

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΚΡΗΤΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΘΕΜΑ:

«ΤΑ ΑΥΤΟΦΥΗ ΛΑΧΑΝΕΥΟΜΕΝΑ ΦΥΤΑ
ΣΤΟ ΟΡΟΠΕΔΙΟ ΤΗΣ ΖΙΡΟΥ ΚΑΙ Η
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΟΥΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ
ΚΑΤΟΙΚΟΥΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΣΗΜΕΡΑ»

Εισηγήτρια-Καθηγήτρια :

Ψαρουδάκη Αντωνία

Σπουδάστρια :

Ψαρουδάκη Ελευθερία

ΣΗΤΕΙΑ 2009

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Προσπαθώντας να γίνουμε καλύτεροι άνθρωποι, παλεύουμε καθημερινά με τα προβλήματα που υπάρχουν σε πολλούς τομείς. Στην Υγεία, στην Παιδεία, στην οικογένεια, στο εργασιακό περιβάλλον, στη ζωή την ίδια. Όταν δίπλα σε αυτές τις στιγμές έχεις ανθρώπους που σε σέβονται, σε εκτιμούν, σ' αγαπούν και νοιάζονται πραγματικά για σένα, αντλείς από αυτούς τη δύναμη να συνεχίσεις να παλεύεις για το καλύτερο. Έτσι μπορείς να πετύχεις τους στόχους σου, να παλέψεις για τα ιδανικά σου, να πραγματοποιήσεις τα όνειρά σου... Για όσα κάνουμε, μικρά ή μεγάλα κατορθώματα πρέπει να γνωρίζουμε πάντα ότι ο δρόμος προς την επιτυχία είναι πάντα υπό κατασκευή. Με την εκπόνηση της πτυχιακής εργασίας που κρατάτε στα χέρια σας, κέρδισα μια μάχη, κατάφερα να πετύχω έναν από τους στόχους μου

Όμως, χωρίς αυτούς τους ανθρώπους που πίστεψαν σε μένα και με στήριξαν υλικά και ψυχολογικά, ίσως τίποτα να μη γινόταν από όλα αυτά. Άνθρωποι που ίσως ένα ευχαριστώ είναι το λιγότερο που θα μπορούσα να τους πω. Στην εισηγήτρια μου κυρία Ψαρουδάκη Αντωνέλλα, για τον πολύτιμο χρόνο και την υπομονή της. Στον κύριο Δημητροπουλάκη Πέτρο, για την ανυπολόγιστη βοήθεια στο ερευνητικό μέρος της εργασίας. Ένα αστείρευτο ευχαριστώ στην Άννα. Την οικογένεια μου για την ψυχολογική στήριξη, τις φίλες και τους φίλους μου για το απαλό χτύπημα στην πλάτη..

Την εργασία μου την αφιερώνω στη μητέρα μου, Ελένη.

ΨΑΡΟΥΔΑΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ.....	7
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	8
ABSTRACT.....	9
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	10

A ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ. Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΩΝ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ ΜΕΣΑ ΣΤΟΥΣ ΑΙΩΝΕΣ, ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ

1.1 Η ΧΛΩΡΙΔΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ.....	13
1.2 Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ ΚΑΙ Η ΒΑΘΥΤΕΡΗ ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΑΥΤΗΣ.....	13
1.3 ΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΜΙΝΩΙΚΗ ΕΠΟΧΗ.....	14
1.4 ΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΝΕΤΟΚΡΑΤΙΑ.....	14
1.5 Η ΚΡΗΤΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΕΚΑΕΤΙΑ ΤΟΥ 1960.....	14
1.6 Η ΚΡΗΤΗ ΣΗΜΕΡΑ.....	15
1.7 ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.. ΑΙΣΘΗΜΑ ΕΥΘΥΝΗ.....	15

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΠΟΥ ΦΥΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ

2 ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ ΚΑΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ.....	16
--	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

A: ΧΗΜΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

3.1 ΟΙ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΣΤΑ ΑΓΡΙΑ ΦΥΤΑ.....	59
3.2 ΟΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΣΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ.....	60
3.3 ΤΑ ΛΙΠΗ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ.....	61

3.3.1 ΕΠΙΠΕΔΑ ΣΥΝΟΛΙΚΩΝ ΛΙΠΙΔΙΩΝ.....	61
3.3.1.α ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΞΕΩΝ (MUFA).....	62
3.3.1.β ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΚΟΡΕΣΜΕΝΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΞΕΩΝ (SFA).....	63
3.3.1.γ ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΞΕΩΝ (PUFA).....	63
3.3.2 Ω3 ΚΑΙ Ω6 ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ.....	63
3.4 ΟΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ.....	64
3.4.1 ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ.....	65
3.4.2 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ.....	66
3.4.3 Η ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ Ο ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ.....	67
3.4.4 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ΩΣ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ.....	67
3.4.5 Η ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ C ΣΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ.....	68
3.4.6 Η ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ ΣΕ ΚΑΡΟΤΕΝΟΕΙΔΗ.....	70
3.5 ΤΑ ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΣΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ.....	70
3.6 ΟΙ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΣΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ.....	73
3.6.1 ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΩΝ ΦΥΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ.....	73
3.6.2 Η ΣΥΝΗΣΤΩΜΕΝΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΩΝ ΦΥΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ.....	73
3.7 ΤΑ ΦΥΤΟΧΗΜΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ.....	73
3.7.1 ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ.....	74
3.7.1.α ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ ΣΤΑ ΦΥΤΑ.....	74
3.7.1.β Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ.....	75
3.7.1.γ ΟΙ ΠΟΛΥΦΑΙΝΟΛΕΣ.....	76
3.7.1.γ.1 ΦΑΙΝΟΛΙΚΑ ΟΞΕΑ.....	76
3.7.1.γ.2 ΠΟΛΥΦΑΙΝΟΛΕΣ: ΤΑ ΦΛΑΒΟΝΟΕΙΔΗ.....	77
3.7.1.γ.2. α, β ΟΙ ΦΛΑΒΟΝΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΦΛΑΒΟΝΟΛΕΣ.....	78
3.7.1.γ.2. γ ΟΙ ΦΛΑΒΑΝΟΝΕΣ.....	79
3.7.1.γ.2.δ ΟΙ ΦΛΑΒΑΝΟΛΕΣ.....	79
3.7.1.γ.2.ε ΟΙ ΙΣΟΦΛΑΒΟΝΕΣ.....	80
3.7.1.γ.2. στ ΟΙ ΑΝΘΟΚΥΑΝΙΔΙΝΕΣ.....	80
 B. ΟΙ ΤΟΞΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	

3.7.2 ΤΟ ΟΞΑΛΙΚΟ ΟΞΥ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ ΣΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ.....	81
3.7.3 ΤΟ ΝΙΤΡΙΚΟ ΑΛΑΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ ΣΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ.....	82
3.7.4 ΤΟ ΕΡΟΥΣΙΚΟ ΟΞΥ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ ΣΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ.....	82
3.7.5 Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΕΡΟΥΣΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ.....	82
3.7.6 Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΟΞΑΛΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ ΜΕ ΤΟ ΑΣΒΕΣΤΙΟ.....	83
3.7.7 ΤΑ ΟΞΑΛΙΚΑ ΟΞΕΑ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ.....	83
3.7.8 Η ΑΝΑΛΟΓΙΑ ΟΞΑΛΙΚΟΥ ΟΞΕΩΣ/ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ.....	84
3.7.9 Η ΑΝΑΛΟΓΙΑ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ /ΦΩΣΦΟΡΟΥ.....	84

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Η ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

4.1 ΤΑ ΛΙΠΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ.....	85
4.2 Η ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΡΙΖΩΝ ΜΕ ΤΑ ΦΥΣΙΚΑ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ.....	86
4.3 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΦΥΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ.....	89
4.3.α. ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΥΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ.....	89
4.3.β ΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΥΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ.....	91

Β ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5: ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΔΕΛΟΜΕΝΩΝ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	93
5.1 ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ.....	98
5.1.1 ΤΟ ΦΥΛΟ ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ.....	98
5.1.2 ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ.....	99
5.1.3 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ.....	100
5.1.4 ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ.....	101
5.1.5 ΣΥΛΛΟΓΗ ΤΡΟΦΩΝ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ.....	102
5.1.6 ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΓΝΩΣΗΣ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ.....	104
5.1.7 ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ΤΟΥΣ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ.....	105
5.1.8 ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΧΟΡΤΩΝ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ.....	106
5.2 ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ.....	107
5.2.1 Η ΓΝΩΣΗ ΤΩΝ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ.....	107

5.2.2 Η ΣΥΛΛΟΓΗ ΤΩΝ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ.....	113
5.2.3 Η ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ.....	118
5.2.4 Η ΣΥΝΟΔΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ.....	124
5.2.5 ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΩΝ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ.....	144
5.2.6 ΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΕΥΡΕΣΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ.....	152
5.2.7 ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ.....	164
5.3 ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ.....	167
5.3.1 ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ.....	167
5.3.2 ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΤΩΝ ΧΟΡΤΩΝ.....	176
5.3.2.1 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΤΩΝ ΧΟΡΤΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΦΥΛΟ.....	176
5.3.2.2 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΤΩΝ ΧΟΡΤΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ.....	177
5.3.2.3 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΜΕ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΓΕΥΜΑΤΟΣ.....	178
5.3.2.4 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΜΕ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΔΙΔΑΧΗΣ ΣΥΛΛΟΓΗΣ.....	179
5.3.2.5 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΜΕ ΔΙΔΑΧΗΣ ΣΥΛΛΟΓΗΣ.....	180
5.3.2.6 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΩΝ.....	181
5.3.3 ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΣΥΛΛΟΓΗ ΤΩΝ ΧΟΡΤΩΝ.....	183
5.3.3.1 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ΤΩΝ ΧΟΡΤΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΦΥΛΟ.....	183
5.3.3.2 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΤΩΝ ΧΟΡΤΩΝ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ.....	184
5.3.3.3 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΜΕ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΓΕΥΜΑΤΟΣ.....	186
5.3.3.4 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΜΕ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΔΙΔΑΧΗΣ ΣΥΛΛΟΓΗΣ.....	187
5.3.3.5 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΜΕ ΔΙΔΑΧΗΣ ΣΥΛΛΟΓΗΣ.....	188
5.3.3.6 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΚΑΙ ΗΛΙΚΙΩΝ.....	189
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΣΥΖΗΤΗΣΗ.....	190
ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ.....	198
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	201
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	214

ΣΥΝΤΟΜΟΓΡΑΦΙΕΣ:

- *Mgr ή mg* :μικρογραμμάρια
- *gr*: γραμμάρια
- *PUFAS*: πολυακόρεστα λιπαρά οξέα
- *MUFAS* : μονοακόρεστα λιπαρά οξέα
- *SFA*: κορεσμένο λίπος
- *λ.ο* : λιπαρά οξέα
- *Δ.Μ*: Διεθνείς Μονάδες
- *Δ.Ο*: Δευδροασκορβικό οξύ
- *Α.Ο*: Ασκορβικό οξύ
- *E.E RDA*: Ευρωπαϊκή Συνηστώμενη Ημερήσια πρόσληψη
- *Ο.Ο*: Οξαλικό οξύ
- *E.Ο*: Ερουσικό οξύ
- *Γ.Π.Κ* : Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Κρήτης
- *Ca* : Ασβέστιο
- *P*: Φωσφόρο
- *EO ή ROS(Reactive Oxygen Species)*: ελεύθερες ρίζες οξυγόνου
- *LDL* :λιποπρωτεϊνών χαμηλής πυκνότητας

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η Κρητική διατροφή έχει αναγνωριστεί ως το διατροφικό πρότυπο που συμβάλλει στη διατήρηση της καλής υγείας και της πρόληψης σοβαρών χρόνιων ασθενειών. Κύριο χαρακτηριστικό της Κρητικής δίαιτας, είναι η καθημερινή σχεδόν κατανάλωση άγριων χόρτων ως κυρίως γεύματα ⁽¹⁵³⁾. Η βιβλιογραφική ανασκόπηση αναφέρεται σε μελέτες χημικής και διατροφικής σύστασης^{(17),(21-23),(28),(29),(30),(31),(33),(38-41)} των άγριων λαχανευόμενων χόρτων που έχουν δείξει τη μεγάλη διατροφική τους αξία, εφόσον περιέχουν θρεπτικά συστατικά που προάγουν την υγεία.^{(48),(49),(67-137),(143)} Επίσης αναφέρθηκαν και οι τοξικοί και αντιθρεπτικοί παράγοντες που περιέχουν κάποια χόρτα^{(21),(31),(32,39,54,55),(56)}

Στην παρούσα εργασία καταγράφηκαν τα άγρια λαχανευόμενα χόρτα, τα οποία καταναλώνονται στην περιοχή του οροπεδίου της Ζίρου στην ανατολική Κρήτη. Οι βοτανικές πληροφορίες προέρχονται από τη βιβλιογραφία^{(11),(13),(14)}, από προσωπικές παρατηρήσεις και συνετεύξεις με γεωπόνους και βοτανολόγους. Τα φυτά φωτογραφηθήκαν κυρίως την εποχή της κατανάλωσης τους⁽¹⁵¹⁾ με σκοπό να βοηθηθούν στην αναγνώριση τους οι αναγνώστες της.

Πραγματοποιήθηκε έρευνα επιπολασμού που αφορά την κατανάλωση των λαχανευόμενων χόρτων στο οροπέδιο της Ζίρου στην ανατολική Κρήτη.

Στο δεύτερο μέρος της μελέτης παρατηρήθηκε ότι υπάρχει μεγάλο ποσοστό γνώσης αλλά και συλλογής των χόρτων. Οι νεότεροι καταναλώνουν τα χόρτα σε μικρότερο βαθμό σε σχέση με τους μεγαλύτερους. Επίσης το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος που γνωρίζει μεγάλο αριθμό χόρτων είναι αγρότες και νοικοκυρές. Παρατηρήθηκε επίσης ότι τα χόρτα βρίσκονται ακόμα στις ίδιες περιοχές και πολύ μικρό ποσοστό από αυτά δεν τα βρίσκουν όπως παλιά.

ABSTRACT

The Cretan nutrition has been recognized like a nutritional standard, which contributes to the maintenance of good health and the prevention of serious chronic diseases. The main feature of Cretan's diet is the almost daily consumption of wild green, as the main meal. ⁽¹⁵³⁾ Bibliographical review refers to studies of the chemical and nutritional composition of wild green has shown their great nutritional value, since they contain nutrients which promote health. ^{(48), (49), (67-137), (143)}. The toxic and non- nutritional factors, which some of the green contain have been also mentioned. ^{(21), (31) (32), (39), (54-56)}

In this project, wild green which are consumed in the area were committed to paper. Data were obtained from botanical bibliography,^{(11),(13),(14)} personal observations and interviews with agriculturalists and botanists. The pictures of green were taken during the period of their consumption, ⁽¹⁵¹⁾ so as to be easy for the readership to recognize them.

A research of prevalence as far as the consumption of wild green in the table-land of Ziros in the eastern Crete is concerned, was also carried out.

With the second part of the project was concluded that there is a great percentage of knowledge and that many people collect these green. In comparison with young people, the older have more often the green in their diet. Also, the major percentage of the sample which is aware of the large number of green is farmers and housewives. Finally, it was observed that green can still be found in the same areas, and that only a small percentage is in short supply.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η Κρήτη διαθέτει 1800 είδη φυτών⁽⁸⁾ εκ των οποίων τα 193^{(2),(3)} είναι αποκλειστικά ενδημικά του νησιού, δηλαδή δε φύονται πουθενά αλλού στον κόσμο⁽⁸⁾. Από αυτό τον αριθμό των φυτών τουλάχιστον τα μισά, χρησιμοποιούνται στη διατροφή, ξεκινώντας από τις περιόδους φτώχειας, προχωρώντας σε περιόδους υποδουλώσεων⁽⁴⁾ και καταλήγοντας στο σήμερα, όπου η κατανάλωση των άγριων λαχανευόμενων χόρτων είναι η συνειδητή επιλογή και συνήθεια των κατοίκων της. Είναι ένας τρόπος ζωής, μια διαχρονική συνήθεια που έχει ρίζες πολύ βαθιά μέσα στο χρόνο.

Τα χόρτα αυτά έχουν αποτελέσει αντικείμενο ερευνών λόγω των συστατικών που περιέχουν. Είναι εξαιρετικές πηγές φυτοχημικών συστατικών (αντιοξειδωτικών ουσιών, πολυφαινολών). Περιέχουν επίσης συστατικά όπως λιπαρά οξέα ω3 και ω6, φυτικές ίνες, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία όπως επίσης πρωτεΐνες και υδατάνθρακες. Εκτός από τα θρεπτικά συστατικά είναι δυνατό να περιέχουν και κάποιους αντιθρεπτικούς-τοξικούς παράγοντες ^{(21),(31),(32,39,54,55),(56)}. Από τα αρχαία χρόνια όμως, οι άνθρωποι γνώριζαν αυτό το γεγονός και για αυτό το λόγο απέκλειαν κάποια χόρτα από τη διατροφή τους, ενώ κάποια άλλα τα κατανάλωναν σε μικρές ποσότητες και σε συνδυασμό με άλλα χόρτα, έτσι ώστε να ελαχιστοποιούν τους παράγοντες κινδύνου και να μην αντιμετωπίζουν προβλήματα από την κατανάλωσή τους.

Η εποχή μας χαρακτηρίζεται από πλήθος επιβαρυντικών παραγόντων για την υγεία, οι οποίοι πολύ συχνά είναι στενά συνδεδεμένοι με πολλές από τις καθημερινές μας δραστηριότητες. Η ατμοσφαιρική ρύπανση, η ηλιακή ακτινοβολία, το στρες, το κάπνισμα, είναι ορισμένοι από του σημαντικότερους παράγοντες κινδύνου που ευθύνονται για το μεγαλύτερο ποσοστό νοσημάτων που πλήττουν τις σύγχρονες κοινωνίες. Έρευνες έχουν δείξει, ότι τα συστατικά που περιέχουν τα εδώδιμα χόρτα, λειτουργούν ανασταλτικά ή προστατευτικά στον ανθρώπινο οργανισμό με αποτέλεσμα διάφορες μορφές καρκίνου, καρδιοπάθειες, διαβήτη και άλλες νόσοι, ίσως να μπορούν να προληφθούν ή ακόμα και να θεραπευτούν, καταναλώνοντας χόρτα στη διατροφή. ^{(48),(49),(67-137),(143)}.

Τα αυτοφυή λαχανευόμενα χόρτα σαφώς καταναλώνονται από τους κατοίκους όλων των χωριών αλλά και πόλεων στην Κρήτη όπως και σε άλλα μέρη της Ελλάδας. Λόγω της εγκατάλειψης της υπαίθρου η εμπειρία της συλλογής φαίνεται ότι άρχισε να χάνεται από τις νεότερες γενιές. Μια διατροφική κληρονομιά που για πολλούς

αιώνες έχει μείνει αναλλοίωτη στο πέρασμα του χρόνου. Όσο φεύγουν οι παλιοί, τόσο χάνονται πολύτιμες πληροφορίες για τα φυτά και η ανάγκη να διασωθούν είναι επιτακτική. Εκτός της οπτικής αναγνώρισης τους, κινδυνεύει να χαθεί και η γνώση της ονομασίας των χόρτων αυτών, εξαιτίας των διαφορών που παρατηρούνται στα δημόδη ονόματα των χόρτων από περιοχή σε περιοχή, αφού κάποια χόρτα έχουν διαφορετική ονομασία ακόμα και από χωριό σε χωριό, και έτσι οι ονομασίες μπορεί να μπερδεύουν τον καταναλωτή. Στο ειδικό μέρος του ερωτηματολογίου που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα μελέτη, αναφέρονται χόρτα που κάποιοι ίσως δε γνωρίζουν ούτε σαν ονομασία, άλλα και αν τα έχουν απλά ακουστά, δε ξέρουν τίποτα για αυτά.

Ωστόσο, η μελέτη μας αποτελεί μια αφορμή ώστε να μάθουν οι νεότεροι πληροφορίες που δεν θα αποκτούσαν πιθανά με άλλο τρόπο. Το φωτογραφικό υλικό που παρουσιάζεται στη μελέτη βοηθάει στην αναγνώριση των χόρτων και οι πληροφορίες που δίνονται για τις επιστημονικές ονομασίες των χόρτων, καθώς και οι βοτανικές πληροφορίες είναι στηριγμένες σε βιβλιογραφική επισκόπηση αξιόλογων βοτανολογικών λεξικών που παρέχουν ασφάλεια της πληροφορίας. Όμως οι χρονολογίες των λεξικών μας αναδεικνύουν ένα θέμα ελλιπούς συνέχειας των βοτανολόγων για αυτό το κομμάτι του φυτικού βασιλείου ιδιαίτερα πολύτιμο, κυρίως γιατί λόγω της πιθανής ειδογένεσης (μέσω σταυρογονιμοποίησης), έχουμε διαφοροποίηση ειδών σε τέτοιο βαθμό ώστε η βοτανική ταξινόμηση των ειδών να διαφοροποιηθεί σημαντικά.

Το ερευνητικό μέρος της εργασίας παρέχει πολύτιμες πληροφορίες για τις συνήθειες που αφορούν στην κατανάλωση των αυτοφυών λαχανευόμενων χόρτων στην ανατολική Κρήτη. Αποτελεί μια μικρή συμβολή που απαιτεί μεγαλύτερη διερεύνηση ώστε να έχουμε μια πληρέστερη εικόνα της κατανάλωσης των χόρτων, καθώς επίσης να προστατεύσουμε τη φύση και να διασώζοντας και την κληρονομιά μας.

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ. Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΩΝ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ ΜΕΣΑ ΣΤΟΥΣ ΑΙΩΝΕΣ.

Από τη 11^η χιλιετηρίδα πΧ ο άνθρωπος άρχισε να καλλιεργεί φυτά για την τροφή του. Οι ρίζες της ελληνικής διατροφής αγγίζουν την αρχή του πολιτισμού στον ελλαδικό χώρο. Η γνώση, η συγκομιδή, ακόμα και η καλλιέργεια των άγριων εδώδιμων φυτών, που ανάγεται στη νεολιθική εποχή, διαδόθηκε πολύ γρήγορα στους μεσογειακούς λαούς συμπεριλαμβανομένου και της Κρήτη. Η μελέτη των φυτών από τους αρχαίους Έλληνες οφείλεται στην εκτίμηση της σημασίας των φυτών για τη διατροφή και την Ιατρική.⁽¹⁾

1.1 Η ΧΛΩΡΙΔΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ

Η Κρήτη, ένα από τα μεγαλύτερα νησιά της Μεσογείου, αποτελεί μια αυτοτελή ενότητα. Αποκαλούμενη μεγαλόνησος με έδαφος 8.831 τετραγωνικά χιλιόμετρα, φημίζεται για την σπάνια χλωρίδα της. Πολλά είδη της ιδιαίτερα πλούσιας χλωρίδας της, είναι ενδημικά και δεν υπάρχουν σε κανένα άλλο μέρος στον κόσμο. Αξίζει να σημειωθεί ότι από τα 700 περίπου ενδημικά φυτά του ελληνικού χώρου, γύρω στα 250 βρίσκονται στην Κρήτη και από αυτά τα 170 περίπου, είναι αποκλειστικά ενδημικά του νησιού.⁽²⁾ Ακόμα και σήμερα ανακαλύπτονται νέα σπάνια είδη, κρυμμένα σε απόμερα φαράγγια. Νεότερες μελέτες αναφέρουν ότι τα ενδημικά φυτά είναι 193.⁽³⁾ Τα άγρια χόρτα βρίσκουν καταφύγιο σε περιοχές, όπου οι ανθρώπινες επεμβάσεις είναι αρκετά περιορισμένες η ακόμα και ανύπαρκτες.

1.2 Η ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ ΚΑΙ Η ΒΑΘΥΤΕΡΗ ΑΙΤΙΑ ΤΗΣ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΑΥΤΗΣ

Η Κρήτη, πέρασε περιόδους υποδουλώσεων και πολέμων που δεν την βοήθησε να υιοθετήσει πρότυπα διατροφής υψηλών προδιαγραφών, με αποτέλεσμα να αναγκαστεί ίσως με αυτόν τον τρόπο να καταναλώνει ότι της προσέφερε η γη της. Αυτή η συνήθεια βοήθησε τον Κρητικό να επιβιώσει κάτω από εξαιρετικά αντίξοες

συνθήκες, όταν το νησί κατακτήθηκε διαδοχικά από τους Άραβες(824-961), τους Ενετούς (1204-1669) και τους Τούρκους (1669-1898).⁽⁴⁾Τα αγριόχορτα της, αποτέλεσαν σε αυτές τις περιόδους, σημαντική πηγή ενέργειας για τους κατοίκους της.

1.3 ΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗ ΜΙΝΩΙΚΗ ΕΠΟΧΗ

Κατά τη Μινωική εποχή φύονταν στην Κρήτη τα ίδια περίπου είδη φυτών που υπάρχουν μέχρι σήμερα.⁽⁵⁾ Επί πλέον υπήρχαν και είδη που σήμερα έχουν χαθεί, ενώ ορισμένα είδη φυτών με περιορισμένη εξάπλωση είναι πιθανό να υπήρχαν τότε και να χάθηκαν αργότερα, λόγω της καταστροφής των βιοτόπων τους.⁽⁶⁾ Το φαινόμενο αυτό παρατηρείται ως τις μέρες μας. Ορισμένα φυτά που αναφέρονται στην Κρήτη κατά τον περασμένο αιώνα, δεν κατορθώθηκε να βρεθούν ξανά τα πρόσφατα χρόνια. Συγκρίνοντας την Κρήτη της Μινωικής εποχής με τη σημερινή, δε μπορούμε παρά να θλιβόμαστε για την τρομακτική υποβάθμιση που έχει υποστεί η φύση του νησιού, αφού τα σημερινά γυμνά βουνά της, κάποτε ήταν κατάφυτα, γεμάτα δάση με κωνοφόρα και πλατύφυλλα δέντρα. Πρέπει να σημειωθεί, ότι το κλίμα του νησιού ήταν λίγο πιο ψυχρό και υγρό σε σχέση με το σημερινό, όπως αναφέρει ο συγγραφέας του βιβλίου «Η Ελληνική φύση μέσα στους αιώνες»⁽⁷⁾ κάτι που ευνοεί την ανάπτυξη του δάσους.

1.4 ΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΕΝΕΤΟΚΡΑΤΙΑ

Κατά την Ενετοκρατία(1204-1669), η ποιότητα των εδαφών στην Κρήτη ήταν στα ίδια επίπεδα με τη σημερινή εποχή. Η γρήγορη υποβάθμιση της Κρητικής φύσης άρχισε μετά την αποχώρηση των Βενετών και την υπαγωγή της στην Οθωμανική αυτοκρατορία το 1669.⁽²⁾ Δεν υπάρχουν συγκεκριμένα στοιχεία για το λόγο της υποβάθμισης της, όμως η μετακίνηση των κατοίκων στα ορεινά, για μεγαλύτερη ασφάλεια και η ανάπτυξη της κτηνοτροφίας, οδήγησε στην καταστροφή των δασών και τη δημιουργία βοσκοτόπων με αποτέλεσμα την καταστροφή πολλών δασών και την εξαφάνιση φυτών. ⁽²⁾

1.5 Η ΚΡΗΤΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΕΚΑΕΤΙΑ ΤΟΥ 1960

Στη δεκαετία του 60 όπου διεξάχθηκε η μελέτη των επτά χωρών, οι Κρητικοί έτρωγαν πολύ περισσότερα χόρτα και λαχανικά σε σχέση με τους άλλους Μεσόγειους

λαούς. Οι κάτοικοι των ορεινών περιοχών κατανάλωναν άγρια χόρτα και λαχανικά με πολύ μεγάλη συχνότητα⁽¹⁵⁴⁾

1.6 Η ΚΡΗΤΗ ΣΗΜΕΡΑ

Η φύση της Κρήτης σήμερα θα μπορούσε να χαρακτηριστεί καλή, όσον αφορά την ποιότητα των εδαφών, αν δε γνωρίζαμε τη φύση αυτή πριν από μερικές εκατονταετίες. Οι αμμώδεις παραλίες κατακλύζονται από θερμοκήπια με αποτέλεσμα να στενεύουν τα περιθώρια για την παραθαλάσσια χλωρίδα. Μόνο στις βραχώδεις ακτές που είναι σχεδόν απρόσιτες διατηρείται ακόμα ανέπαφο το φυσικό περιβάλλον. Οι ελάχιστοι υγροβιότοποι αποξηραίνονται ή αλλοιώνονται σε τέτοιο βαθμό, ώστε παύουν να είναι πλέον καταφύγιο για τα φυτά. Κάτω από αυτές τις συνθήκες δεν είναι καθόλου παράξενο που δεκάδες φυτά της Κρήτης, γνωστά από το πρόσφατο παρελθόν, σημειώνονται πλέον με ερωτηματικό.⁽²⁾

1.7 ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ.. ΑΙΣΘΗΜΑ ΕΥΘΥΝΗΣ...

Η διατροφή του κατοίκου της Κρήτης δεν άλλαξε ποιοτικά εδώ και 35 αιώνες, η ποσοτική αναλογία των τροφών δυστυχώς τείνει να αλλάξει λόγω του δυτικού προτύπου διατροφής. Παρόλο όμως που το διατροφικό αυτό πρότυπο έχει μπει στη ζωή των Κρητικών η παράδοση της συλλογής άγριων χόρτων διατηρείται ακόμα. Οι σημερινοί Κρητικοί νοιώθουν την ανάγκη να παραδώσουν στην ανθρωπότητα το μυστικό της ζωής που κρατούν στα χέρια τους. Να προσφέρουν, μαζί με την ιστορία και τον πολιτισμό τους, το πολιτιστικό αγαθό που λέγεται ΚΡΗΤΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ. Θέλουν να διαβεβαιώσουν ότι σήμερα στο νησί τους βρίσκεται σε εξέλιξη μια γιγαντιαία προσπάθεια διατήρησης των παραδοσιακών αξιών και των διατροφικών συνηθειών των παλαιότερων Κρητικών, παρά τις προσπάθειες που γίνονται από διάφορα κέντρα προώθησης άλλων διατροφικών προτύπων με κυριότερο το γρήγορο φαγητό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΠΟΥ ΦΥΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ.

Η πολυσυζητημένη για τη σπουδαιότητα της Κρητικής διατροφής, στην πλειονότητα της αποτελείται από άγρια βρώσιμα φυτά. Η βασικότερη προϋπόθεση για να χαρακτηρίσουμε ένα φυτό βρώσιμο είναι να καταναλώνεται ωμό είτε μαγειρεμένο. Η γεύση του να μας είναι ευχάριστη, να μας χορταίνει, και αυτό να είναι όχι μόνο για εμάς παραδεχτό, αλλά τουλάχιστον από μια ομάδα πληθυσμού και για μερικές δεκαετίες να έχει διαπιστωθεί ότι καταναλώνεται⁽⁸⁾. Τα χόρτα που καταναλώνουν οι Κρητικοί, καταναλώνονται εδώ και αιώνες. Κανένας δε μπορεί να το αμφισβητήσει, εφόσον αναφέρονται σε ιστορικά συγγράμματα (Διοσκουρίδης, Θεόφραστος, Αντιφάνης, Πλίνιος, Όμηρος). Η διατροφική αξία τους ξεκίνησε να μελετάται επιστημονικά πολύ αργότερα. Από τις λίγες μελέτες που έχουν γίνει, συγκριτικά με το πλήθος των ιδιοτήτων τους, έχει επιβεβαιωθεί η διατροφική τους αξία. Τα φυτά αυτά περιέχουν βιταμίνες, διαιτητικές ίνες, πρωτεΐνες, είναι επίσης πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες, συστατικά απαραίτητα για μια ισορροπημένη και υγιεινή διατροφή. Οι κάτοικοι της Κρήτης κατανάλωναν τα άγρια χόρτα στην καθημερινή τους ζωή είτε ως κύριο γεύμα είτε ως ορεκτικά, αρωματικά ή ακόμα και ως συνοδευτικά του κυρίως γεύματος. Σαν εδώδιμα, χρησιμοποιούνται περισσότερα από 100 είδη ακόμα και σήμερα.

2. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ ΚΑΙ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Τα άγρια χόρτα, καταναλώνονται στην Κρήτη αλλά και σε άλλα μέρη της Ελλάδας. Λίγοι όμως είναι εκείνοι οι "σοφοί" που τα αναγνωρίζουν. Το κεφάλαιο αυτό έχει σκοπό να δώσει στους αναγνώστες της πτυχιακής αυτής εργασίας πληροφορίες που βοηθούν στην αναγνώριση των λαχανευόμενων χόρτων.

ΑΒΡΩΝΙΕΣ:



Εικόνα 1⁽¹⁵⁾

Ανήκουν στην οικογένεια Cucurbitaceae. Κονδυλόριζες πόες, έρπουσες ή αναρριχώμενες, με φύλλα επαλλάσσοντα, παλαμοειδή- καρδιοειδή, τρίλοβα ή πεντάλοβα (εικόνα.1). Άνθη πρασινωπά. Στήμονες 5, 4 ενωμένοι κατά ζεύγος, 1 ελεύθερος. σπάνια 3. Ωοθήκη υποφυής, με συνήθως 1 στύλο και 3 στίγματα, συνήθως διαιρεμένα. Καρπός σφαιρικός, σαρκώδης, λείος με 2-6 σπέρματα. Η οικογένεια περιλαμβάνει 12 είδη. Στην Ελλάδα συναντώνται 4 είδη.1) B. η διόκος, κοινά ονόματα *αγιόκλημα, αμπελουρίδα, θεριόχορτο, φαρμακιά*, πιθανώς το *μήλωθρον* του Θεόφραστου(Φυτών ιστορία 3, 18,11) και η *άμπελος λεύκη* του Διοσκουρίδου(IV 182)2) 2) B. η σικελική, 3) B.η κρητική, πιθανότατα η *άμπελος η άγρια* του Θεόφραστου(Φυτών ιστορία 9,14,1) και του Διοσκουρίδου ⁽⁷⁾ 4) B. η λευκή⁽¹³⁾ Απαραίτητο είναι το βράσιμο για να φύγει η πικρή γεύση, όπως επίσης και οι τοξικές ουσίες που περιέχονται σε αυτό. Τρώγεται με ξύδι ως σαλάτα με κάθε φαγητό(συνήθως με κρέας, όσπρια και θαλασσινά), καθώς επίσης με σκόρδο και ελαιόλαδο. Στον Διοσκουρίδη αναφέρεται ως οφιοστάφιλο,⁽⁷⁾ και ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε κατά του τετάνου⁽¹⁵⁾

ΑΓΓΟΓΛΩΣΣΟΣ Ή ΚΑΤΣΙΔΙΑ:



Εικόνα 2⁽¹⁵⁾

Είναι αγκαθωτοί μικροί θάμνοι που στην Ελλάδα συναντώνται 7 είδη. Οι πληροφορίες για την οικογένεια είναι ελλιπείς. Η εικόνα (εικόνα 2) απεικονίζει το εδώδιμο είδος σύμφωνα με τις υποδείξεις των κατοίκων της Ζίρου που το καταναλώνουν. Στην Κρήτη συναντάται αποκλειστικά το είδος *Erygnium Creticum*. Από το φυτό αυτό τρώγεται συνήθως η ρίζα του και οι τρυφεροί βλαστοί του, και αυτό διότι τα φύλλα του είναι τραχιά και ελαφρώς αγκαθωτά. Φυτρώνουν τον Δεκέμβρη ως το Μάρτη. Τρώγονται βρασμένα μαζί με άλλα άγρια λαχανικά ως σαλάτα με ελαιόλαδο και λεμόνι. Αξίζει να αναφέρουμε κάποιο βιβλίο⁽⁸⁾ αναφέρεται και εικονογραφείται στην οικογένεια *Boraginaceae* και αναφέρεται ως είδος *Anchusa azurea*, ενώ σε άλλο βιβλίο αναφέρεται ως *Anchusa azurea* Miller και λέγεται Βοιδόγλωσσα.⁽⁹⁾

ΑΓΡΙΑΓΚΙΝΑΡΑ:

Ανήκει στην οικογένεια των Συνθέτων (*Compositae*),⁽¹⁰⁾ Περιλαμβάνει 8 είδη. Φυτά ποώδη, πολυετή. Ποικιλίες της ελληνικής χλωρίδας είναι δύο. Η 1) Κυνάρα Σιβθόρπειος (*Cynara Sibthorpiana*) 2) η Κυνάρα η Κάκτος ή Καρδονίσκη (*Cynara Candunculus*).⁽¹¹⁾ Εμείς αναφερόμαστε στο είδος *Cynara Candunculus* (εικόνα 3 α, β). Κοινά ονόματα είναι η αγριαγκινάρα ή τρουμπελίνα ή αγκινάρα του βουνού. Ήταν

ένα από τα αγαπημένα εδέσματα των Αρχαίων Ελλήνων και των Ρωμαίων.⁽¹²⁾ Ο Θεόφραστος αναφέρει ότι την έφεραν οι Έλληνες από τη Σικελία.⁽¹¹⁾ Είναι αγκαθωτός θάμνος που φυτρώνει σε πετρώδη, άγονα και ορεινά εδάφη.⁽¹¹⁾ Θεωρείται από τους γηραιότερους, ότι η αγκινάρα που βρίσκεται στα πιο άγρια και άβατα βουνά είναι και η πιο νόστιμη. Για να φτάσει όμως κανείς εκεί, πρέπει να περπατήσει πολύ και να γίνει σχεδόν ορειβάτης. Τα φύλλα της, έχουν λευκοπράσινο χρώμα, λογχοειδή, σύνθετα, με ισχυρό κεντρικό νεύρο, βαθιά διαιρεμένα, με αγκάθια. Η ρίζα της είναι υπόγεια και τρυφερή στην αρχή της ανάπτυξης της, και σε διάφορα νησιά λέγεται χωστή.⁽¹¹⁾



Εικόνα 3 (α, β)⁽¹⁵¹⁾

Όταν η αγκινάρα του βουνού ωριμάσει εμφανίζει μώβ άνθη, τα οποία αγαπούν ιδιαίτερα οι μέλισσες. Η γονιμοποίηση γίνεται μόνο από τα έντομα. Οι καρποί περιέχουν πολλούς σπόρους που στην κορυφή τους έχουν αρκετά μακριά τριχίδια για να διευκολύνουν την διασπορά τους μέσω του αέρα και τη διάδοση έτσι του φυτού. Οι ανθοκεφαλές εμφανίζονται νωρίς την άνοιξη (Μάιο), ενώ το φυτό φυτρώνει τον μήνα Ιανουάριο. Το στέλεχος της τρώγεται ωμό και έχει γλυκιά γεύση. Οι τρυφεροί βλαστοί, καθώς και τα κοτσάνια των φύλλων αφού καθαριστούν από τα αγκάθια τρώγονται με διάφορους τρόπους. Σκέτες με πατάτες γιαχνί, γιαχνί με κρέας κατσίκι, αρνί ή χοιρινό, γιαχνί με μπακαλιάρo, άλα πολίτα με αρνί ή και σκέτες (εικόνα 40). Τα παλαιότερα χρόνια οι ανθοκεφαλές ψήνονταν στα κάρβουνα με χοντρό αλάτι και ελαιόλαδο και αποτελούσε εξαιρετικό μεζέ για τους λάτρεις της ρακής. Η αγκινάρα του βουνού περιέχει πολλά θρεπτικά συστατικά τα οποία είναι χολαγωγά και διουρητικά. Έχουν την εξαιρετη ιδιότητα να μειώνουν τη χοληστερόλη

από το αίμα. Θεωρείται «φάρμακο» του συκωτιού για τους παλαιότερους, ενώ επίσης ενεργεί κατά των κνησμών του δέρματος και των ρευματισμών. Περιέχει επίσης βιταμίνες Α, Β, ασβέστιο και φώσφορο.

ΑΡΧΑΤΖΙΚΟΙ:

Ανήκει στην οικογένεια Umbelliferae. Είναι το είδος *Scandix australis*. Ονομάζεται και Μυρώνι ή Τσιλιμονιδιά. Ετήσιο φυτό, 5-10εκ., ποικιλόμορφο. αρωματικό. Φύλλα 2-4 φορές πτεροσχιδή, μέχρι 8εκ. μήκος, χρώματος πράσινο ανοιχτό. Σκιάδια με 1-3 ακτίνες που φέρουν πολύ μικρά άνθη (εικόνα 4) λευκά χωρίς σέπαλα και συνήθως χωρίς υπάνθιο και με εξωτερικά πέταλα μεγαλύτερα από τα εσωτερικά. Καρπός 1-4 εκ. με ράμφος ισόμηκες με το τμήμα που περιέχει το σπόρο⁽⁹⁾ (εικόνα 5).



Εικόνα 4⁽¹⁵⁾

Συναντάται στην Κρήτη, σχεδόν σε όλες τις περιοχές. Από βραχώδη πετρώματα (φύεται σε πέτρες και χαλίκια, αλλά δε συναντάται σε βουνά και απόκρημνα), μέχρι παραθαλάσσια μέρη, (και πιθανότατα να είναι οι ποικιλίες Πετραρχάτζικας και Σπανακαρχάτζικας⁽⁸⁾) Υπάρχουν ακόμα άλλα 3 είδη στην Κρήτη s. *Australis* ssp. *Brachycarpa*, s. *Macrorhyncha*, s. *pecten-veneris*.⁽⁹⁾ Καταναλώνεται με άλλα αρωματικά φυτά στα τσιγαριστά χόρτα και μπαίνει σε χορτοπιτάκια και σε πίτες.



Εικόνα 5⁽¹⁵¹⁾

ΑΓΡΙΟΜΑΡΟΥΛΟ:



Εικόνα 6⁽¹⁵¹⁾

Ανήκει στην οικογένεια των Συνθέτων και κατά πάσα πιθανότητα στο γένος Κρεπής. Στο γένος αυτό περιλαμβάνονται 28 είδη σύμφωνα με τον Καβαδά.⁽¹³⁾ Άλλο λεξικό αναφέρει ότι περιλαμβάνει γύρω στα 130 είδη⁽¹⁴⁾ ενώ άλλο αναφέρει 250 είδη⁽¹³⁾ Πόα μονοετής-διετής με βλαστό τριχωτό. Τα άνθη λογχωειδή ανοιχτοκίτρινα, τα φύλλα είναι οδοντωτά, περόβολα. Ονομάζεται και πικραλίδα. Μοιάζει με το κοινό μαρούλι. Στην Ελλάδα απαντώνται 28 είδη αυτής της οικογένειας.⁽¹³⁾ Στα λεξικά

εμφανίζεται με το όνομα Κρηπής ή Κρεπής.^{(13),(14)} 1) Κρεπής η τραχεία , 2) Κ.η ερυθρά, 3) Κ.η ατημελής , γνωστό ως αγριοράδικο 4) Κ.η δύσοσμος , 5) Κ.η κυστοειδής , 6) Κ. η τριχωτή , 7) Κ. η ξανθή, 8) Κ. η διοσκορίδειος, γνωστό ως γαλατσίδα, πικραλίδα, πικραλίδα 9) Κ.η σωληνόμορφος, 10) Κ. η πολυανθής, 11) Κ. η ολιγανθής , 12) Κ.η θαλλερά, γνωστή ως πικραλίδα, πικραλίθρα, γαλατσίδα, 13) Κ.η ευειδής (ηπειρωτική Ελλάδα ως Θεσσαλία, γνωστή ως αγριοράδικο), 14) Κ. η διετής 15) Κ. η πολιά, 16) Κ. η κονδυλόριζος, γνωστή ως χελωνόχορτο, περδικόχορτο, πικραλίδα, πικραλίθρα, πικροράδικο 17) Κ. η ραουλίνειος, 18) Κ. η βιθυνιακή, 19) Κ. η στυλώδης, 20) Κ. η γερακιοειδής.⁽¹³⁾ Το είδος που καταναλώνεται στην Κρήτη είναι η Σ. η ωτιδιόφυλλος (*C. Auriculaefolia*)(εικόνα 6). Έχει πικρή γεύση και περιέχει γάλα. Τρώγεται βρασμένο με άλλα άγρια χόρτα ως σαλάτα.

ΑΣΚΟΛΥΜΠΡΟΣ Ή ΣΚΟΛΥΑΝΤΡΟΙ Ή ΑΣΠΡΑΓΚΑΘΑ



Εικόνα 7⁽¹⁵⁾

Ανήκει στην οικογένεια των Σύνθετων (*Compositae*). Άλλα ονόματα είναι Ασκόλυμβρος, Σκόλυμβρος ή Σκολύμβρι στη Κρήτη και στην Κύθνο, Σκόλιαμπρος στην Ζάκυνθο, Σκόλια στη Μάνη.⁽¹⁰⁾ Στην περιοχή της Μεσογείου απαντώνται 3-4 είδη,⁽¹³⁾ όμως αναφέρονται δύο στις βιβλιογραφικές αναφορές.⁽¹¹⁾ 1) Σ. ο στικτός, 2) Σ. ο ισπανικός (*Scolymus Hispanicus*) (εικόνα 7), το οποίο είναι το εδώδιμο στην Κρήτη. Το αγκάθι αυτό αναφέρεται από τον Ησίοδο ως σκόλυμος και το Θεόφραστο

ως λειμωνία σκόλυμον . Αναφορά επίσης γίνεται στους Διοσκουρίδη ⁽⁷⁾ και Πλίνιο. Από τα αρχαία χρόνια τρώγονταν οι ρίζες, τα φύλλα και οι τρυφεροί βλαστοί του. Ο ασκόλυμπρος είναι πολυετής ή μονοετής ανθεκτικό φυτό, που μπορεί να φτάσει το 1μ. ύψος.⁽¹³⁾ Έχει βαθιά, σαρκώδη ρίζα και χοντρό, κεντρικό βλαστό, που διακλαδίζεται και έχει κατά μήκος του αγκαθωτά πτερύγια. Η ρίζα και το στέλεχος εκκρίνουν ένα γαλακτώδη, πικρό χυμό, όταν κοπούν. Τα φύλλα του βγαίνουν από τη βάση, είναι μαλακά, λογχοειδή, έχουν μερικά αγκάθια και μακριούς μίσχους. Τα άνθη του βγαίνουν το Μάιο από τις μασχάλες των φύλλων, σε κεφαλωτές ταξιανθίες, που αποτελούνται από πολλά ανθίδια, που τα πέταλα τους έχουν χρώμα κίτρινο. Ο κάθε καρπός περιέχει πολλούς επιμήκεις, μικρούς σπόρους, με ένα σχηματισμό διάφανων ινών στη κορφή τους, για να διευκολύνεται έτσι η διασπορά τους με τον αέρα. Τον βρίσκουμε σχεδόν παντού, από τους λόφους μέχρι τη θάλασσα, σε καλλιεργημένα ή ακαλλιεργητα χωράφια, όλο το χειμώνα, μέχρι την άνοιξη. Μαζεύονται τα φύλλα και οι τρυφεροί βλαστοί του το χειμώνα και την άνοιξη, ενώ οι ρίζες του το φθινόπωρο. Τα φύλλα και οι τρυφεροί βλαστοί του βράζονται και τρώγονται ως σαλάτα μόνα τους ή μαζί με άλλα, μυρωδικά χόρτα. Οι ρίζες βράζονται, περιχύνονται με ξίδι, διατηρούνται μέσα σε λάδι και είναι εξαιρετο ορεκτικό ή μεζές ρακής . Επίσης, μαγειρεύονται με κρέας ή με κουκιά αυγολέμονο.

ΑΣΚΟΡΑΙΟΥΛΑΚΟΙ Ή ΜΟΥΣΚΑΡΙ:

Ανήκουν στην οικογένεια Λειριίδων ή Λιλιίδων (Liliaceae). Περίπου 45 είδη εμφανίζονται στον κόσμο, ενώ 17 από αυτά φιλοξενεί η χώρα μας. Είναι υπόγειοι πολυετείς βολβόριζες πόες, με βολβό που μοιάζει με κρεμμύδι, στρογγυλό. Στο έδαφος έχει φύλλα πράσινα αυλακωτά γραμμωειδή, όλα στη βάση. Τα άνθη τους εμφανίζονται σε πυκνούς βότρες με χρώμα μπλέ, μώβ, βιολετί, κοκκινωπά ή κιτρινωπά. Ο καρπός τους είναι τριγωνικός και τρίχωρος με χώρους πεπιεσμένους που περιέχουν ένα με δύο σπόρους ο καθένας.⁽¹³⁾ Φυτρώνουν σε μέτριας ποιότητας εδάφη, σε αμπέλια, σε καλλιεργούμενους και χέρσους αγρούς και βρίσκονται σε μεγάλο βάθος. Διακρίνεται σε άσπρους και ροζ βολβούς. Οι ροζ έχουν πικρή γεύση ενώ οι λευκοί, που είναι μικρότεροι, είναι πιο γλυκοί, ενώ μετά το βράσιμο γίνονται ακόμα πιο γλυκοί.⁽¹³⁾ Συλλέγονται την άνοιξη. Το εδώδιμο είδος είναι πιθανότατα το Μ.το πολύκομον(M.Commosum) (εικόνα 8). Το αναφέρει ο Θεόφραστος (Φυτών Ιστορία 7,1,1) και ο Διοσκουρίδης (II, 200).



Εικόνα 8⁽¹⁵¹⁾

Ο βλαστός του συγκεκριμένου εδώδιμου είδους έχει ύψος 20-50 εκ με βολβό μεγάλο, χοντρό, καστανό ή κοκκινωπό. Έχει 3-4 μακριά φύλλα, που έχουν κόλλα στο εσωτερικό τους, αυλακοειδή, 5-25 χιλιοστά πλάτος, 35-40 εκ μήκους, με 40-100 άνθη, χρώματος μώβ(άγωνα), με μακριούς ποδίσκους και είναι άοσμα.⁽¹³⁾ Ο βλαστός τους τρώγεται σε ομελέτες, ενώ οι βολβοί βράζονται και τρώγονται με ξύδι ως σαλάτα ή τουρσί και διατηρούνται για μεγάλα χρονικά διαστήματα.^{(13),(15)} Περιέχουν φώσφορο, ασβέστιο καθώς επίσης και υδατάνθρακες.⁽¹²⁾

ΒΡΟΥΒΕΣ Ή ΒΟΥΡΒΕΣ :



Εικόνα 9⁽¹⁵¹⁾

Ανήκουν στην οικογένεια των Σταυρανθών (Cruciferae). Λέγονται και Σισύμβρια. Μονοετείς, διετείς ή πολυετείς πόες, σπάνια μικροί θάμνοι, με φύλλα επαλλάσσοντα πράσινα ή πρασινοκίτρινα. Τα άνθη τους μικρά, λευκά, ή κίτρινα με 4 σέπαλα ελεύθερα, απλωτά ή συνεστωτά και 4 πέταλα ελεύθερα, καταλήγοντα σε όνυχα. Καρπός ποικίλου σχήματος, αποτελούμενος από 2 ενωμένα καρπίδια ονομαζόμενος <<κεράτιο>>.⁽¹³⁾ Υπάρχουν γύρω στα 90 είδη σε εύκρατες περιοχές του κόσμου. Θεωρείται ζιζάνιο διότι απορροφάει από το χώμα πολλά θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται οι καλλιέργειες. Στην Ελλάδα απαντούν αυτοφυή 8 ποικιλίες, οι οποίες φυτρώνουν όλο το χρόνο. 1) Το Σ. το πολυκεράτιον (*S. Polyceratiun*), γνωστή ως *σκυλλόβουρβα*. Πιθανότατα το ερύσιμον του Θεόφραστου και του Διοσκουρίδη, αν και στα συγγράμματα τους αναφέρεται η καλλιέργεια τους, ενώ αυτή δεν καλλιεργείται. 2) Σ. το φαρμακευτικόν (*S.Officinale*). Είναι γνωστό ως *αγριόβουρβα*. 3) Σ. η σοφία (*S.sophia*). Ανθίζει από Αύγουστο μέχρι Σεπτέμβριο 4) Σ. το ανατολικόν (*S. Orientale*). Ανθίζει από Μάρτιο- Ιούλιο 5) Σ. το υψηλότατον (*S. Altissimum*). Ανθίζει από Απρίλιο- Ιούνιο 6) Σ. το ερύσιμον (*S.Irio*). Ανθίζει από Μάρτιο- Ιούνιο. Είναι γνωστό ως *πικρόχορτο*. 7) Σ. το αυστριακόν (*S. Austriacum*), 8) Σ. το λουισέλειον (*S. Loeseli*).⁽¹³⁾ Στην Κρήτη καταναλώνονται οι νερόβρουβες, οι πικρόβρουβες, οι λαψανίδες ή λαψάνες, οι βρούβες και τα στάχια τους, που ονομάζονται βουρβάσταχα (εικόνα 9,10).



Εικόνα 10⁽¹⁵¹⁾

ΓΑΛΑΤΣΙΔΕΣ Ή ΑΓΑΛΑΤΣΙΔΕΣ:



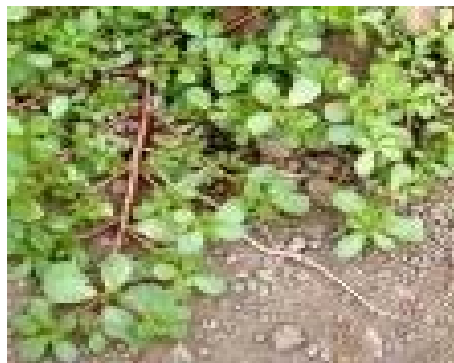
Εικόνα 11⁽¹⁵¹⁾

Ανήκει στην οικογένεια των Σύνθετων (Compositae). Είναι το είδος *Reichardia picroides*.⁽¹⁶⁾ Είναι η "γαλακτίτις" των βυζαντινών, η "γαλακτίδα" του Μεσαίωνα, η γαλατσίδα ή αγαλατσίδα της σημερινής Κρήτης (εικόνα 11). Παρετυμολογικά συνδέθηκε με το γάλα και συχνά την κατανάλωναν οι θηλάζουσες μητέρες, πιστεύοντας ότι τις υποβοηθούσε να "κατεβάσουν γάλα. Η γεύση της είναι υπόγλυκη.⁽¹⁶⁾ Είναι μικρό χόρτο που ευδοκιμεί παντού. Έχει ανοιχτό πράσινο χρώμα. Περιέχει γάλα και όμως έχει γλυκιά γεύση. Τρώγεται ωμό, βραστό μαζί με άλλα χόρτα ως σαλάτα αλλά και τσιγαριστό σε πίτες.

ΓΛΙΣΤΡΙΔΑ Ή ΑΝΤΡΑΚΛΑ:

Ανήκει στην οικογένεια των Πορτουλακιδών (Portulacaceae). Υπάρχουν περίπου 40 είδη σε όλο τον κόσμο, ενώ στην Ελλάδα φιλοξενούνται μόνο 2. Η 1) Πηλαχανώδης (*P. Oleracea*), 2) Πημεγανθής (*P. Grandiflora*). Το είδος *Portulaca Oleracea* είναι το εδώδιμο (εικόνα 12 α, β). Γνωστή και με άλλες ονομασίες ανά την Ελλάδα, όπως *χαροβότανο*, *χλιμίτσα*, *σκλιμίτσα*, *τρέμπλα*, *τρεύλα*. Μονοετής, πολύκλαδη, αναρριχώμενη ή απλωμένη στο χώμα, 10-30 εκ. με φύλλα σαρκώδη, αντίθετα, ή επαλλάσσοντα, προμήκη. Άνθη κίτρινα με 2 σέπαλα άνισα. Πέταλα 4-6 χωρισμένα ή μη. Στήμονες 6-12. Ωοθήκη επιφυής. Κάψα ωοειδής με πολλά σκούρα

σπέρματα.⁽¹³⁾ Φυτρώνει σε καλλιεργημένα εδάφη, κυρίως σε κήπους διότι χρειάζεται νερό.



Εικόνα 12(α, β)⁽¹⁵²⁾

Αναφέρεται σε Διοσκουρίδη και Θεόφραστο(πιθανότατα η αναφερόμενη *ανδράχνη*)⁽¹³⁾ καθώς επίσης και στον Πλίνιο και τον Γαληνό ως θεραπευτικό για έλκος στομάχου, πονοκεφάλους και καούρες. Σήμερα τρώγεται στην χωριάτικη σαλάτα ωμή αλλά όχι σε μεγάλη ποσότητα. Είναι πλούσια σε βιταμίνη C, ενώ περιέχει επίσης ασβέστιο, σίδηρο, βιταμίνες του συμπλέγματος B και λιπαρά οξέα όπως λινολεϊκό οξύ.⁽¹²⁾ Σύμφωνα με νεότερες έρευνες ή υψηλή περιεκτικότητά της σε λιπαρές ουσίες που καταπολεμούν τη χοληστερίνη καθιστά τη γλιστρίδα άριστη και υγιεινή τροφή.⁽¹⁶⁾

ZOXOS:

Ανήκει στην οικογένεια των Σύνθετων (Compositae).⁽¹⁰⁾ Περιλαμβάνει γύρω στα 15 είδη, τα περισσότερα ιθαγενή των παραμεσόγειων χωρών και των Κανάριων Νήσων.⁽¹⁴⁾ Σε άλλη βιβλιογραφία αναφέρονται 30 είδη.⁽¹³⁾ Φυτά ποώδη, ετήσια ή πολυετή, τα περισσότερα ζιζάνια. Οι εικόνες (εικόνα 13,14 α, β) είναι διαφορετικά είδη ζοχών τα οποία καταναλώνονται στην περιοχή της μελέτης και συλλέχθησαν για τη φωτογράφιση, χωρίς να έχει γίνει η βοτανική ταξινόμηση τους. Για το λόγο αυτό δεν αναφέρουμε όνομα του είδους για αποφυγή πιθανού λάθους). Στην Ελλάδα συναντώνται 7 ποικιλίες 1) Σ. ο λαχανώδης (S. Oleraseus). Μονοετής με βλαστό μέχρι 1 μ ύψος, όρθιος με λίγα κλαδιά, και λείος ή λίγο τριχωτός στην κορυφή. Φύλλα λεία, περίβρωτα, πτεροσχιδή ή πτερόβολα, με λοβούς οδοντωτούς, λεπτούς κοντά στη βάση, ενώ στο βλαστό ελαφρώς αγκαθωτά. Κεφάλια κίτρινα, με λείο περίβλημα, καμιά φορά μοιάζουν βαμβακωτά στη βάση. Αχαίνια καστανωπά. Φύεται σε

καλλιεργούμενους αγρούς σε όλη την Ελλάδα, γνωστός με τα ονόματα ζοχός, ζοχιός, τσόχος, γαλατσίδα, σογκός και ο σόγγος του Θεόφραστου και του Διοσκουρίδη⁽¹³⁾



Εικόνα 13⁽¹⁵¹⁾

2) Σ. ο νυμάνειος (S.Nymanii). Αναφέρεται ο Θεόφραστος ως ‘τρυφερότατος και εδώδιμος’⁽¹⁴⁾ 3) Σ. ο στραχύς (S.Asper). ο βλαστός του μοιάζει με τον λαχανώδη σόγγο, με φύλλα προμήκη, κυματιστά, πτεροβόλα. Αχαίνια λεία ή με μικρές βλεφαρίδες στις γωνίες. Άνθη κίτρινα. Φυτρώνει σε αγρούς της Θεσσαλίας, Στερεάς και της Εύβοιας. 4) Σ.ο μαλακώτατος (S. Tenerrimus). Διετής με βλαστός 20-50 εκ. όρθιο, λείο. Κίτρινα ανθίδια. Φύεται σε πετρώδεις και άγονες περιοχές όλης της Ελλάδας. 5) Σ. ο ελοχαρής (S. Palustris) . Αναφέρεται στα συγγράμματα του Διοσκουρίδη ως ο έτερος σόγγος⁽¹³⁾ 6) Σ. ο άγριος ο Ελμινθίας της εχινοειδούς , ο ‘αγριοδέστερος και ο ακανθωδέστερος’ σύμφωνα με τον Διοσκουρίδη.⁽⁷⁾ Κοινά

ονόματα είναι τσόχος, σφογκός.7) Σ ο παράλιος (*S.maritimus*), πολυετής με βλαστό 30-80εκ. φύλλα μακριά και στενά λογχοειδή, σχεδόν γραμμοειδή, ακέραια, οδοντωτά, ή αβαθώς κολπωτά. Στο βλαστό έχει λίγα περίβλαστα, με ωτίδια βραχέα στρογγυλά. Κεφάλια μεγάλα, με περίβλημα λείο, 15-18 χιλ μήκους. Ανθίδια κίτρινα. Φυτρώνει σε παραθαλάσσιους τόπους του Πόρου και της Κρήτης.



