνες και πολυφαινόλες αλλά και πλήθος φυτικών ινών. Η κατανάλωσή της ενδείκνυται και για τα άτομα που πάσχουν από διαβήτη καθώς περιέχει φρουκτόζη και κατά συνέπεια παρέχει μεγάλη ενέργεια αλλά με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη. Διαθέτει, επίσης, το μεγάλο πλεονέκτημα να παραμένει αναλλοίωτη για μεγάλο χρονικό διάστημα και να μην χάνει σε γεύση και άρωμα. Χρησιμοποιείται σε κάθε είδους φαγητού και θυμίζει την μαρμελάδα με βασική διαφορά την χαμηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη (Λύρας, 1998).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: ΣΥΣΤΑΣΗ ΣΤΑΦΙΔΑΣ

4.1 ΑΝΘΟΚΥΑΝΙΝΕΣ

Οι ανθοκυανίνες είναι υδροδιαλυτές φλαβονοειδείς χρωστικές ουσίες που το χρώμα τους κυμαίνεται από κόκκινο σε μπλε, ανάλογα με το pH που διαθέτουν. Χάρη στο χρώμα τους δίνουν απόχρωση στα φραγκοστάφυλα, τα μούρα και τα βατόμουρα αλλά και στα λάχανα, την μελιτζάνα και το κόκκινο κρεμμύδι. Όταν ενωθούν με μόρια σακχάρων, τότε σχηματίζουν ανθοκυανιδίνες (Lee και συν., 2002).

Λειτουργούν ως διατροφικά αντιοξειδωτικά και επηρεάζουν το κολλαγόνο και το νευρικό σύστημα ενώ παράλληλα έχουν την ιδιότητα να προστατεύουν τον οργανισμό από οξείδωση και ειδικά τα αγγεία. Επίσης, με τις ιδιότητες τους καταπολεμούν τις διάφορες αλλεργίες του ανθρώπινου οργανισμού (Gausun , 2003).

Υπάρχουν περίπου 40 είδη ανθοκυανινών και κάποια από αυτά είναι η ετουνιδίνη, η πεονιδίνη, η ροδοσίνη και η κυανιδίνη. Στην σουλτανίνα περιέχονται μικρές ποσότητες κυανιδίνης, δελφινιδίνης και πελαγονιδίνης. Είναι καταγεγραμμένες ως πολυφαινόλες δηλαδή αντιοξειδωτικά και προλαβαίνουν τον σχηματισμό ελεύθερων ριζών που είναι υπεύθυνες για την γήρανση του ατόμου. Επομένως, η δράση τους είναι και αντιγηραντική (Wrolstad, 2009).

Τα βασικά πλεονεκτήματα των ανθοκυανινών έπειτα από χρόνια ερευνών και κλινικών μελετών είναι τα ακόλουθα: (Gross, 2001)

- Μειώνουν την πήκτικότητα στο αίμα και έτσι απομακρύνεται το ενδεχόμενο δημιουργίας θρόμβων στο αίμα που είναι κατά βάση υπεύθυνοι για την πρόκληση εγκεφαλικών επεισοδίων. Επίσης, μειώνεται το ενδεχόμενο πρόκλησης πνευμονικής εμβολής και καρδιακής προσβολής
- Αυξάνεται το επίπεδο της «καλής» χοληστερίνης (HDL) ενώ παράλληλα μειώνονται τα επίπεδα της «κακής» χοληστερίνης (LDL) και θωρακίζεται η καρδιά του ανθρώπου
- Καταπολεμούν αποτελεσματικά τις ελεύθερες ρίζες του οξυγόνου
- Ρυθμίζουν τα ένζυμα του οργανισμού και κατά συνέπεια δεν υπάρχουν φλεγμονώδεις αντιδράσεις και ο ανθρώπινος οργανισμός προστατεύεται από κάθε είδους ασθένεια
- Προστατεύεται ο ανθρώπινος οργανισμός από τον διαβήτη τύπου Β

- Έχουν αντικαρκινική δράση αββαίνου, τουνιδίνη, η πεονιδίνη, η ροδόσ
Το μόνο μελανό σημείο στις τροφές που περιέχουν φλαβονοειδή στοιχεία είναι ότι λόγω πολλών θερμίδων μπορεί να οδηγήσουν σε παχυσαρκία και για αυτό είναι απαραίτητο να καταναλώνονται με μέτρο.

4.2 ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Οι αντιοξειδωτικές ουσίες είναι πολύ ωφέλιμες για τον ανθρώπινο οργανισμό και βρίσκονται σε πάρα πολλές τροφές. Η μονάδα μέτρησης της αντιοξειδωτικής δράσης ενός προϊόντος είναι η μονάδα Otag). κάθε άνθρωπος θα πρέπει να λαμβάνει καθημερινά από 3.300 έως 4.500 μονάδες Otag για να δημιουργήσει μια ασπίδα από τις οξειδώσεις. Ενδεικτικά αναφέρονται οι παρακάτω τροφές στις οποίες βρίσκονται αντιοξειδωτικά στοιχεία: (Bush , 2004)

- Η βιταμίνη C ή αλλιώς σκορβικό οξύ που συναντάται κυρίως στα εσπεριδοειδή αλλά και σε πολλά λαχανικά όπως τις πράσινες πιπεριές και τις ντομάτες
- Η βιταμίνη E που συναντάται στους ξηρούς καρπούς, το ελαιόλαδο και άλλα φυτικά λιπαρά καθώς και τα σιτηρά
- Το σελήνιο που συναντάται στα ψάρια και τα οστρακοειδή, στο κόκκινο κρέας και το κοτόπουλο, τα αβγά και τα σκόρδα
- Τα καροτενοειδή που συναντώνται στο καρότο, το μπρόκολο, τις γλυκοπατάτες και σε κάποια φρούτα όπως τα πεπόνια. Σε αυτήν την κατηγορία ανήκουν οι ουσίες λυκοπεΐνη, βιταμίνη A/ρετινόλη, β-καροτίνη, λουτεΐνη. Η βιταμίνη A και η ρετινόλη χρησιμοποιούνται ευρέως και για την δημιουργία καλλυντικών.

Τα αντιοξειδωτικά προσφέρουν πολλές και σημαντικές ωφέλειες στον άνθρωπο και χαρακτηριστικά αναφέρονται οι εξής: (Bush , 2004)

- Καταστέλλουν την καταστροφική οξείδωση των κυττάρων που είναι υπεύθυνα για πλήθος ασθενειών και για την γήρανση
- Έντονη αντικαρκινική δράση
- Πρόληψη του διαβήτη
- Πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων

- Περιορίζουν τη διάσπαση του κολλαγόνου και διατηρούν το δέρμα πιο ελαστικό και νεανικό
- Βελτιώνουν τη διάθεση και καταπολεμούν την μελαγχολία
- Βοηθούν σε διάφορες φλεγμονές
- Καταπολεμούν τα κάθε είδους οιδήματα
- Προστατεύουν τις αρθρώσεις και τα οστά
- Βοηθούν στην καταπολέμηση των αλλεργιών
- Καταπολέμηση ασθενειών του ήπατος, όπως κίρρωση και χρόνια ηπατίτιδα
- Θωρακίζουν τον οργανισμό και χαρίζουν δύναμη και ευεξία

