Τα μυστικά των καλοκαιρινών φρούτων (Τάνια Γεωργιοπούλου)

Categories : ΥΓΕΙΑ - ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Date : 21 Ιουλίου, 2006

Το καρπούζι μπορεί να είναι βασιλιάς του καλοκαιριού, αλλά ίσως να αποδειχθεί... κολοκύθι. Κάθε καλοκαιρινός μήνας έχει και το δικό του σταφύλι. Αν θέλετε φράουλες από νωρίς, δηλαδή θερμοκηπίου, θα πρέπει να συμβιβαστείτε με το γεγονός ότι, χωρίς μελισσούλες, η καρπόδεση γίνεται με ορμόνες - τις οποίες και τρώτε. Αυτά και άλλες... λεπτομέρειες μάς αποκαλύπτουν τον τρόπο που λειτουργεί η αγορά των καλοκαιρινών φρούτων και τη δική μας «ευθύνη» που τα νόστιμα αργείτικα πεπόνια αντικαταστάθηκαν από υβρίδια που έχουν το μέγεθος που «ζητάει η αγορά»...

Τα τελευταία χρόνια γκρινιάζουμε συχνά γιατί τα φρούτα που τρώμε δεν είναι... όπως παλιά. Ούτε η γεύση ούτε το άρωμα, κάποιες φορές ούτε και η όψη τους. Κι αυτό γίνεται πολύ πιο έντονο τα καλοκαίρια, που έχουμε πανδαισία φρούτων.

Η «γκρίνια» μας αυτή δεν είναι χωρίς βάση. **Ανάμεσα, όμως, στους παράγοντες που φταίνε, είμαστε και εμείς οι ίδιοι.**

Κατ' αρχήν αγοράζοντας ή ζητώντας πεπόνι π.χ. την άνοιξη, το σίγουρο είναι πως αυτό που θα γευθούμε δεν θα είναι... το γνωστό νόστιμο αργείτικο πεπόνι. Παράλληλα, αν αγοράζουμε μόνο τα μικρά φρούτα, είναι σίγουρο επίσης ότι τα καταστήματα θα απαιτούν από τους παραγωγούς μικρού βάρους φρούτα, και αυτοί με τη σειρά τους θα ψάχνουν για αντίστοιχα υβρίδια, παραγκωνίζοντας τις παλιές ντόπιες ποικιλίες. Είναι θέμα των νόμων της αγοράς.

Οι παραγωγοί, από τη μεριά τους, προσπαθούν να επιμηκύνουν την περίοδο των εποχικών φρούτων και λαχανικών, υπακούοντας προφανώς στις καταναλωτικές προσταγές αλλά και αναζητώντας διέξοδο σε προβλήματα σχετικά με την παραγωγή τους όπως π.χ. το να συλλέξεις και να διαθέσεις όλη την παραγωγή βερίκοκου μέσα σε λιγότερο από 15 ημέρες. Χρησιμοποιούν διάφορες μεθόδους προκειμένου να επιτύχουν την «επιμήκυνση» της περιόδου: καλλιεργούν διαφορετικές ποικιλίες, χρησιμοποιούν θερμοκήπια και σιλό, αλλά και κόβουν τα φρούτα άγουρα για να διατηρούνται αρκετό καιρό στα ψυγεία και να αντέχουν στη μεταφορά.

Η γεύση, το άρωμα αλλά και η θρεπτική αξία του προϊόντος εξαρτάται κατά πολύ από τη «γεωργική συνείδηση» του παραγωγού, από το κατά πόσον, δηλαδή, κάνει καλά τη δουλειά του. Αν, για παράδειγμα, επιδιώκει μόνο αύξηση της παραγωγής, μπόλικο λίπασμα και νερό θα βοηθήσουν να επιτύχει το στόχο του.

Το φρούτο, όμως, που θα παράξει δεν θα είναι νόστιμο για δύο λόγους: τα θρεπτικά συστατικά μοιράζονται σε περισσότερα φρούτα αφ' ενός και αφ' ετέρου έχουν μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε νερό.

Ως καταναλωτές δεν είναι δυνατόν φυσικά να ελέγξουμε κάθε παραγωγό, μπορούμε, όμως, να προφυλαχθούμε προσαρμόζοντας τις απαιτήσεις μας στη Φύση και τη λογική, επιβραβεύοντας με την αγορά μας εκείνους τους παραγωγούς και καταστήματα που σέβονται τη γεύση μας.

