

ΠΑΡΑΓΩΓΟΣ: ΓΙΩΡΓΟΣ ΔΟΥΜΟΣ "Το περιβόλι της Ειρήνης"

Ο Γιώργος Δούμος είναι παραγωγός βιολογικών γεωργικών προϊόντων ντόπιων παλιών ποικιλιών, με άμεση διάθεση στους καταναλωτές, χωρίς μεσάζοντες. Μέλος των πρωτοβουλιών Αιγίλωπας και Πελίτι για τη διάσωση και διάδοση σπόρων παραδοσιακών ποικιλιών. Μέλος της Πανελληνίας Ομοσπονδίας βιοκαλλιεργητών. Προεδρεύων της Ένωσης Βιοκαλλιεργητών Πέλλας 'Αειφόρος Αλμωπία'. Ενεργή συμμετοχή επί χρόνια σε πολλές εναλλακτικές κοινωνικές πρωτοβουλίες αλληλεγγύης στην Πέλλα και τη Θεσσαλονίκη (Μικρόπολις, Σχολείο για τη Μάθηση και την Ελευθερία, υποστήριξη της ΒΙΟΜΕ και άλλων κοινωνικών εγχειρημάτων, συνεταιρισμός παραγωγών-καταναλωτών Το Κουκούλι κ.α.). Υποστηρίζει με την εμπειρία του νέους βιοκαλλιεργητές στην σταδιακή κατάκτηση ενός βιολογικού/ βιοδυναμικού/ παραδοσιακού τρόπου καλλιέργειας της γης. Σε ένα μέρος των κτημάτων έχει οργανωθεί μια υπαίθρια Εναλλακτική Κατασκήνωση Ανταλλαγής και Μάθησης, που διατίθεται για σεμινάρια εναλλακτικού περιεχομένου από όλη την Ελλάδα και το εξωτερικό και αποτελεί χώρο καλλιέργειας μιας κοινής γλώσσας και άποψης για τη φύση, την κοινωνία και τον άνθρωπο. (βλ. www.giorgosdoumos.blogspot.gr).



Στην Ξιφινή Αριδαίας, σε μια έκταση 200 στρεμμάτων, καλλιεργούμε τη γη με φροντίδα για τις τοπικές ποικιλίες και σεβασμό στην προστασία των νερών και του εδάφους χρησιμοποιώντας βιολογικά και βιοδυναμικά μέσα και αξιοποιώντας παραδοσιακές γνώσεις της περιοχής. Παράγουμε παλιές ποικιλίες λαχανικών, φρούτων και σιτηρών με σκοπό την διάσωση και διάδοση αυτών. Γνωρίζουμε πολύ καλά ότι η καλλιέργεια των ποικιλιών είναι μονόδρομος για μια αειφόρο ανάπτυξη αλλά και παραγωγή προϊόντων υψηλής διατροφικής αξίας σε αντίθεση με τα υβρίδια που ευρέως χρησιμοποιούνται. Οι

φυσικές μέθοδοι καλλιέργειας που χρησιμοποιούμε, λίπανση με κοπριά και κομπόστ, συγκαλλιέργειες για αποφυγή ασθενειών καθώς και τα φυσικά παρασιτοκτόνα δεν μολύνουν τη γη και συμβάλλουν στην ομαλή ανάπτυξη των φυτών και την παραγωγή πολύ νόστιμων καρπών.

Ιδιαίτερη βαρύτητα έχουμε δώσει στη διάσωση και διάδοση της ντόπιας ποικιλίας της **κόκκινης, γλυκιάς και καυτερής μπαχωβίτικης πιπεριάς**, που φύεται στην περιοχή πάνω από εκατό χρόνια τώρα, και δίνει ένα σπάνιας γεύσης κόκκινο πιπέρι, καπνιστό και λιαστό. Η διαδικασία από τη σπορά μέχρι την αποξήρανση και την τελική άλεση του πιπεριού γίνεται από μας τους ίδιους. Παράλληλα καλλιεργούμε με φροντίδα μια ιδιαίτερη **ποικιλία σταφυλιού, την λεγόμενη Αμάσι**, την οποία έφεραν οι πρόσφυγες παπούδες μας από τη Μικρά Ασία και από την οποία παράγουμε **εξαφετικό βιολογικό τσίπουρο διπλής απόσταξης**.