Τα αντιοξειδωτικά στοιχεία βρίσκονται κυρίως στην κορινθιακή σταφίδα η οποία είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά στοιχεία και για αυτό εκτός των παραπάνω ωφελειών διαθέτει και έντονη αντιμικροβιακή και αντιβακτηριακή δράση καθώς και αγγειοδιασταλτική δράση μέσω της παραγωγής ενδοκυτταρικού οξειδίου του αζώτου. Επίσης, περιέχει πλήθος ιχνοστοιχείων και πιο συγκεκριμένα μαγνήσιο, ψευδάργυρο και κάλιο που ρυθμίζουν την αρτηριακή πίεση και ρυθμίζουν ακόμα τα ποσοστά της χοληστερίνης (0,7 γραμμάρια καλίου ανά 100 γραμμάρια σταφίδας). Επιπλέον, ρυθμίζουν την καλή λειτουργία του εντέρου (Λύρας, 1998). Και η σουλτανίνα περιέχει αντιοξειδωτικά στοιχεία αλλά όχι σε τόσο μεγάλη ποσότητα όσο η κορινθιακή σταφίδα. Τα αντιοξειδωτικά αυτά την έχουν καταστήσει σήμερα υπέρ-τρόφιμο και το ιδανικό προϊόν για την λήψη όλων των ωφέλιμων συστατικών αλλά και για την αντιμετώπιση των καθημερινών προβλημάτων και του άγχους (Lee και συν., 2002).

Άλλα αντιοξειδωτικά στοιχεία που περιέχει η κορινθιακή σταφίδα είναι φυτικές ίνες. Η σταφίδα, επειδή καταναλώνεται με τη φλούδα της, έχει πολύ υψηλό ποσοστό διαιτητικών ινών (6,7 γραμμάρια ινών στα 100 γραμμάρια σταφίδας). Αυτό είναι πολύ σημαντικό καθώς η πρεβιοτική τους δράση βοηθά στην καλή λειτουργία του παχέος εντέρου και όπως προαναφέρθηκε εμποδίζουν την εμφάνιση της χοληστερίνης. Το ολεανολικό οξύ καταπολεμά βακτήρια που προκαλούν τερηδόνα και ουλίτιδα και βρίσκεται σε ποσότητα 70,25 mg ανά 100 γρ. Κορινθιακής (μαύρης) σταφίδας. Η ρεσβερατρόλη βρίσκεται άφθονη στην κορινθιακή σταφίδα και μάλιστα ξεπερνά την ποσότητα του κόκκινου κρασιού (Lee και συν., 2002).

4.3 ΣΑΚΧΑΡΑ

Τα σάκχαρα ανήκουν στην κατηγορία των υδατανθράκων μαζί με το άμυλο και στην ομάδα των βιομορίων. Και οι δύο τύποι περιέχουν την ίδια ενέργεια ανά γραμμάριο και λιγότερη ενέργεια από το λίπος ή το οινόπνευμα. Τα σάκχαρα περιλαμβάνουν τη σακχαρόζη (ή επιτραπέζια ζάχαρη, την κοινή ζάχαρη), τη γλυκόζη, τη φρουκτόζη, τη λακτόζη και τη μαλτόζη και βρίσκονται στη φύση σε τρόφιμα όπως τα φρούτα, τα λαχανικά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα (Westenhofer, 2006). Τα σάκχαρα είναι χημικές ενώσεις του άνθρακα που περιέχουν υδρογόνο και οξυγόνο με αναλογία ατόμων 2:1, όση δηλαδή και το νερό και έχουν τον γενικό τύπο $C_k(H_2O)_k$ (Franz et al., 2002).

Τα βασικά χαρακτηριστικά των σακχάρων είναι η γλυκιά τους γεύση και η συγκεκριμένη τους υφή που δίνει στα τρόφιμα συνοχή και στέρεα δομή. Η συγκεκριμένη υφή που έχουν τα τρόφιμα με σάκχαρα (υψηλά ιξώδης) επηρεάζουν την καλή γεύση. Επίσης, η ύπαρξη σακχάρων βοηθά τα τρόφιμα που τα διαθέτουν να διατηρούνται περισσότερο και να μην αλλοιώνονται (Anderson et Woodend, 2003).

Η σακχαρόζη είναι ένας δισακχαρίτης που αποτελείται από δομικές μονάδες γλυκόζης και φρουκτόζης. Παράγεται από τα φυτά από το διοξείδιο του άνθρακα (CO_2) και το νερό με τη βοήθεια της ηλιακής ενέργειας μέσω της διαδικασίας της φωτοσύνθεσης ή από τα φυτά που ονομάζονται ζαχαρότευτλα έπειτα από ειδική επεξεργασία. Στις σταφίδες κυρίως υπάρχει η φρουκτόζη και επομένως, οι βλαβερές συνέπειες της ζάχαρης αποφεύγονται και η σταφίδα συνιστάται και για τα άτομα που πάσχουν από διαβήτη (Franz et al., 2002).

Οι σταφίδες περιέχουν στα 100 γραμμάρια 79 γραμμάρια υδατάνθρακες εκ των οποίων τα 59 είναι σάκχαρα. Το θετικό στοιχείο είναι ότι είναι φυσικής προέλευσης και δεν προστίθενται τεχνικά επομένως διασπώνται και απορροφώνται πολύ πιο εύκολα από τον οργανισμό. Αν κάποιος τρώει την ενδεδειγμένη ποσότητα σταφίδας καθημερινά και αργά ώστε να χωνευτεί πιο εύκολα, τότε δεν θα αντιμετωπίσει προβλήματα από την ύπαρξη σακχάρων. Επίσης, τα σάκχαρα της σταφίδας δεν είναι σε μορφή κρυστάλλων, επομένως, μπορούν να διατηρήσουν άλλα συστατικά (αντιοξειδωτικά, αρωματικές ουσίες) και να τα προστατεύσουν από τις αλλοιώσεις (Anderson et Woodend, 2003).

Στην κατηγορία των σακχάρων ανήκουν και τα στοιχεία: αλδόζες, κετόζες, μονοσακχαρίτες, ολιγοσακχαρίτες και πολυσακχαρίτες. Μία ξεχωριστή κατηγορία αποτελούν τα γλυκίδια. Οι μεγαλύτερες ωφέλειες για τον ανθρώπινο οργανισμό είναι οι ακόλουθες: (Franz et al., 2002).

- Αποτελούν σημαντικά στοιχεία για την άμυνα του οργανισμού
- Βοηθά στο πεπτικό σύστημα του ανθρώπου
- Χρησιμεύουν για την απελευθέρωση της ενέργειας
- Μπορεί να αποτελέσουν τη πρώτη ύλη για την βιοσύνθεση διάφορων βιομορίων μεγάλης βιολογικής σημασίας

4.4 ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΚΑΙ ΚΑΛΙΟ

Οι φυτικές ίνες ή αλλιώς διαιτητικές ίνες βοηθούν τον ανθρώπινο οργανισμό να χάσει κιλά και να μπει το έντερο σε μία καλύτερη λειτουργία. Επίσης, διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην απορρόφηση της γλυκόζης στο αίμα αφού γίνεται πιο αργά και κατά συνέπεια δεν οδηγείται το σάκχαρο σε αύξηση. Ακόμα, βοηθούν στην ρύθμιση της χοληστερίνης και την αποβάλουν από τις τροφές ώστε να μην συσσωρεύεται στο αίμα και τον οργανισμό (Bessesen, 2001).

