

# Αειφορία εν-Τάξει

Περιβαλλοντική Ομάδα 2012 - 13  
2ο Γυμνάσιο Χαλκίδας

## Τοπικά Προϊόντα της Εύβοιας



*«Το δέντρο της Συκιάς», Ηρακλής Κ.*

Συκιά: Δέντρο και καρπός  
Βότανα και Αρωματικά Φυτά

<http://blogs.sch.gr/aeiforia/>



## Συκιά: Δέντρο και καρπός

Η συκιά είναι ένα δέντρο από τις απαρχές του χρόνου.

Εφύετο στον **Κήπο της Εδέμ** και με τα φύλλα της κάλυψαν τη γύμνια τους οι πρωτόπλαστοι. Στην **ελληνική μυθολογία** ο τιτάνας Συκέας έδωσε το όνομα του στο δέντρο αυτό.

Η επιστήμη της **γεωλογίας** μας πληροφορεί για **απολιθώματα** που φτάνουν ως την Κρητιδική Περίοδο (περίπου 70 ως 130 εκ. χρόνια πριν από σήμερα). Πλήθος άλλων ευρημάτων μας πληροφορεί για την ύπαρξη της συκιάς και της χρήσης του καρπού της.

Στην **Αρχαία Ελλάδα** φύονταν συκιές σε όλες τις πόλεις και η κατανάλωση τόσο των νωπών όσο και των αποξηραμένων σύκων ήταν πολύ διαδομένη. Υπάρχουν πολλές αναφορές από αρχαίους συγγραφείς στα συγγράμματα τους και τα αρχαιολογικά ευρήματα σε Λέσβο, Κρήτη και αλλού δίνουν πλήθος πληροφοριών.

Στην **σημερινή Ελλάδα** καλλιεργείται κυρίως στους νομούς Μεσσηνίας, Αρκαδίας, Λακωνίας και Εύβοιας. Έτσι εμείς αποφασίσαμε να ασχοληθούμε με το τοπικό αυτό προϊόν. Θα γνωρίσουμε το δέντρο και τον καρπό μέσα από διάφορους τομείς με κύριο βάρος στην καλλιέργεια και αποξήρανση των σύκων στον τόπο μας.

Μπορείτε να κάνετε κλικ σε κάθε μια ενότητα και να διαβάσετε τα σχετικά άρθρα του ιστολογίου μας.

- [Μυθολογία](#)
- [Προϊστορία](#)
- [Ιστορία](#)
- [Θρησκεία](#)
- [Η Συκιά, καλλιέργεια και παραγωγή αποξηραμένων σύκων στην Εύβοια](#)
- [Συσκευασία Σύκων σε εταιρεία στο Βασιλικό Εύβοιας](#)
- [Σπιτικά λιαστά σύκα](#)
- [Δημοσκόπηση: Τα σύκα σπίτι μας](#)
- [Διατροφή](#)
- [Παιχνίδι – Μεσοστοιχίδα – Διαδραστικό Παιχνίδι](#)

## Η συκιά, καλλιέργεια και παραγωγή αποξηραμένων σύκων στην Εύβοια

### ΣΥΚΙΑ



#### *Πώς λέγεται και τι δέντρο είναι;*

Η συκιά (*Ficus carica domestica*) είναι ένα ανθεκτικό δέντρο της οικογένειας Moraceae. Είναι φυλλοβόλο με μέτριο ως μεγάλο ύψος. Είναι δύοικο φυτό, δηλαδή τα άνθη, άρρεν και θήλυ, βρίσκονται σε διαφορετικά φυτά (οικίες).

#### *Πού βρίσκεται γεωγραφικά;*

Ευδοκίμει σε θερμά κλίματα και καλλιεργείται σ' όλη την Μεσόγειο. Στην Ελλάδα υπάρχουν συστηματικές καλλιέργειες: στην Εύβοια – Ταξιάρχη (σμυρνέικη ποικιλία) και Κύμη (ποικιλία Τραγανά Ευβοίας) και στην Πελοπόννησο – Μεσσηνία, Αρκαδία και Λακωνία.

#### *Πόσο ζει και καρπίζει;*

Η συκιά ζει 50-60 χρόνια και αποδίδει καλή παραγωγή για 40-50 χρόνια.



#### *Πότε και πώς τη φυτεύουμε;*

Η καλύτερη εποχή είναι το φθινόπωρο και πολλαπλασιάζεται με διάφορους τρόπους:

1. **Μοσχεύματα:** Κομμάτια βλαστών με δύο τουλάχιστον μεταγονάτια διαστήματα που όταν βρεθούν σε κατάλληλες συνθήκες θερμοκρασίας, υγρασίας και αερισμού σχηματίζουν ρίζες ή/και βλαστούς. Υποβοηθούνται από τις ορμόνες ριζοβολίας.
2. **Σπόροι:** Είναι σπανιότερη μέθοδος και χρησιμοποιείται όταν θέλουμε να δημιουργήσουμε νέες ποικιλίες.

### ***Τι περιποίηση χρειάζεται;***

**Χώμα:** Ευδοκίμει σε όλους σχεδόν τους τύπους εδάφους. Πρόβλημα έχει στα υγρά, βαριά χώματα. Έχει την δυνατότητα να απλώνει τις ρίζες της σε μεγάλες αποστάσεις και έτσι μπορεί να εξασφαλίζει τα θρεπτικά στοιχεία που χρειάζεται.