Εικόνα 14 (α,β) ⁽¹⁵¹⁾

Η ρίζα, οι βλαστοί και τα φύλλα του, περιέχουν γαλακτώδη χυμό.⁽¹⁴⁾ Έχει πικρή γεύση, απαλύνεται όμως με το βράσιμο και με την προσθήκη λεμονιού και ελαιόλαδου στο σερβίρισμα. Συνοδεύεται με άλλα γλυκά ή και πικρά χόρτα, αλλά πολλές φορές λόγω της ιδιαίτερης γεύσης τους σερβίρονται μόνοι τους σε χορτοσαλάτες ή χρησιμοποιούνται για την παρασκευή χορτόπιτας σε άλλη κατηγορία χόρτων, τα τσιγαριστά.

ΚΑΠΠΑΡΗ:

Ανήκει στην οικογένεια των Καππαριδιδών (Capparidaceae). Υπάρχουν 150 περίπου είδη. Θάμνοι έρποντες, με φύλλα απλά και παράφυλλα, συνήθως αγκαθόμορφα (εικόνα 15). Άνθη μεγάλα, μονήρη, λίγο-πολύ ζυγόμορφα, με 4 πέταλα, μεγάλα και 4 σέπαλα, μικρότερα. Στήμονες πολλοί. Καρπός, μια μεγάλη ράγα, πρασινωπή, γνωστή σαν αγγουράκια της Κάππαρης



Εικόνα 15⁽¹⁵⁾

Στη χώρα μας υπάρχουν 2 είδη. 1) Άγρια κάππαρη, (Capparis spinosa ή rupestris). Φύλλα λεία, δισκοειδή ή δισκοειδή-ωοειδή, λίγο σαρκώδη, στρογγυλευμένα ή λίγο διλοβα στην άκρη. Αγκάθια λεπτά και αγκιστρωτά. Άνθη λευκά ή ρόδινα, ελαφρά ζυγόμορφα, διαμέτρου 5-7 εκ. Άνθιση Μάιο- Σεπτέμβριο. 2) Σικελική κάππαρη (Capparis ovata ή sicula.) Πολύ παρόμοιο με την άγρια, αλλά φύλλα λίγο χνουδωτά, ωοειδή, ελλειπτικά ή προμήκη, λιγότερο σαρκώδη, μυτερά και με μικρό αθέρα στην άκρη. Άνθη έντονα ζυγόμορφα, 4-5 εκ. Άνθιση Μάιο- Σεπτέμβριο. ^{(2), (13)}

ΚΟΠΑΝΙΔΑ:

Ανήκει στην οικογένεια ή υποοικογένεια των Ψυχανθών ή Παπιλιονίδων (Papilionaceae ή Papilionioideae), της τάξης ή οικογένειας των Χεδρωπών ή Λεγκουμινωδών (Leguminosae). Λέγονται και *Μάνταλα* ή *Ασπαγοι*, ενώ επίσης αναφέρονται σε παλαιότερα συγγράμματα ως *Τετραγωνολοβός*. Υπάρχουν 10 περίπου είδη, ενώ στη χώρα μας απαντούν 4 είδη. 1) Τ. ο διανθής (T. Biflorus) 2) Τ. ο Βιδεμάννειος (T. Wiedemanni) 3) Τ. ο πορφυρός (T. Purpureus). Είναι πιθανότατα ο εδώδιμος, της Κρήτης. Στην εικόνα (εικόνα 16), απεικονίζεται μόνο το φυτό, επειδή την εποχή της φωτογράφισης υπήρχαν μόνο άνθη στο φυτό. 4) Τ. ο Ρεκβιένειος (T. Requièni). ⁽¹³⁾ συγκεκριμένα για το εδώδιμο είδος, είναι μονοετές, χνουδωτό, ύψους 10-40 εκ. φυλλάρια αντοωειδή- ρομβοειδή, μέχρι 40χιλ.. παράφυλλα ωοειδή, μυτερά. Στεφάνη βυσσινιά, 15-25 χιλ



Εικόνα 16 ⁽¹⁵¹⁾

Τρώγονται οι καρποί του και όχι τα φύλλα του, οπότε μαζεύεται τον Απρίλιο και το Μάιο. Οι καρποί έχουν σχήμα μακρόστενο και μοιάζουν με τετραγωνισμένα πεπλατυσμένα χλωρά φασόλια, ενώ περιμετρικά έχουν 4 πτερύγια κυματιστά ίσου πλάτους με τη διάμετρό τους. Φυτρώνει το χειμώνα σε καλλιεργημένα και μη χωράφια, και εμφανίζεται κυρίως στη νησιωτική Ελλάδα, στην Πελοπόννησο, στην Αττική, στην Κύπρο,⁽¹³⁾ ενώ ανθίζει το Φεβρουάριο- Απρίλιο.⁽²⁾ Οι κοπανίδες τρώγονται βραστές ως σαλάτα, τουρσί με ξύδι ως συνοδευτικό φαγητών, καθώς επίσης με αυγά στο τηγάνι. Η συλλογή τους θέλει αρκετή διάθεση γιατί χρειάζεται να συλλεχθούν από το φυτό, το οποίο δεν έχει μεγάλη ποσότητα και έπειτα να καθαριστούν από ένα μικρό κοτσανάκι το οποίο δεν τρώγεται.

ΚΟΡΚΟΛΕΚΑΝΙΑΣ:

Ανήκει στην οικογένεια των Σύνθετων (Compositae). Δεν έχουμε πληροφορίες για το είδος. Λέγονται και Πετσέτες, Λαγουδοπατούχες, Γερόντοι και Πλάτσες.⁽⁸⁾

Μοιάζουν με λεπτόφυλλα μαρούλια (εικόνα 17), έχουν ανοιχτό πράσινο χρώμα και έχουν χνουδωτά φύλλα.



Εικόνα 17)⁽¹⁵¹⁾

Τα άνθη τους είναι κίτρινα και φυτρώνουν σε καλλιεργημένα χωράφια και κυρίως σε περιοχές με πολύ ζεστό κλίμα. Οι πληροφορίες μας για περαιτέρω στοιχεία είναι ελλιπείς. Οι εικόνα μας πληροφορεί για το βρώσιμο. Τρώγονται συνήθως βραστάς με λεμόνι και ελαιόλαδο, μαζί με άλλα χόρτα.

ΣΚΟΥΛΟΣ, ΛΑΓΟΧΟΡΤΟ ΤΡΑΓΟΠΩΓΩΝ Ο ΠΡΑΣΟΦΥΛΛΟΣ:

Ανήκει στην οικογένεια των Σύνθετων (Compositae). Κοινά ονόματα είναι *γένια του λαγού*, *σκούλος*, *γένια του τράγου*, *πηγουνίτες*. Υπάρχουν περίπου 40 είδη στις μεσογειακές χώρες. Στη χώρα μας απαντώνται 8 είδη. Μονοετή διετή ή πολυετή φυτά. Βλαστός ένας η και περισσότεροι. Φύλλα ακέραια ή πτερόβολα. Κεφάλια με όλα τα ανθίδια γλωσσοειδή, κίτρινα, ροζ ή κόκκινα. Περιβληματικά βράκτια ισομήκη περίπου με τα ανθίδια.⁽²⁾ Ο εδώδιμος που αναφερόμαστε είναι ο *πρασόφυλλος* (Tragopogon Porrifolius), ο οποίος αναφέρεται από το Θεόφραστο και τον Διοσκουρίδη⁽⁷⁾ με την ίδια ονομασία Τραγοπώγων, που σημαίνει εκείνο που έχει πώγωνα ή γένια τράγου. Η κοινή του ονομασία είναι *λαγόχορτο*. Είναι ετήσιο, ή διετές φυτό και οι ρίζες του είναι λευκές, σαρκώδεις και έχουν βάθος.⁽¹¹⁾ Έχει ένα κεντρικό βλαστό που περιέχει πικρό, γαλακτώδη χυμό. Έχει πλατιά, λογχοειδή, γραμμοειδή φύλλα (εικόνα 19) με βαθιά αυλάκωση στο μέσο, πλατύτερα στη βάση, ανοιχτοπράσινα. Βλαστοί 20-50εκ. με κεφάλια μεγάλα (εικόνα 18), ρόδινα ή ρόδινα-βιολετιά



Εικόνα 18⁽¹⁵¹⁾

Το συναντά κανείς σε σκληρά ακαλλιέργητα μέρη, σε αγριώματα αλλά και στους αγρούς, σε βοσκοτόπια, σε παραθαλάσσια ή βραχώδη, ορεινά μέρη. Φυτρώνει το χειμώνα ενώ ανθίζει τον Απρίλιο-Μάιο.⁽²⁾



Εικόνα 19⁽¹⁵¹⁾

Η εικόνα 19 δεν είναι ιδιαίτερα αντιπροσωπευτική για το αναφερόμενο χόρτο, λόγω του ότι η φωτογράφιση δεν ήταν τέτοια, ώστε να μπορεί κάποιος από αυτήν να καταφέρει να το αναγνωρίσει και να το συλλέξει. Περιπλέκονται και άλλα μη εδώδιμα χόρτα.

Οι ελαφρά πικροί και τρυφεροί βλαστοί του τρώγονται ωμοί. Ακόμα βράζονται με άλλα χόρτα ή χρησιμοποιούνται μαζί με άλλα χόρτα για τη γέμιση των χορτόπιτων. Ως βότανο θεωρείται ότι είναι διουρητικό και καθαρτικό. Περιέχει φυσική ινσουλίνη που όταν χωνευτεί από το υδροχλωρικό οξύ του στομάχου, υποβοηθά στη χώνευση των αμύλων μια δουλειά που θα ήταν αναγκασμένο να κάνει το πάγκρεας. Αφήνει αλκαλικά κατάλοιπα.⁽¹⁷⁾ Έγχυμά του χορηγείται σε αρθρίτιδες, ρευματισμούς και παθήσεις του δέρματος

ΛΑΓΟΥΛΟΦΑΙ, ΛΑΓΟΥΛΟΠΑΞΙΜΑΙΟ Ή ΛΑΓΟΥΤΟ:

Ανήκει στην οικογένεια Labiatae. Είναι το γένος *Prasium* και το είδος *majus*. Θάμνος με βλαστούς μήκους μέχρι και ένα μέτρο, διακλαδιζόμενοι, λείοι, με φύλλα λεία, ωοειδή ή ωολογχοειδή, μυτερά και πριονωτά. Η στεφάνη είναι δίχειλη με το πάνω χείλος ακέραιο, κυρτό και το κάτω τρίλοβο, 17-200mm και συνήθως λευκή. ο κάλυκας είναι δίχειλος, με το πάνω χείλος τρίλοβο και το κάτω δίλοβο. Στα ανώτερα γόνατα σχηματίζονται ακραίες ταξιανθίες



Εικόνα 20⁽¹⁵¹⁾

Η άνθιση γίνεται Μάιο κ Απρίλιο.⁽¹⁸⁾ Οι βλαστοί ανοίγουν πάνω σε ξυλώδη κορμό (εικόνα20). Πολυετές αναρριχώμενο φυτό, που φύεται σε σκιερά μέρη και

συνήθως αναρριχάται σε δέντρα όπως είναι οι ελιές, οι χαρουπιές και οι σκίνοι, κατά την περίοδο του χειμώνα. Επηρεάζεται πολύ από τις βροχές, και έτσι ίσως καθυστερεί να φυτρώσει. Τα άνθη του είναι λευκά (εικόνα 21). Έχει χαρακτηριστικό άρωμα και μαγειρεύεται στα τσιγαριστά χόρτα και χρησιμοποιείται για παρασκευή χορτόπιτων. Κάποιες μεγαλύτερες νοικοκυρές το χρησιμοποιούν ως μυρωδικό στο κρέας αντί για μαϊντανό.



Εικόνα 21⁽¹⁵¹⁾

ΛΟΥΤΕΣ:

Είναι φυτό που έχει πλατιά χνουδωτά και πριονωτά φύλλα. Φύεται σε ακαλλιέργητα χωράφια κυρίως σε σκιερά μέρη. Τρώγεται στα τσιγαριστά χόρτα και χρησιμοποιούνται για πίτες. Οι πληροφορίες για το χόρτο είναι ελλιπείς και δεν διαθέτουμε εικόνα.

ΜΑΡΑΘΟΣ Ή ΜΑΡΑΘΡΟΣ:

Ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδιοφόρων ή Ουμβελλιφόρων(Umbelliferae). Λέγεται και *Φοινίκουλο*. Υπάρχουν γύρω στα 3-4 είδη τα οποία φυτρώνουν στην Ευρώπη⁽¹³⁾ και τις χώρες που βρέχονται από τη Μεσόγειο. Καλλιεργείται επίσης στην Ινδία, την Κίνα και την Αίγυπτο.⁽¹⁶⁾



Εικόνα 22⁽¹⁵¹⁾

Στη χώρα μας συναντώνται αυτοφυή δυο υποείδη. 1) Φ. το κοινό (*Foeniculum vulgare*), 2) Φ.το πιπερώδες (*Foeniculum riperitum*=γνήσιο αυτοφυές). Διετές ή πολυετές με βλαστό όρθιο, ισχυρό, γραμμωτό ή πολύκλαδο, λείο, αρωματικό, ύψους 2-4 μέτρα.⁽¹³⁾ Φύλλα δις ή τρις πτεροσχιδή, με μακριούς νηματώδεις λοβούς. Οι λοβοί των φύλλων νηματοειδείς 5-10 χιλ. Σκιαδία με 4-30 ακτίνες χωρίς βράκτια. Άνθη κίτρινα, χωρίς σέπαλα. Καρπός ωοειδής ή προμήκης, λίγο πεπιεσμένος μήκους 4-10χιλ. Το *Foeniculum vulgare* δεν έχει σαρκώδη φύλλα, ενώ τα σκιαδία έχουν 12-25 ακτίνες, χωρίς πλάγια σκιαδία. Το *Foeniculum riperitum* έχει λίγο σαρκώδη φύλλα, το ακραίο σκιαδίο περιβάλλεται από άλλα πλάγια και έχει ακτίνες 4-10 ακτίνες.⁽²⁾ Φυτρώνουν σε χέρσα και καλλιεργημένα χωράφια σχεδόν ολόκληρο το χρόνο, αλλά ανθίζει Ιούνιο με Σεπτέμβριο. Συναντάται στη χώρα μας αυτοφυές σε ξηρές περιοχές, κατά συνέπεια και στην Κρήτη(εικόνα 22). Πλέον καλλιεργείται σε μεγάλη κλίμακα, παρόλα αυτά όμως το άγριο μάραθο έχει σαφώς καλύτερη γεύση από το καλλιεργημένο. Τα φύλλα του τρώγονται ωμά (σαλάτα) αλλά και μέσα σε φαγητά.⁽¹⁵⁾

Λίγα λόγια για την ιστορία... Στην αρχαία Ελλάδα ήταν σύμβολο επιτυχίας και φαίνεται ότι οφείλει το όνομα του στη μνήμη της νίκης κατά των Περσών στο Μαραθώνα, το 490 π.Χ. Ο Πλίνιος του αποδίδει 22 θεραπευτικές ιδιότητες, μέσα στις οποίες είναι ορεκτικό, αεραγωγό, στομαχικό και λέει ότι τα φίδια τρώνε μάραθο όταν

πρόκειται να αλλάξουν το δέρμα τους, ενώ ο Διοσκουρίδης το περιγράφει σαν αποτελεσματικό διουρητικό «για όσους ουρούν σταγόνα - σταγόνα»⁽⁷⁾

MANTPLIΔΕΣ

Ανήκει στην οικογένεια των Σύνθετων (Compositae). Μονοετή φυτά, με κεφάλια μεγάλα. Ανθίδια γλωσσοειδή και σωληνοειδή. Υπάρχουν 2 είδη. 1) το Crysanthemum coronarium 2) Crysanthemum segetum. Το είδος Chrysanthemum Coronarium είναι το εδώδιμο και συλλέγονται οι κορυφές των βλαστών των άγριων λευκοκίτρινων μαργαριτών, πριν αυτές ανθίσουν (εικόνα 23,24). Οι βλαστοί 20-80εκ. λείοι. Φύλλα δις πτερόβολα. Σωληνοειδή ανθίδια κίτρινα. Γλωσσοειδή κίτρινα ή λευκά με κίτρινο. Αυτή είναι η επικρατέστερη και πολύ συνηθισμένη σε όλη την Κρήτη



Εικόνα 23⁽¹⁵¹⁾

Κεφάλια μεγάλα, με διάμετρο 5-6 εκ. φυτρώνει παντού σε όλη την Κρήτη καθώς και σε όλη την Ελλάδα. Ανθίζει από Μάρτιο- Μάιο. Τρώγονται συνήθως χωρίς τη συνοδεία άλλων χόρτων και αυτό γιατί έχουν ιδιαίτερη γεύση που ταιριάζει γευστικά με ξύδι, ελαιόλαδο και φρέσκο σκόρδο. Αυτός ο συνδυασμός δεν ταιριάζει με όλα τα άγρια χόρτα που τρώγονται βραστά. Κάποιες νοικοκυρές, πάλι μεγαλύτερης ηλικίας τις μαγειρεύουν και με λιανοχοχλιούς (είδος σαλιγκαριού).



Εικόνα 24⁽¹⁵¹⁾

ΜΕΡΟΛΑΧΑΝΟ Ή ΣΕΣΚΟΥΛΟ Ή ΣΕΦΚΟΥΛΙ

Φυτρώνει σε τοποθεσία κοντά στη θάλασσα. Μοιάζει με το σπανάκι. Μαγειρεύεται μαζί με άλλα τσιγαριστά χόρτα και τρώγεται σε πίτες και χορτοπιτάκια. Οι πληροφορίες μας είναι ελλιπείς.

ΜΟΛΙΟΧΑ:

Ανήκει στην οικογένεια των Μαλαχιδών (Malvaceae) ή Μαλβιδών και άλλες ονομασίες είναι Αγριομολόχα, Μουλούχα, Αμπελόχα, Μαλάχη η άγρια, Μάλβα. Είναι φυτά ποώδη. Υποκαλύκια βράκτια 2-3 ελεύθερα. Πέταλα λίγο ή πολύ δίλοβα στην αρχή ή τουλάχιστον με ελαφριά κόλπωση(εικόνα 25). Σέπαλα ενωμένα στη βάση. Έχει χνουδωτά φύλλα και οι καρποί του μοιάζουν με χνουδωτά μπιζέλια. Ανθίζει από το Μάη μέχρι τον Οκτώβρη, ενώ φυτρώνει τον χειμώνα.⁽²⁾



Εικόνα 25⁽¹⁵¹⁾

Άλλα είδη της είναι η αρωματική (*M. moschata*), η στρογγυλόφυλος (*M. rotundifolia*), η Κρητική (*M. cretica*), η μικροφυής (*M. parviflora*), όπως επίσης η νερομολόχα (*Althaea officinalis*) και η δενδρομολόχα (*Lavatera arborea*). Πιθανότατα η *Malva silvestris* είναι η εδώδιμη. Η Μολόχα είναι γνωστή και αγαπητή από το 700 π.Χ. Ο Πυθαγόρας και ο Πλάτωνας την επαίνεσαν. Οι Ρωμαίοι την θεωρούσαν λιχουδιά στα τραπέζια τους. Ο Κικέρων και ο Οράτιος αναφέρουν τις ανακουφιστικές της ιδιότητες. Ο Πλίνιος μάλιστα έλεγε ότι αν τρώμε μια χούφτα μολόχα τη μέρα δεν θα μας βρει καμία αρρώστια. Ο Καρλομάγνος είχε διατάξει να καλλιεργείται Μολόχα σ' όλους τους αυτοκρατορικούς κήπους. Οι φτωχοί Φελάχοι, που τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας ζουν με χόρτα, φτιάχνουν ένα νόστιμο φαγητό από Μολόχες (βράζουν τις ρίζες και τις τηγανίζουν μαζί με κρεμμύδια). Το 16^ο αιώνα θεωρούσαν ότι θεραπεύει τα πάντα, εξαιτίας της ήπιας καθαρτικής δράσης της, που πιστευόταν ότι απαλλάσσει το σώμα από τις αρρώστιες. Από διάφορα συγγράμματα φαίνεται ότι καλλιεργούνταν από τους Ρωμαίους, τους Βυζαντινούς και τους αρχαίους Έλληνες.⁽¹⁶⁾ Περιέχει βιταμίνες Α, Β1, Β2, C.

Είναι ένα φυτό που σήμερα δεν συνηθίζεται να καταναλώνεται ως χόρτο, παρά μόνο ως αφέψημα. Η μολόχα είναι πασίγνωστη στην Ελλάδα. Χρησιμοποιούμε τα άνθη τα φύλλα ακόμα και τις ρίζες της. Η άγρια μολόχα συναντάται σε όλη την Ελλάδα, την Ευρώπη τη Δυτική Ασία και την Αμερική. Αναπτύσσεται σε πλούσια πορώδη εδάφη. Οι παλαιότεροι το κατανάλωναν για την παρασκευή ντολμάδων, ενώ οι καρποί χρησιμοποιούνταν για τη σαλάτα.

ΚΑΥΚΑΛΗΘΡΑ, ΤΟΡΔΥΛΙΟΝ ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟ

Ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδοφόρων ή Ουμβελλιφόρων (Umbelliferae). Λέγεται και Μοσχολάχανο. Είναι ετήσιο φυτό, όρθιο, διακλαδισμένο. Φύλλα πτεροσχιδή, τα κατώτερα με φυλλάρια ωοειδή- στρογγυλεμένα, τα ανώτερα γραμμοειδή με άκρες ακέραιες. Σκιάδια με 3-8 ακτίνες. Άνθη λευκά, με εξωτερικά πέταλα μακρύτερα, δισχιδή, πλαισιωμένα με σέπαλα και βράκτια. Καρπός 5-8χιλ., σχεδόν σφαιρικός, πεπιεσμένος με άκρες διογκωμένες. Φυτρώνει σε οργωμένους ή χέρσους αγρούς.⁽⁹⁾ Ο Διοσκουρίδης αναφέρει ότι οι γιατροί συνιστούσαν το χυμό του βλαστού του, ανακατεμένο με κρασί για τη θεραπεία νεφρικών παθήσεων.⁽⁷⁾

ΚΟΥΤΣΟΥΝΑΔΑ Ή ΠΑΠΑΡΟΥΝΑ

Ανήκει στην οικογένεια των Παπαβεριδών (Papaveraceae) και περιλαμβάνει περισσότερα από 100 είδη στον κόσμο. Στην χώρα μας απαντούν 12 ποικιλίες παπαρούνας. 1) Π. το αλπικό, 2) Π. η Αργεμώνη (παπαρούνα), 3) Π. το μελανοβαφές 4) Π. το άπουλον 5) Π. το υβρίδιον (αγγυναρόχορτο, παπαρούνα) 6) Π. το υπνοφόρο (αφιόνι, παπαρούνα, ύπνο, ύπνος), 7) Π. το τριχοφόρο (μοιάζει με το υπνοφόρο) 8) Π. η Ροιάς (παπαρούνα -κοινώς, κουτσουνάδα – Κρήτη (εικόνα 27), πετεινός -Κύπρος, τσάκρα.) 9) Π. το υπομφαλώδες 10) Π. το κόσμιον, 11) Π. το έμμισχον 12) Π. το αμφίβολο.⁽¹³⁾

Γενικά οι παπαρούνες είναι μονοετείς, διετείς ή πολυετείς πόες. Τα φύλλα τους έχουν ανοιχτό πράσινο χρώμα, με χνουδωτή όψη ή και εντελώς λεία. Άνθη μονήρη, μεγάλα, με 2 σέπαλα, που πέφτουν με το άνοιγμα του μπουμπουκιού και 4 πέταλα, μεγάλα, συνήθως κοκκινωπά. Καρπός κάψα διογκωμένη, σφαιρική ή προμήκης, ονομαζόμενη <<κωδία>>. Υποδιαιρούμενος σε 4-14 διαφράγματα, σε ισάριθμες κοιλότητες, όπου φιλοξενούν πολλά, μικρά σπέρματα.⁽¹³⁾

Το όνομά της όπως λέει ο Διοσκουρίδης το πήρε γιατί ρίχνει γρήγορα το άνθος της. Ο Θεόφραστος προσθέτει ότι φυτρώνει ανάμεσα στα κριθάρια σαν παράσιτο. Πιθανότατα η Ροιάς (Papaver Rhoeas) να είναι η εδώδιμη στην Κρήτη, (γνωστή και ως παπαρούνα των λιβαδιών) σύμφωνα με τα συγγράμματα,⁽¹³⁾ όμως σύμφωνα με τα συγγράμματα του Θεόφραστου, έχει το όνομα η μύκωνα η μέλαινα, (Φυτών Ιστορία 9,11,9).⁽¹³⁾



Εικόνα 26⁽¹⁵¹⁾

Είναι μονοετής, με βλαστό 20-60 εκ, τριχωτό, με τρίχες απλωτές, όρθιος και πολύκλαδος. Φύλλα πτεροβόλα ή δις πτερόβολα με λοβούς οδοντωτούς, απεξεσμένους. Ακραιοί λοβός μεγαλύτερος. Πέταλα δισκοειδή, ζοηρά κόκκινα, μερικές φορές με μαύρη κηλίδα στη βάση. Στήμονες με νήματα και ανθήρες μαυριδερά. Κωδία σχεδόν σφαιρική ή πλατιά οωειδής, στρογγυλευμένη στην βάση. Στιγματικός δίσκος απλωτός.

Συναντάται σε 30 περίπου βοτανικές ποικιλίες και μορφές. Ενοχλητικές για τα σπαρμένα χωράφια, αλλά και επικίνδυνες για τα ζώα, γιατί καταναλώνοντας μεγάλη ποσότητα, προκαλεί στομαχικές και εντερικές διαταραχές, είτε φαγωθούν ξηρά ή χλωρά από αυτά.⁽¹³⁾

Λίγα λόγια για την ιστορία...

Η παπαρούνα ήταν ιερό φυτό της θεάς Δήμητρας, καθώς σαν παράσιτο των σιτηρών συμβόλιζε με την παρουσία της τη Δήμητρα, στα ανοιξιάτικα σπαρτά. Απαραίτητη στα Ελευσίνια Μυστήρια όπου οι πομπές στόλιζαν τα αγάλματα της θεάς με άνθη παπαρούνας. Η χριστιανική παράδοση θέλει την παπαρούνα να φυτρώνει κάτω από το σταυρό του Χριστού στο Γολγοθά και να δέχεται τις σταγόνες από το αίμα του Εσταυρωμένου ανάμεσα στα πέταλά της, σταγόνες που της χάρισαν το κατακόκκινο άλικο χρώμα της.

Οι αρχαίοι γνώριζαν καλά τις υπνωτικές και ναρκωτικές ιδιότητες του φυτού, καθώς οι γιοι του Άδη ο Ύπνος και ο Θάνατος παριστάνονται να κρατούν παπαρούνες στα χέρια τους. Στην Κρήτη, η παπαρούνα του οπίου συνδέθηκε από πολύ νωρίς με τη θρησκευτική πίστη και τα τελετουργικά δρώμενα. Η «θεά της μήκωνος» αποτελεί το αρχαιολογικό τεκμήριο της γνώσης των ναρκωτικών ιδιοτήτων του οπίου στον αρχαίο κόσμο και της τελετουργικής του χρήσης στην Κρήτη ήδη από τη Μινωική Εποχή. Πρόκειται για αγαλματίδιο γυναικείας θεότητας, το κεφάλι της οποίας κοσμούν κωδίες (κάψες) παπαρούνας του είδους της «παπαρούνας του οπίου».⁽¹³⁾ Στην Κρήτη, ωστόσο, η αρχαιολογική σκαπάνη έδειξε ότι η παπαρούνα του οπίου είχε συμβολική σημασία ήδη από τα τέλη της Εποχής του Χαλκού, το δε σημαντικότερο αποδεικτικό στοιχείο φιλοξενείται στο μουσείο του Ηρακλείου. Πρόκειται για πήλινο αγαλματίδιο ύψους 77,5εκ. που βρέθηκε στα ερείπια μικρού μινωικού ιερού στο Γάζι, 6χλμ. δυτικά του Ηρακλείου του 12^{ου} αιώνα π.Χ. και το οποίο έφερε στο φως ο καθηγητής Σπ. Μαρινάτος το 1936. Το αγαλματίδιο αναπαριστά όρθια γυναικεία μορφή με τα χέρια υψωμένα σε στάση δέησης. Όπως και άλλες γυναικείες θεότητες της Μινωικής Κρήτης, η «θεά της μήκωνος» είναι γυμνόστηθη, σύμβολο γονιμότητας για τους Μινωίτες. Αυτό όμως που ξεχωρίζει στην εμφάνιση της μορφής είναι το κυκλικό διάδημα στο κεφάλι της, πιθανόν μετάλλιο, διακοσμημένο με τρεις ένθετες περόνες (καρφίτσες) τα κεφάλια των οποίων απολήγουν σε κωδίες παπαρούνας του είδους της υπνοφόρου και φέρουν ίχνη ερυθρού χρώματος. Εξαιτίας αυτού του διαδήματος ο Μαρινάτος ονόμασε το αγαλματίδιο «θεά της μήκωνος, επώνυμος των ιαμάτων».^{(13), (19)}

Σήμερα...

Συλλέγεται και χρησιμοποιείται από τις νοικοκυρές της Κρήτης για την παρασκευή χορτόπιτων, μαζί με άλλα τσιγαριστά χόρτα. Όμως παρατηρείται ότι παρόλο που δεν γνωρίζουν ακριβώς τη δράση της κουτσουνάδας τη χρησιμοποιούν πάντα στις πίτες, αλλά το μαγικό είναι ότι ξέρουν πόση ακριβώς θα είναι αυτή η ποσότητα που χρειάζεται για να δώσει το άρωμα και τη γεύση στη χορτόπιτα και όχι τα τοξικά και ηρεμιστικά της συστατικά.

ΛΑΠΑΘΟ:



Εικόνα 27⁽¹⁵¹⁾

Ανήκει στην οικογένεια των Πολυγωνιδών (Polygonaceae). Μονοετείς, διετείς ή πολυετείς πόες, που έχουν φύλλα, επαλλάσσοντα, τα κατώτερα έμμισχα, τα ανώτερα επιφυή. Τα άνθη είναι χωρίς πέταλα, κοκκινωπού χρώματος ή πράσινου. Στη χώρα μας εμφανίζονται 19 είδη. 1) P.ο κυστοειδής (R.vesicarius), 2) P. ο νεπάλιος (R. Nepalensis) 3) P.ο υδροχαρής (R. Aqualicus), 4) P. ο αλπικός (R. Alpinus), 5) P. ο βουκεφαλοφόρος (R. Bucephalophorus), 6) P. ο τελματώδης (R. Palustris), 7) P.ο πολύχρους (R. Pulcher), 8) P.ο τριγωνιαίος (R.triangularis), 9) P. η οξαλίσ (R. Acetosella), 10) P. ο ασπιδωτός (R.sculatus), 11) P.ο αρίφυλλος (R. Arifolius), 12) P.ο κονδυλόρριζος (R. Tuberosus), 13) P. ο όξινος (R.acetosa), 14) P. η υπομονή (R. Patientia), 15) P. ο γραικός (R. Graecus), 16) P. ο αιματόχρους (R. Sanguineus) 17) P. ο συμπαγής (R. Conglomeratus), 18) P. ο αμβλύφυλλος (R. Obtusifolius) 19) P. ο ούλος (R. Crispus).⁽¹³⁾ Το είδος *Rumex Crispus* πιθανότατα είναι το εδώδιμο (εικόνα 27).Είναι ένα άγριο χόρτο που φυτρώνει παντού. Χρησιμοποιείται στα τσιγαριστά χόρτα σε μικρές ποσότητες. Ωμό έχει μια πικρόξυνη γεύση. Το λάπαθο στην αρχαιότητα είχε πολύτιμες καθαρτικές ιδιότητες και ήταν χρήσιμο στα δερματικά προβλήματα. Είχε έντονη δράση στα έντερα και ήταν ιδιαίτερα χρήσιμο σε περιπτώσεις δυσκοιλιότητας. Περιέχει στα φύλλα του οξαλικό ασβέστιο, τρυγικό οξύ,

άμυλο, άλατα καλίου και νατρίου Η ρίζα του φυτού ήταν το μόνο μέρος που χρησιμοποιούσαν για θεραπευτικούς σκοπούς, ενώ λόγω του οξαλικού ασβεστίου που περιέχει δε συστήνεται η κατανάλωση του από άτομα που πάσχουν από ρευματισμούς.⁽¹⁶⁾ Επίσης περιέχει βιταμίνες Α, Β, Ε C. ⁽¹⁷⁾

ΛΟΥΠΙΝΑ:

Ανήκει στην οικογένεια των Παπυλιονιδών ή Ψυχανθών(Papilionaseae). Υπάρχουν 300 είδη στον κόσμο, ενώ στη χώρα μας απαντούν 7. Μονοετείς ή πολυετείς πόες, θαμνώδεις. Φύλλα παλαμοσχιδή, μακρόμισχα, βλαστός απλός, που καταλήγει σε πολυανθή βότρυ. Άνθη πεταλιδόμορφα, με κάλυκα δίχειλο. Κοινές ονομασίες, *λούπινα*, *λουπινάρι*, *πικρόκουκιά*, *λυμπούσι*, *αγριολούπινα*, *θήρμι* (για τους αρχαίους). Τα είδη :1) Λ. Ο τριχωτός (L Pilosus), 2) Λ. ο δασύς (L. Hirsutus), 3)Λ. ο ισπανικός (L. Hispanicus), 4) Λ. ο στενόφυλλος (L. Angustifolius), 5) Λ. ο γραικός (L.Graecus) 6) Λ. ο λευκός (L. Albus), 7) Λ. ο τέρμων (L.Termis). Όλα περιέχουν την τοξική ουσία λιπινίνη, λουπινιδίνη, λουπινοτοξίνη. Αυτές οι ουσίες φεύγουν με το καβούρδισμα και το ψήσιμο. Γιαυτό και ελάχιστοι είναι πλέον οι άνθρωποι που μαζεύουν τα άγρια λουμπούνια. Το είδος που αναφέρεται ότι φύτευται στην Κρήτη είναι το L Termis. Αξίζει να αναφέρουμε ότι καλλιεργούνταν από τον 20^ο π.Χ αι. στην Αίγυπτο, τα σπέρματα του οποίου πωλούνταν ξεπικρισμένα σε δρόμους του Καΐρου.⁽¹³⁾

ΠΑΠΟΥΛΙΑ Η ΣΤΡΟΥΦΟΥΛΙΑ:

Ανήκει στη Β ομάδα των Σιληνών(Silene). Ονομάζονται και *στρουφούλια*. Πιθανότατα το είδος *Silene vulgaris*- υποείδος *mangustifolia*.⁽¹³⁾ (εικόνα 29). Πολυετές, γλαυκοπράσινο, λείο, με φύλλα στενά λογχοειδή, 4-7 εκ. και με μακριά στολόνια. Άνθη σε αραιά διχάδια, ρόδινα ή πρασινωπά. Κάλυκας φουσκωτός, με 20 νευρώσεις. Πέταλα δισχιδή.⁽²⁾ Φυτρώνουν σε ηλιόλουστα μέρη και μαζεύονται προς το τέλος του χειμώνα, ενώ ανθίζει τον Απρίλιο-Μάιο. Καταναλώνονται με άλλα τσιγαριστά χόρτα για παρασκευή χορτόπιτων.



Εικόνα 28⁽¹⁵¹⁾

ΠΕΝΤΑΝΕΥΡΟ:

Ανήκει στην οικογένεια των Πλανταγινίδων (Plantaginaceae). Υπάρχουν 250 είδη στον κόσμο, κυρίως σε παραμεσόγειες χώρες και στην Αμερική. Μονοετείς ή πολυετείς πόες, έχουν σκούρα πράσινα και λογχωειδή φύλλα με πέντε νευρώσεις πάνω σε αυτά(από αυτό προήλθε και το όνομα). Άνθη αρρενοθήλεια κατά επάκριον στάχυ ή κατά πυκνά κεφάλια σε μακρύ ποδίσκο. Σπόρος-κάψα, η οποία περιέχει 2-4 χώρους που περιέχουν ένα ή και περισσότερους σπόρους. Περιέχουν θρεπτικά συστατικά μικρής όμως απόδοσης, άλλα θεραπευτικά, παρέχουν θεραπευτικό κολλύριο για διάφορες παθήσεις των ματιών. Διουρητικά, καθαρτικά, μαλακτικά, κυρίως οι σπόροι τους. Φυτά γνωστά από την εποχή του Θεόφραστου και του Διοσκουρίδη με τα ονόματα *αρνόγλωσσο*, *βούπρησις*, *κορωνόπους*, *κύνωψ*, *όρνυξ*, *στελέφουρος*, στα οποία μάλιστα αποδίδουν πολλές θεραπευτικές ιδιότητες.⁽¹³⁾ Τα περισσότερα ζιζάνια, τα οποία αν φυτρώσουν σε κήπους γίνονται πάρα πολύ μεγάλα και φυλλώδη φυτά που μπορεί να φτάσουν και τους 40 πόντους.

Στη χώρα μας απαντούν αυτοφυή 18 είδη 1)Πλατάγκο το λευκωπό (P.Albicans), (κυπαρισσόχορτο, ψυλόχορτο), 2)Π.ολαγόπους(P.Lagopus), (Θεόφραστος :Φυτών Ιστορία 7,11,2, Διοσκουρίδης (II,152ή 153), 3)Π το Κρητικό(P.Cretica),

4)Π. το Βελλάρδειον(P. Bellardi),5) Π. το περίβλαστον(P.Amplexicaulis), 6)Π. το ορεινό (P. Montana), 7) Π. το λογχοειδές (P.Lanceolata), 8) Π. το υψηλότατο (P. Allissima), 9) Π. το μεσαίο (P.Media), 10)Π. το μείζον(P.Majior), (πεντάνευρον ή επτάνευρον, πιθανότατα το αρνόγλωσσον του Θεόφραστου και το αρνόγλωσσον το μείζον του Διοσκουρίδη), 11)Π. ο κορωνόπους (P.Coronopus) (τσαλαπετεινός- Β.Ελλάδα, πυκνόχορτο- Σαντορίνη, ψυλλόχορτο- Κέρκυρα, ψαράκι- Μάνη). Πιθανότατα το κορωνόπους του Θεόφραστου(Φυτών Ιστορία 7,8,8), 12)Π. το πριονόφυλλο(P. Serraria), 13) Π.το τροπιδοφόρο (P.Carinata), 14) Π.το σαρκόφυλλο (P. Crassifolia), 15)Π. ο κύνωψ , 16) Π.το αιχμηρόν, 17) Π. το αμμόφιλον, 18) Π. το ψύλλιον.⁽¹³⁾

Το *Plantago coronopus* L - Πλαντάγο το κορωνόποδο και πιθανότατα είναι και το εδώδιμο, όμως έχω επιφυλάξεις για το αν αυτό είναι το εδώδιμο στην Κρήτη, διότι σύμφωνα με το φωτογραφικό υλικό που υπάρχει στο λεξικό του Καββαδα, θεωρώ ότι το εδώδιμο είναι το Π.ο λαγόπους.⁽¹³⁾ Ανθίζει το Μάη και διαρκεί ως τον Αύγουστο. Τρώγονται στα τσιγαριστά χόρτα και χρειάζονται νερό για να ευδοκιμήσουν.

ΠΛΑΚΑΣΤΑΧΑ Ή ΠΛΑΚΟΧΟΡΤΑ Ή ΠΛΑΚΟΛΑΧΑΝΑ Ή ΠΑΧΙΕΣ:



Εικόνα 29⁽¹⁵¹⁾

Ανήκει στην οικογένεια των Σύνθετων (Compositae). Και είναι το είδος *Hypochaeris radicata*⁽⁸⁾. Πόες πολυετείς τριχωτές. Φύλλα πτεροσχιδή, σαρκώδη, οδοντωτά, χρώμα ανοιχτό πράσινο(εικόνα 30). Άνθη κίτρινα. Φυτρώνουν το χειμώνα και την άνοιξη βγάζουν κοτσάνι το οποίο και αυτό, συλλέγεται και βράζεται. Έχει πικρή γεύση ωμό αλλά με το βρασμό η πικρή γεύση φεύγει. Τρώγεται ως σαλάτα με ελαιόλαδο και λεμόνι ή ξύδι

ΠΡΙΚΟΣΕΙΡΙΑΔΕΣ:



Εικόνα 30⁽¹⁵¹⁾

Ανήκει στην οικογένεια των Σύνθετων (Compositae). Έχει περισσότερα από 250 είδη στον κόσμο. Στη χώρα μας απαντούν 20 είδη. Είναι το είδος Κρεπίς η κυστοειδής (*C. Vesicaria*). Είναι μονοετής, με βλαστό όρθιο 10-50εκ. που σχηματίζει διακλαδώσεις. Φύλλα κατώτερα έμμισχα, προμήκη, σπαθοειδή, οδοντωτά, ή πτερόβολα. Τα ανώτερα επιφυή, λογχοειδή. Κεφάλια με περίβλημα 9-12χιλ μήκους. Ονομάζεται και κοκκινογούλι (εικόνα 31). Είναι χόρτο που έχει πικρή γεύση και για αυτό το λόγο συνήθως βράζεται και με άλλα χόρτα για να ισορροπήσει. Φυτρώνει σε χωράφια καλλιεργημένα κατά την περίοδο του χειμώνα.

ΡΑΔΙΚΙΑ:



Εικόνα 31⁽¹⁵¹⁾

Ανήκουν στην οικογένεια των Σύνθετων ή Κομποσιτών (Asteraceae ή Compositae). Απαντώνται 8 είδη στον κόσμο, ενώ στη χώρα μας υπάρχουν 4 και από αυτά τα 3 είδη είναι αυτοφυή. Αυτά είναι τα 1) Κ. το ακανθώδες (C. Spinosum). 2) Κ. το Ίντυβον (C. Intybus), 3) Κ. το πυγμαίον ή εντενές (C. Pumilum ή Divaricatum). Μονοετείς, διετείς ή πολυετείς πόες, με βλαστό πολύκλαδο, κυρίως κατά την περίοδο της άνθισης. Ρίζες πασσαλώδεις, με βάθος, που περιέχουν χυμό, κυρίως γαλακτώδη. Φύλλα επαλλάσσοντα, συνήθως κατά πυκνούς παρράριζους ή ροδακοειδείς θυσάνους, οι οποίοι φυτρώνουν πριν την άνθιση. Κεφάλια μασχαλιαία, επιφυή, ή επάκρια, με ανθίδια πολλά, γλωσσοειδή σε χρώμα μπλέ, μώβ και λευκά.

1) Το κичώριο το ακανθώδες (C. Spinosum) (εικόνα 32)

Είναι γνωστό στην Κρήτη ως *Σταμναγκάθι* στην περιοχή των Χανίων, και ως *Γυαλοράδικο* στην ανατολική Κρήτη(Σητεία). Πολυετές φυτό, 20-40εκ. πολύκλαδο, με διακλαδώσεις αγκαθωτές. Παρράριζα φύλλα λυροειδή πτεροσχιδή ή κολπωτά, οδοντωτά, ενώ του βλαστού είναι στενά γραμμοειδή.. Κεφάλια μικρά, με στενό περίβλημα, κυλινδρικό και με 5 μόνο ανθίδια. Φυτρώνει σε παραθαλάσσιους τόπους, της Δυτικής Στερεάς Ελλάδας και της Πελοποννήσου, των Κυκλάδων και της Κρήτης. Λέγεται και *αλιφός*, *ραδίκι της θάλασσας*, *ράδικα στοιβιά*. Το σταμναγκάθι

πέρασε με τη λαϊκή του ονομασία στη λογοτεχνία: " Κράζει ο φονιάς, και ξεπατώνοντας το σταμναγκάθι ρίχνει..." (Οδύσσεια Καζαντζάκη , Α722).⁽¹⁾



Εικόνα 32⁽¹⁵¹⁾

Τρώγεται ωμό ως σαλάτα με ξύδι και έχει χαρακτηριστική πικρή γεύση. Επίσης μαγειρεύεται με κατσίκι αυγολέμονο ή φρικασέ. Σήμερα καλλιεργείται και διατίθεται στο εμπόριο, αλλά δεν μοιάζει γευστικά με το άγριο.

2) Το Κ. το Ίντυβον⁽¹³⁾ ή το εντετημημένο⁽¹⁴⁾ (C. Intybus).

Έχει βλαστό μέχρι και 1 μ. ύψος, όρθιο, πολύκλαδο, με σκληρές διακλαδώσεις, αραιά τριχωτές ή χνουδωτές. Φύλλα ποικιλόμορφα, τα κατώτερα συνήθως πτεροσχιδή, τα υπόλοιπα λογχοειδή, ακέραια, περίβλαστα. Ο βλαστός είναι λείος. Κεφάλια μονήρη, επάκρια, ή ανά 1-5 επιφυή, μασχαλιαία. Τα άνθη είναι μπλε, σπάνια λευκά, ή ροζ. Φυτρώνει σε πετρώδεις και χέρσους αγρούς. Πιθανότατα να είναι το εικονιζόμενο (εικόνα 32), διατηρώντας επιφυλάξεις. Άλλα ονόματα είναι *πικραλίδα*, *ραδίκι*, *πίκρα*, *πικροκόλλα* (*Πολύγυρος Χαλκιδικής*), *πικρομάρουλο*, *πικροράδικο* ή *αροδίκι* (*Μάνη*), *παπαδουλιά* (*Αήμιος*), *κιχώρι*. Το πικρό ραδίκι θεωρούνταν ωφέλιμο για την υγεία. Σε αυτό το είδος αναφέρεται η κιχώρη του Θεόφραστου, (Φυτών ιστορία 7,7,1), και η ήμερος Σέρις του Διοσκουρίδη την οποίαν άλλοι <<πικρίδα>> Ρωμαίοι δε <<Ίντιβουμ αγρέστεμ>> καλούσι.⁽¹³⁾ Η ρίζα του είναι φαρμακευτική και καλλιεργείται εκτενώς και χρησιμοποιούνται σε μεγάλες ποσότητες για την

αντικατάσταση του καφέ ή για νοθεία του, κυρίως σε χώρες όπως Γαλλία, Βέλγιο, Ολλανδία, Γερμανία, Αυστρία.⁽¹⁴⁾



Εικόνα 33⁽¹⁵¹⁾

3) Το Κ. το πυγμαίον (C. pumilum)

Έχει βλαστό μέχρι 50εκ. με φύλλα γλαυκόχροα, τα παρράριζα ασχιδή-οδοντωτά, με στενά αυτά του βλαστού, γραμμοειδή ή ωοειδή, λογχοειδή. Άλλα ονόματα είναι *άγριο ραδίκι*, *πικραλίδα*, πιθανότατα η << άγρια σέρις ή πικρίς ή και κιχώριον καλούμενη >> του Διοσκουρίδη (II ,159), το οποίο υπάρχει σε άγρια αλλά και σε καλλιεργούμενη μορφή που ονομάζονται *ραδικοβλάσταρα*.⁽¹³⁾ Περιέχουν την ουσία Κιχωρίνη η οποία τα καθιστά τονωτικά και υπακτικά, γιατί και καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες, ιδιαίτερα τα άγρια, από τα οποία καταναλώνεται και το ζουμί από το βράσιμο (ραδικόζουμο), προσθέτοντας αλάτι και λεμόνι. Ο Διοσκουρίδης, εκτιμά τις διουρητικές ιδιότητες του φυτού, που είναι ωφέλιμο για το στομάχι.⁽¹³⁾ Το πικρό ραδίκι αναφέρεται σ' έναν πάπυρο της 4ης π.Χ. χιλιετηρίδας και παράμεινε σ' όλη την αρχαιότητα σαν ένα πολύτιμο θεραπευτικό χόρτο. Σε μερικά μέρη της Ευρώπης, από τη ρίζα αυτού του φυτού φτιάχνουν ένα υποκατάστατο του καφέ.

Από τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, ραδίκι θεωρείται και το εικονιζόμενο της εικόνας 33. Δεν έχουμε περισσότερες πληροφορίες για την οικογένεια και το είδος. Από τους κατοίκους αναφέρεται ως ραδίκι με την ονομασία πικροράδικο. Φυτρώνει τον χειμώνα. Τα φύλλα του δεν είναι χνουδωτά. Τα άνθη του είναι κίτρινα. Φυτρώνει παντού και τρώγεται στα βραστά χόρτα μαζί με άλλα.

Συστατικά που περιέχουν τα ραδίκια είναι οι Λακτόνες, παράγωγα του καφεϊκού οξέος: κιχορικό οξύ, χλωρογενικό οξύ, ισοχλωρογενικό οξύ, υδροξυκουμαρίνες: ουμπελιφερόνη, φλαβονοειδή. Περιέχουν επίσης νιτρικό κάλιο, θειικά και φωσφορικά άλατα, μαγνήσιο, φρουκτόζη, ρητίνες, ινουλίνη, ιντυβίνη(στην οποία οφείλεται η πικρή γεύση).⁽¹⁶⁾

ΧΟΙΡΟΜΟΥΡΙΑΣ:



Εικόνα 34⁽¹⁵¹⁾

Ανήκουν στην οικογένεια των Σύνθετων (Compositae). Είναι το είδος *Helminthotheca echioides* = *picris echioides*.⁽⁹⁾ Λέγεται και χηροβότανο, μυρμηγκοβότανο,⁽⁹⁾ Αδρές ή Μαλλιότσες.⁽⁸⁾ Έχει πικρή γεύση, φυτρώνει τόσο σε ακαλλιέργητα όσο και σε καλλιεργημένα χωράφια, όπως επίσης και σε αμπέλια. Τα φύλλα του (εικόνα 34) είναι αγκαθωτά και χνουδωτά και συνήθως αφαιρούνται κατά το δυνατό περισσότερο κατά την συγκομιδή τους. Βράζονται μαζί με άλλα άγρια

χόρτα και έχουν και αυτά πικρή γεύση, ενώ τρώγονται ως σαλάτα< με λεμόνι και ελαιόλαδο..

ΒΥΖΑΚΙΑ:

Ένα είδος με ελλιπείς πληροφορίες. Λέγεται έτσι λόγω του ότι είναι πολλά ραδίκια μαζί σε ένα πλέγμα ριζών(εικόνα 35). Άλλη ονομασία είναι γλυκοβύζια, γλυκοράδικα, προβάτσα, βυζίτες τα οποία αναφέρονται ως *Leontodon tuberosus* της οικογένειας των Σύνθετων (Compositae).⁽⁸⁾ Τρώγονται βραστά.



Εικόνα 35⁽¹⁵¹⁾

ΣΚΑΛΟΥΚΑΡΕΣ Ή ΠΕΤΡΟΚΑΡΕΣ Ή ΧΑΜΩΚΑΡΕΣ:

Ανήκει στην οικογένεια των Σύνθετων (Compositae). Υπάρχουν περίπου 500 είδη στον κόσμο. Στη χώρα μας απαντούν 70 είδη. Το συγκεκριμένο είδος στο οποίο αναφερόμαστε είναι το είδος Κενταύριο ο Ραφανίσκος (*Centaurea Raphanica*) (εικόνα 36).



Εικόνα 36⁽¹⁵¹⁾

Πολυετές, σχεδόν χωρίς βλαστό, με όλα τα φύλλα παράριζα, ακέραια ή λυροειδή- πτεροσχιδή, με ακέραιους λοβούς. Ανθικά κεφάλια, με περίβλημα ωοειδές, 12-15χιλ πλάτους. Άνθη ρόδινα ή κόκκινα(εικόνα 37), τα εξωτερικά λίγο μεγαλύτερα από τα μέσα.⁽¹³⁾ Φυτρώνει σε βραχώδεις περιοχές το χειμώνα, ανθίζει Απρίλιο-Ιούνιο. Ενδημικό της Κρήτης, της Καρπάθου⁽²⁾ και άλλων νησιών του Αιγαίου και ονομάζεται ασκόλυμπρος.⁽¹³⁾ Τρώγονται ωμές αλλά και βραστές με λεμόνι, ενώ κάποιες νοικοκυρές τις μαγειρεύουν γιαχνί με κρέας.



Εικόνα 37⁽¹⁵¹⁾

ΣΠΑΡΑΓΓΙ ΚΑΙ ΑΓΡΙΑ ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ :

Ανήκει στην οικογένεια των Λειλυδών ή Λιριδων (Liliaceae). Υπάρχουν 150 είδη στον κόσμο. Άλλα ονόματα είναι σφαραγγιές, αγρέλια. Είναι πολυετείς, αναρριχώμενες, ερπώμενες ή θαμνώδεις πόες. Το σπαράγγι έχει ρίζωμα που διακλαδίζεται στο χώμα και από το οποίο βγαίνουν τα όρθια ή αναρριχώμενα στελέχη του, που έχουν χρώμα λευκό, πράσινο ή κοκκινωπό και τα οποία τρώγονται. Μαζεύεται ο τρυφερός βλαστός του, ο οποίος αν δεν συλλεχθεί στην εποχή του μετατρέπεται σε αγκαθωτό θάμνο Έχουν περιορισμένα φύλλα, λεπιώδη, επαλλάσσοντα βράκτια, φέρουν συνήθως στη βάση τους πληκτροειδές κέντρο, από τις μασχάλες αυτών φυτρώνουν 3-41 άγονα κλαδιά, συνήθως μονήρη, λεγόμενα φυλλοκλάδια, τα οποία μοιάζουν με στενά γραμμοειδή φύλλα (εικόνα 38). Άνθη δίοικα, λευκά, κιτρινωπά ή πρασινωπά, μασχαλιαία ή επάκρια, μονήρη ή ανά 2-4 κατά βοτρυώδεις ή σκιαδάμορφες δέσμες, συνήθως χωρίς φυλλοκλάδια, βγαίνουν μεμονωμένα. Πρακτικά, δεν έχει λειτουργικά φύλλα.⁽¹³⁾ Τη φωτοσύνθεση έχουν αναλάβει πράσινοι, λεπτοί βλαστοί, που λέγονται φυλλοκλάδια. Συλλέγεται το χειμώνα. Ανθίζει το καλοκαίρι. Οι καρποί είναι ρόγες, με χρώμα πράσινο, λευκό ή κοκκινωπό.



Εικόνα 38⁽¹⁵²⁾

Στη χώρα μας απαντώνται 6 είδη.1) Α.ο ακανθώδης (A.aculeatus) Ο Διοσκουρίδης το ονόμαζε <<πετραίο ασπάραγγο>>, ενώ ο Θεόφραστος

<<ακανθώδη>>, 2) Α. ο άφυλλος (A. Aphyllus), 3) Α. ο λευκός (A. Albus), 4) Α. ο οξύφυλλος (A. Acutifolius), 5) Α. σφονδυλωτός (A. Verticilatus), 6) Α. ο φολιδωτός (A. stipularis). Στη χώρα μας, το σπαράγγι φυτρώνει σε σκιερά μέρη και αναρριχάται στα δέντρα. Στις μέρες μας καλλιεργείται. Αυτοφυές συναντάται γενικότερα στην Ελλάδα, όπως συμβαίνει στην περίπτωση της Κρήτης όπου οι άνθρωποι υπομονετικά ακόμα τα συλλέγουν μόνοι τους. Ο **A. officinalis** φυτρώνει σε άγονες, αμμώδεις περιοχές της Θεσσαλίας, Ιόνιων νησιών και Β. Ελλάδας, ο *A. maritimus* στα παράλια, ο *A. stipularis* στα νησιά του Αιγαίου, ο *A. aphyllus* στην Κεφαλλονιά, Κρήτη (εικόνα 38) και αλλού με κοινό όνομα σπαραγγούδι ή φρύγανο, ο *A. acutifolius* υπάρχει σε όλη την Ελλάδα και στην Κύπρο, όπου λέγεται κουτσαργέλι, ο *A. verticilatus* στα βουνά της Πελοποννήσου και Β. Ελλάδας, ο *A. albus* στην Κρήτη, κ.ά. ^{(12),(11)}

Λίγα λόγια για την ιστορία...

Ο Διοσκουρίδης συνιστούσε αφέψημα ρίζας σπαραγγιού για να βελτιωθεί η ροή των ούρων, για τη θεραπεία των προβλημάτων των νεφρών, του ίκτερου και της ισχιαλγίας.⁽⁷⁾ Οι Ιπποκρατικοί το συνιστούσαν ως συλληπτικό ή ως αντιδιαρροϊκό φάρμακο. Τα σπαράγγια αναφέρονται στην ελληνική μυθολογία. Ήταν από τα αγαπημένα εδέσματα των Αρχαίων Ελλήνων και με τους βλαστούς τους στόλιζαν τις νύφες, στους γάμους. Οι Ρωμαίοι τα θεωρούσαν φαγητό πολυτελείας. Τα σπαράγγια αναφέρει ο Θεόφραστος με την ονομασία Ασφάραγγος. Ο Πλίνιος τα θεωρούσε αφοροδισιακά λαχανικά.