Έπειτα από έρευνες η κατανάλωση φυτικών ινών φαίνεται να συνεισφέρει σημαντικά στην καταπολέμηση του διαβήτη αφού διαβητικοί που κατανάλωναν καθημερινά 50 γραμμάρια φυτικών ινών απεδείχθη ότι είχαν χαμηλότερα και πιο σταθερά επίπεδα γλυκόζης στο αίμα τους. Οι φυτικές ίνες ακόμα εμποδίζουν την συσσώρευση λίπους γύρω από την κοιλιά. Εκτός από την υγεία που προσφέρουν στο γαστρικό και πεπτικό σύστημα θεωρείται ότι έχουν και μεγάλη αντικαρκινική δράση (De Vries, 2003).

Οι φυτικές ίνες βρίσκονται στα φρούτα και τα λαχανικά αλλά και τα όσπρια και τα δημητριακά ολικής αλέσεως. Ταξινομούνται συχνά, ανάλογα με τη διαλυτότητά τους, σε διαλυτές και αδιάλυτες και οι διαλυτές εντοπίζονται κυρίως στη βρώμη και τα όσπρια (De Vries, 2003). Οι σταφίδες περιέχουν ένα ικανοποιητικό σύνολο φυτικών ινών ώστε να βοηθούν το έντερο και να ρυθμίζουν τη χοληστερίνη αλλά και στην καλή λειτουργία του εντέρου (Bessesen, 2001).



Εικόνα 9: Φυτικές ίνες και στις σταφίδες (www.wellnutrition.gr)

Το κάλιο είναι ένα χημικό στοιχείο που ανήκει στην κατηγορία των μετάλλων και έχει ατομικό αριθμό (Z) 19 και ατομικό βάρος (AB) 39,0983 amu. Υπάρχει και το μεταλλικό κάλιο που είναι ένα μαλακό αργυρόλευκο μέταλλο και όταν αντιδρά με το νερό παράγει υδρογόνο και υψηλή θερμότητα. Στη φύση μπορεί να ανιχνευτεί μόνο με την μορφή ιονικών αλάτων και κατά συνέπεια εντοπίζεται στο θαλασσινό νερό και τα ορυκτά (Πετάσης, 1982).

Υπάρχει σε μεγάλη ποσότητα στα φρούτα και φυσικά στις σταφίδες. Το κάλιο εκτός από τις προαναφερθείσες ευεργετικές του ιδιότητες έχει την δυνατότητα να ρυθμίζει τα επίπεδα νατρίου στον οργανισμό και κατά συνέπεια να μειώνονται οι κατακρατήσεις υγρών και να μειώνεται, επίσης, η αρτηριακή πίεση. Επίσης, βοηθά να ρυθμιστούν τα υψηλά επίπεδα χοληστερίνης. Η περιεκτικότητα της κορινθιακής σταφίδας σε κάλιο είναι 0,7 γραμμάρια καλίου ανά 100 γραμμάρια σταφίδας, ποσότητα πολύ υψηλή αν αναλογιστεί κανείς ότι η μπανάνα που είναι για πολλούς ένα φρούτο με πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο έχει μόνο την μισή ποσότητα από την σταφίδα (Καρβέλας, 2000).

4.5 ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ενώσεις που συντελούν στην καλύτερη λειτουργία του οργανισμού και τις οποίες ο ίδιος ο οργανισμός δεν έχει την δυνατότητα να παράγει. Βρίσκονται σε διάφορα τρόφιμα που ο άνθρωπος πρέπει να καταναλώνει και ωφελούν τον οργανισμό ακόμα και όταν είναι μικρή ποσότητα. Θερμιδικά δεν επιβαρύνουν καθόλου τον οργανισμό. Οι βιταμίνες διακρίνονται σε δύο σημαντικές κατηγορίες τις υδατοδιαλυτές και λιποδιαλυτές (Nix, 2005). Οι

υδατοδιαλυτές βιταμίνες περιλαμβάνουν τη βιταμίνη C και την ομάδα των βιταμινών B ενώ οι λιποδιαλυτές είναι 4 ομάδων A, D, E και K.

Οι βιταμίνες έχουν την ιδιότητα να ρυθμίζουν τον μεταβολισμό του ανθρώπου και να προσφέρουν ενέργεια και δύναμη, ειδικά οι υδατοδιαλυτές. Ελέγχουν την λειτουργία των ενζύμων και η έλλειψή τους μπορεί να προκαλέσει αβιταμίνωση και κατ' επέκταση εξάντληση του οργανισμού (Nix, 2005).

Στις σταφίδες συναντώνται η βιταμίνη A και η βιταμίνη B. Η βιταμίνη A βοηθά τον οργανισμό να έχει καλύτερη όραση, να αναπτύσσεται και να αναπαράγεται ομαλά και εξυπηρετεί και άλλες λειτουργίες του ανθρώπινου σώματος. Η βιταμίνη B συμβάλλει στον μεταβολισμό και την παροχή ενέργειας στον οργανισμό και αυξάνει τα ερυθρά αιμοσφαίρια ενώ σημαντική βοήθεια προσφέρει και στην διατήρηση της μνήμης και της συγκέντρωσης του πνεύματος. Παράλληλα, ενισχύει την καλή διάθεση και βοηθά να καταπολεμηθεί η μελαγχολία και η αδυναμία (Nix, 2005).

4.6 ΠΟΛΥΦΑΙΝΟΛΕΣ

Οι πολυφαινόλες είναι ενώσεις που απαντώνται στα φυτικά προϊόντα και σπάνια στα ζωικά παρά μόνο όταν τα ζώα καταναλώνουν προϊόντα με πολυφαινόλες. Θερμιδικά δεν έχουν καμία αξία και η σπουδαιότητά τους είναι η θωράκιση του οργανισμού (Rampersaud, 2007).

Οι πολυφαινόλες είναι έγχρωμες αντιοξειδωτικές ουσίες και προστατεύουν τα φυτά στα οποία βρίσκονται από τη μόλυνση και την υπεριώδη ακτινοβολία. Στην πραγματικότητα είναι μόρια με παρόμοια χημική δομή και ανήκουν στις φυτοχημικές ομάδες. Έχουν περίπου 8.000 είδη και χωρίζονται σε 4 βασικές κατηγορίες: τα φλαβονοειδή, τα φαινολικά οξέα, τις ανθοκυανίνες και την στιλβένια (Camire και Dougherty, 2003).

Οι σπουδαιότερες ωφέλειες που μπορεί να λάβει ο οργανισμός από τις πολυφαινόλες είναι οι εξής: (Kaliora και συν., 2009)

- Αντιοξειδωτική δράση
- Αντικαρκινική δράση
- Αντιμικροβιακή δράση
- Καταπολέμηση αλλεργιών
- Πέψη μακροθρεπτικών ουσιών

- Απορρόφηση μεταλλικών κατιόντων
- Ελαττώνει την χοληστερίνη
- Μειώνει την αθηρωματική πλάκα στα αγγεία και προστατεύει τον οργανισμό από τις καρδιακές παθήσεις

Οι κορινθιακές σταφίδες περιέχουν περισσότερα από 17 πολυφαινολικά αντιοξειδωτικά στοιχεία. Επομένως, χάρη στα αντιοξειδωτικά τους στοιχεία ο οργανισμός λαμβάνει την καλύτερη δυνατή προστασία.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΥΓΕΙΑ

5.1 ΣΤΑΦΙΔΑ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ

Όπως έχει ήδη γίνει κατανοητό η σταφίδα βοηθάει πάρα πολύ στην αντιμετώπιση των καρδιακών προβλημάτων και την καλή λειτουργία και κατάσταση της καρδιάς. Τα αντιοξειδωτικά που περιέχει μπορούν να προλάβουν την ουλίτιδα και τις διάφορες φλεγμονές χάρη στην καταπολέμηση των υπεύθυνων βακτηρίων. Κατά συνέπεια, από έρευνες έχει αποδειχτεί ότι τα άτομα που δεν έχουν ουλίτιδα δεν αντιμετωπίζουν τόσο συχνά καρδιακά προβλήματα (Nix , 2005).

