

Κύαμος (κουκί) - *Faba vulgaris* ή *Vicia faba* (broad bean)

Ποώδες, ετήσιο της οικογένειας των Κυαμοειδών του γένους Βίκος (*Vicia*) που καλλιεργείται για τους καρπούς του και ως κτηνοτροφικό.

Φύλλα σύνθετα πτερωτά

Άνθοταξία: βότρυς και μοιάζουν με αυτά του πίσσου

Έχει λευκή ή ιώδη χροιά με μία χαρακτηριστική μαύρη κηλίδα σε κάθε πέταλο.

Ύψος φυτού → 1 μ και η συγκομιδή των καρπών είναι σχετικά εύκολη, επειδή ο βλαστός του είναι ίσιος ενώ στα περισσότερα είδη των ψυχανθών είναι περιεστραμμένος.

Ελλάδα: 14.000 στρ → 156 κιλά/στρ



Γενικά

Καλλιεργείται σε ψυχρές και εύκρατες περιοχές. Καταγωγή του είναι η Ασία και η Κίνα όπου γίνεται η μεγαλύτερη παραγωγή παγκοσμίως. Ευδοκιμεί σε όλα τα εδάφη που έχουν καλή στράγγιση. Η σπορά γίνεται τον Οκτώβριο και η άρδευση την άνοιξη.

Ο καρπός κοντός, χονδρός, άμισχος και περιέχει ογκώδεις σπόρους, τα γνωστά κουκιά.

Μεγάλη θρεπτική αξία λόγω των πρωτεϊνών.

72% νερό, 8% πρωτεΐνες, 20% υδατάνθρακες, 5% φυτικές ίνες και 1% φυτικά έλαια. Είναι πλούσιος σε φολικό οξύ (104 mg ανά 100 g), P, Mn, Mg, Cu, K, Na, Fe.

Περιέχει επίσης λιπαρά οξέα Ω6 152 mg/100 g και Ω3 12.0 mg/100 g.

Ο κύαμος καταναλώνεται μαγειρεμένος χλωρός ή ξηρός. Οι καρποί που προορίζονται προς κατανάλωση ως χλωροί μαζεύονται 10 μέρες μετά το δέσιμο του καρπού. Εκτός από τροφή για τον άνθρωπο χρησιμοποιείται και ως ζωοτροφή ή χλωρή λίπανση.



Ελληνικές ποικιλίες

Στην Ελλάδα καλλιεργούνται διάφορες ποικιλίες όπως "κουκιά Σεβίλλης" με μακρούς καρπούς, "πρώιμα Χίου" με τους πλατείς σπόρους "φούλια" με μικρούς καρπούς που συνήθως δίνονται σε ζωοτροφές, "κοινά κουκιά" με κοντό καρπό και μεγάλα αλλά λίγα σπόρια και άλλες.

Κυάμωση

Ο κύαμος μπορεί να προκαλέσει δηλητηρίαση στα ζώα και στον άνθρωπο γνωστή ως κυάμωση, που εκδηλώνεται ως αιμολυτική αναιμία και σε πολλές περιπτώσεις είναι θανατηφόρος. Η κυάμωση προκαλείται σε άτομα που έχουν κληρονομήσει την έλλειψη του ενζύμου G6PD.

Αρχαιότητα

Κατά την αρχαιότητα ο κύαμος χρησιμοποιήθηκε ως μέσο επιλογής των αρχόντων, μετά την εγκαθίδρυση του δημοκρατικού πολιτεύματος στην Αθήνα. Ανάλογα με τον τρόπο εκλογής, το "κυαμεύειν" είχε δύο διαφορετικές σημασίες: Είτε με τη σημασία του "κληρώνονται" (κυαμεύονται) είτε το "κυαμεύσαι" (=ψήφος με κύαμο). Από τις εκφράσεις αυτές διατηρήθηκε και στη σημερινή νεοελληνική "έλαβε πολλά κουκιά στην ψηφοφορία" ή "δεν μετράμε κουκιά«.



www.fao.org/faostat/en/



Food and Agriculture Organization
of the United Nations

Google Custom Search

[About FAO](#) | [In Action](#) | [Countries](#) | [Themes](#) | [Media](#) | [Publications](#) | [Statistics](#) | [Partnerships](#)

[العربية](#) [中文](#) [English](#) [Français](#) [Русский](#) [Español](#)

FAOSTAT

	Data	Country Indicators	Compare Data	Definitions and Standards	FAQ	<input type="text" value="Search an Indicator or Commodity"/>
--	----------------------	------------------------------------	------------------------------	---	---------------------	---

Food and agriculture data

FAOSTAT provides free access to food and agriculture data for over 245 countries and territories and covers all FAO regional groupings from 1961 to the most recent year available.

