

ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ ΚΑΙ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΓΥΡΗΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η μέλισσα, η κοινωνία της, αυτός ο τόσο σοφά οργανωμένος κόσμος που με τα τόσα γλυκά και ωφέλιμα προϊόντα του, δημιουργεί τόσα ερωτηματικά, όσοι είναι και οι κάτοικοι της κυψέλης.

Η γύρη είναι ένα από τα πιο πολύτιμα προϊόντα της μέλισσας, ίσως το δεύτερο στη σειρά μετά το βασιλικό πολτό.

Από μελισσοκομικής πλευράς προκύπτει η ανάγκη για συγκομιδή της γύρης για δύο βασικά λόγους. Ο ένας είναι για να καλύψει ο μελισσοκόμος τις ανάγκες των μελισσιών την περίοδο που υπάρχει έλλειψη στην έξω βοσκή και ο άλλος για την αξιοποίηση της γύρης από τον άνθρωπο αφού είναι γνωστή και αποδεδειγμένη η θρεπτική και θεραπευτική της αξία, προσφέροντας ταυτόχρονα πρόσθετο εισόδημα στο μελισσοκόμο.

Το φυλλάδιο αυτό, που ετοιμάστηκε στα πλαίσια του εκπαιδευτικού προγράμματος του Τμήματος Γεωργίας, στοχεύει στην ενημέρωση των μελισσοκόμων σχετικά με τη χρησιμότητα της γύρης στις μέλισσες και στους καταναλωτές, έτσι ώστε να μπορέσουν να αξιοποιήσουν με τον καλύτερο τρόπο το πολύτιμο αυτό προϊόν των μελισσών που λέγεται γύρη.

Τι είναι η γύρη

Η γύρη έχει φυτική προέλευση και βρίσκεται στα άνθη των φυτών. Αποτελεί το αρσενικό στοιχείο του άνθους και είναι το μέσον με το οποίο το αρσενικό γενετικό υλικό των φυτών μεταφέρεται από τα αρσενικά (στήμονες) στα θηλυκά (ύπερος) πολλαπλασιαστικά όργανα των φυτών για να γίνει η γονιμοποίηση και να δέσει ο καρπός.

Η γύρη βρίσκεται στους ανθήρες στην άκρη των στήμονων, υπό μορφή σκόνης, σε διάφορα χρώματα και σχήματα ανάλογα με το είδος του φυτού. Είναι μια λεπτή σκόνη, μια ατέλειωτη ποσότητα μικρών κόκκων με παράξενα καλλιτεχνικά σχήματα που πολλές φορές μοιάζουν με σεληνιακό τοπίο. Οι γεύσεις της γύρης είναι διάφορες, στις πιο πολλές περιπτώσεις είναι πικρή και λίγο άγευστη. Μερικές φορές όμως, ανάλογα από τα φυτά απ' όπου προέρχεται, είναι γλυκιά και γευσάτη.

Στον τόπο μας τα πιο πλούσια φυτά σε παραγωγή γύρης είναι η Ξυσταρκά (λεουδκία), το Ρούδι, η Κονυζιά, το Μαζί, η Αντροκλιά (Κουμαριά), η Λατζιά και πολλά άλλα εποχικά, όπως η Λαψάνα, το Ξινούδι και οι Λαλέδες.

Συγκομιδή και αποθήκευση της γύρης

Οι μέλισσες συλλέγουν τη γύρη από τα άνθη για να τη μεταφέρουν στη φωλιά τους και να τη χρησιμοποιήσουν ως βασικό είδος διατροφής. Αυτή που τους περισσεύει αποθηκεύεται για να χρησιμοποιηθεί αργότερα. Η γύρη αποτελεί βασικό στοιχείο της διατροφής των μελισσών και του γόνου τους, ειδικά στα πρώτα στάδια της ανάπτυξης των προνύμφων. Επίσης, η γύρη αποτελεί την αποκλειστική πρωτεϊνική τροφή των ενήλικων μελισσών γιατί σ' αυτή περιέχονται πρωτεΐνες, λίπη, ανόργανα και άλλα συστατικά που θεωρούνται αναγκαία για την ανάπτυξη, διατήρηση και λειτουργία του οργανισμού τους, σε αντίθεση με το μέλι που είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες και χρησιμεύει σαν πηγή ενέργειας.