Με την ποσότητα ανθοκυανινών που περιέχουν μειώνουν την πηκτικότητα στο αίμα και έτσι απομακρύνεται το ενδεχόμενο δημιουργίας θρόμβων στο αίμα που είναι κατά βάση υπεύθυνοι για την πρόκληση εγκεφαλικών επεισοδίων. Επίσης, μειώνεται το ενδεχόμενο πρόκλησης πνευμονικής εμβολής και καρδιακής προσβολής. Επιπλέον, μειώνεται το ποσοστό της χοληστερίνης στο αίμα η οποία είναι και υπεύθυνη για πολλά καρδιαγγειακά προβλήματα (Kaliora και συν., 2009).

Η σταφίδα και κυρίως η μαύρη βοηθά και στην καταπολέμηση της υπέρτασης δηλαδή της υπερβολικής πίεσης στο αίμα. Η λήψη μίας μικρής ποσότητας σταφίδας τρεις φορές την ημέρα μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στην αποκατάσταση της υπέρτασης και την ομαλή λειτουργία του οργανισμού. Οι σταφίδες μειώνουν την συστολική πίεση σε μεγάλο βαθμό σταδιακά έπειτα από 4 εβδομάδες και τα αποτελέσματα γίνονται θεαματικά έπειτα από 2 εβδομάδες. Σε έρευνα στην Αμερική, όπου ένας στους τρεις Αμερικανούς πάσχει από υψηλή πίεση του αίματος τα 28 άτομα που συμμετείχαν και κατανάλωνα σταφίδες 3 φορές την ημέρα είδαν σημαντικά αποτελέσματα στο χρονικό διάστημα που προαναφέρθηκε (American College of Cardiology, 2012). Τα αποτελέσματα ήταν σημαντικά και έπειτα από την λήψη μίας μερίδας σταφίδων την ημέρα. Η βοήθεια αυτή στην καταπολέμηση της υπέρτασης οφείλεται και στην μεγάλη ποσότητα νατρίου και καλίου που περιέχουν οι σταφίδες (American College of Cardiology, 2012).

Ακόμα οι σταφίδες, σύμφωνα με τους ερευνητές, περιέχουν πολλές αντιοξειδωτικές ίνες, που δρουν προστατευτικά στη βιοχημεία των αιμοφόρων αγγείων και κάνουν τα αγγεία να είναι πιο σκληρά και κατά επέκταση να πέφτει η πίεση στο κυκλοφορικό σύστημα (American College of Cardiology, 2012).

5.2 ΣΤΑΦΙΔΑ ΚΑΙ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

Η κορινθιακή σταφίδα είναι πολύ ευεργετική για τους ασθενείς που υποφέρουν από σακχαρώδη διαβήτη. Οι σταφίδες έχουν χαμηλό έως μέτριο γλυκαιμικό δείκτη (49-64), κάτι που κάνει το τρόφιμο ιδιαίτερα κατάλληλο για τη διαχείριση του σακχαρώδη διαβήτη. Έπειτα από έρευνες διαπιστώθηκε πως η λήψη σταφίδας 3 φορές την ημέρα μπορεί να χαμηλώσει αισθητά τα επίπεδα ζαχάρου στο αίμα και οι 46 άνθρωποι που έλαβαν μέρος διαπιστώθηκε πως εμφάνισαν μειωμένες τιμές γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης κατά 0,12% (American College of Cardiology, 2012). Στην μελέτη των Kanelos PT et al (2013) παρατηρήθηκε πως τα άτομα που κατανάλωναν σταφίδες για 2 φορές την ημέρα και έπασχαν από σακχαρώδη διαβήτη παρατήρησαν μείωση στην διαστολική αρτηριακή πίεση και αναστολή της αύξησης της λεπτίνης στο αίμα τους (Camire και Dougherty, 2003).

Τέλος, σε άλλη μελέτη ανακαλύφθηκε πως σε ασθενείς με διαταραχή στα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα τους η κατανάλωση σταφίδων τους βοήθησε να μειώσουν τα επίπεδα γλυκόζης και να βελτιώσουν την ευαισθησία τους στην ινσουλίνη. Μάλιστα τα στοιχεία αυτά είναι πολύ πιο αποδεικτικά όσον αφορά τα παραπάνω από την κατανάλωση μίας μπάρας γλυκόζης, η οποία δεν είναι πάντα ενδεικτική. Τα 145 γραμμάρια σταφίδας έχουν 112 γραμμάρια υδατανθράκων και γλυκαιμικό δείκτη 91, επομένως, γλυκαιμικό φορτίο 10192 (112 χ 91) αλλά είναι ανεκτό για τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα (Camire και Dougherty, 2003).

5.3 ΣΤΑΦΙΔΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ

Τα αντιοξειδωτικά στοιχεία βρίσκονται κυρίως στην κορινθιακή σταφίδα η οποία είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά στοιχεία και για αυτό εκτός των παραπάνω ωφελειών διαθέτει και έντονη αντιμικροβιακή και αντιβακτηριακή δράση καθώς και αγγειοδιασταλτική δράση μέσω της παραγωγής ενδοκυτταρικού οξειδίου του αζώτου. Επίσης, περιέχει πλήθος ιχνοστοιχείων και πιο συγκεκριμένα μαγνήσιο, ψευδάργυρο και κάλιο που ρυθμίζουν την αρτηριακή πίεση και ρυθμίζουν ακόμα τα ποσοστά της χοληστερίνης (0,7 γραμμάρια καλίου ανά 100 γραμμάρια σταφίδας). Επιπλέον, ρυθμίζουν την καλή λειτουργία του εντέρου (Λύρας, 1998). Και η σουλτανίνα περιέχει αντιοξειδωτικά στοιχεία αλλά όχι σε τόσο μεγάλη ποσότητα όσο η

κορινθιακή σταφίδα. Τα αντιοξειδωτικά αυτά την έχουν καταστήσει σήμερα υπέρ-τρόφιμο και το ιδανικό προϊόν για την λήψη όλων των ωφέλιμων συστατικών αλλά και για την αντιμετώπιση των καθημερινών προβλημάτων και του άγχους (Lee και συν., 2002).

Οι μεγαλύτερες ποσότητες αντιοξειδωτικών βρίσκονται στην μαύρη κορινθιακή σταφίδα αλλά και η σουλτανίνα διαθέτει ικανοποιητικά ποσοστά αντιοξειδωτικών που βοηθούν στην άμυνα των οργανισμών. Η σταφίδα αποδεδειγμένα μειώνει και το οξειδωτικό στρες το οποίο προκαλείται από παρατεταμένη υπερχοληστερολαιμία. Το οξειδωτικό στρες είναι το αποτέλεσμα της διαταραχής της ισορροπίας μεταξύ της παραγωγής ελευθέρων ριζών και των αντιοξειδωτικών αμυντικών μηχανισμών των κυττάρων που οδηγεί σε οξειδωτική βλάβη των ιστών (Camire και Dougherty, 2003). Σε γενικές γραμμές όπως έχει ήδη αναφερθεί και στο τέταρτο κεφάλαιο η δράση των αντιοξειδωτικών συνίσταται στα παρακάτω: (Camire και Dougherty, 2003).

