

Γιάννης Καρόζης



Ο ΤΥΧΕΡΑΚΙΑΣ



Η φωτογραφία εξωφύλλου έχει τίτλο:

**Χριστουγεννιάτικα δώρα Τσάντα δώρου
Κόκκινη τσάντα**

Η φωτογραφία εξωφύλλου ανήκει:

anncapictures

annca • Schweiz Switzerland

Member from: 26/10/2015

Οι υπόλοιπες φωτογραφίες ανήκουν στο
pixabay

Πηγή: <https://pixabay.com>

Το Pixabay.com είναι ένας διεθνής ιστότοπος, copyleft και δωρεάν για κοινή χρήση φωτογραφιών, εικονογραφήσεων, διανυσματικών γραφικών, ταινιών και μουσικής.

Από τον Νοέμβριο του 2017, το Pixabay προσφέρει πάνω από 1.188.454 δωρεάν φωτογραφίες, εικόνες και διανύσματα και βίντεο.

Όλα τα αρχεία βίντεο και εικόνες που είναι διαθέσιμα στην πλατφόρμα μπορούν να χρησιμοποιηθούν χωρίς απαίτηση απόδοσης και επίσης για εμπορικούς σκοπούς.

Τον Νοέμβριο του 2018, η Canva απέκτησε το Pixabay μαζί με την Pexels.

Τίτλος:

Ο Άγιος Βασίλης ο Τυχερός

Υπότιτλος:

**Άγιος Βασίλης το ψαροχώρι και η
διατροφή μας**

Συντάκτης:

Γιάννης Καρόζης

Εκδότης:

Γιάννης Καρόζης

Διορθωτής:

Αλεξάνδρα Νικολέττα Γογγάκη

2020

Με την ακόλουθη άδεια Creative Commons:

Άδεια διανομής: **Creative Commons BY-NC-SA**

**Αναφορά προγραμματιστή - Μη εμπορική χρήση -
Παρόμοια διανομή 4.0 (CC-BY-NC-SA)**

Συνεισφέροντες του βιβλίου:

Επιμελητής - γραφίστας - εικονογράφος:

Ιωάννης Καρόζης

Συντονιστής - διορθωτής:

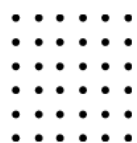
Αλεξάνδρα - Νικολέττα Γογγάκη

Συμμετοχή - συνεισφορά:

Wikipedia, η δωρεάν εγκυκλοπαίδεια

Εικόνες:

Πηγή: <https://pixabay.com>



**Giannis
Karoziis**
Author



Εισαγωγή

Θέλω να ευχαριστήσω τον πρώτο αναγνώστη μου και να του ευχηθώ καλές γιορτές και ευτυχισμένο το 2021.

Το θέμα του βιβλίου είναι οι μέρες των Χριστουγέννων στο ψαροχώρι, τον Κάραβο και ο Αγιοβασίλης ο ΤΥΧΕΡΑΚΙΑΣ !!.

Ο Κάραβος, είναι ένα μικρό χωριό της Εύβοιας, επάνω στην θάλασσα και οι κάτοικοί του

ασχολούνται με την αλιεία και την βιομηχανία, αφού υπάρχουν πολλά εργοστάσια στην ευρύτερη περιοχή.

Τις ημέρες των Χριστουγέννων και της πρωτοχρονιάς, τόσο οι κάτοικοι, ιδιαίτερα τα παιδιά, μπορούσαν να τις απολαύσουν με ιδιαιτερότητες και δώρα που χορηγούσαν τα εργοστάσια στους εργαζόμενους.

Η Foundation, η αμερικάνικη κατασκευαστική εταιρεία που έφτιαξε το εργοστάσιο της ΔΕΗ στο Αλιβέρι, συνήθιζε τις ημέρες της πρωτοχρονιάς και των Χριστουγέννων να χορηγεί δώρα στους εργαζόμενους και ιδιαίτερα παιχνίδια στα παιδιά των εργαζομένων.....



Ο Άι Βασίλης σήμερα αποτελεί μια διεθνή λαογραφική μορφή, γνωστή σε μικρούς και μεγάλους.

Είναι το κυρίαρχο πρόσωπο του εορτασμού της πρωτοχρονιάς και των Χριστουγέννων.

Η γνωστή παρουσία του με κόκκινη στολή, λευκή γενειάδα, τα γυαλιά του, πάντα χαμογελαστός με τα δώρα μέσα στο σάκο αποτελεί σήμερα σε παγκόσμια κλίμακα τον πλέον αγαπημένο ήρωα των παιδιών τις μέρες των εορτών, ακόμη και σε χώρες μη χριστιανικές.

Η σημερινή μορφή του Άι Βασίλη έγινε δημοφιλής με το ποίημα «Μια επίσκεψη από τον Άγιο Νικόλαο» που δημοσιεύτηκε το 1823.

Η οπτικοποιημένη εκδοχή πρωτοεμφανίστηκε στο περιοδικό Harper`s Weekly το 1863.

Συμμετοχή στη δημοφιλία είχε και το παιδικό βιβλίο The Life and Adventures of Santa Claus του 1902.

Η White Rock ήταν μια εταιρεία αναψυκτικών που τον χρησιμοποίησε το 1915 για να πουλήσει μεταλλικό νερό και το 1923 τζίντζερ-έλ.

Το 1931 η γνωστή αμερικάνικη εταιρεία αναψυκτικών Coca-Cola παρουσίασε τον Άι-Βασίλη με πρωτοχρονιάτικα δώρα τα προϊόντα της εταιρείας.



Η διαφήμιση αυτή υπήρξε εμπορικά τόσο επιτυχής που έμελλε να γίνει σήμα δημοτικότητάς της ανά τον κόσμο.

Η μακρόχρονη χρήση του σε διαφημίσεις της Coca-Cola παγίωσε την εμφάνισή του και ειδικά τα κόκκινα

ρούχα, αλλά οπωσδήποτε δεν ήταν δική της εφεύρεση.

Ο Άι Βασίλης, σύμφωνα με την παράδοση, αφιέρωσε σχεδόν όλη του τη ζωή στη βοήθεια προς τον συνάνθρωπο και στη παγκόσμια ιστορία θεωρείται ως ο εμπνευστής αλλά και πρώτος δημιουργός της οργανωμένης φιλανθρωπίας.

Πέθανε στις 31 Δεκεμβρίου.

Την 1^η Ιανουαρίου, ημέρα της κηδείας του, διατηρούμενη στη παράδοση, θεωρήθηκε ότι φέρνει ευλογία και καλή τύχη στη νέα χρονιά.

**Από την Βικιπαίδεια, την Ελεύθερη
εγκυκλοπαίδεια**



Ο Αγιοβασίλης ο Τυχεράκιος

Ο Άγιοβασίλης ερχόταν στον Κάραβο και πήγαινε για ψάρεμα με τους ψαράδες του χωριού.

Ο Αγιοβασίλης, και ο Βασίλης Πόγγας με το τρεχαντήρι του, έριξαν δίχτυα για σουπιές και γέμισαν όλα τα τελάρα.

Ο Άγιοβασίλης, και ο Τάκης Σκρεπετός, καπετάνιος που ήταν μια

ζωή ναυαγός, αφού συνέχεια βούλιαζε το πλοίο, πήγαν στην Χαλκίδα και συγκέντρωσαν πάρα πολλά εμπορεύματα.

Ο Αγιοβασίλης πήγε με το τρεχαντήρι του Κολονταή για ψάρεμα, και έφεραν μεγάλα φαγκριά, ένα μεγάλο χταπόδι, ένα τεράστιο ροφό ογδόντα δύο κιλά !!.

Σε όποιο καΐκι έμπαινε ο Αγιοβασίλης για να πάνε στο ψάρεμα, εκείνο, γέμιζε με πάρα πολλά ψάρια, πολύ περισσότερα από τις άλλες φορές και οι ψαράδες πλούτιζαν !!.

Γι αυτό το λόγο, τον Αγιοβασίλη στον Κάραβο, τον έλεγαν και ΤΥΧΕΡΑΚΙΑ !!.



Το Ψάρεμα



Το ψάρεμα

Μπορεί, το έξυπνο πουλί να πιάνεται από τη μύτη, το ψάρι όμως πιάνεται με το ψάρεμα.

Οι άνθρωποι ασχολήθηκαν με το ψάρεμα από τους αρχαίους χρόνους. Ο Χριστός και οι μαθητές του ήταν ψαράδες.

Η τέχνη του ψαρέματος έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, που την κάνουν να έχει πολλές ιδιαιτερότητες. Και για το λόγο αυτό, η λέξη «ψάρεμα» χρησιμοποιείται μεταφορικά σαν ένας τρόπος εύρεσης, εξερεύνησης στοιχείων μιας υπόθεσης που με κανένα άλλο τρόπο δεν θα μπορούσαν να ανακαλυφθούν ή να έρθουν στην επιφάνεια.

Λένε πάρα πολλές φορές: «τον ψάρεψα και έμαθα όλη την αλήθεια»!!!.





**Το να ξέρει να ψαρεύεις είναι
μια τέχνη που αν την εφαρμόζεις, θα
μπορείς να επιβιώσεις !!.**





Το ψάρεμα τόσο σαν τρόπος απασχόλησης όσο και σαν τρόπος διασκέδασης, εξασφάλισης πόρων διαβίωσης έχει βοηθήσει την ανθρωπότητα στην εξεύρεση τρόπων για την καλύτερη ευημερία της. Ο ψαράς τόσο σαν άνθρωπος όσο και σαν επαγγελματίας θεωρείται ένα αξιόλογο άτομο, εργατικό που προσφέρει στην κοινωνία κάτι το ιδιαίτερο. Και αυτό γιατί το ψάρι σαν είδος τροφίμου είναι αναντικατάστατο και μια από τις περισσότερο υγιεινές διατροφές.

Μπορεί να θεωρείται ένας εύκολος τρόπος εξασφάλισης τροφής, όμως, είναι αρκετά δύσκολος και ίσως ο νεότερος τρόπος από τους συνήθεις τρόπους του ανθρώπου για την εξασφάλιση της τροφής του, αρκετά πιο δύσκολος από την καλλιέργεια της γης, την εξημέρωση και εκμετάλλευση των ζώων και των πτηνών.



Η ανακάλυψη του ψαρέματος και η εξασφάλιση τροφής από τα ψάρια, έγινε σε πολύ νεότερο χρόνο από αυτή της αξιοποίησης της γης και των ζώων και πτηνών. Και αυτό, γιατί δεν είναι καθόλου εύκολο το ψάρεμα. Για να μπορέσει κάποιος να αλιεύει, εκτός των κατάλληλων εργαλείων, απαιτείται και

μεγάλη εμπειρία τύχη και κουράγιο μέχρι να έχει θετικά αποτελέσματα.



Τα ψάρεμα μπορεί να είναι ένα ευχάριστο χόμπι για τους περισσότερους ανθρώπους, είναι όμως και ένας τρόπος εξασφάλισης τροφής για την ανθρωπότητα.

Είναι πολύ αξιόλογη διατροφή για τον άνθρωπο, όμως ελάχιστοι το γνωρίζουν, καθώς επίσης και την διαδικασία που απαιτείται για την εξεύρεσή του.