**Νερό:** Η συκιά θέλει ελαφρύ ομοιόμορφο πότισμα. Το πολύ νερό καταστρέφει τα σύκα: ή σκάνε ή έχουν πολύ υγρασία και δεν αποξηραίνονται εύκολα, με συνέπεια την υποβάθμιση του προϊόντος.

**Κλάδεμα:** Δεν χρειάζεται ιδιαίτερο κλάδεμα. Γίνεται «κλαδοκάθαρος» για να διατηρήσουμε το σχήμα της συκιάς και να βοηθήσουμε τον ήλιο και τον αέρα να μπουν στο εσωτερικό του δέντρου.

**Λίπανση:** Γίνεται με χωνεμένη κοπριά, χρειάζεται αρκετό άζωτο και επάρκεια σε ασβέστιο, κάλιο και σίδηρο.

### ***Πώς γονιμοποιείται η συκιά;***

Το άνθος είναι αρσενικό ή θηλυκό. Τα μικρά σύκα (θηλυκά) γονιμοποιούνται όταν από την μικρή τρύπα που υπάρχει στην κορυφή τους μπει ένα μικρό έντομο, ο ψήνας, ο οποίος μεταφέρει γύρη από ένα αγριόσυκο (ερινεός) που έχει αρσενικά άνθη. Τα μικρά όμως σύκα (θηλυκά) μπορεί να αναπτυχθούν πολλές φορές και χωρίς γονιμοποίηση (παρθενοκαρπία).



**Εχθροί του δέντρου:** η ψύλλα, η ψώρα της συκιάς (κηροπλάστης), η μαύρη μύγα των σύκων, η λογαία των σύκων.

**Συγκομιδή:** Γίνεται συνήθως τέλος Αυγούστου – αρχές Σεπτεμβρίου.

**Αποξηραμένα σύκα: ποια είναι η παραγωγή στην Ελλάδα;**

Περίπου: 4000-5000 τόνοι στην Πελοπόννησο

2500 τόνοι στην Εύβοια κυρίως Ταξιάρχη (ολόκληρα)

150 τόνοι στην Κύμη (σχιστά)



### ***Ποιοι είναι οι τρόποι επεξεργασίας στην Εύβοια;***

Στην Εύβοια υπάρχουν 2 περιοχές που παράγουν ξερά σύκα: της Κύμης και της Ιστιαίας (Ταξιάρχης, Ωρεοί, Ν. Πύργος, Καστανιώτισσα). Αναλυτικά:

#### **Κύμη**

Η παραγωγή είναι μικρή, όμως ποιοτικά θεωρούνται τα καλύτερα σύκα παγκοσμίως.

#### **Συλλογή και αποξήρανση**

Υπάρχουν 2 τύποι αποξηραμένων σύκων: τα φυσικά και τα λευκασμένα.



Αρχικά τα ώριμα σύκα που έχουν μαζευτεί απ' ευθείας από το δέντρο με το χέρι, στην κατάλληλη στιγμή ωρίμανσης, ανοίγονται στα δύο (χωρίς να χωριστούν τα κομμάτια), ώστε να φύγει η υγρασία. Παραμένουν στον ήλιο για 2-3 μέρες. Στην συνέχεια συγκολλούνται ανά δύο.

Στα **φυσικά** δεν έχουμε άλλη επεξεργασία από τον παραγωγό. Δεν κλιβανίζονται και δεν θειαφίζονται.

Τα **λευκασμένα** υφίστανται θείωση. Τα σύκα στρώνονται σε τελάρα, τοποθετούνται σε κλίβανο και προστίθεται το θειάφι. Με την καύση του θειαφιού απελευθερώνεται διοξείδιο του θείου. Με αυτόν τον τρόπο γίνεται καταπολέμηση των μυκήτων και εντόμων, είναι επίσης, το SO<sub>2</sub>, ένα πολύ καλό συντηρητικό. Τα θειαφισμένα σύκα παραμένουν στον ήλιο για 5-6 ώρες. Με την ηλιακή ακτινοβολία γίνεται η λεύκανση του σύκου. Εξ αιτίας του θειαφιού, το λευκασμένο σύκο έχει ελαφρώς υπόξινη γεύση.

## **Συσκευασία**

Οι παραγωγοί πηγαίνουν τα σύκα τους στον συνεταιρισμό Κύμης. Τα πλένουν με ζεστό νερό, αερίζονται για 2-3 μέρες για να στεγνώσουν και συσκευάζονται σε νάιλον-vaccum. Περνάνε από μηχάνημα που δημιουργεί κενό αέρος και συρρικνώνει το νάιλον. Στο συσκευασμένο προϊόν πρέπει ν' αναγράφεται οπωσδήποτε το όνομα του παρασκευαστή και εμπόρου, το έτος εσοδείας, η ποιοτική κατηγορία και αν είναι λευκασμένα (αν περιέχουν θειώδη) ή όχι. Οι ποιοτικές κατηγορίες εξαρτώνται από το μέγεθος και την ποιοτική τους κατάσταση.

Τα λευκασμένα, επειδή περιέχουν θειώδη μπορεί να είναι αλλεργιογόνα για ορισμένους ανθρώπους.

### ***Πόσο πρέπει να παραμένουν στο θειάφι τα σύκα;***

Η παραμονή των σύκων στο θειάφι είναι εμπειρική. Μετά την έκθεσή τους στον ήλιο και στον αέρα, ένα μέρος του SO<sub>2</sub> απομακρύνεται από τα ξηρά σύκα.