[Explore Data](#)



FAOSTAT

[Home](#) **Data** [Country Indicators](#) [Compare Data](#) [Definitions and Standards](#) [FAQ](#)

Data

DOMAINS

Filter the domain list e.g. crops, food security, fertilizers



Production

- [Crops](#)
- [Crops processed](#)
- [Live Animals](#)
- [Livestock Primary](#)
- [Livestock Processed](#)



Inputs

- [Fertilizers by Nutrient](#)
- [Fertilizers by Product](#)
- [Fertilizers archive](#)
- [Fertilizers - Trade Value](#)
- [Pesticides Use](#)
- [Pesticides Trade](#)



Emissions - Agriculture

- [Agriculture Total](#)
- [Enteric Fermentation](#)
- [Manure Management](#)
- [Rice Cultivation](#)
- [Synthetic Fertilizers](#)
- [Manure applied to Soils](#)

COUNTRIES REGIONS SPECIAL GROUPS

Filter results e.g. afghanistan

- Ecuador
- Egypt
- El Salvador
- Equatorial Guinea
- Eritrea
- Estonia

Select All

Clear All

ITEMS ITEMS AGGREGATED

Filter results e.g. agave fibres nes

- Agave fibres nes
- Almonds, with shell
- Anise, badian, fennel, coriander
- Apples
- Apricots
- Areca nuts

Select All

Clear All

ELEMENTS

Filter results e.g. area harvested

- Area harvested
- Yield
- Production Quantity

Select All

Clear All

YEARS

Filter results e.g. 2016

- 2016
- 2015
- 2014
- 2013
- 2012
- 2011

Select All

Clear All

Output Type

Table Pivot

Thousand Separator in 'Show Data'

None Comma Period

Output Formatting Options

Flags Codes Units Null Values



Show Data



Download Data

Crops

Crop statistics are recorded for 173 products, covering the following categories: Crops Primary... [Show More](#)

Food and Agriculture Organization of the United Nations (FAO)

Bulk Downloads

All Data	7.56 MB
All Data Normalized	18.39 MB
All Area Groups	2.38 MB
Africa	1.23 MB
Americas	1.13 MB
Asia	1.38 MB
Europe	1.1 MB
Oceania	252 KB

Last Update

May 28, 2018

Related Documents

- [Revision of the agriculture production data domain](#)
- [Methodology - Crops Primary](#)
- [Update history](#)



Definitions and standa...



Metadata

Show Data



Domain Code	Domain	Area Code	Area	Element Code	Element	Item Code	Item	Year Code	Year	Unit	Value	Flag	Flag Description
QC	Crops	84	Greece	5312	Area harvested	191	Chick peas	2016	2016	ha	5334	Im	FAO data based on imputation methodology
QC	Crops	84	Greece	5419	Yield	191	Chick peas	2016	2016	hg/ha	12236	Fc	Calculated data
QC	Crops	84	Greece	5312	Area harvested	201	Lentils	2016	2016	ha	3569	Im	FAO data based on imputation methodology
QC	Crops	84	Greece	5419	Yield	201	Lentils	2016	2016	hg/ha	11590	Fc	Calculated data
QC	Crops	84	Greece	5312	Area harvested	210	Lupins	2016	2016	ha	429	Im	FAO data based on imputation methodology
QC	Crops	84	Greece	5419	Yield	210	Lupins	2016	2016	hg/ha	14447	Fc	Calculated data
QC	Crops	5000	World	5312	Area harvested	191	Chick peas	2016	2016	ha	12650078	A	Aggregate, may include official, semi-official, estimated or calculated data
QC	Crops	5000	World	5419	Yield	191	Chick peas	2016	2016	hg/ha	9560	Fc	Calculated data
QC	Crops	5000	World	5312	Area harvested	201	Lentils	2016	2016	ha	5481120	A	Aggregate, may include official, semi-official, estimated or