Πεπόνια
Τα Gallia παραγκώνισαν τα αργείτικα

Ενας παραγωγός στην Κρήτη μού έλεγε κάποτε πως αν φυτέψει τον Φλεβάρη τέσσερα στρέμματα πεπόνια σε ψυχρό θερμοκήπιο (θερμοκήπιο που δεν χρειάζεται θέρμανση) και κατορθώσει να τα βγάλει στην αγορά το Πάσχα, μπορεί να βγάλει ολόκληρη τη χρονιά, ακόμα και αν πουλήσει τα μισά. Αυτό βέβαια συμβαίνει γιατί και εμείς θεωρούμε απαραίτητο να φάμε πεπόνι αρχές Μαΐου ακόμα κι αν το πληρώσουμε ακριβά. Πρέπει να γνωρίζουμε, λοιπόν, πως το πεπόνι, κανονικά, αν δεν είναι θερμοκηπίου βγαίνει τον Ιούλιο.

Τα μικρά ομοιόμορφα πεπόνια που έχουν κατακλύσει την αγορά είναι αποτέλεσμα του πλαφόν μεγέθους που έχουν θέσει τα σούπερ μάρκετ. Ζητούν πεπόνια που δεν ξεπερνούν σε βάρος το 1 - 1,5 κιλό γιατί «αυτό ζητάει η αγορά». Ετσι τα καταστήματα έχουν κατακλυστεί από τα υβρίδια τύπου Gallia, στρογγυλά και σαγρέ. Τα γνωστά αργείτικα πεπόνια, καθαρά καλοκαιρινό φρούτο με άρωμα και γεύση, καλλιεργούνται πια σε όλο και μικρότερες εκτάσεις, καθώς έχουν μικρότερη απόδοση και δεν τα προτιμούν οι καταναλωτές λόγω μεγέθους. Υπάρχουν, ακόμα σε πολύ μικρές ποσότητες, και τα θρακιώτικα που βγαίνουν στο τέλος Σεπτεμβρίου με αρχές Οκτωβρίου.

Καρπούζια
Τα πιο ανθεκτικά είναι... κολοκύθια

Κλασικό καλοκαιρινό φρούτο, το καρπούζι μπορεί να κάνει την εμφάνισή του και από τον Ιούνιο, εφόσον οι παραγωγοί τα καλλιεργούν σε σκεπασμένα στέγαστρα (tall)

προκειμένου να τα «πρωιμίσουν» και να ικανοποιήσουν την αγορά απολαμβάνοντας, βέβαια, καλύτερες τιμές. Η τιμή του καρπουζιού το καλοκαίρι είναι εξευτελιστική και δεν συμφέρει τους παραγωγούς.

Τα tall δεν καταναλώνουν ενέργεια, κι έτσι με αυτήν την έννοια δεν επιβαρύνουν το περιβάλλον. Το θέμα είναι ότι η εντατική καλλιέργεια του συγκεκριμένου φρούτου έχει οδηγήσει σε διάφορα προβλήματα: τα παραγόμενα καρπούζια πρέπει να τηρούν συγκεκριμένες «προδιαγραφές». Κατ' αρχήν να είναι μικρά, να μη ζυγίζουν δηλαδή περισσότερο από 5 - 5,5 κιλά. Επίσης, πρέπει η καλλιέργεια να αποδίδει, να παράγονται δηλαδή όσο το δυνατόν μεγαλύτερες ποσότητες. Είναι χαρακτηριστικό ότι η απόδοση ανά στρέμμα μπορεί να είναι από τρεις έως και οκτώ τόνους. Φυσικά, η μεγάλη παραγωγή σημαίνει και περισσότερες εισροές, λιπάσματα, φυτοφάρμακα αλλά, όπως είπαμε, η διαφορά στο κέρδος είναι μεγάλη.

Οσο περισσότερο ποτίζονται τα καρπούζια τόσο κερδίζουν εύκολα βάρος και, βέβαια, χάνουν σε γεύση ακριβώς γιατί αυξάνεται η περιεκτικότητά τους σε νερό.

