

Η καλλιέργεια της πατάτας στην Κύπρο

Η πατατοκαλλιέργεια είναι μια από τις σημαντικότερες γεωργικές καλλιέργειες του νησιού, ενώ, το μεγαλύτερο ποσοστό της παραγόμενης ποσότητας εξάγεται σε άλλες χώρες της Ευρωπαϊκής Ένωσης, αποτελώντας έτσι μια σημαντική πηγή εσόδων για την κυπριακή οικονομία. Συγκεκριμένα, υπολογίζεται ότι περίπου το 40% των εσόδων από τις εξαγωγές κυπριακών, μη μεταποιημένων γεωργικών προϊόντων, προέρχεται από τις εξαγωγές πατατών. Η κυπριακή πατάτα αποτελεί, λοιπόν, το πρώτο σε εξαγωγές προϊόν της Κύπρου.



Οι λόγοι που η κυπριακή πατάτα παρουσιάζει εδώ και πολλά χρόνια μια πολύ καλή δυναμική σε ό,τι αφορά τις εξαγωγές είναι, καταρχήν, το γεγονός ότι η Κύπρος, λόγω των κλιματολογικών της συνθηκών, έχει τη δυνατότητα να παράγει πατάτες σχεδόν ολόχρονα, με αποτέλεσμα να υπερέχει σε ό,τι αφορά την πρωιμότητα της παραγωγής. Από την άλλη, οι Κύπριοι πατατοπαραγωγοί θεωρούνται άνθρωποι προοδευτικοί, οι οποίοι επενδύουν συνεχώς στον τομέα τους, ενώ, παράλληλα, γνωρίζουν πολύ καλά την τεχνική της καλλιέργειας της πατάτας. Ταυτόχρονα, η κυπριακή πατάτα έχει αποκτήσει ένα πολύ καλό όνομα και φήμη στο εξωτερικό και αυτό δεν είναι τυχαίο, αφού τα εδάφη της Κύπρου και κυρίως η κοκκινογή, φαίνεται να προσδίδουν ιδιαίτερα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά στην κυπριακή πατάτα.

Τέλος, αξίζει να αναφερθεί ότι η συντριπτική πλειοψηφία του όγκου παραγωγής πατατών στην Κύπρο πιστοποιείται με το σύστημα της Ολοκληρωμένης Διαχείρισης Παραγωγής, το οποίο διασφαλίζει ότι η διαδικασία παραγωγής είναι ασφαλής, τόσο για το περιβάλλον όσο και για τον καταναλωτή.



Σωστή αγορά και χρήση των πατατών

Κατά την αγορά των πατατών θα πρέπει να αναζητούμε την ποικιλία που επιθυμούμε, να ελέγχουμε ότι οι κόνδυλοι έχουν τα φυσιολογικά τους χαρακτηριστικά, έχουν σφιχτή σάρκα, δεν είναι βλαστημένοι, δεν έχουν κτυπήματα και δεν είναι πράσινοι. Οι πατάτες, προτού χρησιμοποιηθούν πρέπει πρώτα να πλένονται με τρεχούμενο νερό και μετά να καθαρίζονται, πάντοτε την τελευταία στιγμή πριν χρησιμοποιηθούν έτσι ώστε να μην μαυρίζουν.

Η διατήρησή τους σε νερό δεν συστήνεται, διότι με τον τρόπο αυτό, διαλύονται και καταστρέφονται ορισμένα θρεπτικά τους συστατικά. Στην περίπτωση που θα χρησιμοποιηθούν πατάτες ψυγείου, για να έχουν καλύτερη γεύση και υφή, θα πρέπει να μεταφέρονται 2-3 ημέρες προηγουμένως σε θερμοκρασία δωματίου. Ο λόγος είναι ότι οι πατάτες που διατηρούνται σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες, αποκτούν μια ιδιαίτερα ανεπιθύμητη γλυκιά γεύση.



Αποθήκευση πατατών

Όπως όλα τα φρούτα και λαχανικά, έτσι και η πατάτα, από τη στιγμή που συγκομίζεται μέχρι τη στιγμή που φθάνει στο πιάτο του καταναλωτή, υπόκειται σε φυσική αλλοίωση. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι χάνει την επαφή της με την πηγή θρεπτικών συστατικών και νερού, ενώ, παράλληλα, συνεχίζει να αναπνέει.



Για τη διατήρηση της πατάτας για όσο το δυνατό μεγαλύτερο χρονικό διάστημα, συστήνονται οι εξής πρακτικές:

- Οι πατάτες να καθαρίζονται πρώτα από το χώμα και να τοποθετούνται χωρίς να πλυθούν σε χάρτινα κιβώτια ή σακούλες.
- Οι τυχόν πληγωμένες, σάπιες, προσβεβλημένες ή πράσινες πατάτες να απομακρύνονται και να απορρίπτονται.
- Η φύλαξή τους να γίνεται σε χώρο σκοτεινό, ξηρό και δροσερό, με καλό αερισμό.