Τα τελευταία χρόνια, επειδή υπάρχει αρκετή έλλειψη, η ανθρωπότητα ασχολείται με την ιχθυοκαλλιέργεια.



Το ψάρι ήταν ανέκαθεν βασικό προϊόν στη διατροφή μας - αυτή τη διατροφή που θεωρείται παγκόσμιο πρότυπο τα τελευταία χρόνια.

Ο λόγος αυτός είναι ο βασικός στόχος της ενημέρωσης που θα έχει από το βιβλίο ο αναγνώστης, έτσι ώστε να συνειδητοποιήσει την διατροφική αξία που έχει το ψάρι σε σύγκριση με τις άλλες απαραίτητες τροφές που χρειάζεται ο άνθρωπος.



Προέρχομαι από οικογένεια «ψαράδων», μεγάλωσα, έζησα σε παραλιακό μέρος μαζί με τους ψαράδες. Ο πατέρας μου, ο παππούς μου, ο θείος μου, εγώ ο ίδιος επαγγελματίες και ερασιτέχνες ψαράδες

με δικά τους καΐκια και βάρκες.
Πρόσθετα έχω ασχοληθεί με το
φαροτούφεκο, την κολύμβηση και την
ιστιοπλοΐα.

Έτσι, η εμπειρία μου για το θέμα
του ψαρέματος είναι αρκετά μεγάλη.
Μεγάλωσα και ήμουν παρέα με τους
ψαράδες και τα παιδιά τους.

Ψάρευα όλες τις ώρες της
ημέρας.

Για τους λόγους αυτούς το βιβλίο
δεν είναι θεωρητικό αλλά χρησιμεύει για
την εμπέδωση του αναγνώστη πάνω
στην αλιεία και την διατροφή του
ψαριού.

Εκτός από αυτό θα τον
ενημερώσει και εκπαιδεύσει στην
ερασιτεχνική αλιεία η οποία αποτελεί
ένα από τα αρκετά ευχάριστα χόμπι της
εποχής μας.

Έτσι, όταν διαβάσει κανείς αυτό
το βιβλίο, θα είναι αρκετά
ενημερωμένος στην αξία του ψαριού ως
βασική διατροφή. Αυτό σημαίνει

βελτίωση της υγείας και μακροζωίας της ανθρώπινης φυλής με άμεση καλυτέρευση των συνθηκών διαβίωσης και διατροφής μας.

Μπορούμε, με λιγότερο κόπο να βοηθήσουμε τους εαυτούς μας και τους συνανθρώπους μας στην εξεύρεση υγιεινής διατροφής.

Ο αναγνώστης θα έχει άμεση ωφέλεια με την αγορά του βιβλίου και για τον λόγο αυτό, θα ήταν «ευχής έργου» να αναλάβει δράση και να αγοράσει για να διαβάσει άμεσα το βιβλίο.



Περιεχόμενα

ΜΕΡΟΣ Ι

Κεφάλαιο ένα

Πρόλογος

Εισαγωγή



ΜΕΡΟΣ ΙΙ

Κεφάλαιο δύο

Ερασιτεχνική αλιεία

Κεφάλαιο τρία

Ψάρεμα από την στεριά

Κεφάλαιο τέσσερα

Ψάρεμα με την βάρκα

Κεφάλαιο πέντε

Ψάρεμα την ημέρα

Κεφάλαιο έξι

Ψάρεμα την νύχτα

ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ



Κεφάλαιο επτά

Επαγγελματική αλιεία

Κεφάλαιο οκτώ

Ψάρεμα από την στεριά

Κεφάλαιο εννιά

Ψάρεμα με πλωτά μέσα

Κεφάλαιο δέκα

Ψάρεμα την ημέρα

Κεφάλαιο έντεκα

Ψάρεμα την νύχτα

ΜΕΡΟΣ IV



Κεφάλαιο δώδεκα

Υδατοκαλλιέργεια

Κεφάλαιο δεκατρία

Οι επιπτώσεις στο περιβάλλον

Κεφάλαιο δέκα τέσσερα

Η ελεύθερη αλιεία και η
ιχθυοκαλλιέργεια

ΜΕΡΟΣ V



Κεφάλαιο δεκαπέντε

Διατροφική αξία του ψαριού

Κεφάλαιο δεκαέξι

Κίνητρο λίστας αλληλογραφίας

Κεφάλαιο δέκα επτά

Σημείωση από τον συγγραφέα

Κεφάλαιο δεκαοκτώ

Σχετικά με τον συντάκτη

Κεφάλαιο δεκαεννέα

Αφιέρωση

Κεφάλαιο είκοσι

Ευχαριστίες

Κεφάλαιο εικοσιένα

Βιογραφικό συγγραφέα

Κεφάλαιο εικοσιδύο

Πνευματικά δικαιώματα



**Ερασιτεχνική και επαγγελματική
αλιεία**

Το ψάρεμα άρχισε να εφαρμόζεται από τους αρχαίους χρόνους πριν αρκετά χιλιάδες χρόνια πριν για λόγους επισιτισμού τόσο στις λίμνες όσο και στις θάλασσες.

Σήμερα, η αλιεία διακρίνεται σε ερασιτεχνική και επαγγελματική αλιεία.

Ερασιτεχνική αλιεία ονομάζεται η αλιεία που ασκείται για λόγους απόλαυσης και διασκέδασης με την σύγχρονη ικανοποίηση της προσπάθειας του ερασιτέχνη ψαρά. Αυτή η ικανοποίηση μπορεί να είναι ένα πολύ μικρό ψαράκι έως μια αρκετά μεγάλη ψαριά.





Η ερασιτεχνική αλιεία είναι το ψάρεμα για λόγους ψυχαγωγίας σε αντιδιαστολή με την επαγγελματική αλιεία που ασκείται για βιοποριστικούς λόγους. Στην ερασιτεχνική αλιεία ανήκει

ουσιαστικά και το υποβρύχιο ψάρεμα με ψαροτούφεκο που είναι αρκετά επικίνδυνη, όμως μπορείς να είσαι και να θέλεις να είσαι σε επαφή με τη θάλασσα, τη φύση, ταυτόχρονα να αθλείσαι χωρίς όμως να κουράζεσαι υπερβολικά.



Η επαγγελματική αλιεία που γίνεται για εκμετάλλευση και οικονομικούς λόγους και διακρίνεται στην παράκτια, την μέση και την υπερπόντια αλιεία.

Υπάρχει νομοθεσία τόσο για τους ερασιτέχνες όσο και για τους επαγγελματίες ψαράδες, έτσι ώστε να προστατεύονται τόσο οι ίδιοι όσο και η θάλασσα που αποτελεί το μεγαλύτερο τμήμα του πλανήτη μας.



ΜΕΡΟΣ ΙΙ

Κεφάλαιο δύο

Ερασιτεχνική αλιεία

Η ερασιτεχνική – αθλητική αλιεία είναι η αλιεία που έχει βασικό σκοπό τη ψυχαγωγία ή την άθληση και φυσικά όχι το βιοπορισμό ή την εκμετάλλευση της αλιείας και την απόκτηση εισοδήματος.

Η ερασιτεχνική – αθλητική αλιεία διέπεται από τις διατάξεις του Π.Δ 373/85 (ΦΕΚ 131/Α/1985), του Καν. (ΕΚ) 1967/2006, καθώς και από αυτές του Γενικού Κανονισμού Λιμένα, όπως αυτός ισχύει για την περιοχή όπου ασκείται η εν λόγω αλιευτική δραστηριότητα.





Οι ερασιτέχνες ψαράδες σε σχέση με τους επαγγελματίες, έχουν ορισμένους περιορισμούς ως προς την χρήση των αλιευτικών μέσων. Υπάρχει νομοθεσία που απαγορεύει την αλίευση από τους ερασιτέχνες ψαράδες με καθορισμένα αλιευτικά μέσα όπως είναι τα συρόμενα δίχτυα, κυκλωτικά δίχτυα, γρι-γρι, μηχανοκίνητων δραγών, απλαδιών διχτυών, μανωμένων διχτυών και συνδυασμού διχτυών βυθού. Απαγορεύεται επίσης στην ερασιτεχνική αλιεία η χρήση παραγαδιών για άκρως μεταναστευτικά είδη.

- Η ερασιτεχνική αλιεία να διεξάγεται κατά τρόπο που να συμβιβάζεται προς τους στόχους και τους κανόνες των μέτρων διαχείρισης για τη βιώσιμη εκμετάλλευση των αλιευτικών πόρων στη Μεσόγειο Θάλασσα.
- Τα αλιεύματα των θαλάσσιων οργανισμών που προέρχονται από την ερασιτεχνική αλιεία να μη διατίθενται στην αγορά. Ωστόσο, κατ' εξαίρεση, είναι δυνατόν να επιτρέπεται η εμπορία ειδών που αλιεύονται σε αθλητικές εκδηλώσεις υπό τον όρο ότι το κέρδος από την πώλησή τους διατίθεται για φιλανθρωπικούς σκοπούς.
- Να λαμβάνουν μέτρα για τη ρύθμιση της υποβρύχιας αλιείας με ψαροντούφεκο, ιδίως προκειμένου να ανταπεξέλθουν στις υποχρεώσεις που ορίζονται στο άρθρο 8 παράγραφος 4 του εν λόγω Κανονισμού, σχετικά με το ότι τα ψαροντούφεκα απαγορεύονται εάν χρησιμοποιούνται σε συνδυασμό με υποβρύχια αναπνευστική συσκευή (φιάλη οξυγόνου) ή κατά τη διάρκεια της νύχτας από τη δύση μέχρι την ανατολή του ηλίου.





Η ερασιτεχνική αλιεία στη θάλασσα επιτρέπεται να γίνεται μόνο με τα εξής εργαλεία και περιορισμούς:

- με παραγάδια των οποίων ο αριθμός των αγκιστριών να μην υπερβαίνει τα εκατόν πενήντα (150) για κάθε ερασιτέχνη ψαρά, που βρίσκεται μέσα σε αυτό. Ο συνολικός όμως αριθμός των αγκιστριών δε μπορεί να υπερβαίνει τα τριακόσια (300) ανεξάρτητα από τον αριθμό των ερασιτεχνών, που βρίσκονται στο σκάφος ή το πλωτό μέσο.
- με παγίδες (Κοφινέλλα – Κιούρτοι) μέχρι δύο (2) από τα εργαλεία αυτά για κάθε ερασιτέχνη ψαρά και με μήκος πλευράς κάθε ματιού, μετρούμενο από κόμππο σε κόμππο, μεγαλύτερο από σαράντα (40) χιλιοστά.
- με απόχη, καμάκι χεριού, καθώς και διάφορα αγκιστρωτά εργαλεία γνωστά με τις κοινές ονομασίες καθετή, συρτή πεταχτάρι, τσαπαρί, παρακόλα, καλάμι, πετονια, σαλαγγιά, χωρίς κανένα περιορισμό.

- ένα μόνο άτομο του γένους των ροφοειδών (Epinnephelus).

