



53.1. Φύτερες- Γενικές Πληροφορίες.

53.1.1. Εισαγωγή

Οι φύτερες ή τα φύτρα είναι νεαροί βλαστοί που αναπτύσσονται σε μικρό χρονικό διάστημα (3 έως 8 ημέρες) με την διαδικασία της εμφάνισης σπόρων μέσα σε νερό το οποίο αλλάζει σε τακτά χρονικά διαστήματα. Οι φύτερες καταναλώνονται αμέσως μετά τη βλάστησή τους. Οι φύτερες των σπόρων είναι εξαιρετικά πολύτιμη τροφή, ακόμη πιο πλούσια σε θρεπτικά συστατικά από τους ίδιους τους σπόρους. Η αιτία είναι το γεγονός ότι κατά τη διαδικασία του φυτρώματος βελτιώνεται η ποιότητα των πρωτεϊνών, αυξάνεται η ποσότητα των βιταμινών ενώ τα μεταλλικά άλατα γίνονται πιο αφομοιώσιμα από τον οργανισμό. Οι φύτερες μπορούν να παραχθούν από σπόρους όπως: σιτάρι, φακή, φαγόπυρο, κινόα, αμάρανθο, τριφύλλι, άλφα-άλφα, μπρόκολο, ροβίτσα, μπιζέλια, μαυρομάτικο φασόλι, ηλιόσπορο, σουσάμι, αμύγδαλα, κολοκυθόσπορο, σπανάκι, λάχανο, μαιντανό κ.α. Δεν παράγονται από όσπρια άσπρου χρώματος.

Οι φύτερες είναι γνωστές για τη θρεπτική τους αξία αλλά και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες πάνω από 5.000 χρόνια. Κινέζοι γιατροί τις σύστηναν για διάφορες θεραπείες, ενώ υπάρχουν αναφορές και για τη χρήση τους από τους Ινδιάνους.

Στη Δύση κατά τα γραφόμενα στα ημερολόγια των τότε πλοίων, χρησιμοποιήθηκαν από τον Άγγλο θαλασσοπόρο Τζέιμς Κουκ ο οποίος στην προσπάθειά του να σώσει το πλήρωμά του από το σκορβούτο επέβαλε την κατανάλωση φύτρων.

Στην Ευρώπη οι φύτερες χρησιμοποιούνται σαν πηγή βιταμινών και καρύκευμα φαγητών. Στην Αγγλία και στην Αμερική οι φύτερες των σπόρων μπαίνουν σε κάθε σαλάτα ακόμη και στα σάντουιτς, γιατί έχουν άφθονες βιταμίνες και γιατί μετά από πρόσφατες μελέτες, θεωρείται προληπτικό του καρκίνου.

53.1.2. Δείκτες Ωριμότητας:

Ο πρωταρχικός δείκτης ωριμότητας είναι το επιθυμητό μήκος του βλαστού ενώ η συγκομιδή γίνεται σε ένα σχετικά σταθερό αριθμό ημερών μετά την εμφάνιση των ριζιδίων. Ανάλογα με τον τύπο των σπόρων, η συγκομιδή λαμβάνει χώρα γενικά από 3 έως 8 ημέρες μετά τη βλάστηση. Παραδείγματα τυπικών επιθυμητών μηκών στα βλαστάρια δίνονται παρακάτω: Αλφάλφα, φασόλια 26 – 38 mm, Σίκαλη 10 έως 15 mm, Μπρόκολο, ραπανάκια 16 – 26 mm, ρεβίθια, πράσινα φασόλια 26 – 36



mm, Σιτάρι 10 – 15 mm.

53.1.3. Ποιοτικοί Δείκτες:

Οι ποιοτικοί δείκτες στις φύτρες προσδιορίζονται στο ότι πρέπει να είναι καθαρές, σε φωτεινά χρώματα ανάλογα για το είδος τους και χωρίς αποκοπές ή φθορές στο βλαστό τους.

53.1.4. Θερμοκρασίες Καλλιέργειας:

Οι φύτρες ανάλογα με τους σπόρους από όπου προέρχονται, αναπτύσσονται σε θερμοκρασίες βλάστησης οι οποίες είναι συνήθως από 16° C έως 26° C .

Πιο συγκεκριμένα το άλφα-άλφα και η τριγωνέλλα (μοσχοσίταρο) αναπτύσσεται από 16° C έως 25° C , οι σπόροι του μπρόκολου από 16° C έως 28° C , το φαγόπυρο, τα ρεβίθια και τα πράσινα φασόλια από 20° C έως 25° C .

***Τα παραπάνω κείμενα αποτελούν αποσπάσματα από το βιβλίο μας «Λαχανικά: Μακροχρόνια Συντήρηση, τα μυστικά».**