Περιέχει μαγνήσιο, φωσφόρο, ασβέστιο, κάλιο, μαγγάνιο, κοβάλτιο, βιταμίνες και την ασπαραγίνη που είναι διουρητική ουσία. Το αφέψημα ή το εκχύλισμα της ρίζας του καταναλώνεται ως διουρητικό, αρκεί να μην είναι ερεθισμένο το ουροποιητικό σύστημα. Ο χυμός των κορυφών των βλαστών του, γίνεται σιρόπι που καταναλώνεται ως διουρητικό (είναι περισσότερο δραστικό).⁽¹²⁾

Αν μαγειρευτούν με τις μύτες προς τα πάνω, οι βιταμίνες β1 και ασκορβικό οξύ διατηρούνται περισσότερο., τονωτικό των νεφρών, αλλά μπορεί να ερεθίσουν το στομάχι αν υπάρχει νεφρική φλεγμονή. Είναι καλοί αιμοποιητές λόγω της χλωροφύλλης που περιέχουν. Τα σπαράγγια με τις πράσινες κορφές είναι πλούσια σε βιταμίνη Α ενώ οι άσπρες δεν περιέχουν σχεδόν καθόλου. Τα λαχανικά αυτά αφήνουν αλκαλικά κατάλοιπα στον οργανισμό. Επειδή περιέχουν πολλή κυτταρίνη μόνο οι κορυφές επιτρέπεται να καταναλωθούν σε δίαιτες με μαλακές τροφές. Επίσης επειδή περιέχουν πολύ νερό θεωρούνται κατάλληλα για απεκκριτικές δίαιτες. Πολλά

από τα δομικά συστατικά του συκωτιού, των νεφρών και του δέρματος, των συνδέσμων καθώς και των οστών βρίσκονται στα πράσινα σπαράγγια.⁽¹⁷⁾

ΣΤΑΦΥΛΙΝΑΣΤΑΧΟ, ΣΤΑΦΥΛΙΝΑΚΑΣ:



Εικόνα 39⁽¹⁵¹⁾

Ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδοφόρων ή Ουμβελιοφόρων (Umbelliferae). Περιλαμβάνει γύρω στα 60 είδη. Φυτά τριχωτά, συνήθως αδρότριχα, με ρίζα γογγυλώδη. Φύλλα δις ή τρις πτεροσχιδή, με τμήματα έμμισχα. Πέταλα λευκά, ρόδινα, σπανίως κίτρινα, κατά κανονικά σκιάδια, 3-4 ακτινών, τα οποία φέρουν στο κέντρο άγονο πορφυροιώδες άνθος. Φύλλα περιβλήματος πτεροσχιδή. Καρπός 2-4 χιλ. Ρίζα πασσαλώδης, χοντρή και φαγώσιμη στις καλλιεργούμενες ποικιλίες, λεπτή στις άγριες. Λέγεται και *Δαύκος* (Daucus), ή *Σταφυλιόνια*. Στην Ελλάδα συναντάμε 7 είδη. 1) Δ. ο νανώδης (D.pumilus), 2) Δ. ο Βροτέρειος (D.Broteri) 3) Δ. ο αδρότριχος (D.muricatus), 4) Δ. ο σταγονώδης (D.guttatus), 5) Δ. ο κομμοφόρος (D.gummifer), 6) Δ. το καρότο (D.carota) 7) Δ. ο περιβληματώδης (D.involucratus).⁽¹³⁾ Σε βιβλιογραφία σχετικά με το συγκεκριμένο άγριο χόρτο και λόγω των υποειδών που υπάρχουν, της κατηγορίας αυτής πέρα από το Δ.το καρότο, είναι δύσκολο να προσδιοριστεί ποια υπάρχουν στην Κρήτη, λόγω ανεπάρκειας ερευνών στο συγκεκριμένο χόρτο. Παρ όλα αυτά το είδος που απεικονίζεται στην εικόνα (εικόνα 39) καταναλώνεται από τους κατοίκους στην περιοχή της έρευνας μας χωρίς να γνωρίζουμε τη βοτανική ταξινόμηση.⁽²⁾

ΣΤΥΦΝΟΣ:

Ανήκει στην οικογένεια των Σολανίδων (Solanaceae). Η οικογένεια περιλαμβάνει περίπου στα 500 είδη στον κόσμο. Στην Ελλάδα φιλοξενούνται 9 είδη μέσα στα οποία είναι και η μελιτζάνα.⁽¹³⁾ Στη χώρα μας αυτοφυή συναντάμε 3 είδη(1)S.subfruticosum= ο φρυγανώδης, 2)S.Dulcamara= ο γλυκίπικρος , 3)S.nigrum=ο μέλας), τα οποία περιέχουν την αλκαλοειδή ουσία σολανίνη, που έχει δηλητηριώδεις ιδιότητες σε χλωρή κατάσταση του φυτού.⁽¹⁴⁾ Εμείς αναφερόμαστε στο είδος Σ.ο μέλας (S. Nigrum). Είναι μονοετές φυτό 10-60 εκ. μπορεί να φτάσει μέχρι και 1 μ. Χρώμα πράσινο, λείο ή ελάχιστα τριχωτό, με βλαστούς ή διακλαδώσεις όρθιους ή διάχυτους. Φύλλα βαθυπράσινα, κυματιστά μέχρι 7 εκ. ωοειδή, ρομβοειδή ή λογχοειδή με μεγάλους οδόντες και με ταξιανθίες στις μασχάλες. Άνθη με στεφάνη 10-14χιλ, λευκή με κίτρινους ανθήρες, τροχοειδή, πεντάλοβη. Καρπός ρόγα μαύρη ή πρασινοκίτρινη.^{(2),(13)} Άλλες ονομασίες είναι *αγριοντομάτα, βρωμοβότανο, βρωμόχορτο, μαυρόχορτο, αμπελουρίδα(Αίγινα), κορφοί(Σαντορίνη), βρωμούσα(Κρήτη) παμιλορόχορτο(Κύπρο), πικροσταφίδα, στρύχνος*. Ο εδώδιμος στρύχνος του Θεόφραστου, (Φυτών ιστορία 7,15,4) και ο κηπιαίος στρύχνος του Διοσκουρίδη.⁽¹³⁾ Φύεται σε καλλιεργημένα χωράφια τα οποία ποτίζονται πολύ συχνά σε όλη τη διάρκεια του καλοκαιριού, αλλά το συναντάει κανείς και σε παραθαλάσσια μέρη αυτοφυές κάτω από τις ελιές. Τρώγεται βραστός με πιπεριά, κολοκυθάκι και πατάτα, καθώς επίσης γιαχνί με βλήτα και χοχλιούς.

ΔΡΥΛΟΣ Ή ΓΡΙΑΟΣ:

Ανήκει στην οικογένεια Liliaceae. Είναι του είδους asphodeline⁽⁸⁾ και γι' αυτό πιθανότατα ονομάζεται και κίτρινος ασφόδελος.⁽¹⁵⁾ Είναι πόες πολυετείς ή μονοετείς με βλαστούς όρθιους μέχρι 80 εκ.. φύλλα διαπλατυσμένα στη βάση, γραμμοειδή και έχει κίτρινα άνθη. Φυτρώνει σε χέρσα εδάφη, πετρώδη. Συλλέγονται τα τρυφερά βλαστάρια κατά την περίοδο της άνοιξης. Αφού κόψουμε το βλαστό αυτό, χαράζουμε το φλοιό του στελέχους και καταναλώνουμε το εσωτερικό μέρος.⁽³⁾ Τρώγονται τηγανητοί με αυγά, ή στην κατσαρόλα με κρέας και λεμόνι.



Εικόνα 40⁽¹⁵¹⁾

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Α: Η ΧΗΜΙΚΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ

3.1 ΟΙ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΣΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ

Οι πρωτεΐνες αποτελούν το βασικό δομικό συστατικό όλων των κυττάρων του σώματός μας. Είναι συστατικό των οστών, των μυών, των οργάνων, του δέρματος, των ματιών και των νυχιών μας. Απαραίτητες για την ανάπτυξη των κατεστραμμένων κυττάρων και σχηματισμό νέων κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης. Το 3-5% της συνολικής πρωτεΐνης του σώματός μας αναπλάθεται κάθε μέρα. Μελέτες που έχουν γίνει στα χόρτα δίνουν μικρές ποσότητες πρωτεΐνης. Μελέτη σε ζοχούς⁽²¹⁾ δίνει ποσότητες πρωτεΐνης από 31,7-32,5γρ/κιλό τροφίμου (3,17-3,25γρ/100γρ) σε 3 είδη ζοχών (πίνακας 2) Η μελέτη αυτή συμφωνεί με προηγούμενες μελέτες, όμως η αξιοποίησή τους είναι περιορισμένη λόγω της παρουσίας άπεπτων φυτικών ινών.⁽²⁰⁾

Σε άλλη έρευνα που έγινε στα Κρητικά χορτοπιτάκια,⁽²¹⁾ οι τιμές της περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη κυμαίνονταν σε διάφορα επίπεδα, από 1,8 – 4,8γρ ανά 100γρ τροφίμου (πίνακας 1), ενώ βιβλίο που αναφέρει διατροφικές αναλύσεις χόρτων⁽¹⁷⁾ έδειξε στο ζοχό, χωρίς αναφορά συγκεκριμένου είδους, την πρωτεΐνη να κυμαίνεται στο 1,37γρ/100γρ φυτού (πίνακας 8 παραρτήματος), ενώ στο καλλιεργημένο σπαράγγι κυμαίνεται στο 1,65γρ/100γρ (πίνακας 9 παραρτήματος)

Πίνακας1:ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ ΚΑΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΣΕ ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ ⁽²¹⁾

ΤΡΟΦΙΜΟ 100gr	ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ (gr)	ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)
Μάραθο	3,8	4,9	3,5
Αγριόπρασο	1,8	7	3,6
Σκούλος	3,3	6,2	4,6
Ζοχός	1,8	3,1	2,6
Κανκαλήθρα	2,7	6,5	4,5
Κουτσουνάδα	2,9	3,1	2,5
Λάπαθο	2,9	39	2,7
Σταφυλίνακας	2,1	9,5	4,4
Πεντάνευρο	1,8	5,5	3,4
Αρχάτζικας	1,8	-	6,9
Λαγουδοφάι	-	-	5
Γοργογιάννης	4,8	8,8	5,7
Στρουφούλι	2,9	6,3	3,7

Μελέτες που αφορούν τα άγρια χόρτα, δε περιμένουμε να μας δώσουν μεγάλες ποσότητες πρωτεϊνών. Εξάλλου οι πρωτεΐνες προέρχονται κυρίως από τα ζωικά τρόφιμα. Όμως αξίζει να αναφερθούν ότι υπάρχει έστω και μικρή περιεκτικότητα σε αυτά, διότι βλέπουμε πόσο πολύτιμα συστατικά περιέχουν.

3.2 ΟΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ ΣΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ

Οι υδατάνθρακες είναι βασική πηγή ενέργειας για τον άνθρωπο και δίνουν 4 θερμίδες για κάθε γραμμάριο. Είναι επίσης απαραίτητοι για την καλή λειτουργία του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος. Από τους πολυσακχαρίτες μας ενδιαφέρει κυρίως το άμυλο. Το άμυλο βρίσκεται στους δημητριακούς καρπούς, στις ρίζες των φυτών και στα όσπρια. Τροφές πλούσιες σε άμυλο: πατάτες, καρότα, φασόλια, μακαρόνια και ψωμί.

Σε έρευνες⁽²¹⁾ που έχουν γίνει για τα άγρια χόρτα, έχει μελετηθεί η περιεκτικότητα σε 3 είδη ζοχών (πίνακας 2) σε διαθέσιμους υδατάνθρακες όπου το ποσοστό κυμαίνεται από 13,2g -19,8g ανά 100gr τροφίμου. Σε άλλη έρευνα που αφορούσε τα Κρητικά χορτοπιτάκια⁽²²⁾ βρέθηκε η περιεκτικότητα υδατανθράκων σε κάποια άγρια χόρτα να κυμαίνεται από 3,1-39gr /100gr (πίνακας 1).

Πίνακας 2: ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΚΑΡΟΤΕΝΟΕΙΔΗ, ΟΞΑΛΙΚΟ ΟΞΥ (σε mgr/kg), ΠΡΩΤΕΪΝΕΣ, ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΙ ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ, ΛΙΠΗ, ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ, ΥΓΡΑΣΙΑ, ΤΕΦΡΑ (σε gr/kg). ΣΕ ΤΡΙΑ ΕΙΔΗ ΖΟΧΟΥ ⁽²¹⁾

	<i>S.asper</i>	<i>S.oleraceus</i>	<i>S.tenerrimus</i>
ΥΓΡΑΣΙΑ (gr)	864.3 ± 11.2	872.4 ± 14	877.3 ± 20.8
ΠΡΩΤΕΪΝΗ (gr)	32.5 ± 3.2	31.7 ± 1.5	31.8 ± 2
ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ (gr)	19.8 ± 1.1	18.2 ± 1.4	13.2 ± 1.8
ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ (gr)	35.6 ± 2.2	32.5 ± 2.4	31.2 ± 1.6
ΛΙΠΗ (gr)	6.8 ± 0.7	7.5 ± 0.9	5.2 ± 0.4
ΤΕΦΡΑ (gr)	30.4 ± 3.0	29.9 ± 1.8	30.2 ± 1.9
ΟΞΑΛΙΚΟ ΟΞΥ (mg)	1220 ± 190	1310 ± 330	640 ± 140
ΒΙΤΑΜΙΝΗ C (mg)	628 ± 90	779 ± 88	457 ± 59
ΚΑΡΟΤΕΝΟΕΙΔΗ (mg)	80 ± 21	158 ± 19	57 ± 13

3.3 ΤΑ ΛΙΠΗ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ:

Τα λιπαρά οξέα είναι απαραίτητα για τον ανθρώπινο οργανισμό. Καθημερινά νέες έρευνες έρχονται στο φως και αφορούν τα θετικά των λιπιδίων που προέρχονται από τα φυτά και προάγουν την υγεία του ανθρώπου. Έρευνες που αφορούν τα άγρια εδώδιμα χόρτα απέδειξαν ότι εμφανίζουν αξιόλογες ποσότητες λιπιδίων. Οι έρευνες αυτές παρατίθενται παρακάτω και ο λόγος τη αναφοράς τους είναι το γεγονός ότι τα φυτά που τρώνε οι Κρητικοί περιέχουν αξιόλογες ποσότητες από αυτά και πρέπει να γίνουν γνωστά από τους αναγνώστες.

3.3.1 ΕΠΙΠΕΔΑ ΣΥΝΟΛΙΚΩΝ ΛΙΠΙΔΙΩΝ:

Σε έρευνα⁽²¹⁾ μελετήθηκε το προφίλ των λιπαρών οξέων (πίνακας 3). Τα επίπεδα συνολικών λιπιδίων φαίνεται να είναι σχετικά υψηλά. Στον πίνακα 3,⁽²¹⁾ αυτό είναι ενδιαφέρον όσον αφορά τη διατροφική αξία των ειδών ζοχού που μελετήθηκαν. Παρατηρήθηκε ιδιαίτερη ομοιότητα στη σύσταση των ειδών ζοχού όσον αφορά τα λ.ο (πίνακας 3). Αρκετά υψηλό βρέθηκε το α-λινολενικό οξύ (C18:3ω3) με 30,33% στο *S.tenerimus*, 39,94% στο *S.asper* και 43,58% στο *S.oleraseus*. Το παλμιτικό οξύ (C16:0) βρέθηκε να είναι 16,4% στο *S.tenerimus*, 15,33% στο *S.asper* και 19,07% στο *S.oleraseus*. Το ποσοστό των ω3-PUFAS ήταν υψηλότερο από τα ω6-PUFAS και στα 3 είδη ζοχών. Τα απαραίτητα λιπαρά οξέα ω3 ήταν σε μεγαλύτερο ποσοστό στο *S.oleraseus* (44.37%).

Σε άλλη έρευνα⁽²³⁾ που έγινε σε 54 άγρια εδώδιμα φυτά και 6 καλλιεργήσιμα, τα άγρια χόρτα που συλλέχθηκαν, βρέθηκε να έχουν κατά κάποιο τρόπο μειωμένη συνολική συγκέντρωση λίπους. Τη χαμηλότερη συγκέντρωση είχαν το *Cichorium intibus* (πικροράδικο ημικαλλιεργημένο ή πικραλίδα ή ραδίκι) με 10mgr λίπους/100gr, έπειτα το *Gynagra cornigera* (άγρια αγκινάρα) με 20mgr/100gr. Όλα τα χόρτα που συλλέχθηκαν και αναλύθηκαν περιείχαν λιγότερο από 390mgr/100gr λίπους, όπως φαίνεται στον πίνακα 1(παράρτημα)⁽²³⁾ και ανάμεσα σε αυτά μόνο το *Kofta* περιείχε 380mgr/100gr και το *Lathyrus ochrus* (παπούλες, οικογένεια Fabaceae) 360mgr/100gr. Τα υπόλοιπα χόρτα περιείχαν πολύ χαμηλότερες συγκεντρώσεις συνολικού λίπους.⁽²³⁾

Πίνακας 3 :ΕΚΑΤΟΣΤΙΑΙΑ ΣΥΝΘΕΣΗ ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΞΕΩΝ ΣΕ ΤΡΙΑ ΕΙΔΗ ΖΟΧΟΥ⁽²¹⁾

ΛΙΠΑΡΟ ΟΞΥ	<i>S. asper</i>	<i>S. oleraceus</i>	<i>S.tenerrimus</i>	
C14:0	3.44	1.77	9.54	
C16:0	15.33	19.07	16.14	
C16:1ω7	0.99	1.84	1.53	
C16:2ω6	0.94	0.13	3.60	
C16:3ω3	1.03	0.56	0.55	
C18:0	2.01	1.84	0.73	
C18:1ω9	3.34	2.15	4.08	
C18:2ω6	9.90	8.10	8.70	
C18:3ω3	39.94	43.58	30.33	
C18:3ω6	0.47	0.34	0.35	
C18:4ω3	0.09	0.23	0.11	
C20:0	3.39	1.48	0.65	
C20:1ω9	-	0.15	-	
C20:3ω6	0.49	0.11	0.10	
C20:4ω6	-	-	1.83	
C22:0	2.96	3.01	0.75	
C24:0	1.42	2.03	1.99	
ΕΚΑΤΟΣΤΙΑΙΑ (%) ΟΜΑΔΙΚΗ ΣΥΝΘΕΣΗ ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΞΕΩΝ				
	<i>κορεσμένα</i>	<i>μονοακόρεστα</i>	<i>πολυακόρεστα</i>	
			ω3-PUFAS	ω6-PUFAS
<i>S.asper</i>	29.97	4.33	41.06	11.80
<i>S.oleraceus</i>	29.20	4.14	44.37	8.68
<i>S.tenerrimus</i>	29.80	5.61	30.99	14.58

3.3.1.α ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΜΟΝΟΑΚΟΡΕΣΤΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΞΕΩΝ (MUFA)⁽²¹⁾

Στον πίνακα 1 (παράρτημα) το *Prasium majus* (λαγουδόχορτο ή λαγουδοπαξιμάδο ή λαγουδοφαί) βρέθηκε να έχει τη μεγαλύτερη ποσότητα (MUFA) σε ποσότητα 51mgr/100gr, ακολούθησε το *Crepis Commutate* (γλυκοσειρίδες) με 43mgr/100gr, τα *Harakoulia* με 33,6mgr/100gr, τα *Kofta* 31,5mgr/100gr και οι *Maroulides* με 30,5 mgr/100gr φρέσκου φύλλου. Παρόλο που το λαγουδόχορτο (*Prasium majus*) περιείχε την υψηλότερη ποσότητα σε MUFA, περιείχε πολύ χαμηλή ποσότητα σε PUFA μόνο 15,6mgr/100gr του συνολικού περιεχομένου σε λίπος. Το *Crepis commutate* (γλυκοσειρίδες) περιείχε την υψηλότερη ποσότητα σε PUFA (44,1mgr/100gr), και ακολουθεί το σπανάκι με ποσότητα (20,2mgr/100gr). Η χαμηλότερη περιεκτικότητα σε MUFA λ.ο παρατηρήθηκε στο *Cichorium intibus* (πικροράδιο ημικαλλιεργήσιμο) με 0,5mgr/100gr και σε βλαστούς του *Gynara cornigera*(άγρια αγκινάρα) με 1.3mgr/100gr, ενώ η χαμηλότερη ποσότητα σε PUFA

λ.ο βρέθηκε στο *Silene vulgaris* (Αγριοπάπουλα ή λουλουδάκι) (3,2mgr/100gr) ακολουθούμενο από τα καλλιεργημένο μη οργανικό μαρούλι (3,3mgr/100gr).⁽²³⁾

3.3.1.β ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΚΟΡΕΣΜΕΝΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΞΕΩΝ (SFA) ⁽²³⁾

Στον πίνακα 1 (παράρτημα), όσο αφορά το κορεσμένο λίπος, η χαμηλότερη ποσότητα βρέθηκε στα *Cichorium intibus* (πικροράδιχο ημικαλλιεργημένο ή ραδίκι ή πικραλίδα) 2,6mg/100gr και *Gynura conopsea* (άγρια αγκινάρα) 7,6mg/100gr, ενώ το χαμηλότερο ποσοστό είχε το *Crepis commutata* (γλυκοσιρίδες) (18,2%) ακολουθούμενο από το καλλιεργημένο μη οργανικό μαρούλι (20%) και το άγριο πράσο (20,1%). Το *Kofo* είχε την υψηλότερη περιεκτικότητα σε SFA 144,6mgr/100gr, τα *Harakoulia* 125,6mgr/100gr, ενώ το *Prasium majus* (λαγουδόχορτο) 122,2mg/100gr .

3.3.1.γ ΣΥΝΟΛΙΚΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΠΟΛΥΑΚΟΡΕΣΤΩΝ ΛΙΠΑΡΩΝ ΟΞΕΩΝ (PUFA) ⁽²³⁾

Στον πίνακα 1 (παράρτημα) το *L. Ochrus* (παπούλες) βρέθηκε να έχει το υψηλότερο περιεχόμενο σε PUFAS (232,4mgr/100gr φρέσκου φυτού), και το *Pontikines* με 221,5mgr/100gr).

3.3.2 Ω3 ΚΑΙ Ω6 ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ ⁽²³⁾

Όπως φαίνεται στον πίνακα 1 (παράρτημα) υψηλότερη συγκέντρωση ω3 λ.ο βρέθηκε στο *L. Ochrus* (παπούλες) με περιεκτικότητα 182,5mgr/100mg φρέσκου φύλλου. Οι *Pontikines* και τα *Kofo* ακολουθούν με 162,6 και 142,8mg/100mg φρέσκου φύλλου αντίστοιχα. Η χαμηλότερη περιεκτικότητα ω3 βρέθηκε στις αγκινάρες με 3mgr/100mg, στα ημικαλλιεργημένα πικρά ραδίκια με 5.6 mgr/100mg και στα καλλιεργημένα κουκιά με 8,5mg/100mg. Όταν εκτιμάται η θρεπτική αξία των χόρτων είναι απαραίτητο να δίνεται βάση στο περιεχόμενο που έχουν σε ω3 και ω6 λιπαρά οξέα λόγω της σπουδαιότητας της αναλογίας ω6/ω3. Χαμηλό περιεχόμενο σε ω6 παρατηρήθηκε στα ημικαλλιεργημένα πικρά ραδίκια με 1,3mg/100mgr φρέσκου φύλλου, μετά στο *Cynoglossum creticum* (σκυλόγλωσσα, αιγόγλωσσα ή αγγόγλωσσα) με 4,8mg/100mgr, στο *B.vulgaris* με 7,4mgr/100mgr και στο *C.commutata* με 7,6mgr/100mgr φρέσκου φύλλου. Η υψηλότερη περιεκτικότητα ω6 βρέθηκε στο *Muscari comosum* με 85,8mgr/100mgr και στο *Harakoulia* με 67,6mgr/100mgr φρέσκου φύλλου.

Ένα υψηλό περιεχόμενο σε $\omega 3$ και $\omega 6$ δεν προσδιορίζει ακριβώς την αναλογία $\omega 6/\omega 3$. Ωστόσο για όλα τα χόρτα η αναλογία αυτή υπολογίστηκε και παρατίθεται σε πίνακα (πίνακας 4). ⁽²³⁾ Εκτέθηκαν χωριστά οι υψηλές τιμές ($\omega 6/\omega 3 > 1$) και οι χαμηλές τιμές ($\omega 6/\omega 3 < 0,25$). Την υψηλότερη αναλογία είχε το *Muscari comosum* (ασκορδουλάκοι) με 4,23 (λόγω προς υψηλής περιεκτικότητας σε $\omega 6/\omega 3$ λιπαρά οξέα) και τη χαμηλότερη το *Sonchus oleraceus* (ζοχός) με 0,21.

Πίνακας 4: Η ΥΨΗΛΟΤΕΡΗ ΚΑΙ Η ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΗ ΑΝΑΛΟΓΙΑ $\omega 6/\omega 3$ ⁽²³⁾

ΥΨΗΛΟΤΕΡΑ ΕΠΙΠΕΔΑ		ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΑ ΕΠΙΠΕΔΑ	
<i>Muscari comosum</i>	4.23	<i>Sonchus oleraceus</i>	0.21
<i>Cynara cornigera</i>	2.67	<i>Sinapis spp. Cruciferae</i>	0.22
Αγκινάρες (καλλιεργημένες)	2.38	Bitter radish (ημικαλλιεργημένο)	0.23
<i>Bryonia Cretica</i>	1.31	<i>Taraxacum spp. (Glikorodikia)</i>	0.24
Agrioselino	1.2	<i>Taraxacum spp</i> (<i>Pikrorodikia</i>)	0.24
<i>Scolymus Hispanicus</i>	1.06	<i>Cynoglossum creticum</i>	0.25
Broad beans (ημικαλλιεργημενα)	3.67	<i>Crepis commutata</i>	0.25

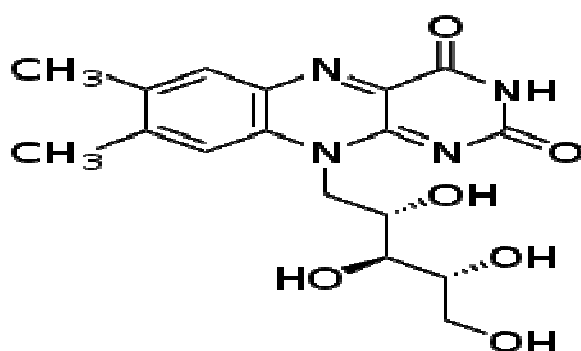
Η σημασία της πλατιάς αναφοράς των παραπάνω αναλογιών στα άγρια εδώδιμα χόρτα, είναι ότι μπορούμε, λαμβάνοντας υπόψη τις ποσότητες κάθε λιπαρού οξέος σε κάθε φυτό, να υπολογίσουμε τις ποσότητες των απαραίτητων λιπαρών οξέων που αποκομίζονται από μια σαλάτα από άγρια Κρητικά χόρτα. Πρέπει όμως να διευκρινιστεί και σε αυτό το σημείο, ότι λόγω της έλλειψης κοινά πιστοποιημένης ταξινόμησης των άγριων χόρτων, από όλες τις έρευνες, η βοτανική ταξινόμηση μπορεί να διαφέρει από έρευνα σε έρευνα, και έτσι τα δημώδη ή επιστημονικά ονόματα των φυτών να μην αντιπροσωπεύουν την πραγματικότητα. Οφείλουμε όμως να αναγράφουμε τα ονόματα, δημώδη και επιστημονικά της κάθε έρευνας, σεβόμενοι την έρευνα που κάθε ερευνητής με προσωπική μελέτη κατάφερε να φέρει εις πέρας.

3.4 ΟΙ ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ

Οι βιταμίνες είναι οργανικές ουσίες που δεν παρέχουν ενέργεια αλλά είναι απαραίτητες για τις κυτταρικές λειτουργίες. Δεν μπορούν να παραχθούν από το ανθρώπινο σώμα, οπότε πρέπει να ληφθούν από τη διατροφή. Το όνομα βιταμίνη χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά το 1911 από ένα Βρετανό επιστήμονα Frederik

Gowland Hopkins προερχόμενο από τη λέξη *vita* (ζωή) και την αμίνη (περιέχει άζωτο), δεδομένου ότι οι πρώτες βιταμίνες που ανακαλύφθηκαν περιείχαν όλες άζωτο. Ακόμα κι αν δεν περιέχουν όλες οι βιταμίνες άζωτο, το όνομα παραμένει.

Για τις περισσότερες διαδικασίες του μεταβολισμού οι βιταμίνες αποτελούν τον ακρογωνιαίο λίθο. Χωρίς την παρουσία τους θα ήταν αδύνατες πολλές βιοχημικές αντιδράσεις του ανθρώπινου οργανισμού ή κάποιες θα γίνονταν πολύ αργά και ακανόνιστα. Οι βιταμίνες είναι αναγκαίες για την αφομοίωση των πρωτεϊνών, των υδατανθράκων και των λιπών. Είναι υπεύθυνες για την σύνθεση των ορμονών και των ενζύμων. Ενισχύουν το αμυντικό σύστημα του οργανισμού, ρυθμίζουν την ανάπτυξη, και τέλος σημαντικός είναι ο ρόλος τους στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος.

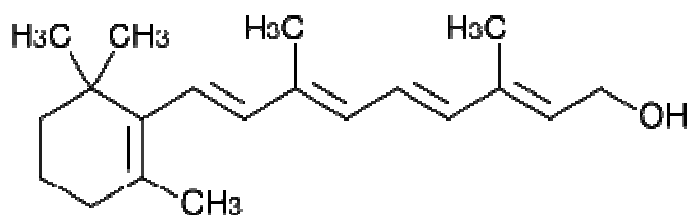


Εικόνα 41
ΡΙΒΟΦΛΑΒΙΝΗ(B2)

3.4.1 ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ

Οι βιταμίνες χωρίζονται σε 2 μεγάλες κατηγορίες. Σύμφωνα με τη διαλυτότητά τους, οι βιταμίνες χωρίζονται σε λιποδιαλυτές :A(εικόνα 42), D, E, K(εικόνα 45) που διαλύονται στα λίπη, και σε υδατοδιαλυτές : συμπλέγματος B(η B9 απεικονίζεται στην εικόνα 43) και C που διαλύονται στο νερό. Οι λιποδιαλυτές αποθηκεύονται κυρίως στο συκώτι και παραμένουν στο σώμα περίπου 24 ώρες, ενώ θεωρούνται πολύ σημαντικές για την προστασία του οργανισμού από κυστική ίνωση.⁽²⁴⁾ Οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες αποθηκεύονται στο σώμα σε μικρότερες

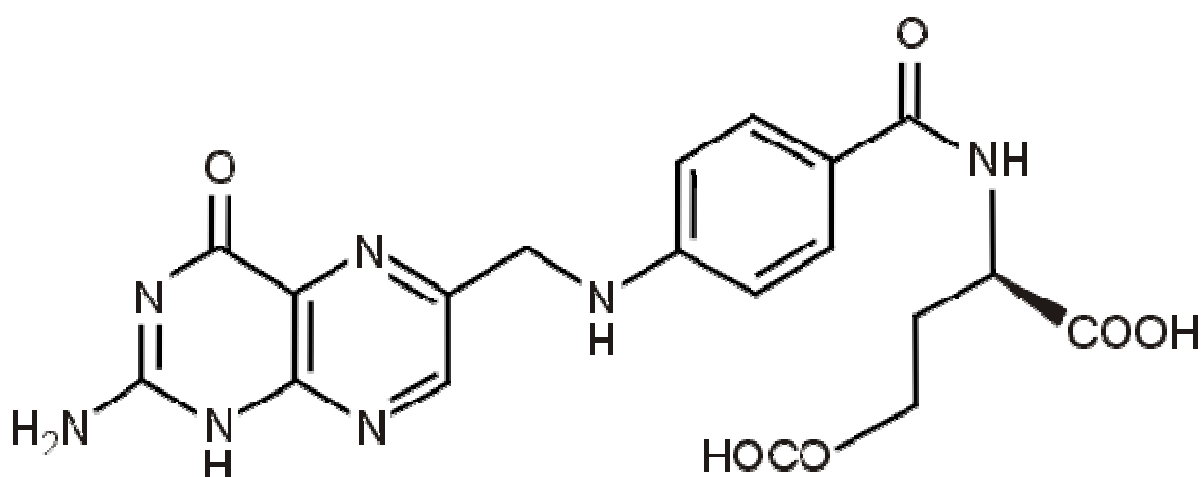
ποσότητες και αποβάλλονται με τον ιδρώτα και τα ούρα.⁽²⁵⁾ Πολλά είδη υδατοδιαλυτών βιταμινών είναι σύνθεση βακτηρίων.⁽²⁶⁾



Εικόνα 42 PETINOΛΗ (A)

3.4.2 ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ

Οι υδατοδιαλυτές βιταμίνες, ειδικά οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, χρησιμεύουν ως συνένζυμα στις ενζυμικές αντιδράσεις στο μεταβολισμό των υδατανθράκων, των πρωτεϊνών και των λιπαρών οξέων. Κατά συνέπεια, απαιτούνται για να εξαγάγουν την ενέργεια από τα τρόφιμα και για να βοηθήσουν στη σύνθεση των δομικών μονάδων των ιστών του σώματος. Οι λιποδιαλυτές βιταμίνες απορροφώνται με τη βοήθεια του λίπους, αφού διαλύονται μέσα σε αυτό και εκτελούν διάφορες λειτουργίες



Εικόνα 413 ΦΟΛΜΙΚΟ ΟΞΥ (B9)

3.4.3 Η ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ΠΟΥ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ Ο ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ

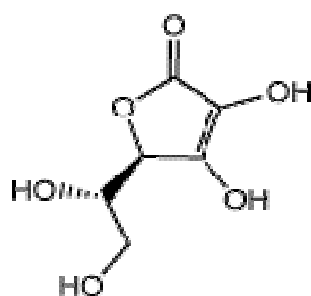
Οι απόψεις είναι τόσο διαφορετικές στο θέμα αυτό, ώστε άλλοι να λένε 2500 Δ.Μ π.χ Βιταμίνης Α ότι είναι αρκετές για τον οργανισμό μας και άλλοι να τις ανεβάζουν σε 10000 Δ.Μ. Οι ανάγκες ενός ανθρώπου διαφέρουν από τις ανάγκες του άλλου. Πιο υψηλά επίπεδα βιταμινών συστήνονται για τους ανθρώπους που έχουν ορισμένες ασθένειες. Ορισμένες ομάδες χρειάζονται υψηλότερα ποσά συγκεκριμένων βιταμινών (παιδιά: βιταμίνη D, έγκυες: φολικό οξύ, ηλικιωμένοι: βιταμίνη D, καπνιστές: βιταμίνη C, αλκοολικοί: θειαμίνη, χορτοφάγοι: B12. Δεν υπάρχουν παγκόσμια αποδεκτά στάνταρτς για τις ποσότητες βιταμινών που χρειάζεται ο οργανισμός μας για να είναι υγιής. Το βρετανικό υπουργείο Υγείας έχει αποδεχτεί τις μικρότερες δυνατές ποσότητες βιταμινών, ενώ στην Αμερική οι ελάχιστες ποσότητες είναι πολύ μεγαλύτερες και σε πολλές διπλάσιες από εκείνες της Βρετανίας. Σε μερικές χώρες όπως Γερμανία συνιστούν τετραπλάσιες ποσότητες μερικών βιταμινών. Έτσι όταν αναφέρονται αριθμοί για τις καθημερινές ανάγκες του οργανισμού μας σε βιταμίνες η ποσότητα αυτή είναι ένας μέσος όρος των διάφορων επιστημονικών απόψεων. Άλλο σημαντικό στοιχείο που πρέπει να αναφερθεί είναι ότι η ποσότητα μιας βιταμίνης που βρίσκεται σε ένα τρόφιμο ποικίλει ανάλογα με την εποχή που το τρώμε, το χώμα στο οποίο έχει μεγαλώσει, τις συνθήκες ανάπτυξης του και, συχνά, από την φρεσκάδα του. Το απαραίτητο ποσό βιταμίνης εκφράζεται συνήθως σύμφωνα με την ΕΕ RDA, η οποία είναι η Ευρωπαϊκή Συνιστώμενη Ημερήσια Πρόσληψη μιας βιταμίνης, που ορίζεται ως η ελάχιστη ημερήσια ποσότητα των θρεπτικών συστατικών, που απαιτείται για να αποφευχθεί μια ανεπάρκεια.⁽²⁷⁾

3.4.4 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ΩΣ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ

Οι βιταμίνες όπως η C, η E και το β-καροτένιο (πρόδρομος της βιταμίνης A), έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Αυτό σημαίνει ότι προστατεύουν τις αδύναμες πρωτεΐνες και τα λιπίδια στις μεμβράνες των κυττάρων και παίζουν έναν σημαντικό ρόλο στην παρεμπόδιση των ιδιαίτερα δραστικών ατόμων οξυγόνου ("ελεύθερες ρίζες"). Εμποδίζουν τις ελεύθερες ρίζες, οι οποίες είναι μόρια με ένα ή περισσότερα ασύζευκτα ηλεκτρόνια. Αντιδρούν γρήγορα με άλλα μόρια, αρχίζοντας αλυσιδωτές αντιδράσεις σε μια διαδικασία αποκαλούμενη οξειδωση. Οι ελεύθερες ρίζες είναι ένα φυσικό προϊόν του μεταβολισμού και το σώμα παράγει τα αντιοξειδωτικά του για να κρατήσει την ισορροπία. Εντούτοις, η πίεση, η γήρανση και οι περιβαλλοντικές πηγές

όπως ο μολυσμένος αέρας και ο καπνός των τσιγάρων μπορούν να προσθέσουν στον αριθμό ελεύθερων ριζών στο σώμα, που δημιουργεί μια δυσαναλογία. Οι ιδιαίτερα αντιδραστικές ελεύθερες ρίζες μπορούν να βλάψουν το υγιές DNA και έχουν συνδεθεί με τις αλλαγές που συνοδεύουν τη γήρανση (όπως ο ηλικιακός εκφυλισμός που προκαλεί κηλίδες, μια κύρια αιτία της τύφλωσης στους ηλικιωμένους) και με τις διαδικασίες ασθενειών που οδηγούν στον καρκίνο, τις καρδιακές παθήσεις, και το εγκεφαλικό. Οι μελέτες έχουν δείξει ότι τα φυσικά αντιοξειδωτικά στα νωπά φρούτα και τα λαχανικά έχουν μια προστατευτική επίδραση, όπως η βιταμίνη E και το βήτα-καροτένιο εμφανίζονται να προστατεύουν τις μεμβράνες κυττάρων, η βιταμίνη C απομακρύνει τις ελεύθερες ρίζες μέσα από το κύτταρο.

3.4.5 Η ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΒΙΤΑΜΙΝΗΣ C (εικόνα 44) ΣΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ

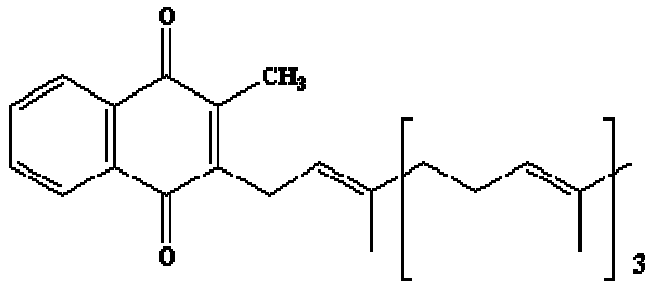


Εικόνα 44 ΒΙΤΑΜΙΝΗ C

Θεωρείται από τα ισχυρότερα αντιοξειδωτικά, αφού έχει την ικανότητα να εξουδετερώνει τις ελεύθερες ρίζες πιο γρήγορα και πιο άμεσα. Η δράση των βιταμινών αυτών αναφέρεται στο κεφάλαιο με τα αντιοξειδωτικά.

Από μελέτη σε 3 είδη ζοχών⁽²²⁾ η βιταμίνη C κυμαινόταν από 457-779mg/100gr (πίνακας 2). Από άλλες μελέτες η βιταμίνη C μελετήθηκε περισσότερο, με ποσότητες που κυμαίνονται από 250-300mgr/kg⁽²⁸⁾ (χαμηλότερα ποσοστά από την μελέτη σύστασης ζοχών⁽²²⁾) έως 670mgr/kg⁽²⁹⁾ που φαίνεται να είναι σύμφωνη. Στο *S.tenerrimus* βρέθηκε 206-250mgr/kg⁽³⁰⁾

Μια άλλη μελέτη⁽³¹⁾ που έγινε στην ίδια χώρα και αφορούσε μεγαλύτερο φάσμα άγριων εδώδιμων χόρτων, μελέτησε τη βιταμίνη C σε 2 μορφές, θεραπευτικά ενεργές, συγκρίνοντας παράλληλα το ασκορβικό με το Δ.Ο. Οι τιμές του Α.Ο βρέθηκαν υψηλότερες από το Δ.Ο, εκτός από ορισμένα είδη, οι οποίες βρέθηκαν να είναι σύμφωνες με τη βιβλιογραφία.⁽³²⁾ Το περιεχόμενο σε Α.Ο και Δ.Ο ήταν πολύ υψηλό σε πολλά είδη, όπως για παράδειγμα το είδος *Sisymbrium irio* (σκυλόβρουβα), της οικογένειας *Cruciferae*. Οι αναφερόμενες τιμές για καλλιεργημένα είδη, όπως το λάχανο, ο μαϊντανός, το νεροκάρδαμο κ.α, είναι παρόμοιες με αυτές που αναφέρθηκαν για τα άγρια εδώδιμα είδη της οικογένειας *Cruciferae*.⁽³³⁾ Επιπλέον το περιεχόμενο της βιταμίνης C, ήταν πολύ διαφορετικό στα είδη της οικογένειας *Umbelliferae*(στην οποία ανήκει η καυκαλήθρα ή μοσχολάχανο), τα οποία μοιάζουν πολύ με το *Crithmum maritimum* L. Το *Foeniculum vulgare* Miller (μάραθος) με τιμή 93mg⁽³³⁾ ελαφρώς πιο χαμηλή από το *Crithmum maritimum* L.⁽³³⁾ Η οικογένεια *Polygonaceae* έχει λίγα καλλιεργημένα είδη. Τιμές του ξυνολάπαθου (*Rumex acetosa* L) (47mg)⁽³³⁾ έδειξαν ότι τα είδη αυτά έχουν παρόμοια ποσότητα βιταμίνης C όπως το λάπαθο *Rumex crispus* L (47mg Α.Ο και 6mg Δ.Ο). Υψηλότερες τιμές έχουν αναφερθεί για το *Rumex s.p.*⁽³⁴⁾ Τιμές για την οικογένεια *Compositae* (*Sonchus oleraceus* και *Sonchus tenerrimus* L.) ήταν ελαφρώς υψηλότερες από εκείνες που αναφέρονται για το μαρούλι (10mg), τα αντίδια(10mg) και άλλα παρόμοια φυτά.⁽³³⁾ Πειραματικά δεδομένα για τα είδη των ζοχών βρήκαν σύμφωνες προηγούμενες μελέτες των Saleh et al⁽³⁴⁾ και υψηλότερα από αυτά που ανέφερε ο Bruno et al.⁽³⁵⁾ Σε σχέση με το *Sonchus tenerrimus* οι τιμές ήταν διπλάσιες από αυτές της βιβλιογραφίας.⁽³⁶⁾ Λίγες είναι οι μελέτες που ασχολήθηκαν με την οικογένεια *Amaranthaceae*. Δεδομένα για το φυτό *Amaranthus retroflexus* L.(τραχύ βλήτο)⁽³⁶⁾ (παρόμοιο με το *A. viridis*), έδειξαν ότι τα είδη αυτά ήταν πολύ καλή πηγή Α.Ο(145-196mg/100g). Επίσης όσον αφορά το φυτό *Malva silvestris* L.(μολόχα) έχει υψηλές τιμές σε Α.Ο και είναι το μόνο εδώδιμο αντιπροσωπευτικό είδος της οικογένειας αυτής. Η περιεκτικότητα που έχει η *Portulaca oleracea* (γλιστρίδα-αντράκλα κατά την Κρητική ονομασία) σε Α.Ο είναι σύμφωνη με τη βιβλιογραφία.^{(35),(36),(37)}



Εικόνα 45 BITAMINH K

Τα παραπάνω αποτελέσματα υποδηλώνουν ότι τα άγρια είδη φυτών συγκεντρώνουν το οξύ αυτό σε μεγαλύτερες ποσότητες από αυτές των καλλιεργημένων ειδών.

3.4.6 Η ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΤΩΝ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ ΣΕ ΚΑΡΟΤΕΝΟΕΙΔΗ

Έχει μελετηθεί⁽²¹⁾ η περιεκτικότητα των ζοχών σε καροτενοειδή με συνολική περιεκτικότητα 240mg/kg και συνολική περιεκτικότητα σε β-καροτένιο 63mg/kg καθαρό βάρος.⁽³⁸⁾ Η περιεκτικότητα του *S.tenerimus* σε β-καροτένιο βρέθηκε 4.1-4.7mg/kg⁽³⁰⁾. Σε άλλη έρευνα⁽²¹⁾ βρέθηκαν επίσης σε υψηλές συγκεντρώσεις στο *S.oleraceus* (158 mg/kg) (πίνακας 2), αλλά οι τιμές ήταν χαμηλότερες από αυτές που ανέφεραν σε καροτενοειδή με συνολική περιεκτικότητα 240mg/kg καθαρό βάρος οι Mercadante and Rodriguez-Amaya (1990).⁽³⁸⁾ Το περιεχόμενο σε καροτενοειδή⁽³¹⁾ είχε διακύμανση από 4,2mg (Stellaria media L.) (στελλάρια ή λαβόχορτο) -15,4mg (Amaranthus viridis L.) (λεπτό βλήτο). Τα αποτελέσματα για το *Amaranthus viridis* L. ήταν σύμφωνα με αυτά που ανέφερε ο Pakrash και ο Pal⁽³⁹⁾ αλλά πιο μικρές από αυτές που ανέφεραν ο Mercadante και ο Rodriguez Amaya.⁽³⁸⁾ Το *Chenopodium album* (λουβουδιά) είχε παρόμοιες ποσότητες με αυτές της βιβλιογραφίας.⁽³⁹⁾ Οι τιμές για την *Portulaca oleracea* (γλιστρίδα), ήταν όμοιες με τις τιμές που ανέφεραν ο Pakrash και ο Pal.⁽³⁹⁾ Οι τιμές για τα καροτενοειδή που περιέχονται στο *Sonchus oleraceus* (ζοχός) ήταν παρεμφερείς ή και μικρότερες από τη βιβλιογραφία.⁽³⁸⁾ Οι τιμές για το *Malva silvestris* L (μολόχα) ήταν ελαφρώς μεγαλύτερες από αυτές της βιβλιογραφίας.^{(40),(41)} Οι τιμές για το *Rumex s.p*⁽²⁴⁾ δεν μπόρεσαν να συγκριθούν.

3.5 ΤΑ ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΣΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ

Τα ανόργανα συστατικά (ανόργανα άλατα και ιχνοστοιχεία) των τροφίμων δεν προσφέρουν στον οργανισμό ενέργεια, αλλά είναι απαραίτητα σε πολύ μικρές ποσότητες, για τη σωστή λειτουργία του.

Διάφορες έρευνες έχουν δείξει ότι τα άγρια χόρτα περιέχουν αρκετές ποσότητες τέτοιων συστατικών. Σε έρευνα που έγινε από την Τριχοπούλου⁽²²⁾ (πίνακας 5) σε Κρητικά χορτοπιτάκια έδειξε ότι: το K ήταν σε υψηλότερες ποσότητες, με 824,5mgr/100gr στο Λαγουδοφάι, 815mgr/100gr στον Γοργογιάννη, 687,3mgr/100gr στο Σταφυλίνακα, και 618,9mgr/100gr στο Μάραθο. Ακολουθούν τα υπόλοιπα χόρτα με ποσότητες από 535,7-188,1mgr/100gr. Το Na βρέθηκε σε υψηλές ποσότητες, με 208,2mgr/100gr στο λαγουδοφάι, 145,2 mgr/100gr στο Γοργογιάννη, 123,3mgr/100gr στο Σταφυλίνακα, 120,4mgr/100gr στην Καυκαλήθρα. Ακολουθούν τα υπόλοιπα χόρτα με ποσότητες που κυμαίνονται από 116-44,4 mgr/100gr με τη χαμηλότερη ποσότητα να έχει βρεθεί στο Σκούλο με 44,4mgr/100gr . Το Ca βρέθηκε να είναι 840 mgr/100gr στο Λαγουδοφάι, 450,2 mgr/100gr στο Σταφυλίνακα, 425,25mgr/100gr στο Πεντάνευρο, 366,4 mgr/100gr στην Καυκαλήθρα, 341,3mgr/100gr στο Μάραθο ενώ στα υπόλοιπα χόρτα βρέθηκε να είναι αρκετά χαμηλότερο με ποσότητες να κυμαίνονται από 253,8-60,2mgr/100gr. Το Mg βρέθηκε σε υψηλότερες ποσότητες στο Γοργογιάννη με 136,2mgr/100gr να έρχεται στην κορυφή, ενώ τα υπόλοιπα χόρτα να βρίσκονται αρκετά κάτω στη λίστα με υψηλότερο το Λαγουδοφάι με 76,2mgr/100gr ενώ τελευταίο το Αγριόπρασο με 17,4mgr/100gr. Ο Fe βρέθηκε να είναι 3,5mgr/100gr στο Σταφυλίνακα, 2,8mgr/100gr στο Πεντάνευρο και 2,1mgr/100gr στην Καυκαλήθρα. Τα υπόλοιπα χόρτα είχαν ποσότητες από 2-0,6mgr/100gr όπως φαίνεται και στον πίνακα Β. Το P βρέθηκε να είναι σε ποσότητες 60,2 mgr/100gr στο Λάπαθο, 58,9mgr/100gr στο Λαγουδοφάι, 47,2mgr/100gr στο Μάραθο, 41, 5mgr/100gr στο Ζοχό, ενώ στα υπόλοιπα χόρτα κυμαίνονταν από 32,7-19,1mgr/100gr. Τέλος ο Zn βρέθηκε να είναι υψηλότερος στο Πεντάνευρο με 1,2 mgr/100gr , έχοντας μεγάλη διαφορά από τα υπόλοιπα χόρτα τα οποία είχαν ποσότητες από 0,9-0,2 mgr/100gr σύμφωνα με τον πίνακα(πίνακας 5).

Πίνακας 5: ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΑΝΟΡΓΑΝΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΑΓΡΙΩΝ ΕΔΩΔΙΜΩΝ ΦΥΤΩΝ⁽²²⁾

ΤΡΟΦΙΜΟ 100gr	K(mg)	Na(mg)	Ca(mg)	Mg(mg)	Fe(mg)	P(mg)	Zn(mg)
Μάραθο	618,9	81,1	341,3	54,4	1,3	47,2	0,3
Αγριόπρασο	286,3	14,3	162,8	17,4	0,6	26,2	0,2
Σκούλος	500,8	44,4	105,8	31,2	1,7	36	0,5
Ζοχός	319,3	73,8	126,6	24,9	0,6	41,5	0,5
Καυκαλήθρα	535,7	120,4	366,4	36,7	2,1	32,7	0,6
Κουτσουνάδα	188,1	42,6	181,8	19,6	0,9	26,5	0,2
Λάπαθο	420,1	50,4	60,2	51,5	1,1	60,2	0,4

Σταφυλίνακας	687,3	123,3	450,2	45,8	3,5	27,4	0,6
Πεντάνευρο	461,2	52,6	425,2	32,5	2,8	27,2	1,2
Αχάτζικας	436,3	116	404,7	50,4	2	29,2	0,7
Λαγουδοφάι	824,5	208,2	840	76,2	1,4	58,9	0,9
Γοργογιάννης	815	145,2	253,8	136,2	1,2	19,1	0,4
Στρουφούλι	195,6	99,5	135,3	22,5	0,9	32,6	0,3

Σε άλλη έρευνα⁽²¹⁾ που έγινε σε 3 είδη ζοχών (πίνακας 6) μελετήθηκαν τα επίπεδα των ιχνοστοιχείων και βρέθηκαν να κυμαίνονται στα ίδια επίπεδα με τα άλλα φυλλώδη λαχανικά. Συγκεκριμένα, το Na βρέθηκε να κυμαίνεται από 190-313 mg/100gr, αρκετά υψηλότερα από τη μελέτη των Κρητικών χορτόπιτων, στην οποία πρέπει να αναφέρουμε ότι δεν γνωρίζουμε σε ποιο είδος ζοχού αναφέρεται η έρευνα. Το K κυμαίνεται από 508,4-622,5 mg/100gr, επίσης υψηλότερο από την προαναφερθείσα έρευνα. Τα υπόλοιπα ιχνοστοιχεία βρέθηκαν στα ίδια περίπου επίπεδα με άλλα παρόμοια λαχανικά. Ενδεικτικά το Ca ήταν υψηλό στα είδη S.asper (99mg/100gr), S.tenerrimus(89,9mg/100gr). Το Mg ήταν υψηλό στο είδος S.tenerrimus (103,4mg/100gr), αρκετά πιο πάνω από την έρευνα των χορτόπιτων. Ο Fe ήταν σε πολύ χαμηλότερη ποσότητα από τα χορτοπιτάκια (2,98-4,31mg/100gr). Το P ήταν υψηλότερο σε αυτή την έρευνα με ποσότητες από 38,7-58mg/100gr. Το Zn βρέθηκε επίσης υψηλότερο σε ποσότητες από 0,72-0,88mg/100gr. Τέλος, το Mn κυμαινόταν από 0,9-1,2 mg/100gr, και το οποίο δεν αναφέρεται στην έρευνα της Τριχοπούλου. Τα άγρια χόρτα που αναλύθηκαν βρέθηκαν να κυμαίνονται στα ίδια επίπεδα με άλλα κοινά λαχανικά που διατίθενται στο εμπόριο. Βιβλίο που αναφέρει διατροφικές αναλύσεις χόρτων⁽¹⁷⁾ έδειξε στο ζοχό το Ca 22mg/100gr (πίνακας 8 παράρτημα)(αρκετά χαμηλότερο), στο Σπαράγγι 15,64mg/100gr (πίνακας 9 παράρτημα), το Fe στο ζοχό (πίνακας 8 παράρτημα) και στο Σπαράγγι (πίνακας 9 παράρτημα) 0,7mg/100gr (υψηλότερο από την έρευνα της Τριχοπούλου⁽²²⁾), ενώ ο P βρέθηκε να είναι 31mg/100gr στο Ζοχό (πίνακας 8 παράρτημα) (αρκετά χαμηλότερο), και στο Σπαράγγι(πίνακας 9 παράρτημα) 46,48mg/100gr.

Πίνακας 6:ΕΠΙΠΕΔΑ ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΣΕ 3 ΕΙΔΗ ΖΟΧΩΝ* ⁽²¹⁾

Ιχνοστοιχεία	S.Asper	S. Oleraceus	S.Tenerrimus
Na	190,3 ± 21,6	258,2±28,2	313±41,9
K	583,9 ±49,1	622,5±78,3	508,4±58,9
Ca	99,0±18,9	32,4±10,2	89,9±21,3
Mg	28,9±11	75,9±9,9	103,4±25,4
P	49,3±9,9	58±9,6	38,7±8,8

Fe	2,98±0,78	3,78±0,4	4,31±0,7
Cu	0,31±0,07	0,29±0,08	0,25±0,05
Zn	0,88±0,1	0,77±0,21	0,72±0,14
Mn	0,9±0,07	1,2±0,23	0,92±0,3

*Εκφρασμένο σε mgr ανά 100gr φυτού

3.6 ΟΙ ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ ΣΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ

Οι φυτικές ίνες δεν ανήκουν στα «θρεπτικά συστατικά», αποτελούν όμως σημαντικό συστατικό της διατροφής μας.

Σύμπλεγμα πολυμερών υδατανθράκων, βρίσκεται κυρίως στα τοιχώματα φυτικών κυττάρων και περιέχει μη αμυλούχους πολυσακχαρίτες (π.χ κυτταρίνη, ημικυτταρίνη, κόμμεα, πηκτίνες), μαζί με ολιγοσακχαρίτες (π.χ ινουλίνη), λιγνίνη, πρωτεΐνη, λιπαρά οξέα, όπως και άλλα φυτικά συστατικά (π.χ κηροί, σουβερίνη) κ.τ.λ.⁽⁴²⁾ Ο απλούστερος ορισμός σήμερα από τους επιστήμονες είναι διαιτητικές ίνες. Το γεγονός ότι διέρχονται από τον οργανισμό μας χωρίς να απορροφώνται είναι ο κύριος λόγος που καθίστανται τόσο σημαντικές.

3.6.1 ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΩΝ ΦΥΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ

Οι φυτικές ίνες ταξινομούνται συχνά, ανάλογα με τη διαλυτότητά τους, σε διαλυτές(ή υδατοδιαλυτές) και αδιάλυτες (ή μη διαλυτές ίνες). Και τα δύο είδη υπάρχουν σε διαφορετικές αναλογίες σε πολλά τρόφιμα.

3.6.2 Η ΣΥΝΗΣΤΩΜΕΝΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΤΩΝ ΦΥΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ

Η προτεινόμενη καθημερινή πρόσληψη σε φυτικές ίνες είναι 15 - 25 gr. . Οι φυτικές ίνες βρέθηκαν και στα 3 είδη ζοχών από την έρευνα⁽²¹⁾ σε ποσότητα πάνω από 30mg/kg (πίνακας 2), σε γραμμάρια, πάνω από 3gr/100gr τροφίμου. Σε άλλη έρευνα⁽²²⁾ οι φυτικές ίνες κυμαίνονται από 2,5-6,9gr/100gr φυτού(πίνακας 1). Δυστυχώς η συνηθισμένη πρόσληψη που παρατηρούμε είναι 7-15 gr. Πολύ λίγοι είναι αυτοί που καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες φυτικών ινών -άνω των 18 gr.- καθημερινά

3.7 ΤΑ ΦΥΤΟΧΗΜΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Φυτοχημικά συστατικά ορίζονται μη θρεπτικά συστατικά τα οποία βρίσκονται στα φρούτα και στα λαχανικά, ορισμένα δίνουν σε αυτά το χρώμα και το άρωμα, και

συντελούν στην προστασία τους από ορισμένες ασθένειες και γενικότερα επιβλαβείς εξωτερικούς παράγοντες.⁽⁴³⁾

Τα φυτοχημικά είναι μια ευρεία έννοια που συμπεριλαμβάνει πολλές ομάδες ουσιών όπως τα αντιοξειδωτικά. Πολλά φυτοχημικά έχουν και αντικαρκινική δράση λόγω του ότι επιβραδύνουν τον πολλαπλασιασμό των κυττάρων προκαλώντας απόπτωση (κυτταρική αυτοκτονία), αναστέλλοντας ένζυμα φάσης 1 (ένζυμα που μετατρέπουν βλαβερές ουσίες σε καρκινογόνες), και επάγοντας ένζυμα φάσης 2 (ένζυμα που μπορούν να προσκολλήσουν καρκινογόνα σε μόρια διευκολύνοντας την απέκκριση τους).⁽⁴⁴⁾ Τα φυτοχημικά δεν είναι ταξινομημένα ως βιταμίνες με τα επίσημα κριτήρια του "The Recommended Dietary Allowance (RDA)" αλλά μπορούν να συμβάλουν πολύ στην υγεία και την ευημερία του ανθρώπου.

Ο άνθρωπος λόγω των πολλών επιβαρυντικών παραγόντων που χαρακτηρίζει την εποχή μας, όπως η ατμοσφαιρική ρύπανση, η υπεριώδης ακτινοβολία, το κάπνισμα, το στρες, χρειάζεται αυτά τα συστατικά. Οι ελεύθερες ρίζες που δημιουργούνται από τους προαναφερθέντες παράγοντες προκαλούν μεταλλάξεις και καταστρέφουν τα κύτταρα και τους ιστούς. Με την κατανάλωση των φυτών από τον άνθρωπο, λαμβάνονται και αυτές οι ουσίες από τον ανθρώπινο οργανισμό με αποτέλεσμα την προστασία του εφόσον έχουν προστατευτικές, και προληπτικές ιδιότητες.

3.7.1 ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΕΣ ΟΥΣΙΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ

Αντιοξειδωτική χαρακτηρίζεται κάθε ουσία η οποία όταν βρίσκεται σε μικρές συγκεντρώσεις σε σχέση με ευοξειδωτες ουσίες του οργανισμού, καθυστερεί ή αναστέλλει την οξειδωτική διαδικασία από προ-οξειδωτικές ουσίες.^{(45),(46)}

3.7.1.α ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ ΣΤΑ ΦΥΤΑ.