Η έμφαση όμως της δουλειάς μας έχει δοθεί τα τελευταία χρόνια στην **καλλιέργεια αρχαίων ποικιλιών δημητριακών με κυρίαρχη την καλλιέργεια και μεταποίηση του Μονόκοκκου** (*triticum monococcum*), προϊόν το οποίο αποτελεί για μας μεγάλη πηγή πίστης και έμπνευσης. Άλλες παραδοσιακές ποικιλίες που καλλιεργούμε και μεταποιούμε είναι τα ντυμένα σιτάρια Δίκοκκο και Ντίνκελ, η σκληρόπετρα (ημίσκληρο σιτάρι από το οποίο παράγεται αλεύρι για όλες τις χρήσεις και ολικής), το μαυραγάκι, (σκληρό σιτάρι από το οποίο παράγουμε κίτρινο αλεύρι ιδανικό για ψωμί), σιτάρι ποικιλίας Λήμνος, κριθάρι, βρώμη, σίκαλη και καλαμπόκι, πάντα από παραδοσιακούς σπόρους. Όλα τα σιτηρά αφού συλλεχθούν, αποφλοιώνονται, καθαρίζονται, αλέθονται (χωρίς θερμική επιβάρυνση στο τελικό προϊόν και χωρίς προσθήκη χημικών) και μεταποιούνται σε δικούς μας χώρους. Τα προϊόντα που διαθέτουμε είναι εκτός από τα **άλευρα, νιφάδες πρωινού, ζυμαρικά, μπάρες ενέργειας και μοναδικό ψωμί από καθαρό μονόκοκκο!**

Έτσι δημιουργούμε το προϊόν μας από το σπόρο και το συνοδεύουμε προσωπικά ως τα χέρια του τελικού καταναλωτή με γνώση, σεβασμό και εκτίμηση της τεράστιας διατροφικής, αλλά και πολιτικοκοινωνικής αξίας του, σε έναν κόσμο, κατακτημένο πια από τις πολυεθνικές, τα μεταλλαγμένα και τον κεντρικό έλεγχο των ζωών μας. Αυτό είναι το δικό μας μικρό λιθαράκι στη συλλογική μας διαδρομή προς έναν όμορφο και δίκαιο κόσμο.

ΤΟ ΜΟΝΟΚΟΚΚΟ ΣΙΤΑΡΙ (*triticum monococcum*),

μια πηγή έμπνευσης και δημιουργίας από το αρχαίο παρελθόν στις μέρες μας.

