

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

## Ενημερωτικό Σεμινάριο Φρέσκα Αλιευτικά Προϊόντα Αλιείας & Υδατοκαλλιέργειας

Δημήτρης Κλείτου

Marine & Environmental Research (MER) Lab

Part time PhD candidate Marine Biology University of Plymouth (2011-Pr.)

BSc & MSc Marine Biology Florida Atlantic University (2002-2007)



# Γενικός Στόχος Σεμιναρίου

Να ενημερωθεί το καταναλωτικό κοινό για:

- τα χαρακτηριστικά των κυριότερων αλιευτικών προϊόντων,
- τους μεθόδους αλιείας / υδατοκαλλιέργειας,
- τη σημαντική θρεπτική αξία που προσφέρουν
- και πώς να γίνεται σωστή επιλογή φρέσκων αλιευμάτων



**Γιατί πρέπει να μας  
νοιάζει για τα  
αλιευτικά  
προϊόντα;**

**ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΠΗΓΗ ΤΡΟΦΗΣ,  
ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΓΙΑ ΚΑΛΗ ΥΓΙΕΙΑ**



**ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΓΙΑ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΙΑ  
ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΚΑΙ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΩΝ**



# ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΣΕ ΕΝΑ ΥΓΙΕΣ ΟΙΚΟΣΥΣΤΗΜΑ, ΚΡΑΤΟΥΝ ΙΣΟΡΡΟΠΙΕΣ



**ΕΙΝΑΙ Η ΦΥΣΙΚΗ ΜΑΣ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ  
ΕΧΟΥΜΕ ΕΥΘΥΝΗ ΝΑ ΤΗ ΔΙΑΦΥΛΑΞΟΥΜΕ**



ΩΣΤΟΣΟ



# ~80% είδη ιχθύων έχουν υπέρ-εκμεταλλευτεί ή οι πληθυσμοί τους έχουν εξαντληθεί! (FAO)

**90%**  
ALL LARGE PREDATORY FISH  
INCLUDING TUNA, SHARKS,  
SARDINES, COD, & HALIBUT  
ARE GONE



**27**  
MILLION  
TONNES OF FISH ARE  
THROWN OUT  
EACH YEAR!

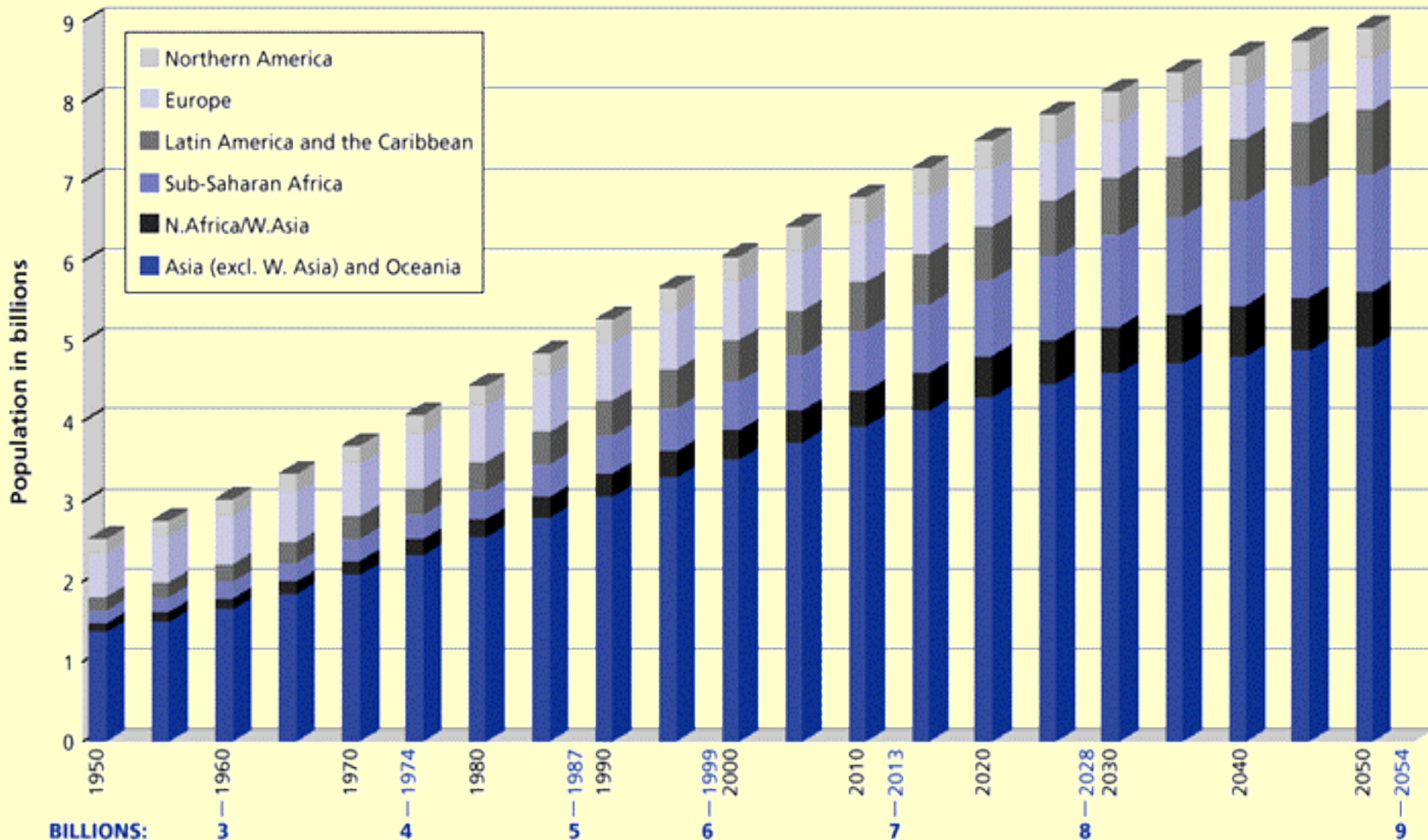


**80%**  
OF THE WORLD'S FISHSTOCKS  
ARE ALREADY FULLY  
EXPLOITED



SCIENTISTS PREDICT THAT  
CURRENT TRENDS CONTINUE  
WORLD FOOD FISHERIES  
— COULD —  
COLLAPSE ENTIRELY  
**BY 2050**

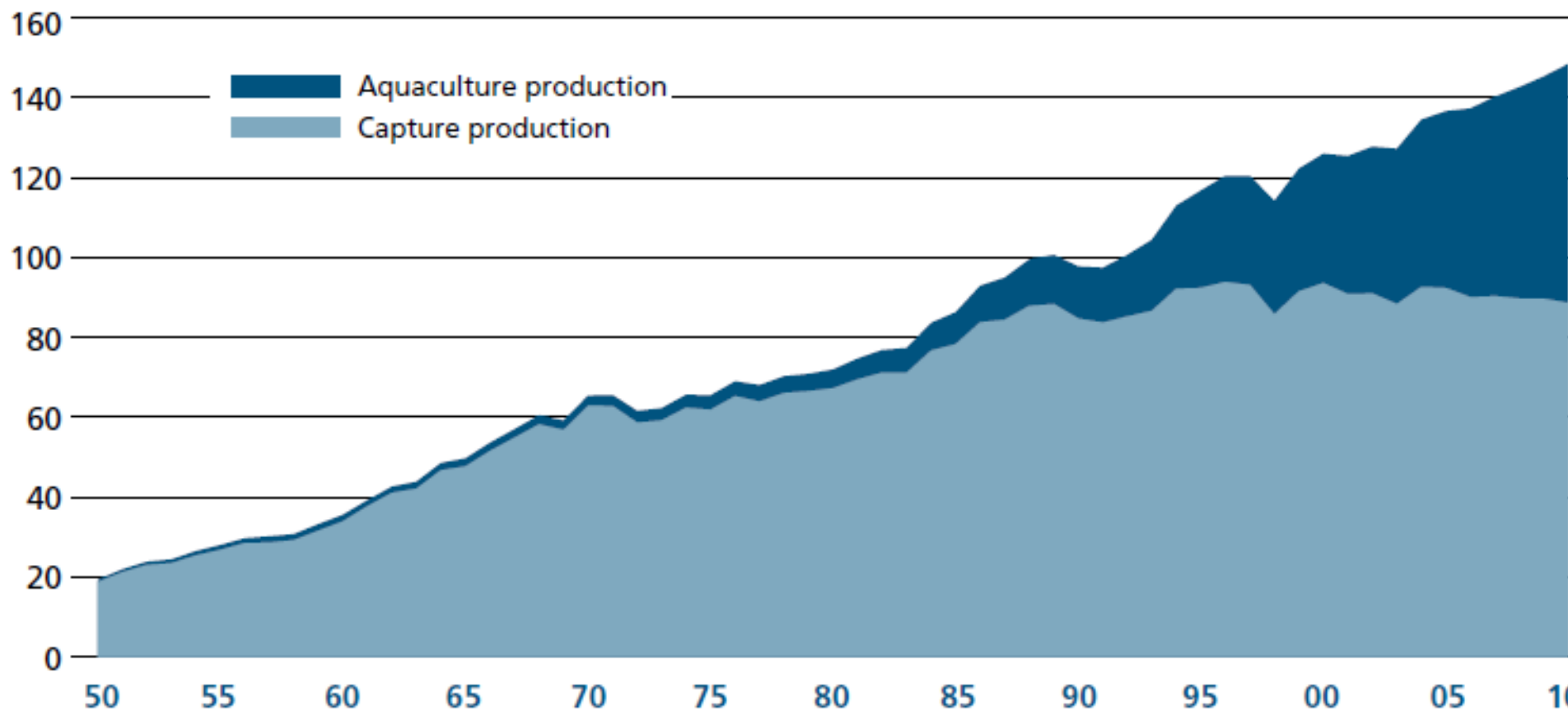
Τις **ΠΕΝΤΕ** τελευταίες δεκαετίες ο ανθρώπινος πληθυσμός έχει σχεδόν **ΤΡΙΠΛΑΣΙΑΣΤΕΙ** με ρυθμό αύξησης  $\sim 1.7\%$  / έτος