### **Ταξιάρχης Ιστιαίας**

Στον Ταξιάρχη Ιστιαίας η συγκομιδή των σύκων γίνεται μετά την υπερωρίμανσή τους στο δέντρο.



### ***Πως γίνεται;***

Γίνεται με δύο τρόπους: είτε καθαρίζοντας το έδαφος και μαζεύοντάς τα από εκεί, είτε απλώνονται δίχτυα στο έδαφος ή σε μικρή απόσταση από αυτό. Σαφώς η μέθοδος με τα δίχτυα είναι καλύτερη, γιατί τα σύκα μένουν πιο καθαρά.

### ***Ποια είναι η διαδικασία;***

Αρχικά γίνεται κάποια διαλογή, επειδή κάποια έχουν χτυπήματα. Μετά τοποθετούνται σε λιάστρες για να αποξηρανθούν. Μένουν 4-6 μέρες για να φύγει ένα μέρος της υγρασίας και να λευκανθούν εάν έχουν θειωθεί.

### ***Δεν χαλάνε τα σύκα;***

Υπάρχει περίπτωση να χαλάσουν στις κλούβες από μήκυτες εάν έχουν αυξημένη υγρασία και δεν αερίζονται καλά ή από μια μικρή πεταλούδα (καφέ –σταχτί ) την *Erphestia* sp.

### ***Πως αντιμετωπίζεται και πότε;***

Αντιμετωπίζεται με την απεντόμωση που γίνεται σε ειδικούς θαλάμους (10-20 τ.μ.) πριν την συσκευασία του προϊόντος. Γίνεται χρήση ενός ισχυρού δηλητηρίου της φωσφίνης στο οποίο παραμένουν για τρεις μέρες.

### ***Γίνεται επικίνδυνο το σύκο;***

Όχι, γιατί η φωσφίνη εξαερώνεται και η τελική περιεκτικότητα της είναι μικρή και ακίνδυνη για τον άνθρωπο. Παρά την απεντόμωση το προϊόν μπορεί να μολυνθεί και συσκευασμένο.

### ***Ποιος κάνει τη μεταποίηση των σύκων;***

Ο ίδιος ο παραγωγός των σύκων. Δηλαδή ο ίδιος τα αποξηραίνει και στη συνέχεια τα πάει για συσκευασία στο συσκευαστήριο.

### ***Πως γίνεται η συσκευασία των ξερών σύκων;***

Ο συσκευαστής τα επεξεργάζεται, τα πλένει, τα καθαρίζει και τα τυποποιεί σε συσκευασία ανάλογα με το μέγεθος, σε διάφορες κατηγορίες.



### ***Τι αναγράφεται στην ετικέτα που προσκολλάται;***

Στην ετικέτα που προσκολλάται στην συσκευασία αναγράφεται η ονομασία του προϊόντος, το βάρος, η κατηγορία τους (ανάλογα με το βάρος τους), η χώρα προέλευσης, ο συσκευαστής ή ο έμπορος με την διεύθυνσή του και η φράση «περιέχει θειώδη» εάν είναι θειωμένο.

### ***Έχουν διαφορά τα σπιτικά σύκα από τα συσκευασμένα;***

Τα συσκευασμένα δεν έχουν διαφορά από τα σπιτικά. Έχουν την ίδια γεύση, καθώς ο ίδιος ο παραγωγός που το παράγει το μεταποιεί κιόλας. Δεν υπάρχει αλλοίωση στα θρεπτικά συστατικά. Η μεταποίηση τους γίνεται σύμφωνα με τον κανονισμό της ΕΕ 852/2004. Διαφορετική γεύση έχει μόνο το θειωμένο συσκευασμένο σύκο γιατί έχει μια ελαφριά υπόξινη γεύση.

### ***Υπάρχουν συσκευαστήρια σύκων στην Εύβοια;***

Εκτός από αυτά των συνεταιρισμών Κύμης και Ταξιάρχη, υπάρχει και το συσκευαστήριο της εταιρείας «Κόντος Α.Ε» στο Βασιλικό και ορισμένα στην περιοχή Ιστιαίας.

***Ποιά ήταν η παραγωγή στην Εύβοια που συσκευάστηκε φέτος (2012);***

Η Κύμη περίπου 150 τόνους με τιμές 3,0-3,5 €

Ο Ταξιάρχης Ιστιαίας περίπου 600-700 τόνους με τιμές 1,7-1,8 €

Ο Κόντος συσκεύασε περίπου 900 τόνους.

Η τιμή τους ήταν χαμηλότερη το 2012 λόγω της αυξημένης παραγωγής.

***Γίνονται έλεγχοι στα συσκευασμένα προϊόντα;***

Ναι γίνεται ποιοτικός και δειγματοληπτικός έλεγχος για την περιεκτικότητα σε διοξείδιο του θείου(ως 200 mgr/kg) και την υγρασία η οποία πρέπει να είναι κάτω από 26%. Επίσης γίνεται έλεγχος και για αφλατοξίνες. Οι αφλατοξίνες είναι επικίνδυνες ουσίες από μύκητες και υπάρχει συγκεκριμένο όριο έως 4 mgr/kg σύκων. Αυτοί οι μύκητες αναπτύσσονται από κακές συνθήκες αποθήκευσης.

