



Ξέρατε ότι τα σύκα ήταν γνωστά κι αγαπητά από την αρχαιότητα; Πέρα από την γλυκιά γεύση τους, τα σύκα έχουν από τη φύση τους πολλά θρεπτικά συστατικά και ωφέλιμα φυτοχημικά, αντιοξειδωτικά και βιταμίνες. Τα αποξηραμένα σύκα θα μπορούσαν να θεωρηθούν και συμπυκνωμένη πηγή βιταμινών και μετάλλων.. και βέβαια είναι αρκετά θρεπτικά

Βοτανικά τα σύκα ανήκουν οικογένεια των Μοροειδών (Moraceae), όπως και τα μούρα και στο γένος *Ficus*. Το επιστημονικό όνομα είναι : *Ficus carica*.

Η συκιά αγαπάει το εύκρατο κλίμα των τόπων, που περιβάλλουν τη Μεσόγειο και κυρίως την Ανατολική. Το δέντρο είναι εγγενές στην Ελλάδα, στη Μικρά Ασία και στην Τουρκία γενικότερα, στην Νότια Ιταλία, στην Κύπρο και σε άλλες περιοχές της μεσογειακής λεκάνης. Σήμερα καλλιεργείται σε ορισμένες περιοχές ως σημαντική πηγή φρούτων για το εμπόριο (π.χ. ΗΠΑ). Η κύρια καλλιέργειά της όμως, γίνεται τοπικά σε κήπους σπιτιών, όπου θεωρείται ένα οπωροφόρο δέντρο.

Κατά τη διάρκεια κάθε σεζόν παράγει, αρκετές εκατοντάδες φρούτα που έχουν σχήμα μικρού αχλαδιού. Υπάρχουν ποικιλίες που μας δίνουν σύκα δύο φορές το χρόνο. Το χρώμα, το μέγεθος και η γεύση του φρούτου διαφέρουν αρκετά, ανάλογα με την ποικιλία. Αρχικά ο φλοιός του φρούτου, είναι πράσινος και καθώς ωριμάζει γίνεται είτε βιολετί είτε σκούρο πράσινο είτε ανοιχτό πράσινο (ανάλογα με την ποικιλία). Η ψίχα κάτω από την εξωτερική φλούδα έχει μικρό πάχος και είναι άσπρη, ενώ πιο μέσα ο καρπός είναι κοκκινωπός με πολλά σποράκια. Τα σποράκια αυτά είναι μικρά και συνδέονται με λεπτές ίνες με την

εσωτερική ψίχα . (Θα τα συναντήσουμε και με το όνομα αχάινια). Το σύκο συγκαταλέγεται στα ινώδη φρούτα

### Ποικιλίες

Υπάρχουν εκατοντάδες καλλιεργούμενες ποικιλίες συκιάς οι οποίες μπορούν να ταξινομηθούν σε τρεις τύπους:

- 1. Ποικιλία άγρια.** Ο καρπός της δεν είναι βρώσιμος αλλά χρησιμοποιείται για τη γονιμοποίηση των σμυρναϊκών σύκων «αρίνιασμα».
- 2. Ποικιλία Σμυρναϊκή ή μονόφορη.** Όλες οι μορφές της δίνουν άριστης ποιότητας νωπά ή ξερά σύκα.
- 3. Ποικιλία Κηπευτική.** Καρποφορεί δύο ή τρεις φορές το χρόνο με πρώτη σοδειά τον Ιούνιο.