Κατά τον μεταβολισμό των φυτών ή λόγω ακτινοβολίας UV ή ακόμα και λόγω εισβολής παθογόνων μικροοργανισμών στους φυτικούς οργανισμούς είναι δυνατόν να παραχθούν ελεύθερες ρίζες οξυγόνου γνωστές ως δραστικές ενώσεις οξυγόνου (EO ή ROS: Reactive Oxygen Species),⁽⁴⁷⁾ ή αλλιώς προοξειδωτικές ενώσεις.

Προ-οξειδωτικές είναι τοξικές ουσίες που έχουν την ικανότητα να προκαλούν οξειδωτικές βλάβες σε λιπίδια, πρωτεΐνες ιστών, ένζυμα, σάκχαρα, νουκλεϊκά οξέα, κυτταρικές μεμβράνες και στο DNA, και έπειτα να οδηγήσουν τον οργανισμό σε

διάφορες παθολογικές καταστάσεις καθώς επίσης και σε ασθένειες όπως για παράδειγμα καρδιακές παθήσεις, καταρράκτη και καρκίνο.

Κάτω από συνθήκες stress η περιεκτικότητα των φυτών σε φαινολικά αντιοξειδωτικά συστατικά αυξάνει, πιθανά για λόγους προστασίας αυτών, από ιούς, μύκητες και βακτήρια.

3.7.1.β Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΩΝ ΟΥΣΙΩΝ ΣΥΝΟΠΤΙΚΑ:

- Αντιοξειδωτική δράση: τα περισσότερα φυτοχημικά αναπτύσσουν αντιοξειδωτική δραστηριότητα, προστατεύοντας τα κύτταρά μας και τις κυτταρικές μεμβράνες από την οξειδωτική ζημία και μειώνοντας τον κίνδυνο ορισμένων τύπων καρκίνου. Φυτοχημικά με αντιοξειδωτική δραστηριότητα είναι: τα σουλφίδια (κρεμμύδια, πράσα, σκόρδο), τα καροτενοειδή (φρούτα, καρότα, άγρια χόρτα), τα φλαβονοειδή (φρούτα, λαχανικά, άγρια χόρτα), οι πολυφαινόλες (τσάι, σταφύλια).
- Δρουν καρδιοπροστατευτικά:
 - αυξάνοντας την ανθεκτικότητα των αγγείων
 - περιορίζοντας τους φλεγμονώδεις παράγοντες
 - αποτρέποντας την οξείδωση της LDL χοληστερίνης
 - ελέγχοντας τα επίπεδα της αρτηριακής πίεσης και της ομοκυστεΐνης
- Ασκούν αντικαρκινική δράση: Παρέμβαση στο DNA: οι σαπωνίνες που βρίσκονται στα φασόλια παρεμποδίζουν την καταστροφή του DNA των κυττάρων, αποτρέποντας με αυτόν τον τρόπο τον πολλαπλασιασμό των καρκινικών κυττάρων. Η καψαΐσίνη, που βρίσκεται στα καυτά πιπέρια, προστατεύει το DNA από τις καρκινογόνες ουσίες.
 - Αδρανοποιούν καρκινογόνες ουσίες που προκαλούν μεταλλάξεις σε υγιή κύτταρα και
 - Επιβραδύνουν τους μηχανισμούς καρκινογένεσης
- Βελτιώνουν τις πνευματικές ικανότητες και την ψυχική διάθεση, προστατεύοντας τους νευροδιαβιβαστές από την οξείδωση και βελτιώνοντας την εγκεφαλική μικροκυκλοφορία.
- Διατηρούν το δέρμα ελαστικό και προφυλάσσουν από την πρόωρη γήρανση περιορίζοντας τη διάσπαση του κολλαγόνου.
- Προστατεύουν οστά και αρθρώσεις, περιορίζοντας τα οιδήματα, τις φλεγμονές και εκφυλιστικές αλλοιώσεις.

- Βελτιώνουν τη λειτουργική κατάσταση του αμφιβληστροειδούς χιτώνα και ενισχύουν την όραση.
- Δρουν αντιαλλεργικά σε μεγάλο φάσμα αλλεργιών.
- Αντιβακτηριακή δράση: το φυτοχημικό αλλισίνη που περιέχεται στο σκόρδο έχει αντιβακτηριακές ιδιότητες.
- Πρόληψη ασθενειών: του ιού VIH/AIDS, του καρκίνου, των καρδιακών παθήσεων και της οστεοπόρωσης⁽⁴⁸⁾
- Υποκίνηση των ενζύμων: τα φυτοχημικά που βρίσκονται στα λάχανα, υποκινούν τα ένζυμα που καθιστούν τα οιστρογόνα λιγότερο αποτελεσματικά και θα μπορούσαν να μειώσουν τον κίνδυνο για τον καρκίνο του μαστού. Άλλα φυτοχημικά παρεμποδίζουν τα ένζυμα και είναι ανασταλτικοί παράγοντες των πρωτεασών (σόγια και φασόλια).
- Ορμονική δράση: ισοφλαβονοειδή, που βρίσκονται στη σόγια, μιμούνται τα ανθρώπινα οιστρογόνα και βοηθούν να μειώσουν τα εμμηνοπαυσιακά συμπτώματα και την οστεοπόρωση.⁽⁴⁹⁾

3.7.1.γ ΟΙ ΠΟΛΥΦΑΙΝΟΛΕΣ

Οι πολυφαινόλες ανήκουν στα φυσικά αντιοξειδωτικά και είναι μια πολύ μεγάλη τάξη ενώσεων που περιλαμβάνει :1)φαινολικά οξέα, 2)φλαβονοειδή { (+)-κατεχίνη, (-)-επικατεχίνη, 3-γαλλουόλο-επικατεχίνη, χρυσίνη, απιγενίνη, λουτεολίνη, 4',7-διγλυκοσίδιο-λουτεολίνης, καμφερόλη, κερκετίνη, μυρικετίνη, ταμαριξετίνη, ναρινγενίνη, ναρινγίνη, ταξιφολίνη, εσπεριδίνη, γενιστίνη, γενιστεΐνη, δαϊδζίνη, δαϊδζεΐνη, απιγετιδίνη, κυανιδίνη, 3)στυλβένια, 4)λιγνάνες.

Παρακάτω οι πολυφαινόλες παρουσιάζονται λεπτομερώς:

3.7.1.γ.1 ΠΟΛΥΦΑΙΝΟΛΕΣ: ΤΑ ΦΑΙΝΟΛΙΚΑ ΟΞΕΑ

Τα φαινολικά οξέα είναι μια κατηγορία ενώσεων τα οποία απαντώνται σε βρώσιμα άγρια χόρτα και λαχανικά , σε εδώδιμα φύλλα, στα όσπρια και στο ελαιόλαδο. Στην τάξη αυτή ανήκουν τα υδροξυ-παράγωγα του βενζοϊκού οξέος , του

φαινυλοξικού οξέος, και του κινναμωμικού οξέος. Τα τελευταία παρουσιάζουν μεγάλο ενδιαφέρον και βρίσκονται σχεδόν σε όλα τα φυτά.⁽⁴⁷⁾

3.7.1.γ.2 ΠΟΛΥΦΑΙΝΟΛΕΣ: ΤΑ ΦΛΑΒΟΝΟΕΙΔΗ

Είναι μια πολύ μεγάλη τάξη πολυφαινολικών ενώσεων και βρίσκονται σε μεγάλη αφθονία σε όλα σχεδόν τα φυτικά τρόφιμα και σε εδώδιμα φυτά (βασικός σκελετός φλαβονοειδών εικόνα.46). Η ονομασία τους προέρχεται από το κίτρινο χρώμα (flavus=κίτρινος) μερικών ενώσεων της ομάδας αυτής και είναι υπεύθυνα για το χρωματισμό ανθέων και καρπών πχ ανθοκυανίνες. Αποτελούν τα δραστικά συστατικά πολλών φαρμάκων φυτικής προέλευσης. Παρουσιάζουν πλήθος βιολογικών ιδιοτήτων. Τα φλαβονοειδή, συνήθως συσσωρεύονται στα επιδερμικά κύτταρα των φυτικών οργάνων, όπως είναι τα φύλλα, τα άνθη, ο βλαστός, οι ρίζες, οι σπόροι και οι καρποί.⁽⁴⁷⁾ Αυτή η ιδιότητά τους φαίνεται να είναι υπεύθυνη για σημαντικές λειτουργίες των ανώτερων φυτών όπως για παράδειγμα η αντίσταση στην υπεριώδη ακτινοβολία και η δέσμευση των ελεύθερων ριζών. Η τάξη των φλαβονοειδών περιλαμβάνει αρκετές οικογένειες.⁽⁵⁰⁾ Τις:

α)Φλαβονόλες

β)Φλαβόνες

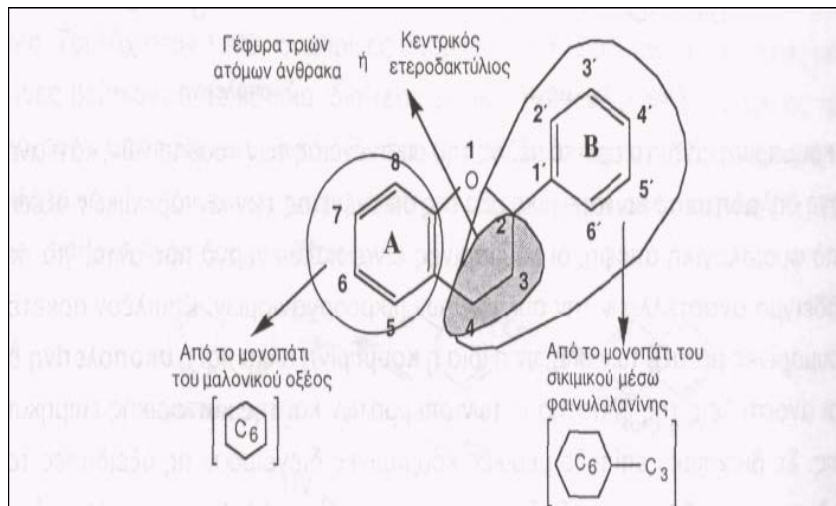
γ)Φλαβανόλες

δ)Φλαβανόνες

ε)Ισοφλαβόνες

στ)Ανθοκυανιδίνες⁽⁴⁷⁾

Η ανάλυση της παραπάνω τάξης των φλαβονοειδών ακολουθεί παρακάτω.



Εικόνα 46 ΒΑΣΙΚΟΣ ΣΚΕΛΕΤΟΣ ΦΛΑΒΟΝΟΕΙΔΩΝ

3.7.1.γ.2. α,β ΟΙ ΦΛΑΒΟΝΕΣ ΚΑΙ ΟΙ ΦΛΑΒΟΝΟΛΕΣ

Μια βασική λειτουργία τους, είναι ότι απορροφούν φως σε μικρά μήκη κύματος που δεν είναι ορατά από το ανθρώπινο μάτι. Τα τελευταία χρόνια άρχισαν να διαπιστώνονται διάφορες νέες λειτουργίες των φλαβονοειδών. Για παράδειγμα, φλαβόνες και φλαβονόλες εκκρίνονται από τις ρίζες των ψυχανθών στη ριζόσφαιρα, οι οποίες ρυθμίζουν την έκφραση των γονιδίων στα αζωτοδεσμευτικά βακτήρια των ριζικών τους φυματίων.

Οι **φλαβονόλες** αντιπροσωπεύονται από τις καμπερόλη, κερκετίνη⁽⁴⁷⁾ Η κερκετίνη (χημικός τύπος, εικόνα 47) κατατάσσεται στα φλαβονοειδή, ανήκει στις φλαβονόλες και είναι η κυριότερη στη διατροφή μας. Δομικό συστατικό των φλαβονοειδών, των εσπεριδοειδών της εσπεριδίνης και της ερυθρίνης. Απαντά σε υψηλά ποσοστά στα κόκκινα κρεμμύδια⁽⁵¹⁾, στα κόκκινα σταφύλια, στη σίκαλη, στο πράσινο τσάι και στη φλούδα των μήλων, καθώς επίσης και στα άγρια χόρτα. Σε έρευνα ⁽²²⁾ η κερκετίνη βρέθηκε σε ποσότητα 86,2 mg/100gr στο Λάπαθο, με 46,8 mg/100gr στο Μάραθο, 29,3mg/100gr στην Καυκαλήθρα, 26,3 mg/100gr στην Κουτσουνάδα, 16mg/100gr στο Ζοχό, 10,4 mg/100gr στο Αγριόπρασο, 1,1mg/100gr στο Σταφυλίνακα (πίνακας 7).

Οι **φλαβόνες** είναι λιγότερο διαδεδομένες στη φύση και αντιπροσωπεύονται από τη λουτεολίνη και την απιγενίνη (βρίσκεται στο σέλινο), ρουτίνη (βρίσκεται στο σπαράγγι)⁽⁵¹⁾

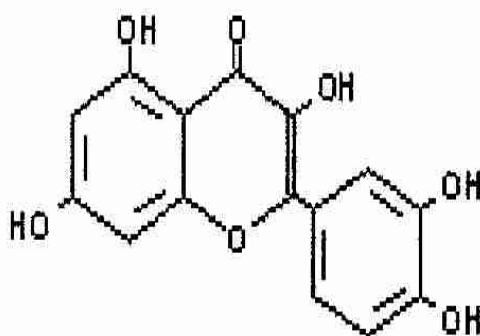
Προσφάτως έχει αποδειχτεί ότι η φλαβονόλη κερκετίνη και η φλαβόνη απιγενίνη λειτουργούν ως ενδογενείς ρυθμιστές της πολικής μεταφοράς της αυξίνης, αποδεικνύοντας κατά αυτόν τον τρόπο ότι τα δευτερογενή προϊόντα παίζουν σημαντικούς φυσιολογικούς και οικολογικούς ρόλους. ⁽⁴⁹⁾

3.7.1.γ.2. γ ΟΙ ΦΛΑΒΑΝΟΝΕΣ

Οι **φλαβανόνες** αντιπροσωπεύονται κυρίως από τη γαρινγενίνη, την ταξιφολίνη και την εσπεριδίνη.

3.7.1.γ.2.δ ΟΙ ΦΛΑΒΑΝΟΛΕΣ

Οι **φλαβανόλες** αντιπροσωπεύονται από τις κατεχίνες. Οι κατεχίνες απαντώνται κυρίως σε σταφύλια, μαύρη σοκολάτα και τσάι, ιδίως στο πράσινο. Έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση και ενδεχομένως αντικαρκινικές ιδιότητες. Θεωρούνται χρήσιμες για τους καρκινοπαθείς που υποβάλλονται σε χημειοθεραπεία ή ακτινοβολίες. Μια μορφή κατεχίνης, η EGCG, που υπάρχει άφθονη στο πράσινο τσάι, έχει βρεθεί ότι μπορεί να αυξήσει την ταχύτητα του βασικού μεταβολισμού κατά 3-5%. Η συστηματική κατανάλωση τσαγιού έχει συσχετιστεί με ελαττωμένη συχνότητα εκδήλωσης καρδιαγγειακών παθήσεων και καρκίνου, μικρότερη φθορά των δοντιών, χαμηλότερο κίνδυνο οστεοπόρωσης, καλύτερη λειτουργία των νεφρών και απώλεια σωματικού βάρους.



Εικόνα 47 ΧΗΜΙΚΟΣ ΤΥΠΟΣ ΚΕΡΚΕΤΙΝΗΣ

3.7.1.γ.2.ε ΟΙ ΙΣΟΦΛΑΒΟΝΕΣ

Οι ισοφλαβόνες είναι μια κατηγορία ενώσεων που παράγονται από τα φυτά και έχουν παρόμοια δομή με τα οιστρογόνα του ανθρώπου γι' αυτό το λόγο είναι ταξινομημένα ως φυτοοιστρογόνα. Όλες οι οικογένειες των φλαβονοειδών προέρχονται από ένα κοινό δρόμο βιοσύνθεσης.⁽⁵²⁾

3.7.1.γ.2. στ ΟΙ ΑΝΘΟΚΥΑΝΙΔΙΝΕΣ

Οι ανθοκυανιδίνες είναι οι κόκκινες χρωστικές στα φρούτα και στα άγρια εδώδιμα λαχανικά. Προσδίδουν επίσης το μπλέ χρώμα σε διάφορα λαχανικά ή άνθη αυτών(μολόχα, ασκορδουλάκοι).Οι τροφές που περιέχουν ανθοκυανιδίνες είναι πλούσιες σε βιταμίνη C, έχουν ισχυρές αντιοξειδωτικές, καρδιοπροστατευτικές και αντιγηραντικές ιδιότητες, βοηθώντας ιδιαίτερα στην ενίσχυση των τριχοειδών αγγείων, στην ανανέωση του κολλαγόνου του δέρματος και στην καθυστέρηση εμφάνισης των ρυτίδων.

Σε έρευνα που έγινε από την Τριχοπούλου στα Κρητικά χορτοπιτάκια, αναλύθηκαν και τα φλαβονοειδή. Στον πίνακα 7 που παρατίθεται παρακάτω μελετήθηκαν 7 χόρτα, στα οποία φαίνονται μεγάλες διαφορές στην περιεκτικότητα τους σε αυτά.

Πίνακας 7: ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΦΛΑΒΟΝΟΕΙΔΩΝ ΣΕ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ ⁽²²⁾

ΤΡΟΦΙΜΟ 100gr	Μυρικετίνη (mg)	Κερκετίνη (mg)	Λουτεολίνη (mg)	Καμφερόλη (mg)	Απιγενίνη (mg)	Ισοραμνετίνη (mg)
Μάραθο	19,8	46,8	0,1	6,5	<0,07	9,3
Αγριόπρασο	<0,03	10,4	0,3	12,5	<0,07	8,5
Ζοχος	3,6	16	6,5	3,8	3,8	0,7
Κανκαλήθρα	1,6	29,3	0,6	2,9	<0,08	5,1
Κουτσουνάδα	1,1	26,3	0,2	2,3	0,1	1,1
Λάπαθο	5,7	86,2	<0,02	10,3	<0,05	<0,03
Σταφυλίνακας	0,4	1,1	34,1	0,2	12,6	<0,06

Με την κατανάλωση τροφών και λαχανικών που περιέχουν τέτοιες ενώσεις μπορούμε να βοηθήσουμε τον οργανισμό μας να προστατευθεί από πολλές ασθένειες.

Ο άνθρωπος προσαρμόζεται σε έναν κόσμο που τα φυτοχημικά αρχίζουν να εισέρχονται στη διατροφή του. Η ωχρή κηλίδα του ματιού προσαρμόζεται για να

συγκεντρώσει την κίτρινη χρωστική λουτεΐνη και ζεαξανθίνη των καροτενοειδών προστατεύοντας την από το επιβλαβές μπλε φως. Αν και τα φυτοχημικά έχουν θετικά αποτελέσματα, σημειώνουμε ότι πάρα πολλά μπορούν να είναι τοξικά και επιβλαβή για τον άνθρωπο. Τα φυτά που περιέχουν τα επιβλαβέστερα φυτοχημικά συνήθως δεν είναι εδώδιμα. ⁽⁵³⁾

B. ΟΙ ΤΟΞΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ ΚΑΙ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Τα αυτοφυή λαχανεύομενα χόρτα, εκτός από τα θρεπτικά συστατικά, περιέχουν και αντιθρεπτικούς αλλά και τοξικούς παράγοντες, που τα καθιστούν επικίνδυνα στην κατανάλωση, όταν αυτά καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες. Από τα αρχαία χρόνια, οι άνθρωποι γνώριζαν αυτό το γεγονός και για αυτό το λόγο απέκλειαν κάποια χόρτα από τη διατροφή τους, ενώ κάποια άλλα τα καταλάωναν σε συνδυασμό με άλλα ώστε να μην αντιμετωπίζουν προβλήματα από την κατανάλωσή τους. Κάποιοι δε, καταλάωναν μόνο τα ακίνδυνα χόρτα και έτσι παρατηρήθηκε μειωμένη κατανάλωση ή καθόλου χρήση κάποιων χόρτων με αποτέλεσμα οι νεότεροι συλλέκτες τους να μην τα γνωρίζουν ως βρώσιμα.

Έρευνες έδειξαν ότι αυτό το γεγονός είναι πραγματικό και κάποια αυτοφυή χόρτα, όπως και καλλιεργήσιμα (π.χ πατάτα που περιέχει σολανίνη), περιέχουν τέτοιους αντιθρεπτικούς παράγοντες. Σε έρευνα που έγινε για τρία είδη των ζοχών στην Ισπανία⁽²¹⁾ ασχολήθηκαν και με τους αντιθρεπτικούς- τοξικούς παράγοντες που ενδεχομένως περιέχουν κάποια από τα άγρια εδώδιμα χόρτα που καταναλώνονται στην Ισπανία αλλά και σε άλλες περιοχές της Ευρώπης⁽³¹⁾. Και σε αυτή τη μελέτη, βρέθηκαν μπροστά στο πρόβλημα των ανεπαρκών πληροφοριών για αυτά τα χόρτα. Από διάφορους τοξικούς παράγοντες μελετήθηκαν το νιτρικό άλας, το οξαλικό οξύ και το ερουσικό οξύ.

3.7.2 ΤΟ ΟΞΑΛΙΚΟ ΟΞΥ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ ΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ

Από τη μελέτη των Guil J.L, Rodriguez- Garcia & Torija E,⁽³¹⁾ οι τιμές όσον αφορά το Ο.Ο, έδειξαν ότι υπήρξε διακύμανση στις ποσότητες από 0-1100mgr/100gr. Πολύ υψηλότερες τιμές ανιχνεύτηκαν στα είδη *Amaranthus viridis* L, *Chenopodium murale*, *Chenopodium album*, *Portulaca oleracea*(γλιστρίδα), *Rumex crispus*

L.(λάπαθο) και οι τιμές αυτές ήταν σύμφωνες με αυτές της βιβλιογραφίας.^(32,39,54,55) (πίνακας 10, παραρτήματος). Συμπερασματικά τόσο στα καλλιεργημένα είδη⁽³³⁾ ,όσο και στα άγρια εδώδιμα το Ο.Ο είναι σε υψηλές τιμές.

Από άλλη μελέτη⁽²¹⁾ βρέθηκε τα άγρια χόρτα του είδους των ζοχών να έχουν Ο.Ο από 640 mgr/kg (S.tenerimus) -1310 mgr/kg (S. oleraceus)(πίνακας 8)

3.7.3 ΤΟ ΝΙΤΡΙΚΟ ΑΛΑΣ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ ΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ

Από τη μελέτη⁽³¹⁾ βρέθηκε ότι οι οικογένειες με τις υψηλότερες τιμές ήταν οι Chenopodiaceae, Cruciferae, Amaranthaceae και Portulacaceae. Οι τιμές του Chenopodium Album(λουβασιά σύμφωνα με τη βοτανική ταξινόμηση από Γ.Π.Κ) ήταν υψηλότερες^{(54), (56)} ή και χαμηλότερες⁽³⁹⁾ από τη βιβλιογραφία, ενώ για το Amaranthus Viridis L.(λεπτό βλήτο σύμφωνα με βοτανική ταξινόμηση από Γ.Π.Κ) ήταν χαμηλότερες από αυτές των Prakash and Pal,⁽³⁹⁾ και τα αποτελέσματα του Portulaca Oleracea L. ήταν πιο πάνω από αυτές τις τιμές.

3.7.4 ΤΟ ΕΡΟΥΣΙΚΟ ΟΞΥ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΕΤΑΙ ΣΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ

Από τη μελέτη⁽³¹⁾ βρέθηκε να υπάρχουν χαμηλότερες τιμές στην οικογένεια Cruciferae. Οι τιμές για τα φύλλα του Sisymbrium Irio L.(πικρόχορτο ή σκυλόβουρβα σύμφωνα με βοτανική ταξινόμηση του Γ.Π.Κ) δεν μπόρεσαν να συγκριθούν με αυτά της βιβλιογραφίας, τα οποία αναφέρονται σε σπόρους του φυτού⁽⁵⁷⁾. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα επίπεδα του οξέος αυτού δεν καθιστούν επικίνδυνη την κατανάλωσή του, και επίσης το ίδιο χαμηλές τιμές σε αυτό το οξύ είχε και το Platago Major L.(πεντάνευρο ή αρνόγλωσσο).

3.7.5 Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΕΡΟΥΣΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ ΜΕ ΤΗΝ ΤΟΞΙΚΟΤΗΤΑ

Μονοακόρεστο λιπαρό οξύ με 22 άνθρακες. Πέπτεται, απορροφάται και μεταβολίζεται όπως τα υπόλοιπα λιπαρά οξέα. Οξειδώνεται ελάχιστα με τη β οξείδωση στο μιτοχόνδριο⁽⁵⁸⁾ και οξειδώνει ελάχιστα το ερουσικό οξύ στο συκώτι⁽⁵⁹⁾ επιφέρει τη β οξείδωση, οδηγεί σε σταδιακή μείωση ερουσικού και μειώνει την αναστολή οξείδωσης λιπαρών οξέων με αποτέλεσμα να μη συσσωρεύεται στην καρδιά και η περίσσια του εμφανίζεται στα περιττώματα.⁽⁶⁰⁾ Βρίσκεται σε σπόρους των Cruciferae .Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του διαιτητικού ερουσικού οξέος και της

μυοκαρδιακής λιπιδώσης η οποία έχει αναφερθεί ότι μειώνει τη συσταλτική ισχύ του καρδιακού μυ. Δεν υπάρχουν συμπερασματικές μελέτες που να αποδεικνύουν ότι η ανάπτυξη μυοκαρδιακής λιπιδώσης συνδέεται με νέκρωση μυοκαρδίου. Αν όμως λάβουμε υπόψη μας το μεταβολισμό του Ε.Ο θα ήταν λογικό ότι περιμέναμε οι άνθρωποι θα ήταν ευπαθείς σε μυοκαρδιακή λιπιδώση αν εκτείθοντο σε υψηλά επίπεδα Ε.Ο. Επιδημιολογικές μελέτες σε ανθρώπους έδειξαν ότι το Ε.Ο μπορεί να απαντηθεί στον καρδιακό μυ ανθρώπων που το καταναλώνουν, αλλά οι μέχρι τώρα μελέτες δεν το επαληθεύουν. Η καρδιά φαίνεται να είναι το κύριο όργανο στόχος για τις τοξικές επιδράσεις που προκύπτουν μετά από μικρού διαστήματος έκθεση σε εδώδιμα έλαια που περιέχουν Ε.Ο. Το παραπάνω συμπέρασμα εκτός από μελέτες σε αρουραίους, έχει παρατηρηθεί και σε πειράματα που έγιναν σε χοίρους⁽⁶¹⁾ και σε μαϊμούδες.⁽⁶²⁾

3.7.6 Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΟΞΑΛΙΚΟΥ ΟΞΕΟΣ ΜΕ ΤΟ ΑΣΒΕΣΤΙΟ

Το Ο.Ο είναι συστατικό που θα μπορούσε να μειώσει τη βιοδιαθεσιμότητα του ασβεστίου. Η απορρόφηση του ασβεστίου γίνεται σε όξινο περιβάλλον και επομένως πραγματοποιείται κυρίως στο δωδεκαδάκτυλο και στη νήστιδα. Η απορρόφηση του εξαρτάται από τις ανάγκες του οργανισμού σε ασβέστιο, τον τύπο της τροφής και την περιβαλλοντική δυνατότητα της απορρόφησής του. Η απορρόφηση του ασβεστίου των τροφών από τον οργανισμό (βιοδιαθεσιμότητα) εξαρτάται από πολλούς διαιτητικούς παράγοντες. Υπάρχουν ανασταλτικές-υποκινητικές ουσίες που υποκινούν την απορρόφηση του ασβεστίου.⁽⁶³⁾

3.7.7 ΤΑ ΟΞΑΛΙΚΑ ΟΞΕΑ ΚΑΙ Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ:

Το Ο.Ο είναι το απλούστερο αλειφατικό δικαρβονικό οξύ, επίσης γνωστό ως εστέρας του οξαλικού οξέος. Είναι πολύ διαδεδομένο στη φύση. Είναι στερεό, άχρωμο, διαλυτό στο νερό, ερεθίζει το δέρμα και τις βλεννώδεις μεμβράνες. Είναι δηλητηριώδες, αν εισαχθεί στο στομάχι. Το Ο.Ο είναι ο πιο ισχυρός ανασταλτικός παράγοντας της απορρόφησης ασβεστίου και βρίσκεται σε υψηλές συγκεντρώσεις στο σπανάκι και το ραβέντι, τα τεύτλα, το τσάι και σε διάφορα άγρια εδώδιμα λαχανικά. Αναστέλλει την απορρόφηση του ασβεστίου γιατί σχηματίζεται το μη απορροφήσιμο οξαλικό ασβέστιο. Επίσης έχει παρατηρηθεί παρεμπόδιση της απορρόφησης του "φυτικού" σιδήρου από το Ο.Ο. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα

αντιπροσωπεύουν πλούσιες και απορροφήσιμες πηγές ασβεστίου, αλλά ορισμένα λαχανικά και σπόροι παρέχουν επίσης ασβέστιο. Εντούτοις, η βιολογική διαθεσιμότητα εκείνου του ασβεστίου πρέπει να ληφθεί υπόψη. Ενώ τα πλούσια σε ασβέστιο φυτά της οικογένειας του λάχανου (μπρόκολο, λάχανο και τα πράσινα από τα γογγύλια) περιέχουν ασβέστιο που είναι τόσο βιοδιαθέσιμο όσο αυτό στο γάλα, μερικά συστατικά τροφίμων έχει βρεθεί ότι εμποδίζουν την απορρόφηση του ασβεστίου.

3.7.8 Η ΑΝΑΛΟΓΙΑ ΟΞΑΛΙΚΟΥ ΟΞΕΩΣ/ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ:

Η αναλογία οξαλικού οξέος /Ca προσδιορίζει τη βιοδιαθεσιμότητα του Ca(πίνακας 8).⁽²¹⁾ Σε τροφές με αναλογία οξαλικού και ασβεστίου, πάνω από 2,5 του βάρους τους, θεωρείται ότι είναι φτωχά σε ασβέστιο και θα μπορούσαν να θεωρηθούν απασβεστοποιητές.^{(64),(65)} Τα λαχανικά αυτά έχουν αναλογία 0,7(S.tenerrimus), 1,23 (S.asper) , 4,07(S. Oleraceus). Κατά συνέπεια τα S.tenerrimus και S.asper δεν έχουν τέτοια δράση. Στον πίνακα 8 παρατηρούμε τις διατροφικές αναλογίες.⁽²¹⁾

3.7.9 Η ΑΝΑΛΟΓΙΑ ΑΣΒΕΣΤΙΟΥ /ΦΩΣΦΟΡΟΥ:

Η αναλογία Ca/P πρέπει να πλησιάζει το 1 για να μπορεί να γίνει σωστή αξιοποίηση του ασβεστίου και του φωσφόρου από το έντερο⁽⁶⁶⁾. Το S.oleraceus έχει χαμηλή αναλογία(0,56) ενώ τα άλλα δύο είδη είχαν υψηλές αναλογίες (2,02 και 2,32 αντίστοιχα)(πίνακας 8)⁽²¹⁾

Πίνακας 8: ΑΝΑΛΟΓΙΑ ΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΣΕ 3 ΕΙΔΗ ΖΟΧΩΝ⁽²¹⁾

ΑΝΑΛΟΓΙΕΣ	S.Asper	S.Oleraceus	S.Tenerrimus
Na/ K	2,94 ± 0,34	2,44 ± 0,29	1,59 ± 0,23
Ca/P	2,02 ± 0,28	0,56 ± 0,09	2,32 ± 0,20
Οξαλικό οξύ/Ca	1,23 ± 0,12	4,04 ± 0,33	0,70 ± 0,15

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

Η ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΣΤΑΤΙΚΩΝ ΠΟΥ ΠΕΡΙΕΧΟΝΤΑΙ ΣΤΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ.

Με την παρουσία των άγριων χόρτων στη διατροφή τους οι Κρητικοί λαμβάνουν βιταμίνες, αντιοξειδωτικά αλλά και απαραίτητα λιπαρά οξέα σε αναλογία παρόμοια με αυτή του Μινωικού πολιτισμού 4500 χρόνια πριν. Τα συστατικά αυτά βοηθούν στη θωράκιση του οργανισμού από ασθένειες που προσβάλλουν τον άνθρωπο και δυσκολεύουν τη ζωή του. Στο κεφάλαιο αυτό παρουσιάζονται έρευνες που έχουν γίνει για τα εν λόγω συστατικά, οι οποίες αποδεικνύουν ότι τρώγοντας τροφές που περιέχουν αυτά τα συστατικά, είναι πιθανό να προστατεύσουμε τον οργανισμό μας από αυτές τις ασθένειες.

4.1 ΤΑ ΛΙΠΙΔΙΑ ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ.

Η ευνοϊκότερη καθημερινή πρόσληψη απαραίτητων λιπαρών οξέων που περιέχονται στα άγρια χόρτα της παραδοσιακής Κρητικής διαίτας παίζει σημαντικό ρόλο στην προαγωγή της υγείας και στην αποφυγή ασθενειών.

Τα ω3 λιπαρά οξέα σχετίζονται με τη χαμηλή συσχέτιση με την υπέρταση και τη χαμηλή συστολική πίεση.⁽⁶⁷⁾ Μελέτες αποκαλύπτουν ότι παίζουν σημαντικό ρόλο στην ταχύτητα μεταφοράς νευρικών σημάτων λόγω της ενσωμάτωσής τους στη μεμβράνη των φωσφολιπιδίων.⁽⁶⁸⁾ Επίσης έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες έναντι του καρκίνου του προστάτη και του μαστού, όταν λαμβάνονται επαρκώς,^{(69),(70)} καθώς και για κακοήθες γλοιώμα⁽⁷¹⁾ καρκίνο του παγκρέατος⁽⁷²⁾ και λεμφοκυτταρική λευχαιμία.⁽⁷³⁾

Το γ-λινολειακό οξύ ως ω6 λιπαρό οξύ έχει επίσης φανεί ότι ενισχύει τη θεραπεία ρευματοειδούς αρθρίτιδας, άσθματος, καρκίνου, διαβητικής νευροπάθειας, οστεοπόρωσης, και πιθανών στεφανιαίας νόσου όπως έδειξαν πολλές μελέτες.⁽⁶⁸⁾⁽⁷³⁾⁽⁷⁴⁻⁸³⁾ Το ποιο κοινό ω3 λιπαρό οξύ που βρίσκεται στα άγρια χόρτα είναι το C-18:3 άλφα(α-λινολενικό).

Απαραίτητα ω3 λιπαρά έχει βρεθεί ότι σε ποντίκια μειώνουν την ανάπτυξη διαφόρων μορφών καρκίνου, συμπεριλαμβανομένου του πνεύμονα, του κόλου, του μαστού, του προστάτη και του ορθοκολικού καρκίνου, όπως φαίνεται σε μελέτες.⁽⁸⁴⁻⁸⁶⁾ Τα ω3 λιπαρά οξέα πιθανότατα παίζουν επίσης ουσιώδη ρόλο στην υπέρταση,⁽⁸⁷⁾

στη στεφανιαία νόσο,⁽⁸⁸⁻⁹⁰⁾ στη ρευματοειδή αρθρίτιδα και σε άλλες φλεγμονώδεις ασθένειες,⁽⁹¹⁾ μειώνοντας την ανάπτυξη τους στην Κρήτη, κυρίως λόγω της καθημερινής κατανάλωσης άγριων χόρτων, λαχανικών και φρούτων.

Η καλή ισορροπία μεταξύ του διαιτητικού ALA και του λινολειακού οξέος η οποία υπάρχει στην Κρητική διατροφή έχει δείξει ότι μειώνει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του πνεύμονα,⁽⁹²⁾ άσθματος⁽⁹³⁾ και μπορεί να εμποδίσει τη θρόμβωση και την αθηροσκλήρυνση.⁽⁹⁴⁾ Σε αντίθεση με μια αυξημένη αναλογία ω6/ω3 στον ορό σχετίζεται με κατάθλιψη όπως έδειξε μελέτη του⁽⁹⁵⁾ και μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για στεφανιαία νόσο.⁽⁹⁶⁾

Η αναλογία ω6- ω3 έχει μεγάλη σημασία στη διατροφή του ανθρώπου. Η παραδοσιακή Κρητική δίαιτα έχει μια αναλογία ω6/ω3 1 ή 2/1. Οι σημερινοί δυτικοί πολιτισμοί φτάνουν την αναλογία ω3/ω6, σχεδόν στο 15 όσο αφορά την Β. Ευρώπη, και 16,74 όσο αφορά τη σύγχρονη US(ΗΠΑ).⁽⁹⁶⁾

Συγκρίνοντας τα καλλιεργημένα λαχανικά (σπανάκι, μαρούλι κ.α.) με τα άγρια χόρτα, συμπεραίνουμε ότι τα περισσότερα άγρια χόρτα έχουν υψηλότερες συγκεντρώσεις κορεσμένων και μονοακόρεστων λιπαρών οξέων, αλλά χαμηλότερες σε πολυακόρεστα. Γενικά το συνολικό περιεχόμενο σε λίπος των άγριων χόρτων φάνηκε να είναι το ίδιο ή και υψηλότερο από αυτό των καλλιεργημένων, όπως επίσης φάνηκε, κάποια άγρια χόρτα να είχαν χαμηλότερη αναλογία ω6/ω3 από τα καλλιεργημένα, παρόλο που τα περισσότερα είχαν παρόμοια αναλογία.

Πρέπει να αναφερθεί και σε αυτό το σημείο ότι κάποια χόρτα έχουν διαφορετική ονομασία ανάλογα με την τοποθεσία της Κρήτης που προέρχονται και αυτό αποτέλεσε την αδυναμία της μελέτης, καθώς και της καταναλισκόμενης ποσότητας από τα προς μελέτη άτομα.

4.2 Η ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΤΩΝ ΕΛΕΥΘΕΡΩΝ ΡΙΖΩΝ ΜΕ ΤΑ ΦΥΣΙΚΑ ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΑ ΚΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Η πρόσληψη λαχανικών και φρούτων έχει επανηλειμένες φορές συσχετιστεί με τον μειωμένο κίνδυνο για καρκίνο του πνεύμονα.⁽⁹⁷⁾ Πρόσφατα άρθρα και ακόμα πιο πρόσφατες μελέτες σχετικές με τη διατροφή και τον καρκίνο του πνεύμονα⁽⁹⁸⁻¹⁰²⁾ έχουν δώσει περισσότερη έμφαση στο γεγονός ότι διάφορα συστατικά φρούτων και λαχανικών πρέπει να ληφθούν υπόψη ως παράγοντες αποφυγής κινδύνου για καρκίνο του πνεύμονα.⁽⁹⁸⁻¹⁰²⁾

Τα τελευταία χρόνια έχει επιστημονικά αποδειχθεί ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση μεταξύ ελεύθερων ριζών και εμφάνισης διαφόρων ασθενειών και διαταραχών που εμφανίζονται με μεγάλη συχνότητα στους σύγχρονους πληθυσμούς. Στα φυσικά αντιοξειδωτικά παρατηρείται, έντονη ερευνητική δραστηριοποίηση όσον αφορά την ευεργετική επίδραση τους στον οργανισμό του ανθρώπου. Η έρευνα αυτή, επικεντρώνεται σε συστατικά που εμπεριέχονται στα φυτά και τα οποία έχουν ευεργετικές ιδιότητες

Συνεχώς αυξανόμενο είναι το ενδιαφέρον για την εισαγωγή αντιοξειδωτικών ενώσεων φυτικής προέλευσης (φλαβονοειδή και φαινολικές ενώσεις), αφενός για τη διατροφή και αφετέρου για φαρμακευτικά σκευάσματα που χρησιμοποιούνται σε ευρεία κλίμακα. Το ενδιαφέρον αυτό είναι αποτέλεσμα των ενδείξεων για τις ευεργετικές ιδιότητες των φυσικών αυτών αντιοξειδωτικών στην πρόληψη ασθενειών όπως ο καρκίνος και τα καρδιαγγειακά νοσήματα. Οι αποδείξεις για τις ευνοϊκές δράσεις έναντι της ανάπτυξης καρδιακής ασθένειας και πολλών μορφών καρκίνου, αυξάνονται συνεχώς.⁽¹⁰³⁻¹⁰⁶⁾

Η κατανάλωση φυτοχημικών ουσιών ως τμήμα της διατροφής του ανθρώπου μπορεί να αποτρέψει διάφορες ασθένειες όπως τις καρδιακές παθήσεις και τον καρκίνο.⁽¹⁰⁷⁾ Εκτός του καρκίνου, η απελευθέρωση ελεύθερων ριζών οξυγόνου έχει συσχετιστεί με καρδιαγγειακές νόσους, κυρίως λόγω συμμετοχής των οξειδωμένων λιποπρωτεϊνών χαμηλής πυκνότητας (LDL) στην αθηρωμάτωση⁽¹⁰⁸⁻¹¹⁰⁾ Πειραματικές και επιδημιολογικές μελέτες σε φυτά, έχουν δείξει ότι:

Τα αντιοξειδωτικά που λαμβάνονται μέσω της διατροφής παρεμποδίζουν, ή έστω επιβραδύνουν την εμφάνιση ασθενειών, οι οποίες αναπτύσσονται λόγω της παρουσίας ελεύθερων ριζών όπως για παράδειγμα ο καρκίνος, οι καρδιαγγειακές παθήσεις, η νόσος του Alzheimer, η εξασθένηση του ανοσοποιητικού συστήματος, η εγκεφαλική δυσλειτουργία κ.α.⁽⁴³⁾ Το γεγονός αυτό οφείλεται στην ικανότητα των αντιοξειδωτικών να απενεργοποιούν τις δραστικές μορφές οξυγόνου, οι οποίες σχετίζονται με τις παραπάνω ασθένειες. Εμπλοκή επίσης των αντιοξειδωτικών ουσιών έχει αναφερθεί στον σακχαρώδη διαβήτη,⁽¹¹¹⁻¹¹³⁾ σε οφθαλμολογικές παθήσεις σχετιζόμενες με την ηλικία,⁽¹¹⁴⁾⁽¹¹⁵⁾ σε νευροεκφυλιστικές παθήσεις, όπως η νόσος του Parkinson,⁽¹¹⁶⁾ καθώς και στην γήρανση αυτή καθαυτή.^{(111),(117-120)}

Οι πολυφαινόλες, λόγω των αντιοξειδωτικών τους ιδιοτήτων, και της δυνατής τους επίδρασης σε διάφορες ασθένειες που σχετίζονται με το οξειδωτικό στρες.

Τα φλαβονοειδή είναι μια από τις πιο σημαντικές κατηγορίες πολυφαινόλων, με ευρεία διάδοση στα φυτικά τρόφιμα. Οι αποδείξεις για τις ευνοϊκές τους δράσεις έναντι της ανάπτυξης καρδιακής ασθένειας και πολλών μορφών καρκίνου, αυξάνονται συνεχώς.⁽¹⁰³⁻¹⁰⁶⁾ Τα τελευταία χρόνια μελετώνται πολύ εντατικά, επειδή θεωρούνται ότι προστατεύουν από την αθηροσκλήρωση⁽¹²¹⁻¹²⁴⁾ και ορισμένες μορφές καρκίνου.⁽¹²⁵⁻¹²⁷⁾ Άλλες ανάλογες ιδιότητες τους είναι η αντιβακτηριακή, αντιαλλεργική, και αντιϊκή δράση. Η αντιμικροβιακή δράση διαφόρων φυτικών εκχυλισμάτων έναντι διαφόρων μικροοργανισμών έχει αρχίσει να μελετάται εκτενώς τα τελευταία.⁽¹²⁸⁻¹³⁰⁾ Έχει αναφερθεί ότι υψηλά επίπεδα β-καροτενίου στη δίαιτα και στο αίμα σχετίζονται με ελαττωμένη καρδιαγγειακή νόσο.⁽¹³¹⁻¹³⁷⁾ Παρά ταύτα, υψηλές συγκεντρώσεις καροτενοειδών μπορούν να προκαλέσουν κίτρινο χρωματισμό του δέρματος και υπερβιταμίνωση Α.

Οι ισοφλαβόνες αντιπροσωπεύονται από τη δαϊδζεΐνη και γενιστεΐνη. Για τις ενώσεις αυτές υπάρχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον, και αυτό οφείλεται σε ιδιότητες οιστρογόνων που εμφανίζουν και έχει υποστηριχθεί ότι παίζουν κάποιο ρόλο στην πρόληψη του καρκίνου του μαστού και την οστεοπόρωση.⁽¹²⁷⁾ Οι ισοφλαβόνες έχουν παρά πολύ καλά αποτελέσματα στην πρόληψη των καρδιαγγειακών παθήσεων, πρόληψη της οστεοπόρωσης στις γυναίκες με εμμηνόπαυση και στην αρτηριακή λειτουργία. Επίσης συμβάλει στην αύξηση της χοληστερόλη HDL (καλή χοληστερόλη) ενώ αντίθετα μειώνει τη LDL χοληστερόλη (κακή χοληστερόλη)

Η γενιστεΐνη μπορεί να προλάβει τον καρκίνο του μαστού καθώς επίσης και να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του καρκίνου του ενδομήτριου. Τέλος μπορεί να μειώσει την παρουσία του προστάτη κατά 30%.⁽⁵³⁾

Η κερκετίνη και άλλα παρόμοια φλαβονοειδή εμποδίζουν (αναστέλλουν) την καρκινογένεση σε τρωκτικά.⁽¹⁴⁰⁾⁽¹⁴¹⁾ Ένας πιθανός τρόπος δράσης τους είναι μια ικανότητα που έχει να αναστέλλει συγκεκριμένα ένζυμα του κυτοχρώματος P 450, τα οποία εμπλέκονται στη βιοενεργοποίηση χημικών καρκινογόνων.⁽¹⁴²⁾

Η Ναρινγκενίνη έχει και αυτή την ικανότητα να αναστέλλει συγκεκριμένα ένζυμα του κυτοχρώματος P450, τα οποία εμπλέκονται στην βιοενεργοποίηση χημικών καρκινογόνων.⁽¹⁴²⁾

Οι βιομηχανίες τροφίμων κάνουν μεγάλες προσπάθειες να αναπτύξουν νέες τεχνολογικές μεθόδους με στόχο να καλύψουν βασικές διατροφικές ανάγκες, παρέχοντας τρόφιμα που περιέχουν πρόσθετα οφέλη στην υγεία του ανθρώπου

προστατεύοντας την από πιθανούς κινδύνους. Αυτός είναι και ο κυριότερος λόγος για τον οποίο τα ερευνούν.⁽⁴³⁾

Η βιταμίνη E και η Βιταμίνη C προστατεύει τις LDL από την λιπιδική υπεροξειδωση⁽¹⁴²⁾ και έτσι συμβάλλει στην πρόληψη του σχηματισμού των αθηρωματικών πλακών.⁽¹⁴³⁾

4.2 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΦΥΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Οι ευεργετικές συνέπειες των φυτικών ινών στην υγεία οφείλονται στη συνδυασμένη δράση της διαδικασίας ζύμωσης και της παραγωγής των διαφόρων παραπροϊόντων, λιπαρά οξέα βραχείας αλύσου και αέρια, τα οποία προκύπτουν από την κατανάλωση φυτικών ινών από τον ανθρώπινο οργανισμό. Ο Dennis Gordon, ερευνητής σε θέματα διατροφής και διαιτητικών ινών στο North Dakota State University στις ΗΠΑ προειδοποιεί, "Υπάρχουν πολλές ασθένειες ή διαταραχές που συχνά συνδέονται με την ανεπαρκή κατανάλωση διαιτητικών ινών. Αυτές οι νόσοι περιλαμβάνουν τον καρκίνο του παχέος εντέρου, τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα, τον διαβήτη και τη δυσκοιλιότητα."⁽¹⁴⁴⁾

Παρακάτω αναφέρονται οι θετικές επιδράσεις που προκύπτουν από την κατανάλωση φυτικών ινών και οι αρνητικές επιδράσεις που συνοδεύονται από παθήσεις που παρουσιάζονται όταν η διατροφή μας περιλαμβάνει τροφές φτωχές σε ίνες:

4.3.α ΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΥΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ

- 1) Η πρόσληψή τους μειώνει τον χρόνο διαβίβασης των κοπράνων στο έντερο → καλή λειτουργία του, αυξάνει τον όγκο των σχηματιζόμενων κοπράνων → φυσιολογική εκκένωση.⁽¹⁴⁵⁾
- 2) Μεταβάλλουν τον μεταβολισμό της μικροβιακής χλωρίδας.
- 3) Προσροφούν δυνητικά επιβλαβείς ουσίες.
- 4) Βοηθούν : α)στη ρύθμιση των επιπέδων της γλυκόζης, β) καθυστέρηση πέψης και απορρόφησης των υδατανθράκων, γ) περιορίζουν την αύξηση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα μετά το γεύμα (μεταγευματική γλυκαιμική αντίδραση) και της απόκρισης της ινσουλίνης, δ) οι διαλυτές ίνες βοηθούν τους πάσχοντες διαβητικούς για καλύτερη ρύθμιση επιπέδων γλυκόζης στο αίμα

- τους, ε) οι αδιάλυτες φυτικές ίνες, συμβάλλουν στην πρόληψη του διαβήτη, βελτιώνοντας την χρήση της ινσουλίνης από τον οργανισμό,⁽¹⁴⁶⁾
- 5) Βοηθούν στη ρύθμιση της ινσουλίνης σε παχύσαρκους ασθενείς
 - 6) Βοηθούν στη ρύθμιση της χοληστερόλης στο πλάσμα. στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου και βελτίωση των επιπέδων των λιπιδίων στο αίμα. Κλινικές μελέτες επιβεβαίωσαν τα αποτελέσματα αυτών των επιδημιολογικών μελετών. Μεμονωμένες διαλυτές φυτικές ίνες, όπως η πηκτίνη, το πίτουρο ρυζιού ή βρώμης, μειώνουν τόσο τα επίπεδα της ολικής χοληστερόλης στο αίμα όσο και της χοληστερόλης LDL (της λεγόμενης «κακής χοληστερόλης»). Επιπλέον, άλλες έρευνες συνεχίζουν να αποδεικνύουν ότι η πλούσια σε διάφορα είδη φυτικών ινών διατροφή προστατεύει και από τα καρδιακά νοσήματα.⁽¹⁴⁷⁻¹⁴⁹⁾
 - 7) Βοηθούν στον έλεγχο της υπέρτασης.
 - 8) Τα λιπαρά οξέα βραχείας αλύσου, τα οποία παράγονται κατά τη ζύμωση των φυτικών ινών από τα βακτήρια του εντέρου, αποτελούν σημαντική πηγή ενέργειας για τα κύτταρα του παχέος εντέρου και θα μπορούσαν να εμποδίζουν την ανάπτυξη και τον πολλαπλασιασμό καρκινικών κυττάρων στο έντερο. Υπάρχουν δύο θεωρίες για τις υδατοδιαλυτές ίνες σε σχέση με τον καρκίνο του εντέρου. → καθαρίζουν το έντερο αποβάλλοντας όλες τις επιβλαβείς ουσίες οι οποίες θα μπορούσαν να προκαλέσουν καρκίνο του εντέρου. → καταναλώνοντας μεγάλες ποσότητες ινών περιορίζεται σημαντικά η πρόσληψη λιπών τα οποία σχετίζονται με τον καρκίνο του εντέρου.
 - 9) Μειώνουν τον κίνδυνο προεκλαμψίας στις εγκύους. (Κάθε αύξηση κατά 5 γραμμάρια στην καθημερινή πρόσληψη ινών συνδεόταν με μείωση του κινδύνου προεκλαμψίας κατά 14%.. Η έρευνα αυτή αφορούσε 1.538 γυναίκες που παρακολούθηθηκαν για 3 μήνες κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους. Οι γυναίκες που ανέφεραν ότι καταναλώναν τουλάχιστον 21,2 γραμμάρια ινών την ημέρα, σε σύγκριση με αυτές που έτρωγαν λιγότερα από 11,9 γραμμάρια είχαν 67% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν προεκλαμψία, αναφέρουν οι ερευνητές.⁽¹⁵⁰⁾
 - 10) Σημαντικά οφέλη για την υγεία από αυξημένη πρόσληψη ινών πριν και κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης(γυναίκες με την υψηλότερη πρόσληψη ινών είχαν τριγλυκερίδια σχεδόν κατά 12 μονάδες χαμηλότερα και λιποπρωτείνες υψηλής

πυκνότητας περισσότερο από 2,6 μονάδες υψηλότερα, σε σχέση με τις γυναίκες που είχαν τη χαμηλότερη πρόσληψη ινών.)⁽¹⁵⁰⁾

- 11) Επειδή οι φυτικές ίνες αυξάνουν τον όγκο της τροφής που καταναλώνουμε χωρίς να προσθέτουν θερμίδες, προκαλούν κορεσμό, συμβάλλοντας έτσι στον έλεγχο του βάρους.

4.3.β ΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΗ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΦΥΤΙΚΩΝ ΙΝΩΝ

- 1) Δυσκοιλιότητα, επώδυνες κενώσεις, επαναπορρόφηση τοξινών από το έντερο. Ηπατική και νεφρική ανεπάρκεια.
- 2) Σκωληκοειδίτιδα.
- 3) Κολίτιδα, πεπτικά προβλήματα, κακή αφομοίωση θρεπτικών συστατικών.
- 4) Εκκολπωμάτωση και εκκολπίτιτιδα του παχέος εντέρου.
- 5) Αιμορροΐδες και κίρσοι-φλεβίτιδα-θρόμβωση.
- 6) Ραγάδες
- 7) Υπερχοληστεριναιμία → αρτηριοσκλήρυνση και υπέρταση
- 8) Πέτρες της χοληδόχου κύστης.
- 9) Καθυστέρηση του αισθήματος κορεσμού → παχυσαρκία.

Τα παραπάνω συστατικά, αποδεδειγμένα περιέχονται στα αυτοφυή λαχανοφύττα και δείχνουν ότι προάγουν την υγεία και προστατεύουν τον άνθρωπο από τις ασθένειες που τον προσβάλλουν καθημερινά. Οι ασθένειες αυτές καταστρέφουν το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού και τον καθιστούν αδύναμο να τις αντιμετωπίσει χωρίς φαρμακευτικές αγωγές. Μέσα από τις έρευνες αυτές, βλέπουμε ότι τα λόγια του Ιπποκράτη «*το προλαμβάνει μείζον εστί του θεραπεύειν*» (Ιπποκράτης 460-377π.Χ., Προγνωστικόν) επιβεβαιώνουν την αλήθεια. Τα συστατικά αυτά φαίνεται ότι μπορούν να τις πολεμήσουν. Καταναλώνοντας τρόφιμα που τα περιέχουν η τροφή γίνεται το φάρμακό μας.

B ΜΕΡΟΣ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Σκοπός αυτής της μελέτης ήταν, μέσω της συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων από τους κατοίκους των χωριών του οροπεδίου της Ζίρου, να διερευνηθεί η τάση κατανάλωσης των αυτοφυών λαχανευόμενων χόρτων σήμερα αλλά και στο πρόσφατο παρελθόν

Ο Δήμος Λεύκης του νομού Λασιθίου, βρίσκεται στο νοτιοανατολικότερο άκρο της Κρήτης και νοτιοανατολικά της Σητείας (εικόνα). Αποτελείται από 23 δημοτικά διαμερίσματα (χωριά). Σύμφωνα με τα δημογραφικά στοιχεία της απογραφής του 2001 ο Δήμος Λεύκης έχει 2.177 κατοίκους. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν σε 7 χωριά του οροπεδίου της Ζίρου. Η Ζήρος, είναι το μεγαλύτερο από τα δημοτικά διαμερίσματα του Δήμου, το οποίο έχει 567 κατοίκους, όπου συμπληρώθηκαν το 48,2% των ερωτηματολογίων. Στους Αρμένους το (17,9%), στο Καλό Χωριό(16,1%), τον Ξερόκαμπο(10,7%), το Απίδι(3,6%), την Αγία Τριάδα(1,8%) και το Χαμαίτουλο(1,8%).

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΔΗΜΟΥ ΛΕΥΚΗΣ (2001)

ΔΗΜΟΣ/ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ	ΟΙΚΙΣΜΟΣ	ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ(2001)
<u>ΑΓΙΑ ΤΡΙΑΔΑ</u>	Αγίας Τριάδας	124
	Κουφονήσι	0
<u>ΑΠΙΔΙΩΝ</u>	Μέσα Απίδι	51
	Γούδουρας	290
	Εξω Απίδι	19
	Καλός Λάκκος	0
<u>ΑΡΜΕΝΩΝ</u>	Αρμένιοι	338
	Ασπρόλιθος	52
	Ετιά	0
<u>ΖΗΡΟΥ</u>	Ζήρος	567
	Αγία Ειρήνη	2
	Αγριλιά	0
	Καλό Χωριό	17
	Λαμνώνι	1
	Ξερόκαμπος	65
	Χαμαίτουλο	8
<u>ΠΑΠΑΓΙΑΝΝΑΔΩΝ</u>	Παπαγιανανάδες	79
	Βορί	16
	Σκλάβοι	16
	Συκιά	221
<u>ΧΑΝΔΡΑ</u>	Άγιος Παντελεήμονας	0
	Κατελιώνας	2
	Χανδράς	309
<i>Σύνολο</i>		2177



περιοχή στην οποία πραγματοποιήθηκε η έρευνα

Το ερευνητικό μέρος στηρίχτηκε στη συμπλήρωση 56 ερωτηματολογίων και η δειγματοληψία ήταν τυχαία. Τα ερωτηματολόγια δεν μοιράστηκαν στα σπίτια όπως συνηθίζεται σε έρευνες, αλλά συμπληρώθηκαν με συνέντευξη από την ερευνήτρια.

Το ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιήθηκε αποτελείται από δυο μέρη

Στο πρώτο μέρος παρουσιάζονται τα προσωπικά στοιχεία του ερωτώμενου ή του νοικοκυριού. Επίσης στοιχεία που αφορούν την προτίμηση γεύματος, τη διδαχή και τη μετάδοση γνώσης σε άτομα του συγγενικού περιβάλλοντος, την προέλευση

των χόρτων που καταναλώνουν, τη συλλογή άλλων τροφών από τη φύση (μανιτάρια, σαλιγκάρια, εδώδιμους καρπούς κ.τ.λ). Το πρώτο μέρος ολοκληρώνεται με την αναφορά κάποιας αγαπημένης συνταγής που στηρίζεται στα άγρια χόρτα και την εκτέλεσή της. Το α μέρος του ερωτηματολογίου παρατίθεται παρακάτω:

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Στοιχεία Νοικοκυριού:

Μέλη Οικογένειας: Αρ

Προσωπικά στοιχεία ερωτώμενου

1. Φύλλο : ΑΝΔΡΑΣ Ή ΓΥΝΑΙΚΑ

2. Επάγγελμα – Ιδιότητα :

- 1 ΟΙΚΙΑΚΑ
- 2 ΑΓΡΟΤΙΚΑ
- 3 ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ
- 4 ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- 5 ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ
- 6 ΜΑΘΗΤΗΣ/ΣΠΟΥΔΑΣΤΗΣ
- 8 ΑΝΕΡΓΟΣ
- 9 ΑΛΛΟ

3. Χρονολογία γέννησης : / /

6. Το γεύμα σας προτιμάτε να περιέχει(Μια επιλογή)

- 1 Κρέας
- 2 Γαλακτοκομικά - αυγό
- 3 Ψάρι
- 4 Θαλασσινά
- 5 χόρτα λαχανικά

7. Ποιος σας δίδαξε την συλλογή των άγριων χόρτων και λαχανικών

ΑΥΤΟΔΙΔΑΚΤΟΙ

ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ

8. Έχετε διδάξει κάποιον άλλον από την οικογένεια σας ή τους γνωστούς σας την τέχνη της συλλογής

ΟΧΙ

ΝΑΙ

9. Ποια είναι συνήθως η προέλευση των χόρτων και των λαχανικών που καταναλώνετε

- 1 Κρητική (καλλιεργούμενα)
- 2 Εγχώρια αλλά όχι Κρητική (καλλιεργούμενα)
- 3 Εισαγωγής
- 4 Άγρια (τα έχω συλλέξει)
- 5 Άγρια (τα έχω αγοράσει)

10. Εκτός από τα άγρια χόρτα συλλέγετε

μανιτάρια (ομανίτες)

σαλιγκάρια (χοχλιούς)

εδώδιμους καρπούς (από μη καλλιεργημένα είδη)

άλλο

Περιγράψτε μας με συντομία μια αγαπημένη σας συνταγή με άγρια χόρτα ή λαχανικά

Είδος χόρτου-λαχανικού.....