Πρόκειται για ένα αρχαίο είδος σιτηρού, υπολείμματα του οποίου έχουν βρεθεί στο Καραμπουρνάκι της Θεσσαλονίκης, στον προϊστορικό οικισμό Αρχοντικό των Γιαννιτσών και άλλα μέρη της Βόρειας Ελλάδας και της Θεσσαλίας, τα οποία χρονολογούνται από το 7000 πχ. Καλλιεργείται εδώ και περίπου 9.000 χρόνια, ξεκινώντας από τη Μέση Ανατολή και σε όλη τη λεκάνη της Μεσογείου και πιστεύεται ότι ήταν η πρώτη ποικιλία σιτηρού που καλλιεργήθηκε ποτέ από τον άνθρωπο. Στην Ελλάδα αποτελούσε τη βασική πρώτη ύλη για την παραγωγή ψωμιού ως το 1936, οπότε και υποτιμήθηκε από την κυβέρνηση Βενιζέλου με την εισαγωγή υβριδιακών ξενόφερτων σιτηρών. Εκτοπίστηκε με το πέρασμα του χρόνου, από το σκληρό σιτάρι (*Trit. Durum*) και το μαλακό σιτάρι (*Trit. Aestivum*) λόγω της μεγαλύτερης στρεμματικής απόδοσης που έχουν, της ευκολίας στο θεριζοαλωνισμό, και της μεγαλύτερης ελαστικότητας τους στο ζύμωμα (αυξημένα ποσοστά μιας μορφής γλουτένης). Σήμερα το συναντάμε στην Ελλάδα, με την ονομασία «**Καπλουτζάς**», σε 47 τοποθεσίες, κυριότερα στην Μακεδονία, Θράκη, Κ. Ελλάδα και σε ορισμένα νησιά του Βόρειου Ανατολικού Αιγαίου. **Ο ασαφής όρος Ζέα**, που χρησιμοποιείται τελευταία, και αφορά στο βασικό αλεύρι των αρχαίων Ελλήνων για την παραγωγή ψωμιού, αν μπορούμε να το υποθέσουμε, πρόκειται κατά πάσα πιθανότητα για το μονόκοκκο, μια και είναι αυτό του οποίου υπολείμματα βρέθηκαν σχεδόν παντού στον ελλαδικό χώρο. Το δίκκοκκο και το ντίνκελ, παρότι είναι επίσης ντυμένα σιτηρά, δεν είναι πιθανό να ταυτίζονται με την αρχαία ελληνική ζέα, καθώς ευδοκίμησαν κυρίως στην Ιταλία και Κεντρική Ευρώπη αντίστοιχα.

Ο σπόρος του μονόκοκκου παρουσιάζει μεγάλη αντοχή στις ασθένειες, το ψύχος και την ξηρασία και έχει μικρή στρεμματική απόδοση. Η όλη του συμπεριφορά θυμίζει άγριο φυτό, καθώς έχει την ικανότητα να κυριαρχεί, ακόμα και στα ίδια τα αγριόχορτα, φαινόμενο εκπληκτικό για το γεωργό! Το ενδιαφέρον για το μονόκοκκο έχει αναζωπυρωθεί, λόγω της βιολογικής αξίας που παρουσιάζει ως διατροφικό προϊόν: υψηλή περιεκτικότητα σε **πρωτεΐνες (19-22%)**, ικανοποιητική περιεκτικότητα σε **λυσίνη, καροτίνη και τοκόλες** (αντιοξειδωτικές ουσίες). Σε σύγκριση με το σύγχρονο σιτάρι, το μονόκοκκο συγκεκριμένα περιέχει:

- 2 φορές υψηλότερη βιταμίνη Α (ρετινόλη ισοδύναμα) - βοηθά στα μάτια και την αναπαραγωγική υγεία των οργάνων και μπορεί να αποτρέψει πολλές μορφές καρκίνου.
- 3 με 4 φορές περισσότερη βήτα-καροτίνη - βοηθά στην πρόληψη του καρκίνου και των καρδιακών παθήσεων
- 3 με 4 φορές περισσότερη λουτεΐνη - κατάλληλο για την πρόληψη τους εκφυλισμού της ωχράς κηλίδας και του καταρράκτη
- 4-5 φορές πιο πολλή ριβοφλαβίνη - τροφοδοτεί το σώμα με ενέργεια και επιβραδύνει τη γήρανση ως αντιοξειδωτικό

Χαρακτηριστικό της ποικιλίας αυτής είναι επιπλέον η δυνατότητα κατανάλωσης των προϊόντων, από αυτούς που παρουσιάζουν **δυσανεξία στην γλουτένη (προσοχή, όχι κοιλιοκάκη!)**. Το αλεύρι του έχει από τη φύση μεγάλη ποσότητα από το άγανο του «ντυμένου» αυτού σιτηρού, το οποίο αποτελεί άριστο μέσον καθαρισμού του εντέρου και περιέχει σε μεγάλες ποσότητες τα ευεργετικά διατροφικά συστατικά που έκαναν το μονόκοκκο να ξανακερδίσει το ενδιαφέρον του κόσμου τα τελευταία 20 χρόνια.