Υποβρύχια Ερασιτεχνική Αλιεία

Απαγορεύεται η άσκηση της υποβρύχιας ερασιτεχνικής αλιείας:

- Κατά το μήνα Μάιο κάθε χρόνο.
- Αμέσως μετά τη δύση μέχρι την ανατολή του ηλίου.
- Από άτομα που δεν έχουν συμπληρώσει το 16ο έτος της ηλικίας τους.
- Σε απόσταση διακοσίων (200) μέτρων από:
 - το σημείο όπου συνήθως κολυμπούν οι λουόμενοι.
 - τα λιμενικά έργα ή ναυτιλιακές σημάνσεις ή σκάφη ή άλλα πλωτά μέσα αλιείας, καθώς και τα δίχτυα με εμφανή σήμανση.
 - τα αγκυροβολημένα πλοία.
- Σε θαλάσσιες ζώνες διέλευσης σκαφών, καθώς και εισόδους – εξόδους λιμανιών ή αγκυροβολίων.

Απαγορεύεται στους ερασιτέχνες υποβρύχιους ψαράδες:

- Να αφαιρούν αλιεύματα από τα αλιευτικά εργαλεία άλλων ψαράδων.
- Να εξακολουθούν να έχουν οπλισμένα τα εργαλεία, που είναι ειδικά για την υποβρύχια αλιεία, όταν βρίσκονται έξω από το νερό ή στη ξηρά.
- Να χρησιμοποιούν οποιαδήποτε μορφή καταδυτικής συσκευής παροχής αέρα από σκάφος ή φορητή αυτόνομη καταδυτική συσκευή. Επίσης απαγορεύεται να υπάρχουν αναπνευστικές συσκευές στα σκάφη και γενικά τα πλωτά μέσα που χρησιμοποιούνται από αυτούς. Από την απαγόρευση αυτή εξαιρείται η περίπτωση διεξαγωγής ερευνών ή άλλων δραστηριοτήτων, που έχουν σχέση με την αλιεία για την οποία ο Υπουργός αγροτικής ανάπτυξης και τροφίμων μπορεί να εγκρίνει τη χρησιμοποίηση καταδυτικών συσκευών παροχής αέρα για ορισμένο χρονικό διάστημα και συγκεκριμένες θαλάσσιες περιοχές.

- Να χρησιμοποιούν καμάκι, που η προσωπική του χρήση να προέρχεται από την εκπυρσοκρότηση εκρηκτικής ύλης ή άλλου χημικού μίγματος.
 - Να χρησιμοποιούν δίκτυα σε οποιαδήποτε φάση της αλιείας.
 - Να αλιεύουν ψάρια βάρους μικρότερο από εκατόν πενήντα (150) γραμμάρια.
 - Να χρησιμοποιούν υποβρύχιο φως.
- Οι ερασιτέχνες υποβρύχιοι ψαράδες, όταν είναι σε κατάδυση, υποχρεούνται να φέρουν έναν επιπλέοντα σημαντήρα (πλαστικό), χρώματος κίτρινου, οποίος να φέρει σημαία κίτρινη με διαγώνια κόκκινη γραμμή στην οποία αναγράφονται τα ψηφία Υ.Δ. (Υποβρύχια Δραστηριότητα) και ο οποίος πρέπει να είναι ορατός με κανονικές συνθήκες από απόσταση τριακοσίων (300) τουλάχιστον μέτρων. Εάν ο υποβρύχιος ψαράς συνοδεύεται από πλωτό μέσο, η σημαία αυτή πρέπει να είναι στερεωμένη σε εμφανές σημείο πάνω στο μέσο αυτό. Ο υποβρύχιος ψαράς πρέπει να κινείται

σε μια ακτίνα πενήντα (50) μέτρων από
το σημαντήρα ή το πλωτό μέσο.





Κεφάλαιο οκτώ

Ψάρεμα από την στεριά

Το ψάρεμα από την στεριά γίνεται συνήθως από τους ερασιτέχνες ψαράδες.

Μπορεί να γίνεται με καλάμι και μηχανισμό τυλίγματος της «πετονιάς» ή και χωρίς.

Συνήθως ψαρεύονται καλαμάρια, σουπιές, ζαργάνες, μουρμούρες, λαυράκια και γοφάρια και πολλά άλλα ψάρια.

Πολλές φορές όμως ψαρεύουν από την στεριά με δίχτυα.

Αυτό εφαρμοζόταν από τα αρχαία χρόνια.



Το ψάρεμα από την στεριά γίνεται συνήθως από ερασιτέχνες αλιείς με καλάμι ή πεταχτάρι που μπορεί να έχει μισινέντζα με αγκίστρι ή πολυάγκιστρο (σαλαγκιά) και πιθανώς κάποιο βαρίδι από μόλυβδο.

Αν έχει βαρίδι ή όχι, εξαρτάται σε ποιο ύψος της θάλασσας θέλουμε να ψαρέψουμε, αν θέλουμε για αφρόψαρα δεν βάζουμε μολύβι.

Στην περίπτωση που χρησιμοποιούμε μολυβήθρα αυξάνονται σε μεγάλο βαθμό οι πιθανότητες να σκαλώσει η πετονιά στο βυθό της θάλασσας.

Μπορεί επίσης να χρησιμοποιούμε και φελλό για να βλέπουμε τα τσιμπήματα των ψαριών.





Κεφάλαιο εννέα

Ψάρεμα με τη βάρκα (με πλωτά μέσα)



Με την χρησιμοποίηση πλωτού μέσου ο ερασιτέχνης ψαράς μπορεί να χρησιμοποιήσει πολλούς τρόπους ψαρέματος όπως:

- Την καθετή που γίνεται με πετονιά και κάθετα στην επιφάνεια της θάλασσας, ενώ το πλεούμενο είναι συνήθως αγκυροβολημένο για να βρίσκεται σε σταθερή θέση και να μην παρασύρεται από τα ρεύματα, τον άνεμο ή τα κύματα. Ανάλογα με το βάθος που θέλουμε να

ψαρέψουμε, χρησιμοποιούμε μολυβήθρα που είναι μεγαλύτερη σε μεγαλύτερα βάθη. Επίσης εκτός του να ψαρεύουμε καθετή στο βυθό της θάλασσας, μπορούμε να ψαρεύουμε σε οποιοδήποτε ύψος ακόμη και στον αφρό, εκεί που προσδοκάμε να συναντήσουμε τα ψάρια.

- Την ζόγκα, που είναι ουσιαστικά καθετή έχει όμως την μολυβήθρα στην άκρη επάνω στο αγκίστρι. Με την ζόγκα, ψαρεύονται μεγάλα ψάρια σε βαθιά νερά όπως ροφοί φαγκριά σε βάθος πενήντα μέτρων.
- Τη συρτή η οποία μπορεί να γίνει και κάθετα στην επιφάνεια της θάλασσας. Στη συρτή το πλεούμενο κινείται σε αργή ταχύτητα, έτσι ώστε να προλάβει το ψάρι που ψαρεύεται να φάει το δόλωμα που είναι συνήθως ψεύτικο ψαράκι με σαλαγκιές ή ακόμα ένα λευκό φτερό με αγκίστρι δεμένο με κόκκινο ή μαύρο σπάγκο έτσι ώστε να

μοιάζει σαν το κεφάλι του μικρού ψαριού. Με την συρτή μπορεί να ψαρέψει κανείς τόσο ψάρια του βυθού όσο και ψάρια του αφρού, όπως ροφούς,

σφυρίδες, συναγρίδες, ξιφίες, ζαργάνες, κοκάλια, ακόμα και καλαμάρια, θράψαλα, σουπιές και γενικά τα περισσότερα ψάρια που είναι κυνηγοί ή στήνουν καρτέρι για άλλα ψάρια.

- Η μπρακαρόλα είναι ένα είδος συρτής με δόλωμα άσπρα αντικείμενα που περιέχουν σαλαγκιές. Χρησιμοποιείται για την αλίευση χταποδιών. Το χταπόδι κάθε λευκό ή αστραφτερό αντικείμενο το θεωρεί θήραμα σαν την μελλοντική λεία του και τρέχει από το θαλάμι του να το πιάσει οπότε και αγκιστρώνεται.







Κεφάλαιο δέκα Ψάρεμα την ημέρα

Συνήθως, το επαγγελματικό ψάρεμα γίνεται την ημέρα.

Χρησιμοποιούνται εργαλεία που είναι αποδεδειγμένα αξιόλογα για την συγκομιδή ψαριών και με όφελος των ψαράδων, δηλαδή ικανά να κάνουν την ανάλογη απόσβεση της αξίας τους και να αφήσουν ένα αρκετά μεγάλο οικονομικό όφελος στους ψαράδες.

Το ψάρεμα την ημέρα διευκολύνει τους επαγγελματίες ψαράδες σε σύγκριση με την νύχτα γιατί μπορούν να κινούνται περισσότερο άνετα στα πλοία τους σε σύγκρισή με την νύχτα.

Επίσης μπορούν να ελέγχουν με καλύτερη άνεση τα μηχανήματά τους και να μπορούν να βλέπουν με μεγάλη ευκολία τα ψάρια στην επιφάνεια της θάλασσας.

Αν τα ψάρια κολυμπούν στον αφρό της θάλασσας, τα γρι-γρι και οι ανεμότρατες μπορούν να ρίξουν τα

δίχτυα τους περιμετρικά και να τα εγκλωβίσουν.

Συνήθως, τα δίχτυα και τα παραγάδια των ψαράδων, θα πρέπει να ρίχνονται με το χάραμα του ήλιου ή με την δύση.

Να τα αφήνουν να ψαρεύουν περίπου δυο με πέντε το πολύ ώρες και μετά να τα συγκεντρώνουν.

Αν τα αφήσουν λιγότερο δεν ψαρεύουν ενώ περισσότερο τα ψάρια που έχουν πιαστεί κινδυνεύουν να φαγωθούν από άλλα ψάρια.

Όπως είπαμε, τα παραγάδια και τα δίχτυα μπορούν να ψαρέψουν στο βυθό της θάλασσας, ενδιάμεσα ή και στον αφρό, την επιφάνεια της θάλασσας ή και λίγο πιο κάτω.

Οι πιο κατάλληλες ώρες ψαρέματος είναι την ώρα της ανατολής και της δύσης του ήλιου.

Το πεινασμένο όμως ψάρι, οποιαδήποτε ώρα της ημέρας μπορεί να πιαστεί.

Συνήθως το ψάρεμα γίνεται την ημέρα.

Ειδικά για τον ερασιτέχνη ψαρά,
απαγορεύεται η αλίευση την νύχτα.

Τα ψάρια ψαρεύονται
περισσότερο όταν έχει αρκετό κύμα και
αέρα.

Ίσως γιατί τότε δεν μπορεί να
διακρίνουν εύκολα το δόλωμα και λόγω
των κακών καιρικών συνθηκών η
εύρεση τροφής είναι δύσκολή ή
ελάχιστη.



Συνήθως την ημέρα και όταν έχει τρικυμία ψαρεύουμε συρτή.

Οι πιθανότητες σε αυτή την περίπτωση να πιάσουμε ψάρια είναι πολύ μεγαλύτερες.



Κεφάλαιο έξι

Ψάρεμα την νύχτα

Το ψάρεμα την νύχτα γίνεται συνήθως με πυροφάνι.