*Οι πληροφορίες είναι από την ομιλία του κ. Ράπτη στην περιβαλλοντική μας ομάδα και την συνέντευξή του στους δημοσιογράφους μας. Οι φωτογραφίες είναι από την ομάδα των φωτογράφων καθώς και από αναζήτηση στο Διαδίκτυο.*

*Έλενα. Μ*

*Αντωνία. Π*

*Βάλυ. Χ*

*Εύα. Α*

*Ρένος. Σ*



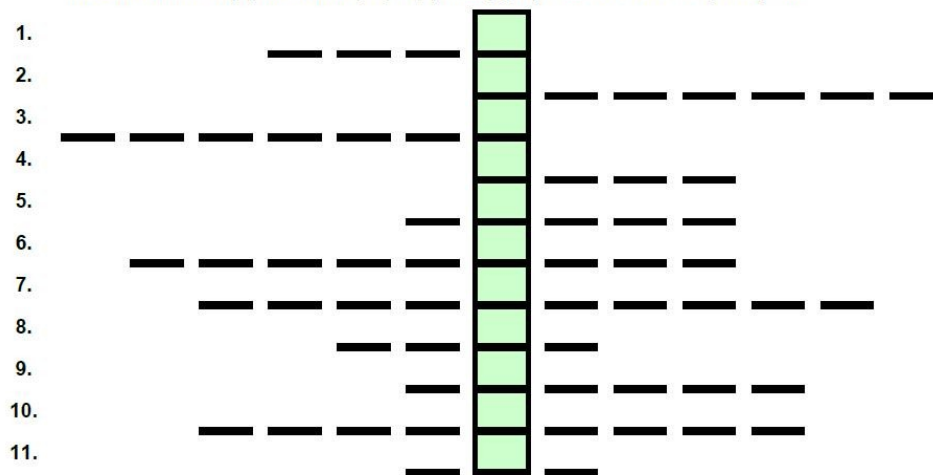
## Μεσοστοιχίδα: Αποξηραμένα Σύκα Στην Εύβοια

Στην προηγούμενη ενότητα παρουσιάσαμε την καλλιέργεια της συκιάς και την διαδικασία αποξήρανσης των σύκων στην Εύβοια. Διαβάστε καλά το άρθρο για να μάθετε περισσότερα και μετά συμπληρώστε τη μεσοστοιχίδα.

Περιβαλλοντική Ομάδα 2012 - 13  
2ο Γυμνάσιο Χαλκίδας

«Τοπικά Προϊόντα: Σύκα - Βότανα και αρωματικά φυτά»

Η συκιά, καλλιέργεια και παραγωγή αποξηραμένων σύκων στην Εύβοια



Συμπληρώστε τη σχάρα και η κατακόρυφη λέξη στα χρωματισμένα κουτάκια είναι η μεταποιημένη μορφή του προϊόντος (ενικός).

1. Είναι νόστιμα και... σποράτα.
2. Απαραίτητο πριν τυποποιηθούν αυτό.
3. Γίνεται στον ήλιο αυτό.
4. Είναι τέτοια αυτά που ψάχνουμε.
5. Πολύτιμο αλλά... έντομο.
6. Αυτό το χωριό ζει από αυτό.
7. Έχουν υπόξινη γεύση όταν είναι...
8. Πόλη της Εύβοιας με ντόπια ποικιλία.
9. Αυτή η διαδικασία τα λευκαίνει.
10. Ποικιλία εισαγωγής που έγινε και ντόπια.
11. Ένδειξη στα προϊόντα Κύμης.



## Συσκευασία Σύκων σε εταιρεία στο Βασιλικό Εύβοιας

Στην δημοσίευσή μας [«Η συκιά, καλλιέργεια και παραγωγή αποξηραμένων σύκων στην Εύβοια»](#), παρουσιάσαμε όλη την καλλιέργεια της συκιάς στην περιοχή μας, την συγκομιδή σύκων και τέλος την αποξήρανσή τους σε Ταξιάρχη και Κύμη. Τα αποξηραμένα σύκα συσκευάζονται στις εγκαταστάσεις των συνεταιρισμών. Ορισμένες ποσότητες αποξηραμένων σύκων του Ταξιάρχη στέλνονται για συσκευασία στην εταιρεία «Κόντος Α.Ε.» που βρίσκεται στο Βασιλικό Εύβοιας. Στην επίσκεψή μας εκεί, παρακολουθήσαμε όλη τη διαδικασία συσκευασίας των αποξηραμένων σύκων και σας την παρουσιάζουμε παρακάτω:

### Ποια είναι η διαδικασία συσκευασίας των αποξηραμένων σύκων;

-Τα σύκα προέρχονται από την περιοχή Ταξιάρχη Ιστιαίας στην Εύβοια και είναι ήδη αποξηραμένα από τους παραγωγούς.



Σε **πρώτη φάση** τα σύκα τοποθετούνται σε θαλάμους απεντόμωσης, που βρίσκονται σε κάποια απόσταση από το εργοστάσιο. Εκεί παραμένουν για 8 ώρες εκτεθειμένα σ' ένα ισχυρό μυκητοκτόνο, τη φωσφίνη, που εξοντώνει μέχρι και τα αβγά των εντόμων. Μετά το τέλος της έκθεσής τους σ' αυτήν, τα σύκα παραμένουν 24

ώρες εκτός εργοστασίου.

Στη **δεύτερη φάση** ακολουθεί το πλύσιμο των σύκων:

Το πρώτο πλύσιμο των σύκων γίνεται σε ζεστό νερό 60° C σε μεταλλική λεκάνη. Στη συνέχεια περνούν από βούρτσες με απιονισμένο νερό και καθαρίζονται τα τελευταία υπολείμματα. Στεγνώνουν με αέρα περνώντας μέσα από κλίβανο.