Οι σπουδαιότερες ποικιλίες που καλλιεργούνται στην Ελλάδα είναι η Καλαμών, η Βασιλική Μαύρη (μονόφορη, έγχρωμη), η Βασιλική λευκή, τα Μαύρα Μαρκοπούλου, το Πολίτικο(μονόφορη, λευκή), η Πρασινοσυκιά Λέσβου,η Φρακασάνα (δίφορη, λευκή), η Βασιλική λευκή (μονόφορη), τα μαντουλάρικα (Αττικής), η σμυρναϊκή(σύκα μπαρδατζίκια) κτλ. Στην περιοχή μας γνωρίζουμε τα καρβελόσυκα,τα αυγόσυκα, τα ροϊδόσυκα, τα μαυρόσυκα και πολλά άλλα που δεν γνωρίζουμε την ονομασία τους ή την ύπαρξή τους. Επειδή τα φρέσκα σύκα δε μπορούν να διατηρηθούν για μεγάλο διάστημα σε θερμοκρασία περιβάλλοντος, μια εναλλακτική μέθοδος συντήρησης είναι να αποξηραίνονται στον ήλιο. Το σύκο Κύμης είναι Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης αναγνωρισμένη από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Αποξηραμένα σύκα βρίσκουμε από τις ποικιλίες της Καλαμάτας στην περιοχή της Πελοποννήσου και του Ταξιάρχη ή της Κύμης στην περιοχή της Εύβοιας.

### Λίγη Ιστορία

Το σύκο αποτελούσε σημαντικό στοιχείο της διατροφής των μεσογειακών λαών στην αρχαιότητα, ήταν καλή πηγή εσόδων του αρχαίου αθηναϊκού κράτους. Στην αρχαιότητα τάζαν τα ζώα που εξέτρεφαν για το συκώτι τους με σύκα, Από αυτή τη συνήθεια εξ' αιτίας προέκυψε η ετυμολογική συγγένεια των λέξεων σύκο και συκώτι[2]. Το σύκο μάλλον σήμαινε στην αρχαιότητα το γυναικείο γεννητικό όργανο ως σεξουαλικό υπονούμενο.

*Οι συκοφάντες ...*

Στην αρχαιότητα η Αττική γη παρήγαγε τα καλύτερα και περισσότερα σύκα, τα ονομαζόμενα βασιλικά! καλλιεργούνται ακόμη και σήμερα στο Μαρκόπουλο της Αττικής και οι καρποί τους αρχίζουν να ωριμάζουν γύρω στις 20 Ιουλίου. Όχι βέβαια ότι υστερούσαν και αυτά από την Ρόδο, τα Μέγαρα, τη Λακωνία, την Κίμωλο,τη Χαλκίδα, τη Χίο και από τις ακτές της Μικράς Ασίας.

Σύμφωνα με τον Αιλιανό οι Αθηναίοι ήταν εκείνοι που πρώτοι «ανακάλυψαν» την ελιά και την συκιά...» Σ' ένα μάλιστα απόσπασμα από το β' βιβλίο του Αθηναίου διαβάζουμε:«Τι πράγματα Ιππόνικε, θαυμάσια η χώρα αυτή παράγει, που εξέχουσε σ' όλη γενικώς την οικουμένη, το μέλι, το ψωμί, τα σύκα της. Σύκα μα το θεό, πολλά παράγει». Οι Αθηναίοι άρχοντες, για να αποτρέψουν την ανεξέλεγκτη εξαγωγή σύκων σε άλλες πόλεις σχημάτισαν μια ειδική ομάδα ανδρών, οι οποίοι παρακολουθούσαν και κατήγγειλαν αυτούς

που έκλεβαν ή έκαναν εξαγωγή των πολύτιμων για την Αττική καρπών. Οι άνδρες αυτοί ονομάστηκαν "συκοφάντες".

Πολύ φημισμένα ήταν και τα ροδίτικα σύκα, που ο Σαμιώτης κωμωδιογράφος Λυγκεύς τα συγκρίνει με τα σύκα της Αττικής. Ο Επιγένης (κωμικός ποιητής, γύρω στο 380 π.Χ) μιλάει για τα «χελιδώνια σύκα». Τα ασπρόσυκα τα αποκαλούσαν «λευκερίνεια» και μερικά που είχαν ξινή γεύση «οξάλια». Στα αρχαία ελληνικά κείμενα αναφέρονται και ως «δρακόντεια», «γεναία», «βαιά», «μελανόφαια», ή «ερινά».

### Σύκα και υγεία

- Τα φρέσκα σύκα, και κυρίως τα μαύρα, περιέχουν φλαβονοειδή πολυ-φαινολικά αντιοξειδωτικά συστατικά, όπως καροτένια, λουτεΐνη, τανίνες, χλωρογενικό οξύ κ.α. Η αντιοξειδωτική αξία τους είναι συγκρίσιμη με εκείνη των μήλων (3200  $\mu\text{mol}/100\text{g}$ ).
- Επιπλέον, τα φρέσκα φρούτα περιέχουν αντι-οξειδωτικές βιταμίνες όπως η βιταμίνη Α, η Ε και η Κ. Όλα αυτά τα συστατικά των σύκων που έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες, βοηθούν στη δέσμευση των επιβλαβών ελευθέρων ριζών του οξυγόνου (μπορεί να παράγονται από το σώμα ή να προέρχονται από το περιβάλλον) και έτσι συμβάλλουν στην προστασία μας από διάφορες εκφυλιστικές ασθένειες και λοιμώξεις. Επίσης τόσο τα φρέσκα, όσο και τα ξηρά σύκα περιέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όπως νιασίνη, πυριδοξίνη, φυλλικό και παντοθενικό οξύ. Αυτές οι βιταμίνες λειτουργούν σαν συν-παράγοντες για το μεταβολισμό των υδατανθράκων, των πρωτεϊνών και των λιπών.
- Πρέπει επίσης, να αναφέρουμε ότι έρευνες δείχνουν πως το χλωρογενικό οξύ των σύκων μπορεί να συμβάλλει στη μείωση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα και στον έλεγχο των επιπέδων γλυκόζης σε διαβήτη τύπου II (διαβήτη ενηλίκων και στην αρχή της εκδήλωσης).
- Τα ξηρά σύκα είναι πηγές μετάλλων όπως το ασβέστιο, ο χαλκός, το κάλιο, το μαγνήσιο, ο σίδηρος, το σελήνιο και ο ψευδάργυρος. 100 γραμμάρια ξηρών σύκων περιέχουν 640 mg καλίου, 162 mg ασβεστίου, και 2,03 mg σιδήρου. Το κάλιο είναι ένα σημαντικό συστατικό των κυτταρικών και των σωματικών υγρών, που βοηθά τον έλεγχο του καρδιακού ρυθμού και στη φροντίδα της αρτηριακής πίεσης. Ο χαλκός απαιτείται για την παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Ο σίδηρος απαιτείται για τον σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων, καθώς και για την κυψελοειδή οξείδωση. Βέβαια οι περιεκτικότητες σε διάφορα συστατικά μπορεί να διαφέρουν, ανάλογα με την ποικιλία του σύκου.
- Το σύκο – λόγω των πολλών ινών που περιέχει - συμβάλλει στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας,
- Τα σποράκια που περιέχει το εσωτερικό του φρούτου μπορεί να προκαλέσουν έξαρση σε περιπτώσεις κολίτιδας ή άλλων νόσων του γαστρεντερικού συστήματος. Απαιτείται λοιπόν η γνώμη ειδικού γιατρού και διαιτολόγου

Μέση Διατροφική Ανάλυση 100g σύκων

(*Ficus carica*)

Θρεπτικό συστατικό	Τιμή	% ΣΗΠ
--------------------	------	-------

## Γνωριμία με τα σύκα

Written by Foodbites

---

Ενέργεια	74 Kcal	4%
Υδατάνθρακες	19.18 g	15%
Πρωτείνες	0.75 g	1.5%
Ολικά λιπαρά	0.30 g	1%
Χοληστερόλη	0 mg	0%
Φυτικές Διαιτητικές ίνες	2.9 g	7%
Βιταμίνες		
Φυλλικό οξύ	6 µg	1.5%
Νιασίνη	0.400 mg	2.5%
Παντοθενικό οξύ	0.300 mg	6%
Πυριδοξίνη	0.113 mg	9%
Ριβοφλαβίνη	0.050 mg	4%
Θειαμίνη	0.060	5%
Βιταμίνη Α	142 IU	5%
Βιταμίνη C	2 mg	3%
Βιταμίνη E	0.11 mg	1%
Βιταμίνη K	4.7 µg	4%
Ηλεκτρολύτες		
Νάτριο	1 mg	0%
Κάλιο	232 mg	5%
Μέταλλα		
Ασβέστιο	35 mg	3.5%
Χαλκός	0.070 mg	8%
Σίδηρος	0.37 mg	5%
Μαγνήσιο	17 mg	4%
Μαγγάνιο	0.128 mg	5.5%
Σελήνιο	0.2 µg	<1%
Ψευδάργυρος	0.15 mg	1%
Φυτοχημικά		
β-καροτένιο	85 µg	--
Λουτεΐνη - Ζεαξανθίνη	9 µg	--

