



Η σταφίδα είναι το αποξηραμένο σταφύλι. Μπορούμε να την κατατάξουμε στα τρόφιμα που είναι «συμπυκνωμένες» μορφές ενέργειας, αντιοξειδωτικών, βιταμινών, μετάλλων, διαιτητικών ινών και ορισμένων φυτοχημικών συστατικών. Υπάρχουν διάφορες ποικιλίες σταφίδας: η κορινθιακή , της Σμύρνης, η σταφίδα της Μάλαγα (που λαμβάνεται από την ποικιλία Μοσχάτο Αλεξανδρείας), και η ξανθιά σταφίδα. Οι δυο τελευταίες ποικιλίες δεν έχουν κουκούτσι και παράγονται από την ποικιλία του σταφυλιού που είναι γνωστή σαν Thomson

Περίπου το 95% της σταφίδας που παράγεται σήμερα στον κόσμο προέρχεται από αμπέλι λευκής σουλτανίνας (*Vitis vinifera* L. cv. Σουλτανίνα), [πρόκειται για την προαναφερθείσα ποικιλία που είναι γνωστή στις Ηνωμένες Πολιτείες με το όνομα του Thompson χωρίς κουκούτσια]. Στη συνέχεια, έρχεται η ποικιλία Fiesta με το 3% της παραγωγής σταφυλιών και μαύρη σταφίδα με το 1,5%. Η απουσία κουκουτσιών είναι ένα χαρακτηριστικό της σουλτανίνας, αλλά απαντάται και σε άλλες ποικιλίες

Η σταφίδα συχνά διαχωρίζεται ανάλογα με το χρώμα της στην μαύρη και στην άσπρη. Η άσπρη λέγεται και σουλτανίνα. Τρώγεται σκέτη ως γλυκό και προστίθεται συνήθως σε κέικ και διάφορα γλυκά. Η κύρια διεργασία παραγωγής έχει να κάνει με την ξήρανση του καρπού, κυρίως της μαύρης σταφίδας, στον ήλιο για μερικές ημέρες (περίπου 10), ενώ ύστερα μπορεί να χρησιμοποιηθούν ορισμένα πρόσθετα προκειμένου να βελτιωθεί η ποιότητα και να επεκταθεί ο χρόνος αποθήκευσης. Η πιο γνωστή ποικιλία μαύρης σταφίδας είναι η κορινθιακή.

### **Ξήρανση σταφυλιού για παραγωγή ☐ σταφίδας**

Υπάρχουν διάφορες μέθοδοι της ξήρανσης των σταφυλιών:

Ξήρανση σε άμεσο ηλιακό φως: τα σταφύλια τοποθετούνται σε ράφια που εκτίθενται σε άμεσο ηλιακό φως ή συστάδες κρέμονται δεμένες με κλωστή πάνω σε στύλους όρθιους ή απλώνονται σε ειδικούς χώρους που έχουν προετοιμαστεί κατάλληλα. Το άπλωμα στα αλώνια της σταφίδας είναι η πιο παραδοσιακή μέθοδος ξήρανσης. Οι παραγωγοί συλλέγουν τον καρπό της μαύρης σταφίδας συνήθως τον Αύγουστο, τον αποξηραίνουν σε ειδικά διαμορφωμένους υπαίθριους χώρους που ονομάζονται αλώνια. Έπειτα από οκτώ ημέρες (εξαρτάται και από τον καιρό) την γυρίζουν για να αποξηρανθεί και από την άλλη όψη και έπειτα από 2-3 ημέρες (πάλι εξαρτάται από τον καιρό) την μαζεύουν και την πάνε για επεξεργασία. Η επεξεργασία αυτή είναι γνωστή ως "μακινάρισμα". Εκεί απορρίπτονται τα περιττά σώματα και ξεχωρίζουν την χοντρή με την ψιλή ρόγα.

Ξήρανση με αέρα. Τα σταφύλια κρέμονται σε ειδικά, καλά αεριζόμενα υπόστεγα ξήρανσης

Ξήρανση με εμβάπτιση. Οι ρώγες του σταφυλιού, εμβαπτίζονται για 15-20 δευτερόλεπτα σε ζεστό νερό (87°-93°C) και στη συνέχεια διοχετεύονται μέσα σε τούνελ (σήραγγες) αφυδάτωσης στους 71°C για 20 έως 24 ώρες . Κατά την ξήρανση, οι ρώγες των σταφυλιών αλλάζουν χρώμα , λόγω της εμφάνισης καφέ χρωστικών που προέρχονται από οξειδωση των φαινολικών ενώσεων. Τα ένζυμα που εμπλέκονται σε αυτή την οξειδωση είναι οξειδάσες πολυφαινόλης (PPO), που βρίσκονται σε κανονικές φυσιολογικές συνθήκες σε διαφορετικά διαμερίσματα ως πολυφαινόλες.

Οι τεχνικές ξήρανσης οδηγούν σε διαφοροποίηση των διαμερισμάτων αλλάζοντας τη διαπερατότητα της μεμβράνης του φρούτου. Έτσι τα ένζυμα και οι πολυφαινόλες έρχονται σε επαφή και παράγονται οι καφέ χρωστικές. Για να παραχθούν ξανθές σταφίδες, οι κατάλληλες ποικιλίες σταφυλιών (πχ σουλτανίνα) εμβαπτίζονται σε ζεστό νερό και στην συνέχεια υφίστανται επεξεργασία με κάπνισμα με την βοήθεια διοξειδίου του θείου (SO<sub>2</sub>) για την αδρανοποίηση ορισμένων ενζύμων (οξειδάσες των πολυφαινολών)

### **Λίγη ιστορία**

Το αμπέλι είναι από τα πιο αρχαία φυτά τα οποία καλλιεργεί ο άνθρωπος. Έχουν γραφεί και λεχθεί πάρα πολλά για τις ευεργετικές ιδιότητες και την αξία που έχουν για τον άνθρωπο το σταφύλι, το κρασί και η σταφίδα ως τροφή, ως μέσο θεραπείας, ως δυναμωτικό του οργανισμού.

Ολόκληρη η ιστορία της Κρήτης, της Πελοποννήσου και ευρύτερα του μεσογειακού χώρου είναι επηρεασμένη από την καλλιέργεια του αμπελιού. Είναι καταγεγραμμένο ότι ανάμεσα σ' όλους τους λαούς του κόσμου πρώτα οι Έλληνες και ύστερα οι Ρωμαίοι θεωρούνται οι πιο ειδικευμένοι αμπελοκαλλιεργητές και οινοπαραγωγοί. Μυθολογία, ζωγραφική, γλυπτική, ποίηση, ήθη και έθιμα, συνήθειες διατροφής, εμπόριο, ιατρική ακόμη και η θρησκεία μας, φέρουν την σφραγίδα του αμπελιού. Αρχαίοι Έλληνες συγγραφείς όπως ο Ηρόδοτος, Πλάτων, Αριστοτέλης αναφέρονται συχνά στις σταφίδες, που παράγονταν από την αρχαιότητα και ήταν γνωστές ως “ασταφίδες” ή “σταφυλίδες” ή “σταφίδες”.

Σήμερα καλλιεργούνται η Κορινθιακή σταφίδα της οποίας το επίκεντρο καλλιέργειας είναι η βόρεια και δυτική Πελοπόννησος, τα Ιόνια νησιά (Ζάκυνθος-Κεφαλονιά) και η σουλτανίνα, που είναι διαδεδομένη κυρίως στους νομούς Ηρακλείου και Κορινθίας. Από την ποικιλία κορινθιακή παράγεται η μικρού μεγέθους “μαύρη” σταφίδα, ενώ από την σουλτανίνα η μεγαλύτερου μεγέθους “ξανθιά”.

Η ποικιλία σουλτανίνα είναι ασιατικής προέλευσης και προέρχεται από την περιοχή “Σουλτανιέ” του βορείου Ιράν απ’ όπου εισήχθη και καλλιεργήθηκε τον 12ο αιώνα στην κοιλάδα του Ερμού ποταμού (Μαγνησία της Μικράς Ασίας). Από 'κει διαδόθηκε στην περιοχή της Σμύρνης και στη λοιπή ακτή της Ιωνίας. Η σουλτανίνα εισήχθη από τη Σμύρνη στην περιοχή Ναυπλίου το 1838 και από 'κει η καλλιέργεια της διαδόθηκε στην περιφέρεια Αργολίδας και το 1901 άρχισε να καλλιεργείται και στην Κρήτη.

Στο παρελθόν οι σταφίδες αποτελούσαν βασικό στοιχείο της διατροφής των προγόνων μας, οι οποίοι πίστευαν ότι περιείχε μαγικές και ιδιαίτερα ευεργετικές ιδιότητες. Άρχισε να έχει οικονομικό ενδιαφέρον στην Κρήτη μετά το 1922 που ήλθαν οι πρόσφυγες από την Μικρά Ασία. Οι πρόσφυγες είχαν μεγάλη εμπειρία στην καλλιέργεια σουλτανίνας και είχαν και μεγάλους εξαγωγικούς οίκους. Η καλλιέργεια στην ευρύτερη περιοχή της Σμύρνης το 1915 ήταν περίπου 1.000.000 στρέμματα σουλτανίνας εμβολιασμένα σε αμερικάνικο

υποκείμενο τα περισσότερα. Η παραγωγή της σταφίδας σουλτανίνας στην Ελλάδα το 1925 ήταν 8.000 τόνοι από το 1938 μέχρι το 1960 ήταν 30.000 τόνοι. Το 1983 έχουμε την μεγαλύτερη παραγωγή σταφίδας γύρω στους 102.000 τόνους. Σήμερα η παραγωγή είναι γύρω στους 8.000 τόνους.



### Συστατικά & υγεία

- Οι σταφίδες, όπως και άλλα αποξηραμένα φρούτα (βερίκοκα, σύκα, δαμάσκηνα) αποτελούν συμπυκνωμένες πηγές ενέργειας, βιταμινών, μετάλλων και αντιοξειδωτικών. 100 γρ σταφίδας παρέχουν 249 θερμίδες, αρκετές φορές περισσότερες φυτικές ίνες από τα φρέσκα σταφύλια, βιταμίνες, μέταλλα και αντιοξειδωτικές ουσίες όπως οι πολυφαινόλες. Άλλα συστατικά περιέχονται σε χαμηλότερο ποσοστό σε σχέση με τα νωπά σταφύλια (π.χ. βιταμίνη C, φυλλικό οξύ, καροτένια, λουτεΐνη και ξανθίνες)
- Όπως και τα σταφύλια, οι σταφίδες περιέχουν ρεσβερατρόλη. Η ρεσβερατρόλη, είναι μια αντιοξειδωτική πολυφαινόλη, που έχει αντι-φλεγμονώδη, και αντικαρκινική δράση, και συμβάλλει στη μείωση της χοληστερόλης του αίματος. Μελέτες δείχνουν ότι η ρεσβερατρόλη πιθανόν να είναι προστατευτική έναντι ορισμένων μορφών καρκίνου όπως ο καρκίνος του παχέος εντέρου και του προστάτη. Εξετάζεται επίσης ο πιθανός θετικός της ρόλος σε καρδιαγγειακά νοσήματα, σε εκφυλιστικές ασθένειες του νευρικού συστήματος και σε ιογενείς / μυκητιακές μολύνσεις
- Επιπλέον υπάρχουν ενδείξεις, ότι η ρεσβερατρόλη μπορεί να μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου παρεμβαίνοντας σε μοριακούς μηχανισμούς στα αιμοφόρα αγγεία. Αυτό γίνεται πρώτον μειώνοντας την ευαισθησία των αιμοφόρων αγγείων σε βλάβες μέσω μειωμένης δραστηριότητας της αγγειοτασίνης (συστημική ορμόνη που προκαλεί συστολή των αιμοφόρων αγγείων που μπορεί να αυξήσει την πίεση του αίματος) και δεύτερον, μέσω αυξημένης παραγωγής της αγγειοδιασταλτικής ουσίας του νιτρικού οξειδίου (μια ευεργετική ένωση η οποία προκαλεί χαλάρωση των αιμοφόρων αγγείων).
- Όπως στα σταφύλια και ειδικά σε εκείνα που προέρχονται από κόκκινα / πορφυρά σταφύλια, περιέχουν ανθοκυανίνες, μια άλλη κατηγορία πολυφαινολικών αντι-οξειδωτικών. Έχει βρεθεί ότι οι ανθοκυανίνες έχουν αντι-αλλεργικές, αντι-φλεγμονώδεις, αντι-μικροβιακές και αντι-καρκινικές δράσεις.
- 100 γρ σταφίδας παρέχουν 3,7 g ή 10% των ημερήσιων-απαιτούμενων επιπέδων

διαιτητικών ινών. Η ανάλυση της σύνθεσης των διαιτητικών ινών της σταφίδας (Camire, Dougherty, 2003) έδειξε ότι περιέχονται κυρίως πηκτίνες και πολυσακχαρίτες γλυκόζης και κατάλοιπα μαννόζης. Μελέτες δείχνουν ότι η ένταξη τροφίμων με φυτικές ίνες στη διατροφή, συμβάλλει στην διατήρηση υγιούς σωματικού βάρους, βοηθάει στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα, και ακόμα ότι συμβάλλει στην καλή λειτουργία του παχέος εντέρου και στην μείωση των επεισοδίων δυσκοιλιότητας (μειώνοντας τον χρόνο διέλευσης της τροφής). Εχουν γίνει και αναφορές για θετική δράση στην πρόληψη ορισμένων μορφών καρκίνου και ειδικότερα του εντέρου και του μαστού,

- Επιπλέον, περιέχουν φλαβονοειδείς ενώσεις όπως τρυγικό οξύ, τανίνες, κατεχίνες κλπ.

- Είναι αξιοσημείωτο, ότι οι σταφίδες θεωρούνται χρήσιμες για την οδοντική υγεία. Παρά το γεγονός ότι η υφή τους είναι «κολλώδης», περιέχουν μικροοργανισμούς, που αντισταθμίζουν την αρνητική επίδραση βακτηριδίων που προκαλούν φθορές στην οδοντική πλάκα.

- Οι σταφίδες είναι συμπυκνωμένες πηγές ορισμένων μετάλλων, όπως το ασβέστιο, ο σίδηρος, το μαγγάνιο, το μαγνήσιο, ο χαλκός, το φθόριο, και ο ψευδάργυρος. Ο χαλκός και το μαγγάνιο είναι ουσιαστικοί συν-παράγοντες του αντιοξειδωτικού ενζύμου, δισμουτάση του υπεροξειδίου. 100 γρ σταφίδας παρέχουν το 23% της ΣΗΠ (Συνιστώμενη Ημερήσια Παροχή) σε σίδηρο. Περιέχουν και κάλιο που είναι χρήσιμο για την καρδιάς καθώς συμβάλλει στην αποβολή της περίσσειας του νατρίου φροντίζοντας έτσι την αρτηριακή υπέρταση. Τα 100 γρ παρέχουν 749 mg καλίου.

- Οι σταφίδες είναι περιέχουν βόριο (σε συγκέντρωση 2,2 mg/100 g), ένα στοιχείο σημαντικό για την ανάπτυξη και που μπορεί επίσης να παίζει προληπτικό ρόλο για οστεοπόρωση και αρθρίτιδα.

- Περιέχουν επίσης βιταμίνες του συμπλέγματος Β όπως για παράδειγμα θειαμίνη, πυριδοξίνη, ριβοφλαβίνη, φυλλικό και παντοθενικό οξύ. Οι σταφίδες δεν περιέχουν αρκετή βιταμίνη C, αλλά αυτό είναι κάτι που ισχύει για όλα σχεδόν τα αποξηραμένα φρούτα

### Μέση Διατροφική Αξία 100g σταφίδας

Θρεπτικό συστατικό	Τιμή	% ΣΗΠ*	Θρεπτικό συστατικό
Ενέργεια	299 Kcal	15%	<b>Ηλεκτρολύτες</b>
Υδατάνθρακες	79.18 g	61%	Νάτριο
Πρωτείνες	3.07 g	5.5%	Κάλιο
Ολικά Λιπαρά	0.46 g	1.5%	<b>Μέταλλα</b>
Διαιτητικές ίνες	3.7 g	10%	Ασβέστιο