- Καταστέλλουν την καταστροφική οξείδωση των κυττάρων που είναι υπεύθυνα για πλήθος ασθενειών και για την γήρανση
- Έντονη αντικαρκινική δράση
- Πρόληψη του διαβήτη
- Πρόληψη καρδιαγγειακών παθήσεων
- Περιορίζουν τη διάσπαση του κολλαγόνου και διατηρούν το δέρμα πιο ελαστικό και νεανικό
- Βελτιώνουν τη διάθεση και καταπολεμούν την μελαγχολία
- Βοηθούν σε διάφορες φλεγμονές
- Καταπολεμούν τα κάθε είδους οιδήματα
- Προστατεύουν τις αρθρώσεις και τα οστά
- Βοηθούν στην καταπολέμηση των αλλεργιών
- Καταπολέμηση ασθενειών του ήπατος, όπως κίρρωση και χρόνια ηπατίτιδα
- Θωρακίζουν τον οργανισμό και χαρίζουν δύναμη και ευεξία

5.4 ΣΤΑΦΙΔΑ ΚΑΙ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΥΓΙΕΙΝΗ

Η στοματική υγιεινή είναι απαραίτητο να μην παραμελείται καθώς μπορεί να προκαλέσει πολλά επιπλέον προβλήματα στον άνθρωπο. Ο μύθος για την σταφίδα είναι πως επειδή είναι γλυκιά κάνει κακό στα δόντια και καλό είναι να αποφεύγεται. Όμως, στη σταφίδα κατά την διεργασία παρασκευής της δεν χρησιμοποιείται κανένα πρόσθετο ενώ η ξήρανση γίνεται κυρίως στον ήλιο και δεν προστίθεται κανένα συντηρητικό ή παραπάνω γλυκαντικό στοιχείο (Anderson και συν., 2009).

Στις σταφίδες κυρίως υπάρχει η φρουκτόζη και επομένως, οι βλαβερές συνέπειες της ζάχαρης αποφεύγονται. Το θετικό είναι ότι οι γλυκαντικές ουσίες που περιέχονται στην σταφίδα είναι φυσικής προέλευσης και δεν προστίθενται τεχνικά επομένως διασπώνται και απορροφώνται πολύ πιο εύκολα από τον οργανισμό. Αν κάποιος τρώει την ενδεδειγμένη ποσότητα σταφίδας καθημερινά και αργά ώστε να χωνευτεί πιο εύκολα, τότε δεν θα αντιμετωπίσει προβλήματα από την ύπαρξη σακχάρων. Επίσης, τα σάκχαρα της σταφίδας δεν είναι σε μορφή κρυστάλλων, επομένως, μπορούν να διατηρήσουν άλλα συστατικά (αντιοξειδωτικά, αρωματικές ουσίες) και να τα προστατεύσουν από τις αλλοιώσεις (La Monte και συν., 2010).

Το συστατικό που περιέχουν οι σταφίδες και βοηθά πολύ αποτελεσματικά στην στοματική υγιεινή είναι το ελαϊκό οξύ, το οποίο προσφέρει μεγάλη προστασία κατά της οδοντικής πλάκας και καταπολεμά την τερηδόνα και τον στρεπτόκοκκο. Επίσης, η αδαμαντίνη των δοντιών όσο περισσότερο μείνει στα δόντια η σταφίδα τόσο πιο πολύ προστατεύεται. Επομένως, η μάσηση της σταφίδας καλό είναι να γίνεται αργά και να υπάρχει ο κατάλληλος χρόνος για να απελευθερωθούν τα σημαντικά συστατικά της σταφίδας που αναφέρθηκαν (Touger-Decker και Van Loveren, 2003).

Οι σταφίδες βοηθούν και στην πρόληψη και καταπολέμηση της ουλίτιδας. Οι φυτοχημικές ουσίες που περιέχουν καταπολεμούν και την τερηδόνα και την ουλίτιδα αφού καταστέλλουν την ανάπτυξη και πολλαπλασιασμό των βακτηρίων *Streptococcus mutans* που προκαλεί τερηδόνα και του βακτηριδίου *Porphyromonas gingivalis* που προκαλεί ουλίτιδα αλλά παράλληλα εμποδίζουν και την προσκόλληση τους στα δόντια (Nunn και συν., 2009).



Εικόνα 10 : Ντόνατς με σταφίδα (www.o syntagofagos.gr)

Οι σταφίδες είναι ιδανική τροφή και για τα μικρά παιδιά που τώρα διαμορφώνουν τα δόντια τους και δεν προκαλεί τις δυσάρεστες παρενέργειες της ζάχαρης ή άλλων γλυκαντικών ουσιών. Ειδικά σήμερα που το λεγόμενο «γρήγορο φαγητό» έχει εισχωρήσει για τα καλά στην καθημερινή διατροφή η σταφίδα αποτελεί την ιδανική εναλλακτική λύση και τροφή για την οδοντική προστασία και την στοματική υγιεινή ειδικότερα. Η σταφίδα βοηθά να μειωθεί και το PH του στόματος παράγοντας πολύ σημαντικό για την στοματική υγιεινή. Η μείωση αυτή γίνεται σε μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από ότι με άλλες τροφές και το χρονικό διάστημα που απαιτείται είναι περίπου 15 λεπτά (Utreja και συν., 2008). Η σταφίδα από τις 21 τροφές που θεωρούνται ενδεικτικές για την προστασία και την φροντίδα της στοματικής υγιεινής κατάφερε να λάβει την ένατη θέση (Rose και συν., 2008).

Στην κατηγορία των σακχάρων ανήκουν και τα στοιχεία: αλδόζες, κετόζες, μονοσακχαρίτες, ολιγοσακχαρίτες και πολυσακχαρίτες. Μία ξεχωριστή κατηγορία αποτελούν τα γλυκίδια που επίσης υπάρχουν στην σταφίδα. Οι μεγαλύτερες ωφέλειες για τον ανθρώπινο οργανισμό είναι οι ακόλουθες: (Franz et al., 2002)

- Αποτελούν σημαντικά στοιχεία για την άμυνα του οργανισμού
- Βοηθά στο πεπτικό σύστημα του ανθρώπου
- Χρησιμεύουν για την απελευθέρωση της ενέργειας
- Μπορεί να αποτελέσουν τη πρώτη ύλη για την βιοσύνθεση διάφορων βιομορίων μεγάλης βιολογικής σημασίας

5.5 ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΑΛΛΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

Μετά τις παραπάνω αναφορές γίνεται εύκολα κατανοητό ότι η τακτική κατανάλωση σταφίδας και κυρίως της κορινθιακής μπορεί να προσφέρει πολλά σημαντικά στοιχεία και να βοηθήσει αποτελεσματικά την ανθρώπινη υγεία και ευεξία. Γενικότερα, τα προβλήματα που έχει τη δυνατότητα να ρυθμίζει εκτός των όσων ήδη αναλύθηκαν είναι τα εξής: (Camire και Dougherty, 2003).