Τρόπος μαγειρέματος.....

Άλλα υλικά.....

Πόσο συχνά την καταναλώνετε;.....

Το δεύτερο μέρος αποτελούνταν από τα είδη των χόρτων και ο ερωτώμενος απαντούσε για κάθε είδος στις εξής ερωτήσεις:

1. Εάν το γνωρίζουν
2. Εάν το συλλέγουν

3. Την συχνότητα κατανάλωσης
4. Εάν συνοδεύεται με άλλα πιάτα
5. Τον τρόπο κατανάλωσης
6. Τις δυσκολίες εύρεσης
7. Την προσπάθεια καλλιέργειας
8. Την περιοχή συλλογής
9. Την τοποθεσία συλλογής και
10. Την εποχή συλλογής

Από το β μέρος του ερωτηματολογίου αναλύθηκαν οι ερωτήσεις 1, 2, 4, 5, 6, 7, καθώς επίσης και συσχετίσεις που αφορούσαν το α σε συνδυασμό με το β μέρος του ερωτηματολογίου.

Το παραπάνω ερωτηματολόγιο έχει αναπτυχθεί από την κ. Ψαρουδάκη Αντωνία με την βοήθεια του κ. Δημητροπουλάκη Πέτρο και του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών. Όλο το ερευνητικό κομμάτι αποτελεί μέρος μιας γενικότερης έρευνας που πραγματοποιείται στην ανατολική Κρήτη από το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών με υπεύθυνη την επιβλέπουσα για την εκπόνηση της παρούσας πτυχιακής εργασίας Αντωνία Ψαρουδάκη.

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.

Η στατιστική ανάλυση καθώς και η επεξεργασία των δεδομένων που συγκεντρώθηκαν από τα ερωτηματολόγια έγινε με το πρόγραμμα Microsoft excel για να υπολογιστούν οι συχνότητες και τα ποσοστά γνώσης, συλλογής, προέλευση γνώσης, κατανάλωσης, και προσπάθεια καλλιέργειας και δυσκολίας εύρεσης των άγριων χόρτων.

Με το πρόγραμμα του SPSS for Windows έγιναν οι συσχετίσεις γνώσης και συλλογής μεταξύ του φύλου, της ηλικίας, του επαγγέλματος και της προτίμησης γεύματος.

Το SPSS είναι ένα στατιστικό πακέτο κατάλληλο για τις κοινωνικές επιστήμες, διότι αποτελεί ένα πρόγραμμα καταγραφής, διαχείρισης και επεξεργασίας δεδομένων, από το οποίο χρησιμοποιήθηκαν οι παρακάτω εντολές – συντελεστές συσχέτισης :

- Το τεστ για την ισότητα των διακυμάνσεων – **Levene 's test for Equality of variances**. Για το τεστ αυτό μας δίνονται οι τιμές F και το Sig. Η αρχική υπόθεση αυτού του τεστ είναι ότι οι Διακυμάνσεις (Variances) των δύο υποομάδων είναι ίσες – equal Variances assumed – (Ομοιογενείς πληθυσμοί). Αν το Sig. είναι μικρότερο από το 0.05, απορρίπτουμε αυτή την υπόθεση και δεχόμαστε ότι οι διακυμάνσεις δεν είναι ίσες - equal Variances not assumed.
- Ο **μη συσχετισμένος (uncorrelated ή unrelated) έλεγχος t** χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό τού αν οι μέσοι όροι δύο συνόλων τιμών διαφέρουν σημαντικά ο ένας από τον άλλο.
- Η **ανάλυση διακύμανσης (ANOVA)** δείχνει αν δύο ή περισσότερες ομάδες τιμών έχουν πολύ διαφορετικούς μέσους όρους. Δίνει τη δυνατότητα να συγκρίνεται η διακύμανση μεταξύ των τιμών και η διακύμανση μεταξύ των μέσων όρων του δείγματος. Και οι δύο αυτές διακυμάνσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν στην εκτίμηση της διακύμανσης στο δείγμα του πληθυσμού. Αν οι δύο εκτιμήσεις διαφέρουν πολύ, αυτό σημαίνει ότι η διακύμανση που οφείλεται στην ανεξάρτητη μεταβλητή είναι μεγαλύτερη από την αναμενόμενη με βάση τη διακύμανση μεταξύ των τιμών. Αν αυτή η απόκλιση είναι αρκετά μεγάλη, τότε η διαφορά της μεταβλητότητας είναι στατιστικά σημαντική. Αυτό σημαίνει ότι η ανεξάρτητη μεταβλητή επηρεάζει τις τιμές.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

5.1 ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

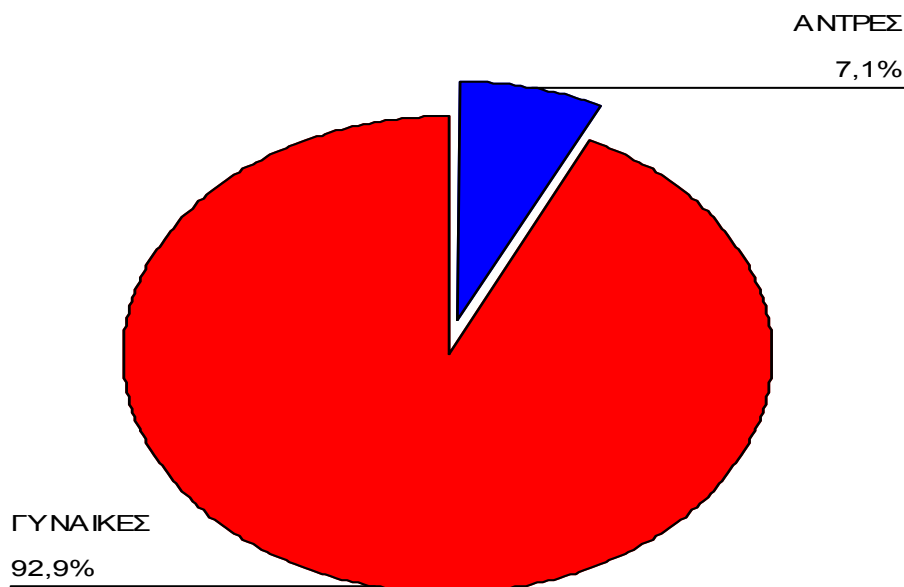
Από το πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου, προέκυψαν τα παρακάτω αποτελέσματα, τα οποία παρουσιάζονται σε ποσοστά που περιέχονται σε πίνακες, και σε γραφήματα που τους συνοδεύουν. Οι απαντήσεις αφορούν το άτομο που ανέλαβε να απαντήσει στο ερωτηματολόγιο, ενώ στη συνέντευξη υπήρχαν σε πολλές περιπτώσεις και άλλα μέλη της οικογένειας παρόντες.

5.1.1 ΤΟ ΦΥΛΟ ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ

<u>ΦΥΛΟ</u>	<u>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</u>	<u>ΠΟΣΟΣΤΟ %</u>
<i>ΑΝΤΡΑΣ</i>	4	7,1%
<i>ΓΥΝΑΙΚΑ</i>	52	92,9%

Πίνακας 1. ΤΟ ΦΥΛΟ ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ

φύλο ερωτηθέντων



Γράφημα 1 ΤΟ ΦΥΛΟ ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ

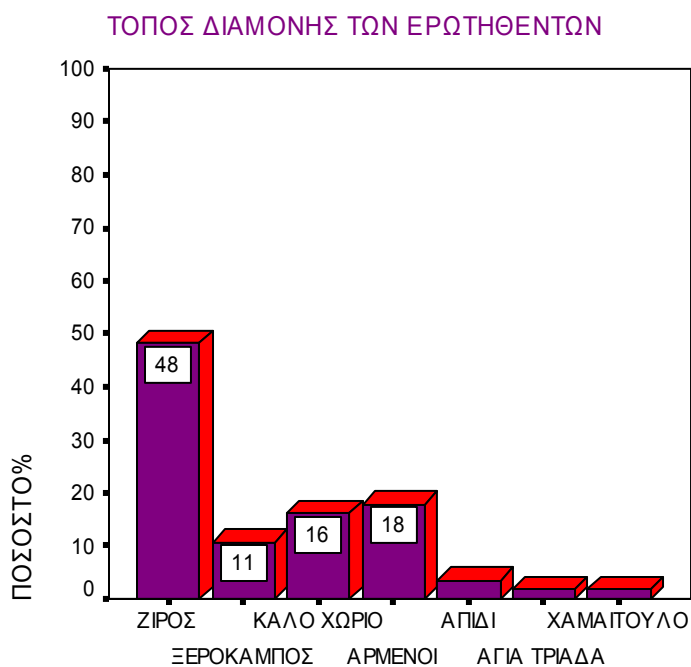
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- 92,9% των ερωτηθέντων (52 άτομα) ήταν γυναίκες
- 7,1% των ερωτηθέντων (4 άτομα) ήταν άντρες

5.1.2 ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ

ΟΝΟΜΑΤΑ ΧΩΡΙΩΝ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ%
ΖΙΡΟΣ	27	48,2%
ΞΕΡΟΚΑΜΠΟΣ	6	10,7%
ΚΑΛΟ ΧΩΡΟ	9	16,1%
ΑΡΜΕΝΟΙ	10	17,9%
ΑΠΙΔΙ	2	3,6%
ΑΓΙΑ ΤΡΙΑΔΑ	1	1,8%
ΧΑΜΑΙΤΟΥΛΟ	1	1,8%

Πίνακας 2 ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ



ονόματα χωριών που συμμετείχαν στην έρευνα

Γράφημα 2 ΤΟΠΟΣ ΔΙΑΜΟΝΗΣ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ

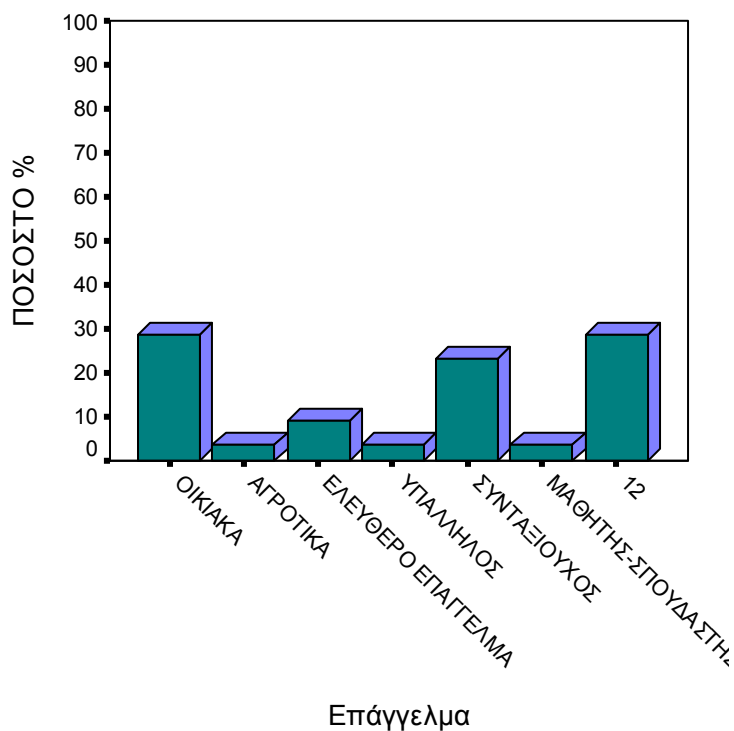
Σχολιασμός:

Οι περισσότεροι ερωτηθέντες κατοικούν στη Ζίρο, αναμενόμενο μια και η Ζίρος είναι το μεγαλύτερο χωριό στο οροπέδιο.

5.1.3 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ

<u>ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΑ</u>	<u>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</u>	<u>ΠΟΣΟΣΤΟ%</u>
1)ΟΙΚΙΑΚΑ	16	28,6%
2)ΑΓΡΟΤΙΚΑ	2	3,6%
3)ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ	5	8,9%
4)ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ	2	3,6%
5)ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ	13	23,2%
6)ΜΑΘΗΤΗΣ-ΣΠΟΥΔΑΣΤΗΣ	2	3,6%
1,2 (ΟΙΚΙΑΚΑ ΚΑΙ ΑΓΡΟΤΙΚΑ)	16	28%

Πίνακας 3 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ



Γράφημα 3 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- ✚ Σε ποσοστό 28,6% των ερωτηθέντων (16 άτομα) ασχολούνται με τα οικιακά
- ✚ Σε ποσοστό 28% (16 άτομα) ασχολούνται παράλληλα με οικιακά και αγροτικά.
- ✚ Σε ποσοστό 23,2% είναι συνταξιούχοι (13 άτομα).
- ✚ Σε ποσοστό 8,9% (5 άτομα) είναι ελεύθεροι επαγγελματίες

- ✚ Ισόποσα (2 άτομα) σε ποσοστό 2,6% έχουμε τους αγρότες, τους υπάλληλους (ιδιωτικοί και δημόσιοι) και μαθητές-σπουδαστές.

Σχολιασμός:

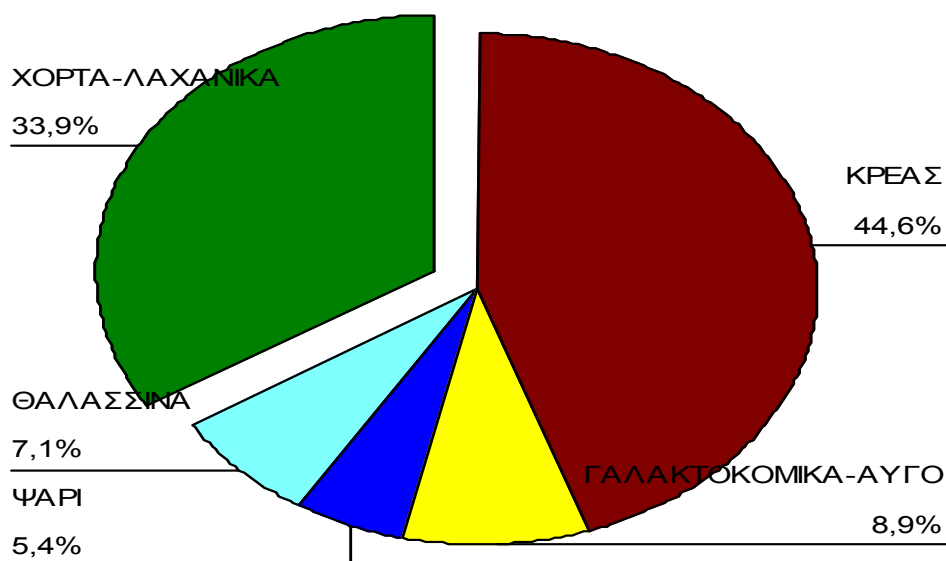
Το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος είναι νοικοκυρές ,αγρότες και συνταξιούχοι.

5.1.4 ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ

<u>ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΓΕΥΜΑΤΟΣ</u>	<u>ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ</u>	<u>ΠΟΣΟΣΤΟ %</u>
<i>ΚΡΕΑΣ</i>	25	44,6%
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ-ΑΥΓΟ	5	8,9%
ΨΑΡΙ	3	5,4%
ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ	4	7,1%
<i>ΧΟΡΤΑ-ΛΑΧΑΝΙΚΑ</i>	19	33,9%

Πίνακας 4. ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ

Προτιμήσεις Γεύματος



Γράφημα 4 ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΓΕΥΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΕΡΩΤΗΘΕΝΤΩΝ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- ✚ Σε ποσοστό 44,6% των ερωτηθέντων (25 άτομα) προτιμούν να καταναλώνουν κρέας στη διατροφή τους
- ✚ Σε ποσοστό 33,9% των ερωτηθέντων (19 άτομα) προτιμούν να καταναλώνουν τα χόρτα και λαχανικά
- ✚ Σε ποσοστό 8,9% των ερωτηθέντων (5 άτομα) προτιμούν να καταναλώνουν αυγά και γαλακτοκομικά
- ✚ Σε ποσοστό 7,1% των ερωτηθέντων (4 άτομα) προτιμούν να καταναλώνουν θαλασσινά
- ✚ Σε ποσοστό 5,4% των ερωτηθέντων (3 άτομα) προτιμούν να καταναλώνουν ψάρι

Σχολιασμός:

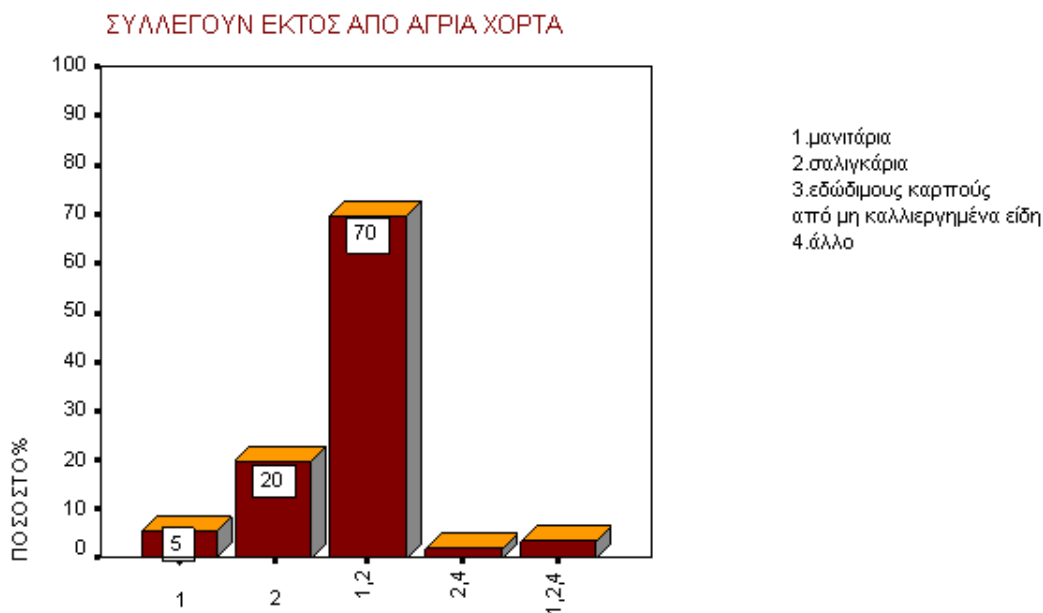
Το ποσοστό των ατόμων που καταναλώνουν άγρια χόρτα είναι αρκετά υψηλό, συγκριτικά με τις υπόλοιπες κατηγορίες τροφίμων που βρίσκονται σε χαμηλότερο ποσοστό. Αυτό δείχνει ότι οι ερωτώμενοι συνεχίζουν να καταναλώνουν άγρια χόρτα ως συνειδητή προτίμηση και όχι σαν καταναγκαστικό έργο λόγω οικονομικών π.χ δυσχερειών.

5.1.5 ΣΥΛΛΟΓΗ ΤΡΟΦΩΝ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ

ΑΛΛΟ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ%
1. μανιτάρια	3	5,4%
2. σαλιγκάρια	11	19,6%
1,2 (μανιτάρια και σαλιγκάρια)	39	69,6%
2,4 (σαλιγκάρια και κάτι άλλο)	1	1,8%
1,2,4(μανιτάρια, σαλιγκάρια και άλλο)	2	3,6%
σύνολο	56	100%

Πίνακας 5 ΣΥΛΛΟΓΗ ΤΡΟΦΩΝ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: οι κατηγορίες που έχουμε είναι 1.μανιτάρια, 2. σαλιγκάρια, 3.εδώδιμους καρπούς από μη καλλιεργημένα είδη 4. άλλο.



Γράφημα 5 ΣΥΛΛΟΓΗ ΤΡΟΦΩΝ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- ✚ Σε ποσοστό 69,6% (39 άτομα) συλλέγουν μανιτάρια και σαλιγκάρια
- ✚ Σε ποσοστό 19,6% (11 άτομα) συλλέγουν μόνο σαλιγκάρια
- ✚ Σε ποσοστό 5,4%(3 άτομα) συλλέγουν μόνο μανιτάρια
- ✚ Σε ποσοστό 3,6% (2 άτομα) συλλέγουν μανιτάρια, σαλιγκάρια και κάτι άλλο
- ✚ Σε ποσοστό 1,8% (1 άτομο) συλλέγει σαλιγκάρια και κάτι άλλο.

Σχολιασμός:

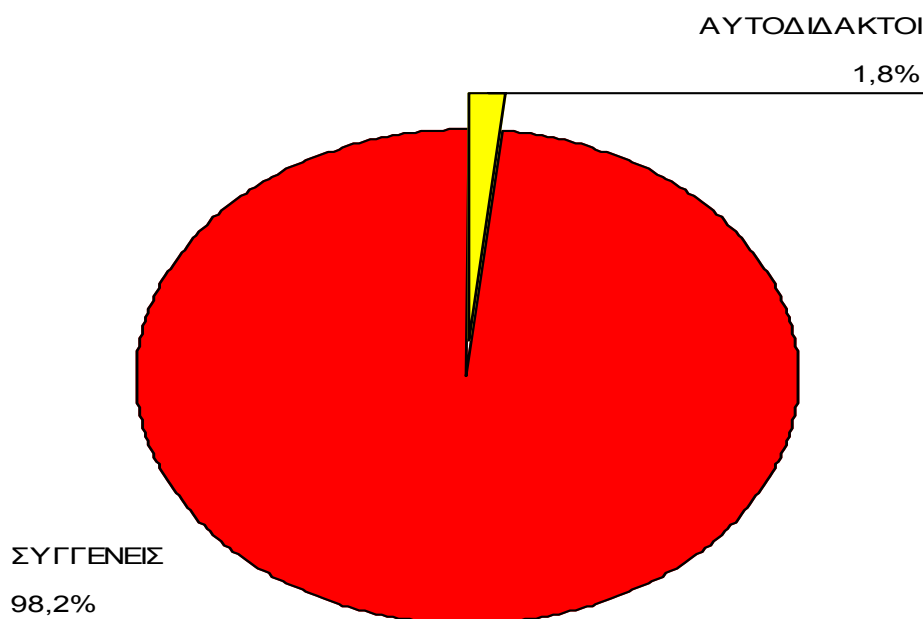
Από το δείγμα μας, σε ποσοστό 69,6% (39 άτομα) συλλέγουν εκτός από άγρια χόρτα, σαλιγκάρια και μανιτάρια. Πρέπει να αναφέρουμε ότι από τις κατηγορίες αυτές λείπει η 3 (εδώδιμους καρπούς από μη καλλιεργημένα είδη) γιατί οι ερωτηθέντες δεν απάντησαν θετικά σε αυτή την ερώτηση. Σημαντική παρατήρηση είναι το γεγονός ότι σε ποσοστό 19,6% συλλέγει μόνο σαλιγκάρια. Η κατηγορία άλλο, αναφέρεται στα λεγόμενα Νερατζούλια. Μοιάζουν με αγγουράκια και έχουν γλυκιά γεύση.

5.1.6 ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΓΝΩΣΗΣ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ

ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΔΙΔΑΧΗΣ ΣΥΛΛΟΓΗΣ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ%
ΑΥΤΟΔΙΔΑΚΤΟΙ	1	1,8%
ΣΥΓΓΕΝΕΙΣ	55	98,2%

Πίνακας 6 ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΓΝΩΣΗΣ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ

προέλευση διδαχής συλλογής



Γράφημα 6 ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΓΝΩΣΗΣ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- ✚ Σε ποσοστό 98,2% των ερωτηθέντων (55 άτομα) διδάχτηκαν από συγγενείς τους
- ✚ Σε ποσοστό 1,8% των ερωτηθέντων (1 άτομο) ήταν αυτοδίδακτοι

Σχολιασμός:

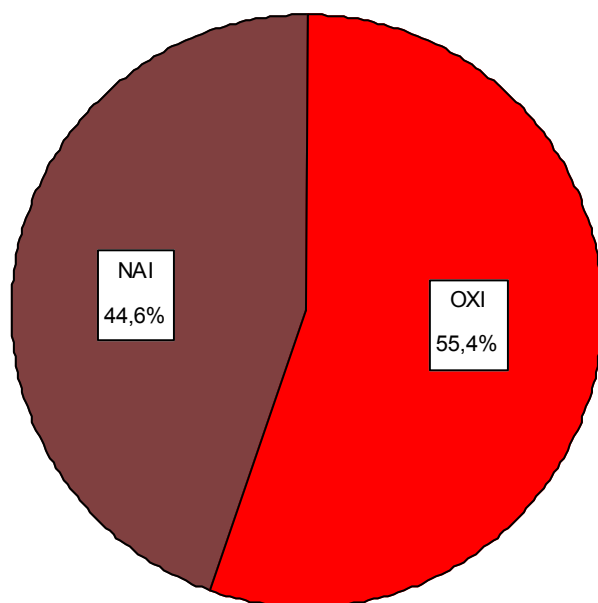
Ιδιαίτερης σημασίας είναι ότι σε ποσοστό 98,2% (55 άτομα) του δείγματος έχουν μάθει να συλλέγουν τα άγρια χόρτα και τα λαχανικά από συγγενείς, ενώ ένα μόνο 1 άτομο σε ποσοστό 1,8% είναι αυτοδίδακτο. Το ποσοστό αυτό είναι σημαντικό γιατί μας δείχνει ότι πατροπαράδοτα η γνώση των χόρτων μεταδίδεται από γενιά σε γενιά.

5.1.7 ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΤΗΣ ΓΝΩΣΗΣ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ

ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΓΝΩΣΗΣ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ%
ΟΧΙ	31	55,4%
ΝΑΙ	25	44,6%

Πίνακας 7 ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΓΝΩΣΗΣ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ

μετάδοση γνώσης των χόρτων σε άλλους



Γράφημα 7 ΜΕΤΑΔΟΣΗ ΓΝΩΣΗΣ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- ✚ Σε ποσοστό 55,4% των ερωτηθέντων (31 άτομα) δεν έχουν μεταδώσει τις γνώσεις τους σε άλλους
- ✚ Σε ποσοστό 44,6% των ερωτηθέντων (25 άτομα) έχουν μεταδώσει τις γνώσεις τους σε άλλους

Σχολιασμός:

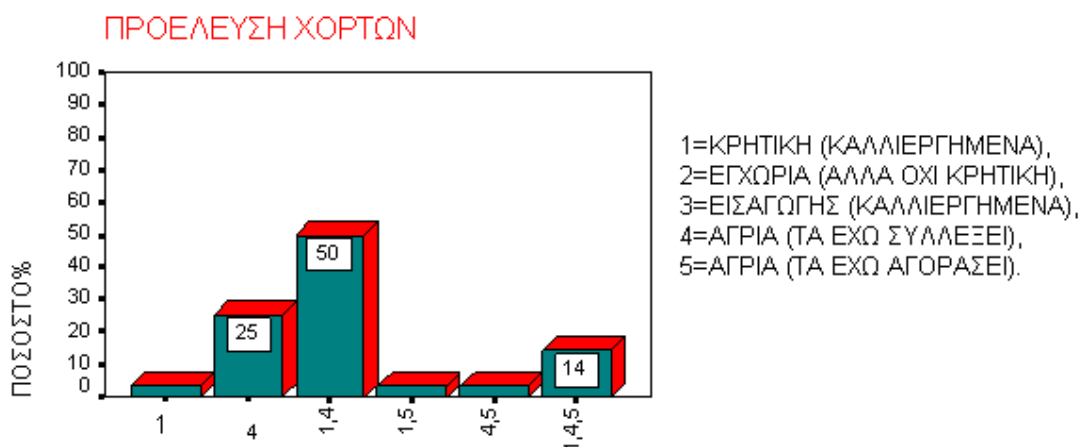
Το μισό δείγμα περίπου δεν έχει μεταδώσει τη γνώση της συλλογής σε άλλους. Αυτό είναι ένα αρνητικό στοιχείο που μας δείχνει ότι στο μέλλον, τα παιδιά ενδεχομένως των ερωτώμενων να μη μάθουν να συλλέγουν αυτά τα χόρτα και αυτές οι γνώσεις να χαθούν στις επόμενες γενιές.

5.1.8 ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΧΟΡΤΩΝ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ

ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΧΟΡΤΩΝ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ%
1.ΚΡΗΤΙΚΗ(ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΜΕΝΑ)	2	3,6%
4..ΑΓΡΙΑ(ΤΑ ΕΧΩ ΣΥΛΛΕΞΕΙ)	14	25%
1,4*	28	50%
1,5*	2	3,6%
4,5*	2	3,6%
1,4,5*	8	14,3%

Πίνακας 8 ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΧΟΡΤΩΝ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ

*ΣΗΜΕΙΩΣΗ: 1=ΚΡΗΤΙΚΗ (ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΜΕΝΑ), 2=ΕΓΧΩΡΙΑ (ΑΛΛΑ ΟΧΙ ΚΡΗΤΙΚΗ), 3=ΕΙΣΑΓΩΓΗΣ (ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΜΕΝΑ), 4=ΑΓΡΙΑ (ΤΑ ΕΧΩ ΣΥΛΛΕΞΕΙ), 5=ΑΓΡΙΑ (ΤΑ ΕΧΩ ΑΓΟΡΑΣΕΙ).



Γράφημα 8 ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΧΟΡΤΩΝ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- ✚ Το 50% των ερωτηθέντων (28 άτομα) καταναλώνει Κρητικής προέλευσης χόρτα (καλλιεργημένα) και χόρτα που έχει συλλέξει (άγρια)
- ✚ Το 25% των ερωτηθέντων (14 άτομα) καταναλώνει χόρτα που έχει συλλέξει (άγρια)
- ✚ Το 14,3% των ερωτηθέντων (8 άτομα) καταναλώνει άγρια χόρτα που έχει συλλέξει ή αγοράσει

Σχολιασμός

Τα παραπάνω ποσοστά μας δείχνουν ότι οι ερωτηθέντες συνεχίζουν να καταναλώνουν άγρια χόρτα, τα οποία με τον ένα ή τον άλλο τρόπο φτάνουν στο τραπέζι τους και συνοδεύουν ή είναι το κύριο πιάτο στο τραπέζι τους. Λόγω επαγγέλματος ή του προχωρημένου της ηλικίας αδυνατούν να συλλέξουν οι ίδιοι τα χόρτα, όμως αυτό δεν τους εμποδίζει από το να βρουν τρόπο για να μην τους λείπουν ποτέ από το τραπέζι.

5.2 ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ

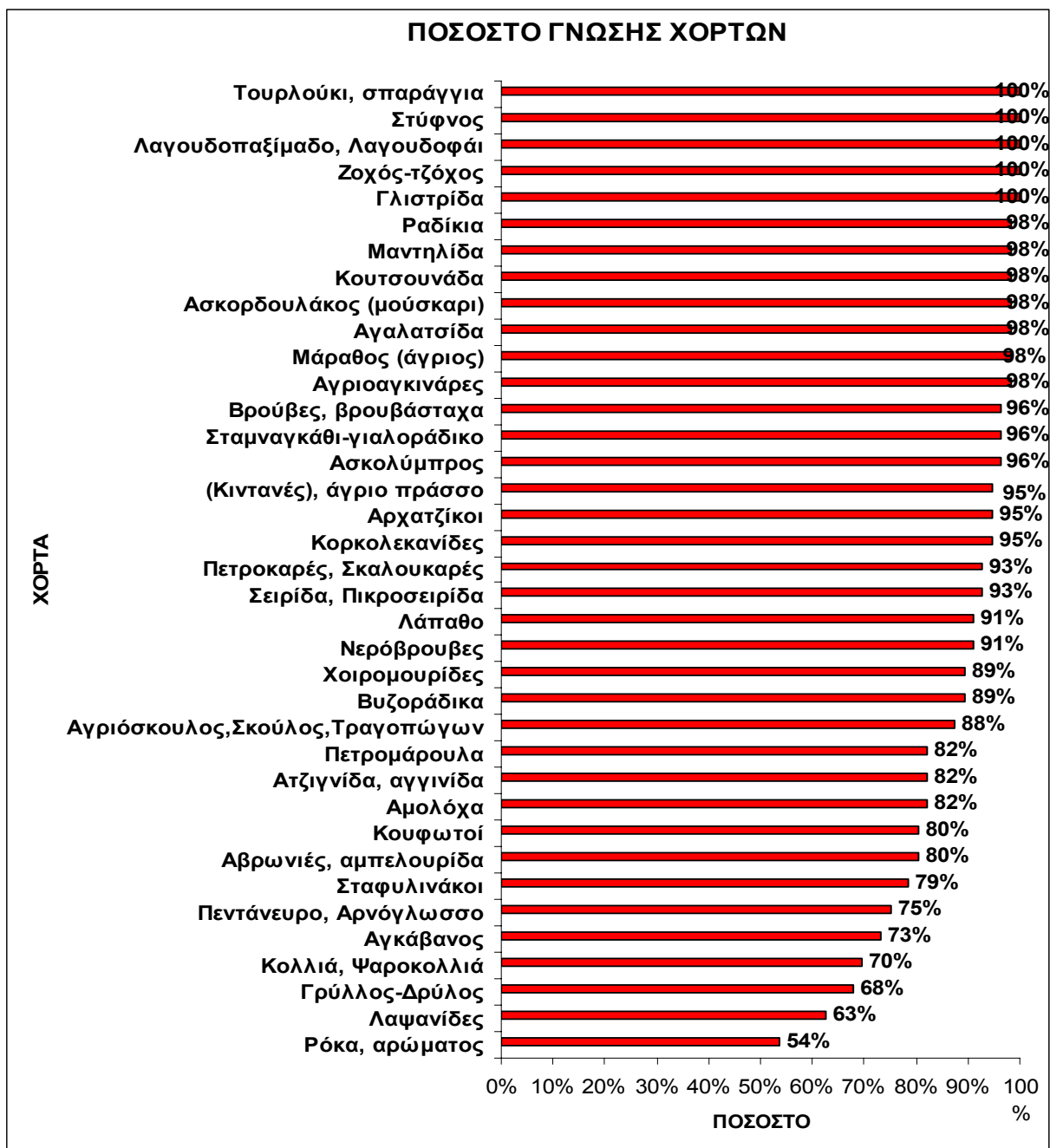
Από το δεύτερο μέρος του ερωτηματολογίου, προέκυψαν αποτελέσματα, τα οποία παρουσιάζονται σε ποσοστά που περιέχονται σε πίνακες, και σε γραφήματα που τους συνοδεύουν. Το β μέρος είναι ιδιαίτερα σημαντικό διότι μας δίνει μια συνοπτική εικόνα για την κατάσταση στην οποία βρίσκεται η διατροφική κληρονομιά στην Κρήτη σήμερα..

5.2.1 Η ΓΝΩΣΗ ΤΩΝ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ

Οι ερωτηθέντες καλούνταν να απαντήσουν στο αν αναγνωρίζουν τα χόρτα με τα παρακάτω ονόματα:

<i>ΟΝΟΜΑΤΑ ΧΟΡΤΩΝ</i>	<i>ΠΟΣΟΣΤΟ ΓΝΩΣΗΣ</i>
Γλιστρίδα	100%
Ζοχός-τζόχος	100%
Λαγουδοπαξίμαδο, Λαγουδοφαί	100%
Στύφνος	100%
Τουρλούκι, σπαράγγια	100%
Αγριοαγκινάρες	98%
Μάραθος (άγριος)	98%
Αγαλατσίδα	98%
Ασκορδουλάκος (μούσκαρι)	98%
Κουτσουνάδα	98%
Μαντηλίδα	98%
Ραδίκια	98%
Ασκολύμπρος	96%
Σταμναγκάθι-γυαλοράδικο	96%
Βρούβες, βρουβάσταχα	96%
Κορκολεκανίδες	95%
Αρχατζίκιοι	95%
(Κιντανές), άγριο πράσσο	95%
Σειρίδα, Πικροσειρίδα	93%
Πετροκαρές, Σκαλουκαρές	93%
Νερόβρουβες	91%
Λάπαθο	91%
Βυζοράδικα	89%
Χοιρομουρίδες	89%
Αγριόσκουλος, Σκούλος, Τραγοπώγων	88%
Αμολόχα	82%
Ατζιγνίδα, αγγινίδα	82%
Πετρομάρουλα	82%
Αβρωνιές, αμπελουρίδα	80%
Κουφωτοί	80%
Σταφυλινάκοι	79%
Πεντάνευρο, Αρνόγλωσσο	75%
Αγκάβανος	73%
Κολλιά, Ψαροκολλιά	70%
Γρύλλος-Δρύλος	68%
Λαπανίδες	63%
Ρόκα, αρώματος	54%

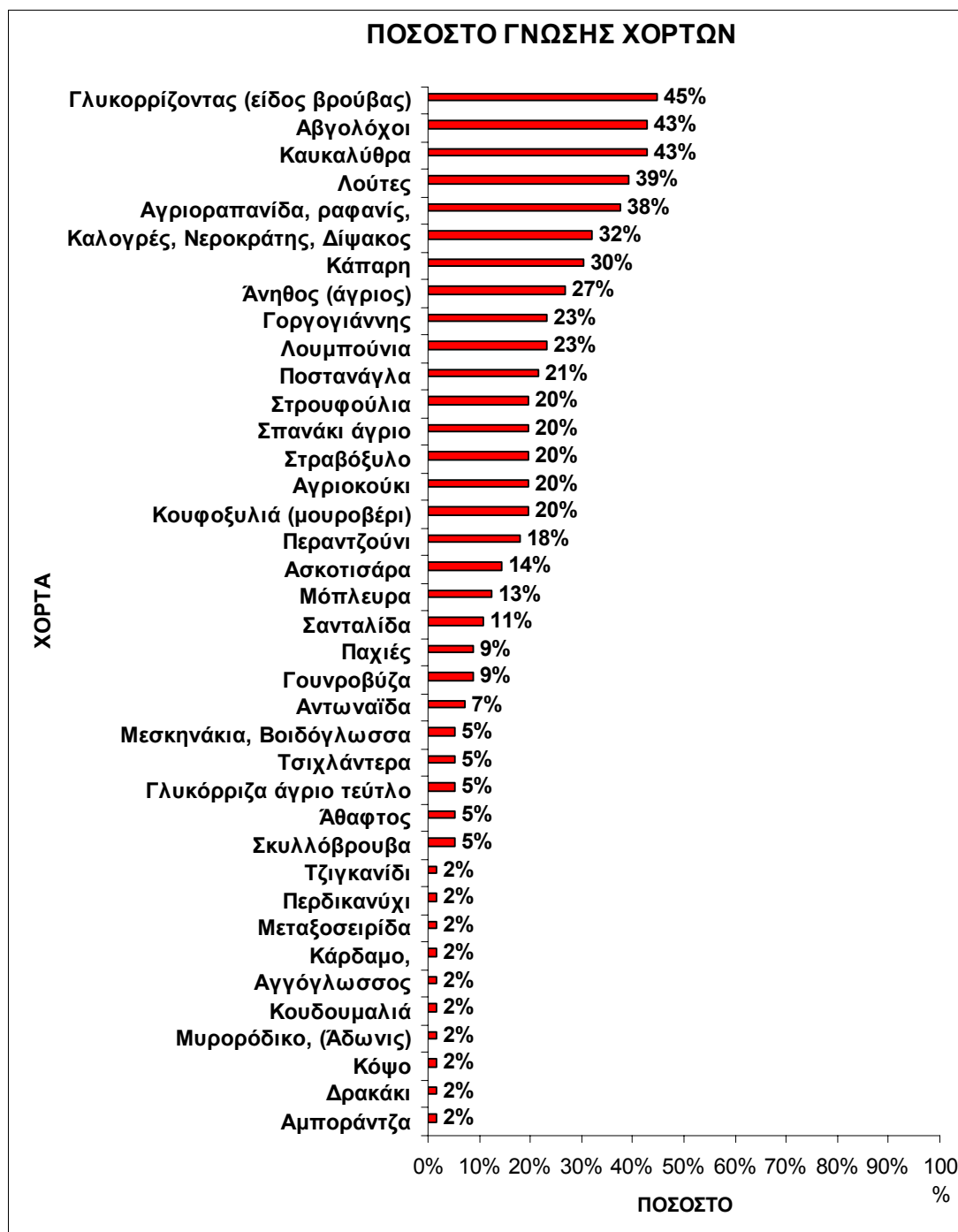
Πίνακας 9. α ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΕΝΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΕΙΔΟΣ ΧΟΡΤΟΥ



Γράφημα 9. α ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΕΝΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΕΙΔΟΣ ΧΟΡΤΟΥ

<i>ΟΝΟΜΑΤΑ ΧΟΡΤΩΝ</i>	<i>ΠΟΣΟΣΤΟ ΓΝΩΣΗΣ</i>
Γλυκορρίζοντας (είδος βρούβας)	45%
Καυκαλύθρα	43%
Αβγολόχοι	43%
Λούτες	39%
Αγριοραπανίδα, ραφανίς, ραφανίσκος	38%
Καλογρές, Νεροκράτης, Δίψακος	32%
Κάπαρη	30%
Άνηθος (άγριος)	27%
Λουμπούνια	23%
Γοργογιάννης	23%
Ποστανάγλα	21%
Κουφοξυλιά (μουροβέρι)	20%
Αγριοκούκι	20%
Στραβόξυλο	20%
Σπανάκι άγριο	20%
Στρουφούλια	20%
Περαντζούνι	18%
Ασκοτισάρα	14%
Μόπλευρα	13%
Σανταλίδα	11%
Γουνροβύζα	9%
Παχιές	9%
Αντωναΐδα	7%
Σκυλλόβρουβα	5%
Άθαφτος	5%
Γλυκόρριζα άγριο τεύτλο	5%
Τσιχλάντερα	5%
Μεσκηνάκια, Βοιδόγλωσσα	5%
Αμποράντζα	2%
Δρακάκι	2%
Κόψο	2%
Μυρορόδικο, (Αδωνις)	2%
Κουδουμαλιά	2%
Αγγόγλωσσος	2%
Κάρδαμο,	2%
Μεταξοσειρίδα	2%
Περδικανύχι	2%
Τζιγκανίδι	2%

Πίνακας 9. β ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΕΝΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΕΙΔΟΣ ΧΟΡΤΟΥ



Γράφημα 9. β ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ ΕΝΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΕΙΔΟΣ ΧΟΡΤΟΥ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

Στα παραπάνω γραφήματα (γράφημα 9.α & β) παρουσιάζεται το ποσοστό από το δείγμα του πληθυσμού που γνωρίζει ένα συγκεκριμένο είδος χόρτου. Τα δημοφιλέστερα είδη παρουσιάζονται στους συνοδευμένους πίνακες (πίνακας 9.α & β).

- ✚ Σε ποσοστό 100% γνωρίζουν τα Σπαράγγια, το Στύφνο, το Λαγουδοφαί, το Ζοχό και τη Γλιστρίδα.
- ✚ Σε ποσοστά πάνω από 90% ακολουθούν: με 98% τα Ραδίκια, η Μαντηλίδα, η Κουτσουνάδα, ο Ασκορδουλάκος, η Αγαλατσίδα, ο Μάραθος, οι Αγριαγκινάρες. Με 96% οι Βρούβες, το Σταμναγκάθι και ο Ασκόλυμπρος, με 95% το Άγριο Πράσσο, οι Αρχατζίκιοι και οι Κορκολεκανίδες, με 93% οι Σκαλουκαρές και η Πικροσειρίδα και με ποσοστό 91% οι Νερόβρουβες και το Λάπαθο.
- ✚ Σε ποσοστό πάνω από 50% των ερωτηθέντων γνωρίζουν 37 χόρτα
- ✚ Σε ποσοστά κάτω του 10% έχουμε: τις Παχιές και τη Γουνροβίζα με 9%, την Αντωνάιδα με 7%, τη Βοιδόγλωσσα, τα Τσιχλάντερα, τη Γλυκόρριζα, τον Άθαφτο και τη Σκυλλόβρουβα με 5% και τέλος με 2% την Αμποράντζα, το Δρακάκι, το Κοψό, το Μυρορόδικο, η Κουδουμαλιά, ο Αγγόγλωσσος, το Κάρδαμο, η Μεταξοσειρίδα, το Περδικανύχι και το Τζιγκανίδι.
- ✚ Σε μηδενικό ποσοστό γνώσης είναι τα χόρτα: Αγκρίθαμος ή Κρίθαμο, Αγριοντομάτα, Βατραχόχορτο ή Αυλακόχορτο, Κάρδος, Κολοκυθόχορτο, Λουτσά ή Αλουτσά, Μουστάκια του κατσουλιού, Ματζούκατας, Σκαρολάχανα, Σφαλάγκαθος, και Ταράξακος.

Σχολιασμός:

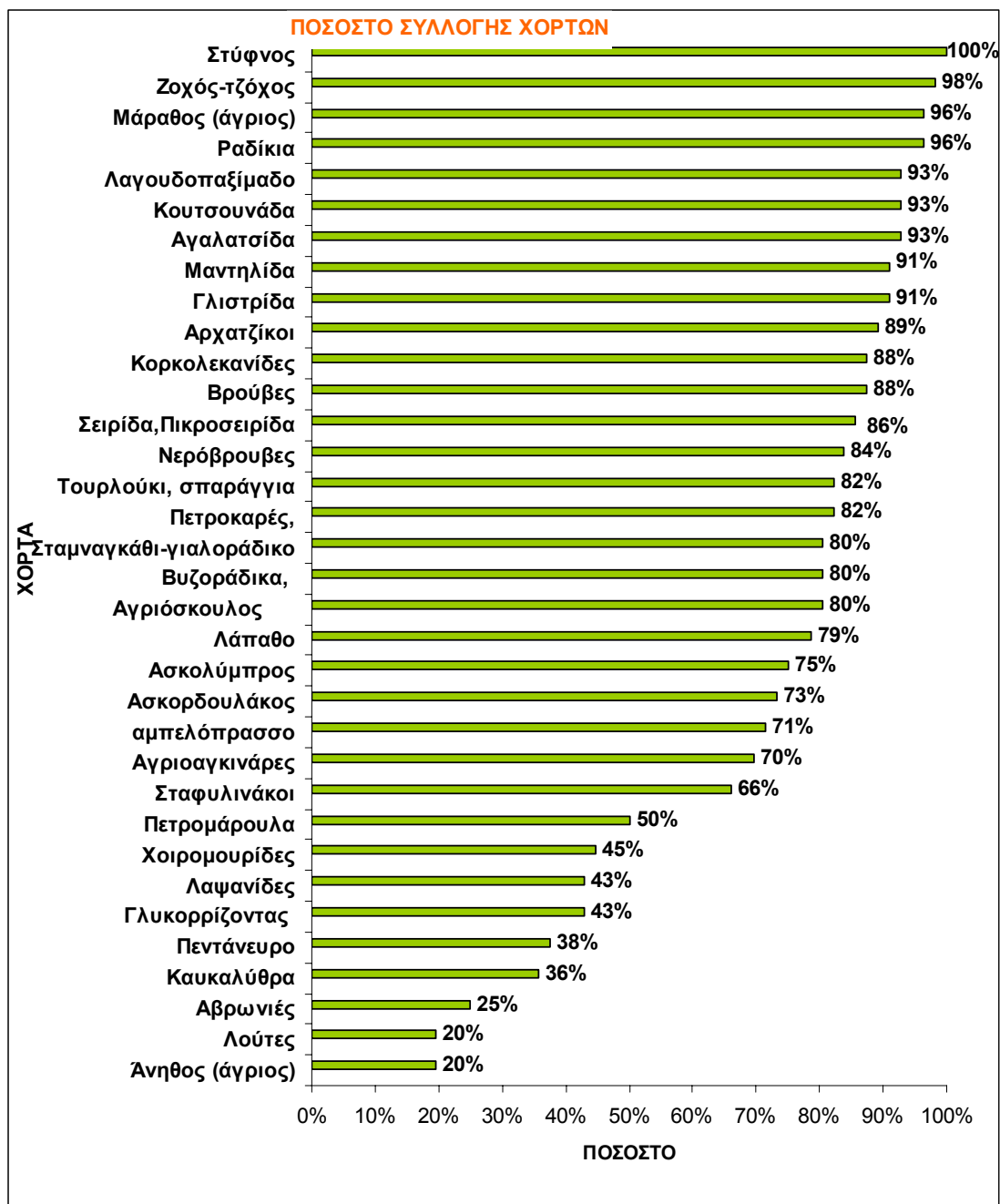
Από τα παραπάνω γραφήματα βλέπουμε ότι περισσότερο από το 50% του δείγματος γνωρίζει 37 από τα 86 χόρτα. Αυτό θεωρείται σημαντικό διότι εφόσον έχουμε την γνώση, υπάρχει η πιθανότητα, αυτή να μεταδοθεί στους νεότερους και αυτές οι πληροφορίες να μη χαθούν στο άμεσο μέλλον.

Το σύνολο του δείγματος γνωρίζει χόρτα τα οποία είναι ευρέως γνωστά καταναλώνονται συνήθως στην περιοχή και αναγνωρίζονται εύκολα και απαντώνται μάλλον συχνά. Τα χόρτα τα οποία ανέφεραν ότι δεν γνωρίζουν ειδικά οι άνθρωποι οι οποίοι γνωρίζουν μεγάλο αριθμό ειδών είναι πιθανό να μην τα γνωρίζουν με τα συγκεκριμένα ονόματα μια και έχει παρατηρηθεί το δημόδες όνομα κάποιου χόρτου να διαφοροποιείται πολύ από περιοχή σε περιοχή

5.2.2 Η ΣΥΛΛΟΓΗ ΤΩΝ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ

ΟΝΟΜΑΤΑ ΧΟΡΤΩΝ	ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΥΛΛΟΓΗΣ
Στύφνος	100%
Ζοχός-τζόχος	98%
Ραδίκια	96%
Μάραθος (άγριος)	96%
Αγαλατσίδα	93%
Κουτσουνάδα	93%
Λαγουδοπαξίμαδο, Λαγούτα, Λαγουδοφαί	93%
Γλιστρίδα	91%
Μαντηλίδα	91%
Αρχατζίκι	89%
Βρούβες, βρουβάσταχα, απορρόγια	88%
Κορκολεκανίδες	88%
Σειρίδα, Πικροσειρίδα	86%
Νερόβρουβες	84%
Πετροκαρές, χαμωκαρές, Σκαλουκαρές	82%
Τουρλούκι, σπαράγγια, ασπάραγγος	82%
Αγριόσκουλος, Σκούλος, Μουσαφίρης, Τραγοπώγων	80%
Βυζοράδικα, Βυζιούδα, Χονδρίλλη	80%
Σταμναγκάθι-γιαλοράδικο	80%
Λάπαθο	79%
Ασκολύμπρος	75%
Ασκορδουλάκος (μούσκαρι)	73%
(Κιντανές), αμπελόπρασσο, άγριο πράσσο	71%
Αγριοαγκινάρες	70%
Σταφυλινάκι	66%
Πετρομάρουλα	50%
Χοιρομουρίδες	45%
Γλυκορρίζοντας, Γλυκοσειρίδα (είδος βρούβας)	43%
Λαψανίδες	43%
Πεντάνευρο, Αρνόγλωσσο	38%
Καυκαλύθρα	36%
Αβρωνιές, αμπελουρίδα	25%
Άνηθος (άγριος)	20%
Λούτες	20%

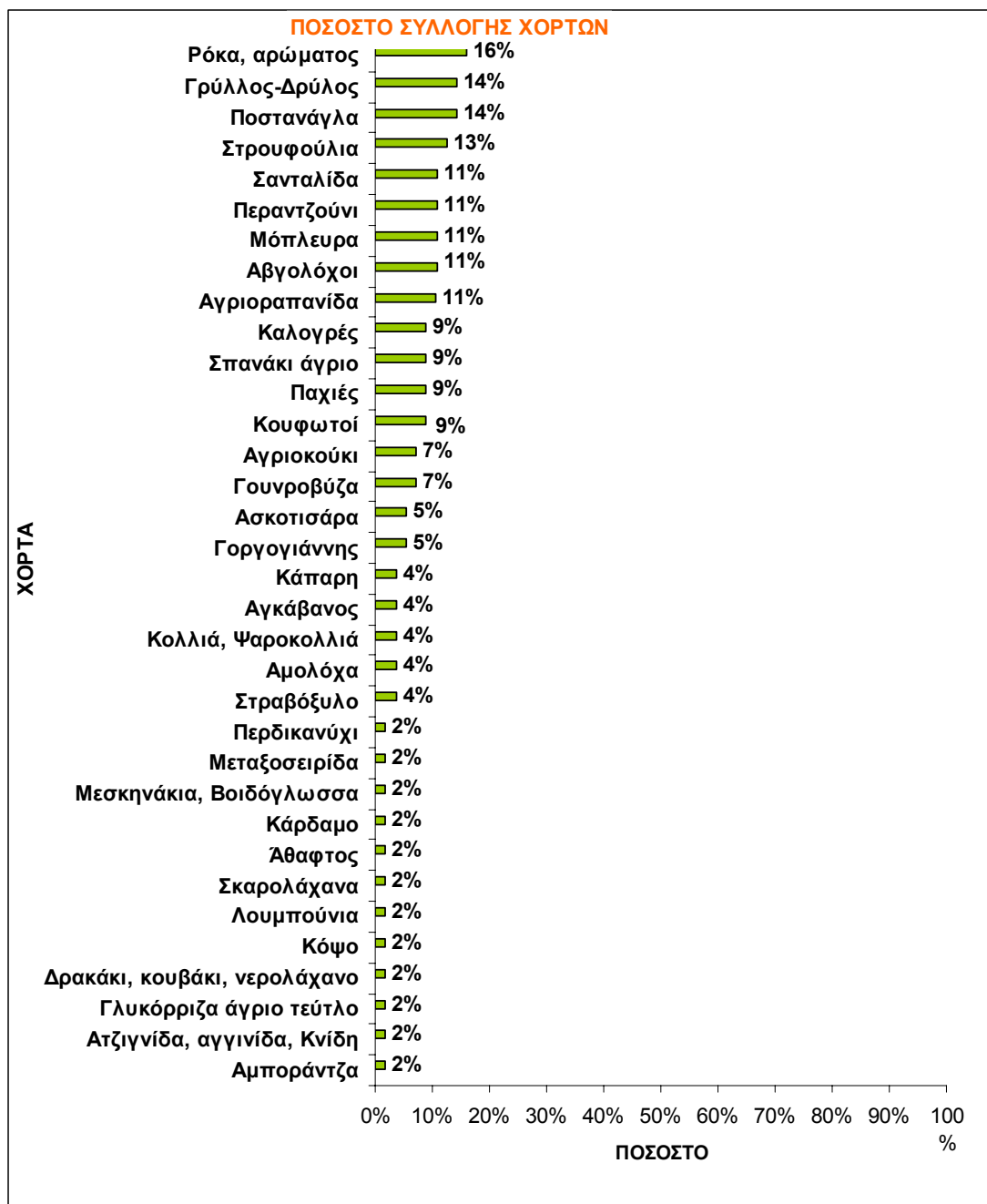
Πίνακας 10. α ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΣΥΛΛΕΓΟΥΝ ΕΝΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΕΙΔΟΣ ΧΟΡΤΟΥ(34 χόρτα)



Γράφημα 10. α ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΣΥΛΛΕΓΟΥΝ ΕΝΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΕΙΔΟΣ ΧΟΡΤΟΥ

<i>ΟΝΟΜΑΤΑ ΧΟΡΤΩΝ</i>	<i>ΠΟΣΟΣΤΟ ΣΥΛΛΟΓΗΣ</i>
Ρόκα, αρώματος	16%
Ποστανάγλα	14%
Γρύλλος-Δρύλος	14%
Στρουφούλια	13%
Αγριοραπανίδα	11%
Αβγολόχοι	11%
Μόπλευρα	11%
Περαντζούνι	11%
Σανταλίδα	11%
Κουφωτοί	9%
Παχιές	9%
Σπανάκι άγριο	9%
Καλογρές	9%
Γουνροβύζα	7%
Αγριοκούκι	7%
Γοργοιάννης	5%
Ασκοτισάρα	5%
Στραβόξυλο	4%
Αμολόχα	4%
Κολλιιά, Ψαροκολλιιά	4%
Αγκάβανος	4%
Κάπαρη	4%
Αμποράντζα	2%
Ατζιγνίδα, αγγινίδα, Κνίδη	2%
Γλυκόρριζα άγριο τεύτλο	2%
Δρακάκι, κουβάκι, νερολάχανο	2%
Κόψο	2%
Λουμπούνια	2%
Σκαρολάχανα	2%
Άθαφτος	2%
Κάρδαμο	2%
Μεσκηνάκια, Βοιδόγλωσσα	2%
Μεταξοσειρίδα	2%
Περδικανύχι	2%

Πίνακας 10. β ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΣΥΛΛΕΓΟΥΝ ΕΝΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΕΙΔΟΣ ΧΟΡΤΟΥ(34 χόρτα)



Γράφημα 10. β ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΣΥΛΛΕΓΟΥΝ ΕΝΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΕΙΔΟΣ ΧΟΡΤΟΥ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

Στα παραπάνω γραφήματα (γράφημα 10.α & β) παρουσιάζεται το ποσοστό από το δείγμα του πληθυσμού που συλλέγει ένα συγκεκριμένο είδος χόρτου. Τα δημοφιλέστερα είδη παρουσιάζονται στους συνοδευόμενους πίνακες (πίνακας 10.α & β).

✚ Ο Στύφνος σε ποσοστό 100%.

✚ σε ποσοστό πάνω από 90% ακολουθούν:

→ 98% ο Ζοχός

→ 96% ο Μάραθος και τα Ραδίκια

→ 93% το Λαγουδοφάι, η Κουτσουνάδα και η Αγαλατσίδα

→ 91% η Μαντηλίδα και η Γλιστρίδα.

✚ σε ποσοστό πάνω από 50% συλλέγουν 26 χόρτα.

✚ σε ποσοστό κάτω του 10% έχουμε:

→ 9% οι Καλογρές, το Σπανάκι το άγριο, τις Παχιές και τους Κουφωτούς

→ 7%, η Γουνροβύζα και το Αγριοκούκι

→ 5% τον Γοργογιάννη και την Ασκοτισάρα

→ 4% την Κάπαρη, τον Αγκάβανο, την Κολλιιά, τη Μολόχα, το Στραβόξυλο

→ 2% την Αμποράντζα, την Ατζιγνίδα ή Κνίδα, τη Γλυκόρριζα, το Δρακάκι, το Κοψό, τα Λουμπούνια, τα Σκαρολάχανα, τον Αθαφτο, το Κάρδαμο, τα Μεσκηνάκια, τη Μεταξοσειρίδα και το Περδικανύχι

✚ Με μηδενικό ποσοστό συλλογής παρουσιάζονται τα χόρτα: Αγκρίθαμος ή Κρίθαμο, Αγριοντομάτα, Αντωνάιδα, Αγγόγλωσσος ή Αιγόγλωσσος, Βατραχόχορτο ή Αυλακόχορτο, Κουφοξυλιά, Κάρδος, Κολοκυθόχορτο, Κουδουμαλιά, Λουτσά ή Αλουτσά, Μουστάκια του κατσουλιού, Μυρορόδικο ή Αδωνις, Ματζούκατας, Σκυλλόβρουβα, Σφαλάγκαθος, Ταράξακος, Τζιγκανίδι και Τσιγλάντερα και Βοιδόγλωσσα.

