

Έμφαση στην ποιότητα

Μεγάλη έμφαση τα τελευταία χρόνια έχει δοθεί στην ποιότητα του παραγόμενου προϊόντος. Οι μονάδες υδατοκαλλιέργειας τηρούν **συστήματα αυτοελέγχων (HACCP)**, διασφαλίζοντας την ποιότητα των ιχθυδίων και ιχθυοτροφών, την ικνηλασιμότητα στις διαδικασίες εκτροφής και συσκευασίας και την τήρηση προδιαγραφών σε πάγο και νερό. Επιπρόσθετα, κώδικες ορθής πρακτικής εφαρμόζονται σε όλα τα στάδια εκτροφής, συσκευασίας και εμπορίας των ψαριών ιχθυοκαλλιέργειας, με στόχο το τελικό προϊόν να πλησιάζει στο άγριο πρότυπο, με μειωμένα ποσοστά κορεσμένων λιπαρών οξέων, συντηρημένο σωστά και απαλλαγμένο από παθογόνα.

Τα ψάρια υδατοκαλλιέργειας στην κουζίνα μας

Η κουζίνα των ψαριών της υδατοκαλλιέργειας είναι πιο ελαφριά, αφού η σάρκα των ψαριών είναι ιδιαίτερα λεπτή και δεν επιδέχεται τις παραδοσιακές πολύωρες μαγειρικές παρασκευές που ταιριάζουν στο κρέας. Η επιθυμία μάλιστα των σεφ να «διατηρήσουν» τα αρώματα της θάλασσας, τους έχει οδηγήσει να ανακαλύψουν νέες τεχνικές αξιοποίησης των αλιευμάτων, χωρίς πολλές σάλτσες και καρυκεύματα. Έτσι, εύλογα, καταφεύγουν σε συνδυασμούς ψαριών με λαχανικά ή μυρωδικά που είναι πλούσια σε ιννοστοιχεία, βιταμίνες και φυτικές ίνες.

Εύπεπτα, πλούσια σε πρωτεΐνες, με χαμηλές θερμίδες και λιγότερα λιπαρά από το κρέας, τα ψάρια συμβάλλουν στη μείωση της χοληστερόλης στο αίμα και προστατεύουν τον οργανισμό μας από τα καρδιαγγειακά νοσήματα χάρη στις λιπαρές ουσίες που βρίσκονται στη σάρκα τους και που αποτελούνται από ακόρεστα λιπαρά οξέα.

Τα κυριότερα είδη υδατοκαλλιέργειας στην Κύπρο είναι η **τσιπούρα** και το **λαβράκι**, τα οποία είναι άριστης ποιότητας και πολύ προσιτά από άποψη κόστους στον καταναλωτή. Και τα δυο είδη καταναλώνονται φρέσκα και μαγειρεύονται με πολλούς τρόπους: Ψητά, στη σχάρα, βραστά ή στον ατμό.

Οι σεφ προτείνουν διάφορους τρόπους μαγειρέματος, από μια απλή και εύκολη συνταγή για τους πολυάσχολους, μέχρι πιάτα με πολλή φαντασία που ικανοποιούν ακόμα και τους πιο εκλεκτικούς καταναλωτές.

ΤΜΗΜΑ ΑΛΙΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΑΛΑΣΣΙΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΓΡΑΦΕΙΑ - ΛΕΥΚΩΣΙΑ

Διεύθυνση: Βηθλεέμ 101, 2033 Λευκωσία

Διεύθυνση αλληλογραφίας: Τμήμα Αλιείας, 1416 Λευκωσία

Τηλέφωνο: +357 22 807 807

Φαξ: + 357 22 775 955

E-mail: director@dfmr.moa.gov.cy

www.moa.gov.cy/dfmr



ΓΤΠ 211/2016 - 500

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών
Σχεδιασμός: Ζαχαρούλα Μιχαήλ
Εκτύπωση: Τυπογραφείο Κυπριακής Δημοκρατίας



