

4 Φεβρουαρίου 2014

Φραγκοσυκιά: Το φυτό του μέλλοντος

/ [Πεμπτουσία· Ορθοδοξία-Πολιτισμός-Επιστήμες](#)





Μια περιεκτική αναφορά στα άγνωστα - αλλά σπουδαία - προσόντα ενός υποτιμημένου φυτού, με αφορμή το βιβλίο του Μιχαήλ Στρατουδάκη «Τα Φραγκόσυκα - επιστημονική και πρακτική θεώρηση φυτού και καρπών», που αποτελεί ένα έργο μοναδικό στην Ελλάδα για το συγκεκριμένο φυτό, τους καρπούς και τα οφέλη του.

Οι οικονομικές, θεραπευτικές, μαγειρικές, περιβαλλοντικές και λοιπές πλευρές της φραγκοσυκιάς παρουσιάζονται στο βιβλίο του Μ. Στρατουδάκη που περιέχει πληθώρα πληροφοριών για το μέχρι πρότινος άγνωστο από πλευράς εκμεταλλεύσεως φυτό στην Ελλάδα. Μετά την κυκλοφορία του βιβλίου, άρχισε δειλά-δειλά να γίνεται γνωστό, να καλλιεργείται και τώρα έχει πάρει αύξουσες διαστάσεις. Το προτιμούν όχι μόνον οι κατ'επάγγελμα αγρότες, αλλά κάθε ένας που έχει κάποιο κομμάτι χέρσου γης θέλει να φυτεύσει φραγκοσυκιές, ώστε να έχει ένα πρόσθετο έσοδο, κάτι το επιβεβλημένο στις η μέρες μας. Και στην περίπτωση

αυτή δεν θα διαψευσθεί ο στόχος τους. Πέραν των οικονομικών ωφελημάτων, ωστόσο, η φραγκοσυκιά έχει και δεκάδες άλλων προσφορών. Όσο και αν ηχεί κάπως παράξενο, πρέπει να εξοικειωθούμε με τη φραγκοσυκιά και να μάθουμε πώς:

- να συλλέγουμε τα φραγκόσυκα,
- να τα καθαρίζουμε,
- να τα τρώμε,
- να τα μεταφέρουμε,
- να τα διατηρούμε,
- να τα αγαπήσουμε και
- να τα εκμεταλλευόμαστε.

Μεγάλο εμπόδιο στη χρήση των καρπών της φραγκοσυκιάς αποτελούν τα αγκάθια, αλλά και ο καθαρισμός, ο οποίος παρόλα αυτά είναι απλός και γίνεται με τρεις κινήσεις. Για τα αγκάθια πολλοί είναι οι τρόποι να απομακρυνθούν, ενώ υπάρχει και σχετικό μηχανήμα.

Οικονομικές δυνατότητες

Στόχος των Ελλήνων καλλιεργητών της φραγκοσυκιάς, επαγγελματιών και ερασιτεχνών, είναι ο προσπορισμός κέρδους. Αυτός είναι δεδομένος από την πρωτογενή παραγωγή αλλά και από τη δευτερογενή, που πρέπει να θέσουν σαν στόχο όλοι. Η διάθεση των καρπών δεν πρέπει να είναι ο μοναδικός προσδοκώμενος πόρος. Η δευτερογενής παραγωγή διαρκεί όλο το χρόνο. Και από εδώ προβλέπονται πολλαπλά κέρδη, όπως κτηνοτροφές, τροφές, γλυκά, μαρμελάδες, ποτά. Πρέπει όλα να τα εκμεταλλευτούμε με προσοχή και επιμονή.

Προστασία του περιβάλλοντος

Πολλές χώρες έχουν τη φραγκοσυκιά σε πρώτη προτεραιότητα. Στην Ελλάδα υπάρχει γενική άγνοια γύρω από το φυτό, παρ'όλο που πρόκειται για αντιδιαβρωτικό και αντιπλυμμηρικό που:

- σκεπάζει τα «γυμνά» βουνά και αντέχει πολύ στην ξηρασία,
- δεν χρειάζεται πολύ κόπο και έξοδα για την καλλιέργειά του, ώστε να δώσει τους νόστιμους καρπούς του,
- χρειάζεται περιορισμένη ποσότητα νερού,
- είναι μόνιμη εστία πράσινου, ακόμα και σε ερημικά μέρη,
- είναι αντιπυρικό «όπλο»-φράγμα.

Ως προς το τελευταίο, είναι χαρακτηριστικό ότι μετά τις πυρκαγιές, σαν πρώτα μέτρα κατά των πλημμυρών, κατασκευάζονται κορμοδέματα και κλαδοπλέγματα

για να συγκρατηθούν όσο το δυνατό περισσότερες φερτές ύλες και όμβρια ύδατα, αλλά και για να προφυλαχθούν κατοικίες στις υπώρειες των βουνοπλαγιών από τυχόν κατολισθήσεις. Οι φραγκοσυκιές κάνουν και τις δύο αυτές δουλειές!

Θεραπευτικές ιδιότητες

Προτάσσουμε εδώ τις θεραπευτικές ιδιότητες της φραγκοσυκιάς που επιστημονικώς έχουν διαπιστωθεί έπειτα από 25 χρόνια πανεπιστημιακών ερευνών. Πρόκειται για τις ασθένειες διαβήτης τύπου II και χοληστερίνη, αλλά και για τη μεγάλη συμβολή της στην ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Πέρα από αυτά, είναι «όπλο» προληπτικό αλλά και θεραπευτικό για:

- καρδιακά νοσήματα,
- υπερλιπιδαιμία και παχυσαρκία,
- πνευμονικές παθήσεις,
- καθαρτικό του εντερικού και ουροποιητικού συστήματος,
- χωνευτικό,
- αντικαρκινικό,
- διουρητικό
- κατά της υπερτροφίας του προστάτη,
- κατά της φλεβίτιδας και
- κατά της μέθης.

Και το σημαντικότερο: Δεν έχει αναφερθεί ποτέ καμία τοξικότητα από τη χρήση τους!

Μαγειρικές συνταγές

Μεγάλη καινοτομία και επιτυχία του βιβλίου του Μιχαήλ Στρατουδάκη πρέπει να θεωρηθεί η παράθεση μαγειρικών συνταγών από κλαδώδια («φύλλα») και καρπούς της φραγκοσυκιάς. Οι μαρμελάδες και τα γλυκά κουταλιού είναι θαυμάσια. Τα γεύματα εδεσματικά, πέρα από τη μέγιστη θρεπτικότητά τους. Παρατίθενται μερικές δεκάδες συνταγών τις οποίες αξίζει να δοκιμάσετε.

Φυτό του μέλλοντος

Εκτός από τη μέγιστη προστασία του περιβάλλοντος και τη διαρκή πράσινη εικόνα στα ξηρά και άνυδρα τοπία, η φραγκοσυκιά έχει και ένα ακόμα σημαντικότερο πλεονέκτημα: είναι το φυτό του μέλλοντος. Λόγω των ραγδαίων κλιματικών αλλαγών, είναι το φυτό που θα επιβιώσει όταν πολλά άλλα θα έχουν εξαφανισθεί από το φαινόμενο του θερμοκηπίου.

Οι ειδικοί επιστήμονες προβλέπουν πως αν δεν ανατραπεί ο επικίνδυνος ρυθμός του φαινομένου του θερμοκηπίου, μέσα στα προσεχή 30 χρόνια θα έχει ερημοποιηθεί το 80% της υπαίθρου στην Ανατολική Μεσόγειο! Από την άποψη αυτή, η φραγκοσυκιά, λόγω της ανθεκτικότητάς της στην ξηρασία, θα αποτρέψει την πλήρη ερημοποίηση και θα αποτελέσει ανάχωμα στο δυσάρεστο αυτό φαινόμενο. Πρέπει, όμως, από τώρα να λάβουμε τα μέτρα μας, γιατί όταν την αναζητήσουμε ως τροφή και φρούτο ίσως να είναι πολύ αργά... Γι' αυτό, ας την συνηθίσουμε από τώρα και ας φυτέψουμε παντού φραγκοσυκιές.

Τα άνθη και τα κλαδώδια («φύλλα») χρησιμοποιούνται ως διουρητικά, αντισπασμωδικά, αντιδιαρροϊκά, αιμολυτικά, καθώς και για καταπολέμηση της ψαμμιάσεως, δηλαδή της άμμου στα νεφρά, και της νεφρίτιδας. Στη λαϊκή θεραπευτική του Μεξικού και των γύρω χωρών αναφέρονται περισσότερες από 90 ασθένειες που προλαμβάνονται ή και θεραπεύονται με τα φραγκόσυκα.

Οι Έλληνες πρέπει να αγαπήσουν τη φραγκοσυκιά και να επιδιώκουν την καλλιέργειά της για τα πολλαπλά και μέχρι τώρα άγνωστα οφέλη της.

Περισσότερες πληροφορίες στο <http://www.fragosika.gr>.

Παρατήρηση: Το παρόν άρθρο δημοσιεύεται με τη συνεργασία της οικονομικής και αγροτικής εφημερίδας “ΠΑΡΑΓΩΓΗ” (κυκλοφορεί στα περίπτερα κάθε [Σάββατο](#)), <http://www.paragogi.net>