

## AU PAYS DES PISTACHES, EGINE



**Égine** ([grec ancien](#) : Αἴγινα / *Aígina*, [grec moderne](#) : Η Αἴγινα / *I Éyina*) est une [île grecque](#) du [golfe Saronique](#).

L'île est célèbre pour son [temple d'Aphaïa](#), un des trois temples du triangle sacré [Parthénon](#), [Sounion](#), Aphaïa. Elle fut longtemps une grande rivale d'[Athènes](#), dans

l'Antiquité comme au début du XIX<sup>e</sup> siècle.



Égine fut une des premières cités maritimes et commerçantes de la Grèce antique : elle eut la première marine de Grèce et fut la première cité à battre monnaie. Elle fut la première capitale (1828-1829) de la Grèce [luttant pour son indépendance](#) et le jeune État grec y fit battre sa première monnaie

L'île d'Égine est aujourd'hui l'un des principaux lieux de production de [pistaches](#) en Grèce (20 000 tonnes par an qui font vivre près de 3 500 personnes).

Les pistachiers ont été cultivés à Egine depuis 1860, puis plus tard rapidement s'est répandue à d'autres parties de l'Attique et de la Grèce.

Partout dans Egine, la variété dominante est connue sous le nom de "Aeginis", ou "koilarati" signifiant "rond", une variété considérée à haut rendement et d'une qualité supérieure aux variétés étrangères. Le climat idéal de l'île et la composition du sol unique donnent un arôme et une saveur exceptionnelle à la pistache d'Egine.

Le droit exclusif d'identifier la pistache comme « pistache d'Egine » a été accordé par E.U, (directive 1263/96, protégeant la pistache locale de celles des autres régions).



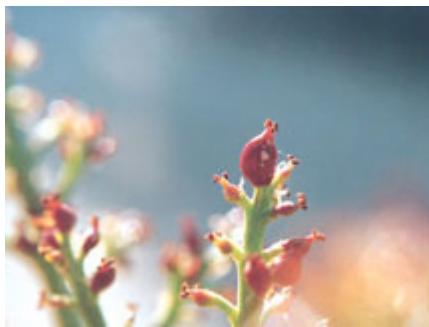
## Culture

Le térébinthe appartient à la même famille que la pistache et est le porte-greffe le plus robuste et le plus approprié sur lequel la pistache peut être greffée.

Les feuilles commencent à tomber en Novembre et les arbres demeurent dénudés jusqu'à la fin de Mars. Au cours de cette phase de repos, les vergers sont fécondés et labourés, et les arbres sont élagués.

Les bourgeons commencent à gonfler vers le début de Avril

La pistache femelle commence à fleurir dans les deux premières semaines d'Avril. Pour la fructification il y a nécessité d'avoir un pied male pour plusieurs pieds femelles (8 à 10)



Dans les deux dernières semaines d'Avril, les pistaches commencent à se former.

La coquille se durcit et le noyau apparaît au début de Juin. Et atteint la pleine maturité en août avec une couleur rose-rouge lorsqu'elle est

directement exposée au soleil.



## Période de récolte:

Lorsque la noix se ramollit et se détache de la coque facilement, elle est prête pour la récolte, vers la fin Août et Septembre. Pour récolter les fruits à coque, de longs bâtons dont les extrémités sont recouvertes de caoutchouc ou de tissu sont utilisés pour battre les branches sans les blesser. Les grandes bâches de collecte sont réparties sous les arbres et les noix sont recueillies et ensachées aussi rapidement que possible de telle sorte que la coquille ne noircisse pas, ce qui les rendrait impropre à la consommation.

## Santé

La pistache est riche en [nutriments](#). Elle offre plus de 30 [vitamines](#), [minéraux](#) et phytonutriments différents. Elle est par ailleurs l'une des noix la plus pauvre en calories (3 à 4 calories par noix), la moindre source de gras et la plus riche en [fibres](#). Elle constitue une source de bon [acides gras](#) qui aident à réduire le « mauvais » [cholestérol \(LDL\)](#) et augmenter le « bon » cholestérol ([HDL](#)).

La pistache contient également une quantité significative de [lutéine](#) et de [zéaxanthine](#), deux [antioxydants caroténoïdes](#) qui aident à réduire le risque de dégénérescence rétinienne liée à l'âge.

Enfin, la pistache a une influence positive sur les réactions excessives liées au [stress](#), grâce au grand nombre d'antioxydants qu'elle contient. La pistache contient aussi du [magnésium](#), connu pour ses vertus anti-stress car il aide à réguler la pression sanguine