Απαγορεύεται για τους
φαροτουφεκάδες και μόνο για λίγο
χρόνο επιτρέπεται το πυροφάνι

Τα ψάρια την νύχτα ή κοιμούνται
ή ψάχνουν για τροφή ή προσπαθούν να
μη γίνουν θηράματα άλλων ψαριών.

Όταν βλέπουν το φως από το
πυροφάνι προσπαθούν να
προσαρμοστούν σε αυτό αλλά στο
χρόνο αυτό, είναι εύκολο να πιαστούν
από τον άνθρωπο, είτε να τα ψαρέψει
είτε να τα καμακώσει με το καμάκι.

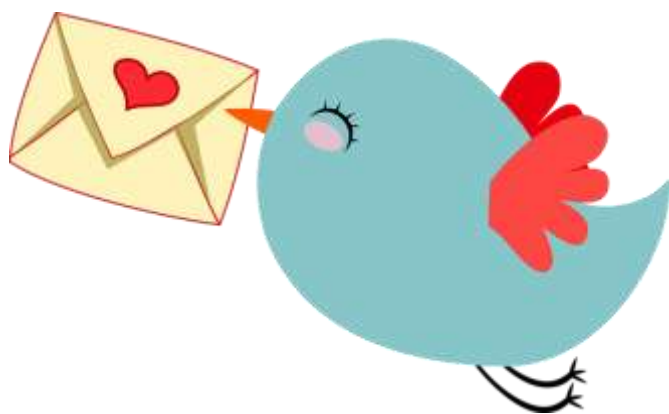


Παίρνουμε μία λάμπα αρκετά
μεγάλη για να φωτίζει και την
τοποθετούμε μπροστά στην πλώρη της
βάρκας. Ένας τότε τραβάει τα κουπιά
της βάρκας και ο άλλος με το καμάκι

χτυπά τα ψάρια, που συγκεντρώνονται στο φως και ζαλίζονται. Όταν έχει άπνοια η λάμπα μπορεί να μας δείχνει τον πάτο του βυθού μέχρι βάθος δέκα μέτρα, ενά αν έχει λίγο αέρα μπορούμε να βλέπουμε τον βυθό της θάλασσας με το να ρίχνουμε στην επιφάνειά της λάδι αναμεμιγμένη με ψιλή άμμο θάλασσας ώστε να διασκορπίζεται.



Ψάρεμα την νύχτα μπορεί να γίνει και από την ακτή γιατί την νύχτα τα ψάρια πλησιάζουν στις παραλίες περισσότερο για τροφή. Έτσι, μπορούμε να ψαρέψουμε πυροφάνι από την ακτή, ψάρια χταπόδια γαρίδες.





ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ

Κεφάλαιο επτά

Επαγγελματική αλιεία



Οι επαγγελματίες ψαράδες χρησιμοποιούν δίκτυα και συνήθως γίνεται με πλωτό μέσο.

Απαιτούνται συνήθως περισσότερα από ένα άτομα και οι αλιείς χρηματοδοτούνται από την πολιτεία για την αγορά των κατάλληλων και προηγμένων τεχνολογικά εργαλείων ψαρέματος.

Γενικά για τους ερασιτέχνες και επαγγελματίες ψαράδες ισχύουν οι κανόνες νομοθεσίας της εκάστοτε πολιτείας στην οποία ανήκουν.

1. Δικαίωμα αλιείας έχουν μόνο οι κάτοχοι σχετικών αδειών (ερασιτεχνικής ή επαγγελματικής αλιείας), που διακρίνονται σε ατομικές και σκάφους,

2. Για ψάρεμα με καλάμι ή πετονιά που διενεργείται από τη ξηρά, (προβλήτες, βράχους, παραλίες, κ.λπ.

3. Απαγορεύεται το ψάρεμα εντός λιμένων και μέχρι 100 μ. από τις εισόδους των, από συνήθεις πορείες πλοίων ιδίως σε διαύλους, πορθμούς, καθώς και σε περιοχές παράλλαξης και αλλαγής πορειών των πλοίων.

4. Απαγορεύεται το ψάρεμα σε απόσταση μικρότερη των 200 μ. από ναυστάθμους, πάσης φύσεως ναυτικές και στρατιωτικές εγκαταστάσεις, ναυτικά οχυρά, παρατηρητήρια και αεροδρόμια, καθώς επίσης και σε απόσταση μικρότερη των 500 μ. από υποβρύχιες εγκαταστάσεις π.χ. καλωδίων επικοινωνιών κ.λπ. κυρίως από συρόμενα αλιευτικά εργαλεία.

5. Τα αλιευτικά εργαλεία που μένουν στη θάλασσα (στατικά αλιευτικά εργαλεία) πρέπει να έχουν κάποια σήμανση (σημαδούρα).

6. Απαγορεύεται η νυχτερινή υποβρύχια αλιευτική δραστηριότητα με προβολέα.

7. Απαγορεύεται η χρήση όλων των χαρακτηρισμένων επαγγελματικών αλιευτικών εργαλείων από ερασιτέχνες ψαράδες.

8. Απαγορεύεται η αλιεία και διάθεση ψαριών που έχουν μήκος μικρότερο των 8 εκατοστών,

9. Το ψάρεμα με χημικά ή εκρηκτικά μέσα επισύρει πολύ αυστηρές κυρώσεις.





Κεφάλαιο οκτώ

Ψάρεμα από την στεριά

Λίγοι είναι οι επαγγελματίες ψαράδες που ψαρεύουν από την στεριά.



Συνηθίζεται το ψάρεμα από την ακτή σε λίμνες και ποταμούς με πεζόβολο, αγκίστρι και δίχτυα.

Όμως και στην θάλασσα χρησιμοποιούνται από την ξηρά δίχτυα και πεζόβολος. Και βέβαια ένας αρκετά προσοδοφόρος ψαρέματος από την ξηρά είναι η υδατοκαλλιέργεια, η ιχθυοκαλλιέργεια δηλαδή, για την οποία θα μιλήσουμε σε άλλο κεφάλαιο.



Το ψάρεμα με πεζόβολο είναι ένας πολύ αρχαίος τρόπος ψαρέματος.

Σε όλα τα μέρη του κόσμου κατέχουν αυτή την τεχνική ψαρέματος κληρονομημένα από πάππου προς πάππου.

Οι αρχαίοι Κινέζοι, κατέχουν τα πρωτεία, και είναι άριστοι ψαράδες. Το ψάρεμα με πεζόβολο θεωρείται Κινέζικης καταγωγής.



Τι είναι ο πεζόβολος

Ο Πεζόβολος είναι ένα κωνικό δίκτυο με ακτίνα περίπου 2 – 2,5 μέτρα. Γύρω – γύρω στο δίκτυο έχουν τοποθετηθεί βαρίδια από μολύβι. Στην κορυφή είναι μαζεμένο και δεμένο σφιχτά γύρω από μια αμπελόβεργα. Είναι μια κατασκευή χειροποίητη και με όχι μεγάλο κόστος.

Άλλος ένας συνηθισμένος τρόπος ψαρέματος από την στεριά είναι αυτός με την τράτα, το δίκτυο με απλώνεται σε κάποια παραλία κυκλικά και το τραβούν από την ξηρά. Είναι και αυτός ένας τρόπος ψαρέματος που ασκείται εδώ

και χιλιάδες χρόνια πριν από την εποχή του Χριστού.



Κεφάλαιο εννέα

Ψάρεμα με πλωτά μέσα

Το επαγγελματικό ψάρεμα γίνεται και είναι αρκετά προσοδοφόρο με πλωτά μέσα.

Αυτά, μπορεί να είναι μια μικρή βάρκα έως και ένα αρκετά μεγάλο αλιευτικό σκάφος που είναι εξοπλισμένο με εργαλεία ψαρικής τελευταίας τεχνολογίας τα οποία συμπεριλαμβάνουν εκτός από τα εργαλεία αλίευσης (δίκτυα, κιούρτους, παραγάδια, τράτες κα) και μηχανήματα για τον καθαρισμό και διαφύλαξη των ψαριών σε ψυκτικούς θαλάμους αφού η επιστροφή τους στο λιμάνι μπορεί να καθυστερήσει αρκετούς μήνες.



Στα μικρά αλιευτικά σκάφη χρησιμοποιείται η ανεμότρατα.

Είναι το καΐκι που απλώνει ένα μεγάλο δίχτυ σε κυκλικό σχήμα και μετά το μαζεύει με τα χέρια ο ψαράς ή οι ψαράδες.

Συνήθως, χρησιμοποιείται ειδικός μηχανισμός, το βίντσι.

Το γρι-γρι επίσης χρησιμοποιεί δίχτυ και ψαρεύει με τον ίδιο τρόπο όπως και η ανεμότρατα αλλά τα δίχτυα του ψαρεύουν ψάρια του αφρού όπως σαρδέλες, παλαμίδες, γόπες, αθερίνα, γάβρο, σαφρίδια.

Για να επιπλέουν κοντά στην επιφάνεια της θάλασσας τα δίχτυα αυτά έχουν αυξημένο αριθμό από φελλούς και μόλις ολοκληρωθεί η κυκλική περιφορά του πλοίου, υπάρχει ειδικό σύστημα που συγκεντρώνει το δίχτυ από κάτω με αποτέλεσμα να δημιουργείται μια τεράστια απόχρη στην οποία εγκλωβίζονται όλα τα ψάρια που εμπεριέχονται στον κύκλο του δικτυού και κοντά στην επιφάνεια της θάλασσας.



Τα δίχτυα μπορεί να είναι αφρόδичτα, σουπόδичτα, αθερινόδичτα, και πολλές άλλες κατηγορίες ανάλογα με αλίευση των ψαριών.

Επαγγελματικό ψάρεμα γίνεται και με το παραγάδι. Το νήμα (μάνα) του παραγαδιού συγκεντρώνεται σε ρηχό πανέρι κυκλοτερώς στα χείλη του οποίου φέρονται φελλοί ή αφρώδες υλικό όπου και καρφώνονται τα άγκιστρα. Κατά το στάδιο του δολώματος ένα -ένα αγκίστρι απαγκιστρώνεται από το φελλό, δολώνεται και αφήνεται μια σπιθαμή έξω από το πανέρι.



Ο εξοπλισμός του εργαλείου αυτού συμπληρώνεται με τους λεγόμενους "πόδες" (κ. ποδάρια) του παραγαδιού.

Αυτοί είναι δύο ισχυρά νήματα που φέρουν στο ένα άκρο τους βαρίδια

(μολύβι) και στο άλλο σημαντήρα που παλαιότερα ήταν κενή κολοκύθα.

Η αρχή του παραγαδιού δένεται στον ένα πόδα και ποντίζεται σε ορισμένο σημείο που ανευρίσκεται αργότερα από το σημαντήρα.



Στη συνέχεια ρίπτεται αργά - αργά ολόκληρο το παραγάδι "εν κινήσει" είτε κωπηλατώντας, είτε με μικρή ταχύτητα από μηχανοκίνητη λέμβο, έτσι ώστε αυτό να απλωθεί σε ευθεία, συνήθως παράλληλα προς την ακτή.