Ακολουθεί η **τρίτη φάση** και τελική της συσκευασίας:



Γίνεται διαλογή των σύκων και χωρίζονται ανά κατηγορία ανάλογα με το μέγεθος του φρούτου. Συμπιέζονται στα ειδικά κουτιά -ανάλογα με το τελικό βάρος του προϊόντος-, τυλίγονται και προστίθεται η ετικέτα. Στη συνέχεια τοποθετούνται σε έναν ιμάντα που παράλληλα είναι και ζυγαριά. Για παράδειγμα το όριο της για το πακέτο των 200 γρ. είναι από 249 έως 254 γρ. Όταν είναι βαρύτερο ή ελαφρύτερο το βγάζει εκτός τελικού προϊόντος ως ελαττωματικό. Τα υπόλοιπα είναι έτοιμα για εμπορία.

**Γίνεται άλλου είδους επεξεργασία των αποξηραμένων σύκων στο συσκευαστήριο;**

-Κάποιες ποσότητες σύκων επικαλύπτονται με ρευστή ζεστή σοκολάτα 29°C. Στη συνέχεια περνάνε με ιμάντα από ψύκτη, όπου ψύχονται με ψυχρό αέρα και είναι έτοιμα με την “κουβερτούλα” τους.

**Ποια είναι η ποσότητα που μπορεί να συσκευαστεί ημερησίως και ποια της φετινής περιόδου;**

-Η ημερήσια παραγωγή μπορεί να φτάσει τους 10 τόνους, ενώ της φετινής περιόδου 1000 τόνοι.

**Πόσοι εργάτες απασχολούνται;**

-Γύρω στους 100 εργάτες. Η συσκευασία των σύκων είναι εποχιακή εργασία γι' αυτό μπορούν να απασχοληθούν για τέσσερις μήνες, ενώ στη συνέχεια μπορούν να πάρουν ταμείο ανεργίας για 5 μήνες.

**Σε ποιες αγορές απευθύνεται το συσκευαστήριο;**

-Το 80% των αποξηραμένων σύκων εξάγεται στην Ιταλία. Τα υπόλοιπα διατίθενται ή στο εξωτερικό: Αγγλία, Γερμανία, Ρωσία, ΗΠΑ(όπου υπάρχει ελληνικό στοιχείο) ή στην εσωτερική αγορά κυρίως σε συνεργασία με τα σούπερ-μαρκετ Carrefour, Metro, Κρητικός, Lidl.

*Οι πληροφορίες είναι από συνέντευξη της οικογένειας Κόντου στην ομάδα των δημοσιογράφων μας κατά την επίσκεψη στην εταιρία. Οι φωτογραφίες είναι από την ομάδα των φωτογράφων μας.*

### Σπιτικά λιαστά σύκα

Θέλαμε να μάθουμε πώς γίνονται τα λιαστά σύκα στο σπίτι. Ρωτήσαμε μια γιαγιά μας και μας διηγήθηκε πώς έκαναν το λιάσιμο παλιότερα. Επίσης από το βιβλίο «Τρεις αιώνες μια ζωή» της Φιλίως Χαϊδεμένου, διαβάσαμε πώς κάνουν τα σύκα στο χωριό της, στα Βουρλά, στη Μικρά Ασία.



Στην **Εύβοια** μαζεύουν τα σύκα όταν είναι ώριμα και τα **στρώνουν στον ήλιο** για να «λιαστούν». Για να γίνει πιο εύκολα αυτό, τα πατούνε για να ανοίξουν λίγο («ψαλιδάκι»). Όταν είναι έτοιμα τα περνούν σε κλωστή, **αρμαθιές**, και για την καλύτερη συντήρησή τους τα βουτάνε **σε νερό που βράζει με λίγο λάδι και ρίγανη**. Αυτό γίνεται γρήγορα για να μην μαλακώσουν τα σύκα. Κατόπιν τα στεγνώνουν για μια – δυο

περίπου ημέρες και πάλι στον ήλιο. Για να διατηρηθούν, τα στρώνουν σειρά – σειρά μέσα σε **κοφίνια** ντυμένα με άσπρο βαμβακερό ύφασμα και κλείνουν το κοφίνι από πάνω. Ανάμεσα στις αρμαθιές των σύκων βάζουν **φύλλα δάφνης**. Τα σύκα με αυτόν τον τρόπο, τα λιαστά σύκα, διατηρούνται όλο το χειμώνα για να καταναλωθούν είτε σκέτα είτε σε διάφορες παρασκευές.

Στην **Μικρά Ασία** η διαδικασία έχει πολλά κοινά σημεία. **Βράζουν νερό με αρωματικά** σε μεγάλο καζάνι και πλένουν τα σύκα με αυτό. Έπειτα τα **στεγνώνουν** σε άσπρα σεντόνια και τέλος τα **φουρνίζουν** για να φύγει και η τελευταία υγρασία. Τα αποθηκεύουν μέσα σε **τενεκέδες** όπου ανάμεσα στις στρώσεις των σύκων ρίχνουν διάφορα **αρωματικά – μυρωδικά** και έτσι έχουν σύκα για όλο το χειμώνα.

Παρακάτω είναι η περιγραφή από το βιβλίο καθώς και η συνέντευξη.