Συγκριτική αξιολόγηση πέντε ειδών σιταριού



Πίν. 3. Διαφοροποίηση των υπό μελέτη ειδών ως προς τα διατροφικά χαρακτηριστικά, σε υγρασία 10,5%.

ΕΙΔΟΣ	Πρωτεΐνη (%)	Λίπος (%)	Ανόργανα (%)	Υδατ/ρακες (%)	Γλουτένη (%)	Δείκτης Γλουτένης (%)
<i>T. monocoecum</i>	21,57	3,71	2,35	72,37	Διαρ/σα	Διαρ/σα
<i>T. dicocum</i>	19,18	3,17	2,01	73,46	44,2	46
<i>T. spelta</i>	20,82	3,06	2,44	71,67	63,3	64
<i>T. aestivum</i>	14,00	2,60	1,42	79,54	30,5	93
<i>T. durum</i>	13,08	3,20	1,58	80,72	28,7	66

Πίν. 4. Διαφοροποίηση των υπό μελέτη ειδών ως προς τη περιεκτικότητα σε ανόργανα στοιχεία.

ΕΙΔΟΣ	P %	K %	Ca %	Mg %	B ppm	Mn ppm	Zn ppm	Fe ppm	Cu ppm
<i>T. monocoecum</i>	0,53	0,26	0,05	0,16	<0,06	47,51	60,35	38,61	9,62
<i>T. dicocum</i>	0,42	0,21	0,04	0,14	<0,06	45,79	39,48	27,31	6,95
<i>T. spelta</i>	0,53	0,26	0,04	0,16	<0,06	44,82	54,96	37,27	8,91
<i>T. aestivum</i>	0,28	0,15	0,05	0,10	<0,06	41,49	24,79	31,02	7,58
<i>T. durum</i>	0,31	0,19	0,05	0,11	<0,06	38,40	29,16	28,13	6,47

• ΣΥΖΗΤΗΣΗ-ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Διαπιστώθηκε ότι τα τρία είδη «ντυμένων» σιτηρών παρουσιάζουν **σημαντικά χαμηλότερη αποδοτικότητα** σε σχέση με τα σύγχρονα καλλιεργούμενα είδη μαλακού και σκληρού σιταριού, γεγονός που εξηγεί την αυξημένη τιμή τους, **πολύ μεγαλύτερη όμως διατροφική αξία**.

- Σε όλα τα είδη σιτηρών καταγράφηκε γλουτένη με τη διαφορά ότι στο **μονόκοκκο σιτάρι η γλουτένη ήταν διαρρέουσα (δηλ. μη ανιχνευόμενη, αμελητέα ποσοτικά)**. Στο σιτάρι σπέλτα καταγράφηκε η υψηλότερη τιμή γλουτένης.

- Το **μονόκοκκο** και το σιτάρι σπέλτα είναι πλούσια σε ιχνοστοιχεία και ιδιαίτερα σε ψευδάργυρο (Zn), φωσφόρο, σίδηρο, κάλλιο, ασβέστιο και μαγνήσιο, όλα βασικής σημασίας για την ανθρώπινη υγεία.

- Η **περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη στο μονόκοκκο, είναι υψηλότερη** σε σχέση με όλα τα είδη του σκληρού και του μαλακού σιταριού.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Βαλαμώτη Σουλτάνα-Μαρία, 2009. Η αρχαιοβοτανική έρευνα της διατροφής στην προϊστορική Ελλάδα, University Studio Press, Θεσσαλονίκη, 224 σελ. Jones G., Valamoti S. and Charles M. 2000. Early crop diversity: a "new" glume wheat from northern Greece. *Veget. Hist. Archaeobot.* 9. Pp. 133-146. Κορπέτης Ε. 2013. Η ζειά από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Διαδικτυακά: <http://www.cereal institute.gr/index.php/el/antikeimena/sitari/5>