Πίνακας 1: Σύνθεση της γύρης

Πρωτεΐνες	22%	περίπου
Υδατάνθρακες	30%	»
Λίπη	5%	»
Μεταλλικά στοιχεία	3%	»
Νερό	11%	»
Άλλα στοιχεία (άγνωστα)	29%	»

Για τη συλλογή της γύρης οι μέλισσες χρησιμοποιούν το τρίχωμα του σώματος τους. Κινούνται γρήγορα πάνω στο λουλούδι και με τη βοήθεια των πίσω ποδιών μαζεύουν τη γύρη, τη βρέχουν με λίγο νέκταρ που βρίσκεται στα λουλούδια και την πλάθουν σε μικρά μπαλάκια για να τη μεταφέρουν στη φωλιά τους, αφού προηγουμένως την τοποθετήσουν πάνω στα άγκιστρα των πίσω ποδιών τους.

Η ποσότητα της γύρης που μαζεύεται από τις μέλισσες είναι μεγάλη. Ένα κανονικό σμήνος μελισσών κάθε χρόνο μπορεί να μαζέψει περίπου 25-30 κιλά γύρη. Η ημερήσια συγκομιδή ενός κανονικού σμήνους σε περίοδο πλούσιας ανθοφορίας είναι δυνατό να φτάσει τα 300 γραμμάρια. Κάποιες ποσότητες χρησιμοποιούνται άμεσα για τη διατροφή του γόνου και των μελισσών και κάποιες άλλες αποθηκεύονται στην κηρήθρα σε κελιά που γεμίζουν μέχρι τη μέση. Το υπόλοιπο του κελιού το γεμίζουν με μέλι για να χρησιμοποιηθούν τόσο το μέλι όσο και η γύρη αργότερα.

Μάζεμα γύρης από το μελισσοκόμο

Οι μέλισσες στον τόπο μας συλλέγουν την περισσότερη γύρη κατά τους μήνες Μάρτιο, Απρίλιο, Μάιο ακόμη και τον Ιούνιο. Μεγαλύτερη απόδοση συγκομιδής γύρης επιτυγχάνεται κατά τις μεσημβρινές ώρες. Το μάζεμα της γύρης γίνεται με τη βοήθεια ειδικού συλλεκτικού μηχανισμού (γυρεοπαγίδα) που τοποθετείται στην είσοδο της κυψέλης. Οι μέλισσες μπορούν να περάσουν από το άνοιγμα της παγίδας χωρίς όμως να μπορεί να περάσει και το φορτίο τους δηλαδή η γύρη. Έτσι η γύρη πέφτει κάτω σε ειδικό χώρο της παγίδας και μαζεύεται από το μελισσοκόμο κάθε απόγευμα. Η γύρη πρέπει να μαζεύεται από το μελισσοκόμο κάθε μέρα και αφού γίνει ο καθαρισμός από τυχόν ξένα σώματα να αποθηκεύεται.

Διατήρηση και φύλαξη της γύρης

Υπάρχουν δύο τρόποι διατήρησης της γύρης. Ο πιο απλός είναι η τοποθέτηση της αμέσως μετά τη συλλογή και τον καθαρισμό στον καταψύκτη όπου με την κατάψυξη έχουμε σταθερή και σίγουρη διατήρηση. Άλλος τρόπος διατήρησης της γύρης είναι η αποξηράνση της. Η φρέσκια γύρη περιέχει αρκετή υγρασία, έχει πρωτεΐνες και σάκχαρα πράγμα που βοηθά την ανάπτυξη μυκήτων (μούχλας). Η αποξηράνση της γύρης πρέπει να γίνει μετά τον καθαρισμό και σε θερμοκρασίες που να κυμαίνονται μεταξύ 20° – 25° Κελσίου. Κατά την περίοδο της αποξηράνσης, εάν δεν υπάρχει ο ειδικός θάλαμος, η γύρη σκεπάζεται από φύλλα χάρτου για να μη σκονίζεται. Η αποξηράνση δεν γίνεται ποτέ στον ήλιο. Επίσης, κατά την περίοδο της αποξηράνσης λαμβάνονται μέτρα κατά των μυρμηγκιών γιατί προτιμούν πολύ τη γύρη και της κάμνουν μεγάλη ζημιά.

Η αποξηραμένη γύρη αποθηκεύεται σε βάζα ή σάκους πλαστικούς και φυλάγεται σε χώρο με χαμηλή θερμοκρασία 4° Κελσίου. Βέβαια η φρέσκια γύρη διατηρεί πιο ψηλή τη βιολογική της αξία και τα ωφέλιμα συστατικά.