Όταν ολοκληρωθεί η ρίψη (καλάρισμα) του, στο τέλος προστίθεται και ο έτερος πόδας με τον σημαντήρα. Σε περίπτωση που ο βυθός είναι βραχώδης, έχει, δηλαδή, πολλά σκαλώματα, μπορούν να τοποθετηθούν

ενδιάμεσοι σημαντήρες, έτσι ώστε να καταστεί δυνατή η ανέλκυσή του, σε περίπτωση που κοπεί η μάνα.



Η παραμονή του αλιευτικού αυτού εργαλείου στη θάλασσα εξαρτάται, εν πολλοίς, από το χρησιμοποιούμενο δόλωμα, αλλά είναι, συνήθως, της τάξεως των 2-3 ωρών.

Το σημείο πόντισής του γίνεται αναγνωρίσιμο και από τα "σημάδια" που βάζουν οι αλιείς που δεν είναι τίποτε άλλο από ευθυγραμμίσεις με χαρακτηριστικά σημεία επί της ακτής.

Ως καλύτερος χρόνος ρίψης και ανέλκυσης του παραγαδιού είναι από τις 05.00 μέχρι τις 08.30 το πρωί. Πολλοί ρίχνουν παραγάδι και απόγευμα

ή, ακόμη, και μεσημέρι. Διακρίνεται σε παραγάδι αφρού και παραγάδι βυθού. Το πρώτο κρίνεται παράνομο στην Ελλάδα.



Τα παραγάδια διακρίνονται σε "χοντρά", "μέτρια" και σε "ψιλά".

Στα πρώτα τα νήματα είναι χοντρά και τα αγκίστρια μεγάλα, στα δεύτερα όλα είναι μέτρια και στα τρίτα το νήμα είναι λεπτό και τα άγκιστρα ψιλά.

Τα χοντρά παραγάδια είναι κυρίως για αλιεία τη νύκτα, στο πέλαγος και σε συνήθη βάθη από 50 ως 100 μέτρα για αλιεία μεγάλων ιχθύων.



Γενικά στα παραγάδια συλλαμβάνονται παντός είδους αλιεύματα εκτός από τα αφρόψαρα.



Κεφάλαιο δέκα

Ψάρεμα την ημέρα

Συνήθως, το επαγγελματικό ψάρεμα γίνεται την ημέρα. Χρησιμοποιούνται εργαλεία που είναι αποδεδειγμένα αξιόλογα για την συγκομιδή ψαριών και με όφελος των ψαράδων, δηλαδή ικανά να κάνουν την ανάλογη απόσβεση της αξίας τους και να αφήσουν ένα αρκετά μεγάλο οικονομικό όφελος στους ψαράδες.

Το ψάρεμα την ημέρα διευκολύνει τους επαγγελματίες ψαράδες σε σύγκριση με την νύχτα γιατί μπορούν να κινούνται περισσότερο άνετα στα πλοία τους σε σύγκρισή με την νύχτα. Επίσης μπορούν να ελέγχουν με καλύτερη άνεση τα μηχανήματά τους και να μπορούν να βλέπουν με μεγάλη ευκολία τα ψάρια στην επιφάνεια της θάλασσας. Αν τα ψάρια κολυμπούν στον αφρό της θάλασσας, τα γρι-γρι και οι ανεμότρατες μπορούν να ρίξουν τα δίχτυα τους περιμετρικά και να τα εγκλωβίσουν.

Συνήθως, τα δίχτυα και τα παραγάδια των ψαράδων, θα πρέπει

να ρίχνονται με το χάραμα του ήλιου ή με την δύση. Να τα αφήνουν να ψαρεύουν περίπου δυο με πέντε το πολύ ώρες και μετά να τα συγκεντρώνουν. Αν τα αφήσουν λιγότερο δεν ψαρεύουν ενώ περισσότερο τα ψάρια που έχουν πιαστεί κινδυνεύουν να φαγωθούν από άλλα ψάρια.



Όπως είπαμε, τα παραγάδια και τα δίχτυα μπορούν να ψαρέψουν στο βυθό της θάλασσας, ενδιάμεσα ή και στον αφρό, την επιφάνεια της θάλασσας ή και λίγο πιο κάτω.



Κεφάλαιο έντεκα

Ψάρεμα τη νύχτα

Οι επαγγελματίες ψαράδες συνηθίζουν να ψαρεύουν την νύχτα με τα γρι – γρι.

Το γρι – γρι αποτελείται από ένα μεγάλο σκάφος ξύλινο ή σιδερένιο, ένα μικρότερο την λεγόμενη ψαροπούλα και τις βάρκες από μια έως δέκα που φέρουν και τις λάμπες για το πυροφάνι.

Για να ψαρέψουν χρειάζεται να μην έχει φεγγάρι.

Ξεκινούν το απόγευμα από το λιμάνι που είναι αγκυροβολημένα και πηγαίνουν ανοικτά στην θάλασσα.

Μόλις νυχτώσει ανάβουν οι λάμπες και αν υπάρχουν ψάρια συγκεντρώνονται κοντά στο φως της λάμπας.

Η λάμπα αυτή ειδοποιεί το γρι – γρι να έρθει.



Πριν το ειδοποιήσει, συνήθως ενημερώνει τις άλλες βάρκες που έχουν λάμπες, ότι έχουν συγκεντρωθεί πολλά ψάρια και συγκεντρώνονται όλες οι βάρκες έτσι ώστε να μαζευτούν όσο το δυνατόν περισσότερα ψάρια.

Το γρι – γρι έρχεται και ρίχνει το δίκτυ περιμετρικά και κυκλικά. Μετά οι βάρκες με τις λάμπες βγαίνουν έξω από το δίκτυ.

Το δίκτυ έχει ύψος περίπου δέκα μέτρα και αρχίζει από τον αφρό της θάλασσας.



Μόλις βγουν οι βάρκες με τις λάμπες από έξω το γρι – γρι μαζεύει το δίκτυ από την κάτω μεριά και όσα φάρια ήταν συγκεντρωμένα στις λάμπες εγκλωβίζονται σε μια τεράστια μεγάλη απόχη.

Οι επαγγελματίες ψαράδες, η σύγχρονη αλιεία ασχολείται επαγγελματικά ολόκληρο το

εικοσιτετράωρο τουλάχιστον στις ανοικτές θάλασσες.

Δεν διακρίνεται το ψάρεμα την ημέρα ή την νύχτα.



ΜΕΡΟΣ IV

Κεφάλαιο δώδεκα

Υδατοκαλλιέργεια

Η υδατοκαλλιέργεια αποτελεί μια από τις πιο αναπτυσσόμενες δραστηριότητες στον τομέα της αλιείας και γενικότερα του ευρύτερου αγροτικού τομέα σε όλο τον κόσμο.

Η υδατοκαλλιέργεια περιλαμβάνει την ιχθυοκαλλιέργεια, και την καλλιέργεια οστράκων και γαρίδων

Το μεγαλύτερο κομμάτι της υδατοκαλλιέργειας είναι η ιχθυοκαλλιέργεια.



Καθώς η παγκόσμια παραγωγή της συλλεκτικής αλιείας μειώνεται τα τελευταία είκοσι χρόνια και η ζήτηση για αλιευτικά προϊόντα συνεχίζει να αυξάνεται, η συμβολή της υδατοκαλλιέργειας στο σύνολο των αλιευτικών προϊόντων που καταναλώνονται παγκοσμίως σε ετήσια βάση έχει αυξηθεί από περίπου 10% τη δεκαετία του '70 σε περίπου 50% στο τρέχων έτος.



Ο γενικός στόχος είναι η αειφόρος ανάπτυξη της υδατοκαλλιέργειας με την προώθηση, οικονομικά, κοινωνικά και περιβαλλοντικά βιώσιμων επιχειρήσεων, ώστε η βιομηχανία να μπορεί να αντεπεξέλθει στις νέες συνθήκες ανταγωνισμού όπως αυτές διαμορφώνονται στην αγορά.



Θαλάσσια Υδατοκαλλιέργεια

Η υδατοκαλλιέργεια έχει μακρά ιστορία στον ευρωπαϊκό χώρο, ιδίως δε οι πλέον παραδοσιακές μορφές της (εκτατική υδατοκαλλιέργεια και καλλιέργεια εσωτερικών υδάτων).

Τις τελευταίες δεκαετίες ωστόσο έχει διαμορφωθεί, τόσο στον ευρωπαϊκό βορρά, όσο και στον νότο (Μεσόγειος), σαφέστατη στροφή προς την θαλάσσια υδατοκαλλιέργεια η οποία αναπτύχθηκε και συνεχίζει να αναπτύσσεται ραγδαία.



Ειδικότερα στη Μεσόγειο με τη χαμηλή φυσική παραγωγικότητα, η υπεραλίευση και η σχετική εξάντληση

σημαντικών αλιευτικών πεδίων, σε συνδυασμό με την αύξηση της αγοραστικής δύναμης των Ευρωπαίων καταναλωτών αλλά και την αυξανόμενη τάση για υγιεινή διατροφή, οδήγησαν στην μεγάλη ανάπτυξη των θαλάσσιων υδατοκαλλιεργειών.

Ηγετικό ρόλο στην ταχεία αυτή ανάπτυξη της Μεσογειακής θαλάσσιας υδατοκαλλιέργειας τις δύο τελευταίες δεκαετίες έπαιξε η Ελλάδα.

Η μεγάλη ζήτηση Μεσογειακών ειδών υψηλής διατροφικής αξίας (λαβράκι, τσιπούρα, φαγκρί, μυτάκι, ερυθρός τόνος, μύδια, στρείδια, κλπ.), το υψηλό επίπεδο τεχνογνωσίας, οι άριστες κλιματολογικές και γεωμορφολογικές συνθήκες για εκτροφή και οι πολύ καλές προοπτικές των Ευρωπαϊκών και παγκόσμιων αγορών κατέστησαν την Ελλάδα οδηγό των εξελίξεων και της ραγδαίας ανάπτυξης της Μεσογειακής υδατοκαλλιέργειας.

Έτσι, η χώρα μας είναι σήμερα ο μεγαλύτερος παραγωγός και εξαγωγέας Μεσογειακών ειδών ψαριών στον κόσμο.

Στα νερά μας καλλιεργούνται σε ευρεία κλίμακα το λαβράκι και η τσιπούρα, ενώ σε μικρότερη παράγονται επίσης το μυτάκι, το φαγκρί, ο σαργός, η συναγρίδα, το λυθρίνι και ο ερυθρός τόνος.



Η καλλιέργεια των οστρακοειδών περιορίζεται στα μύδια και τα στρείδια, ενώ έντονο είναι το ενδιαφέρον και οι προσπάθειες των Ελλήνων παραγωγών και για άλλα είδη (χτένια, κυδώνια κλπ.).



Κύριο χαρακτηριστικό του κλάδου αποτελεί ο έντονος εξαγωγικός του προσανατολισμός, καθώς σχεδόν το 80% της συνολικής παραγωγής προωθείται σε αγορές του εξωτερικού συμβάλλοντας σημαντικά στο ισοζύγιο ιχθυηρών και στο ακαθάριστο εθνικό προϊόν.