Εκείνο όμως που πραγματικά έχει «τσακίσει» τη γεύση των καρπουζιών είναι το κολοκύθι... Τα τελευταία χρόνια οι καρπουζιές προέρχονται σε μεγάλο βαθμό από κολοκυθιές που έχουν εμβολιαστεί. Η τακτική αυτή επιλέχθηκε γιατί έτσι το φυτό είναι ανθεκτικό στους μύκητες του εδάφους που δεν καταπολεμούνται και μπορεί να καταστρέψουν τη σοδειά. Γιατί τώρα αυτοί οι μύκητες εξελίχθηκαν σε μεγάλη απειλή; Γιατί κανονικά τα καρπούζια δεν πρέπει να καλλιεργούνται στις ίδιες εκτάσεις για δεύτερη συνεχή χρονιά επειδή οι μύκητες «συνηθίζουν». Ομως αυτά είναι ψιλά γράμματα. Αλλωστε, το κολοκύθι προσφέρει λύση.

Τελευταία ανακάλυψη και τα άσπερμα καρπούζια, δηλαδή αυτά χωρίς κουκούτσια για μεγαλύτερη ευκολία!

Ροδάκινα - νεκταρίνια
Ευτυχώς δεν δέχονται μεγάλες παρεμβάσεις

Τα μυρωδάτα ροδάκινα αλλά και τα νεκταρίνια, ασφαλώς, έχουν συνδυαστεί στο μυαλό μας με το καλοκαίρι. Ευτυχώς σε αυτήν την περίπτωση δεν χωρούν πολλές παρεμβάσεις καθώς πρόκειται για δενδρώδη καλλιέργεια που δύσκολα επιδέχεται «αλλαγές». Οι παραγωγοί, ωστόσο, έχουν υιοθετήσει υπερπρώιμες ποικιλίες που βγαίνουν τέλος Μαΐου, πρώιμες που δίνουν καρπό μέσα Ιουνίου και κανονικής ωρίμασης, μέσα Ιουλίου έως αρχές Αυγούστου. Υπάρχουν ποικιλίες ροδάκινου που δίνουν καρπό έως και τις αρχές Σεπτεμβρίου ώστε να μπορούν να διαθέτουν προϊόν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα.

Μεγάλο ποσοστό της ελληνικής παραγωγής καταλήγει στη κονσερβοποιία και το

95% της παραγωγής «βγαίνει» στη Μακεδονία. Ισως το μεγαλύτερο «πρόβλημα» σε σχέση με τα ροδάκινα είναι ότι συχνά κόβονται πρώιμα προκειμένου να αντέχουν στις μετακινήσεις, με αποτέλεσμα να μην ωριμάζουν φυσιολογικά.

Βερίκοκα
Προτιμάμε τα ξενικά

Ξενικές ποικιλίες βερίκοκου έχουν παραγκωνίσει όσες για χρόνια καλλιεργούνταν στην Ελλάδα καθώς διαθέτουν πιο εντυπωσιακά χαρακτηριστικά.

Από το δεύτερο δεκαπενθήμερο του Μαΐου κάνουν την εμφάνισή τους στην αγορά οι ξενικές ποικιλίες βερίκοκου (Τίρυνθος, aurora), ενώ το πρώτο δεκαπενθήμερο του Ιουνίου ωριμάζει το «μπεμπέκου». Λίγες μέρες μετά, έρχονται τα βερίκοκα Διαμαντοπούλου.

Σύκα
Τα «βασιλικά» είναι τα πιο γλυκά

Σηματοδοτούν το τέλος του καλοκαιριού καθώς ωριμάζουν κυρίως τον Αύγουστο. Τίποτα δεν συγκρίνεται σε γεύση με ένα φρεσκοκομμένο πρωινό σύκο από τη συκιά του χωριού, αλλά δύσκολα μπορούμε να έχουμε ένα τέτοιο έδεσμα. Δεν πρέπει να εντυπωσιαζόμαστε, όμως, και από τα σύκα που κυκλοφορούν όλο το χρόνο αλλά κυρίως αυτήν την εποχή, που εισάγονται από διάφορες χώρες, όπως π.χ. την Αργεντινή. Ομορφα στην όψη, δεν αξίζουν και πολλά στη γεύση.

Τα «βασιλικά» μαύρα και λευκά σύκα του Αυγούστου δεν είναι άδικα τα πιο διάσημα. Ομως, δυστυχώς κόβονται πρώιμα για να αντέχουν στη μεταφορά, με αποτέλεσμα να χάνουν μεγάλο μέρος της γλύκας τους.

Φράουλες
Κανονικά, μέχρι τέλος Ιουλίου, αλλά...