Σχολιασμός:

Ο Στύφνος είναι το πρώτο χόρτο σε κατανάλωση σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι αν και είναι αυτοφυές, φυτρώνει στους κήπους όπου οι άνθρωποι συνηθίζουν να καλλιεργούν λαχανικά, με

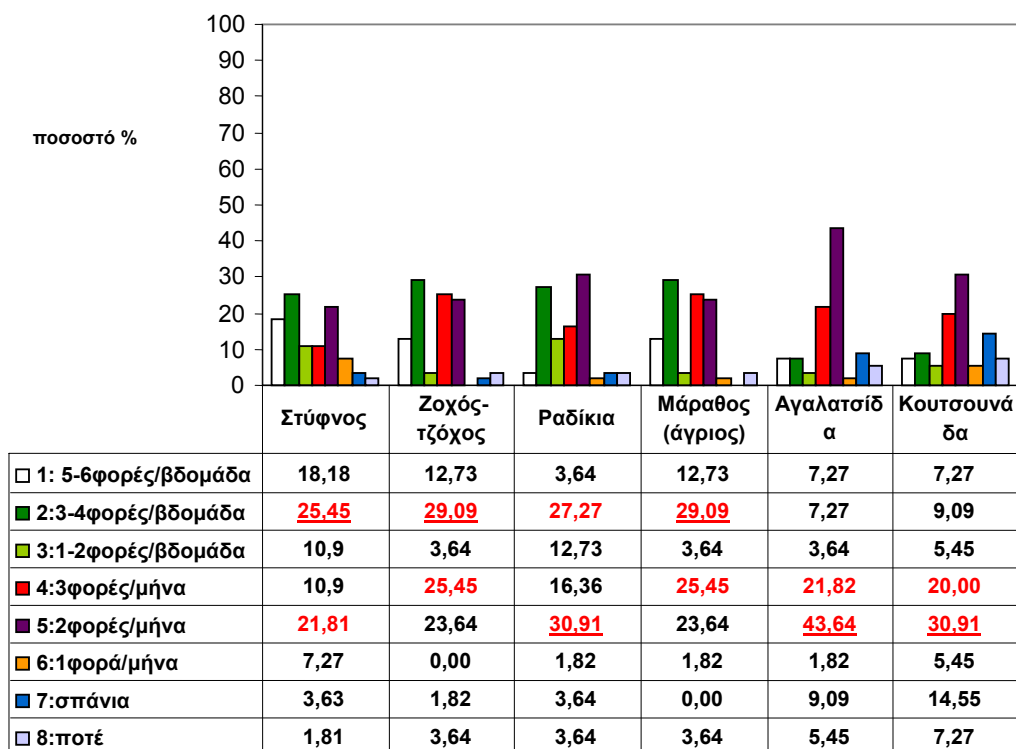
αποτέλεσμα να συλλέγεται από όλους τους ερωτηθέντες. Ωστόσο παρατηρούμε ότι κάποια χόρτα δε συλλέγονται καθόλου, γεγονός που φαίνεται παράξενο, αλλά εξηγείται αν λάβουμε υπόψη ότι κάποιοι από αυτούς δε τα εμπιστεύονται ή δεν τους αρέσει η γεύση τους. Άλλος λόγος είναι ότι κάποια από αυτά δεν βρίσκονται πλέον σε τέτοιες ποσότητες ή σε ίδιες περιοχές που συνηθίζουν να πηγαίνουν για τη συλλογή τους όπως άλλα και έτσι η συλλογή τους διακόπηκε. Περισσότερες πληροφορίες για το ερώτημα αυτό μας δίνονται από τις συσχετίσεις της έρευνας, όπου κάποια χόρτα δε τα γνωρίζουν, οπότε δε τα συλλέγουν.

5.2.3 Η ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ

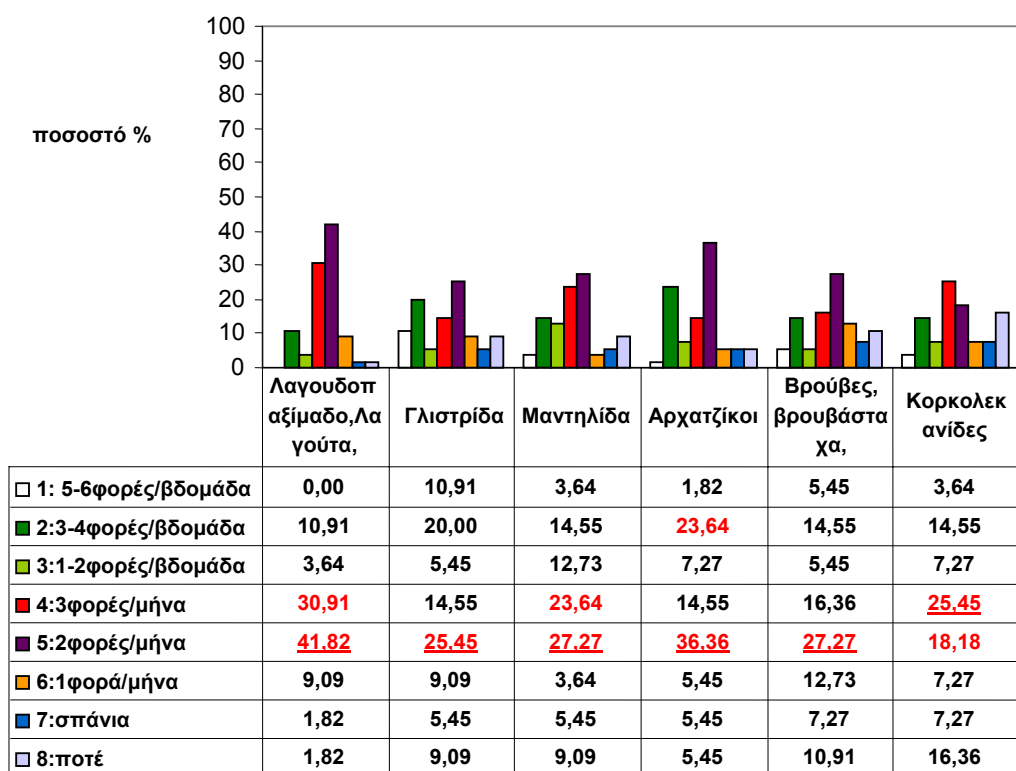
Στο ερώτημα αυτό συγκρίναμε πόσο συχνά καταναλώνουν τα χόρτα τα οποία συλλέγουν σε μεγαλύτερο ποσοστό. Η σειρά των χόρτων στα γραφήματα (γράφημα 11 α-στ) είναι σύμφωνα με τα ποσοστά συλλογής των χόρτων (πίνακας 10 α & β).

Τα χόρτα που δεν καταναλώνονται ποτέ είναι τα: Στρουφούλια, Αγριοραπανίδα, Αβγολόχοι, Μόπλευρα, Περαντζούνι, Σανταλίδα, Κουφωτοί, Παχιές, Σπανάκι άγριο, Καλογρές, Γουνροβύζα, Αγριοκούκι, Γοργογιάννης, Ασκοτισάρα, Στραβόξυλο, Αμολόχα, Κολλιά, Ψαροκολλιά, Αγκάβανος, Κάπαρη, Αμποράντζα, Ατζιγνίδα, αγγινίδα, Κνίδη, Γλυκόρριζα άγριο τεύτλο, Δρακάκι, κουβάκι, νερολάχανο, Κόψο, Λουμπούνια, Σκαρολάχανα, Άθαφτος, Κάρδαμο, Μεσκηνάκια, Βοιδόγλωσσα, Μεταξοσειρίδα, Περδικανύχι

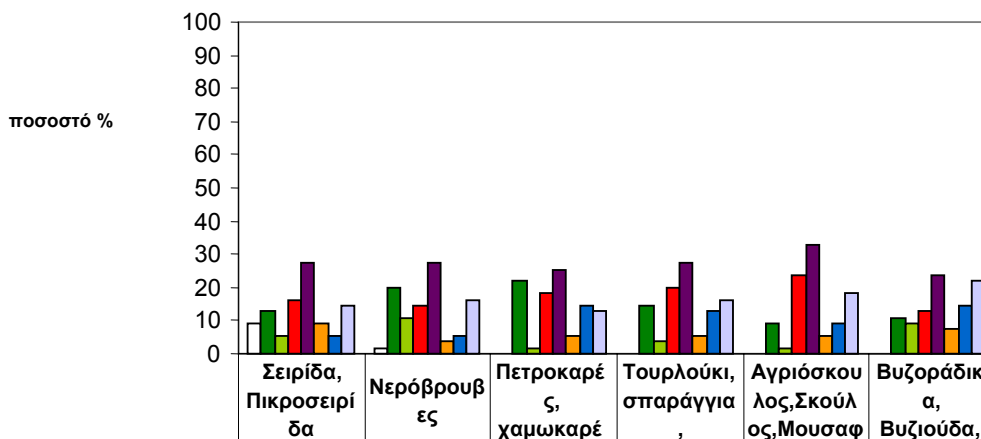
ΓΡΑΦΗΜΑ 11. α
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΧΟΡΤΩΝ



ΓΡΑΦΗΜΑ 11. β
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΧΟΡΤΩΝ

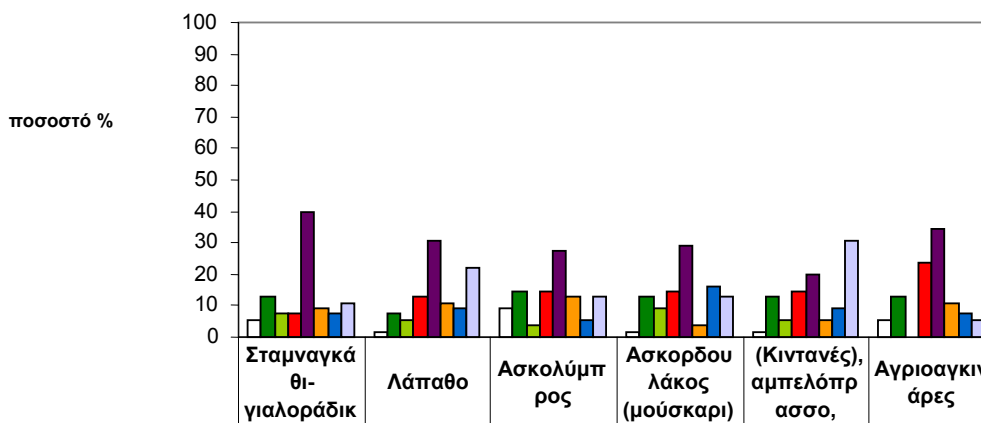


**ΓΡΑΦΗΜΑ 11. γ
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΧΟΡΤΩΝ**



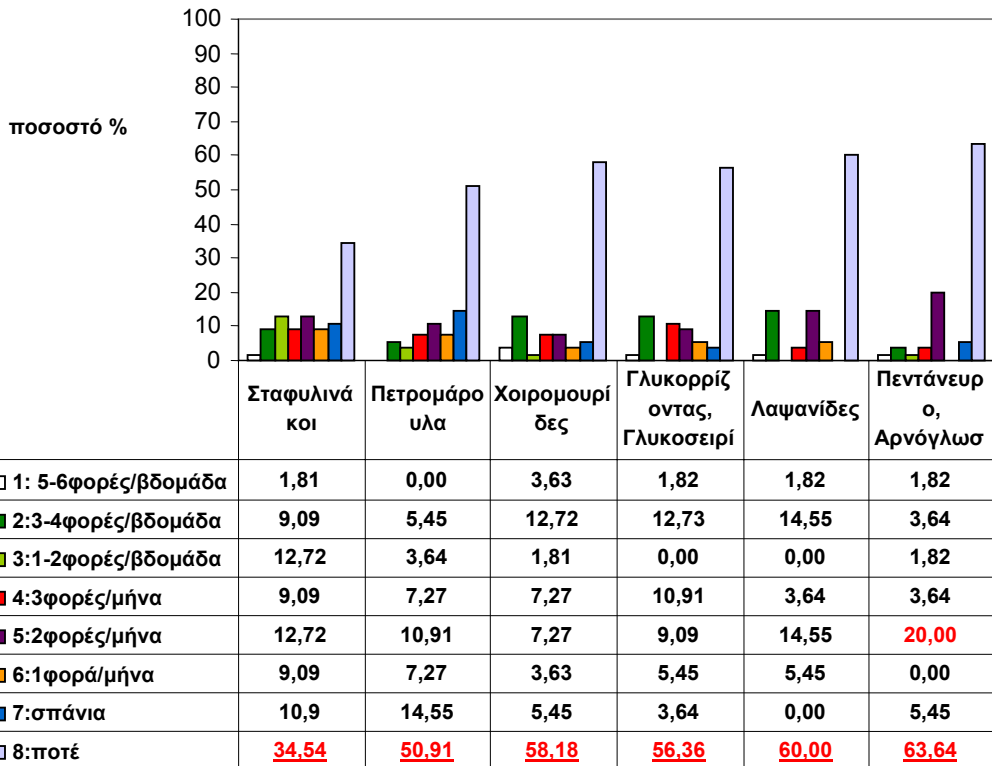
	Σειρίδα, Πικροσειρίδα	Νερόβρουβες	Πετροκαρές, χαμωκαρές	Τουρλούκι, σπαράγγια	Αγριόσκουλος, Σκούλος, Μουσαφ	Βυζοράδικα, Βυζιούδα
□ 1: 5-6φορές/βδομάδα	9,09	1,82	0,00	0	0,00	0,00
■ 2:3-4φορές/βδομάδα	12,73	20,00	21,82	14,54	9,09	10,91
■ 3:1-2φορές/βδομάδα	5,45	10,91	1,82	3,63	1,82	9,09
■ 4:3φορές/μήνα	16,36	14,55	18,18	20	23,64	12,73
■ 5:2φορές/μήνα	27,27	27,27	25,45	27,27	32,73	23,64
■ 6:1φορά/μήνα	9,09	3,64	5,45	5,45	5,45	7,27
■ 7:σπάνια	5,45	5,45	14,55	12,72	9,09	14,55
□ 8:ποτέ	14,55	16,36	12,73	16,36	18,18	21,82

**ΓΡΑΦΗΜΑ 11. δ
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΧΟΡΤΩΝ**

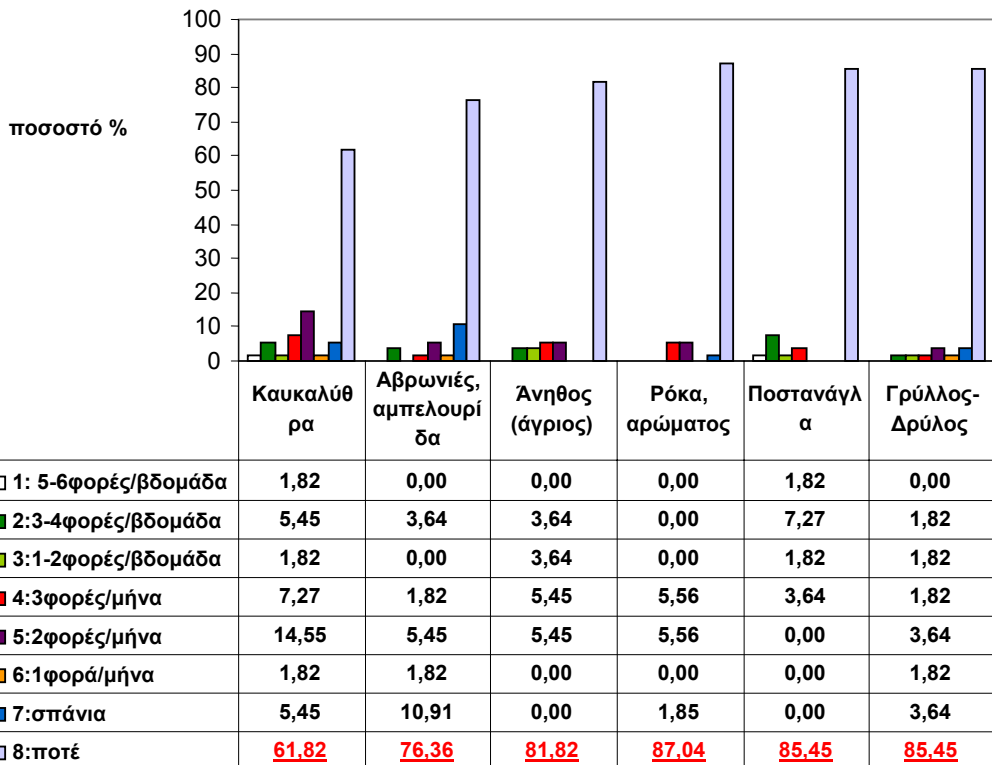


	Σταμναγκάθι-γιαλοράδικ	Λάπαθο	Ασκολύμπρος	Ασκορδουλάκος (μούσκαρι)	(Κιντανές), αμπελόπρασσο,	Αγριοαγκινάρες
□ 1: 5-6φορές/βδομάδα	5,45	1,82	9,09	1,82	1,82	5,45
■ 2:3-4φορές/βδομάδα	12,72	7,27	14,55	12,73	12,73	12,73
■ 3:1-2φορές/βδομάδα	7,27	5,45	3,64	9,09	5,45	0,00
■ 4:3φορές/μήνα	7,27	12,73	14,55	14,55	14,55	23,64
■ 5:2φορές/μήνα	40	30,91	27,27	29,09	20,00	34,55
■ 6:1φορά/μήνα	9,09	10,91	12,73	3,64	5,45	10,91
■ 7:σπάνια	7,27	9,09	5,45	16,36	9,09	7,27
□ 8:ποτέ	10,9	21,82	12,73	12,73	30,91	5,45

ΓΡΑΦΗΜΑ 11. ε
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΧΟΡΤΩΝ



ΓΡΑΦΗΜΑ 11. στ
ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΧΟΡΤΩΝ



ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

Τα αποτελέσματα έχουν ως εξής:

Με συχνότητα κατανάλωσης 5-6 φορές /βδομάδα τα υψηλότερα ποσοστά :

- ✚ το 18,18% των ερωτηθέντων καταναλώνουν τον Στύφνο
- ✚ ισόποσα το 12,73% των ερωτηθέντων καταναλώνουν το Ζοχό και το Μάραθο
- ✚ το 10,91% των ερωτηθέντων καταναλώνουν τη Γλιστρίδα
- ✚ ισόποσα το 9,09% των ερωτηθέντων καταναλώνουν την Πικροσειρίδα και τον Ασκόλυμπρο

Με συχνότητα κατανάλωσης 3-4 φορές /βδομάδα τα υψηλότερα ποσοστά εμφανίζουν:

- ✚ ισόποσα το 29,09% των ερωτηθέντων καταναλώνουν το Μάραθο και το Ζοχό
- ✚ το 27,27% των ερωτηθέντων καταναλώνουν τα Ραδίκια
- ✚ το 25,45% των ερωτηθέντων καταναλώνουν το Στύφνο
- ✚ το 23,64% των ερωτηθέντων καταναλώνουν τους Αρχατζίκους
- ✚ το 21,82% των ερωτηθέντων καταναλώνουν τις Πετροκαρές
- ✚ ισόποσα το 20% των ερωτηθέντων καταναλώνουν τη Γλιστρίδα και τις Νερόβρουβες
- ✚

Με συχνότητα κατανάλωσης 3 φορές /μήνα:

✚ το 30,91% των ερωτηθέντων καταναλώνουν το Λαγουδοπαξιμάδο αρκετά υψηλά ποσοστά κατανάλωσης εμφανίζουν και άλλα χόρτα όπως για παράδειγμα: το 25,45% των ερωτηθέντων καταναλώνουν Ζοχό, το Μάραθο και τις Κορκολεκανίδες. Ισόποσα το 23,64% των ερωτηθέντων καταναλώνουν τους τον Αγριόσκουλο, τις Αγριοαγκινάρες και τις Μαντηλίδες. Με ποσοστό 21,82% των ερωτηθέντων καταναλώνουν τις Αγαλατσίδες.

Με συχνότητα κατανάλωσης 2 φορές /μήνα:

- ✚ το 43,64% των ερωτηθέντων καταναλώνουν την Αγαλατσίδα
- ✚ το 41,82% το Λαγουδοπαξιμάδο
- ✚ το 40% το Σταμναγκάθι
- ✚ το 36,36 τους Αρχατζίκους
- ✚ το 34,55% τις Αγριοαγκινάρες
- ✚ το 32,73% τον Αγριόσκουλο
- ✚ ισόποσα με 30,91% τα Ραδίκια, την Κουτσουνάδα, το Λάπαθο,
- ✚ με 29,09% οι Ασκορδουλάκοι
- ✚ ισόποσα με 27,27% οι Μαντηλίδες, οι Βρούβες, η Πικροσειρίδα, οι Νερόβρουβες, τα Σπαράγγια, ο Ασκόλυμπος,

Σχολιασμός:

Το αποτέλεσμα της κατανάλωσης των χόρτων ήταν ανάλογο με το ποσοστό συλλογής τους. Τα χόρτα που καταναλώνονται συχνότερα είναι αυτά που συλλέγονται από το μεγαλύτερο πλήθος του δείγματος. Πρέπει να αναφέρουμε σε αυτό το σημείο ότι έπειτα από διευκρινιστική ερώτηση, οι ερωτηθέντες συλλέγουν σε πολλές περιπτώσεις τα χόρτα γιατί αρέσουν σε άλλα μέλη της οικογένειας και όχι γιατί τα προτιμούν οι ίδιοι. Σε αυτές τις περιπτώσεις οι ερωτηθέντες απάντησαν σύμφωνα με τις προσωπικές τους προτιμήσεις στα χόρτα και έτσι υπήρχαν περιπτώσεις χόρτων που συλλέγουν, αλλά οι ίδιοι δεν καταναλώνουν ποτέ. Επίσης παρατηρήθηκε ότι τα περισσότερα χόρτα καταναλώνονται σε συχνότητα 2 φορές το μήνα και 3 φορές το μήνα, αν και αυτό φάνηκε ασαφές διότι υπήρχαν περιπτώσεις όπου οι ερωτηθέντες δε μπορούσαν να δώσουν σαφή απάντηση αφού «δεν προγραμματίζουν» όπως λένε την κατανάλωση των χόρτων, αφού υπάρχουν φορές που καταναλώνουν χόρτα καθημερινά για μία βδομάδα ή ίσως να τύχει μία φορά το μήνα.

5.2.4 Η ΣΥΝΟΔΕΙΑ ΤΩΝ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ

Στο ερώτημα αυτό θα παρουσιάσουμε τα χόρτα τα οποία συλλέγονται σε ποσοστό πάνω από 80% όπως παρουσιάζονται παρακάτω:

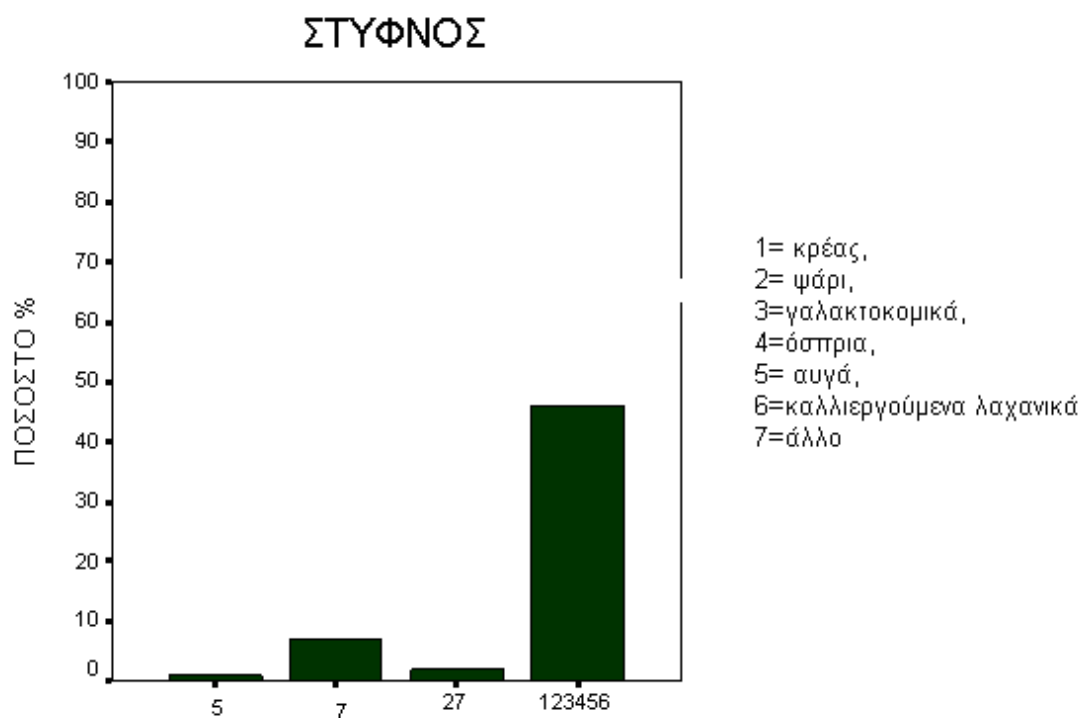
- 1.Στύφνος (100%)
2. Ζοχός-τζόχος (98%)
- 3.Ραδίκια (96%)
- 4.Μάραθος (άγριος) (96%)
- 5.Αγαλατσίδα (93%)
- 6.Κουτσουνάδα (93%)
- 7.Λαγουδοπαξιμάδο,Λαγούτα, Λαγουδοφάι (93%)
- 8.Γλιστρίδα (91%)
- 9.Μαντηλίδα (91%)
- 10.Αρχατζίκιοι (89%)
- 11.Βρούβες, Βρουβάσταχα, Απορρόγια (88%)
- 12.Κορκολεκανίδες (88%)
- 13.Σειρίδα, Πικροσειρίδα (86%)
- 14.Νερόβρουβες (84%)
- 15.Πετροκαρές, Χαμωκαρές, Σκαλουκαρές (82%)
- 16.Τουρλούκι, Σπαράγγια, Ασπάραγος (82%)
- 17.Αγριόσκουλος,Σκούλος , Μουσαφίρης, Τραγοπάγων (80%)
- 18.Βυζοράδικα, Βυζιούδα, Χονδρίλλη (80%)
- 19.Σταμναγκάθι-Γυαλοράδικο (80%)

ΔΙΕΥΚΡΙΝΙΣΤΙΚΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟ:

Οι αριθμοί που θα συναντήσουμε στους πίνακες και στα γραφήματα αντιστοιχούν σε μια διατροφική επιλογή. Αυτές έχουν ως εξής: 1= κρέας, 2= ψάρι, 3=γαλακτοκομικά, 4=όσπρια, 5= αυγά, 6=καλλιεργούμενα λαχανικά, 7=άλλο. Λόγω των πολλών επιλογών στη διατροφή, οι ερωτηθέντες απαντούσαν με περισσότερους από 1 αριθμούς. Έτσι για παράδειγμα στον αριθμό 27 έχουμε 2 επιλογές: 2= ψάρι, 7=άλλο. Συχνά θα παρατηρήσουμε το σύνολο των αριθμών από 1-6.

ΣΤΥΦΝΟΣ		
ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ %
ΑΥΓΑ	1	1,8
ΑΛΛΟ	7	12,5
2,7	2	3,6
1,2,3,4,5,6	46	82,1
ΣΥΝΟΛΟ	56	100

Πίνακας 12. α ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ



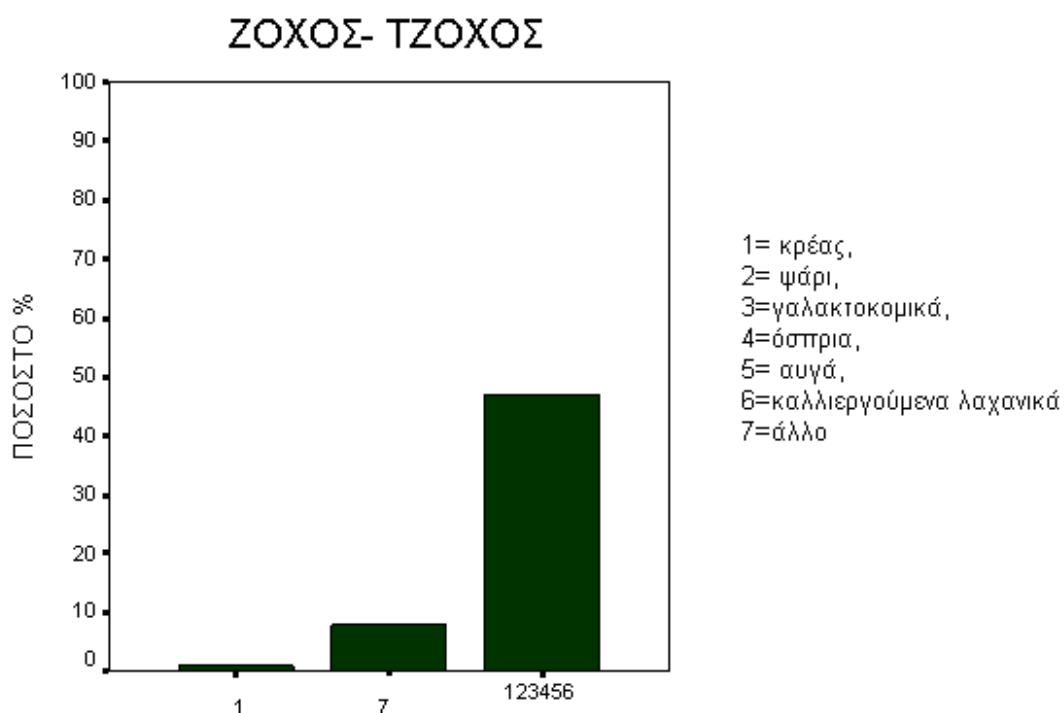
Γράφημα 12. α ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- ✚ Το 82,1% (46 άτομα) συνοδεύουν το Στύφνο με έξι από τις κατηγορίες των τροφών.
- ✚ Το 12,5% (7 άτομα) τον συνοδεύει με κάτι άλλο
- ✚ Το 3,6% (2 άτομα) τον συνοδεύει με ψάρι και κάτι άλλο(27)
- ✚ Το 1,8% (1 άτομο) τον συνοδεύει με αυγά

ΖΟΧΟΣ, ΤΖΟΧΟΣ		
ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ %
ΚΡΕΑΣ	1	1,8
ΑΛΛΟ	8	14,3
1,2,3,4,5,6	47	83,9
ΣΥΝΟΛΟ	56	100

Πίνακας 12. β ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ



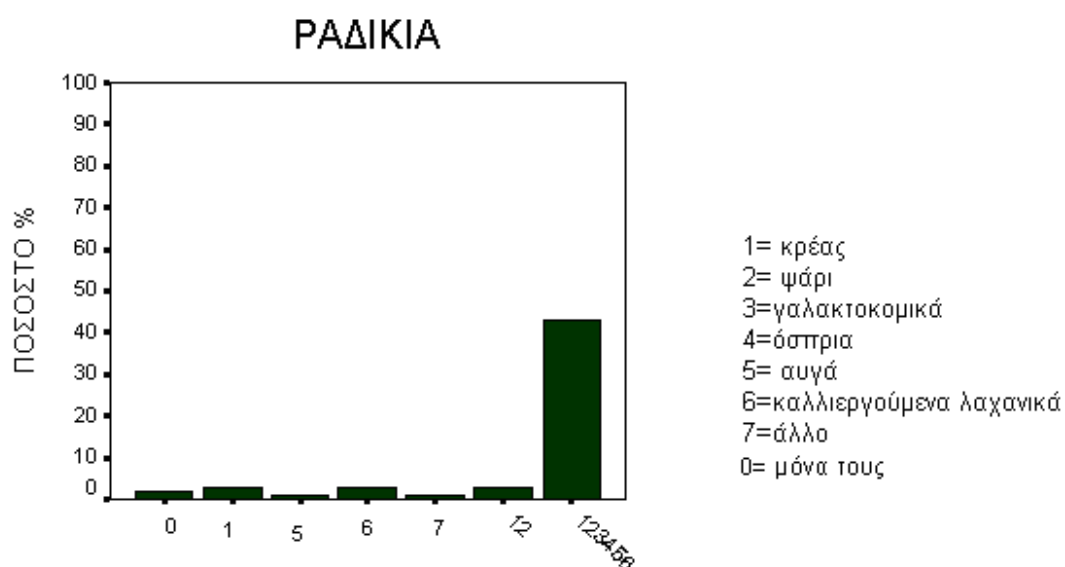
Γράφημα 12. β ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- ✚ Το 83,9% (47 άτομα) συνοδεύουν το Ζοχό με έξι από τις κατηγορίες των τροφών.
- ✚ Το 14,3% (8 άτομα) τον συνοδεύει με κάτι άλλο
- ✚ Το 1,8% (1 άτομο) τον συνοδεύει με κρέας

ΡΑΔΙΚΙΑ		
ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ %
0	2	3,6
ΚΡΕΑΣ	3	5,4
ΑΥΓΑ	1	1,8
ΚΑΛΛΙΕΡΓΟΥΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	3	5,4
ΑΛΛΟ	1	1,8
1,2	3	5,4
1,2,3,4,5,6	43	76,8
ΣΥΝΟΛΟ	56	100

Πίνακας 12. γ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ



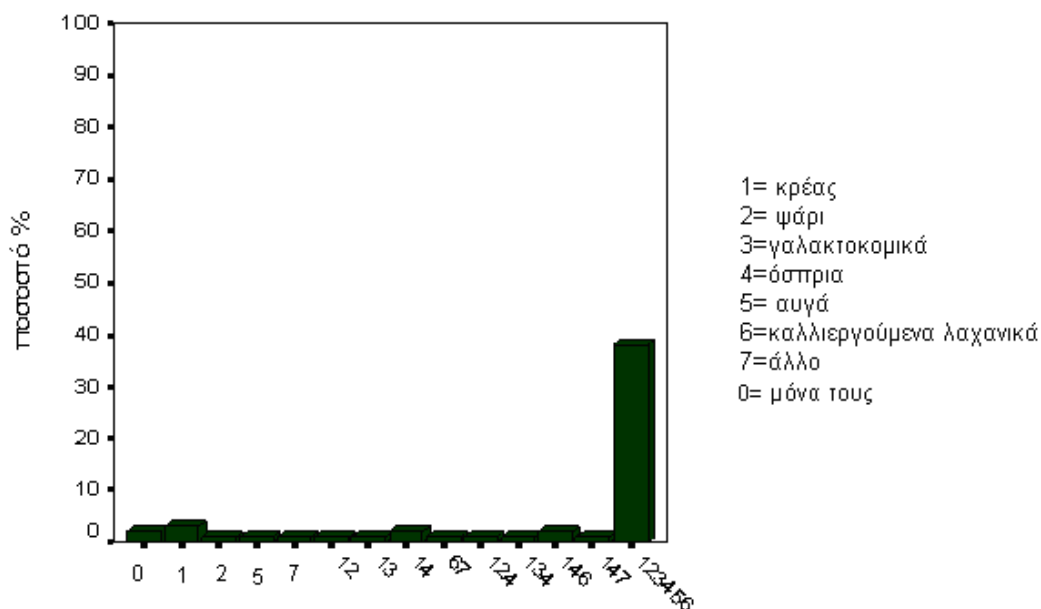
Γράφημα 12. γ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- ✚ Το 76,8% (43 άτομα) συνοδεύουν τα Ραδίκια με έξι από τις κατηγορίες των τροφών.
- ✚ Ισόποσα: →5,4% των ερωτηθέντων (3 άτομα) τα συνοδεύει με άλλα καλλιεργούμενα λαχανικά
→5,4% των ερωτηθέντων (3 άτομα) τα συνοδεύει με κρέας
→5,4% των ερωτηθέντων (3 άτομα) τα συνοδεύει με κρέας και ψάρι (12)
- ✚ Το 3,6% (2 άτομα) τα καταναλώνει μόνα τους (0).
- ✚ Ισόποσα σε ποσοστό 1,8% (από 1 άτομο) τα συνοδεύει :
→ με αυγά
→ με κάτι άλλο

ΜΑΡΑΘΟΣ (ΑΓΡΙΟΣ)		
ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ %
0	2	3,6
ΚΡΕΑΣ	3	5,4
ΨΑΡΙ	1	1,8
ΑΥΓΑ	1	1,8
ΑΛΛΟ	1	1,8
1,2	1	1,8
1,3	1	1,8
1,4	2	3,6
6,7	1	1,8
1,2,4	1	1,8
1,3,4	1	1,8
1,4,6	2	3,6
1,4,7	1	1,8
1,2,3,4,5,6	38	67,9
ΣΥΝΟΛΟ	56	100

Πίνακας 12. δ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ
ΜΑΡΑΘΟΣ (άγριος)



Γράφημα 12. δ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

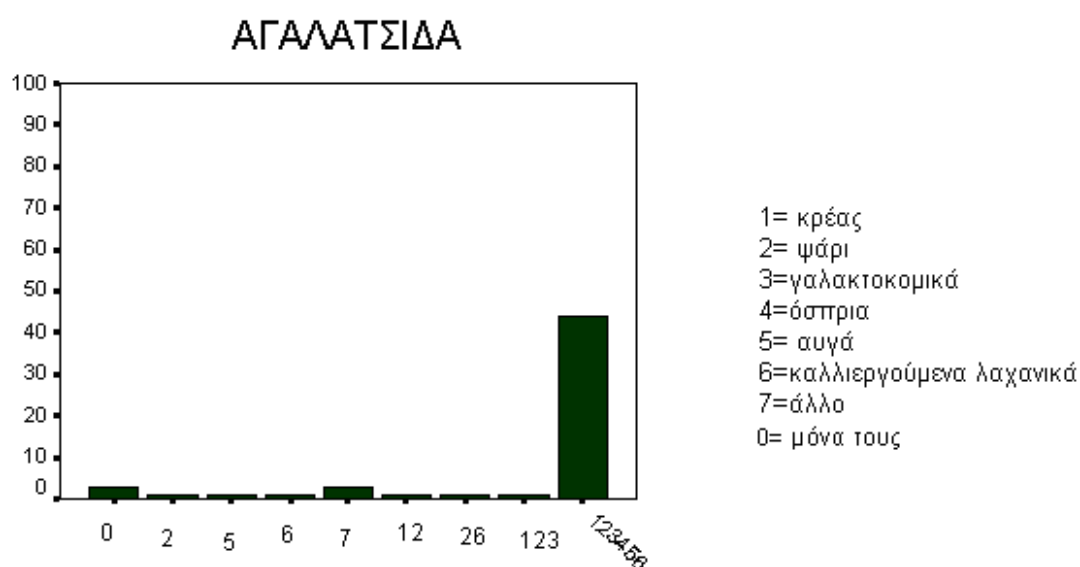
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- ✚ Το 67,9% (38 άτομα) συνοδεύουν το Μάραθο με έξι από τις κατηγορίες των τροφών.
- ✚ Το 5,4 % (3 άτομα) τον συνοδεύουν με κρέας
- ✚ Ισόποσα: →3,6% των ερωτηθέντων (2 άτομα) τον καταναλώνουν μόνο του (0),
→3,6% των ερωτηθέντων (2 άτομα) τον συνοδεύουν με κρέας ή όσπρια (14)
→3,6% των ερωτηθέντων (2 άτομα) τον συνοδεύουν με κρέας, όσπρια ή άλλο (147)
- ✚ Ισόποσα σε ποσοστό 1,8% των ερωτηθέντων (από 1 άτομο) τον συνοδεύουν :

- με ψάρι
- με αυγά
- με άλλο
- με κρέας ή ψάρι (12)
- με κρέας ή γαλακτοκομικά (13)
- με καλλιεργούμενα λαχανικά ή άλλο(67)
- με κρέας, ψάρι ή όσπρια (124)
- με κρέας, γαλακτοκομικά ή όσπρια (134)
- με κρέας, όσπρια ή άλλο(147)

ΑΓΑΛΑΤΣΙΔΑ		
ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ %
0	3	5,4
ΨΑΡΙ	1	1,8
ΑΥΓΑ	1	1,8
ΚΑΛΛΙΕΡΓΟΥΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	1	1,8
ΑΛΛΟ	3	5,4
1,2	1	1,8
2,6	1	1,8
1,2,3	1	1,8
1,2,3,4,5,6	44	78,6
ΣΥΝΟΛΟ	56	100

Πίνακας 12. ε ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΛΑΤΟ



Γράφημα 12. ε ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΛΑΤΟ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

🚩 Το 78,6% (44 άτομα) συνοδεύουν την Αγαλατσίδα με έξι από τις κατηγορίες των τροφών.

🚩 Ισόποσα: →5,4% των ερωτηθέντων (3 άτομα) την καταναλώνουν μόνη της (0),
→5,4% των ερωτηθέντων (3 άτομα) τη συνοδεύουν με άλλο

🚩 Ισόποσα με ποσοστό 1,8% των ερωτηθέντων (από 1 άτομο) τη συνοδεύουν :

→ με ψάρι

→ με αυγά

→ με καλλιεργούμενα λαχανικά

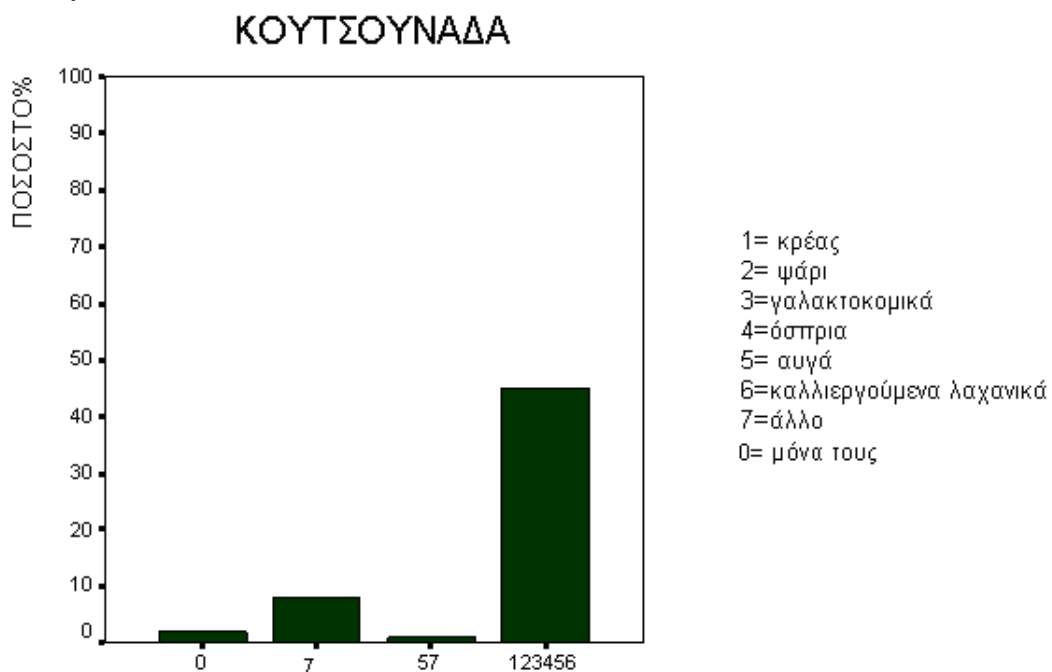
→ με κρέας ή ψάρι (12)

→ με ψάρι ή καλλιεργούμενα λαχανικά(26)

→ τη συνοδεύουν με κρέας, ψάρι ή γαλακτοκομικά (123)

ΚΟΥΤΣΟΥΝΑΔΑ		
ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ %
0	2	3,6
ΑΛΛΟ	8	14,3
5,7	1	1,8
1,2,3,4,5,6	45	80,4
ΣΥΝΟΛΟ	56	100

Πίνακας 12. στ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ



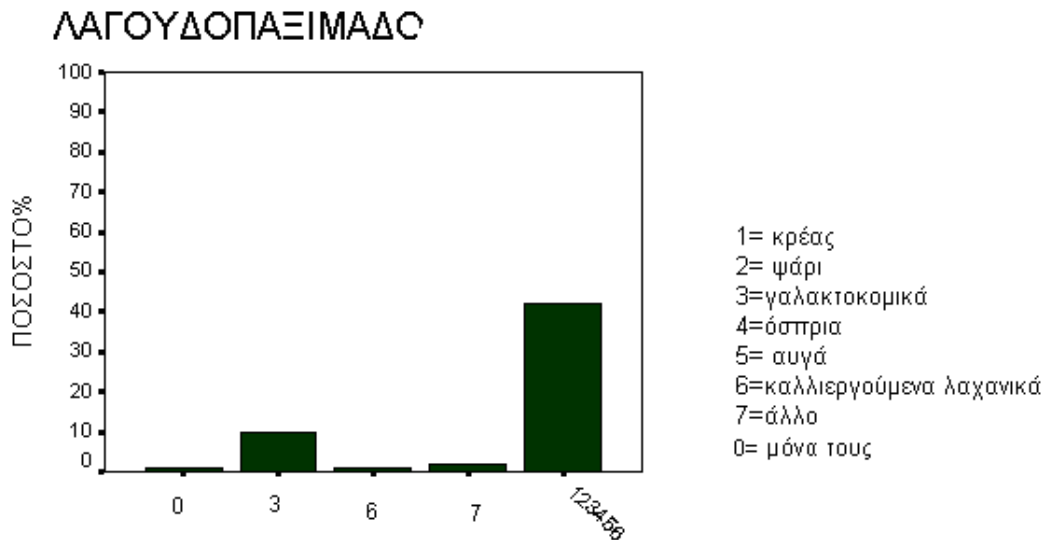
Γράφημα 12. στ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- ✚ Το 80,4% (45 άτομα) συνοδεύουν την Κουτσουνάδα με έξι από τις κατηγορίες των τροφών.
- ✚ Το 14,3% (8 άτομα) τη συνοδεύουν με άλλο
- ✚ Το 3,6% (2 άτομα) την καταναλώνουν μόνη της
- ✚ Το 1,8% (1 άτομο) τη συνοδεύει με αυγά ή άλλο(57)

ΛΑΓΟΥΔΟΠΑΞΙΜΑΔΟ, ΛΑΓΟΥΤΑ, ΛΑΓΟΥΔΟΦΑΙ		
ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ %
0	1	1,8
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ	10	17,9
ΚΑΛΛΙΕΡΓΟΥΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	1	1,8
ΑΛΛΟ	2	3,6
1,2,3,4,5,6	42	75
ΣΥΝΟΛΟ	56	100

Πίνακας 12. ζ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ



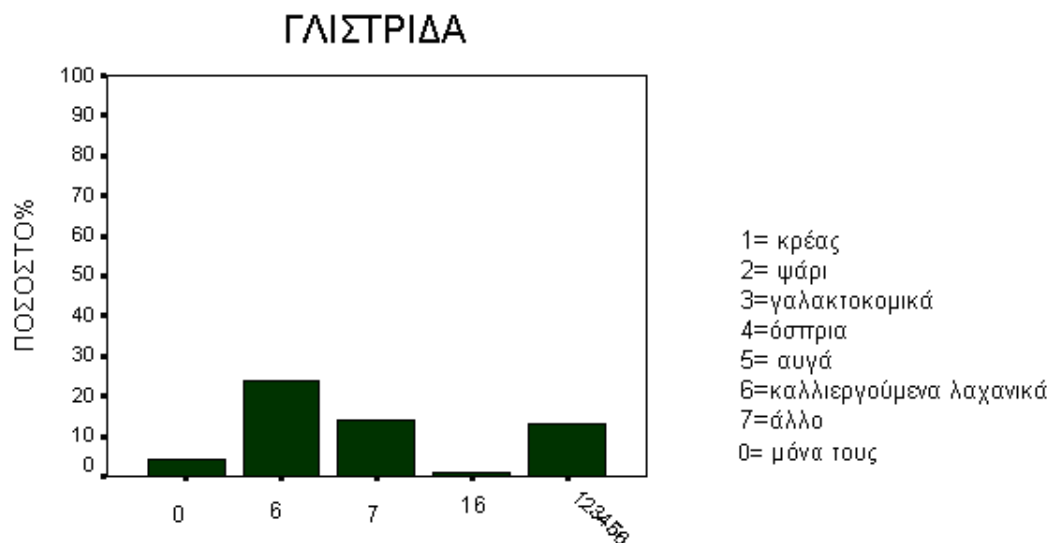
Γράφημα 12. ζ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- ✚ Το 75% (42 άτομα) συνοδεύουν το Λαγουδοφαί με έξι από τις κατηγορίες των τροφών.
- ✚ Το 17,9% (10 άτομα) το συνοδεύουν με γαλακτοκομικά
- ✚ Το 3,6% (2 άτομα) το συνοδεύουν με άλλο
- ✚ Ισόποσα σε ποσοστό 1,8% (από 1 άτομο)
 - το συνοδεύουν με καλλιεργούμενα λαχανικά
 - το καταναλώνουν μόνο του

ΓΛΙΣΤΡΙΔΑ		
ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ %
0	4	7,1
ΚΑΛΛΙΕΡΓΟΥΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	24	42,9
ΑΛΛΟ	14	25
1,6	1	1,8
1,2,3,4,5,6	13	23,2
ΣΥΝΟΛΟ	56	100

Πίνακας 12. η ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ



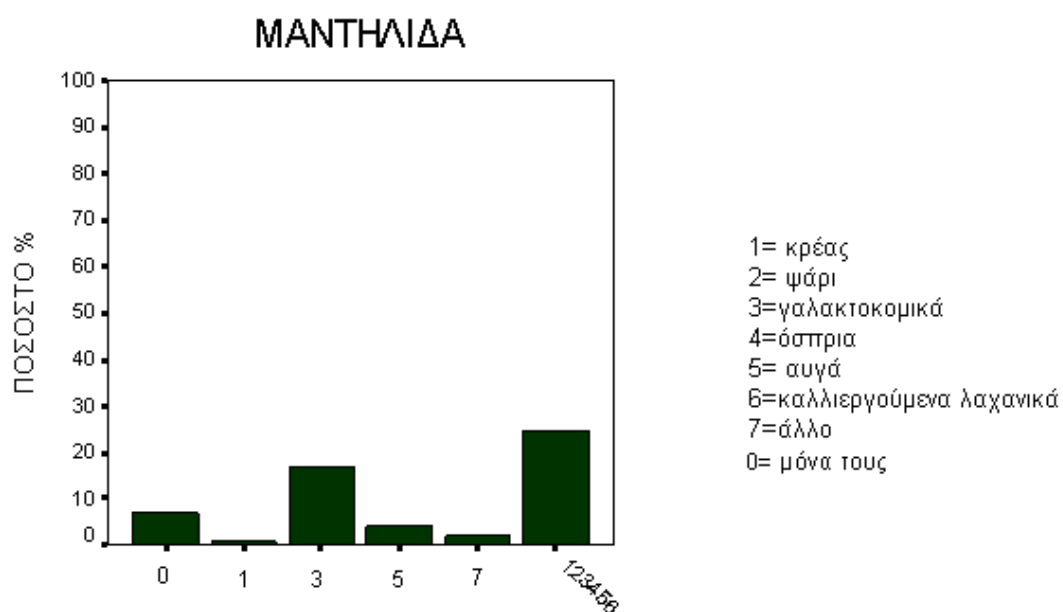
Γράφημα 12. η ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- ✚ Το 42,9% (24 άτομα) συνοδεύουν τη Γλιστρίδα με άλλα καλλιεργούμενα λαχανικά
- ✚ Το 25% (14 άτομα) τη συνοδεύουν με άλλο
- ✚ Το 23,2% (13 άτομα) τη συνοδεύουν με έξι από τις κατηγορίες των τροφών.
- ✚ Το 7,1% (4 άτομα) την καταναλώνουν μόνη της
- ✚ Το 1,8% (1 άτομο) με κρέας ή με καλλιεργούμενα λαχανικά(16)

ΜΑΝΤΗΛΙΔΕΣ		
ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ %
0	7	12,5
ΚΡΕΑΣ	1	1,8
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ	17	30,4
ΑΥΓΑ	4	7,1
ΑΛΛΟ	2	3,6
1,2,3,4,5,6	25	44,6
ΣΥΝΟΛΟ	56	100

Πίνακας 12. θ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ



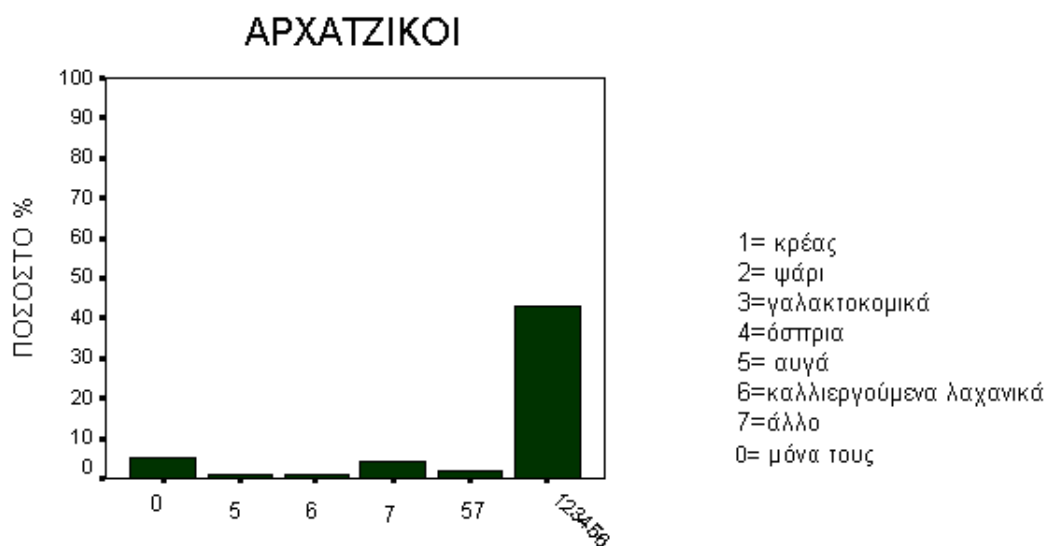
Γράφημα 12. θ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- ✚ Το 44,6% (25 άτομα) συνοδεύουν τις Μαντηλίδες με έξι από τις κατηγορίες των τροφών.
- ✚ Το 30,4% (17 άτομα) τις συνοδεύουν με γαλακτοκομικά
- ✚ Το 12,5% (7 άτομα) τις καταναλώνουν μόνες τους
- ✚ Το 7,1% (4 άτομα) τις συνοδεύουν με αυγά
- ✚ Το 3,6% (2 άτομα) τις συνοδεύουν με άλλο
- ✚ Το 1,8% (1 άτομο) τις συνοδεύει με κρέας

ΑΡΧΑΤΖΙΚΟΙ		
ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ %
0	5	8,9
ΑΥΓΑ	1	1,8
ΚΑΛΛΙΕΡΓΟΥΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	1	1,8
ΑΛΛΟ	4	7,1
5,7	2	3,6
1,2,3,4,5,6	43	76,8
ΣΥΝΟΛΟ	56	100

Πίνακας 12. ι ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΛΑΤΟ



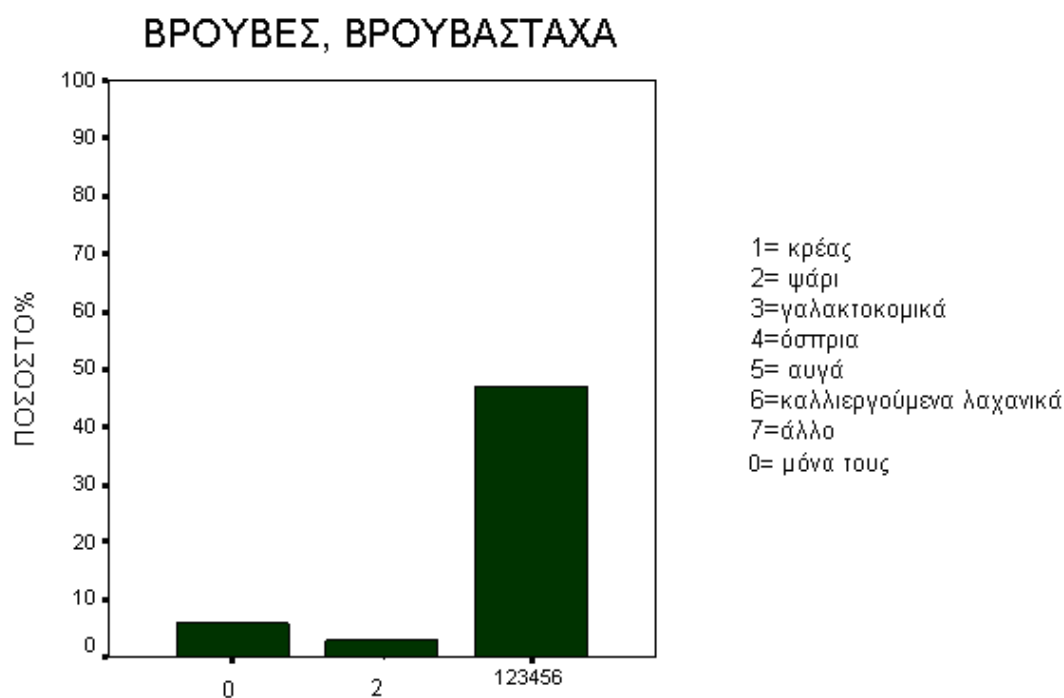
Γράφημα 12. ι ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΛΑΤΟ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- ✚ Το 76,8% (43 άτομα) συνοδεύουν τους Αρχάτζικες με έξι από τις κατηγορίες των τροφών.
- ✚ Το 8,9% (5 άτομα) τους καταναλώνουν μόνους τους
- ✚ Το 7,1% (4 άτομα) τις καταναλώνουν με άλλο
- ✚ Το 3,6% (2 άτομα) τις συνοδεύουν αυγά ή άλλο (57)
- ✚ Ισόποσα σε ποσοστό 1,8% (από 1 άτομο) τις συνοδεύει:
 - με αυγά
 - με καλλιεργούμενα λαχανικά

ΒΡΟΥΒΕΣ, ΒΡΟΥΒΑΣΤΑΧΑ, ΑΠΟΡΡΟΧΙΑ		
ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ %
0	6	10,7
ΨΑΡΙ	3	5,4
1,2,3,4,5,6	47	83,9
ΣΥΝΟΛΟ	56	100

Πίνακας 12. κ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ



Γράφημα 12. κ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- 🚩 Το 83,9% (47 άτομα) συνοδεύουν τις Βρούβες με έξι από τις κατηγορίες των τροφών.
- 🚩 Το 10,7% (6 άτομα) τις καταναλώνουν μόνες τους
- 🚩 Το 5,4% (3 άτομα) τις συνοδεύουν με ψάρι

ΚΟΡΚΟΛΕΚΑΝΙΔΕΣ		
ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ %
0	5	8,9
ΑΛΛΟ	2	3,6
1,2,3,4,5,6	49	87,5
ΣΥΝΟΛΟ	56	100