Τα σύκα είχαν επίσης ιδιαίτερη θέση στο τραπέζι μας κι ήταν ολόκληρη διαδικασία η παρασκευή τους. Μαζεύαμε απ' το βουνό αρωματικά χόρτα και τα βράζαμε σ' ένα μεγάλο κα-

ζάνι. Μετά σουρώναμε το νερό και μ' αυτό πλέναμε τα σύκα. Τα στεγνώναμε δυο τρεις μέρες σε άσπρα σεντόνια, στη συνέχεια τα φουρνίζαμε και τα παιδιά τα πατούσαν μέσα σε ντενεκέδες. Είχαμε μέσα σε πανεράκια διάφορα μυρωδικά, από πορτοκαλιά, λεμονιά, βασιλικό, μοσχομολόχα, σουσάμι και κανέλα, κι όσο τα παιδιά πατούσαν τα σύκα λίγα λίγα μέσα στον ντενεκέ, ρίχναμε στρώσεις μυρωδικών μέχρι να γεμίσει ο ντενεκές με στρώσεις σύκων-μυρωδικών. Τον ντενεκέ τον φυλάγαμε για να έχουμε σύκα όλο το χειμώνα.

### **Σύκα Λιαστά στην Εύβοια**

*«Έτσι γίνονταν τα «παλιά χρόνια» από τις γιαγιάδες μας, μέχρι και σήμερα*

**Μαζεύουμε** τα σύκα στην εποχή τους. Για να τα λιάσουμε και να διατηρηθούν το χειμώνα κάναμε το εξής:

*Μαζευόμασταν πολλά κορίτσια μαζί και πατούσαμε ένα - ένα σύκο, να ανοίξει «ψαλιδάκι».*

**Στρώναμε στον ήλιο**, σε τραπέζια, τάβλες ακόμη και στα κεραμίδια. Τα γυρίζαμε κάθε μέρα μέχρι να ξεραθούν.

*Όταν τα σύκα είχαν ξεραθεί, (μπορεί να χρειαστούν και είκοσι μέρες), τα περνούσαμε σε κλωστή και κάναμε αρμαθιές. Για να διατηρηθούν και να μην πιάσουν σκουλήκια τα βουτούσαμε και τα βγάζαμε γρήγορα, σε μια κατσαρόλα όπου **έβραζε νερό με λίγο λάδι και κλωναράκια ρίγανη**. Τα βουτούσαμε και τα βγάζαμε γρήγορα για να μην προλάβουν να ρουφήξουν από το νερό και μαλακώσουν. Τις αρμαθιές αυτές τις κρεμούσαμε πάλι έξω στον ήλιο για να στεγνώσει το νερό με το οποίο βράχηκαν.*

*Για πολύ ξερά σύκα, αντί για νερό χρησιμοποιούσαμε αλυσίβα και τότε προσθέταμε όπως και πριν λίγο λάδι, ένα κλωναράκι ρίγανη και λίγη βάγια (δάφνη). Η αλυσίβα είναι το καθαρό υγρό που μένει πάνω - πάνω από ένα ποτήρι νερού όπου έχουμε διαλύσει στάχτη.*

*Όταν είχαν στεγνώσει και οι αρμαθιές, τις αποθηκεύαμε **σειρά - σειρά σε κοφίνια** ντυμένα με καθαρό πανί που έκλεινε από πάνω. Ανάμεσά τους ρίχναμε **φύλλα δάφνης**.*

*Το χειμώνα γύρω από το τζάκι αλλά και στα **νυχτέρια**, ανοίγαμε τα κοφίνια και σε μεγάλες γαβάθες, πιατέλες, βάζαμε ξερά σύκα, σταφίδα (που τη φτιάχναμε με παρόμοιο τρόπο λιάζοντας τα τσαμπιά) και στραγάλια που είχαμε φτιάξει μόνες μας και κερνούσαμε τον κόσμο μέχρι να σχολάσει το νυχτέρι και να πάει ο καθένας σπίτι του για ύπνο.»*

**Διήγηση γιαγιάς**, που κορίτσι την δεκαετία του 50 έκανε μαζί με φίλες και εξαδέλφες όλες αυτές τις δουλειές.

## Τα σπιτικά «φουρνιστά» σύκα

### **Προετοιμασία**

1. Επιλέγουμε ώριμα σύκα με καλή εμφάνιση, χωρίς στίγματα ή σκισίματα στη φλούδα τους.
2. Τα πλένουμε καλά, τα σκουπίζουμε με πετσέτα. Προαιρετικά τα ξεφλουδίζουμε. Για να αποξηράνουμε ολόκληρα, τα πιέζουμε ώστε να σπάσει η φλούδα τους, να ανοίξουν λίγο και τα βουτάμε σε βραστό νερό για 30''.
3. Τα εμβαπτίζουμε για λίγα λεπτά σε όξινο αντιμικροβιακό διάλυμα (ασκορβικό νάτριο, κιτρικό οξύ ή χυμό λεμονιού) που καταστρέφει τα μικρόβια αφήνοντας αναλλοίωτο το χρώμα των αζεφλούδιστων σύκων.
4. Τα στραγγίζουμε καλά.



