



Τα κράνα αναφέρονται για πρώτη φορά στην παγκόσμια βιβλιογραφία στο αριστούργημα του Ομήρου Οδύσσεια, όταν η Κίρκη παγιδεύει τους συντρόφους του Οδυσσέα, τους μεταμορφώνει σε χοίρους και τους δίνει κράνα, πρινοβέλανα και βαλάνια για τροφή: «...δέ Κίρκη παρ ρ' άκυλον βάλανόν τε βάλεν καρπόν τε κρानείης έδμεναι...», όπως διαβάζουμε χαρακτηριστικά στη ραψωδία Κ.

Είναι σίγουρο πως η τετραπέρατη κόρη του θεού Ήλιου και της Πέρσης δεν γνώριζε για τη μοναδική αξία αυτού του λαμπερού και κατακόκκινου καρπού.

Τα κράνα τα βρίσκουμε αυτοφυή στη χώρα μας σε δασικές περιοχές, ενώ τα τελευταία χρόνια καλλιεργούνται με σκοπό τη δημιουργία λειτουργικών τροφίμων από τους καρπούς αυτούς. Τέτοιου είδους πρωτοποριακές καλλιέργειες θα συναντήσουμε στην όμορφη Κυψέλη Ημαθίας. Το Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης έχει εντάξει την καλλιέργεια της κρानιάς στις επιδοτούμενες, δίνοντας τη δυνατότητα σε όσους πιστούς να προσέλθουν.

Η επιστημονική ονομασία της κρानιάς (*Cornus mas* L.) προέρχεται από τη λέξη κέρατο στα λατινικά, προδίδοντας τη σκληρότητα του ξύλου που προκύπτει από αυτήν. Όσοι έχουν κρατήσει γκλίτσα βοσκού στα χέρια τους, πιθανόν έχουν πιάσει κρानιά, μια και χρησιμοποιείται κατεξοχήν για το σκοπό αυτό.

Το γεγονός ότι η κρανιά, ένα μακρόβιο φυλλοβόλο δέντρο-θάμνος, δεν προσβάλλεται από σοβαρές ασθένειες, την καθιστά ιδεώδη για βιολογική καλλιέργεια.

## **Διατροφική αξία**

Συγκριτική ανάλυση της ολικής αντιοξειδωτικής ικανότητας διαφόρων καρπών με τη μέθοδο PPAP\*. ανέδειξε τη σημαντική υπεροχή διαφόρων ποικιλιών κρανών έναντι άλλων καρπών. Τα κράνα, σύμφωνα πάντα με τη συγκεκριμένη ανάλυση, φάνηκε να υπερτερούν σε επίπεδο ολικής αντιοξειδωτικής ικανότητας ακόμα και από φρούτα τα οποία έχουν χαρακτηριστεί εδώ και χρόνια ως αντιοξειδωτικά «όπλα», όπως το ρόδι και τα δαμάσκηνα.

Όπως σχεδόν όλα τα φυτά, έτσι και η κρανιά εμφανίζεται σε διάφορες ποικιλίες. Είναι, λοιπόν, σημαντικό να τονιστεί πως η αντιοξειδωτική ικανότητα των καρπών της κρανιάς εξαρτάται άμεσα από την ποικιλία και την εποχή συγκομιδής. Στην ανάλυση, στοιχεία της οποίας βλέπετε στο σχήμα της επόμενης σελίδας, μελετήθηκαν κράνα από τέσσερις διαφορετικές ποικιλίες.

Σε άλλη ελληνική μελέτη που δημοσιεύθηκε το 2007 στο επιστημονικό περιοδικό Food Chemistry φάνηκε ότι, μεταξύ διαφόρων ποικιλιών σμέουρων, βατόμουρων, φραγκοστάφυλων και κρανών, τα κράνα παρουσίασαν την υψηλότερη περιεκτικότητα σε βιταμίνη D και ανθοκυάνες (ισχυρά φυτικά αντιοξειδωτικά), αλλά και τη μεγαλύτερη αντιοξειδωτική προστασία στο πιο σημαντικό σάκχαρο του ανθρώπινου οργανισμού, τη δεοξυριβόζη, βασικό δομικό συστατικό του DNA.

Τα κράνα εμπεριέχουν μια σειρά πολύτιμων μεταλλικών στοιχείων και ιχνοστοιχείων, με ιδιαίτερα σημαντική την περιεκτικότητά τους σε κάλιο σε επίπεδα τέτοια, που μοιράζονται το βάθρο της πρωτιάς με την μπανάνα και τα ακτινίδια!

Στην περίπτωση, λοιπόν, που κάποιος καταναλώνει αυτούσιους τους καρπούς της κρανιάς, φαίνεται να αποκομίζει μια σειρά από οφέλη που πηγάζουν από την πλούσια διατροφική τους αξία. Και επειδή κάποιος θα παραπονεθούν για την ιδιόμορφη γεύση τους, αν αφήσουμε τους καρπούς για μία ή περισσότερες ημέρες σε θερμοκρασία δωματίου, αυτοί γίνονται πιο γλυκοί και απαλοί στη γεύση.

Τι γίνεται όμως όταν δεν καταναλώνουμε τους καρπούς όπως τους παίρνουμε από το φυτό, αλλά προτιμάμε προϊόντα που προκύπτουν από την επεξεργασία τους, όπως η κομπόστα, η μαρμελάδα, το λικέρ: Προσλαμβάνουμε άραγε όλα αυτά τα πολύτιμα αντιοξειδωτικά που αναφέραμε πιο πάνω;

Σε ειδική μελέτη (Εργαστήριο Δενδροκομίας. Γεωπονική σχολή ΑΠΘ) που έγινε σε απόσταγμα, αφέψημα και λικέρ από κράνα ποικιλίας Ντούλια (από το όνομα του πρωτοπόρου καλλιεργητή), φάνηκε πως το λικέρ εξακολουθούσε να εμπεριέχει σημαντικές ποσότητες βιταμίνης D και φαινολικών ουσιών, αλλά και να κατέχει σημαντική ολική αντιοξειδωτική ικανότητα.

### **Παραδοσιακή χρήση των κρανών**

Ένα από τα παραδοσιακά σιρόπια των γειτόνων μας των Τούρκων, το σερμπέτι (sherbet), φτιάχνεται με βάση τα κράνα, το τριαντάφυλλο και μια σειρά από μπαχάρια. Σε αυτό το σιρόπι, οι Τούρκοι αποδίδουν θεραπευτικές ιδιότητες, ακόμα και προαγωγή της γαλακτοπαραγωγής στις γυναίκες.

Στο απώτατο παρελθόν, τα κράνα χρησιμοποιήθηκαν ως χυμός έναντι του σακχαρώδους διαβήτη (Shukurov, 1981; Sokolov and Zamotayev, 1985) αλλά και ως σκόνη από αποξηραμένους καρπούς για την καταπολέμηση της διάρροιας και των αιμορροΐδων (Asadov et al. 1990; Damirov et al. 1983)

**Από το βιβλίο των Κωνσταντίνου Ξένου και Αστερίας Σταματάκη «[Γνωρίστε τα ελληνικά Super Foods](#)» Εκδόσεις Διόπτρα**

**Πηγή:** [enallaktikidrasi.com](http://enallaktikidrasi.com)