Τα ψάρια
υδατοκαλλιέργειας
στη διατροφή μας



Τμήμα Αλιείας και Θαλασσιών Ερευνών

Η θρεπτική αξία των ψαριών και η ενεργητική τους επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό

Τα ψάρια και τα θαλασσινά γενικότερα αποτελούν μια πολύ καλή διατροφική επιλογή, αφού έχουν υψηλή θρεπτική αξία, ιδιαίτερη γεύση, είναι εύκολα στην πέψη και **πλούσια σε ανόργανα άλατα και βιταμίνες.**

Τα **ψαριά υδατοκαλλιέργειας** ειδικότερα είναι πλούσια σε **ω-3 λιπαρά οξέα**, τα οποία έχουν θετική δράση σε πολλά συστήματα και λειτουργίες του οργανισμού μας και είναι απαραίτητα αφού αποτελούν τα δομικά υλικά των κυττάρων.



■ Πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας

Τα ψάρια παρέχουν στον οργανισμό **πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας** που είναι **απαραίτητες για τη δόμηση των ιστών και την αποκατάσταση των φθορών** τους. Η σάρκα των ψαριών περιέχει πρωτεΐνες σε ποσοστά που κυμαίνονται από 18% έως 25%.

■ ω-3 λιπαρά οξέα

Τα ω-3 λιπαρά οξέα προστατεύουν την καρδιά, προστατεύουν από καρκίνο του προστάτη και του πνεύμονα, βοηθούν στην πρόληψη εγκεφαλικών επεισοδίων και σακχαρώδους διαβήτη, ελαττώνουν την αρτηριακή πίεση και τη χοληστερόλη στο αίμα, συμβάλλουν στην πρόληψη του πρόωρου τοκετού, ενώ έχουν και αντικαταθλιπτικές ιδιότητες.

■ Ανόργανα στοιχεία

Τα κυριότερα ανόργανα στοιχεία που βρίσκονται στους ιστούς των ψαριών είναι το **ασβέστιο**, το **νάτριο**, το **κάλιο**, ο **φωσφόρος**, ο **χαλκός**, ο **σίδηρος**, το **μαγνήσιο** και το **ιώδιο**. Μεγάλος αριθμός ιχνοστοιχείων, όπως το λίθιο, το στρόντιο και το βόριο βρίσκονται στη σάρκα κυρίως των θαλασσιών ψαριών.

■ Βιταμίνες

Τα ψάρια, επίσης, αποτελούν πηγή πολλών βιταμινών. Περιέχουν λιποδιαλυτές βιταμίνες όπως η **βιταμίνη Α**, η οποία βοηθά στην όραση, η **βιταμίνη D**, η οποία συμβάλλει στην απορρόφηση του ασβεστίου και του φωσφόρου καθώς και στον σχηματισμό των οστών, και η **βιταμίνη Ε** η οποία είναι **αντιοξειδωτική**. Επίσης, τα ψάρια περιέχουν υδατοδιαλυτές βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όπως Β1, Β2 και Β12, οι οποίες είναι σημαντικές τόσο για τον μεταβολισμό των βασικών διατροφικών στοιχείων όσο και για την υγεία των νευρικών ιστών και των ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Μαθαίνω για την υδατοκαλλιέργεια

Υδατοκαλλιέργεια είναι η εκτροφή ή η καλλιέργεια υδρόβιων οργανισμών με τη χρήση τεχνικών που σκοπό έχουν την αύξηση της παραγωγής, πέραν των φυσικών ικανοτήτων του περιβάλλοντος.

Είναι μια δραστηριότητα η οποία τα τελευταία χρόνια βρίσκεται σε πλήρη ανάπτυξη, παρουσιάζει σημαντικές προοπτικές δημιουργίας θέσεων απασχόλησης και ανταποκρίνεται στην πραγματική ζήτηση εκ μέρους των καταναλωτών.