Πίνακας 12. λ. ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ



Γράφημα 12. λ. ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- ✚ Το 87,5% (49 άτομα) συνοδεύουν τις Κορκολεκανίδες με έξι από τις κατηγορίες των τροφών.
- ✚ Το 8,9% (5 άτομα) τις καταναλώνουν μόνες τους
- ✚ Το 3,6% (2 άτομα) τις συνοδεύουν με άλλο

ΣΕΙΡΙΔΑ, ΠΙΚΡΟΣΕΙΡΙΔΑ		
ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ %
0	8	14,3
ΨΑΡΙ	3	5,4
ΑΛΛΟ	2	3,6
1,2,3,4,5,6	43	76,8
ΣΥΝΟΛΟ	56	100

Πίνακας 12. μ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ



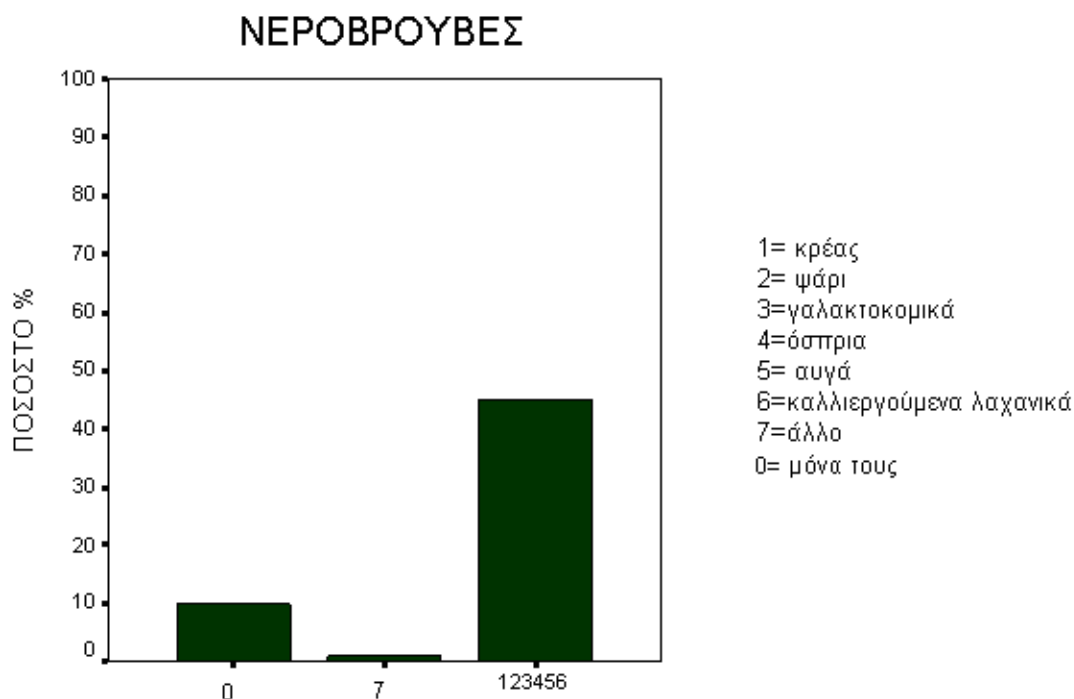
Γράφημα 12. μ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- 🚧 Το 76,8% (43 άτομα) συνοδεύουν τις Πικροσειρίδες με έξι από τις κατηγορίες των τροφών.
- 🚧 Το 14,3% (8 άτομα) τις καταναλώνουν μόνες τους
- 🚧 Το 5,4% (3 άτομα) τις συνοδεύουν με ψάρι
- 🚧 Το 3,6% (2 άτομα) τις συνοδεύουν με άλλο

ΝΕΡΟΒΡΟΥΒΕΣ		
ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ %
0	10	17,9
ΑΛΛΟ	1	1,8
1,2,3,4,5,6	45	80,4
ΣΥΝΟΛΟ	56	100

Πίνακας 12. ν ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ



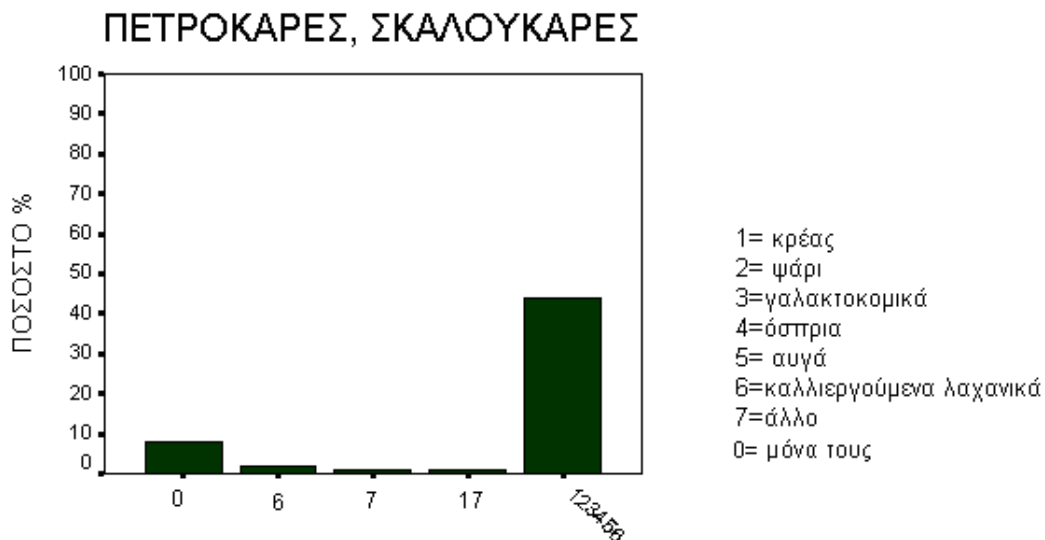
Γράφημα 12. ν ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- ✚ Το 80,4% (45 άτομα) συνοδεύουν τις Νερόβρουβες με έξι από τις κατηγορίες των τροφών.
- ✚ Το 17,9% (10 άτομα) τις καταναλώνουν μόνες τους
- ✚ Το 1,8% (1 άτομο) τις συνοδεύει με άλλο

ΠΕΤΡΟΚΑΡΕΣ, ΣΚΑΛΟΥΚΑΡΕΣ, ΧΑΜΩΚΑΡΕΣ		
ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ %
0	8	14,3
ΚΑΛΛΙΕΡΓΟΥΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	2	3,6
ΑΛΛΟ	1	1,8
1,7	1	1,8
1,2,3,4,5,6	44	78,6
ΣΥΝΟΛΟ	56	100

Πίνακας 12. ξ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ



Γράφημα 12. ξ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- 🚩 Το 78,6% (44 άτομα) συνοδεύουν τις Πετροκαρες με έξι από τις κατηγορίες των τροφών.
- 🚩 Το 14,3% (8 άτομα) τις καταναλώνουν μόνες τους
- 🚩 Το 3,6% (10 άτομα) τις συνοδεύουν με καλλιεργούμενα λαχανικά
- 🚩 Ισόποσα με ποσοστό 1,8% (από 1 άτομο) τις συνοδεύει:
 - με άλλο
 - με κρέας ή άλλο (17)

ΤΟΥΡΛΟΥΚΙ, ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ, ΑΣΠΑΡΑΓΓΟΣ		
ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ %
0	8	14,3
ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ	1	1,8
ΑΥΓΑ	23	41,1
ΚΑΛΛΙΕΡΓΟΥΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	1	1,8
1,2	5	8,9
1,3	1	1,8
1,2,3,4,5,6	17	30,4
ΣΥΝΟΛΟ	56	100

Πίνακας 12. ο ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ



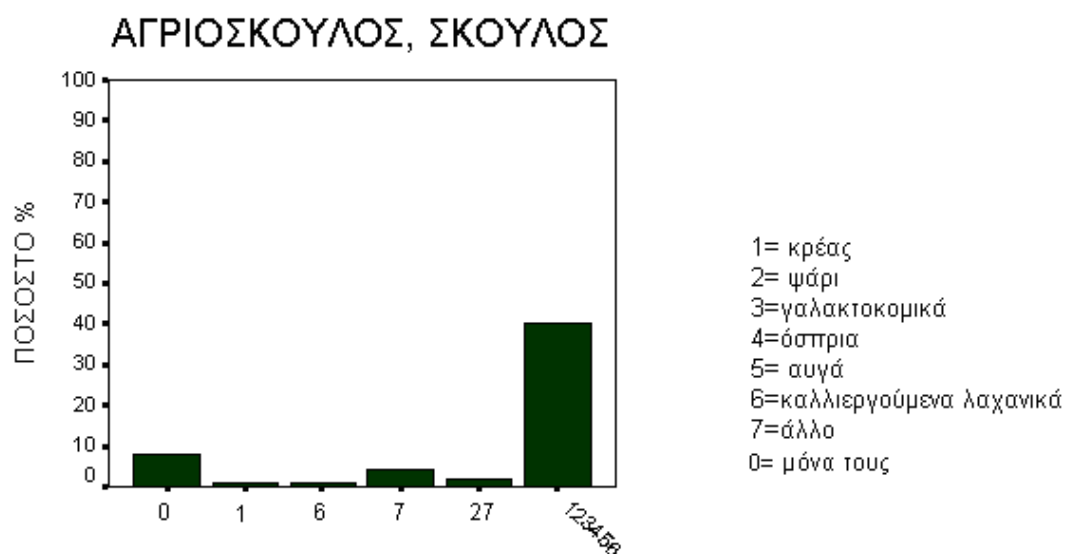
Γράφημα 12. ο ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- ✚ Το 41,1% (23 άτομα) συνοδεύει τα Σπαράγγια με αυγά
- ✚ Το 30,4 % (17 άτομα) τα συνοδεύουν με έξι από τις κατηγορίες των τροφών.
- ✚ Το 14,3% (8 άτομα) τις καταναλώνουν μόνες τους
- ✚ Το 8,9% (5 άτομα) τις συνοδεύουν με κρέας ή ψάρι (12)
- ✚ Ισόποσα με ποσοστό 1,8% (από 1 άτομα) τις συνοδεύει:
 - με γαλακτοκομικά
 - με καλλιεργούμενα λαχανικά
 - με κρέας ή γαλακτοκομικά(13)

ΑΓΡΙΟΣΚΟΥΛΟΣ, ΣΚΟΥΛΟΣ, ΜΟΥΣΑΦΙΡΗΣ, ΤΡΑΓΟΠΩΓΩΝ		
ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ %
0	8	14,3
ΚΡΕΑΣ	1	1,8
ΚΑΛΛΙΕΡΓΟΥΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	1	1,8
ΑΛΛΟ	4	7,1
2,7	2	3,6
1,2,3,4,5,6	40	71,4
ΣΥΝΟΛΟ	56	100

Πίνακας 12. π ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ



Γράφημα 12. π ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- ✚ Το 71,4 % (40 άτομα) συνοδεύουν τους Σκούλους με έξι από τις κατηγορίες των τροφών.
- ✚ Το 14,3% (8 άτομα) τους καταναλώνουν μόνους τους
- ✚ Το 7,1% (4 άτομα) τους συνοδεύουν με άλλο
- ✚ Το 3,6% (2 άτομα) τους συνοδεύουν με ψάρι ή άλλο (27)
- ✚ Ισόποσα με ποσοστό 1,8% (από 1 άτομο) τους συνοδεύει
 - με κρέας
 - με καλλιεργούμενα λαχανικά

ΒΥΖΟΡΑΔΙΚΟ, ΒΥΖΙΟΥΔΑ, ΧΟΝΔΡΙΛΛΗ		
ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ %
0	11	19,6
ΑΛΛΟ	1	1,8
1,2,3,4,5,6	44	78,6
ΣΥΝΟΛΟ	56	100

Πίνακας 12. ρ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ



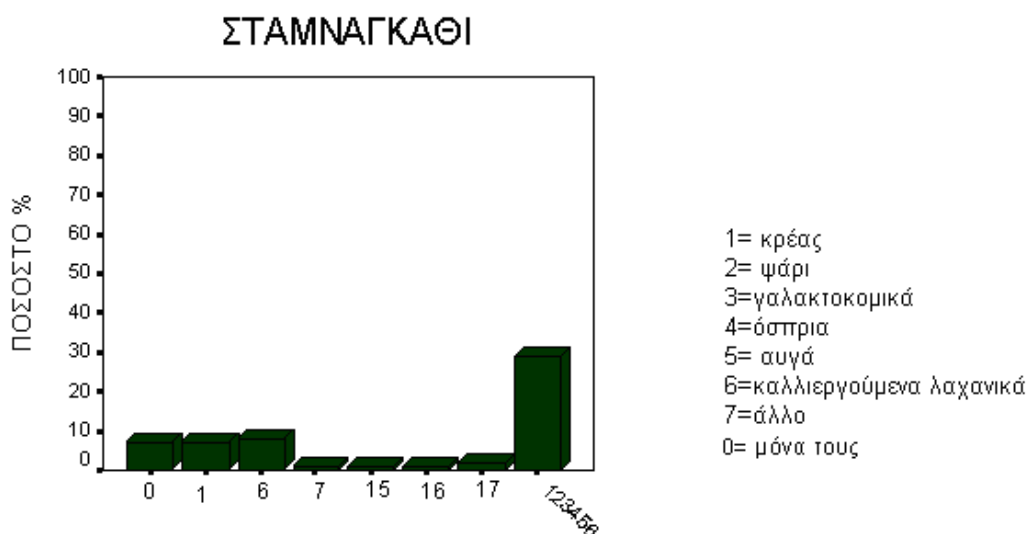
Γράφημα 12. ρ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- ✚ Το 78,6 % (44 άτομα) συνοδεύουν τα Βυζοράδικα με έξι από τις κατηγορίες των τροφών.
- ✚ Το 19,6% (11 άτομα) τα καταναλώνουν μόνα τους
- ✚ Το 1,8% (1 άτομο) τα συνοδεύει με άλλο

ΣΤΑΜΝΑΓΚΑΘΙ, ΓΥΑΛΟΡΑΔΙΚΟ		
ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΠΟΣΟΣΤΟ %
0	7	12,5
ΚΡΕΑΣ	7	12,5
ΚΑΛΛΙΕΡΓΟΥΜΕΝΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ	8	14,3
ΑΛΛΟ	1	1,8
1,5	1	1,8
1,6	1	1,8
1,7	2	3,6
1,2,3,4,5,6	29	51,8
ΣΥΝΟΛΟ	56	100

Πίνακας 12. σ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ



Γράφημα 12. σ ΣΥΝΟΔΕΥΕΤΑΙ ΜΕ ΚΑΤΙ ΑΛΛΟ ΣΤΟ ΤΡΑΠΕΖΙ Η ΣΤΟ ΠΙΑΤΟ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- ✚ Το 51,8% (29 άτομα) συνοδεύουν το Σταμναγκάθι με 6 από τις κατηγορίες των τροφών.
- ✚ Το 14,3% (8 άτομα) το συνοδεύουν με καλλιεργούμενα λαχανικά
- ✚ Ισόποσα με ποσοστό 12,5% (7 άτομα) το συνοδεύουν
 - με κρέας
 - το καταναλώνουν μόνο του
- ✚ Το 3,6% (2 άτομα) το συνοδεύουν με κρέας ή άλλο (17)
- ✚ Ισόποσα με ποσοστό 1,8% (από 1 άτομο) το συνοδεύουν
 - με άλλο

- με κρέας ή αυγά (15)
- με κρέας ή καλλιεργούμενα λαχανικά (16)

Σχολιασμός:

Στους παραπάνω πίνακες (πίνακες 12 α-σ) και στα γραφήματα τους (γράφημα 12 α-σ) παρατηρούμε ότι οι ερωτηθέντες καταναλώνουν σε μεγαλύτερο ποσοστό τα άγρια χόρτα συνοδευόμενα με όλες τις κατηγορίες τροφών (με κρέας, ψάρι, γαλακτοκομικά, όσπρια, αυγά και καλλιεργούμενα λαχανικά). Αυτό συμβαίνει διότι τα χόρτα καταναλώνονται ως σαλάτα, συνοδευτικό του κυρίως γεύματος το οποίο μπορεί να είναι οποιαδήποτε από αυτές τις επιλογές, εφόσον η γεύση τους ταιριάζει τέλεια με όλες τις τροφές και δε περιορίζει το είδος του γεύματος, όταν αυτό συνοδεύει με χόρτα.. Στο ερωτηματολόγιο προστέθηκε μια ακόμα κατηγορία. Κάποιοι από τους ερωτηθέντες καταναλώνουν χόρτα ως κύριο γεύμα ή έστω με την συνοδεία ψωμιού. Αυτό γίνεται διότι λόγω προβλημάτων υγείας, τα καταναλώνουν ως κύριο γεύμα ή για αποτοξίνωση ή δίαιτα που ακολουθούν. Η κατηγορία αυτή αναφέρεται ως κατηγορία 0.

5.2.5 ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΤΩΝ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ

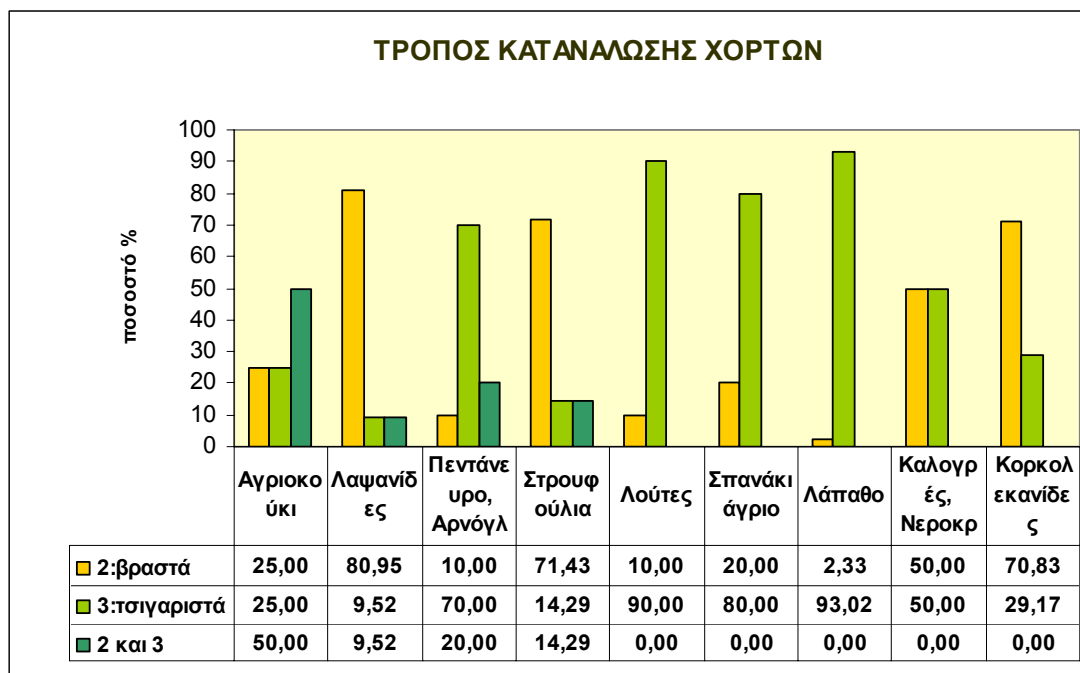
Στο ερώτημα αυτό έγινε διαχωρισμός των γραφημάτων, ανάλογα με τα ποσοστά που συγκεντρώθηκε σε κάθε υποερώτημα του τρόπου κατανάλωσης των χόρτων. τα γραφήματα αυτά αφορούν:

- ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ: ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: 2:ΒΡΑΣΤΑ, 3:ΤΣΙΓΑΡΙΣΤΑ Η 2, 3: ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ (γράφημα 13.1)
- ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΧΟΡΤΩΝ : ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ: ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΑΠΟ 2 ΤΡΟΠΟΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ (γράφημα 13.2.α έως δ)

Παρακάτω, παρουσιάζονται τα ονόματα των άγριων λαχανευόμενων χόρτων που δεν συμπεριλαμβάνονται στα γραφήματα, διότι τα ποσοστά τους είναι ίδια και δεν υπάρχει κλιμάκωση σε γράφημα.

- ✚ Δεν καταναλώνονται τα χόρτα Άθαφτος, Αντωνάιδα, Αγγόγλωσσος ή Αιγόγλωσσος, Βατραχόχορτο, Αυλακόχορτο ή Φορδακό, Γλυκόρριζα (άγριο τέυτλο), Κάρδαμο ή Καρδαμουλίδα, Κάρδος, Κολλιιά ή Ψαροκολλιιά, Κολοκυθόχορτο, Μουστάκια του κατσουλιού, Μυρορόδικο ή Αδωνις, Ματζούκατας, Σκυλλόβρουβα, Σφαλάγκαθος, Ταράξακος, Τσιγκανίδι, Τσιγλάντερα.
- ✚ Μόνο βραστά με ποσοστό 100% καταναλώνονται 18 χόρτα : Αγκάβανος, Αγριοντομάτα, Αμολόχα, Ασκοτισάρα, Αβρωνιές ή Αμπελουρίδα, Γλυκορρίζοντας ή Γλυκοσειρίδα (είδος βρούβας), Κάπαρη, Κουδουμαλιά, Κουφωτοί, Μεσκηνάκια ή Βοιδόγλωσσα, Μεταξοσειρίδα, Νερόβρουβες, Παχιές, Σειρίδα ή Πικροσειρίδα, Σκαρολάχανα, Στραβόξυλο, Στύφνος και Σταφυλινάκοι.
- ✚ Μόνο τσιγαριστά με ποσοστό 100% καταναλώνονται 5 χόρτα: οι Αρχατζίκιοι, το Κοψό, η Λουτσά ή Αλουτσά, το Περδικανύχι, Κουφοξυλιά ή Μουροβέρι.
- ✚ Α)Βραστά (μόνο) και β) βραστά και κάτι άλλο(με αυγά, ή με κουκιά για παράδειγμα), καταναλώνονται τα χόρτα Βυζοράδικα ή Βυζιούδα με ποσοστά 90,91% και 9,09% αντίστοιχα, οι Βρούβες ή Βρουβάσταχα με 97,96% και 2,04% αντίστοιχα, το Δρακάκι, Κουβάκι ή Νερολάχανο με 50% για το καθένα, και η Μαντηλίδα με ποσοστό 94% και 6% αντίστοιχα.
- ✚ Με ποσοστό 50% -50% η Ατζιγνίδα (τσουκνίδα) καταναλώνεται στα βραστά και στα τσιγαριστά.
- ✚ Με ποσοστό 100% για κατανάλωση στην κατηγορία άλλο είναι ο Γοργογιάννης που καταναλώνεται σαν αφέψημα.
- ✚ Με ποσοστό 100% καταναλώνονται τα λουμπούνια ωμά.

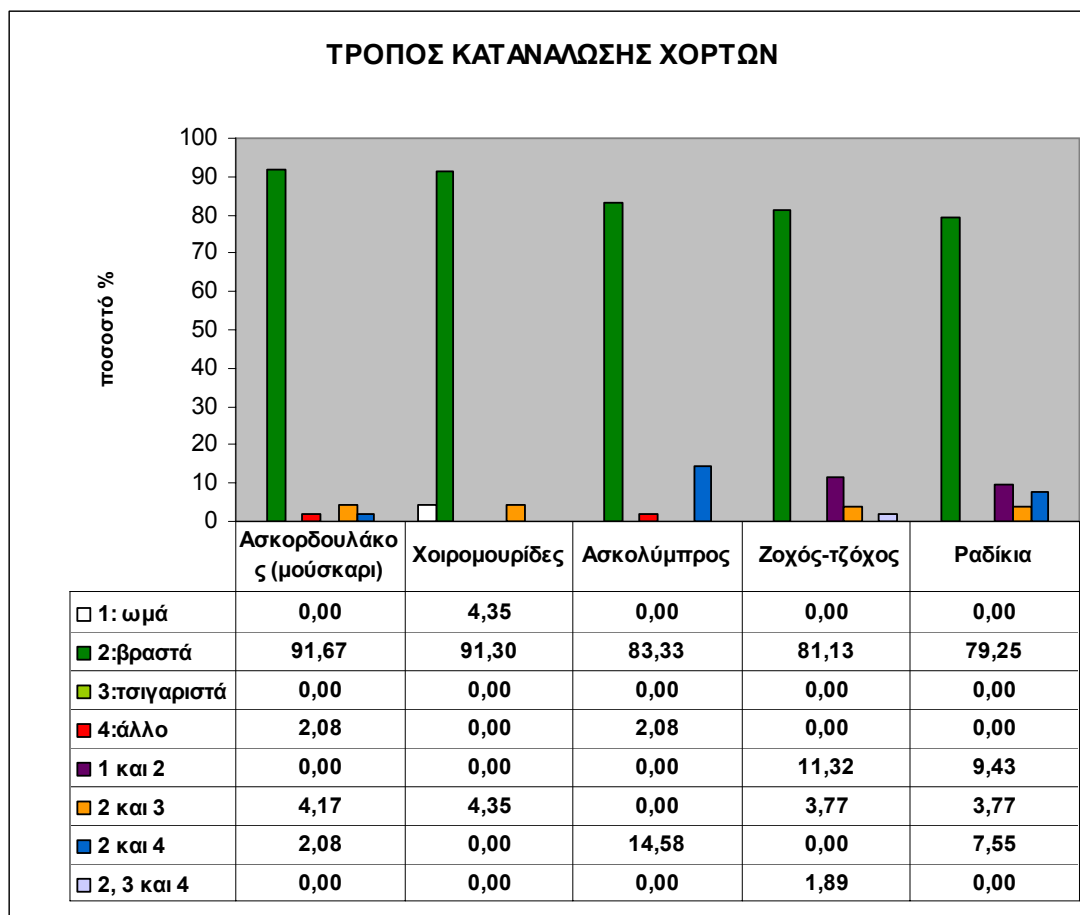
Στα παρακάτω γραφήματα παρουσιάζονται τα χόρτα που καταναλώνονται με περισσότερους από 2 τρόπους.



Γράφημα 13.1 ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ, ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ 2:ΒΡΑΣΤΑ, 3:ΤΣΙΓΑΡΙΣΤΑ Η 2, 3: ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

Από το παραπάνω γράφημα (γράφημα13.1) βλέπουμε τα χόρτα που καταναλώνονται βραστά, τσιγαριστά ή καταναλώνονται και ως βραστά και ως τσιγαριστά. Οι Λαπανίδες και τα Στροφούλια και οι Κορκολεκανίδες καταναλώνονται κυρίως βραστά, ενώ το Πεντάνευρο, οι Λούτες και το Λάπαθο καταναλώνονται κυρίως τσιγαριστά. Σε ποσοστό 50% έκαστο, καταναλώνονται οι Καλογρές.

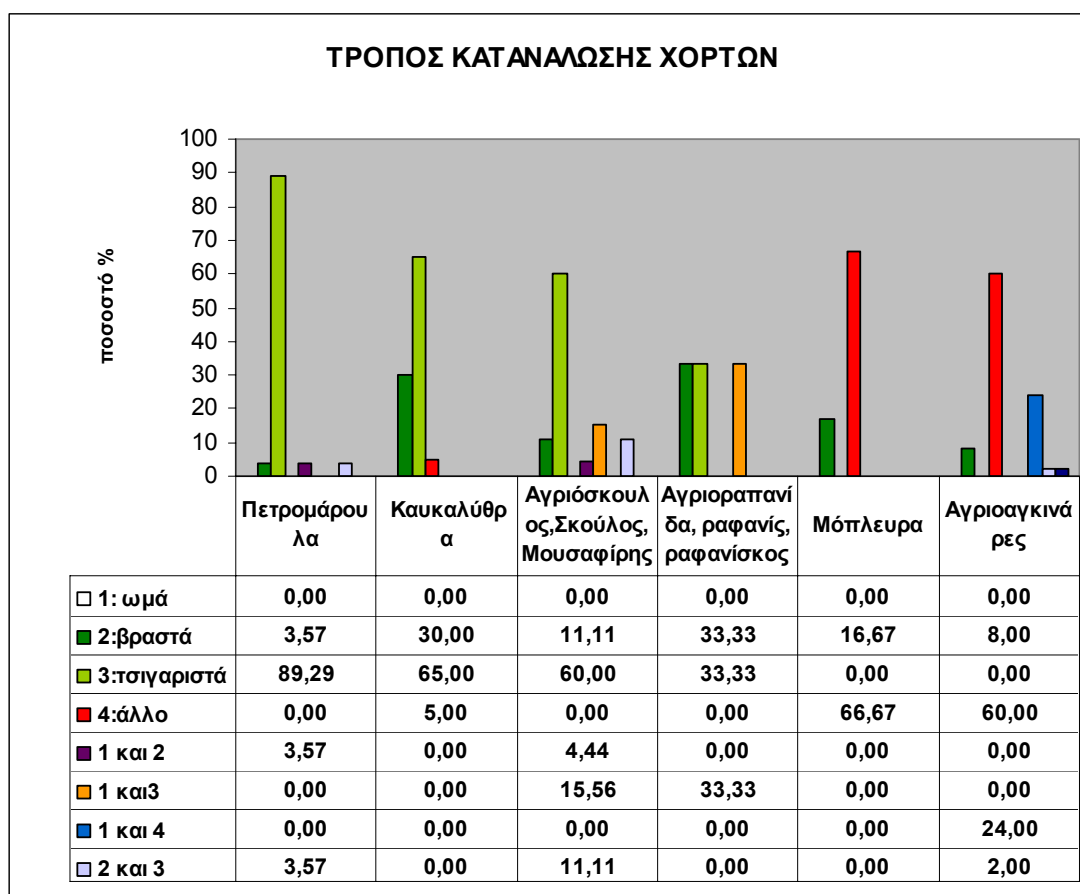


Γράφημα 13. 2. α ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΧΟΡΤΩΝ. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΑΠΟ 2 ΤΡΟΠΟΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

Στο παραπάνω γράφημα (γράφημα 13.2.α) βλέπουμε ότι οι Ασκορδουλάκοι καταναλώνονται κυρίως στην κατηγορία βραστά σε ποσοστό 91,67%. Καταναλώνονται όμως και σε άλλες κατηγορίες όπως και τσιγαριστός και με άλλο τρόπο εκτός από αυτό. Η κατηγορία κάτι άλλο περιλαμβάνει το τουρσί. Οι Χοιρομουρίδες καταναλώνονται σε ποσοστό 91,3% στα βραστά χόρτα. καταναλώνονται όμως και ωμές, και στα βραστά και τσιγαριστά. Οι Ασκόλυμπροι καταναλώνονται και αυτοί κυρίως στα βραστά (σε ποσοστό 83,33%), κάποιοι άλλοι τους καταναλώνουν βραστούς και κάτι άλλο και στην κατηγορία κάτι άλλο (σε ποσοστό 2,08%). Η κατηγορία αυτή περιλαμβάνει τους Ασκολύμπρους βραστούς με κουκιά και λεμονάτους με χοιρινό ή κατσίκι. Οι Ζοχοί καταναλώνονται κυρίως βραστοί (σε ποσοστό 81,13%) καθώς επίσης και ωμοί και βραστοί ή στα βραστά και τσιγαριστά χόρτα. Τα Ραδίκια καταναλώνονται βραστά (σε ποσοστό 92,25%), καθώς επίσης και στην κατηγορία ωμά και βραστά, βραστά και τσιγαριστά και βραστά και

κάτι άλλο. Στην κατηγορία κάτι άλλο περιλαμβάνεται το φρικασέ και ως χόρτα χρησιμοποιούνται τα άγρια ραδίκια.

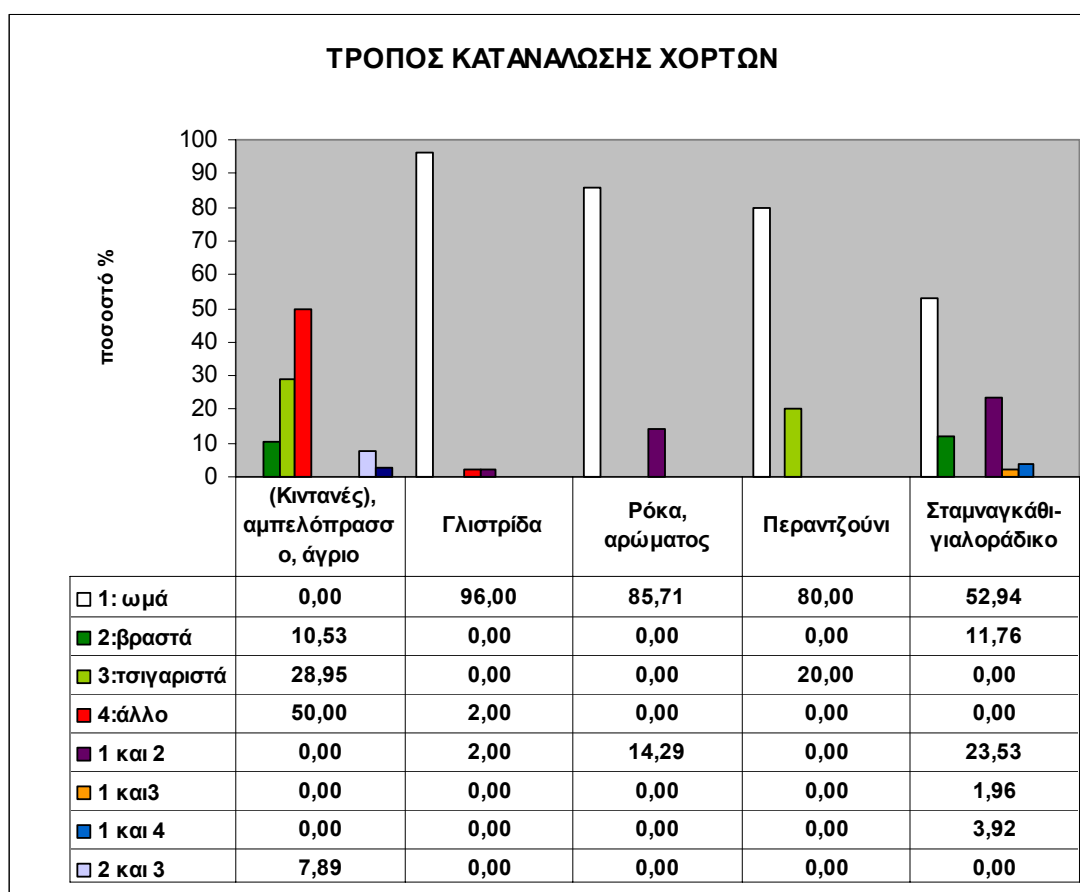


Γράφημα 13. 2. β ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΧΟΡΤΩΝ. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΑΠΟ 2 ΤΡΟΠΟΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

Στο παραπάνω γράφημα (γράφημα 13.2.β) παρατηρούμε ότι τα Πετρομάρουλα καταναλώνονται κυρίως στα τσιγαριστά χόρτα (σε ποσοστό 89,29%), καταναλώνονται όμως και στα βραστά καθώς επίσης και στην κατηγορία ωμά και βραστά ή και τσιγαριστά και βραστά. Οι Καυκαλήθρες κυρίως στα τσιγαριστά χόρτα (σε ποσοστό 65%), αλλά και στα βραστά και στην κατηγορία άλλο που περιλαμβάνει τις πίτες και τα λαχανοπιτάκια. Ο Αγριόσκουλος καταναλώνεται κυρίως στα τσιγαριστά (σε ποσοστό 60%), αλλά και στα βραστά, στα ωμά και βραστά, στα ωμά και τσιγαριστά και στα βραστά και τσιγαριστά. Η Αγριοραπανίδα με ίδιο ποσοστό καταναλώνεται στα βραστά, τσιγαριστά και στα ωμά και βραστά. Τα Μόπλευρα καταναλώνονται στα βραστά, αλλά το μεγαλύτερο ποσοστό (σε ποσοστό 66,67%)

στην κατηγορία κάτι άλλο που περιλαμβάνει τα βραστά με αυγά. Οι Αγριοαγκινάρες καταναλώνονται κυρίως στην κατηγορία άλλο (σε ποσοστό 60%) η οποία περιλαμβάνει τις αγκινάρες γιαχνί ή λεμονάτες , με χοιρινό, με μπακαλιάρο ή με πατάτες, καθώς επίσης με κουκιά και Ασκολύμπρους λεμονάτες. Επίσης καταναλώνονται από κάποιους βραστές, βραστές και κάτι άλλο, ή βραστές και τσιγαριστές.

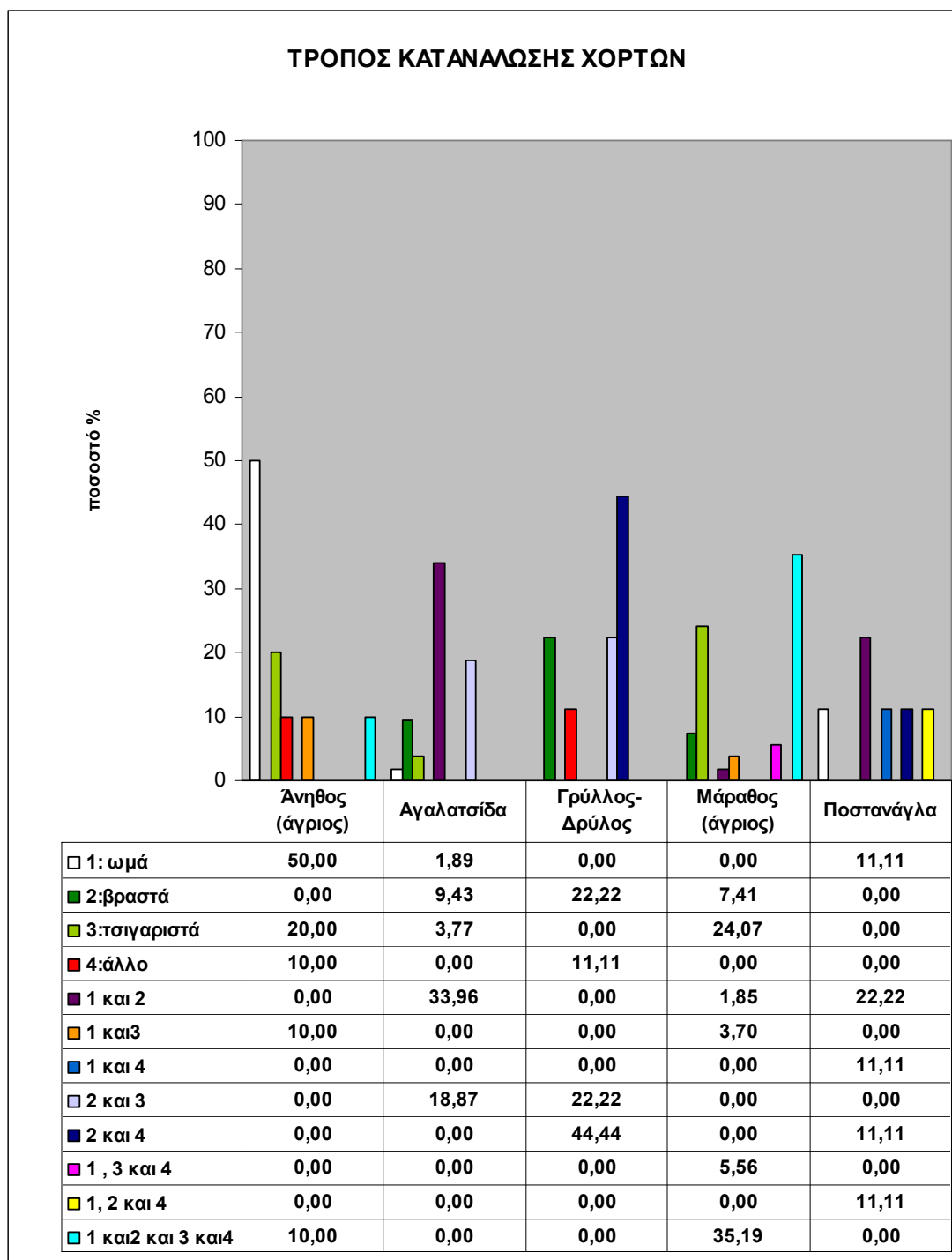


Γράφημα 13. 2. γ ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΧΟΡΤΩΝ. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΑΠΟ 2 ΤΡΟΠΟΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

Στο παραπάνω γράφημα (γράφημα 13.2.γ) παρατηρούμε τον Κιντανέ να καταναλώνεται κυρίως στην κατηγορία άλλο (σε ποσοστό 50%), που περιλαμβάνει γιαχνί με χοιρινό ή σε πίτες. Καταναλώνεται επίσης στα βραστά χόρτα, στα τσιγαριστά και στα βραστά και τσιγαριστά. Η Γλιστριδα στα ωμά (σε ποσοστό 96%), στην κατηγορία άλλο και στα βραστά και ωμά. Η Ρόκα στα ωμά (σε ποσοστό 85,71%) και στα βραστά και ωμά χόρτα. Το Περατζούνι στα ωμά (σε ποσοστό 80%) και στα τσιγαριστά, το Σταμναγκάθι κυρίως στα ωμά (σε ποσοστό 52,74%), στα ωμά

και βραστά , και στα ωμά και τσιγαριστά και ωμά και κάτι άλλο. Η κατηγορία άλλο περιλαμβάνει τις πίτες, και το γιαχνί με κρέας.



Γράφημα 13. 2. δ ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΧΟΡΤΩΝ. ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟΙ ΑΠΟ 2 ΤΡΟΠΟΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ.

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

Στο παραπάνω γράφημα (γράφημα 13.2.δ) παρατηρούμε ότι περιλαμβάνονται όλες οι κατηγορίες κατανάλωσης των χόρτων. Ο Άνηθος καταναλώνεται κυρίως στα ωμά (σε ποσοστό 50%), αλλά και τσιγαριστός, άλλο, ωμός και τσιγαριστός, ωμός βραστός τσιγαριστός και άλλο. Η κατηγορία άλλο περιλαμβάνει προσθήκη σε φαγητά και πίτες. Η Αγαλατσίδα καταναλώνεται κυρίως ωμή και βραστή, αλλά και ωμή, βραστή, τσιγαριστή, ωμή και βραστή. Ο Γρύλλος κυρίως βραστός και άλλο (σε ποσοστό 44,44%), αλλά και βραστός, άλλο, βραστός και άλλο. Ο Μάραθος καταναλώνεται κυρίως σε όλες τις κατηγορίες αλλά και σε κάθε μία χωριστά, ενώ η Ποστανάγλα κυρίως στα βραστά και ωμά χόρτα.

5.2.6 ΟΙ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΕΥΡΕΣΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ

Στα παρακάτω γραφήματα έχουμε όλα τα χόρτα τα οποία συλλέγονται από τους ερωτηθέντες. Αυτά είναι 65 σε αριθμό. Το ερώτημα περιλάμβανε τρία ερωτήματα : βρίσκονται στις ίδιες περιοχές όπως πριν 5-10 χρόνια, βρίσκονται στις ίδιες ποσότητες ανά 10m³, δεν βρίσκονται κάποια είδη όπως πριν 5-10 χρόνια. Εμείς , χωρίσαμε τις κατηγορίες αυτές ανάλογα με το ερώτημα που μας ενδιέφερε όσον αφορά τη μελέτη για τη δυσκολία εύρεσης των χόρτων αυτών. Έτσι από τα προς μελέτη άγρια χόρτα:

- ✚ A: 56 χόρτα (γραφήματα 14.1.α έως κ) δεν παρουσιάζουν δυσκολίες εύρεσης.
- ✚ B: 18 χόρτα αναφέρεται από το 50% των ερωτηθέντων ότι (γραφήματα 14.2.α και β), *'' βρίσκονται σε ίδιες περιοχές όπως πριν από 5 με 10 χρόνια ''*.
- ✚ Γ: 9 χόρτα (Ασκόλυμπος, Πετρομάρουλα, Αγριοαγκινάρες, Σπαράγγια, Ασκορδουλάκοι, Αβρωνιές, Σταμναγκάθι, Ραδίκια και Χοιρομουρίδες) συγκεντρώνουν μεγάλο ποσοστό (από 3,57%-37,51%) (γραφήματα 14.3.) στην κατηγορία *'' δεν βρίσκονται κάποια είδη όπως πριν 5-10 χρόνια ''*.
- ✚ ο Ασκόλυμπος είναι πρώτος με ποσοστό 35,71% που δε βρίσκεται όπως πριν 5 με 10 χρόνια.
- ✚ τα Πετρομάρουλα και οι Αγριοαγκινάρες με ποσοστό 17,86%
- ✚ τα Σπαράγγια με 14,29%
- ✚ οι Ασκορδουλάκοι με 10,71%
- ✚ οι Αβρωνιές και το Σταμναγκάθι με 8,93%
- ✚ τα Ραδίκια με 5,36% και οι Χοιρομουρίδες με 3,57%.

Αυτά παρατίθενται σε γραφήματα, συνοδεία πίνακα που αναλύει τα ποσοστά.

Α ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ:

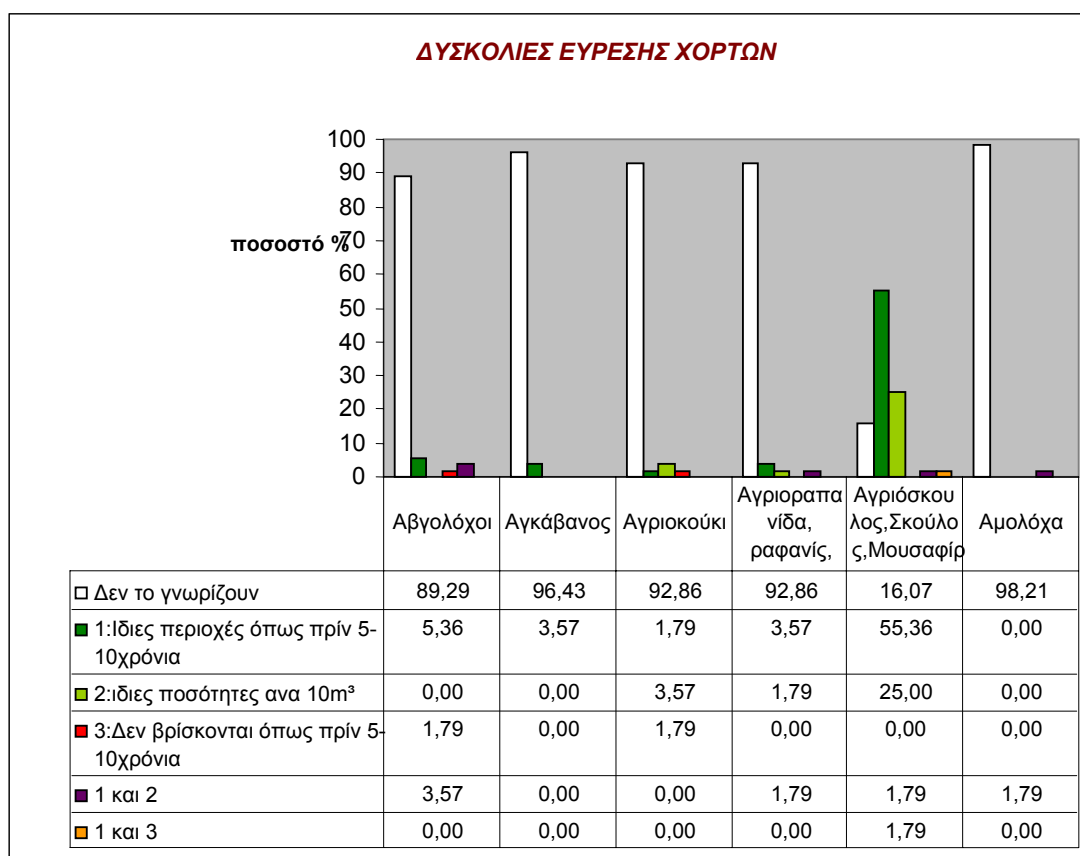
ΤΑ ΧΟΡΤΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΕΥΡΕΣΗΣ

Παρακάτω παρουσιάζονται αριθμημένα τα χόρτα εκείνα τα οποία δεν παρουσιάζουν ιδιαίτερη ανησυχία όσον αφορά την εύρεση τους και παρουσιάζονται στα γραφήματα

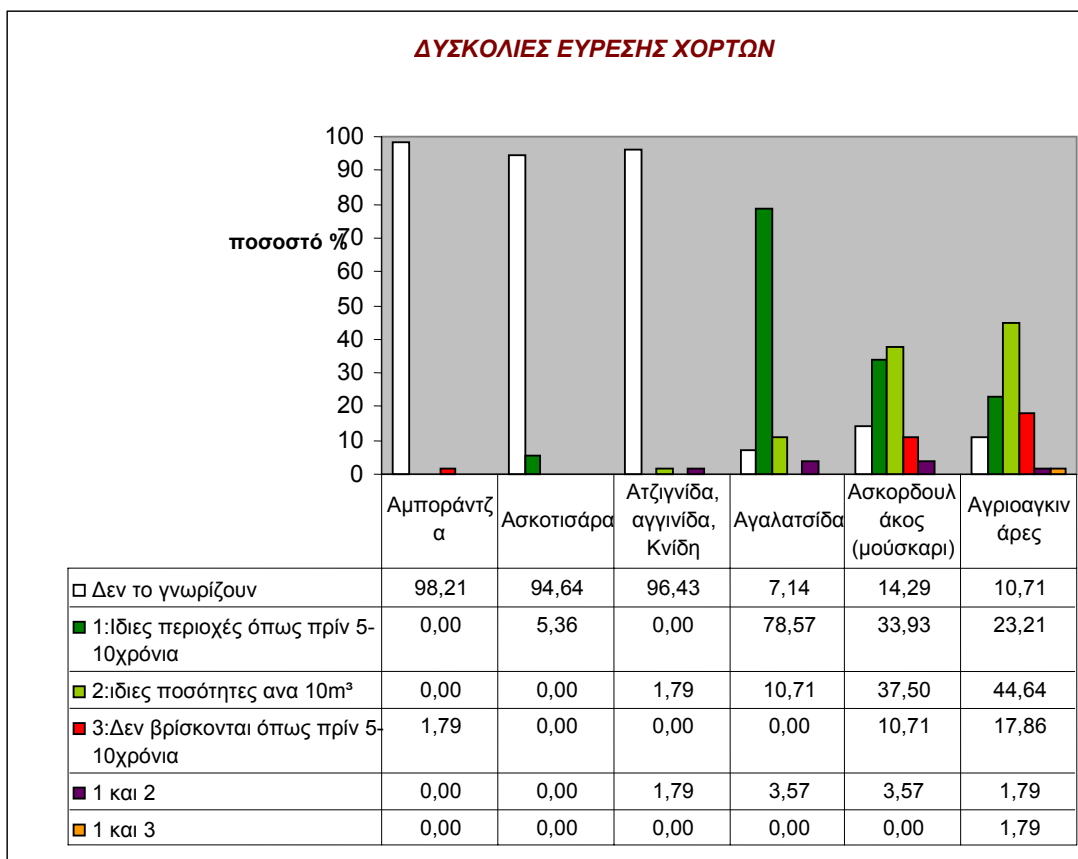
14.1.α έως κ. Αυτά είναι 65 σε αριθμό.:

1. ΑΒΓΟΛΟΧΟΙ
2. ΑΓΚΑΒΑΝΟΣ
3. ΑΓΡΙΟΚΟΥΚΙ
4. ΑΓΡΙΟΡΑΠΑΝΙΔΑ
5. ΑΓΡΙΟΣΚΟΥΛΟΣ
6. ΑΜΟΛΟΧΑ
7. ΑΜΠΟΡΑΤΖΑ
8. ΑΣΚΟΤΙΣΑΡΑ
9. ΑΤΖΙΓΝΙΔΑ
10. ΑΓΑΛΑΤΣΙΔΑ
11. ΑΣΚΟΡΔΟΥΛΑΚΟΣ
12. ΑΓΡΙΟΑΓΚΙΝΑΡΕΣ
13. ΑΡΧΑΤΖΙΚΟΙ
14. ΑΝΗΘΟΣ
15. ΑΒΡΩΝΙΕΣ
16. ΒΥΖΟΡΑΔΙΚΑ
17. ΒΡΟΥΒΕΣ, ΒΡΟΥΒΑΣΤΑΧΑ
18. ΓΟΡΓΟΓΙΑΝΝΗΣ
19. ΓΛΥΚΟΡΡΙΖΑ
20. ΓΛΥΚΟΡΙΖΟΝΤΑΣ
21. ΓΟΥΝΡΟΒΥΖΑ
22. ΓΡΥΛΛΟΣ
23. ΓΛΙΣΤΡΙΔΑ
24. ΔΡΑΚΑΚΙ, ΝΕΡΟΛΑΧΑΝΟ
25. ΖΟΧΟΣ
26. ΚΟΡΚΟΛΕΚΑΝΙΔΑ
27. ΚΑΥΚΑΛΥΘΡΕΣ
28. ΚΙΝΤΑΝΕΣ, ΑΜΠΕΛΟΠΡΑΣΣΟ
29. ΚΟΥΤΣΟΥΝΑΔΑ
30. ΚΑΠΑΡΗ
31. ΚΑΛΟΓΡΕΣ
32. ΚΑΡΔΑΜΟ, ΝΕΡΟΚΑΡΔΑΜΟ
33. ΚΟΥΦΩΤΟΙ
34. ΚΟΨΟ
35. ΛΑΓΟΥΔΟΠΑΞΙΜΑΔΟ
36. ΛΑΠΑΘΟ
37. ΛΑΨΑΝΙΔΕΣ
38. ΛΟΥΤΕΣ
39. ΛΟΥΜΠΟΥΝΙΑ
40. ΜΕΣΚΗΝΑΚΙΑ, ΒΟΙΔΟΓΛΩΣΣΑ
41. ΜΕΤΑΞΟΣΕΙΡΙΔΑ
42. ΜΟΠΛΕΥΡΑ

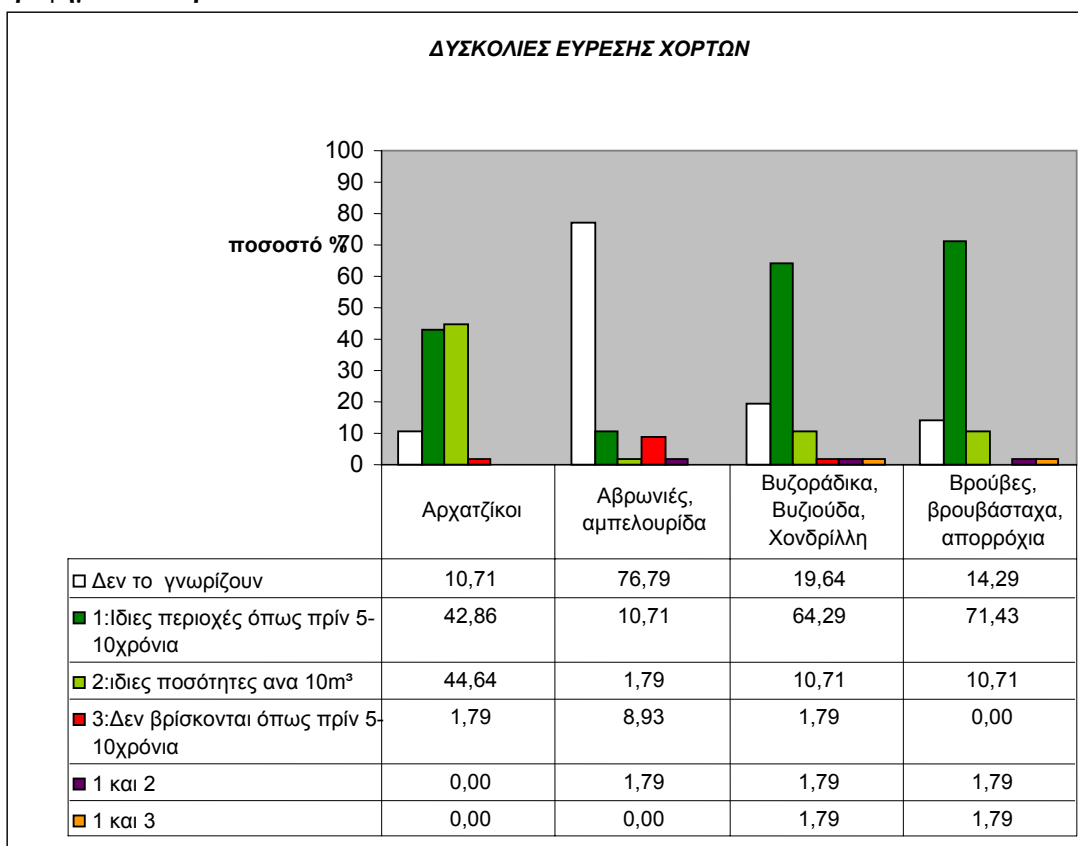
43. ΜΑΡΑΘΟΣ (ΑΓΡΙΟΣ)
44. ΜΑΝΤΗΛΙΔΑ
45. ΝΕΡΟΒΡΟΥΒΕΣ
46. ΠΑΧΙΕΣ
47. ΠΟΣΤΑΝΑΓΛΑ
48. ΠΕΡΑΝΤΖΟΥΝΙ
49. ΠΕΤΡΟΜΑΡΟΥΛΑ
50. ΠΕΤΡΟΚΑΡΕΣ,ΣΚΑΛΟΥΚΑΡΕΣ
51. ΠΕΝΤΑΝΕΥΡΟ
52. ΠΕΡΔΙΚΑΝΥΧΙ
53. ΡΑΔΙΚΙΑ
54. ΡΟΚΑ
55. ΣΕΙΡΙΔΑ, ΠΙΚΡΟΣΕΙΡΙΔΑ
56. ΣΤΡΑΒΟΞΥΛΟ
57. ΣΠΑΝΑΚΙ ΑΓΡΙΟ
58. ΣΤΥΦΝΟΣ
59. ΣΤΡΟΥΦΟΥΛΙΑ
60. ΣΤΑΜΝΑΓΚΑΘΙ,ΓΥΑΛΟΡΑΔΙΚΟ
61. ΣΤΑΦΥΛΙΝΑΚΟΙ
62. ΣΑΝΤΑΛΙΔΑ
63. ΤΑΡΑΞΑΚΟΣ
64. ΤΟΥΡΛΟΥΚΙ, ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ
65. ΧΟΙΡΟΜΟΥΡΙΔΕΣ