Showing 1 to 12 of 12 rows

ΒΙΚΟΣ (*Vicia sativa*)

Νεολιθική εποχή σε Συρία, Τουρκία, Βουλγαρία
Γνωστός από το 2^ο αιώνα πΧ

Ευρύτερα προσαρμοσμένο ψυχανθές

Χειμερινές ποικιλίες → καρποδοτικές
Εαρινές ποικιλίες → ανθεκτικές σε σκωρίαση



Πολυσύνθετα λεπτά φύλλα – πολύσπερμοι λοβοί (4-12)
Πλάγιασμα

Αντοχή σε θερμοκρασία
Μπιζέλι > Βίκος > Λαθούρι

Το = 2-5. Τε = -10. 450 mm H₂O – χαμηλό pH



Σπόροι: 45-75 mg, 16-20 kg/στρ, 25 cm 3-5 cm βάθος

Αμειψισπορά / Σμιγός 60-40 / Νοέμβριος - Μάρτιος
Ζιζανιοκτονία - Λίπανση 6 kg P



ΒΙΚΟΣ (*Vicia sativa*)

Συγκομιδή: Λοβοί 2/3 τελικού μεγέθους
Ξήρανση στο έδαφος με 16% απώλειες
ή σε υπόστεγα.

Δυσκολία συλλογής: Χορτοκοπτικό – αλωνιστική

Σμιγός με κριθάρι και βρώμη

Ε-Α: Αφίδες, Βρούχος, φυτονόμος, άπιο
Οροβάγχη, ασκόχυτα, περονόσπορος, ωίδιο, σκωρίαση

Απόδοση: 500-1000 kg σανό / 3-4 t χόρτο
150-220 kg σπόρο

Πρωτεΐνη (34%), Ρ, Ενέργεια

Ποικιλίες: Αλέξανδρος, Ζέφυρος, Αχιλλέας, Εύηνος, Τέμπη,
Μίνως

Βελτίωση: Αντοχή Ε-Α, Πλάγιασμα, Στρες.



ΛΑΘΟΥΡΙ

Lathyrus sativus (φάβα) – L. cicero (κτηνοτροφικό)



Καταγωγή – Καλλιέργεια: Μεσόγειος – ΝΔ Ασία, Ινδία, Ν.Ρωσία
4,5 – 5,5 εκατ. στρ.

Ελλάδα: 35-45.000 στρ – 100-130 κιλά/στρ

Φύλλα λογχοειδή – διαφορετικά από υπόλοιπα ψυχανθή
Άνθη λευκά, ρόδινα ή κυανά

Το = 2-3, Τε = -8, Αντοχή σε καύσωνα, ξηρασία (ρεβύθι) – έδαφος

Σπόροι 50-60 mg – 12-18 κιλά/στρ – Αποστάσεις γραμμής 15 cm

Εχθροί: Βρούχος, άπιο, φυτονόμος, αφίδες, Σκωριάσεις και περονόσπορος

Προσοχή στον κτηνοτροφικό σπόρο (λαθυρίνη)

Η φάβα 24 ώρες σε νερό 40°C η βράσιμο για πολλές ώρες



ΦΑΚΗ

Φακός ο μαγειρικός (*Lens culinaris*)

Αγγειόσπερμο, δικότυλο φυτό

Τάξη Κυαμώδη - Οικογένεια Κυαμοειδή

Ένα από τα σημαντικότερα όσπρια - αρχαία καλλιέργεια.

Ύψος 40 cm – Λοβοί με 2 σπόρους

Ποικιλίες με διαφορετικά σπέρματα (ξανθά, πράσινα, καστανά).

Μπορεί να καλλιεργηθεί σε όλα τα διαμερίσματα της χώρας αφού προσαρμόζεται σε πολλούς κλιματικούς τύπους.

Σε ζωοτροφές χρησιμοποιούνται οι βλαστοί, τα φύλλα και οι λοβοί μετά από την συγκομιδή των σπόρων.



