



ΕΙΣΗΓΗΣΗ

προς το Περιφερειακό Συμβούλιο Ιονίων Νήσων

Συνεδρίαση 4^η, 20/02/2021, θέμα 8^ο

Οι φαρμακευτικές ιδιότητες της μαύρης σταφίδας Ζακύνθου.

1. Ιστορικό

Σταφίδα μου Αυγουστιάτικη
που πάντα μέλι χύνεις
πολύ χρυσάφι στο νησί
κάθε χρονιά αφήνεις.

Η καλλιέργεια της μαύρης σταφίδας στάθηκε στην οικονομία της Ζακύνθου, ο “μαύρος Χρυσός” του νησιού, για πάνω από τετρακόσια χρόνια. Παράλληλα έπαιξε κυριαρχικό ρόλο στην πολιτική σημασία του χώρου αυτού, της κεντρικής Μεσογείου, που ήταν και είναι σταυροδρόμι μεταξύ Ανατολής και Δύσης.

Η παρουσία της σταφίδας στο νησί, είχε για τη Ζάκυνθο πλεονέκτημα οικονομικό στις κτήσεις της Γαληνότατης δημοκρατίας της Βενετίας στην Ανατολή, περισσότερο μετά το μακροχρόνιο Κρητικό πόλεμο (1645-1669) που η μεγαλόνησος έπεσε στους Τούρκους. Η “πασολίνα”, η μαύρη σταφίδα, όπως την έλεγαν οι Βενετοί, ήταν το βασικό προϊόν του νησιού, σε αυτή στηριζόταν το εμπόριο τους στο Ιόνιο. Αλλά ακόμη και από τους διάφορους φόρους που είχαν από την παραγωγή της ήταν ένα σημαντικό έσοδο για τη δημοκρατία των πατρικίων της Αδριατικής.

Χαρακτηριστικό της σημασίας που έδιναν οι Βενετοί στη σταφιδοκαλλιέργεια ήταν ότι τους προβλεπτές-διοικητές του νησιού δυο βασικά θέματα τους απασχολούσαν πάνω απ’ όλα: η άμυνα με τις οχυρώσεις και η παραγωγή της σταφίδας. Όταν τελείωναν μάλιστα τη διετή θητεία τους στη Ζάκυνθο, στον απολογισμό τους στο Σενάτο-Γερουσία έριχναν το βάρος τους στη κατάσταση του Κάστρου, και στην παραγωγή και διακίνηση της σταφίδας.

Γύρω στα 1650-1680 η παραγωγή της σταφίδας βρισκόταν σε πλήρη ακμή, ενώ η σταφιδοκαλλιέργεια συνεχώς επεκτεινόταν.

Μετά την αποξήρανση του Κάμπου, τα τελευταία χρόνια του 18ου αιώνα και τα πρώτα του 19ου η καλλιέργεια της σταφίδας κάλυπτε τα 3/4 της καλλιεργήσιμης γης του νησιού.

Ολοκληρώνοντας τη σύντομη αναφορά για τη σταφίδα και τη σημασία της στην τοπική οικονομία και κοινωνία, σας παραθέτω τρία ιστορικά γεγονότα, διαχρονικά για την παρουσία της στο νησί.

Στα χρόνια της Βενετοκρατίας (1485-1497) η διατίμηση της σταφίδας γινόταν δημόσια με κήρυκα, που γύριζε όχι μόνο στην πόλη αλλά και στα χωριά του νησιού. Το γεγονός της δημόσιας διατίμησης της σταφίδας ήταν γραμμένο στο πρώτο βιβλίο του δημόσιου νοταρίου Ζακύνθου, Ιωάννη Φράντζη που υπήρχε

μέχρι το 1953 στο Ιστορικό Αρχείο Ζακύνθου.

Το δεύτερο γεγονός ήταν ένα πρωτότυπο αγροτικό συλλαλητήριο που έγινε στις 10 Αυγούστου 1864, ημέρα Δευτέρα στη Ζάκυνθο. Το χάραμα στην καμάρα του Αγίου Λαζάρου συγκεντρώθηκαν χωρικοί αλλά και χωραΐτες και πήγαν στη θέση Αγρία στο σταφιδόκτημα του Κωνσταντίνου Λομβάρδου και τρύγησαν τις σταφίδες του. Χωρίς πληρωμή και χωρίς κανέναν να φάει ούτε μια ρόγα. Ο τρύγος τελείωσε σε δυο ώρες και γέμισαν 13 καρτέγια-κοφίνια, με σταφίδα. Ύστερα στις 11 το πρωί οι τρυγητές κατέβηκαν στην πόλη με τα καλάθια τους και γύρισαν στους δρόμους της πόλης, αποδίδοντας έτσι της ευγνωμοσύνη τους στον πρωτεργάτη της Ένωσης με την Ελλάδα, Κ.Λομβάρδο.