- Μειώνουν την πηκτικότητα στο αίμα και έτσι απομακρύνεται το ενδεχόμενο δημιουργίας θρόμβων στο αίμα που είναι κατά βάση υπεύθυνοι για την πρόκληση εγκεφαλικών επεισοδίων. Επίσης, μειώνεται το ενδεχόμενο πρόκλησης πνευμονικής εμβολής και καρδιακής προσβολής
- Έχουν αντικαρκινική δράση
- Περιορίζουν τη διάσπαση του κολλαγόνου και διατηρούν το δέρμα πιο ελαστικό και νεανικό
- Βελτιώνουν τη διάθεση και καταπολεμούν την μελαγχολία
- Βοηθούν σε διάφορες φλεγμονές
- Καταπολεμούν τα κάθε είδους οιδήματα
- Προστατεύουν τις αρθρώσεις και τα οστά
- Βοηθούν στην καταπολέμηση των αλλεργιών
- Καταπολέμηση ασθενειών του ήπατος, όπως κίρρωση και χρόνια ηπατίτιδα
- Βοηθά στην καλή λειτουργία του εντέρου η τακτική λήψη σταφίδας
- Καταπολεμούν τα ψυχολογικά προβλήματα αφού τονώνουν τον οργανισμό και καταπολεμούν τα νεύρα
- Με τις απαραίτητες βιταμίνες που διαθέτουν οι σταφίδες βοηθούν τον οργανισμό με τα ερυθρά αιμοσφαίρια
- Λόγω της φρουκτόζης και της γλυκόζης που περιέχουν δίνουν εύκολες αφομοιώσιμες θερμίδες υπό την μορφή απλών ζακχάρων χωρίς χοληστερόλη.
- Βοηθούν στην καλή λειτουργία των οφθαλμών λόγω της ύπαρξης βιταμίνης Α και πολλών συστατικών φαινόλης
- Το βόριο που περιέχουν βοηθούν τον οργανισμό να απορροφήσει καλύτερα το ασβέστιο και κατά συνέπεια συντελεί στην καταπολέμηση της οστεοπόρωσης
- Καταπολεμούν την τοξαιμία, την κατάσταση που ονομάζεται και δηλητηρίαση του αίματος όταν το ΡΗ έχει περιέλθει σε όξινη κατάσταση. Η

μαύρη σταφίδα χάρη στο μαγνήσιο και κάλιο που περιέχει (2 αλκαλικά μεταλλικά άλατα) βοηθά να επανέλθει η οξεοβασική ισορροπία

- Έχει την ιδανική ποσότητα σιδήρου για την καταπολέμηση της αναιμίας
- Όταν ένα άτομο έχει πυρετό οι σταφίδες τον εξολοθρεύουν λόγω του ότι διαθέτουν φαινόλες, φυτοθρεπτικά συστατικά με αντιβιοτικές, αντιοξειδωτικές και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες
- Περιέχουν αργινίνη που είναι ένα αμινοξύ το οποίο βοηθά την βελτίωση της ερωτικής ζωής με την αύξηση της ερωτικής επιθυμίας
- Ενισχύει την ικανότητα για αναπαραγωγή
- Βοηθά στην ομαλή ανάπτυξη του ανθρώπινου οργανισμού
- Αποτελεί φυσικό δυναμωτικό
- Βοηθά στην σωστή λειτουργία του θυρεοειδούς χάρη στο σελήνιο που περιέχει
- Ενδυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου
- Το κάλιο που διαθέτουν βοηθά στην καλή λειτουργία των νεφρών
- Καταπολεμά την κυτταρίτιδα αφού καταπολεμά την κατακράτηση υγρών
- Βοηθούν την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος
- Αντιγηραντική δράση

5.6 ΣΤΑΦΙΔΑ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΑ

Πολύ σημαντικό επίσης για τη σταφίδα είναι ότι δεν περιέχει γλουτένη. Σήμερα που οι δίαιτες περιστρέφονται γύρω από τις τροφές χωρίς γλουτένη, ως εναλλακτικός τρόπος υγιεινής διατροφής οι σταφίδες μπορούν να ενσωματωθούν σε μία τέτοια διαίτα (Bush, 2004).

Αποτελούν την ιδανική τροφή αν κάποιος είναι σε δίαιτα ή θέλει απλά να προσέξει το σωματικό του βάρος διότι περιέχουν λίγες θερμίδες ενώ δίνουν στον οργανισμό την απαραίτητη ενέργεια. Περίπου 10 σταφίδες έχουν 58 θερμίδες και ωφελούν τον οργανισμό με τα πολύτιμα συστατικά που διαθέτουν. Η μία σταφίδα έχει 5 θερμίδες. Τα σάκχαρα που περιέχουν είναι φυσικά και τον αίσθημα κορεσμού που νιώθει αυτός που καταναλώνει σταφίδες προέρχεται από τον όγκο και όχι από τον αριθμό των θερμίδων (Bush, 2004).

Οι ψημένες σταφίδες έχουν ακόμα χαμηλότερο αριθμό θερμίδων αφού διαθέτουν 15% λιγότερες θερμίδες από την κανονική μερίδα. Μία χούφτα σταφίδες περιέχει περίπου 220 θερμίδες άρα η αναλογία είναι πολύ χαμηλότερη (Lynn, 2014). Επίσης, περιέχει 2 γραμμάρια πρωτεΐνης και 3 γραμμάρια σίδηρο. Τον γεγονός ότι οι σταφίδες είναι γλυκές βοηθούν τον οργανισμό να καταπολεμήσει την ανάγκη του για γλυκό και ζάχαρη και τον κάνουν να νιώθει κορεσμό αδυνατώντας να φάει περισσότερο αλλά και δίχως να στερείται όλα τα απαραίτητα συστατικά για την καλή του υγεία.

Επίσης, οι σταφίδες βοηθούν στην αλλαγή του μεταβολισμού που είναι και ο σημαντικότερος παράγοντας στην μείωση βάρους και για αυτό θεωρούνται ιδανική τροφή για δίαιτα. Το γεγονός ότι περιέχει φρουκτόζη και όχι γλυκόζη μειώνει τον γλυκαιμικό της δέκτη σε 19 ενώ η γλυκόζη έχει 100. Οι διαιτολόγοι συνιστούν την κατανάλωση δύο περίπου φλιτζανιών την ημέρα σταφίδας που καλύπτουν κατά 1/3 την ανάγκη του οργανισμού για φρούτα ημερησίως. Μία κούπα σταφίδες προσφέρει περίπου 10 γραμμ. φυτικών ινών στον οργανισμό και 850 ml σε πολυφαινόλες (Lynn, 2014).

Οι σταφίδες είναι εφικτό να φαγωθούν σκέτες ή να συμπληρωθούν από άλλα τρόφιμα όπως γιαούρτι και δημητριακά ακόμα και μπισκότα ενώ τα φαγητά που είναι δυνατό να συμπληρωθούν με σταφίδες είναι πολλά. Οι μπάρες δημητριακών που περιέχουν σταφίδες είναι ένα πολύ καλό σνακ για το πρωί ή το απόγευμα όταν ο οργανισμός θέλει την απαιτούμενη ενέργεια για να συνεχίσει την μέρα του και τις δραστηριότητές του (Lynn, 2014).