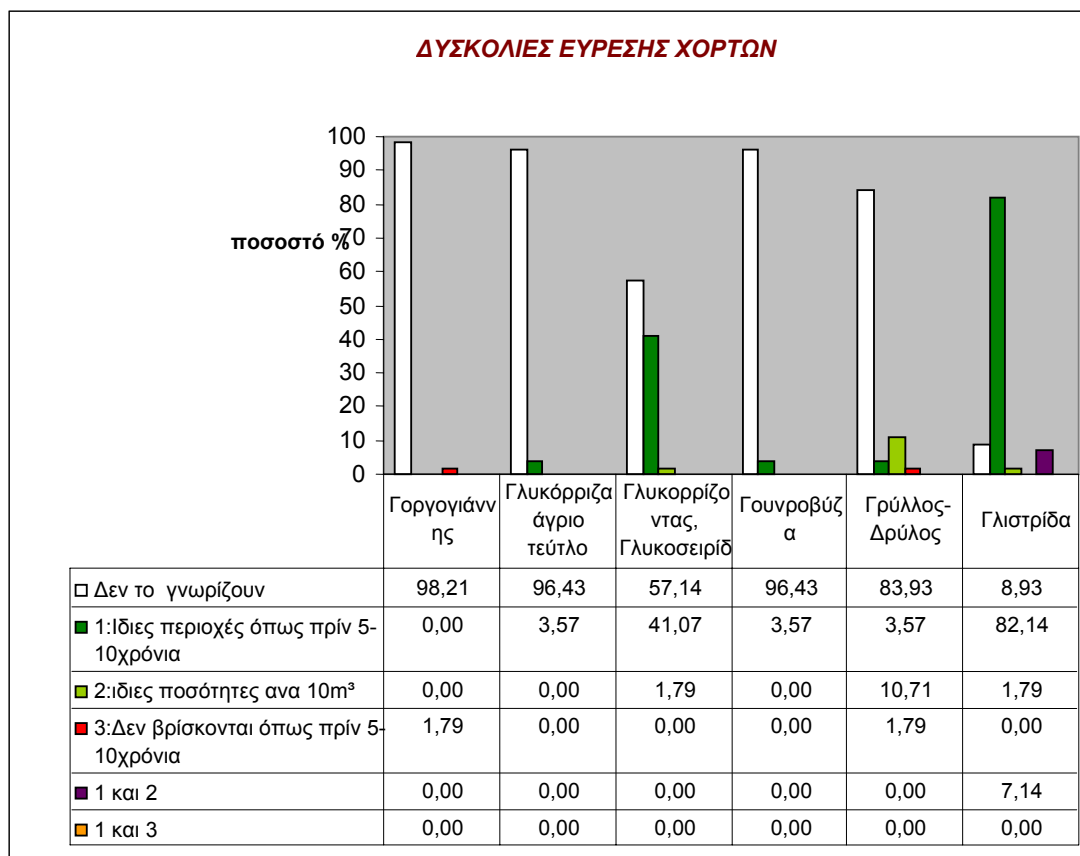
Γράφημα 14. 1. α ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΕΥΡΕΣΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ



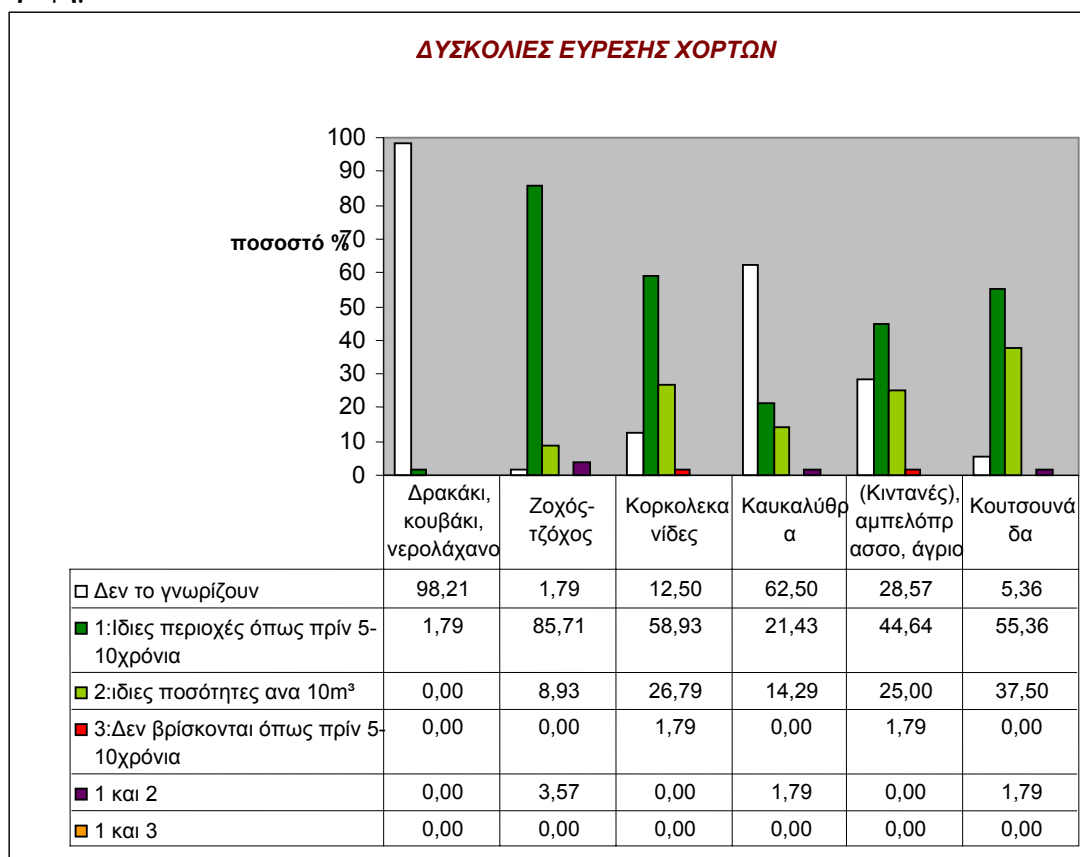
Γράφημα 14. 1. β ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΕΥΡΕΣΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ



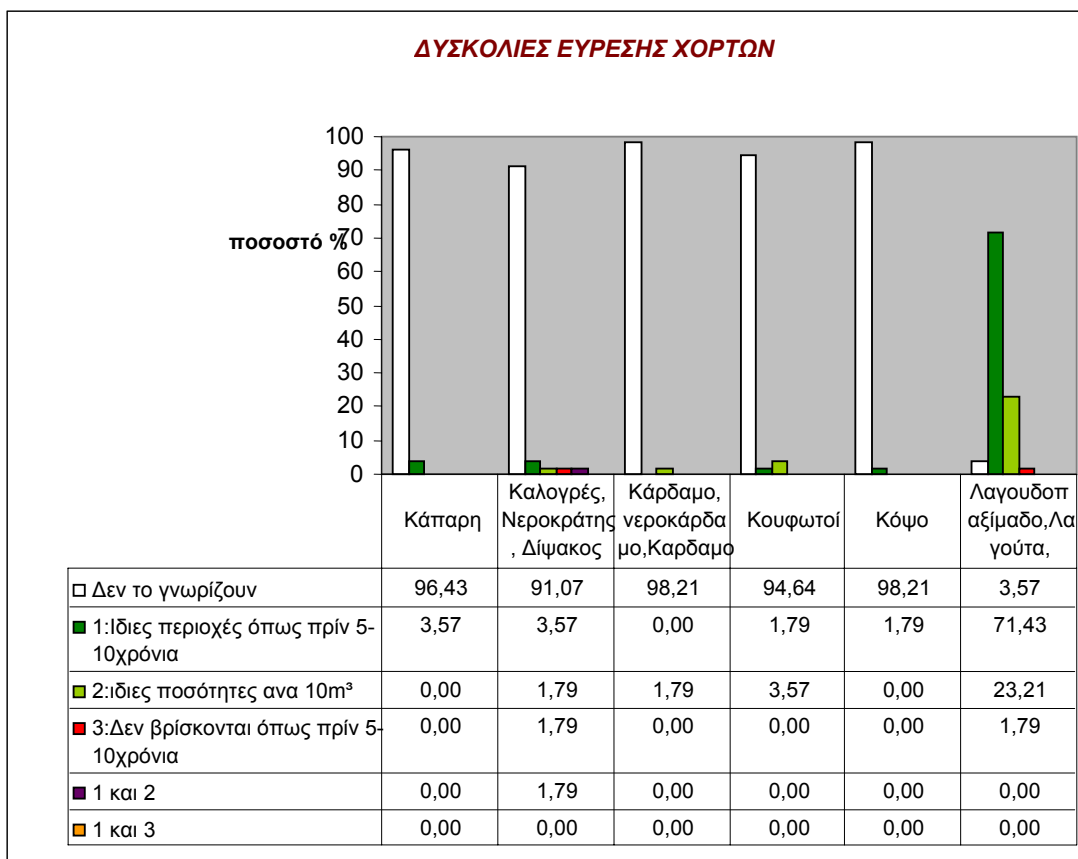
Γράφημα 14. 1. γ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΕΥΡΕΣΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ



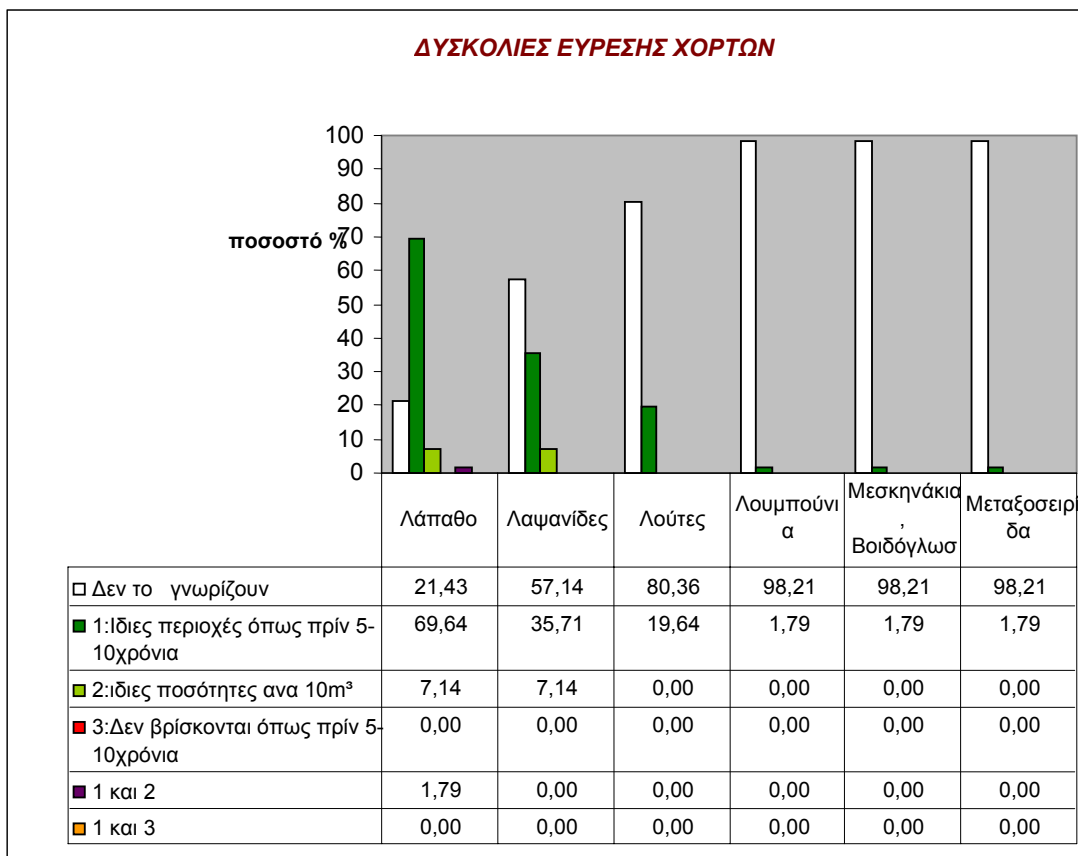
Γράφημα 14. 1. δ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΕΥΡΕΣΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ



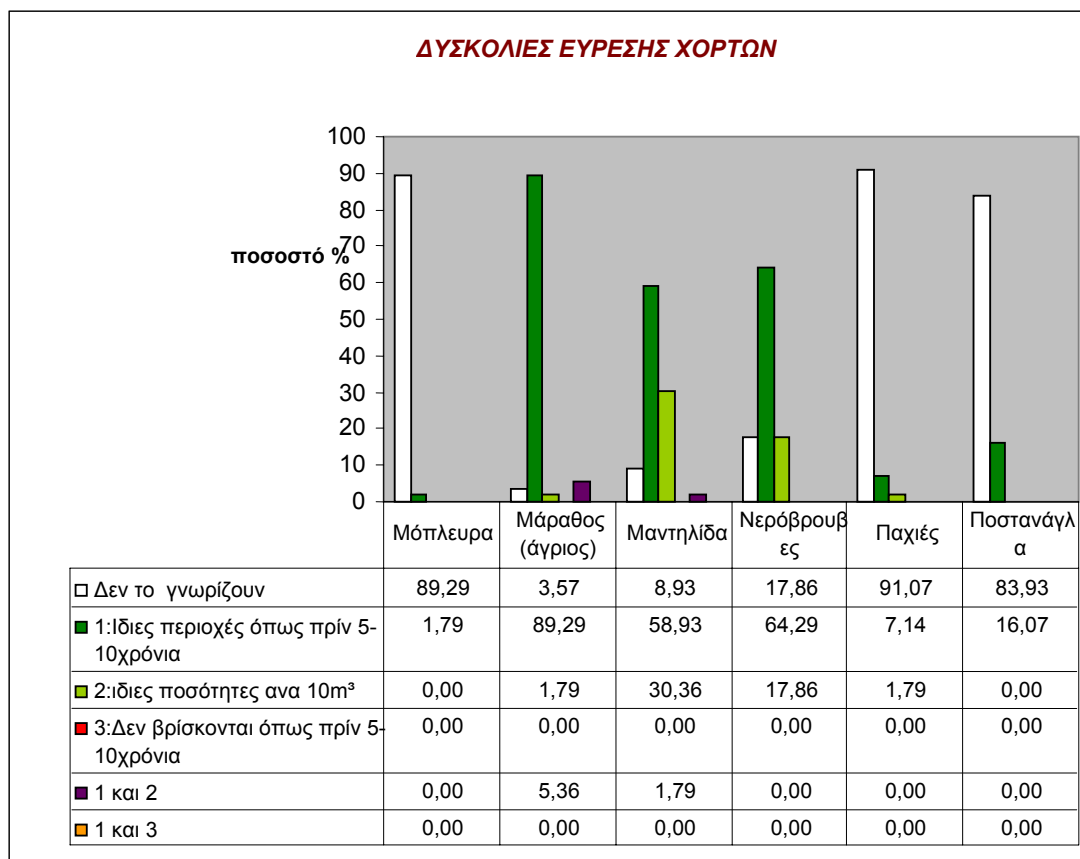
Γράφημα 14. 1. ε ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΕΥΡΕΣΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ



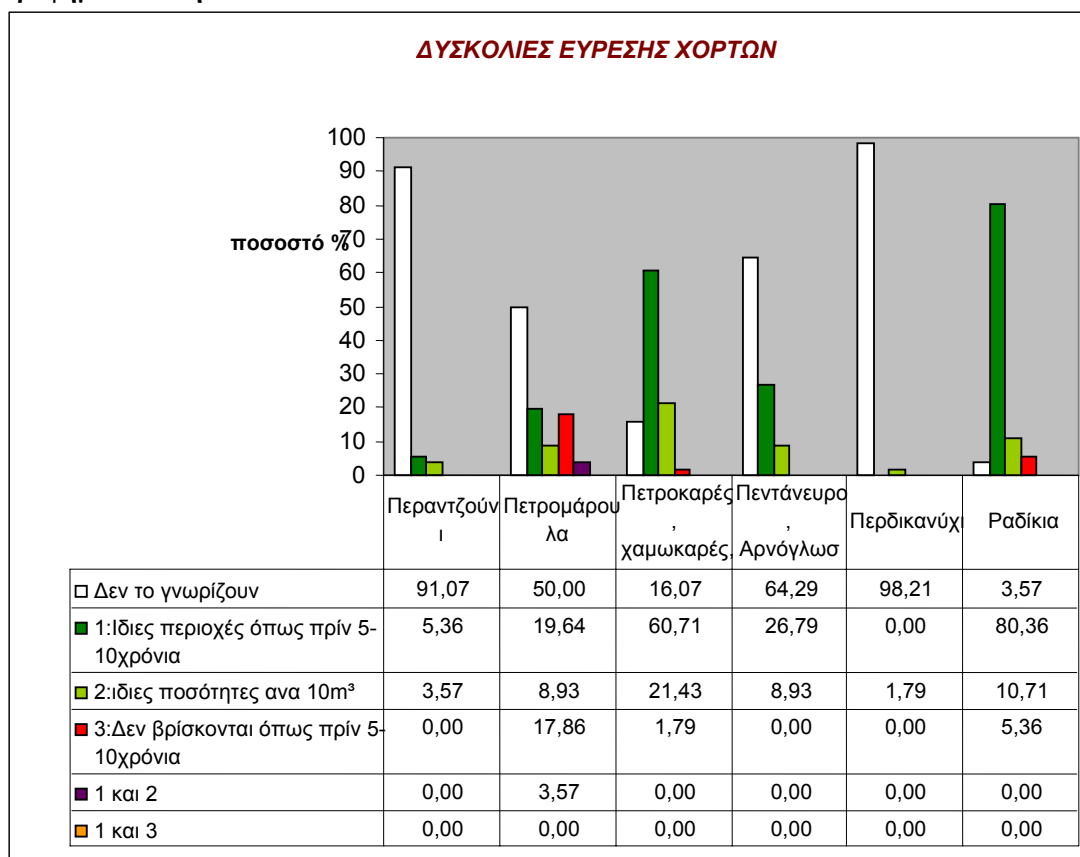
Γράφημα 14. 1. στ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΕΥΡΕΣΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ



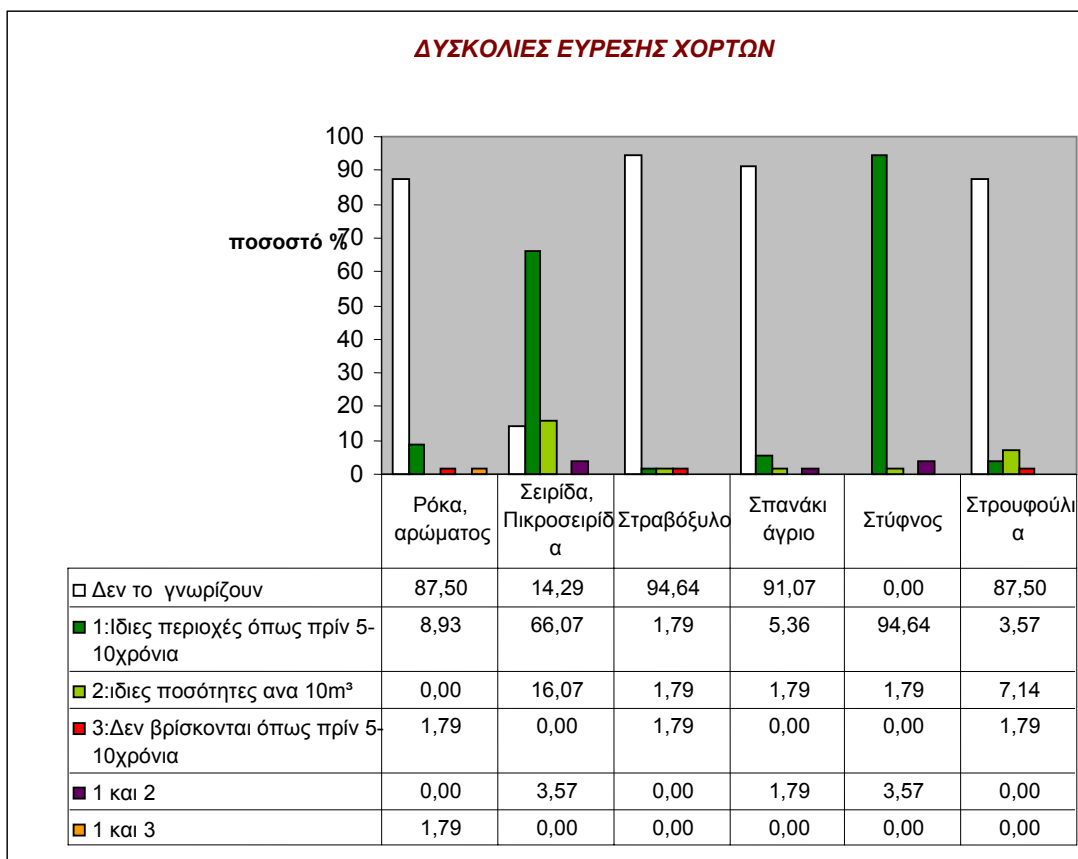
Γράφημα 14. 1. ζ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΕΥΡΕΣΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ



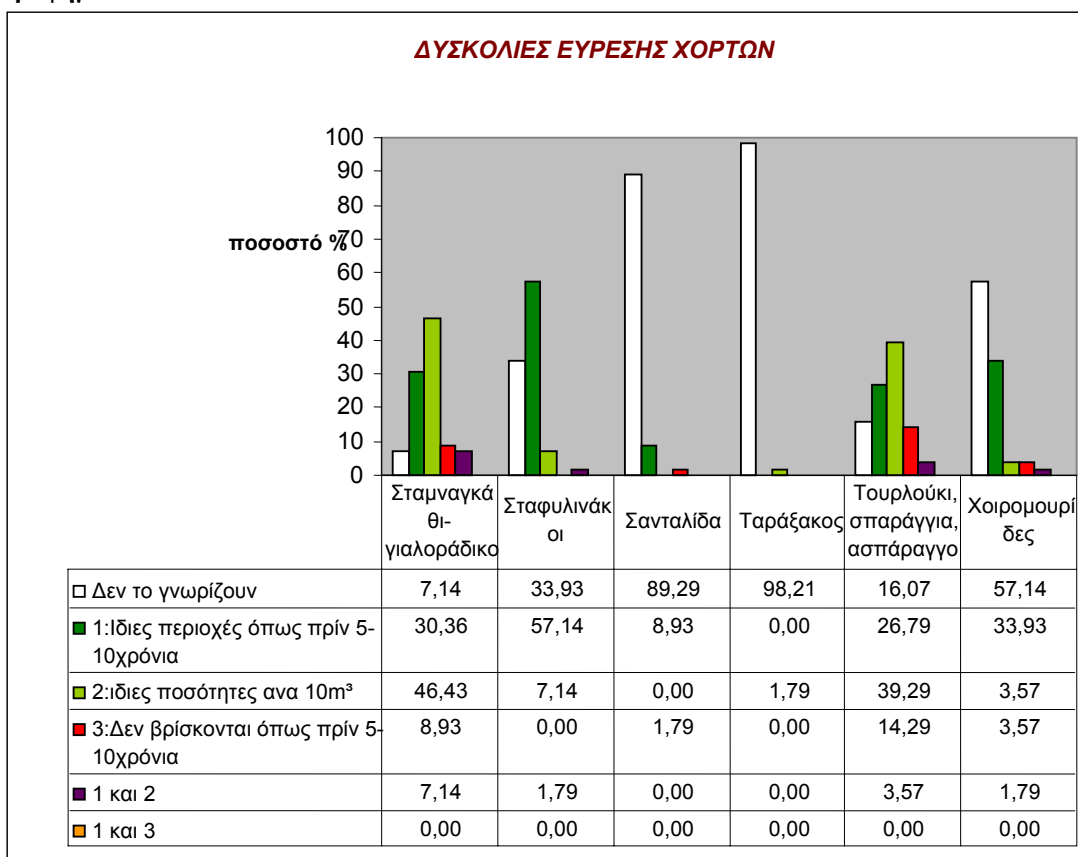
Γράφημα 14. 1. η ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΕΥΡΕΣΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ



Γράφημα 14. 1. θ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΕΥΡΕΣΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ



Γράφημα 14. 1. ι ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΕΥΡΕΣΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ



Γράφημα 14. 1. κ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΕΥΡΕΣΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ

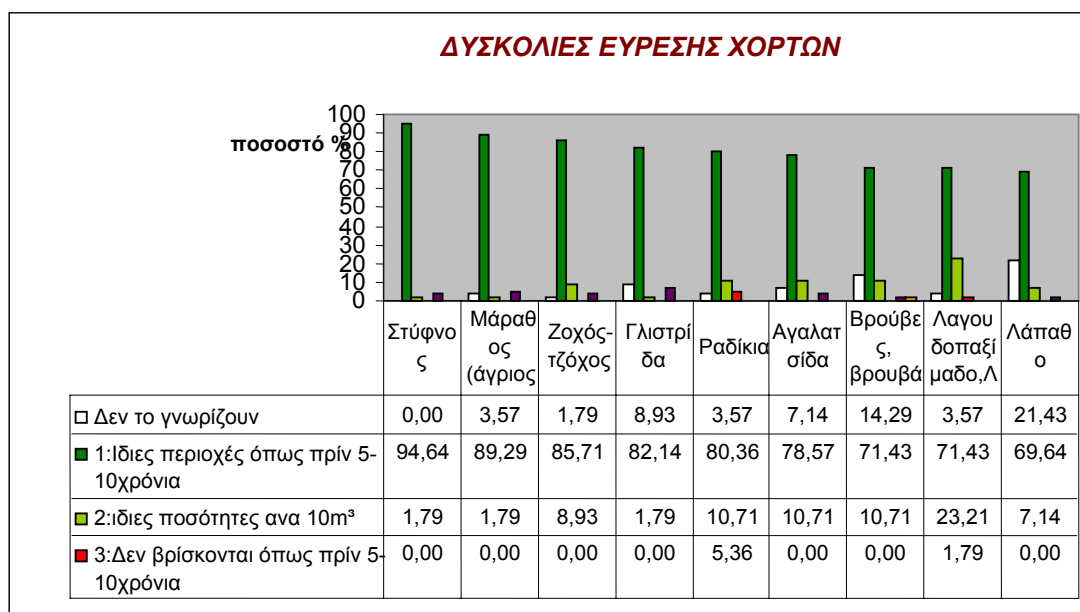
Σχολιασμός:

Από τα παραπάνω γραφήματα (γράφημα 14.1.α έως κ) παρατηρούμε ότι τα άγρια χόρτα υπάρχουν ακόμα σε πολλές περιοχές και σε τέτοιες ποσότητες που δεν ανησυχούν οι ερωτηθέντες για την εξαφάνισή τους, ούτε τους έχει προβληματίσει η συλλογή τους από τα εδάφη. Βρίσκουν και συλλέγουν τα χόρτα όπως ενίοτε έκαναν. Έχουμε ωστόσο εδώ και κάποια ποσοστά όπου δεν τα βρίσκουν στις ίδιες ποσότητες όπως πριν από χρόνια.

Β ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ:

ΤΑ ΧΟΡΤΑ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΤΙΣ ΙΔΙΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΟΠΩΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ 5 ΜΕ 10 ΧΡΟΝΙΑ

Στα παρακάτω γραφήματα (γράφημα 14.2.α και β) έχουμε συγκεντρώσει τα χόρτα με τα υψηλότερα ποσοστά ευκολίας εύρεσης όπως αυτά βρίσκονταν πριν 5-10 χρόνια.



Γράφημα 14. 2. α ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ :ΤΑ ΧΟΡΤΑ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΤΙΣ ΙΔΙΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΟΠΩΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ 5 ΜΕ 10 ΧΡΟΝΙΑ

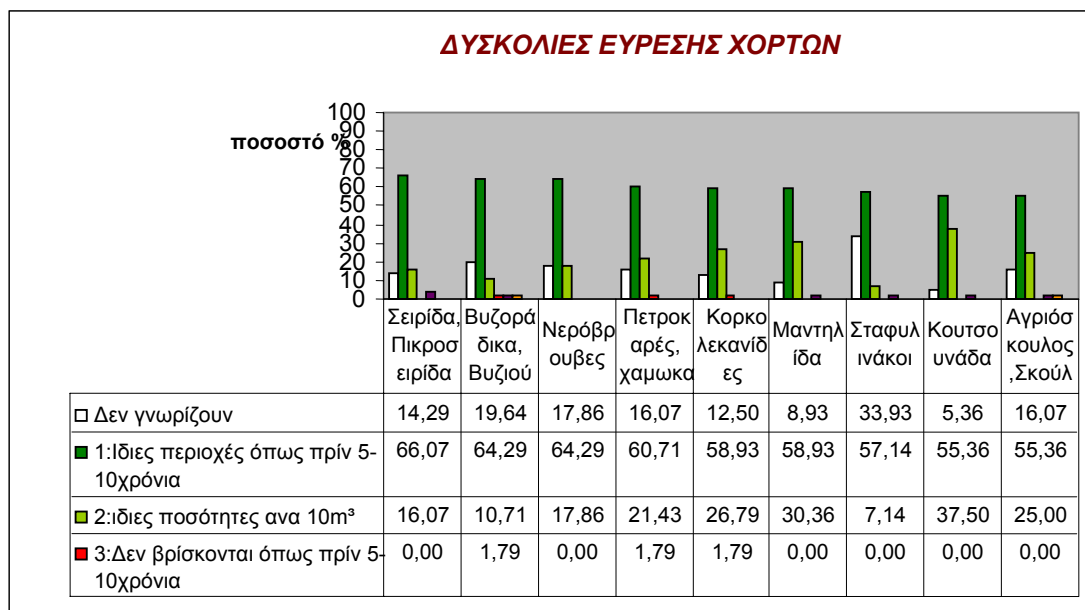
ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ (γράφημα 14. 2. α):

Τα χόρτα που βρίσκονται στις ίδιες περιοχές όπως πριν 5 με 10 χρόνια είναι

■ ο Στύφνος σε ποσοστό 96,64%

■ ο Μάραθος σε ποσοστό 89,29%,

- ✚ Ο Ζοχός σε 85,71%
- ✚ η Γλιστρίδα σε 82,14%,
- ✚ τα Ραδίκια σε 80,36%,
- ✚ η Αγαλατσίδα σε 78,57%,
- ✚ οι Βρούβες και το Λαγουδοπαξιμάδο σε 71,43%
- ✚ το Λάπαθο σε 69,64%.



Γράφημα 14. 2. β ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ : ΤΑ ΧΟΡΤΑ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΣΤΙΣ ΙΔΙΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΟΠΩΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ 5 ΜΕ 10 ΧΡΟΝΙΑ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ (γράφημα 14.2.β):

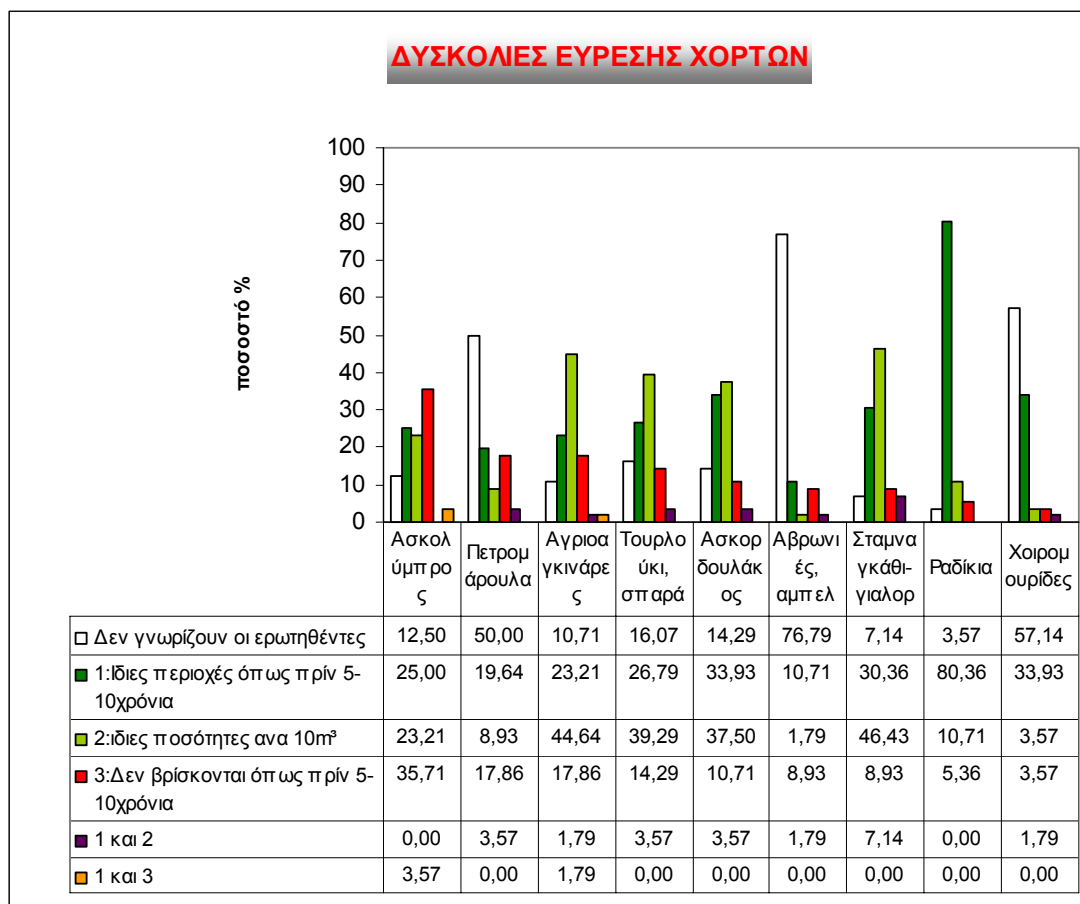
Τα χόρτα που βρίσκονται στις ίδιες περιοχές όπως πριν 5- 10 χρόνια είναι

- ✚ η Σειρίδα σε ποσοστό 66,07%
- ✚ τα Βυζοράδικα και οι Νερόβρουβες σε 64,29%
- ✚ οι Πετροκαρές σε 60,71%
- ✚ οι Κορκολεκανίδες σε 58,93%
- ✚ οι Σταφυλινάκοι σε 57,14%
- ✚ η Κουτσουνάδα και ο Αγριόσκουλος σε ποσοστό 55,36%.

Α ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΔΕΝ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΚΑΠΟΙΑ ΕΙΔΗ ΟΠΩΣ ΠΡΙΝ 5 ΜΕ 10 ΧΡΟΝΙΑ

Στο παρακάτω γράφημα έχουμε συγκεντρώσει τα χόρτα με τα υψηλότερα ποσοστά δυσκολίας εύρεσης.



Γράφημα 14.3 ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ :ΔΕ ΒΡΙΣΚΟΝΤΑΙ ΚΑΠΟΙΑ ΕΙΔΗ ΟΠΩΣ ΠΡΙΝ 5 ΜΕ 10 ΧΡΟΝΙΑ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ (γράφημα 14.3)

Παρατηρούμε ότι

- ✚ ο Ασκόλυμπρος είναι πρώτος με ποσοστό 35,71% που δε βρίσκεται όπως πριν 5 με 10 χρόνια.
- ✚ τα Πετρομάρουλα και οι Αγριοαγκινάρες σε ποσοστό 17,86%
- ✚ τα Σπαράγγια σε 14,29%
- ✚ οι Ασκορδουλάκοι σε 10,71%
- ✚ οι Αβρωνιές και το Σταμναγκάθι σε 8,93%
- ✚ τα Ραδίκια με 5,36% και οι Χοιρομουρίδες σε 3,57%.

Σχολιασμός:

Αξιίζει να αναφέρουμε ότι από τα ποσοστά αυτά μόνο οι Ασκόλυμπροι υπερβαίνουν τα υπόλοιπα ποσοστά όσο αφορά τη δυσκολία εύρεσης τους. Ο λόγος που δημιουργήθηκε το γράφημα είναι για να διαχωριστούν τα χόρτα εκείνα των οποίων τα ποσοστά φαίνεται να είναι υψηλά όσον αφορά την σπανιότητα τους σε σχέση με άλλα, παρόλο που ερωτηθέντες απάντησαν θετικά και στην ερώτηση αν υπάρχουν στις ίδιες περιοχές όπως πριν 5-10 χρόνια.

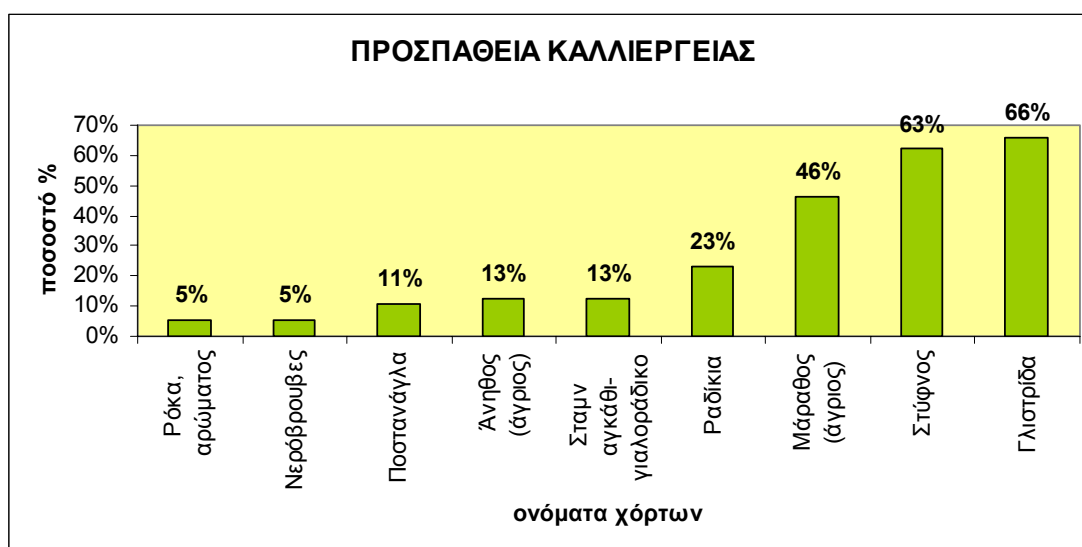
Από τα γραφήματα 14.2.α και β, τα χόρτα δε φαίνεται να κινδυνεύουν να χαθούν από τις περιοχές που έγινε η έρευνα μας. Οι ερωτηθέντες μας πληροφόρησαν για την εύρεση τους στις γύρω περιοχές σε αρκετές ποσότητες ακόμα. Αυτά τα στοιχεία είναι πολύ σημαντικά για την διατήρηση της ποσότητας των χόρτων στο πέρασμα των χρόνων. Από το γράφημα 14.3 παρατηρούμε τα χόρτα εκείνα τα οποία εφόσον δε βρίσκονται πλέον όπως πριν 5 με 10 χρόνια διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να χαθούν στο μέλλον. Ωστόσο επειδή η έρευνα μας αναφέρεται σε μικρό κομμάτι του πληθυσμού καθώς επίσης και σε μια μικρή περιοχή, χρειάζεται πιο εμπεριστατωμένη έρευνα για να δούμε αν υπάρχει κίνδυνος εξαφάνισης των χόρτων αυτών στο μέλλον.

5.2.7 ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ

Στους παρακάτω πίνακες(πίνακας 15.α και 15.β) και τα γραφήματά τους (γράφημα 15.α και 15.β)) φαίνονται τα χόρτα τα οποία οι ερωτηθέντες απάντησαν ότι καλλιεργούν.

ΟΝΟΜΑΤΑ ΧΟΡΤΩΝ	ΠΟΣΟΣΤΟ%
Γλιστρίδα	66%
Στύφνος	63%
Μάραθος (άγριος)	46%
Ραδίκια	23%
Άνηθος (άγριος)	13%
Σταμναγκάθι-γιαλοράδικο	13%
Ποστανάγλα	11%
Ρόκα, αρώματος	5%
Νερόβρουβες	5%

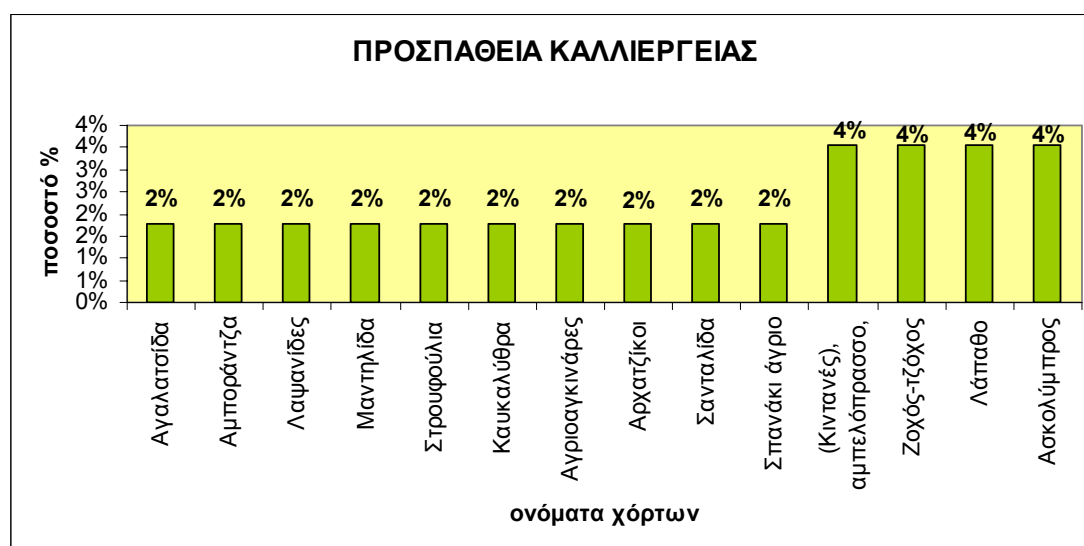
Πίνακας 15. α ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ



Γράφημα 15. α ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ

ΟΝΟΜΑΤΑ ΧΟΡΤΩΝ	ΠΟΣΟΣΤΟ%
(Κιντανές), αμπελόπρασσο, άγριο πράσσο	4%
Ζοχός-τζόχος	4%
Λάπαθο	4%
Ασκολύμπρος	4%
Αγαλατσίδα	2%
Αμποράντζα	2%
Λαψανίδες	2%
Μαντηλίδα	2%
Στρουφούλια	2%
Καυκαλύθρα	2%
Αγριοαγκινάρες	2%
Αρχατζίκoi	2%
Σανταλίδα	2%
Σπανάκι άγριο	2%

Πίνακας 15. β ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ



Γράφημα 15. β ΠΟΣΟΣΤΟ ΑΤΟΜΩΝ ΠΟΥ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

✚ Από τα 86 χόρτα , τα 23 από αυτά καλλιεργούνται από τους ερωτηθέντες.

Κατά αύξουσα σειρά καλλιεργούνται :

✚ σε ποσοστό 2% τα: Αγαλατσίδα, Αμποράντζα, Λαψανίδες, Μαντηλίδα, Στρουφούλια, Καυκαλύθρα, Αγριοαγκινάρες, Αρχατζίκoi, Σανταλίδα, και Σπανάκι άγριο.

- ✚ σε ποσοστό 4% τα: (Κιντανές)- Αμπελόπρασο- Άγριο Πράσσο, Ζοχός-τζόχος, Λάπαθο και Ασκολύμπρος
- ✚ σε ποσοστό 5% η Ρόκα και οι Νερόβρουβες
- ✚ η Ποστανάγλα με 11%
- ✚ ο Άνηθος και το Σταμναγκάθι με 13%
- ✚ τα Ραδίκια με 23%
- ✚ ο Μάραθος με 46%
- ✚ ο Στύφνος με 63%
- ✚ η Γλιστρίδα με 66%.

Σχολιασμός:

Οι λόγοι που οι ερωτηθέντες δεν προσπαθούν να καλλιεργούν τα άγρια χόρτα, σύμφωνα με τις μαρτυρίες τους είναι γιατί τα βρίσκουν ακόμα στη φύση και θεωρούν ότι δε χρειάζεται να τα καλλιεργούν οι ίδιοι. Κάποια από αυτά δοκίμασαν να τα καλλιεργήσουν για να διαπιστώσουν αν είναι εύκολη η καλλιέργειά τους. Όμως οι ερωτηθέντες κατέληξαν να πιστεύουν ότι τα άγρια χόρτα, όπως το λέει και η ίδια η λέξη, φυτρώνουν φυσικά και είναι πιο νόστιμα ως άγρια παρά ως καλλιεργούμενα. Σημαντικό παράδειγμα αποτελεί το Σταμναγκάθι, που οι άνθρωποι που το καλλιεργούν παρατήρησαν σημαντική διαφορά στη γεύση του. Τα Ραδίκια με ποσοστό 23% δεν αποτελούν καλό παράδειγμα, διότι τα είδη του είναι πολλά και οι ερωτηθέντες πιθανότατα να εννοούσαν τα καλλιεργούμενα γλυκά ραδίκια του εμπορίου. Ο Μάραθος έχει την ικανότητα να φυτρώνει παντού. Οι άνθρωποι που τον καλλιεργούν το έκαναν για πρακτικούς λόγους, ώστε να μη χρειάζεται να τον αναζητούν σε μη καλλιεργούμενα εδάφη, διότι η χρήση του στη μαγειρική είναι πολύ συχνή, καθώς τον χρησιμοποιούν σε πολλές συνταγές. Ο Στύφνος και η Γλιστρίδα είναι τα χόρτα που βρίσκονται στο υψηλότερο ποσοστό καλλιέργειας. Η Γλιστρίδα είναι αυτοφυή σε κήπους ενώ κάποιοι άνθρωποι παίρνουν σπόρο και τον σπέρνουν στους κήπους τους. Ο Στύφνος φυτρώνει σε ελαιώνες, όμως οι ερωτηθέντες προτίμησαν να τον καλλιεργούν για να ελαττώσουν την πικρή και στυφή του γεύση, το οποίο κατάφεραν με επιτυχία.

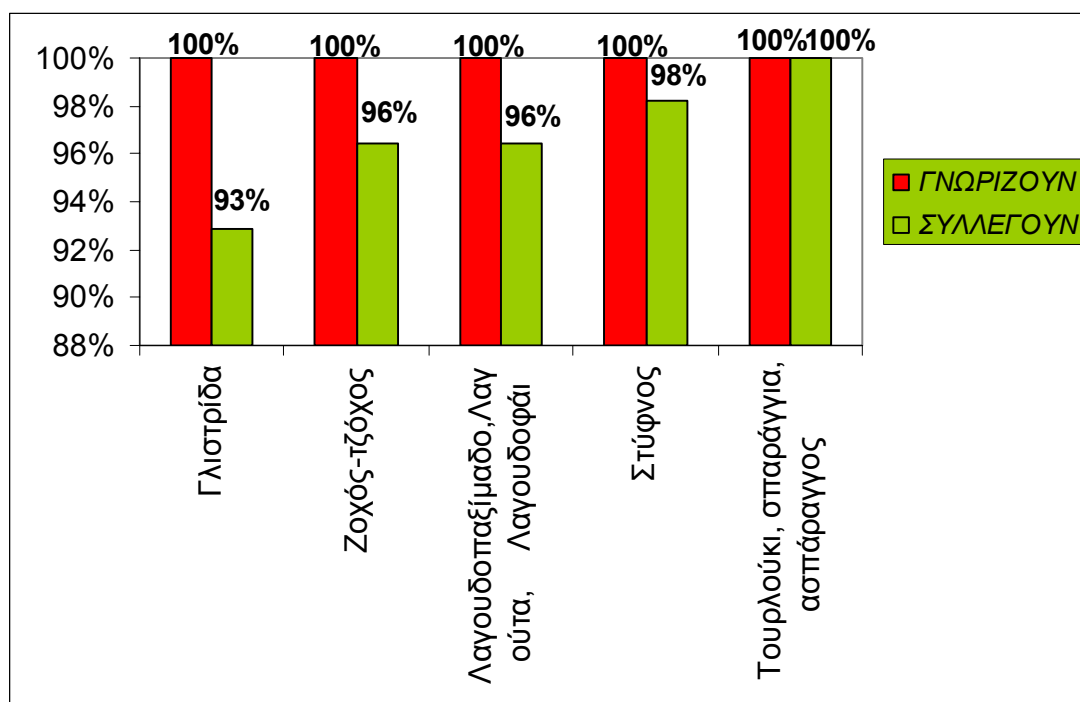
5.3 ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ

5.3.1 ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ

Στους παρακάτω πίνακες (πίνακες 16.α έως η) και τα συνοδευόμενα γραφήματα (γραφήματα 16.α έως η) παρουσιάζεται η σύγκριση του ποσοστού της γνώσης των χόρτων και της συλλογής τους.

ΟΝΟΜΑΤΑ ΧΟΡΤΩΝ	ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ	ΣΥΛΛΕΓΟΥΝ
Τουρλούκι, σπαράγγια, ασπάραγγος	100%	100%
Στύφνος	100%	98%
Ζοχός-τζόχος	100%	96%
Λαγουδοπαξιμάδο, Λαγούτα, Λαγουδοφαί	100%	96%
Γλιστρίδα	100%	93%

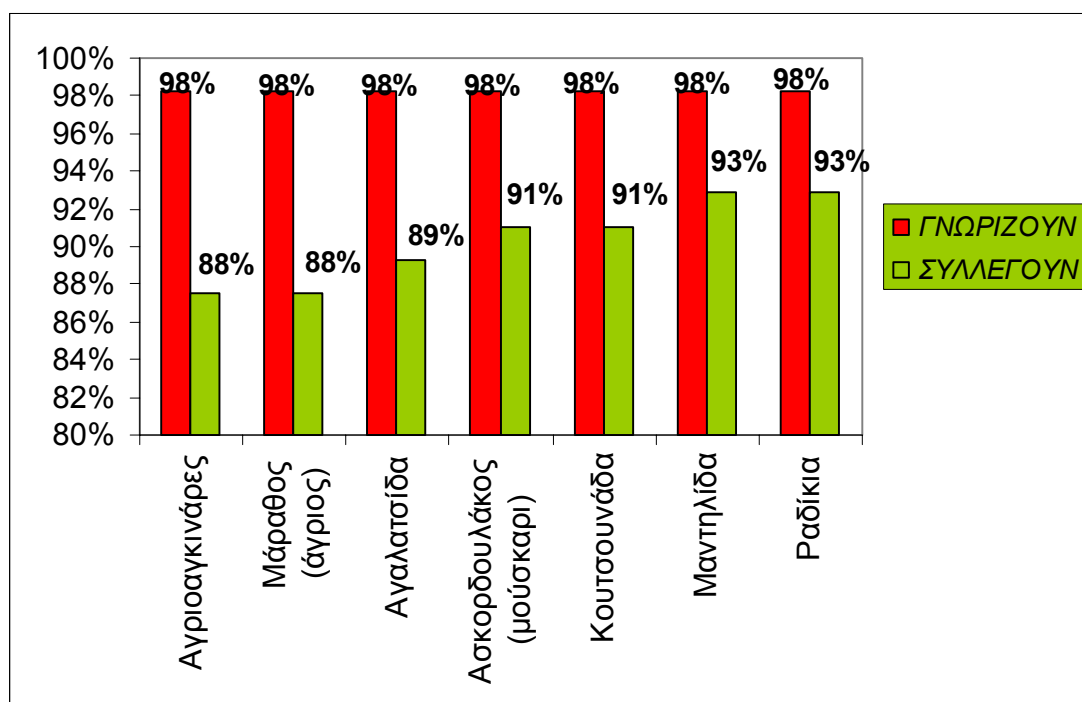
Πίνακας 16. α ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ



Γράφημα 16. α ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ

ΟΝΟΜΑΤΑ ΧΟΡΤΩΝ	ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ	ΣΥΛΛΕΓΟΥΝ
Μαντηλίδα	98%	93%
Ραδίκια	98%	93%
Ασκορδουλάκος (μούσκαρι)	98%	91%
Κουτσουνάδα	98%	91%
Αγαλατσίδα	98%	89%
Αγριοαγκινάρες	98%	88%
Μάραθος (άγριος)	98%	88%

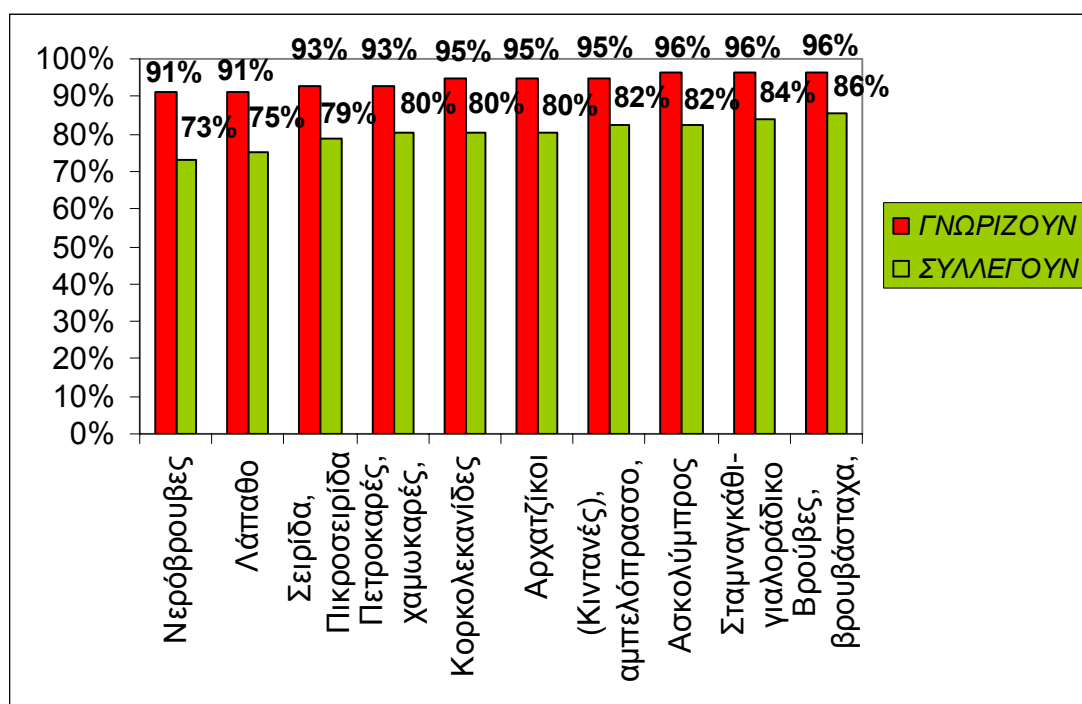
Πίνακας 16. β ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ



Γράφημα 16. β ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ

ΟΝΟΜΑΤΑ ΧΟΡΤΩΝ	ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ	ΣΥΛΛΕΓΟΥΝ
Βρούβες, βρουβάσταχα, απορρόχια	96%	86%
Σταμναγκάθι-γιαλοράδικο	96%	84%
(Κιντανές), αμπελόπρασο, άγριο πράσο	95%	82%
Ασκολύμπρος	96%	82%
Πετροκαρές, χαμωκαρές, Σκαλουκαρές	93%	80%
Κορκολεκανίδες	95%	80%
Αρχατζίκιοι	95%	80%
Σειρίδα, Πικροσειρίδα	93%	79%
Λάπαθο	91%	75%
Νερόβρουβες	91%	73%

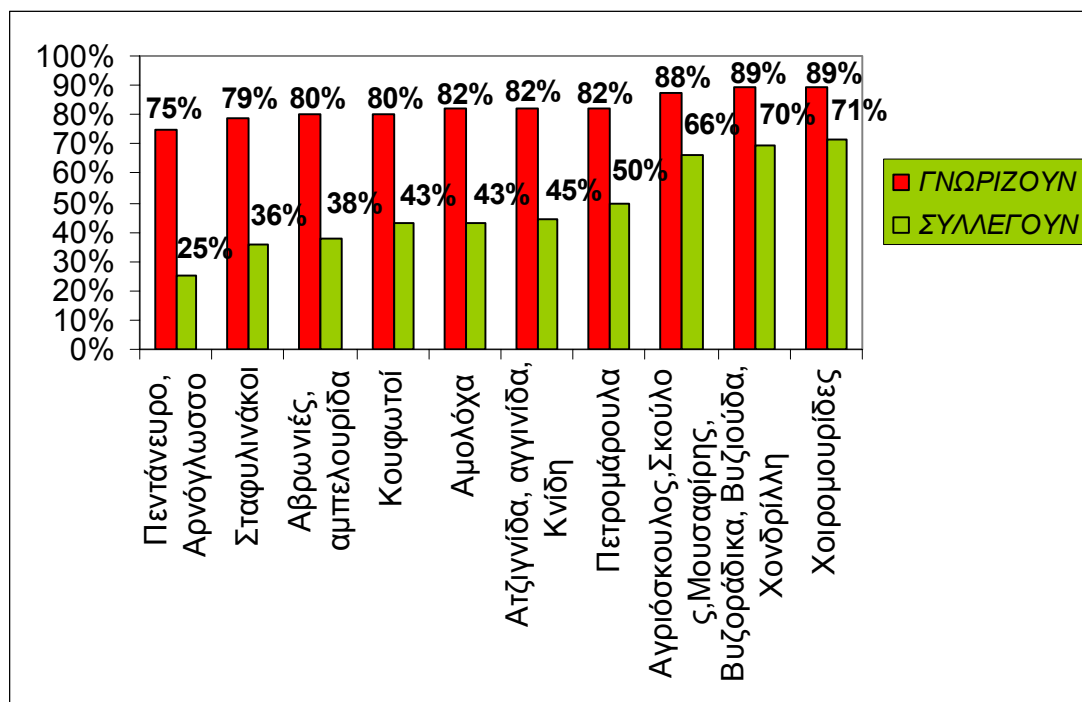
Πίνακας 16. γ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ



Γράφημα 16. γ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ

ΟΝΟΜΑΤΑ ΧΟΡΤΩΝ	ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ	ΣΥΛΛΕΓΟΥΝ
Χοιρομουρίδες	89%	71%
Βυζοράδικα, Βυζιούδα, Χονδρίλλα	89%	70%
Αγριόσκουλος, Σκούλος, Μουσαφίρης, Τραγοπώγων	88%	66%
Πετρομάρουλα	82%	50%
Ατζιγνίδα, αγγινίδα, Κνίδη	82%	45%
Κουφωτοί	80%	43%
Αμολόχα	82%	43%
Αβρωνιές, αμπελουρίδα	80%	38%
Σταφυλινάκοι	79%	36%
Πεντάνευρο, Αρνόγλωσσο	75%	25%

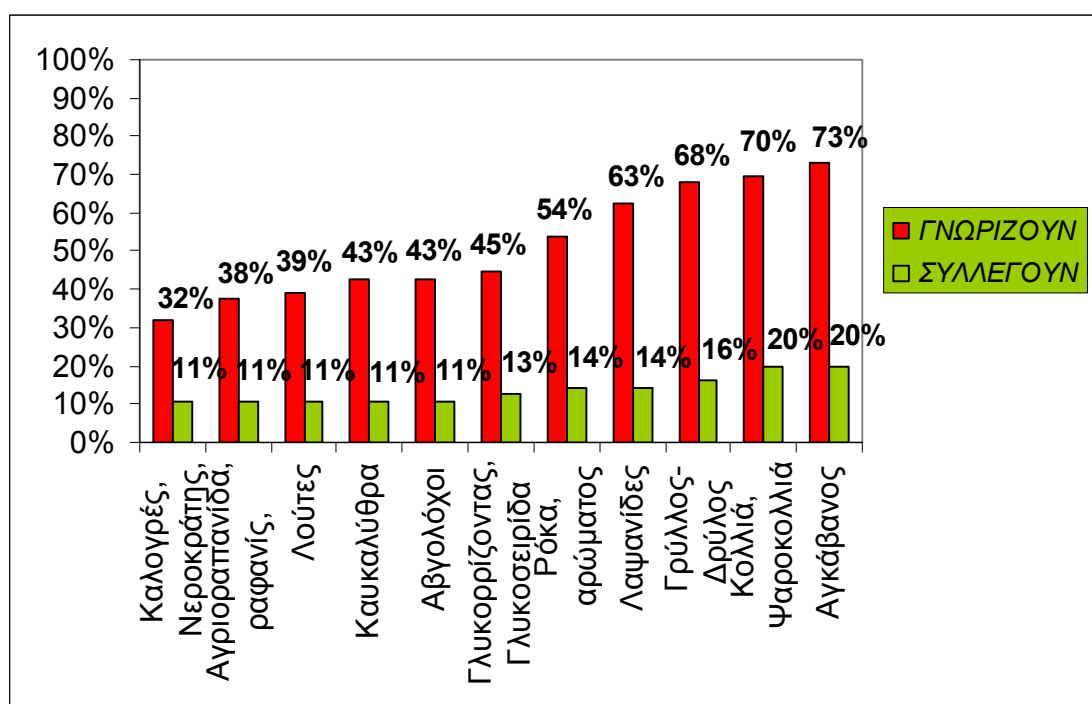
Πίνακας 16. δ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ



Γράφημα 16. δ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ

ΟΝΟΜΑΤΑ ΧΟΡΤΩΝ	ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ	