

Σταμναγκάθι (*Cichorium spinosum* L.)

Κιχώριο το ακανθώδες

Οικογένεια: Asteraceae-Compositae (Σύνθετα)

Κοινή Ονοματολογία

- Ραδίκι της θάλασσας
- Γιαλοράδικο
- Αλιφός
- Ραδικοστοιβάδα

Γενικές Πληροφορίες

- Αυτοφύες άγριο ραδίκι
- Αυτοφύεται σε παραθαλάσσιες περιοχές:
 - Δ. Στερεά
 - Πελοπόννησος
 - Κυκλάδες
 - Κρήτη
- Δύσκολη η συγκομιδή από τα αυτοφυή φυτά
- Συστηματική καλλιέργεια τα τελευταία χρόνια
- Προϊόν με υψηλή προστιθέμενη αξία

Γενικές Πληροφορίες

- Η ετυμολογία της λέξεως «Σταμναγκάθι» προέρχεται από την παλαιότερη χρήση του ως πώμα στις πήλινες στάμνες
- Τα φύλλα του καταναλώνονται ως νωπά ή μαγειρεμένα
- Προοπτικές εξαγωγών

Βοτανικά χαρακτηριστικά

Φυτό

- πολυετές, πολύκλαδο, με διακλαδώσεις ακανθωτές
- ύψος 15-40εκ.
- ημισφαιρικό σχήμα.

Φύλλα

- επιμήκη, γυαλιστερά, πράσινα,
- σχήμα πτεροειδές, κολπωτά, οδοντωτά.
- αρχικά, ξεκινούν από τη βάση του φυτού υπό μορφή ροζέτας
- τα επόμενα χρόνια στα ήδη εγκατεστημένα φυτά προέρχονται από οφθαλμούς που βρίσκονται(σχηματίζονται) στην περιοχή μεταξύ ρίζας και υπέργειου μέρους του φυτού, της προηγούμενης βλαστικής περιόδου.

Βοτανικά χαρακτηριστικά

Ρίζα:

πασσαλώδης, διογκωμένη με ανάπτυξη σε μεγάλο βάθος.

Άνθη:

- Διακλαδιζόμενα ανθικά στελέχη.
- Σχηματίζονται μικρά ανθικά κεφάλια 2 εκ
- Άνθιση Ιούνιο Αύγουστο σε εξάρτηση από τις κλιματικές συνθήκες

Καρπός:

- Αχαίνιο με 4-5σπόρους.

Βοτανικά χαρακτηριστικά

Σπόρος:

- Φέρει πάππο με τρίχες που βοηθούν στην διασπορά του με τον αέρα

Εποχή Σποράς:

- Ξεκινά το φθινόπωρο
- Μπορεί να καλλιεργηθεί όλο το χρόνο εκτός του καλοκαιριού
- Υποφέρει από τις υψηλές θερμοκρασίες
- Σε καλοκαιρινές συνθήκες οδηγείται γρήγορα στην ανάπτυξη του αγκαθωτού στελέχους και στην άνθιση.

Σπορά

Εποχή:

- Φθινόπωρο, Χειμώνας, Άνοιξη

Τεχνική:

- Απευθείας σπορά (σπανιότερα μεταφύτευση)
- Αποστάσεις: 15-22 εκ μεταξύ και επί των γραμμών
- Δυσκολία στον διαχωρισμό του σπόρου από τα καρπίδια
- Μεγάλο κόστος

Απαιτήσεις σε Κλίμα

- Αναπτύσσεται όταν επικρατούν σχετικά χαμηλές θερμοκρασίες
- Δεν αναπτύσσεται κατά την διάρκεια του καλοκαιριού
- Προτιμά περιοχές με ηλιοφάνεια και όχι σκιερές
- Έχει μεγάλη αντοχή στις χαμηλές θερμοκρασίες (έως και -17° C)

Απαιτήσεις σε έδαφος

- Αναπτύσσεται καλύτερα σε αμμώδη και αμμοπηλώδη εδάφη με ικανοποιητική περιεκτικότητα σε οργανική ουσία
- Απαιτείται καλή στράγγιση
- Έχει υψηλή αντοχή στην αλατότητα και στα σταγονίδια της θάλασσας όταν καλλιεργείται σε παραθαλάσσιες περιοχές
- Προσαρμόζεται σε αρκετά μεγάλα εύρη pH (6-8)

Καλλιεργητικές Φροντίδες

- Προετοιμασία εδάφους
- Καταπολέμηση ζιζανίων
- Βασική – Επιφανειακή λίπανση
- Άρδευση
- Αντιμετώπιση εχθρών και ασθενειών

Συγκομιδή

- Από τη σπορά μέχρι το φύτευμα των σπόρων απαιτούνται 20-30 ημέρες ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες.
- Από τη σπορά μέχρι την πρώτη συγκομιδή απαιτούνται 2,5-4 μήνες ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες.
- Συχνότητα συγκομιδής κάθε 30-40 ημέρες
- Αριθμός συνολικών συγκομιδών 3 (από χειμώνα μέχρι το τέλος της ανοίξεως) ανάλογα με τις καλλιεργητικές περιποιήσεις.

Συγκομιδή

- Τα φυτά συγκομίζονται με μαχαίρι λίγο κάτω από την ροζέτα για να παραμείνουν ενωμένα τα φύλλα.
- Εφαρμόζονται διαδοχικές συγκομιδές (ανομοιόμορφο μέγεθος).
- Μετά την συγκομιδή πλένονται και συσκευάζονται σε πλαστικές σακούλες για την αύξηση της μετασυλλεκτικής ζωής.
- Αποδόσεις 800-1500 κιλά ανά στρέμμα (αναλόγως της τεχνικής και των συνθηκών)

Θρεπτική Αξία

- Λαχανικό με υψηλή θρεπτική αξία
- Στα 100 γρ. νωπού προϊόντος περιέχονται:
 - 15 kcal
 - 3,1 γρ υδατάνθρακες
 - 0,7 γρ πρωτεΐνες
 - 0,1 γρ λιπαρά
- Υψηλή συγκέντρωση σε:
 - ω-3 λιπαρά, ασκορβικό οξύ, β-καροτίνη, α-τοκοφερόλες, γλουταθειόνη
 - βιταμίνη E, ανόργανα στοιχεία Ca, Fe, P.

Φαρμακευτικές Ιδιότητες

- Έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε πολυφαινόλες (αντιοξειδωτική δράση)
- Φαρμακευτικές ιδιότητες για πολλές παθήσεις
 - Αντισηπτικό,
 - Χωνευτικό,
 - Τονωτικό,
 - Αντιπυρετικό



Σταμναγκάθι με παραγωγική διάρκεια ζωής 2-3 έτη

Στο στάδιο της ροζέτας γίνεται η συγκομιδή. Στη συνέχεια τα φυτά πλένονται με καθαρό νερό και διατίθενται άμεσα ή συσκευάζονται και διατίθενται για 4-5ημέρες.





Υπαίθρια καλλιέργεια σταμναγκαθιού με εδαφοκάλυψη



Καλλιέργεια σταμναγκαθιού με εδαφokάλυψη



Κάθετη υδροπονική καλλιέργεια σταμναγκαθιού



Διαλογή και πλύσιμο με νερό



Μετά το πλυντήριο



Συσκευασία