Παράλληλα, φροντίζουμε να μην υπάρχουν στον ίδιο χώρο προϊόντα που μυρίζουν γιατί οι πατάτες απορροφούν εύκολα ξένα αρώματα.

Καλλιεργούμενες ποικιλίες πατατών στην Κύπρο

Στην Κύπρο καλλιεργείται μια μεγάλη γκάμα ποικιλιών από πατάτες, με κυριότερες τις ποικιλίες **σπούντα**, **νίκολα**, **άνναμπελ**, **μάραμπελ**, **ντάιμαντ** και **κάρα**. Απ' αυτές, η σπούντα είναι αυτή που επικρατεί στην ντόπια αγορά και γνωρίζεται καλύτερα ο Κύπριος καταναλωτής.

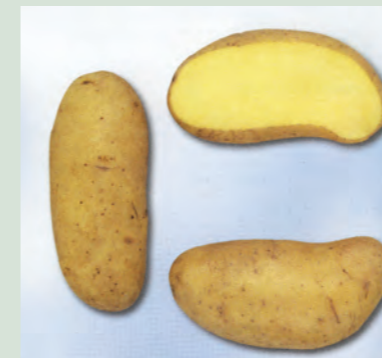
Οι διάφορες ποικιλίες, ανάλογα με το χρώμα της σάρκας του κονδύλου, διακρίνονται σε λευκόσαρκες και κιτρινόσαρκες. Συνήθως, οι λευκόσαρκοι κόνδυλοι αποκτούν αλευρώδη υφή μετά από βράσιμο και η σάρκα τους σκορπίζει. Αντίθετα, οι κόνδυλοι των κιτρινόσαρκων ποικιλιών έχουν συμπαγή και τραγανή υφή μετά από οποιονδήποτε τρόπο μαγειρέματος και, συνήθως, έχουν καλύτερη γεύση, ενώ έχουν και περισσότερες πρωτεΐνες.



“Σπούντα”



“Νίκολα”



“Άνναμπελ”



“Ντάιμαντ”

Πηγή: www.nivaa.nl

Με βάση τον τρόπο μαγειρέματος, οι πατάτες χωρίζονται σε τρεις βασικές κατηγορίες:

Στην **πρώτη κατηγορία** ανήκουν οι πατάτες με ιδιαίτερα συνεκτική σάρκα, με χρήση στις σαλάτες και κονσέρβες. Μερικές από τις ποικιλίες που περιλαμβάνονται στην κατηγορία αυτή είναι η νίκολα, η σιαρλότ και η σιήκλιντε.

Στη **δεύτερη κατηγορία** κατατάσσεται ο τύπος πατατών με πολύ αλευρώδη υφή, ο οποίος είναι κατάλληλος για πουρέ και πατατάκια (τσιπς). Ποικιλίες που ανήκουν στην κατηγορία αυτή είναι η ντάιμαντ και η μαρφόνα.

Τέλος, η **τρίτη κατηγορία** περιλαμβάνει τύπους πατατών με μάλλον συνεκτική σάρκα, που είναι κατάλληλες τόσο για ψητές (οφτές) όσο και για σαλατοπατάτες. Μερικές από τις ποικιλίες που ανήκουν στην κατηγορία αυτή είναι η σπούντα, η μάραμπελ και η λόλα.



Διατροφική και θρεπτική αξία της πατάτας

Η πατάτα είναι ένας από τους πιο θρεπτικούς κονδύλους, αφού περιέχει άμυλο και κάλιο, ενώ είναι πλούσια σε υδατάνθρακες, οργανικά οξέα και βιταμίνες Β1, Β2, Β6 και C.

Πίνακας:

Συνήθη διατροφικά στοιχεία διαφορετικών πιάτων πατάτας ανά 100g

| | Βραστές πατάτες, με φλούδα | Βραστές πατάτες, καθαρισμένες | Ψητές πατάτες, με φλούδα | Πουρές πατάτας με γάλα (7g) και βούτυρο (5g) | Τηγανητές πατάτες, τύπου fast food |
|---------------------|----------------------------|-------------------------------|--------------------------|--|------------------------------------|
| Ενέργεια | 66kcal | 77kcal | 85kcal | 104kcal | 280kcal |
| Πρωτεΐνη | 1,4g | 1,8g | 2,6g | 1,8g | 3,3g |
| Υδατάνθρακες | 15,4g | 17,0g | 17,9g | 15,5g | 34,0g |
| Λίπος | 0,3g | 0,1g | 0,1g | 4,3g | 15,5g |
| Φυτικές ίνες | 1,5g | 1,2g | 3,1g | 1,1g | 2,1g |
| Κάλιο | 460mg | 280mg | 547mg | 260mg | 650mg |
| Σίδηρος | 1,6mg | 0,4mg | 0,9mg | 0,4mg | 1,0mg |
| Βιταμίνη Β1 | 0,13mg | 0,18mg | 0,11 mg | 0,16mg | 0,08mg |
| Βιταμίνη Β6 | 0,33mg | 0,33mg | 0,23mg | 0,30mg | 0,36mg |
| Βιταμίνη C | 9mg | 6mg | 14mg | 8mg | 4mg |
| Φυλλικό οξύ | 19μg | 19μg | 44μg | 24μg | 31μg |

Πηγές:

Food Standards Agency (2002). *Mccance and Widdowson's The Composition of Foods, 6th summary edition*. Cambridge: Royal Society of Chemistry.

Food Composition and Nutrition Tables, 7th revised and completed edition, Ed. SW Souci, W Fachmann, H Kraut. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbh, Stuttgart, 2008.

Προτηγανισμένες πατάτες

Οι προτηγανισμένες πατάτες κόβονται σε μικρά κομμάτια, τηγανίζονται εν μέρει και καταψύχονται, με μια διαδικασία που τους επιτρέπει να είναι τραγανές στο εξωτερικό αλλά ωμές στο εσωτερικό τους. Αυτό σημαίνει ότι δεν απαιτείται πολλή ώρα για το μαγείρεμά τους προτού σερβιριστούν, είτε στο σπίτι είτε σε ταχυφαγεία και εστιατόρια. Όμως, όπως εξηγείται σε δημοσίευση* στην «Επιθεώρηση Γεωργικής & Διατροφικής Χημείας» (JAFC), η επεξεργασία αυτή μπορεί να επηρεάσει τις ποσότητες του ακρυλαμίδιου που παράγεται κατά το τηγάνισμά τους, αυξάνοντάς τις.



Το ακρυλαμίδιο είναι μία δυνητικά καρκινογόνος ουσία και είναι ένας από τους λόγους για τους οποίους οι ειδικοί συνιστούν σθεναρά να καταναλώνουμε με μέτρο τηγανητά τρόφιμα.

Ένας εναλλακτικός τρόπος παρασκευής της πατάτας τύπου τηγανητής θα μπορούσε να είναι οι πατάτες «αλά τηγανητές». Για την παρασκευή τους βράζουμε τις πατάτες μέχρι να είναι σχεδόν μισοψημένες. Τις στραγγίζουμε και τις κόβουμε σε λεπτές λωρίδες, όπως τις τηγανητές. Τις πασπαλίζουμε με αλάτι και ξίδι και τις σκορπίζουμε σε ταψί φούρνου πάνω σε αντικολλητικό χαρτί. Τις αλείφουμε με λάδι, κατά προτίμηση ελαιόλαδο, και τις ψήνουμε στο φούρνο μέχρι να ροδοκοκκινίσουν.



* De Wilde T, De Meulenaer B, Mestdagh F, Govaert Y, Vandeburie S, Ooghe W, Fraselle S, Demeulemeester K, Van Peteghem C, Calus A, Degroot JM, Verhé R (2005). Influence of Storage Practices on Acrylamide Formation during Potato Frying. *Journal of Agricultural and Food Chemistry* 53(16):6550-6557. DOI: 10.1021/jf050650s



Κείμενο

ΧΡΥΣΤΑΛΛΑ ΚΩΣΤΑ

Λειτουργός Γεωργίας Α΄
Κλάδος Οπωροκηπευτικών

Δρ. Ελένη Π. Ανδρέου
B.Sc (Hons), CPD, DProf., RD, LD
Κλινική Διαιτολόγος, Διατροφολόγος

Επιμέλεια Έκδοσης

Κλάδος Γεωργικών Εφαρμογών - Δημοσιότητα
Τμήμα Γεωργίας

Γλωσσική και Καλλιτεχνική Επιμέλεια
Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Φωτογραφίες

- Αρχείο Τμήματος Γεωργίας
- Διαδίκτυο



Γ.Τ.Π. 174/2014 - 1.000

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών

Εκτύπωση: Κώνος Λτδ



**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΓΕΩΡΓΙΑΣ, ΦΥΣΙΚΩΝ
ΠΟΡΩΝ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ**
ΤΜΗΜΑ ΓΕΩΡΓΙΑΣ

**Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε
για την πατάτα και
τη διατροφική της αξία**



Τυπώθηκε σε ανακυκλωμένο χαρτί

Έκδοση 1/2014
Λευκωσία-ΚΥΠΡΟΣ