### **Ξήρανση**

Τοποθετούμε σε δίσκο ξήρανσης (από ανοξείδωτο ατσάλι) ο οποίος πρέπει να είναι λίγο πιο μικρός από τις διαστάσεις του φούρνου, ώστε να κυκλοφορεί ο αέρας παντού. Το βάζουμε στο φούρνο (σε ύψος 8 εκ. από τη βάση του) στους 60 και αφήνουμε την πόρτα ελάχιστα ανοιχτή. Καλό θα είναι να αναποδογυρίζουμε τα σύκα κάθε 3 – 4 ώρες, επειδή οι καρποί καψαλίζονται εύκολα προς το τέλος της διαδικασίας, είναι σκόπιμο, όταν τα σύκα είναι σχεδόν έτοιμα, να σβήσουμε τον φούρνο και να αφήσουμε την πόρτα ανοιχτή για 1 ώρα επιπλέον πριν τα βγάλουμε έξω.

### **Πότε είναι έτοιμα**



Τα αποξηραμένα σύκα πρέπει να έχουν αφυδατωθεί και να είναι ευλύγιστα. Για να δοκιμάσουμε, πιέζουμε 3 – 4 από τα μεγαλύτερα στη χούφτα: αν δεν μείνει υγρασία στο χέρι μας και σπάζουν σε κομμάτια, έχουν ξεραθεί. Αν κάποια κρατούν λίγη υγρασία τα τοποθετούμε στο δίσκο για επιπλέον ξήρανση, ώστε να μειωθεί η πιθανότητα αλλοίωσης τους. Ο χρόνος

ξήρανσης είναι 12 – 24 ώρες, ανάλογα με τον φούρνο, την θερμοκρασία και την κυκλοφορία του αέρα.

### **Αποθήκευση**

Για να συντηρήσουμε τα αποξηραμένα σύκα, τα τοποθετούμε σε γυάλινα αποστειρωμένα δοχεία κατά προτίμηση σκουρόχρωμα, χωρίς να τα γεμίσουμε ασφυχτικά. Διατηρούνται σε δροσερό, ξηρό, σκοτεινό μέρος στο ψυγείο ή στην κατάψυξη όπου μπορούν να μείνουν για 6 – 12 μήνες.

## Δημοσκόπηση: Τα σύκα σπίτι μας

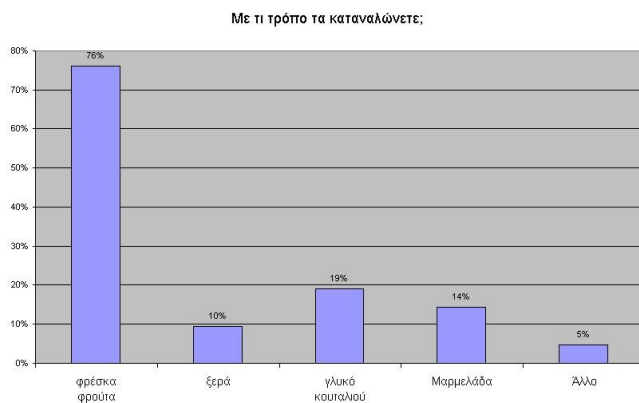
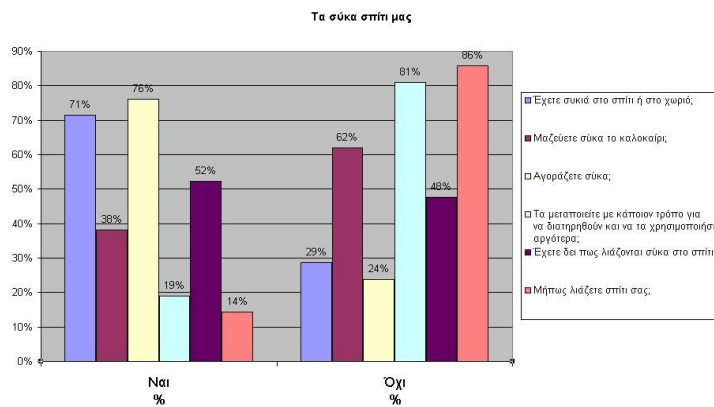
Στις πρώτες συναντήσεις της περιβαλλοντικής μας ομάδας αρχίσαμε να μαθαίνουμε για την συκιά και τα σύκα. Θελήσαμε να δούμε αν αυτό το δέντρο υπάρχει στη ζωή μας, αν αξιοποιούμε τους καρπούς του νωπούς ή μεταποιημένους.

Διαπιστώσαμε ότι **7 στους 10 έχουν συκιές** αλλά μόνο οι μισοί (περίπου) μαζεύουν τα σύκα. Από αυτούς μόνο οι μισοί τα μεταποιούν και **ελάχιστοι τα λιάζουν**.

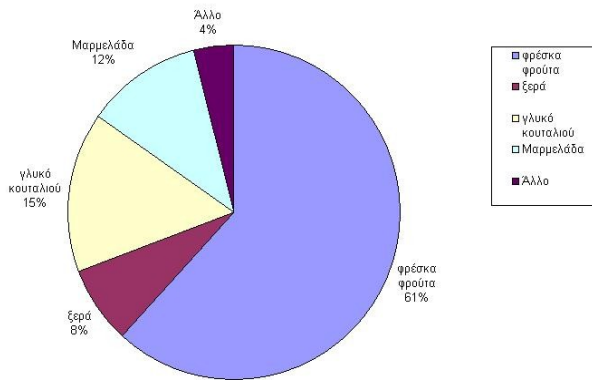
Ένα μεγάλο ποσοστό **αγοράζει** σύκα. Δηλαδή ακόμη και από αυτούς που έχουν συκιά, οι μισοί προτιμούν να μην τα μαζέψουν αλλά παρ' όλα αυτά αγοράζουν σύκα!

