

# Το Ιπποφάες: Η σημασία, η χρήση και τα προϊόντα του

Επιστήμες / Γεωργία - Κτηνοτροφία



[Προηγούμενη δημοσίευση: <https://www.pemptousia.gr/?p=33486>]

## Εξάπλωση-Οικονομική σημασία

Υπάρχει αυτοφυές σε αρκετές χώρες της Ευρώπης και της Ασίας, ενώ σε πολλές από αυτές έχει ξεκινήσει η συστηματική καλλιέργεια του συγκεκριμένου φυτού. Πολλές ποικιλίες έχουν δημιουργηθεί σε χώρες όπως η πρώην Ε.Σ.Σ.Δ., η Μογγολία, η πρώην Ανατολική Γερμανία και η Φινλανδία, ενώ διεξάγεται έρευνα και για δημιουργία νέων ποικιλιών. Στην Κίνα συγκομίζονται καρποί από περισσότερα από 10 εκατομμύρια στρέμματα αυτοφυών φυτών, ενώ καλλιεργούνται σχεδόν 3 εκατομμύρια στρέμματα. Τα τελευταία χρόνια έχει διαδοθεί το φυτό και τα προϊόντα του στην Β. Αμερική, όπου έχουν ξεκινήσει προσπάθειες για εξάπλωση της καλλιέργειάς του.



Στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια γίνονται προσπάθειες καλλιέργειας του ιπποφαούς από μεμονωμένους παραγωγούς, ενώ το αυξημένο ενδιαφέρον σε συνδυασμό με τις πολλαπλές χρήσεις του φυτού (σχεδόν όλα τα τμήματα του φυτού είναι αξιοποιήσιμα) το καθιστούν μια αρκετά καλή πρόταση για τους Έλληνες παραγωγούς, στα πλαίσια της εναλλακτικής γεωργίας.

### **Χρήσεις - Προϊόντα**

Το ιπποφάες αναφέρεται σε κείμενα αρχαίων συγγραφέων όπου τονίζονται οι φαρμακευτικές ιδιότητες του φυτού. Η πιο γνωστή χρήση του κατά την αρχαιότητα σχετιζόταν με την θεραπεία των άρρωστων και τραυματισμένων αλόγων στα οποία χορηγούσαν φύλλα και νεαρούς βλαστούς από το φυτό μαζί με άλλες ζωοτροφές προκειμένου να επιταχύνουν την ανάρρωσή τους, ενώ επίσης επιτυγχάνονταν ταχεία αύξηση του βάρους και τα ζώα αποκτούσαν λαμπερό χρώμα.

Η χρήση του στην διατροφή του ανθρώπου εκτείνεται σε διάστημα αρκετών αιώνων τόσο στην Ασία όσο και στην Ευρώπη. Οι καρποί αποτελούν το εδώδιμο τμήμα του φυτού, είναι αρκετά θρεπτικοί, ωστόσο δεν συνηθίζεται η νωπή κατανάλωσή τους καθώς είναι αρκετά όξινοι και ελαιώδεις στην γεύση. Οι συνηθέστερες χρήσεις των καρπών αφορούν στην παρασκευή μαρμελάδων, χυμών, συντηρητικών, κομποστών και αφεψημάτων. Ευρεία χρήση βρίσκουν και τα αιθέρια έλαια των σπόρων τα οποία αποτελούν και το πολυτιμότερο προϊόν από φαρμακευτική άποψη. Η περιεκτικότητα των καρπών σε αιθέρια έλαια ανέρχεται

στα 29-48 χιλιοστογραμμάρια ανά κιλό προϊόντος, ενώ αντίστοιχα η περιεκτικότητα των σπόρων κυμαίνεται μεταξύ 8-12 % κ.β.

Όσον αφορά την θρεπτική τους σύσταση οι καρποί είναι πλούσιοι σε υδατάνθρακες, πρωτεΐνες (περίπου 30%), οργανικά οξέα, αμινοξέα, βιταμίνες και μέταλλα (κυρίως K και Se). Οι καρποί, συμπεριλαμβανομένων των σπόρων, είναι ιδιαίτερα πλούσιοι σε βιταμίνη C (100-500 χιλιοστογραμμάρια ανά 100 γραμμάρια προϊόντος), ωστόσο η περιεκτικότητα σε βιταμίνη C είναι ένα χαρακτηριστικό που επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τις συνθήκες καλλιέργειας (περιοχή καλλιέργειας), το στάδιο ωριμότητας και το καλλιεργούμενο είδος.

Περιέχουν επίσης σημαντικές ποσότητες πρωτεϊνών (ιδιαίτερα γλοβουλίνες και αλβουμίνες), λιπαρά οξέα (λινολεϊκό, λινολενικό, παλμιτικό και παλμιτολεϊκό οξύ) και βιταμίνη E (202,9 χιλιοστογραμμάρια ανά 100 γραμμάρια καρπών). Η περιεκτικότητα των καρπών σε καροτενοειδή κυμαίνεται στα 16-28 χιλιοστογραμμάρια ανά 100 γραμμάρια προϊόντος, ενώ αποτελεί και σημαντική πηγή φλαβονοειδών.

Τα φύλλα του φυτού περιέχουν αρκετές θρεπτικές και βιοδραστικές ουσίες παρόμοιες με αυτές των φυτών *Urtica dioica*, *Vaccinium myrtillis* και *Berberis vulgaris* τα οποία χρησιμοποιούνται συνήθως ως ζωοτροφές.

Οι καρποί του φυτού έχουν βάρος 270-480 χιλιοστογραμμάρια, ενώ η απόδοσή τους σε χυμό κυμαίνεται στο 60-80% με εφαρμογή σύνθλιψης ή εκχύλισης με διαλύτες.

Ο χυμός είναι πολύ πλούσιος σε οργανικά οξέα (κυρίως κουϊνικό και μαλικό οξύ), όπως προκύπτει από μετρήσεις τιτλοδότησης, ενώ έχει και πολύ χαμηλή οξύτητα (pH περίπου 2,7-3,1). Η περιεκτικότητά του σε πρωτεΐνες είναι αρκετά υψηλή και στην παρουσία τους πιθανόν να οφείλεται η αδιαφάνεια του χυμού. Σα διαλυτά στερεά αποτελούνται κυρίως από γλυκόζη και φρουκτόζη, σε ποσοστό που ανέρχεται περίπου στο 99% των συνολικών σακχάρων.

Ο οπός και οι σπόροι περιέχουν τριγλυκερίδια με σημαντική αντικαρκινική δράση, όπως έχουν δείξει έρευνες που έχουν γίνει σε ποντικούς.

Η καλλιέργεια του ιπποφαούς μπορεί να βρει χρήση και στην βελτίωση υποβαθμισμένων εδαφών καθώς η ευρεία προσαρμοστικότητα του φυτού, σε συνδυασμό με τις συχνές κοπές, τις απορροφητικές και αζωτοδεσμευτικές ικανότητες και την ανθεκτικότητά του στην υψηλή συγκέντρωση αλάτων το καθιστούν κατάλληλο για τον έλεγχο της διάβρωσης των εδαφών, την μείωση των απωλειών του νερού λόγω απορροής, καθώς και για την αποκατάσταση των

υποβαθμισμένων εδαφών και την ανάπλαση ζωνών μετά από έντονη βιομηχανική χρήση (π.χ. μεταλλεία, ορυχεία κ.α.). Τα απόβλητα από τα διάφορα στάδια επεξεργασίας του προϊόντος είναι αρκετά πλούσια σε πρωτεΐνες και άλλα θρεπτικά συστατικά και μπορούν κάλλιστα να χρησιμοποιηθούν και ως ζωοτροφές (υπολείμματα σπόρων). Σε πολλές περιοχές της Ασίας χρησιμοποιείται επίσης ως καύσιμη ύλη, βοηθώντας με την καλλιέργειά του στον περιορισμό της αποψίλωσης των δασών.

**Πηγή:** <http://www.minagric.gr>

- ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΑΓΡΟΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΤΡΟΦΙΜΩΝ
- ΓΕΝΙΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ
- ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΠΑΠ-ΦΥΤΩΝ ΜΕΓΑΛΗΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ
- ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ - ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

### **Διεύθυνση ΠΑΠ-Φυτών Μεγάλης Καλλιέργειας**

Διευθύντρια: Σοφία Κονδυλάκη Γεωπόνος, πρώην Επικεφαλής Αγροτικού Τομέα ΜΕΕΑ Βρυξελών

Πληροφορίες: Αγαθή Μπαλμπούζη Γεωπόνος, Πετρόπουλος Σπύρος, Γεωπόνος MSc, PhD, Σιατερλής Άγγελος, Γεωπόνος MSc

<http://bit.ly/2sWouxK>