### Επιλογή και αποθήκευση

Τα καλύτερα σύκα είναι αυτά, που είναι διαθέσιμα από το Μάιο έως το Νοέμβριο. Όταν αγοράζετε φρέσκα σύκα είναι καλό να επιλέγετε τα ώριμα, που είναι μαλακά στο χέρι και έχουν γλυκό άρωμα.

Αποφύγετε όμως τα πολύ μαλακά, τα μελανιασμένο, και αυτά που έχουν περίεργες χρωματιστές κηλίδες. Επίσης αποφύγετε τα άγουρα πράσινα φρούτα που είναι σχετικά σκληρά και αυτά που έχουν άσχημο άρωμα.

Γενικά τα σύκα, αλλοιώνονται σχετικά γρήγορα και είναι καλό να τρώγονται γρήγορα μετά από τη συλλογή τους. Στο ψυγείο μπορούν να διατηρηθούν καλά για 2-3 ημέρες.

Τοποθετήστε τα σε περιέκτη που κλείνει καλά, και τοποθετήστε τον στο ψυγείο σε χώρο με σχετικά υψηλή υγρασία. Τα αποξηραμένα σύκα μπορούν να διατηρηθούν για 6-8 μήνες.

### Προτάσεις κατανάλωσης

Τα σύκα είναι πολύ νόστιμα και καταναλώνονται ευχάριστα μόνα τους. Χρησιμοποιούνται όμως και για την παρασκευή γλυκού του κουταλιού καθώς και μαρμελάδας. Μπορούν να προστεθούν και σε διάφορες σαλάτες δίνοντάς τους μια ιδιαίτερη γεύση. Υπάρχουν επίσης και πολλές συνταγές, στις οποίες τα σύκα μαγειρεύονται με κρέας ή χρησιμοποιούνται σε σάλτσες για το φαγητό.

### Προσοχή

Στα φύλλα του σύκου ή στο κοτσάνι (ειδικά του άγουρου φρούτου), υπάρχει ένα γαλακτώδες παχύρευστο υγρό, το οποίο όταν έρθει σε επαφή με το δέρμα πιθανόν να δημιουργήσει αίσθηση φαγούρας ή καψίματος. Υπάρχουν άτομα που εμφανίζουν μεγαλύτερη ευαισθησία ή και αλλεργία. Για οποιαδήποτε σχετική συμβουλή πρέπει να συμβουλευέστε τον γιατρό σας.

Έχει παρατηρηθεί επίσης δυσανεξία ή αλλεργία από την κατανάλωση σύκων. Είναι καλό, τα άτομα με ιστορικό αλλεργιών να συμβουλευονται τον γιατρό τους.

**Σημείωση:** Το άρθρο είναι μόνον ενημερωτικό. Δεν παρέχει συστάσεις κατανάλωσης ή άλλης χρήσης. Για οποιαδήποτε χρήση απαιτούνται εξατομικευμένες συμβουλές, που πρέπει να ζητήσετε από τον γιατρό και από τον διαιτολόγο σας. Οι πληροφορίες για τη σχέση της διατροφής με ευεργετικά αποτελέσματα στην υγεία που αναφέρονται προέρχονται από ερευνητικά επιστημονικά δεδομένα. Δεν αποτελούν εγκεκριμένους ισχυρισμούς υγείας. Για σχετική πληροφόρηση ενημερωθείτε από τη σχετική ενότητα του Foodbites για τους [ισχυρισμούς διατροφής & υγείας που διατυπώνονται στα τρόφιμα](#)

**Ξενάκη Δήμητρα**, PhD in Molecular & Structural Chemistry of Foods  
**Στεργίου Μαργαρίτα**, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, M.Sc.