Ενώ ο ρυθμός αύξησης της παραγωγής αλιευμάτων είναι μεγαλύτερος ~3.2% / έτος αφού η κατανάλωση αυξήθηκε από 9.9kg το 1960 σε 18.6kg το 2010 κατά κεφαλή (FAO, 2012)

## World capture fisheries and aquaculture production

Million tonnes



Και πως μπορούμε  
να συνεισφέρουμε  
στη διατήρηση των  
αλιευμάτων;

**Να ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ τι  
τρώμε!**

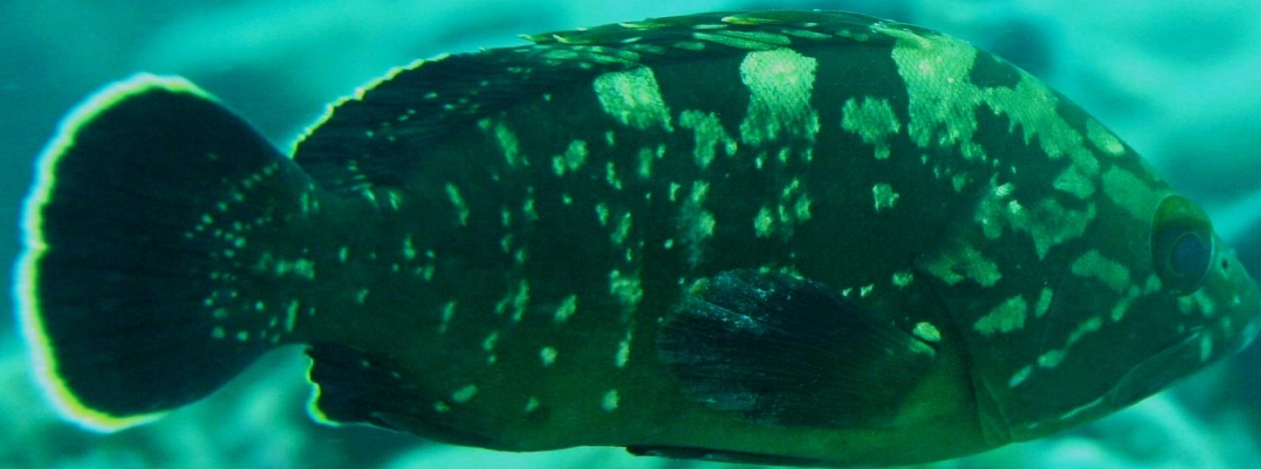
*Η δύναμη ανήκει στον  
καταναλωτή!*

**1<sup>η</sup> Παρουσίαση (09:40-10:05)**

**Τα κύρια βιολογικά  
χαρακτηριστικά των  
αλιευμάτων**

# 1<sup>η</sup> Παρουσίαση (09:40-10:05) ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΚΥΡΙΩΝ ΑΛΙΕΥΜΑΤΩΝ

Τι είναι οι Οστεϊχθύες;



# 1<sup>η</sup> Παρουσίαση (09:40-10:05)

## ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΚΥΡΙΩΝ ΑΛΙΕΥΜΑΤΩΝ



Τι είναι οι  
Χονδριχθύες;



# 1<sup>η</sup> Παρουσίαση (09:40-10:05)

## ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΚΥΡΙΩΝ ΑΛΙΕΥΜΑΤΩΝ



Τι είναι τα  
Κεφαλόποδα;

# 1<sup>η</sup> Παρουσίαση (09:40-10:05)

## ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΚΥΡΙΩΝ ΑΛΙΕΥΜΑΤΩΝ

Τι είναι τα  
Καρκινοειδή;



# 1<sup>η</sup> Παρουσίαση (09:40-10:05)

## ΒΙΟΛΟΓΙΑ ΚΥΡΙΩΝ ΑΛΙΕΥΜΑΤΩΝ

### Ξενικά είδη



**Αρνητικά**



**Θετικά**

## 2<sup>η</sup> Παρουσίαση (10:05-10:30)

Αλιευτικός στόλος και  
εργαλεία, κύρια αλιεύματα  
της Κύπρου, περιβαλλοντικές  
επιπτώσεις που προκαλεί η  
αλιεία και πως μπορεί να γίνει  
βιώσιμη

# 2<sup>η</sup> Παρουσίαση (10:05-10:30) ΑΛΙΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

## Περιγραφή Επαγγελματικής Αλιείας

**Παράκτια Αλιεία**

A detailed photograph of a fishing boat's deck, cluttered with various pieces of fishing equipment. In the foreground, there are several large, cylindrical floats (buoys) in shades of blue and white, some with yellow caps. A large, tangled mass of fishing nets is draped over the side of the boat. The deck is covered with thick, coiled ropes in yellow, blue, and green. A wooden crate and a white plastic bottle are also visible. The background shows the side of the boat and more equipment, all under bright, natural light.

# 2<sup>η</sup> Παρουσίαση (10:05-10:30) ΑΛΙΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

## Περιγραφή Επαγγελματικής Αλιείας



**ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΑ**

# 2<sup>η</sup> Παρουσίαση (10:05-10:30) ΑΛΙΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

## Περιγραφή Επαγγελματικής Αλιείας



**ΤΡΑΤΕΣ & ΓΡΙΓΡΙ**

**2<sup>η</sup> Παρουσίαση (10:05-10:30)**

# **ΑΛΙΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ**

**Κύρια Αλιεύματα**



**Πελαγικά**



# 2<sup>η</sup> Παρουσίαση (10:05-10:30) ΑΛΙΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ



**Όμοια είδη**



**2<sup>η</sup> Παρουσίαση (10:05-10:30)**

**ΑΛΙΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ**

**Επιπτώσεις Αλιείας**

**Υπεραλίευση**



**2<sup>η</sup> Παρουσίαση (10:05-10:30)**

**ΑΛΙΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ**

**Επιπτώσεις Αλιείας**



**Οικολογική Υποβάθμιση με κάποιες μεθόδους**

# 2<sup>η</sup> Παρουσίαση (10:05-10:30) ΑΛΙΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

## Αειφόρο Αλιεία



Φώτο: ΤΑΘΕ

**3<sup>η</sup> Παρουσίαση (10:30-10:55)**

**Διαδικασίες  
υδατοκαλλιέργειας,  
περιβαλλοντικές επιπτώσεις  
και η σημαντικότητα του  
τομέα στην Κύπρο**

# 3<sup>η</sup> Παρουσίαση (10:30-10:55) ΥΔΑΤΟΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Τι είναι η Υδατοκαλλιέργεια και γιατί είναι σημαντική;



# 3<sup>η</sup> Παρουσίαση (10:30-10:55) ΥΔΑΤΟΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Πως Κατασκευάζεται μια Ιχθυομονάδα