Από τη συζήτηση που κάναμε ένας παράγοντας είναι η **πρόσβαση**, δηλαδή το δέντρο – τα δέντρα είναι σε κάποιο (κοντινό) χωριό στον παπού και τη γιαγιά. Δεν είναι δηλαδή στην αυλή της καθημερινής κατοικίας. Ένας άλλος παράγοντας είναι η **μεγάλη προσφορά φρούτων σε όλο το έτος**, οπότε κάποια φρούτα δεν είναι πια της προτίμησής μας.

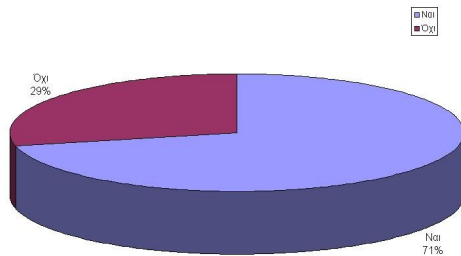
Δείτε τα αποτελέσματα παρακάτω:



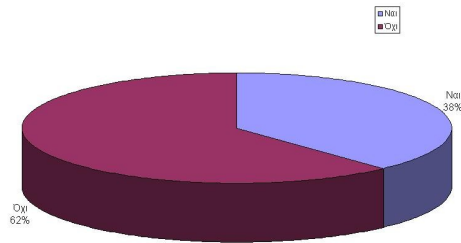
Με τι τρόπο καταναλώνετε τα σύκα;



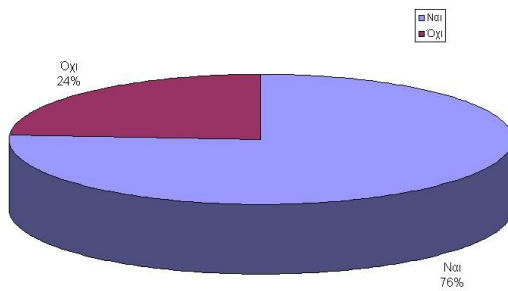
Έχετε συκιά;



Μαζεύετε σύκα;



Αγοράζετε σύκα;





## Τα Σύκα: Διατροφική αξία

*«Οι αθλητές των Ολυμπιακών Αγώνων στην αρχαιότητα κατανάλωναν σύκα φρέσκα και αποξηραμένα πριν τα αγωνίσματα.»*

*Αναστασία Κόκκαλη, Κλινική Διαιτολόγος – Διατροφολόγος*



Αυτό είναι απόλυτα φυσικό αν σκεφτούμε την διατροφική αξία των σύκων. Είναι πλούσια σε **βιταμίνες** A, B, C, **μέταλλα** όπως ασβέστιο, χαλκός, μαγγάνιο, σελήνιο, ψευδάργυρο, φωσφόρο, κάλιο και σίδηρο όπως και σε **αντιοξειδωτικές ουσίες**.

Τα αποξηραμένα παρά την θερμιδική τους επιβάρυνση (270 θερμίδες/100 γρ.) είναι μια **αποθήκη ενέργειας** ενώ ταυτόχρονα είναι πολύτιμα για την υγεία μας:

- Μειώνουν το σακχάρου και γλυκόζης στο αίμα και έτσι περιορίζουν την εμφάνιση του σακχαρώδη διαβήτη τύπου II.
- Μειώνουν την αρτηριακή πίεση καθώς είναι πλούσια σε κάλιο.
- Δυναμώνουν τα οστά μας χάρη της περιεκτικότητάς τους σε ασβέστιο.
- Καταπολεμούν τη δυσκοιλιότητα επειδή περιέχουν διαλυτές φυτικές ίνες.
- Συμβάλλουν στην ορμονική ισορροπία χάρη στο αμινοξύ αργινίνη.
- Προστατεύουν τον οργανισμό μας από διάφορες παθήσεις όπως καρκίνος, καρδιαγγειακά νοσήματα, διάφορες εκφυλιστικές ασθένειες, πρόωγη γήρανση κ.α. εξαιτίας των φαινολών.
- Κάνουν καλό γιατί αυξάνουν την ενεργητικότητα, έχουν τονωτικές ιδιότητες, προστατεύουν το δέρμα, δρουν χωνευτικά και διουρητικά, ανακουφίζουν από άσθμα, βρογχικά, φαρυγγίτιδα κ.α. Χάρη στα σποράκια τους, συντελούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και βοηθούν στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

### Ποιοι να τα αποφεύγουν την μεγάλη ποσότητα στην κατανάλωση:

- Όσοι έχουν σακχαρώδη διαβήτη, υψηλά τριγλυκερίδια ή μεταβολικό σύνδρομο.
- Τα παχύσαρκα άτομα.
- Όσοι έχουν σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου ή άλλες γαστρεντερικές παθήσεις.

### Τι να προσέχουμε στο φρούτο:

- Στα νωπά να προτιμάμε σύκα ώριμα, σφιχτά, που δεν έχουν ανοίξει και έχουν λεία φλούδα, χωρίς μαυρισμένα σημεία ή χτυπήματα.
- Στα αποξηραμένα να ελέγχουμε την συσκευασία.



Καταναλώστε άφοβα λοιπόν και νωπά και αποξηραμένα σύκα, αν δεν συντρέχουν ειδικοί λόγοι υγείας.

**Και... ΚΑΛΗ ΣΑΣ ΟΡΕΞΗ!**