Είναι επίσης χαρακτηριστικό ότι τα προϊόντα της Ελληνικής θαλάσσιας υδατοκαλλιέργειας ως σύνολο, αποτελούν τα τελευταία χρόνια το δεύτερο σε αξία εξαγώγιμο αγροτικό προϊόν της χώρας μας, μετά από το

ελαιόλαδο.





Κεφάλαιο δεκατρία

Οι επιπτώσεις στο περιβάλλον



Οι επιπτώσεις και οι ευκαιρίες της υπεύθυνης υδατοκαλλιέργειας.

Οι υδατοκαλλιέργειες είναι το ταχύτερα αναπτυσσόμενο σύστημα παραγωγής τροφίμων στον κόσμο.



Για πολλούς από εμάς η κατανάλωση ψαριών και θαλασσινών στηρίζεται σε μεγάλο βαθμό στα καλλιεργούμενα είδη, με πιο αγαπημένα στην Ελλάδα την τσιπούρα και το λαβράκι.



Ιχθυοκαλλιέργεια: η καλλιέργεια ψαριών
Υδατοκαλλιέργεια: η καλλιέργεια ψαριών, οστράκων και γαρίδων

Ψάρια αλιείας: Ελεύθεροι πληθυσμοί ψαριών που ψαρεύονται με μια ποικιλία μεθόδων (δίχτυα, παραγάδια, τράτες, γριγρί).

Ψάρια υδατοκαλλιέργειας: Ψάρια που εκτρέφονται σε ελεγχόμενες εγκαταστάσεις (π.χ. κλουβιά), με χρήση ζωοτροφών (άλλων ψαριών ή φυτικών/ζωικών τροφών).

Η ραγδαία ανάπτυξη του κλάδου της υδατοκαλλιέργειας ωστόσο δεν έχει συμβεί χωρίς επιπτώσεις στο θαλάσσιο περιβάλλον.



Ασθένειες

Οι ιοί και τα παράσιτα που αναπτύσσονται στα εκτρεφόμενα είδη παρουσιάζουν σημαντική απειλή και για τους ελεύθερους πληθυσμούς ψαριών.

Τροφή

30% των ψαριών παγκοσμίως αλιεύονται ως τροφή (ιχθυάλευρα και ιχθυέλαια) για τα ψάρια και θαλασσινά υδατοκαλλιέργειας.

Ο κλάδος θα πρέπει σταδιακά να μειώσει την εξάρτηση τροφής από παράγωγα ψαριών, ώστε να μην ασκείται επιπλέον πίεση στις θάλασσές μας.

Αποδράσεις

Εκτρεφόμενα είδη που δραπετεύουν ανταγωνίζονται με τα ελεύθερα ψάρια ή διασταυρώνονται μαζί τους, αλλοιώνοντας τη γενετική τους ταυτότητα.

Ρύπανση θρεπτικών συστατικών

Η συσσώρευση από τα υπολείμματα των τροφών και τα απόβλητα των ψαριών μπορεί να οδηγήσει στη μείωση του οξυγόνου στο

νερό και άρα την υποβάθμιση του θαλάσσιου οικοσυστήματος.

Θαλάσσιοι οικότοποι και είδη / Ισορροπία θαλάσσιας ζωής

Η τοποθέτηση κλωβών κοντά σε ευάλωτους θαλάσσιους οικοτόπους όπως πχ λιβάδια ποσειδωνίας μπορεί να προκαλέσει σοβαρή υποβάθμιση στους συγκεκριμένους οικοτόπους ενώ η αλληλεπίδραση με είδη όπως η φώκια, τα δελφίνια και τα θαλασσοπούλια μπορεί να οδηγήσει στον τραυματισμό ή/και το θάνατο τους.

Οι επιπτώσεις της υδατοκαλλιέργειας στους πληθυσμούς των ψαριών, τα θαλάσσια οικοσυστήματα, την ποιότητα του νερού και την κοινωνία μπορεί να είναι σημαντικά και μετρήσιμα μειωμένες, όταν εφαρμόζονται υπεύθυνες πρακτικές.

Η δράση μας στην Ελλάδα

Για να αντιμετωπίσουμε αυτές τις προκλήσεις ξεκινήσαμε το 2013 μαζί με την ΑΒ Βασιλόπουλος και τη ΝΗΡΕΥΣ Α.Ε. ένα πρόγραμμα που είχε σαν στόχο την περαιτέρω βελτίωση των πρακτικών τριών μονάδων ιχθυοκαλλιέργειας τσιπούρας και λαυρακιού του Νηρέα στο Αλιβέρι, τον Αστακό και την Ναύπακτο.

Το πρόγραμμα «Βελτίωσης υπεύθυνης υδατοκαλλιέργειας» (Aquaculture Improvement Project) υλοποιήθηκε με βάση το διεθνές πρότυπο της οικολογικής πιστοποίησης Aquaculture Stewardship Council (ASC) και ήταν προσαρμοσμένο στις απαιτήσεις των συγκεκριμένων μεσογειακών ειδών. Το ASC είναι ένας ανεξάρτητος, διεθνής οργανισμός πιστοποίησης που προωθεί ορθές πρακτικές, οι οποίες ελαχιστοποιούν το περιβαλλοντικό και κοινωνικό αποτύπωμα του κλάδου της υδατοκαλλιέργειας.

Το ASC διαθέτει επίσης πρότυπα για εννέα διαφορετικά είδη,

μεταξύ των οποίων ο σολομός, οι γαρίδες και η πέστροφα.

Σήμερα, ένα μεγάλο ταξίδι, με όραμα να μπει η Ελλάδα στον χάρτη της υπεύθυνης υδατοκαλλιέργειας, με αγαπημένα ψάρια όπως η τσιπούρα και το λαβράκι, φτάνει στον τελικό του προορισμό.

Στο πλαίσιο της συγκεκριμένης πρωτοβουλίας, οι πρώτες πιστοποιημένες φάρμες καλλιέργειας τσιπούρας και λαβρακίου, σε ολόκληρη την Ευρώπη βρίσκονται στην Ελλάδα και ανήκουν στη ΝΗΡΕΥΣ.

Για τη δημιουργία του νέου προτύπου για την τσιπούρα και το λαβράκι που παρουσιάστηκε τον Σεπτέμβριο του 2019, το ASC συνεργάστηκε με περιβαλλοντικές οργανώσεις και εκπροσώπους του κλάδου, υλοποιώντας πιλοτικές επισκέψεις σε φάρμες υδατοκαλλιέργειας στην Ελλάδα σε μονάδα του Νηρέα, καθώς και σε άλλες μονάδες της Μεσογείου.

Η ολοκλήρωση αυτής της πρωτοποριακής πρωτοβουλίας καταδεικνύει τη δύναμη και την αποτελεσματικότητα της συνεργασίας κρίσιμων παικτών της προμηθευτικής αλυσίδας στην ελαχιστοποίηση των επιπτώσεων του κλάδου.

Με τη δημιουργία του νέου προτύπου ASC για τα μεσογειακά είδη, που πρωταγωνιστούν και στις παγκόσμιες εξαγωγές, δίνεται για πρώτη φορά η ευκαιρία να αναπαραχθεί αυτό το μοντέλο συνεργασίας και ευελπιστούμε ότι πολύ σύντομα θα δούμε εκτεταμένα αποτελέσματα και σε άλλες μονάδες ιχθυοκαλλιέργειας σε ολόκληρη την Ευρώπη.

Σωστό ή λάθος; «Τι πειράζει κι αν υπάρχει υπεραλίευση, εγώ τρώω ψάρια ιχθυοτροφείου.»

Λάθος! 30% των ψαριών παγκοσμίως χρησιμοποιούνται ως πρώτη ύλη για τροφή ψαρικών υδατοκαλλιέργειας.

Επομένως, η κατανάλωση εκτρεφόμενων ψαρικών στηρίζεται σε

ένα υγιές, κι όχι υπεραλιευμένο,
θαλάσσιο οικοσύστημα.

Οι ελεύθεροι πληθυσμοί ψαριών
αποτελούν μέρος του θαλάσσιου αυτού
οικοσυστήματος και η μείωση ή
εξαφάνισή τους δεν αποτελεί μόνο
πρόβλημα επιβίωσης για εκατομμύρια
ανθρώπους στις αναπτυσσόμενες
χώρες , αλλά και πρόβλημα για τη
συνολική ισορροπία της θάλασσας
επηρεάζοντας όλους τους θαλάσσιους
οργανισμούς, ακόμα και τα πουλιά.





Κεφάλαιο δεκατέσσερα Η ελεύθερη αλιεία και η υδατοκαλλιέργεια

Υδατοκαλλιέργειες Ο κλάδος των ελληνικών υδατοκαλλιεργειών είναι ένας από τους πλέον αναπτυσσόμενους τομείς της πρωτογενούς παραγωγής της χώρας, με σαφή εξαγωγικό χαρακτήρα και σημαντική θέση στην Ευρωπαϊκή Ένωση.

Παρόλο που τα τελευταία χρόνια ο κλάδος περνάει μια περίοδο αναδιάρθρωσης και σημειώνει κάμψη, οι στόχοι που έχουν τεθεί για την αύξηση της παραγωγής ξεπερνούν τον

στρατηγικό στόχο της ετήσιας αύξησης 4% που έχει τεθεί από την ΕΕ.

Το 2012, ο κύκλος εργασιών της θαλάσσιας ιχθυοτροφίας ανήλθε στα €800 εκ. (0,38% του ΑΕΠ), με τα μισά εξ αυτών να αντιστοιχούν σε εξαγωγές.

Η ολική μισθωμένη θαλάσσια έκταση των μονάδων ιχθυοκαλλιέργειας ανέρχεται σε περίπου 8 km².

Σημαντικές είναι και οι οστρακοκαλλιέργειες, κυρίως μυδιών.

Η υδατοκαλλιέργεια των εσωτερικών νερών, δηλαδή σε ποτάμια και λίμνες, έχει αναπτυχθεί κυρίως στην Ήπειρο και τη Δυτική Μακεδονία.

Υπάρχουν περίπου 80 τέτοιες μονάδες, κυρίως ιριδίζουσας πέστροφας.

Σε μικρή κλίμακα εκτρέφονται επίσης ο κοινός κυπρίνος και το ευρωπαϊκό χέλι.

Ο Γιώργος Παξιμάδης / WWF Ελλάς

Την τελευταία 30ετία στην Ελλάδα έχουν αναδειχθεί οι ιχθυοκαλλιέργειες θαλασσινών μεσογειακών ειδών (κυρίως τσιπούρας και λαβρακίου).

Υδατοκαλλιέργειες Θαλάσσιες
Εκτροφές Α. Μονάδες εκτροφής ιχθύων
Το 2015 λειτουργούσαν στη χώρα μας
336 μονάδες εκτροφής μεσογειακών
ψαριών.

Η παραδοσιακή εκτατική
υδατοκαλλιέργεια στις λιμνοθάλασσες
αποτελεί μια ακόμη σημαντική
δραστηριότητα με ιδιαίτερες οικονομικές
και κοινωνικές διαστάσεις.
Λειτουργούν 72 οργανωμένες
εκμεταλλεύσεις λιμνοθαλασσών,
συνολικής έκτασης 400 χιλ.
στρεμμάτων.