# 3<sup>η</sup> Παρουσίαση (10:30-10:55) ΥΔΑΤΟΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

## Πως Λειτουργεί μια Ιχθυομονάδα





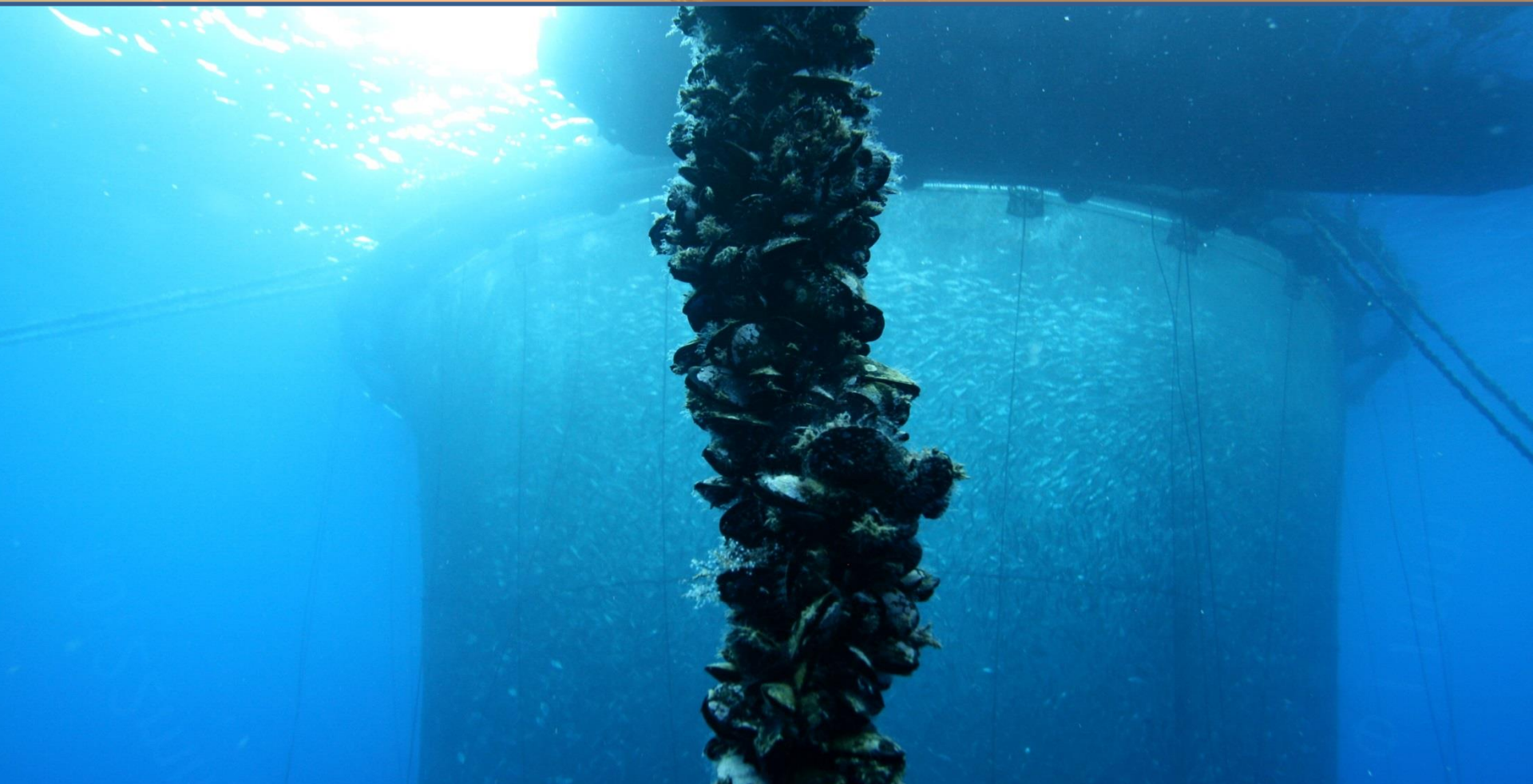
# 3<sup>η</sup> Παρουσίαση (10:30-10:55) ΥΔΑΤΟΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

## Περιβαλλοντικές Επιπτώσεις



# 3<sup>η</sup> Παρουσίαση (10:30-10:55) ΥΔΑΤΟΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΣΤΗΝ ΚΥΠΡΟ

Το μέλλον ίσως να είναι πιο **πράσινο**



# 4<sup>η</sup> Παρουσίαση (11:05-11:25)

Διατροφική αξία των  
αλιευμάτων και  
Οφέλη στην υγεία μας

# 4<sup>η</sup> Παρουσίαση (11:05-11:25)

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΛΙΕΥΜΑΤΩΝ

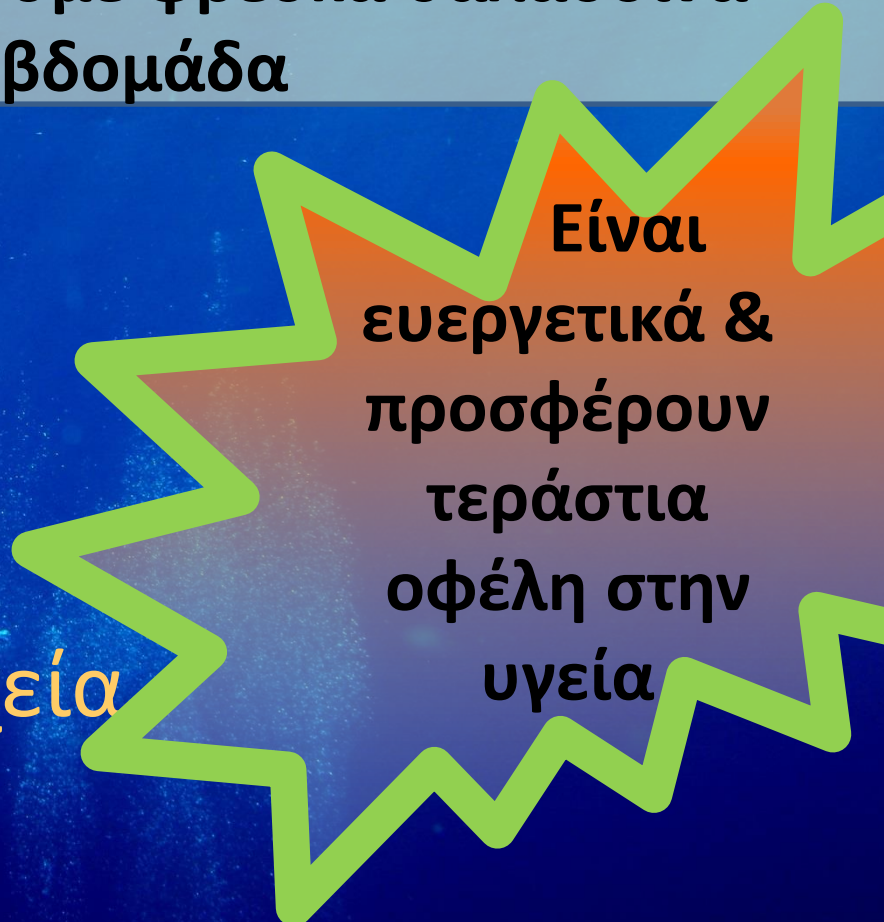
Γιατί πρέπει να καταναλώνουμε φρέσκα θαλασσινά  
2-3 φορές τη βδομάδα

Πολύτιμες πρωτεΐνες

Ωφέλιμα ω-3 λιπαρά

Μέταλλα και ιχνοστοιχεία

Βιταμίνες



Είναι  
ευεργετικά &  
προσφέρουν  
τεράστια  
οφέλη στην  
υγεία

# 4<sup>η</sup> Παρουσίαση (11:05-11:25) ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΛΙΕΥΜΑΤΩΝ

Επιβραδύνουν τη γήρανση



# 4<sup>η</sup> Παρουσίαση (11:05-11:25) ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΛΙΕΥΜΑΤΩΝ

## Αρθρίτιδα



# 4<sup>η</sup> Παρουσίαση (11:05-11:25) ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΛΙΕΥΜΑΤΩΝ

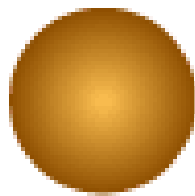
Δυνατά κόκκαλα



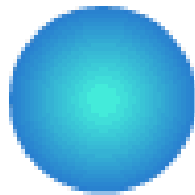
# 4<sup>η</sup> Παρουσίαση (11:05-11:25)