Οχι, οι μεγάλες φράουλες δεν είναι πάντα αποτέλεσμα ορμονών που χρησιμοποιούνται κατά το δέσιμο του καρπού. Μπορεί να πρόκειται και για ποικιλία - υβρίδιο, ανθεκτικό στις ασθένειες του εδάφους (που είναι και οι περισσότερο επικίνδυνες).

Οταν όμως καλλιεργούνται σε θερμοκήπιο -οι πρώιμες δηλαδή- επειδή δεν υπάρχουν μέλισσες για να κάνουν την επικονίαση, συχνά χρησιμοποιούνται ορμόνες για την καρπόδεση. Επίσης, φράουλες που «νερουλιάζουν» εύκολα είναι φράουλες με πολύ νερό. Κανονικά φράουλες θα έπρεπε να υπάρχουν στην αγορά ώς το τέλος Ιουλίου, αλλά δεν συμφέρει, γιατί η τιμή τους πέφτει πολύ με την εμφάνιση τόσων άλλων

καλοκαιρινών φρούτων.

Σταφύλια
Κάθε ποικιλία στον καιρό της

Δεν βρίσκετε πια σταφύλια επιτραπέζια όπως παλιά; Δεν είναι η ιδέα σας. Τα τελευταία χρόνια έχουν κάνει την εμφάνισή τους πρώιμες ποικιλίες που δεν έχουν σχέση με τις καλλιεργούμενες στην Ελλάδα. Ετσι από τα μέσα Ιουλίου έως και τα μέσα Αυγούστου κάνουν την εμφάνισή τους λευκές ποικιλίες χωρίς κουκούτσια.

Το δεύτερο δεκαήμερο του Αυγούστου έως και τις αρχές Οκτωβρίου βγαίνει το Ροζακί, η καλλιέργεια του οποίου κατέχει το 40% των εκτάσεων των επιτραπέζιων ποικιλιών στην Ελλάδα. Καλλιεργείται σε όλη την Ελλάδα, αλλά κυρίως στην Κρήτη.

Η Σουλτανίνα βγαίνει τέλος Αυγούστου έως μέσα Νοεμβρίου, το Μοσχάτο Αμβούργου το δεύτερο δεκαπενθήμερο του Αυγούστου έως τα τέλη Σεπτεμβρίου και η Φράουλα το τελευταίο δεκαήμερο του Σεπτεμβρίου έως το τέλος Νοεμβρίου. Αρχές Οκτωβρίου βγαίνει ο Σιδερίτης που καλλιεργείται στην Πελοπόννησο.

Αχλάδια
Από τον Αύγουστο, αν δεν θέλετε «ψυγείου»

Ισως να μην το γνωρίζετε, αλλά τα αχλάδια παράγονται από τον Αύγουστο μέχρι τον Οκτώβριο, ενώ τα υπόλοιπα που βρίσκετε στην αγορά είναι θερμοκηπίου ή ψυγείου όπου μπορούν να διατηρηθούν για μήνες.

Τα πορτοκάλια δεν είναι καλοκαιρινό φρούτο

Πορτοκάλια θα βρείτε ίσως ολόκληρο το καλοκαίρι χάρις στα ψυγεία, αλλά θα πρέπει να γνωρίζετε ότι τα τελευταία πορτοκάλια της ποικιλίας Βαλένθια βγαίνουν έως το τέλος Ιουνίου.

Μετά... επιστροφή το φθινόπωρο.

Κάθε φρούτο έχει τους μήνες του

Καρπούζι Ιούλιος - Σεπτέμβριος
Πεπόνι Ιούλιος - Σεπτέμβριος

Φράουλες αρχές Μαΐου έως τέλος Ιουλίου
Κεράσια αρχές Μαΐου - Ιούλιος
Βερίκοκο Ιούνιος - Ιούλιος
Ροδάκινο Ιούνιος - Σεπτέμβριος
Νεκταρίνι Ιούνιος - Σεπτέμβριος
Σύκα Ιούλιος - Σεπτέμβριος
Σταφύλια Αύγουστος - Οκτώβριος
Αχλάδια Αύγουστος - Οκτώβριος
Μούσμουλα Μάιος - αρχές Ιουνίου
Δαμάσκηνα Ιούλιος - Σεπτέμβριος
Πορτοκάλια έως το τέλος Ιουνίου και ξανά από τον Οκτώβριο - Νοέμβριο

(φωτογραφίες ΚΑΝΑΡΗΣ ΤΣΙΓΚΑΝΟΣ)

(Πηγή: Περιοδικό "ΟΙΚΟ" 8/7/2006)