Χώρα	τόνοι
Καναδάς	1.880.500
Ινδία	1.134.000
Τουρκία	417.000
Αυστραλία	324.100
ΗΠΑ	227.658
Νεπάλ	226.931
Κίνα	150.000
Αιθιοπία	129.833
Συρία	129.370
Ιράν	73.000
ΣΥΝΟΛΟ	4.692.392

Ελλάδα: 40-50.000 στρ – Αποδόσεις 100-130 kg/στρ

Βλαστός: έως 0,5 μ με διακλάδωση
Κλαδιά αναρριχώμενα και μακριά

Φύλλα σύνθετα που εναλλάσσονται (6 ζεύγη μακριών φυλλαρίων >10cm που καταλήγουν σε αγκάθι).

Λοβός μικρός <3 cm πλατύς με 2-3 μικρούς σπόρους (3-10 mm)

Καλλιεργούνται με λιπάσματα φωσφόρου και καλίου σε χωράφια που είναι πλούσια σε Ca

Εποχή σποράς (T_o = 2-5, T_e = -10)

Εποχή συγκομιδής

Ξήρανση στον ήλιο και αλώνισμα

Φακές β' διαλογής χρησιμοποιούνται για ζωοτροφές.



Θρεπτική αξία

Fe, P, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, βιταμίνες, φυλλικό οξύ, μέταλλα

Μισό ημερήσιου Fe ενός ατόμου σε μια μερίδα φλιτζανιού

Υψηλό επίπεδο πρωτεΐνης μετά τη σόγια και κίναβη (30% των θερμίδων)

Ισολευκίνη και λυσίνη – **Ελλιπείς σε Μεθειονίνη και κυστεΐνη**

Το περιοδικό "Health" έχει επιλέξει τις φακές στις 5 υγιέστερες τροφές

Χαμηλό *Readily Digestible Starch (RDS)*) 5% - *Slowly DS* 30% → ΔΙΑΒΗΤΗΣ

65% του αμύλου = υψηλής ποιότητας ανθεκτικό άμυλο με 32% αμυλόζη (RS1)

Αντι-θρεπτικοί παράγοντες:

- Αναστολείς θρυψίνης (ένζυμο που εμπλέκεται στην πέψη)
- άλατα φυτικού οξέος (phytate acid) μειώνουν τη βιοδιαθεσιμότητα των διατροφικών ορυκτών (βραδύ μούσκεμα των φακών σε ζεστό νερό).



Διατροφική αξία 100 g (3.5 oz)	
Ενέργεια	1.477 kJ
Θερμίδες	353 kcal
Υδατάνθρακες	60 g
Σάκχαρα	2 g
Διαιτητικές ίνες	3,1 g
Λιπαρά	1 g
Πρωτεΐνες	26 g
Βιταμίνες (Vitamins)	
Θειαμίνη (B1)	0,87 mg (76%)
Ριβοφλαβίνη (B2)	0,211 mg (18%)
Νιασίνη (B3)	2,605 mg (17%)
Παντοθενικό οξύ (B5)	2,120 mg (42%)
Βιταμίνη B ₆	0,54 mg (42%)
Φυλλικό οξύ (B9)	479 µg (120%)
Βιταμίνη C	4,4 mg (5%)
Ίχνη μετάλλων	
Ασβέστιο	56 mg (6%)
Σίδηρος	7,54 mg (58%)
Μαγνήσιο	122 mg (34%)
Φωσφόρος	451 mg (64%)
Κάλιο	955 mg (20%)
Νάτριο	6 mg (0%)
Ψευδάργυρος	4,78 mg (50%)
Άλλα συστατικά	
Νερό	10,4 g

ΡΕΒΥΘΙ (*Cicer arietinum*)

Ερέβινθος ο κοινός - Ερέβινθος ο κριόμορφος

Αγγειόσπερμο, δικότυλο, ετήσιο φυτό, <60 cm

Καταγωγή : ΝΔ Ασία - Μεσόγειος

Τάξη Κυμαώδη - Οικογένεια Κυμαοειδή

Φύλλα πτερωτά, σύνθετα με πολλά φυλλάρια στρογγυλά, ανοιχτοπράσινα με μικροσκοπικά δόντια στις άκρες.