Γιατί προτιμούνται τα ψάρια υδατοκαλλιέργειας;

- Εκτρέφονται κάτω από ελεγχόμενες συνθήκες.
- Τρέφονται με φυσικές ουσίες, επιλεγμένες σύμφωνα με τους διεθνείς κανονισμούς.
- Φθάνουν στο τραπέζι μας φρέσκα, λίγες ώρες μετά την εξαλίευση.
- Έχουν προσιτές τιμές.

Οφέλη της υδατοκαλλιέργειας για τον καταναλωτή και το περιβάλλον

Ποικιλία αλιευτικών προϊόντων στην αγορά και μείωση της αλιευτικής πίεσης

Η υδατοκαλλιέργεια στην Κύπρο συμβάλλει στην παραγωγή αλιευτικών προϊόντων και ο ρόλος της έχει αυξηθεί σημαντικά αφού συμβάλλει στη μείωση του αλιευτικού ελλείμματος και στην προσφορά πρόσθετων αλιευτικών προϊόντων στον καταναλωτή.

Σε μια εποχή που η αυξανόμενη ζήτηση για αλιευτικά προϊόντα δεν μπορεί να ικανοποιηθεί από τη θαλάσσια αλιεία, που αντιμετωπίζει προβλήματα μειωμένης παραγωγής λόγω υπερεκμετάλλευσης πολλών αποθεμάτων, η υδατοκαλλιέργεια, παρέχοντας ποικιλία αλιευτικών προϊόντων στην αγορά, συμβάλλει έμμεσα στην προστασία του θαλάσσιου περιβάλλοντος με τη μείωση της αλιευτικής πίεσης.



Ποιότητα και ασφάλεια των προϊόντων

Ένα από τα βασικά κριτήρια ανάπτυξης του τομέα είναι η ποιότητα και ασφάλεια των προϊόντων που προσφέρονται στον καταναλωτή. Το ψάρι ως βασικό είδος διατροφής, με την εξέλιξη της υδατοκαλλιέργειας, μπορεί να συνεχίσει να βρίσκεται στο πιάτο του καταναλωτή με διάφορα είδη και πάρα πολλούς τρόπους.

Καθοριστική προϋπόθεση, όμως, είναι η τήρηση των προδιαγραφών που η τεχνολογία και η επιστήμη επιβάλλουν ώστε να παρέχονται στον καταναλωτή προϊόντα υψηλής ποιότητας και υγιεινής.



Ιδιαιτερότητες της υδατοκαλλιέργειας στην Κύπρο

Μέθοδος εκτροφής σε κλουβιά ανοικτής θάλασσας

Όλες οι μονάδες πάχυνσης θαλάσσιων ψαριών λειτουργούν με τη μέθοδο εκτροφής σε κλουβιά ανοικτής θάλασσας, και αυτή η μέθοδος εκτροφής επιλέχθηκε για περιβαλλοντικούς λόγους, αφού θεωρείται ότι προκαλεί τις **λιγότερες επιπτώσεις στο περιβάλλον**. Η καλλιέργεια πραγματοποιείται με σταθερές και αξιόπιστες μεθόδους, φροντίζοντας ταυτόχρονα για τη διασφάλιση της ευημερίας των ψαριών.

Συσκευασία σύμφωνα με αυστηρούς κανόνες υγιεινής

Η συσκευασία γίνεται σύμφωνα με αυστηρούς κανόνες υγιεινής σε εγκεκριμένα συσκευαστήρια τα οποία πληρούν όλα τα κριτήρια υγιεινής και ασφάλειας των προϊόντων, όπως προβλέπεται από την κοινοτική αλλά και εθνική νομοθεσία.

Απουσία ασθενειών στα ψάρια

Βασικό πλεονέκτημα μέχρι σήμερα είναι η απουσία ασθενειών στα ψάρια που καλλιεργούνται στις κυπριακές θάλασσες με συνεπακόλουθο τη **μη χορήγηση αντιβιοτικών ή παρασιτοκτόνων**.