## Σταφίδα : Παράδοση, Γεύση & Υγεία

Συντάχθηκε απο τον/την Δημήτρα Ξενάκη

---

<b>Βιταμίνες</b>	Χαλκός	0.318 mg	35%
Φυλλικό οξύ	5 µg	1%	Σίδηρος
Νιασίνη	0.766 mg	5%	Μαγνήσιο
Παντοθενικό οξύ	0.095 mg	2%	Μαγγάνιο
Πυριδοξίνη	0.0174 mg	13%	Φώσφορος
Ριβοφλαβίνη	0.125 mg	10%	Σελήνιο
Θειαμίνη	0.106 mg	9%	Ψευδάργυρος
Βιταμίνη Α	0 IU	0%	
Βιταμίνη C	2.3 mg	4%	
Βιταμίνη E	0.12 mg	1%	
Βιταμίνη K	3.5 µg	3%	

\*ΣΗΠ: Συνιστώμενη Ημερήσια Παροχή - Πηγή: USDA National Nutrient data base

### Επιλογή και συντήρηση

Φροντίστε να επιλέξετε σταφίδες υψηλής ποιότητας και αποφύγετε ρώγες σταφίδας με λεπτή σάρκα, και φτωχές σε γεύση και άρωμα.

Επιλέξτε τις σταφίδες που έχουν γεμάτη σάρκα, και είναι παχουλές στην εμφάνιση. Η παρουσία λεπτών ρυτίδων είναι φυσιολογική. Αποφύγετε παλαιά αποθέματα, καθώς και σταφίδες με υπερβολική υγρασία, μούχλα, ή αυτές που έχουν σημάδια από χτυπήματα, από δήγματα εντόμων κλπ. Όλα αυτά μπορούν να αλλοιώσουν την ποιότητα της σταφίδας και τα οργανοληπτικά χαρακτηριστικά της. Επηρεάζουν επίσης και την διατηρησιμότητα. Οι σταφίδες έχουν μεγάλη διάρκεια ζωής. Διατηρούνται καλά όταν αποθηκεύονται σε αεροστεγή δοχεία και τοποθετούνται σε χώρους χωρίς υγρασία, με κανονική θερμοκρασία και οι οποίοι προστατεύονται από το φως του ήλιου

Μπορούν επίσης να αποθηκευτούν στο ψυγείο, αν είναι καλά κλεισμένες σε αεροστεγή δοχεία στο χώρο συντήρησης, χαμηλά. Η παρατεταμένη ψυχρή αποθήκευση όμως, δεν είναι η ιδανική. Μπορεί να οδηγεί σε καθίζηση των σακχάρων που περιέχουν. Ωστόσο, αυτό μπορεί να αντιστραφεί με απλή εμφύσηση σε βραστό νερό για λίγα λεπτά ώστε να διαλυθούν οι κρύσταλλοι της ζάχαρης.

### Προτάσεις κατανάλωσης

- Απολαύστε τις σταφίδες σκέτες
- Μπορείτε να τις προσθέσετε σε διάφορες σαλάτες. Μη διστάσετε να τις προσθέσετε σε σαλάτες με φρούτα, αλλά και σε σαλάτες λαχανικών.
- Προστίθενται σε διάφορα προϊόντα ζαχαροπλαστικής και δίνουν ξεχωριστή γεύση. Όλοι γνωρίζουμε το σταφιδόψωμο, αλλά μπορούμε να παρασκευάσουμε και κέικ, μπισκότα, muffins, σοκολάτες και άλλα αρτοσκευάσματα και γλυκίσματα με σταφίδες.
- Χρησιμοποιούνται επίσης και σε διάφορα δημητριακά πρωινού
- Όταν αναμιγνύονται με άλλα αποξηραμένα φρούτα και ξηρούς καρπούς προσφέρουν νόστιμα και θρεπτικά σνακ
- Στην Ινδία, στο Πακιστάν και σε διάφορες άλλες χώρες της Νότιας Ασίας οι σταφίδες kismish (σουλτανίνες) είναι πολύ δημοφιλείς και χρησιμοποιούνται σε πολλά γλυκίσματα
- Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν σαν «γλυκαντικά». Στην χώρα μας παραδοσιακά η σταφίδα και ο μούστος, το πετιμέζι αποτελούν, μαζί με το μέλι, σημαντικές γλυκαντικές ύλες

### Θέματα Ασφάλειας

Ορισμένες ποικιλίες σταφίδας και ειδικά οι ξανθές, επεξεργάζονται με διοξείδιο του θείου.