Το τρίτο και το πιο σημαντικό κατά τη γνώμη μου είναι τα όσα αναφέρει ο Σπύρος δε Βιάζης και σχέση έχει με μια μεγάλη πληγή στα κοινωνικοοικονομικά ζητήματα της Ζακύνθου. Την τοκογλυφία.

Γράφει λοιπόν ο Σπύρος δε Βιάζης.

« Ευθύς ως οι τοκογλύφοι διέκρινον ότι η σταφίς μεγάλως πωλείται και ότι εκ των πάντων των εμπορευμάτων το προς κερδοσκοπίαν προσφορώτατον ήτο το της σταφίδος, πάραυτα εσκεφθήσαν να δανείζωσι χρήματα υπό τον όρον να λάβωσι τον Αύγουστον ή περί τα τέλη Ιουλίου σταφίδα. Μετήρχοντο το είδος τούτο της συναλλαγής όχι τόσον οι Εβραίοι, όσον οι χριστιανοί κεφαλαιούχοι, οι σταφιδέμποροι και αυτοί προσέτι οι ευπατρίδαι, ως αποδεικνύουσιν αι σωζόμεναι δικογραφίαι. Ο λαός πολλάκις αντέστη κατά των άθλίων τούτων, των προσπαθούντων εκ του ιδρώτος των πτωχών να συσσωρευώσι χρήματα.

Ο λαός της Ζακύνθου αποφάσισε ν' αποστείλη προς τον Δόγην αναφοράν κατά των πλουσίων εκείνων, οίτινες ασπλάγχως επέιζον δια της τοκογλυφίας τους πτωχούς. Η αναφορά αυτή έλεγε προς τοις άλλοις ότι πάσχει ο λαός ένεκα της φιλαργυρίας και της ακορέστου πλεονεξίας των πλουσιότερων της νήσου, οίτινες ζητούνσιν απλήστως δια της μικράς περιουσίας των πτωχών να επαυξήσωσι τα πλούτη των. Αγοράζουσι προηγουμένως την σταφίδα και το έλαιον, όπερ παρ' ημίν λέγεται προστήχιον. »

2. Πληροφορίες για την σταφίδα

Ο τύπος της σταφίδας εξαρτάται από την ποικιλία σταφυλιών, το χρώμα και το μέγεθος.

Δύο οι βασικές ποικιλίες σταφίδας: α) Ανοιχτόχρωμες/ Σουλτανίνες που προέρχονται από κίτρινα σταφύλια χωρίς σπόρους και παράγονται ευρέως σε περιοχές όπως η Κρήτη και β) Μαύρες σταφίδες Κορινθιακή-Μεσσηνίας-Ζακύνθου-Ληξουρίου Κεφαλονιάς. Παράγονται από μαύρα σταφύλια και έχουν μικρότερο μέγεθος.

Σύμφωνα με μια πρόσφατη μεγάλη ανασκόπηση που δημοσιεύτηκε στο έγκριτο περιοδικό Nutrients, τα οφέλη της σταφίδας και ιδιαίτερος της μαύρης σταφίδας για την υγεία μας, είναι πολλά και σημαντικά.

Ίσως το πιο βασικό ωφέλιμο συστατικό, είναι τα αντιοξειδωτικά που περιέχει, οι λεγόμενες πολυφαινόλες (κατεχίνες, κερκετίνη, ανθοκυανίνες).

Το φαινολικό φορτίο της μαύρης σταφίδας είναι 3-4 φορές μεγαλύτερο. Η αντιοξειδωτική συμπεριφορά των σταφίδων παραμένει σταθερή-και σε κάποιες περιπτώσεις ακόμη και αυξάνεται-κατά το ψήσιμο των τροφίμων.

Περιέχει ακόμη σίδηρο, κάλιο, μαγνήσιο, φώσφορο, ψευδάργυρο.

3. Οφέλη

Βοηθούν στον κορεσμό. Άτομα που καταναλώναν σταφίδες σε καθημερινή βάση, καταναλώναν και 100-150 λιγότερες θερμίδες συνολικά μέσα στην ημέρα σε σύγκριση με τα υπόλοιπα- πιθανώς επειδή οι σταφίδες λόγω των φυτικών ινών που περιέχουν μας χορταίνουν καλύτερα και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα μέσα στην ημέρα.

Προστασία από αρτηριοσκλήρυνση.

Προστασία της LDL από οξείδωση-ελάττωση αποτιθέμενης χοληστερόλης στους ιστούς -μείωση αθηρωματικής πλάκας-μείωση κινδύνου καρδιοπαθειών.

Αντικαρκινική δράση (στο παχύ έντερο, απόπτωση καρκινικών κυττάρων, προστασία του DNA από ενδοκυτταρικές προσβολές).

Βελτίωση της πίεσης.

Αγγειοδιασταλτική δράση διαμέσου της παραγωγής ενδοκυτταρικού NO.

Ενίσχυση της εντερικής χλωρίδας.

Έχει πολύ υψηλό ποσοστό διαιτητικών ινών και πρεβιοτικών.

Γλυκαιμικός έλεγχος

Η γλυκύτητα της σταφίδας οφείλεται στη μεγάλη περιεκτικότητα της σε φρουκτόζη, η οποία έχει πολύ χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη (19) έναντι της γλυκόζης (100) και ως αποτέλεσμα η σταφίδα έχει μέτριο γλυκαιμικό δείκτη(55-63).

Συμπερασματικά

Όλα τα παραπάνω συνηγορούν στην άποψη ότι οι σταφίδες και ιδιαιτέρως οι μαύρες, θα πρέπει να αποτελούν στοιχείο της καθημερινής μας διατροφής.

Μια χούφτα σταφίδες ημερησίως ως σνακ, σκέτες ή με ξηρούς καρπούς, σε μια σαλάτα σε ένα γιαούρτι, σε ένα σπιτικό σταφιδόψωμο ή σε σπιτικά μπισκότα, μπορεί να αποτελέσουν πραγματικά, ένα ελληνικό superfood στην καθημερινή μας διατροφή.

4. Προτάσεις

Η γη μας έχει χρυσάφι, όχι βέβαια σαν αυτό της...EL DORADO, αλλά ένα αγροτικό προϊόν, αυτό της μαύρης σταφίδας, που δυστυχώς δεν έχουμε καταλάβει την αξία του.

Αξίζει να σημειωθεί ότι ένα μεγάλο μέρος της παραγωγής πωλείται για ζωοτροφή, με αποτέλεσμα την οικονομική απαξία, άρα και την παραγωγική.

- Πρώτα απ' όλα πρέπει να πειστούν οι παραγωγοί, και ιδίως οι νέοι, να σχηματίσουν συμπράξεις ώστε να δημιουργηθούν ισχυρές οντότητες σε επιχειρηματική και παραγωγική βάση.

Μακριά βέβαια από το συνεταιριστικό παρελθόν, που λειτούργησε περισσότερο σαν κυνέλη παραγοντίσκων της πολιτικής σκηνής, σαν παράδειγμα ανομίας και οικονομικής διαφθοράς.

Δημιουργώντας ομάδες παραγωγών στα γεωγραφικά όρια της κοινότητας ή και των γειτονικών κοινοτήτων, στην ουσία σχηματίζονται οικονομικές οντότητες που μπορούν να διεκδικήσουν και να λάβουν χρηματοδοτήσεις με στόχο τη βελτίωση της παραγωγικής διαδικασίας με έντονη καθετοποίηση και ιδιαίτερη στόχευση στην τυποποίηση καθώς και στην εξεύρεση δικτύων συνεργασίας και προώθησης του προϊόντος.

Τέτοιες ομάδες παραγωγών λειτουργούν με μεγάλη επιτυχία στα όρια της γειτονικής περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας.

- Πρέπει να προβληθεί το ανταγωνιστικό και όχι μόνο πλεονέκτημα των δυο βασικών προϊόντων της Ιόνιας γης, βλέπε σταφίδα και λάδι, γιατί και το λάδι με τις μεγάλες ποσότητες ελαιοκανθάλης που περιέχει αποτελεί και αυτό στην ουσία ένα φυσικό φάρμακο.
- Ας δώσουμε την ευκαιρία και τη δυνατότητα στους αγρότες των νησιών μας να αναπτύξουν την αγροτική οικονομία, έναν άλλο πόλο στο οικονομικό περιβάλλον.
- Αναζήτηση ευκαιριών και σχεδιασμός ειδικών προγραμμάτων στα πλαίσια του προσεχούς Προγράμματος Αγροτικής Ανάπτυξης (ΠΑΑ)

Είναι καιρός να δώσουμε ευκαιρίες στους μη προνομιούχους.

Θεόδωρος Γαλιατσάτος
επικεφαλής ΑΝΑΣΑ
τ. Περιφερειάρχης Ιονίων Νήσων