Δεδομένου ότι η σταφίδα καταναλώνεται με τη φλούδα της, περιέχει πολύ υψηλό ποσοστό διαιτητικών ινών - υψηλότερο μάλιστα από τα υπόλοιπα είδη σταφίδας ενώ είναι και υψηλότερο από εκείνο των περισσότερων φρούτων. Τέλος, το γεγονός ότι τα σάκχαρα της σταφίδας δεν είναι σε μορφή κρυστάλλων, επομένως, μπορούν να διατηρήσουν άλλα συστατικά (αντιοξειδωτικά, αρωματικές ουσίες) και να τα προστατεύσουν από τις αλλοιώσεις και η αντιοξειδωτική δράση γίνεται ακόμα πιο έντονη (Lynn, 2014).



Εικόνα 11: Δημητριακά με φρούτα και σταφίδες

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Οι σταφίδες από παλιά θεωρούνται ως η ιδανικότερη τροφή γιατί καταπολεμά πολλές ασθένειες και βοηθά τον ανθρώπινο οργανισμό σε πολλούς τομείς. Η συμβολή της στην υγεία και ευεξία του ανθρώπου είναι γνωστή από παλιά. Στην αρχαία Ελλάδα οι σταφίδες ήταν από τις αγαπημένες τροφές των αρχαίων Ελλήνων και τα χρησιμοποιούσαν και ως σκέτη τροφή αλλά και στις σαλάτες και τα γλυκά τους. Τα πιο γνωστά τους φαγητά και γλυκά που εμπειρείχαν σταφίδες ήταν διάφορες σαλάτες με πλήθος σταφίδες και μήλο αλλά και γιαούρτι με μέλι και σταφίδες. Επίσης, έφτιαχναν χοιρινό το οποίο επίσης κοσμούσαν με σταφίδες εξωτερικά αλλά και στην εσωτερική του γέμιση. Τα κρέατά τους συνηθίζονταν να έχουν σάλτσες με μέλι και σταφίδες.

Από οικονομικής απόψεως η καλλιέργεια σταφίδας στήριζε για πολλά χρόνια την ελληνική οικονομία και το έδαφος της χώρας σε συνδυασμό με το κλίμα της βοηθούσαν κατά πολύ την καλλιέργεια του προϊόντος.

Σήμερα υπάρχουν αρκετά είδη σταφίδας αλλά τα πιο γνωστά είναι η λευκή σταφίδα ή αλλιώς σουλτανίνα και η κορινθιακή ή μαύρη σταφίδα. Οι ευεργετικές τους ιδιότητες είναι πολλές και δικαίως κατατάσσουν την σταφίδα στην κατηγορία του υπέρ- τροφίμου, ιδανικό και για δίαιτες. Ο τρόπος με τον οποίο παρασκευάζεται απλά με την αποξήρανση στον ήλιο δίχως πρόσθετα στοιχεία και ειδικά χημικά την καθιστούν ένα απολύτως αγνό και ακίνδυνο προϊόν.

Κάποια από τα προβλήματα που αντιμετωπίζει η σταφίδα με τα συστατικά στοιχεία που διαθέτει είναι οι καρδιακές παθήσεις, ο σακχαρώδης διαβήτης, οι παθήσεις των νεφρών, η κακή στοματική υγιεινή, τα προβλήματα βάρους, τα σεξουαλικά προβλήματα, τα ψυχολογικά προβλήματα υπό την έννοια της μελαγχολίας και την αδυναμία. Γενικότερα, θωρακίζουν τον οργανισμό και δίνουν στον άνθρωπο μία καλή φυσική κατάσταση.

Οι διαιτολόγοι και οι επιστήμονες σε ολόκληρο τον κόσμο υποστηρίζουν πως η κατανάλωση μίας μερίδας σταφίδας ημερησίως μπορεί να οδηγήσει τον άνθρωπο σε μακροζωία και σωματική δύναμη. Τα στοιχεία που περιέχει βοηθούν σε πολλούς τομείς και τα αντιοξειδωτικά είναι αυτά που θεωρούνται πολύτιμα για την ανθρώπινη υγεία.

Ο κατάλογος των ασθενειών που είναι δυνατό να αντιμετωπιστούν ή ακόμα και να καταπολεμηθούν με την λήψη ανά τακτικά διαστήματα ικανοποιητικής μερίδας σταφίδας είναι μακρύς. Αυτό που απομένει είναι να ενημερωθούν οι άνθρωποι για τις ιδιότητες της σταφίδας και να την εντάξουν στο καθημερινό τους πρόγραμμα διατροφής. Είναι φτηνή, είναι εύκολο να βρεθεί και πραγματικά βοηθά ποικιλοτρόπως τον ανθρώπινο οργανισμό.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- American College of Cardiology. *Snacking on raisins may offer a heart-healthy way to lower blood pressure*. ScienceDaily. (March 26, 2012)
- Anderson GH and Woodend D. (2003) *Consumption of sugars and the regulation of short-term satiety and food intake*. American Journal of Clinical Nutrition; 78:(suppl):843S-849S
- Anderson CA, Curzon ME, Van Loveren C, Tatsi C, Duggal MS. (2009). *Sucrose and dental caries: a review of the evidence*. Obes Rev 10 Suppl:41-45
- Bush S., (2004). *Antioxidant Flavonoids*. London: Roudledge Publications
- Camire ME, Dougherty MP., (2003). *Raisin dietary fiber composition and in vitro bile acid binding*. dans J Agric Food Chem., vol. 51, no 3
- Gausun A., (2003). *Impact of Juice Processing on Blueberry Anthocyanins and Polyphenolics: Comparison of Two Pretreatments* Journal of Food Science. Vol. 67, Nr. 5
- Gross P. (2001). *Scientists Zero in on Berry Pigments and Health*. <http://chetday.com/berrypigmentshealth.htm>
- Franz MJ., et al. (2002) *Evidence-based nutrition principles and recommendations for the treatment and prevention of diabetes and related complications*. Diabetes Care, 25(1): p. 148-198
- Zhao B., Clifford A. Hall, (2008). *Composition and antioxidant activity of raisin extracts obtained from various solvents* , dans Food Chemistry, vol. 108
- Harrisson J. E., (2003). *Προλεγόμενα στη μελέτη της ελληνικής θρησκείας: Ο θεός Διόνυσος*. (Μετάφραση Ε. Παπαδοπούλου). Αθήνα: Ιάμβλιχος
- Ηλιόπουλος Α. (1996) *Ειδική φυτοπροστασία δενδροδών καλλιιεργειών και αμπέλων*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- Καλλιβερέτακης Λ., (1990). *Η δυναμική του αγροτικού συνεταιρισμού στην Ελλάδα του 19^{ου} αιώνα*. Αθήνα: Μορφωτικό Ινστιτούτο Αγροτικής Τράπεζας
- Kaliora AC, Kountouri AM, Karathanos VT., (2009) *Antioxidant properties of raisins (Vitis Vinifera L.)*. J. Medicinal Foods 12(6): 1302-1309.
- Karathanos V.T. (1999) *Determination of water content of dried food by drying kinetics*. J Food Eng.