Αυτό μπορεί να δημιουργήσει προβλήματα σε άτομα με άσθμα ή σε άτομα, που έχουν αλλεργία ή δυσανεξία σε προϊόντα με θειικά. Πρέπει να διαβάσετε καλά τις ετικέτες όταν αγοράζετε τυποποιημένες σταφίδες. Ωστόσο πρέπει να σημειωθεί ότι οι σταφίδες που έχουν παραχθεί με φυσικό τρόπο είναι ένα υγιεινό και θρεπτικό προϊόν.

### ΣΗΜΕΙΩΣΗ

1. Το άρθρο αυτό είναι μόνο ενημερωτικό και δεν παρέχει συστάσεις. Για οποιαδήποτε εξατομικευμένη πληροφορία κατανάλωσης πρέπει να απευθυνθείτε στο γιατρό ή το διαιτολόγο σας

2. Στο άρθρο δεν αναφέρονται πληροφορίες σχετικά με ισχυρισμούς υγείας παρά μόνο γίνεται αναφορά σε έρευνες που έχουν δημοσιευθεί σε έγκυρα επιστημονικά περιοδικά. Πληροφορηθείτε σχετικά με τους ισχυρισμούς υγείας στην ενότητα « [ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ](#) »

**Ξενάκη Δημήτρα**, PhD in Molecular & Structural Chemistry of Foods

### ΠΗΓΕΣ

1. G. Williamson, A. Carughi, « Polyphenol content and health benefits of raisins », dans Nutrition Research, vol. 30, 2010, p. 511-519
2. Camire ME, Dougherty MP., « Raisin dietary fiber composition and in vitro bile acid binding. », dans J Agric Food Chem., vol. 51, no 3, 2003, p. 834-7
3. Nielsen FH, « Evidence for the essentiality of Boron », dans Environ Health Perspect, vol. 102, no 7, 1994
4. Naghii MR, Samman, « Role of Boron in nutrition and metabolism », dans Prog Food Nutr Sci., vol. 17, no 4, 1993
5. Bin Zhao, Clifford A. Hall, « Composition and antioxidant activity of raisin extracts obtained from various solvents », dans Food Chemistry, vol. 108, 2008, p. 511-518
6. Folts JD. Potential health benefits from the flavonoids in grape products on vascular disease. Adv Exp Med Biol. 2002;505:95-111.
7. Olas B, Wachowicz B. Resveratrol, a phenolic antioxidant with effects on blood platelet functions. Platelets. 2005;16:251-260.
8. Bhat KPL, Kosmeder JW, Pezzuto JM. Biological effects of resveratrol. Antioxid Redox Signal. 2001;3:1041-1064.
9. Miura D, Miura Y, Yagasaki K. Hypolipidemic action of dietary resveratrol, a phytoalexin in grapes and red wine, in hepatoma-bearing rats. Life Sci. 2003;73:1393-1400.

10. Bradamante S, Barenghi L, Villa A. Cardiovascular protective effects of resveratrol. *Cardiovasc Drug Rev.* 2004;22:169-188.
11. Yim N, Ha do T, Trung TN, Kim JP, Lee S, Na M, Jung H, Kim HS, Kim YH, Bae K The antimicrobial activity of compounds from the leaf and stem of *Vitis amurensis* against two oral pathogens.; *Bioorg Med Chem Lett.* 2010 Feb 1;20(3):1165-8. Epub 2009 Dec 6.
12. Wu CD.; Grape products and oral health; *J Nutr.* 2009 Sep;139(9):1818S-23S. Epub 2009 Jul 29.
13. <http://www.agrotourcrete.gr/el/cretan-flavours/raisin.html>
14. USDA National Nutrient data base