### ΠΗΓΕΣ

1. Κιούσης, Γιώργος (Παρασκευή 14 Αυγούστου 2009). "Αρχαίο σύκο θάνατο". έντυπο με την Ελευθεροτυπία (Μίνωος 10-16, Αθήνα 11743: Θανάσης Τεγόπουλος) enet.gr.
2. Σαραντάκος, Νίκος (1998). Από το σύκο στο συκώτι
3. <http://www.e-geoponoi.gr/2010-05-10-12-15-13/4649--ficus-carica-.html>
4. <http://www.palaiopyrgos.gr/epistoles/epistoles-anagnosti/siko-sikia.html>
5. Bazzano LA, Serdula MK, Liu S. Dietary intake of fruits and vegetables and risk of

cardiovascular disease. *Curr Atheroscler Rep* 2003 November;5(6):492-9.

6. Lampe JW. Health effects of vegetables and fruit: assessing mechanisms of action in human experimental studies. *Am J Clin Nutr* 1999 September;70(3 Suppl):475S-90S.

7. Solomon A, Golubowicz S, et al. Antioxidant activities and anthocyanin content of fresh fruits of common fig (*Ficus carica* L.). *J Agric Food Chem* 2006 October 4;54(20):7717-23.

8. Vinson JA, Zubik L, et al. Dried fruits: excellent in vitro and in vivo antioxidants. *J Am Coll Nutr* 2005 February;24(1):44-50.

9. Su Q, Rowley KG, et al. Identification and quantitation of major carotenoids in selected components of the Mediterranean diet: green leafy vegetables, figs and olive oil. *Eur J Clin Nutr* 2002 November;56(11):1149-54.

10. Stahl W, Sies H. Bioactivity and protective effects of natural carotenoids. *Biochim Biophys Acta* 2005 May 30;1740(2):101-7.

11. Weaver CM, Proulx WR, Heaney R. Choices for achieving adequate dietary calcium with a vegetarian diet. *Am J Clin Nutr* 1999 September;70(3 Suppl):543S-8S.

12. Marlett JA, McBurney MI, Slavin JL. Position of the American Dietetic Association: health implications of dietary fiber. *J Am Diet Assoc* 2002 July;102(7):993-1000.

13. He FJ, Nowson CA, et al. Increased consumption of fruit and vegetables is related to a reduced risk of coronary heart disease: meta-analysis of cohort studies. *J Hum Hypertens* 2007;21:717-28.

14. Soerjomataram I, Oomen D, et al. Increased consumption of fruit and vegetables and future cancer incidence in selected European countries. *Eur J Cancer* 2010;46:2563-80.

15. Harding AH, Wareham NJ, et al. Plasma vitamin C level, fruit and vegetable consumption, and the risk of new-onset type 2 diabetes mellitus: the European prospective investigation of cancer--Norfolk prospective study. *Arch Intern Med* 2008;168:1493-9.

16. Pellegrini N, Serafini M, et al. Total antioxidant capacity of spices, dried fruits, nuts, pulses, cereals and sweets consumed in Italy assessed by three different in vitro assays. *Mol Nutr Food Res* 2006;50:1030-8.

17. Vinson JA, Zubik L, et al. Dried fruits: excellent in vitro and in vivo antioxidants. *J Am Coll Nutr* 2005;24:44-50.

18. Hertog MG, Feskens EJ, et al. Dietary antioxidant flavonoids and risk of coronary heart disease: the Zutphen Elderly Study. *Lancet* 1993;342:1007-11.

19. Knekt P, Jarvinen R, et al. Dietary flavonoids and the risk of lung cancer and other malignant neoplasms. *Am J Epidemiol* 1997;146:223-30.

20. Li Y, Fang H, Xu W. Recent advance in the research of flavonoids as anticancer agents. *Mini Rev Med Chem* 2007;7:663-78.

21. USDA National Nutrient data base