Τα κυριότερα εκτρεφόμενα είδη είναι
τσιπούρες, λαβράκια, κέφαλοι και χέλια
ενώ σημαντικό παραδοσιακό προϊόν
των λιμνοθαλασσών, κυρίως του
Μεσολογγίου, αλλά όχι μόνο, είναι το
αυγοτάραχο που προέρχεται από
θηλυκούς κεφάλους. Η χωροθέτηση
μονάδων θαλάσσιας υδατοκαλλιέργειας
δεν επιτρέπεται στις περιοχές με
λιβάδια ποσειδωνίας, και ιδιαίτερα όταν
αυτά βρίσκονται εντός περιοχών
Natura. Στις υπόλοιπες περιοχές του
δικτύου Natura 2000 μπορούν να

χωροθετηθούν μονάδες με ειδικούς όρους και δεσμεύσεις ως προς τον τρόπο διαχείρισής τους. 1985 12 μονάδες 100 τόνοι 2015 336 μονάδες 100.000 τόνοι Πηγή: Διεύθυνση Υδατοκαλλιεργειών & Αξιοποίησης Προϊόντων ΥΠΑΠΕΝ 2015 Υδατοκαλλιέργειες Απασχόληση.

Το 2013, ο κλάδος της υδατοκαλλιέργειας στην Ελλάδα, απασχολούσε συνολικά 3.666 άτομα, απασχόληση που ωστόσο σε σχέση με το 2005 παρουσίασε μείωση της τάξεως του 2,2% ετησίως. Η μείωση αυτή ήταν αφενός αποτέλεσμα των οικονομικών εξελίξεων των τελευταίων ετών αφετέρου της τεχνολογικής εξέλιξης στις μεθόδους καλλιέργειας. Παραγωγή και αξία αλιευμάτων Η συνολική παραγωγή των υδατοκαλλιεργειών ανήλθε το 2013 σε περίπου 114 εκ. κιλά συνολικής αξίας €436 εκ. σημειώνοντας, σε σχέση με το 2005, αύξηση 0,9% ετησίως στη συνολική ποσότητα και 2,9% αντίστοιχα στην αξία. Οι αυξήσεις αυτές οφείλονται

κυρίως στα ψάρια. Β. Μονάδες
οστρακοκαλλιέργειας.

Το 2015 οι μονάδες
οστρακοκαλλιέργειας ανέρχονταν σε
591, με συνολική ετήσια παραγωγή
περί τους 23.000 τόνους.





ΜΕΡΟΣ V

Κεφάλαιο δεκαπέντε

Διατροφική αξία

Αρχικά τα ψάρια περιέχουν υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη, ισάξια με αυτή του κρέατος, με μικρότερο όμως ποσοστό κορεσμένου λίπους. Αντί αυτού, περιέχουν τα πολύτιμα ω-3 λιπαρά οξέα, τα οποία προσδίδουν ως επί το πλείστον στα ψάρια την υψηλή διατροφική τους αξία. Τα ω-3 λιπαρά οξέα είναι απαραίτητα λιπαρά που προσλαμβάνουμε από την τροφή και έχουν συσχετισθεί με αντιφλεγμονώδη δράση, προστασία ενάντια σε καρδιαγγειακά νοσήματα,

μείωση των τριγλυκεριδίων, των αρρυθμιών, προστασία από κατάθλιψη, νόσο Alzheimer και ενίσχυση της πνευματικής λειτουργίας.

Υπάρχουν ψάρια τα οποία περιέχουν ακόμα και 60% ω-3 λιπαρά οξέα. Επιπλέον, η ύπαρξη καλών λιπαρών στα ψάρια ενισχύει την απορρόφηση λιποδιαλυτών βιταμινών, όπως A, D, E και K, από τα συνοδευτικά τρόφιμα, όπως τα λαχανικά. Τα πιο λιπαρά ψάρια είναι ο σολομός, ο τόνος, το σκουμπρί και η σαρδέλα.

Πέρα από τα ω-3 λιπαρά, τα ψάρια αποτελούν καλή πηγή βιταμινών B, που ενισχύουν το νευρικό μας σύστημα και την υγεία του εγκεφάλου, βιταμίνης A και D, όπου παρότι είμαστε μία χώρα με ηλιοφάνεια, έχει φανεί ότι έχουμε έλλειψη σε αυτή τη βιταμίνη. Τέλος, τα πιο μικρά ψάρια περιέχουν μεγαλύτερη ποσότητα ασβεστίου και φωσφόρου, μέταλλα απαραίτητα για τα οστά.

Όσον αφορά τις θερμίδες, αυτές κυμαίνονται από 150-300 θερμίδες/100γρ, αναλόγως το ψάρι.

Ενδεικτικά ακολουθεί πίνακας με τις θερμίδες (ανά 100γρ) συχνά καταναλισκόμενων ψαριών

Το ψάρι αποτελεί ένα τρόφιμο άριστης θρεπτικής αξίας. Είναι στενά συνδεδεμένο με την ελληνική διατροφή και παράδοση και στην πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής κατέχει σημαντικότερη θέση.

Οι μελέτες που έχουν γίνει σε σχέση με τα οφέλη της κατανάλωσης ψαριών δείχνουν πως πρόκειται για μια τροφή πολύ ευεργετική για τον άνθρωπο (σε όποια ηλικία και αν είναι).

Ξεχωρίζει για την ποιότητα του λίπους του, καθώς αποτελεί την κύρια πηγή των διάσημων πλέον ω-3 λιπαρών οξέων.

Παράλληλα, διαθέτει πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, ενώ είναι πλούσιο σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία, σε σημαντικές ποσότητες βιταμινών Α και D, καθώς και βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

Οι θετικές επιδράσεις του λίπους
του

Τα ψάρια περιέχουν μία από τις δύο οικογένειες απαραίτητων λιπαρών οξέων που ο οργανισμός αδυνατεί να παραγάγει μόνος του, την ομάδα των ω-3.

Τα ω-3 είναι πολυακόρεστα λιπαρά οξέα και είναι τεράστιο το ενδιαφέρον που υπάρχει τα τελευταία χρόνια για αυτό το είδος λιπαρών.

Σε αντίθεση με τα κορεσμένα λίπη που ενοχοποιούνται για την αύξηση των λιπιδίων στο αίμα και «φημίζονται» για την επιβλαβή τους δράση στον ανθρώπινο οργανισμό, τα ω-3 λιπαρά που περιέχονται στα ψάρια προστατεύουν και συμβάλλουν στην πρόληψη και ρύθμιση πολλών ασθενειών του δυτικού πολιτισμού όπως η στεφανιαία νόσος, το εγκεφαλικό επεισόδιο, οι ανωμαλίες του ανοσοποιητικού συστήματος, η νόσος Crohn, ο καρκίνος του μαστού, ο προστάτης.

Οι θετικές αυτές επιδράσεις του λίπους του ψαριού φάνηκαν ύστερα

από σειρά πειραματικών μελετών, όπου επίσης βρέθηκε πως πολυακόρεστα λίπη, κυρίως ω-3 λιπαρά οξέα, είναι ευεργετικά κατά των θρομβώσεων και συμβάλλουν στην ανάπτυξη, στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος, στην καλή υγεία του δέρματος, στην ομαλή εγκεφαλική ανάπτυξη των βρεφών κ.ά.

Είναι ζωτικής σημασίας για τη διατήρηση υγιών κυτταρικών μεμβρανών, για τη μεταφορά λιπών στο εσωτερικό του οργανισμού και παίζουν σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση πολλών κυτταρικών διεργασιών οι οποίες συσχετίζονται με τον μεταβολισμό των λιπιδίων, την αθηροσκλήρωση και τη φλεγμονή.

Κατανάλωση ω-3 λιπαρών οξέων και πιο ειδικά του εικοσιπεντανοϊκού (EPA) και δοκοσαεξανοϊκού οξέος (DHA) βρέθηκε πως μειώνει σημαντικά τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων στο αίμα, ενώ παράλληλα αυξάνει τα επίπεδα της «καλής» χοληστερόλης HDL.

Μας καλύπτει από πλευράς
πρωτεϊνών

Τα ψάρια δίνουν στον οργανισμό
μας πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής
αξίας, απαραίτητες για τη δόμηση των
ιστών και την αποκατάσταση των
φθορών τους.

Περιέχουν όλα τα απαραίτητα
αμινοξέα και έτσι είναι μια καλή
επιλογή, που μας βοηθάει να
καλύψουμε τις ανάγκες μας σε
πρωτεΐνη.

Επίσης, οι πρωτεΐνες τους είναι
πιο εύπεπτες από τις πρωτεΐνες του
κόκκινου κρέατος και για αυτόν τον
λόγο το ψάρι μπορεί επάξια να
αντικαταστήσει το κρέας ως προς την
πρωτεϊνική του περιεκτικότητα.

Η μέση περιεκτικότητα σε
πρωτεΐνη των ψαριών είναι 18 γρ. ανά
100 γρ. βρώσιμου τροφίμου, ενώ
ορισμένα ψάρια μπορεί να ξεπερνούν
τα 20 γρ. πρωτεϊνών ανά 100 γρ.
προϊόντος.

Δηλαδή, 100 γρ. από
οποιοδήποτε σχεδόν ψάρι συνεισφέρει
περίπου στο ένα τρίτο της

συνιστώμενης ημερήσιας ποσότητας πρωτεϊνών για έναν υγιή ενήλικο.

Μας δυναμώνει

Όσον αφορά τα μεταλλικά στοιχεία, τα ψάρια αποτελούν μια καλή εναλλακτική πηγή ασβεστίου και ιδιαίτερα τα μικρά, όπως η μαρίδα και η αθερίνα, επειδή τα τρώμε με το κοκαλάκι τους.

Ο φώσφορος υπάρχει επίσης σε σημαντικές ποσότητες στα οστά των μικρών ψαριών. Τα δύο αυτά μέταλλα βοηθούν στην καλύτερη δόμηση δοντιών και οστών.

Τα ψάρια και τα θαλασσινά είναι επίσης πλούσιες πηγές:

Ιωδίου, απαραίτητου για την ομαλή λειτουργία του θυρεοειδούς αδένου.

Σιδήρου, απαραίτητου στοιχείου που χρειάζεται για τη σύνθεση της αιμοσφαιρίνης από τον οργανισμό.

Μαγνησίου, σημαντικού συστατικού για σχεδόν κάθε λειτουργία και ιστό του σώματος.

Ψευδαργύρου, που είναι συστατικό πολλών ενζύμων.

Μαγγανίου, που συμμετέχει σε πολλές μεταβολικές αντιδράσεις.

Καλίου, που είναι απαραίτητο για τους μυς και τα νεύρα, καθώς και για τη ρύθμιση της πίεσης του αίματος.

Σεληνίου, που είναι μία σημαντική αντιοξειδωτική ουσία.

Γεμάτα βιταμίνες

Τα ψάρια είναι επίσης πηγή πολλών βιταμινών, όπως οι βιταμίνες Α και D.

Η βιταμίνη Α έχει άμεση σχέση με την όραση, αφού συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής λειτουργίας των ματιών μας. Η βιταμίνη D είναι υπεύθυνη για την καλή υγεία των οστών και των δοντιών, αφού συμβάλλει μέγιστα στην απορρόφηση ασβεστίου και φωσφόρου.