- Καρβέλας Μ., (2000) *Η σταφίδα και προτάσεις προβολής της*. Αθήνα: Λιβάνης
- Keast DR, O'Neil CE, Jones JM. 2011. Dried fruit consumption is associated with improved diet quality and reduced obesity in US adults: National Health and Nutrition Examination Survey, 1999–2004. *Nutr Res* (31)
- Κολιοραδάκης Γ. και Φυσαράκης Ι., (2002) . *Σημειώσεις Εργαστηρίων Γενικής Αμπελουργίας- Σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας*, Ηράκλειο: ΤΕΙ Κρήτης
- Κουνιώτης Τ., (2006) *Η Ιστορία της σταφίδας*. Αθήνα: Έφεσος
- Κωστής Κ., (1987). *Η αγροτική οικονομία και η γεωργική τράπεζα*. Αθήνα: χ.ε
- La Monte D, Fadavi S, Koerber A, Wu CD. *Effects of raisin-containing cereals on acidogenicity of dental plaque*. International Assoc Dental Res and the Amer Assoc Dental Res, March 10-14, Honolulu, HW, abstract
- Lee, J, R.W. Durst, and R.E. Wrolstad (2002) *What Color is Your Diet* Book Review. WebMD <http://www.webmd.com/diet/features/what-color-is-your-diet-review>
- Lynn D., (2014). *Raisins and Weight Loss*. Live strong. Com
- Λύρας Γ., (1998). *Η σταφίδα και τα είδη της*. Αθήνα: Λιβάνης
- Μούλιας Χ., (2006). *Η ιστορία της σταφίδας*. Αθήνα: Έφεσος
- Μούλιας Χ., *Η σταφιδική κρίση και οι συνέπειές της*. Εφημερίδα : Η αυγή: 31-7-2013
- Nielsen FH,(1994). *Evidence for the essentiality of Boron* , dans *Environ Health Perspect*, vol. 102, no 7
- Nix S., (2005) *Williams' basic nutrition & diet therapy*. Elsevier Health Sciences
- Nunn ME, Braunstein NS, Kaye EAK, Dietrich T, Garcia RI, Henshaw MM. (2009). Healthy eating index is a predictor of early childhood caries. *J Dent Res* 88:361-366.
- Πετάσης Α., (1982) *Ασκήσεις και προβλήματα οργανικής χημείας*. Αθήνα: Ελληνικά γράμματα
- Rampersaud GC. (2007) *A Comparison of Nutrient Density Scores for 100% Fruit Juices*. *J. Food Sci.* 72 (4): S261-S266

- Rose JL, Hoffman KM, Schmuck BD, Dickens SH, Carey CM.(2008) *Raisins effects on in vitro demineralization of human teeth*. Personal communication
- Σταυρακάκης Μ. (1986). *Σταφιδοποιία*. Αθήνα: έκδοση Γεωπονικού Πανεπιστημίου
- Touger-Decker R, van Loveren C.(2003). *Sugars and dental caries*. Am J Clin Nutr 78(suppl):881S-892S.
- Τραμπαδώρος Δ., (2012). *Το σταφιδικό ζήτημα*. Αθήνα: Τραμπαδώρος Ι.
- Φανή Π., (2007). *Αξιολόγηση των ελληνικών ποικιλιών σταφίδας ως διατροφικής πηγής αντιοξειδωτικών συστατικών*. Αθήνα: Επιστήμης Διατροφής και Διαιτολογίας-Εργαστήριο Χημείας, Φυσικοχημείας και Βιοχημείας Τροφίμων. Αθήνα: Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
- Utreja A, Lingstrom P, Salzmann L, Evans C, Wu CD. (2008). *Raisins and cereals containing raisins on plaque acidogenicity in children*. AADR-Chicago section meeting
- Westenhoefer J. (2006) *Carbohydrates and cognitive performance*. Aktuelle Ernährungsmedizin 31 Supplement 1: S 96-S 102
- Williamson G., Carughi A., (2010). *Polyphenol content and health benefits of raisins* . dans Nutrition Research, vol. 30
- Wrolstad, R.E. *The Possible Health Benefits of Anthocyanin Pigments and Polyphenolics*. Oregon State University

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΔΙΑΙΤΑ ΜΕ ΤΗΝ ΣΥΜΒΟΛΗ ΤΗΣ ΣΤΑΦΙΔΑΣ

ΚΕΙΚ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΕΣΕΩΣ ΜΕ ΦΡΟΥΤΑ

Συστατικά:

- 1 κούπα καστανή ζάχαρη
- 1 κούπα νερό
- 1 κούπα σταφίδες
- ½ κουταλιά γλυκού αλάτι
- 2 κουταλιές σούπας βιολογικό βούτυρο
- 1½ κούπες αλεύρι ολικής αλέσεως
- ¾ κουταλιού γλυκού baking powder
- ½ κουταλιά γλυκού τριμμένη πιπερόριζα
- 1 κουταλιά γλυκού τριμμένη κανέλλα
- ½ κούπα ψιλοκομμένα καρύδια
- ½ κούπα αποξηραμένα φρούτα ψιλοκομμένα

½ κούπα φρέσκα φρούτα ψιλοκομμένα

Διατροφικές πληροφορίες ανά μερίδα:

Μερίδα: 1/12 συνταγής

Θερμίδες: 225 kcal

Πρωτεΐνη: 3 γρ.

Υδατάνθρακες: 42 γρ.

Λίπος: 5,5 γρ.

ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΣΤΑΦΙΔΕΣ

- 1 μαρούλι
- 1 κούπα του καφέ λάχανο (τριμμένο)
- 1 μέτριο κρεμμύδι (κομμένο ροδέλες)
- 1/2 πορτοκαλί πιπεριά (κομμένη ροδέλες)
- 1/2 κίτρινη πιπεριά (κομμένη ροδέλες)
- 6-7 ντοματίνια (κομμένα στη μέση)
- 8-10 καρύδια (ελαφρώς σπασμένα)

1 κούπα σταφίδες (ξανθές και μαύρες)

1 ½ κούπα μαυροδάφνη κρασί

4κ. της σούπας ελαιόλαδο

2κ. της σούπας ξύδι

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΑΦΡΑΝ ΚΑΙ ΣΤΑΦΙΔΕΣ

4 φιλέτα από στήθος κοτόπουλο χωρίς την πέτσα

1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες

50 γρ. μανιτάρια κονσέρβας

100 γρ. καλαμπόκι κονσέρβας

100 γρ. σταφίδες ξανθές

100 γρ. αμύγδαλα άσπρα

6-7 στιμόνες κρόκο Κοζάνης (σαφράν)

μαϊντανό

ελαιόλαδο

αλάτι

μαύρο και ροζ πιπέρι

2 φλ. του τσαγιού άγριο ρύζι

6 φλ. του τσαγιού νερό

1 κύβο κοτόπουλο

ΡΥΖΙ ΜΕ ΣΤΑΦΙΔΕΣ

2 κούπες ρύζι

4 κούπες νερό

αλατι

1/2 κούπα σταφίδες

Ελαιόλαδο

ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΜΕ ΣΤΑΦΙΔΕΣ

1 κιλό καλαμαράκια

2 κρεμμύδια τριμμένα

1 φλ.τσ. λάδι

1/2 φλ.τσ. ρύζι

2 κ.σ. σταφίδες

2 κ.σ. κουκουνάρια

μαϊντανός ψιλοκομμένος

αλάτι, πιπέρι

1/2 φλ.τσ. άσπρο κρασί

1 μικρό κουτί ντοματάκια ή 4 κ.σ. ντομάτα περασμένη από το ρεντέ.



Εικόνα 12: Το σταφιδόψωμο (υγιεινό και κατάλληλο για παροχή ενέργειας)



Εικόνα 13: Μπάρες δημητριακών με σταφίδες



Εικόνα 14: Μούσλι με σταφίδες



Εικόνα 15: Κέικ με σταφίδες

Όλες οι φωτογραφίες είναι από τον ιστότοπο www.topsyntages.gr