Άνθη μικρά, λευκά, κόκκινα ή ροζ στις μασχάλες των κλαδιών

Καρποί πλατυσμένοι στα πλάγια με 1-2 **ρεβίθια** (100->400 mg)

To = 2-5, Te = -10

Ανθεκτική στην ξηρασία και φτωχά εδάφη χωρίς ιδιαίτερες περιποιήσεις – Αντοχή στα έντομα – Ξηροθερμικές περιοχές.

Ευαίσθησία στην ασκόχυτα και φουζαρίωση

Πολλαπλασιάζεται με σπορά την άνοιξη (12-18 kg/στρ)

Συχνή απουσία φυματίων.



Χώρες: Ινδία, Ισπανία, Αλγερία, Ιταλία, Αίγυπτος, Αργεντινή,



Κατανάλωση:

- βραστά ή μαγειρευτά (όσπρια)
- καβουρντισμένα (ξηροί καρποί)
- θρεπτικά άλευρα
- υποκατάστατο του καφέ.

Τροφή πλούσια σε P, Mg, Ca, Fe, βιταμίνες B, K, E, και C.

Ελλάδα: 53.000 στρ – Αποδόσεις 100-130 kg/στρ - Στ. Ελλάδα, Μακεδονία, Θράκη

POBI - *Ervum ervilia*

Καταγωγή – Καλλιέργεια: Μεσόγειος – Εγγύς ανατολή
Bitter vetch μαζί με vetch (λαθούρι)

Ελλάδα: Ελάχιστες εκτάσεις

Οικολογία: Θερμοκρασιακές απαιτήσεις μπιζελιού
–μεγάλη αντοχή σε ξηρασία και έδαφος

Ορεινές – πτωχές ξηρές περιοχές

Καλλιέργεια όπως ο βίκος – Σπορά το φθινόπωρο ή άνοιξη

Εχθροί: **Βρούχος**, και οροβάγχη



Καρπός με σύσταση όπως βίκος – λαθούρι –
Διατροφή μυρικαστικών (πικρές ουσίες)



ΛΟΥΠΙΝΟ (*Lupinus sp*)

Επικρατέστερα είδη από 300:

το λευκό λούπινο (*Lupinus albus*)

το κίτρινο (*Lupinus luteus*)

το κυανό (*Lupinus angustifolius*) και

το μαργαριτώδες λούπινο *Lupinus mutabilis*.

Παραμεσόγεια Ευρώπη, Ασία, Β. Αμερική. Η καλλιέργεια του λούπινου στην Ελλάδα έχει εγκαταλειφθεί μιας και το θεωρούσαν ευτελές προϊόν.

Ύψος 0,80 - 1,5 μ ανάλογα με την ποικιλία. Φυτό ποώδες, ορθόκλαδο, ετήσιο και αυτογόνιμο. Με την βοήθεια εντόμων μπορεί να σταυρογονιμοποιηθεί.

Ριζικό σύστημα με διακλαδώσεις και μία κεντρική κατακόρυφη ρίζα.

Φύλλα σύνθετα παλαμοειδή και τα φυλλάρια τους εκπτύσσονται κυκλικά γύρω από την άκρη του μίσχου.

Τα **άνθη** του μπορεί να έχουν λευκό, κίτρινο, κυανό ή και μαργαριτώδες χρώμα. Η ποικιλία που συναντάμε στην Ελλάδα είναι το λευκό λούπινο (*Lupinus albus*).



Καλλιέργεια

Όξινα εδάφη: Για να ευδοκιμήσει η καλλιέργειά τους χρειάζεται έδαφος με περιεκτικότητα χαμηλότερη του 5% σε ασβέστιο. Ιδανικά εδάφη είναι αυτά με pH 5-7, αμμοπηλώδη και ελαφρά κοκκινοχώματα. Είναι ιδανική καλλιέργεια για φτωχά εδάφη, χωρίς την ανάγκη ποτίσματος ή λίπανσης. Παρόλα αυτά σε αρδευόμενα χωράφια και με λίπανση, η καλλιέργεια δίνει μεγαλύτερη παραγωγή.