Οι βιταμίνες Α και D βρίσκονται κυρίως στα λιπαρά ψάρια και στο ήπαρ των άλλων ψαριών, όπου υπάρχουν και μικρές ποσότητες βιταμίνης Ε.

Πέρα από τις βιταμίνες Α και D, τα ψάρια μάς παρέχουν και βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όπως Β1, Β2, νιασίνη, που είναι σημαντικές για τον

μεταβολισμό των βασικών διατροφικών στοιχείων αλλά και τη σωστή λειτουργία και ανάπτυξη του νευρικού συστήματος.

Με λίγες θερμίδες

Είναι σημαντικό το γεγονός ότι μπορούμε να τρώμε ψάρια και να μη φοβόμαστε την αύξηση του βάρους.

Το ψάρι (λιπαρό ή άπαχο) θεωρείται ιδιαίτερα «ελαφριά» τροφή, με λίγες θερμίδες (100-150 θερμίδες το πολύ/100 γρ. ψημένου ψαριού).

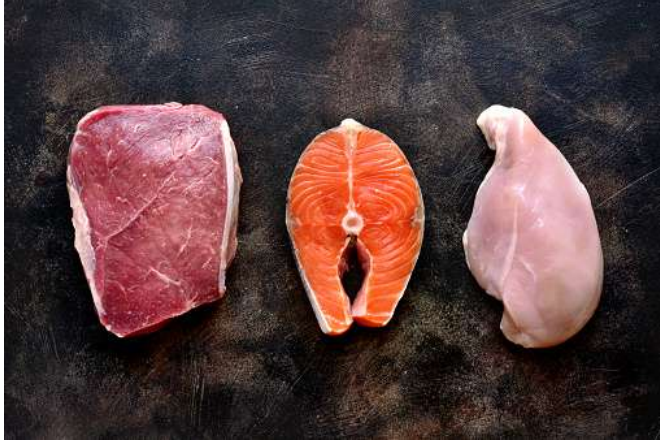
Όχι μόνο δεν παχαίνει, αλλά μπορεί να συμβάλει στον καλύτερο έλεγχο του βάρους, αφού παρέχει τις απαραίτητες πρωτεΐνες και λιπαρά οξέα για τον καλύτερο δυνατό κορεσμό.

Πόσο ψάρι πρέπει να τρώμε

Η συνιστώμενη εβδομαδιαία πρόσληψη για ενηλίκους και παιδιά άνω των 12 ετών είναι 2-3 μερίδες ψαριού, μία από τις οποίες πρέπει να είναι λιπαρό ψάρι (μία μερίδα αντιστοιχεί σε 140 γρ. μαγειρεμένου ψαριού).

Τα μικρότερα παιδιά καλύπτονται και με μικρότερες ποσότητες.

Ετσι, από 18 μηνών έως 3 ετών είναι αρκετό να παίρνουν το 1/3 της μερίδας, από 4 έως 6 ετών τη μισή μερίδα, ενώ από 7 έως 11 ετών τα 2/3 της μερίδας



Κεφάλαιο είκοσι

**Αφιερώνεται
Στα εγγόνια μου, Χριστίνα
Φραντζέσκο Ράμος, Ευαγγελία
Μιχάλη Λισγάρη, Πέτρο Φραντζέσκο
Ράμος
και
ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ.**



ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Σε όλους τους
επώνυμους και άπειρους
ανώνυμους συνανθρώπους μας,
που έζησαν, δημιούργησαν,
καλλιέργησαν στον πλανήτη, μας
βοήθησαν
με τις ανακαλύψεις, ιδέες,
δημιουργικές σκέψεις τους,
τις εφευρέσεις τους, να
διαμορφώσουμε ευημερία, σκέψεις,
προοπτικές, έτσι ώστε

< Να αγωνιζόμαστε και να
οραματιζόμαστε ένα καλύτερο
μέλλον για την ανθρωπότητα, την
ειρηνική επιβίωση των λαών και
την διάσωση του πλανήτη >



Κεφάλαιο δεκαεπτά

Σημείωση για τον συγγραφέα και τον συντάκτη

Θεώρησα ότι μου ανήκει ένα μέρος από το ψάρεμα, μια περιγραφή και μια πραγματικότητα, μια ιστορία που έχει σχέση με όλη την οικογένειά μου και εμένα τον ίδιο.

Το ψάρεμα αποτελεί απαραίτητη γνώση για κάθε άνθρωπο και το ψάρι βασική τροφή του.

Σας ευχαριστώ πολύ.







Λίγα λόγια για τον συγγραφέα



Φωτογραφία του Γιάννη Καρόζη

A. ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

E mail: info.ikarozis@gmail.com

B. ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ – ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ – ΕΡΓΑΣΙΕΣ – ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ

Μεταπτυχιακό

Στην τεχνολογία των υλικών. Σχολή
χημικών μηχανικών του Ε.Μ.Π. 1999
(αναμένεται).

Μέλος του Τ.Ε.Ε.

Από το έτος 1977 (αριθμ. ΤΕΕ: 25941).

Διπλωματική Εργασία με θέμα:

«Διαστασιολόγηση θερμο - υγρο - ηχομόνωσης
δομικών υλικών. Ε.Μ.Π. 1977». Βαθμός
διπλωματικής εργασίας: «άριστα».

Πτυχιούχος της σχολής Πολιτικών Μηχανικών του Ε.Μ.Π.

Ειδικότητα «κτιριακά έργα»,

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Πολιτικός μηχανικός κτιριακών έργων 1977-2020

Εργασία ως ελεύθερος επαγγελματίας .

Μελετητής, επιβλέπων μηχανικός σε κτιριακά έργα (έκδοση οικοδομικών αδειών)

43 έτη

Κατασκευαστής Δημοσίων κτιριακών έργων 1998-2012

Εργασία ως κατασκευαστής Δημοσίων Έργων σε όλη την Ελλάδα και σε έργα (ιδιωτικά) κτιριακά και ανακαινίσεις υπάρχοντων κτιριακών έργων.

14 έτη

Υπεύθυνος επίβλεψης 2009-2010

Για την απορρόφηση κονδυλίων έργων Ν.Α. Ελλάδας που χρηματοδοτούνται από την Ευρωπαϊκή Ένωση.

1 έτος

Διευθυντής Τεχνικών Υπηρεσιών 1985-1988

Σύμβαση έργου. Διευθυντής Τεχνικών Υπηρεσιών του δήμου Αγίου Νικολάου Κρήτης με επιβλέψεις έργων κτιριακών – υδραυλικών-έργων οδοποιίας.

3 έτη

Υπεύθυνος Εργοταξίων

1977-2020 Ελληνικός στρατός – Σώμα μηχανικού – 7^η Μ.Ο.Μ.Α. . Υπεύθυνος εργοταξίων. Εργασία ως επιβλέπων μηχανικός σε κτιριακά και έργα

οδοποιίας στην 7^η Μ.Ο.Μ.Α. στην Κρήτη.

43 έτη

**Διευθύνων Σύμβουλος σε Ανώνυμη
Ξενοδοχειακή Εταιρεία 1981-1996**

Διευθύνων Σύμβουλος της «ΟΡΜΟΣ Ξ.Τ.Ε.Ε.»,
ξενοδοχείο «Όρμος» στον Άγιο Νικόλαο Κρήτης

15 έτη

ΕΡΓΑΣΙΕΣ:

Ιδιωτικά έργα, μελέτες και επιβλέψεις κατοικιών, ξενοδοχείων κλπ (έκδοση οικοδομικών αδειών).

Δημόσια έργα, σε όλη την Ελλάδα σε διαφορετικές δημόσιες Υπηρεσίες (ΥΠΕΧΩΔΕ, Στρατό ξηράς, Αεροπορία, Υπουργείο εμπορείου, δήμους, κοινότητες σε όλη την Ελλάδα).

Έργα στην Δ.Ε.Η. Α.Ε., κεντρική Ελλάδα σε νησιώτικες περιοχές του Αιγαίου (κυρίως κατασκευές και ανακαινίσεις αυτόνομων σταθμών παραγωγής ηλεκτρικής ενέργειας).

Αθλητικά έργα σε δήμους, κεντρική Ελλάδα σε νησιώτικες περιοχές του Αιγαίου (κυρίως ανακαινίσεις σε γήπεδα με συνθετικό χλοοτάπητα 5Χ5 και γήπεδα μπάσκετ).

Διάφορα οικοδομικά έργα. Κτίριο (προσθήκη στο κτίριο χημικών μηχανικών) μεταπτυχιακών σπουδών του Ε.Μ. Πολυτεχνείου (Ζωγράφου). Εξοχικές κατοικίες. Μελέτες κατασκευές ξενοδοχείων και ανακαινίσεις εργοστασίων.

ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ:

Αγγλικά, Γαλλικά, Ιταλικά (λίγα)

**ΣΥΜΜΕΤΟΧΕΣ (ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ,
ΗΜΕΡΙΔΕΣ, ΣΥΝΕΔΡΙΑ)**

Περιβαλλοντική επιμόρφωση στελεχών προγραμματισμού & μελετών.

Ηχοπροστασία κτιρίων.
Διοίκηση και οργάνωση προσωπικού.
Οργάνωση γραφείων μέσω Η/Υ.
Ξενοδοχειακό μάρκετινγκ.

ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΟ ΕΡΓΟ:

Έχει δημοσιεύσει άρθρα και βιβλία σε περιοδικά και εκδοτικούς οίκους. Στο TONOROWnews:

«Το μέλλον του ανθρώπου και του πλανήτη μας»

«Η ανθρώπινη επιβίωση και οι ιδιαιτερότητες σε σύγκριση με τους άλλους οργανισμούς»

«Η ιδανική αξιοποίηση του ανθρώπινου πνεύματος & της σκέψης του»

«Το Ψαροχώρι»

«Η Φοβερή Ζημιά Του Φυσικού Κόσμου»

«Κοινωνικά σύνολα»

« Εμείς ως μονάδα»

«Ολόκληρη η ανθρωπότητα»

«Ενεργειακή αυτονομία κτιρίων»

«Η Κοινωνία του χθες και του σήμερα»

« η ιδανική αξιοποίηση του ανθρώπινου πνεύματος και της σκέψης»

«Σκέψη- Λογική- Αλήθεια»

Έκδοση βιβλίων σε μορφή Ebook:

Το μέλλον του ανθρώπου και ο πλανήτης μας
Καλύτερες κατοικίες: Αυτή η Γη είναι δική μας
Μια βάρκα στη Μεμβούρνη

Πρόσωπο με πρόσωπο: Αυξημένη ελπίδα
Αναπαράσταση: Ένας καλύτερος πλανήτης
Επιβίωση & Πολιτισμός: Σκέψη & Δημιουργία.

Το ψαροχώρι: Ο Κάραβος

Το αρχοντικό και άλλες λιχουδιές

Αυξημένος βαθμός ελπίδας

Τα προβλήματα της εποχής

Ο Μεσάζων

Το Ψάρεμα

Πνευματικά δικαιώματα

2020

Όνομα συγγραφέα ή Εκδότη: Γιάννης
Καρόζης

Με επιφύλαξη κάθε νόμιμου
δικαιώματος.