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΛΙΕΥΜΑΤΩΝ

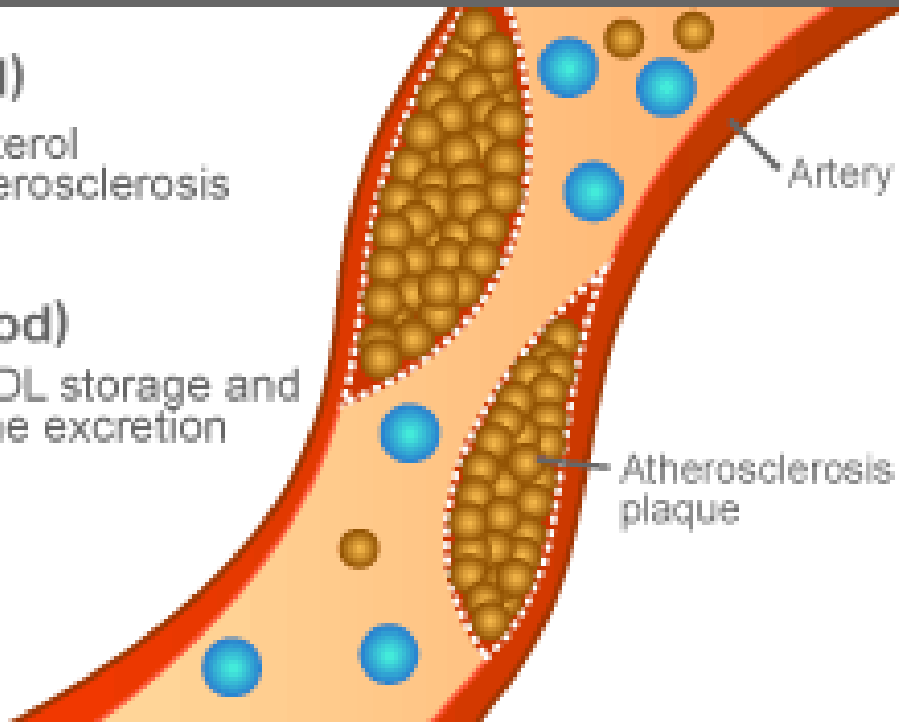
### Ισορροπία Χοληστερόλης



**LDL (Bad)**  
LDL cholesterol  
caused atherosclerosis



**HDL (Good)**  
regulates LDL storage and  
promotes the excretion





# 4<sup>η</sup> Παρουσίαση (11:05-11:25) ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΛΙΕΥΜΑΤΩΝ

Διαβήτης



# 4<sup>η</sup> Παρουσίαση (11:05-11:25) ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΛΙΕΥΜΑΤΩΝ

Ανοσοποιητικό σύστημα  
Αντίσταση σε κρυολογήματα και γρίπη



# 4<sup>η</sup> Παρουσίαση (11:05-11:25) ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΛΙΕΥΜΑΤΩΝ

Καταπολεμούν το στρες/άγχος και την  
κατάθλιψη



# 4<sup>η</sup> Παρουσίαση (11:05-11:25) ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΛΙΕΥΜΑΤΩΝ

Ενέργεια και Όρεξη



# 4<sup>η</sup> Παρουσίαση (11:05-11:25) ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΛΙΕΥΜΑΤΩΝ

Όραση



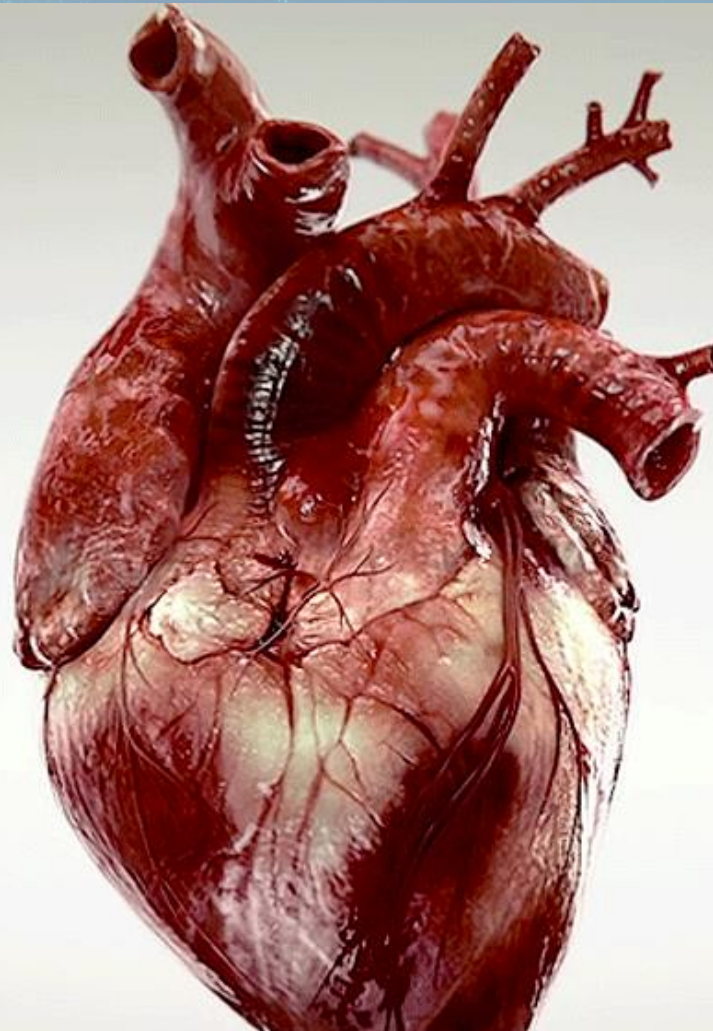
# 4<sup>η</sup> Παρουσίαση (11:05-11:25) ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΛΙΕΥΜΑΤΩΝ

Νύχια, μαλλιά και Δέρμα



# 4<sup>η</sup> Παρουσίαση (11:05-11:25) ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΛΙΕΥΜΑΤΩΝ

Προστασία καρδιάς και αρτηριών



# 4<sup>η</sup> Παρουσίαση (11:05-11:25) ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΛΙΕΥΜΑΤΩΝ

Αϋπνία

INSOMNIA





# 4<sup>η</sup> Παρουσίαση (11:05-11:25) ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΛΙΕΥΜΑΤΩΝ

Μνήμη και Συγκέντρωση



# 4<sup>η</sup> Παρουσίαση (11:05-11:25) ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΑΛΙΕΥΜΑΤΩΝ

Σεξουαλική Υγεία



# 5<sup>η</sup> Παρουσίαση (11:25-11:35)

Ετικετοποίηση και μεταποίηση  
αλιευτικών προϊόντων

# 5<sup>η</sup> Παρουσίαση (11:25-11:35)

## ΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΠΟΙΗΣΗ ΑΛΙΕΥΜΑΤΩΝ

### Υποχρεωτική Σήμανση



# 5<sup>η</sup> Παρουσίαση (11:25-11:35)

## ΣΗΜΑΝΣΗ ΚΑΙ ΜΕΤΑΠΟΙΗΣΗ ΑΛΙΕΥΜΑΤΩΝ

Μεταποιημένα Αλιευτικά Προϊόντα



# 6<sup>η</sup> Παρουσίαση (11:35-11:55)

ΠΩΣ να επιλέγουμε φρέσκα  
αλιευτικά προϊόντα

# 6<sup>η</sup> Παρουσίαση (11:35-11:55)

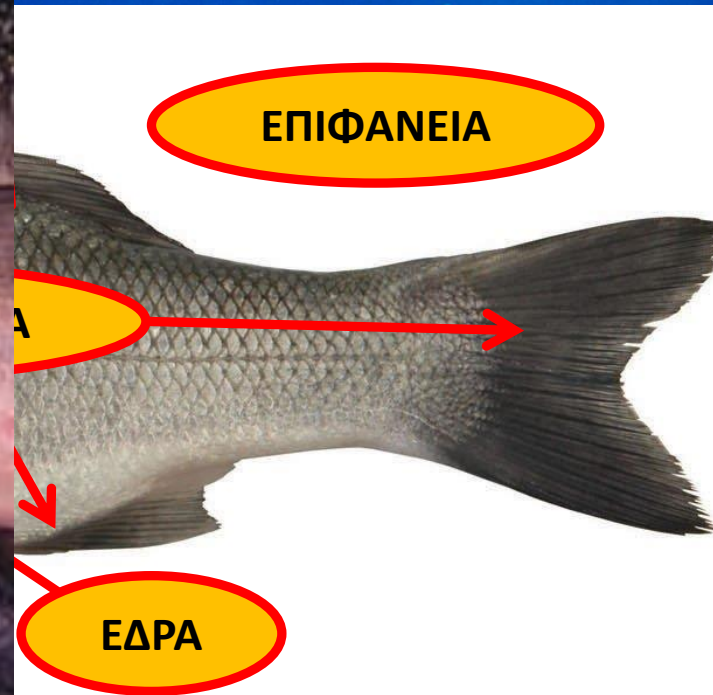
## ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΦΡΕΣΚΟΤΗΤΑΣ ΑΛΙΕΥΜΑΤΩΝ

Χρησιμοποιώντας  
τις αισθήσεις μας

# 6<sup>η</sup> Παρουσίαση (11:35-11:55)

## ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΦΡΕΣΚΟΤΗΤΑΣ ΑΛΙΕΥΜΑΤΩΝ

Χαρακτηριστικά Φρέσκων Αλιευτικών Προϊόντων





Θα ακολουθήσει  
πρακτική εφαρμογή  
κριτηρίων φρεσκότητας  
(11:55 -12:30)

Ευχαριστώ για την προσοχή σας

Δημήτρης Κλείτου

Θαλάσσιος Βιολόγος



[www.merresearch.com](http://www.merresearch.com)

[info@merresearch.com](mailto:info@merresearch.com)