Σπορά - εγκατάσταση

Η σπορά του γίνεται στις θερμότερες περιοχές το φθινόπωρο, ενώ στις βορειότερες και ορεινές στις αρχές της άνοιξης. Η σπορά μπορεί να γίνεται στα πεταχτά με το χέρι ή με μηχανή γραμμικά σε αποστάσεις που απέχουν 40-50 cm και 25 cm φυτό από φυτό σε κάθε γραμμή.

Η σπορά γίνεται στα 3 με 4 cm. Σε επικλινή εδάφη μπορεί να σπέρνονται οι σπόροι επιφανειακά χωρίς να καλύπτονται, επειδή μπορούν να φυτρώσουν με την υγρασία του εδάφους.

Συγκομιδή: Με θεριστική μηχανή, το θέρος όταν το μεγαλύτερο μέρος των λοβών τους έχει αρχίσει να ωριμάζει.



Έκταση: 20 εκατ. στρ. - 60% σπόρος και 40% για βόσκηση και χλωρή λίπανση.
Ελλάδα 5.000 στρ → 150 κιλά/στρ

Χώρες:

Γερμανία, Ολλανδία, Βέλγιο με ετήσια παραγωγή > 200.000 t.
Αυστραλία: 10 εκατ. στρ. → 1 εκατ. t (100 kg/στρ)

Οι στρεμματικές του **αποδόσεις** 250-500 kg /στρέμμα. Τα λούπινα μπορούν να δώσουν σύμφωνα με στοιχεία από την Γαλλία καθαρό εισόδημα 200- 400 €/στρ.

Ιστορία

Το φυτό πρωτοκαλλιεργήθηκε στην Αίγυπτο. 3000 bp στη Μεσόγειο και Αρχαία Ελλάδα. Υπάρχουν αναφορές από τον Θεόφραστο και τον Διοσκουρίδη που αναφέρονται σε αυτό με την ονομασία «θέρμος» (ο ήμερος) και αναγνωρίζουν δύο ποικιλίες την πικρή και τη γλυκιά. Ο Φλωρεντίνος αναφέρεται στην ωφέλεια της καλλιέργειας του λούπινου για τα χωράφια καθώς τα κάνει γόνιμα. Γεγονός που προφανώς ευσταθεί (γιατί?).

Χρήσεις: Είναι κατάλληλο για ζωοτροφές, για λίπασμα, για βρώση αλλά και ως καλλωπιστικό φυτό.



Οι καρποί του μπορούν με την κατάλληλη επεξεργασία να γίνουν **αλεύρι, λάδι**, να αντικαταστήσουν το **κρέας και τα αυγά** ή εναλλακτικά να φαγωθούν χλωροί.

Από την αρχαιότητα το χρησιμοποιούσαν σαν **κατάπλασμα** ως **καταπραϋντικό** και **μαλακτικό** για την αντιμετώπιση των σπυριών, των αποστημάτων και των φλεγμονών όπως τα εκζέματα και οι λειχήνες. Κατά τον μεσαίωνα θεωρούσαν ότι ήταν κατάλληλο για την αντιμετώπιση των **παράσιτων του εντέρου αλλά και για την αντιμετώπιση δερματικών νοσημάτων**. Επίσης είναι γνωστή η χρήση του για την αντιμετώπιση των **αρθρικών** και του **διαβήτη**, καθώς και η δράση του ως **εμμηναγωγό, διουρητικό** και **καθαρτικό**. Η κυανή ποικιλία του φυτού διαθέτει ηρεμιστικές ιδιότητες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε καταστάσεις αϋπνίας και υπερέντασης. Μπορεί να καταναλωθεί ακόμα με τη μορφή βάμματος ή αφεψήματος.

Από το εκχύλισμα του φυτού λούπινο απομονώθηκε για πρώτη φορά το 1886 από τον Ελβετό χημικό Ernst Schultze η **αργινίνη** που είναι ένα ημιαπαραίτητο αμινοξύ το οποίο το ανθρώπινο σώμα μπορεί να παράγει, αλλά σε περίπτωση απουσίας του μπορεί να αναπληρωθεί μέσω της διατροφής.

Στην **ομοιοπαθητική** τα λούπινα εξαιτίας των πολλών θρεπτικών του συστατικών χρησιμοποιούνται για την τόνωση του αναπνευστικού συστήματος και για την αντιμετώπιση συμπτωμάτων χρόνιας κόπωσης.