Χημική σύνθεση της γύρης

Οι πολύτιμες θρεπτικές και θεραπευτικές ιδιότητες της γύρης, τόσο για τις μέλισσες όσο και τον άνθρωπο, οφείλονται σε μεγάλο βαθμό στο είδος των φυτών από τα οποία προέρχεται. Η γύρη των αρωματικών φυτών θεωρείται ότι έχει τις πιο πολλές θρεπτικές και θεραπευτικές ιδιότητες, σε σύγκριση με τα κωνοφόρα των οποίων η γύρη δεν προτιμάται σχεδόν καθόλου από τις μέλισσες.

Πίνακας 2: Βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία και αμινοξέα στη γύρη

Βιταμίνες	Μεταλλικά στοιχεία	Αμινοξέα
Ομάδας Β: Θιαμίνη, Ριβοφλαβίνη, Παντοθενικό οξύ, Πυριδοξίνη, Φολικό Οξύ, Βιοτίνη, Βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ) Βιταμίνη E	Κάλιο Φωσφόρος Ασβέστιο Μαγνήσιο Σίδηρος Χαλκός Ψευδάργυρος Μαγγάνιο	Αργινίνη Ιστιδίνη Λευκίνη Λισίνη Μεθιονίνη Φενιλαλανίνη Θρεονίνη Τρυπτοφάνη Βαλίνη Γλουταμινικό οξύ

Οι θρεπτικές επιδράσεις της γύρης στον ανθρώπινο οργανισμό

Τα πολλαπλά συστατικά που περιέχονται στη γύρη, μας πείθουν ότι η γύρη έχει μεγάλη θρεπτική αξία και πιστεύεται ότι κανένα άλλο φυτικό προϊόν δεν θα μπορούσε να την ανταγωνιστεί. Η γύρη θεωρείται και «φαρμακευτικό προϊόν» λόγω των πολλών ενζύμων, βιταμινών, ιχνοστοιχείων, φλαβονοειδών και αντιβιοτικών ουσιών που περιέχονται σ' αυτή.

Τόσο η γεύση όσο και τα χρώματα της γύρης ποικίλλουν γιατί συλλέγεται από διαφορετικά είδη φυτών. Πολλές φορές η γεύση της είναι γλυκιά, άλλες φορές ελαφρά πικρή ή ακόμα και πολύ πικρή. Στα χρώματα συνήθως κυριαρχεί το κίτρινο, το πορτοκαλί, το λευκό και το σκούρο καφέ ή μαύρο.

Η γύρη πρέπει να καταναλώνεται στη φυσική της κατάσταση όπως ακριβώς την παίρνουμε από τις μέλισσες. Αν όμως αυτό δεν αρέσει τότε την αναμειγνύουμε με διάφορα γλυκαντικά, όπως μέλι, παγωτό και ψιλοκομμένα φρούτα ή τη διαλύουμε σε χυμό φρούτων. Βέβαια η ποσότητα της γύρης που μπορεί να πάρει ο άνθρωπος καθημερινά δεν πρέπει να είναι μεγαλύτερη από ένα κουταλάκι του γλυκού το πρωί και ένα το βράδυ. Η ποσότητα αυτή πιστεύεται ότι καλύπτει της ημερήσιες ανάγκες μας σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.

Η κατανάλωση της γύρης πρέπει να ξεκινήσει με μικρή ποσότητα μέχρι να την συνηθίσει το στομάχι μας. Για να δώσει κάποια θετικά αποτελέσματα πρέπει να συνεχιστεί η κατανάλωση της χωρίς διακοπή για 4-6 μήνες, ανάλογα με τις ανάγκες και την αντίδραση κάθε οργανισμού ξεχωριστά.

Η χρήση της γύρης επέφερε καταπληκτικά αποτελέσματα σε αρκετές παθήσεις του ανθρώπινου οργανισμού. Διάφορα δημοσιεύματα αναφέρουν ότι η γύρη έδωσε θετικά αποτελέσματα κατά της ημικρανίας, στη μείωση ή επαναφορά της όρεξης, στη ρύθμιση του βάρους, στη μακροζωία κ.ά. Επίσης, η γύρη χρησιμοποιείται ως συστατικό σε διάφορες κρέμες και καθιστά το δέρμα απαλό.

Υπάρχουν και οι αρνητικές επιδράσεις, όπως στομαχικές διαταραχές, έντονη οσμή των ούρων, εντερικά αέρια και κάποιες αλλεργίες που συνήθως παρουσιάζονται σε άτομα με αλλεργικές προδιαθέσεις από συγκεκριμένα φυτά από τα οποία δυνατό να μαζέψουν τη γύρη οι μέλισσες.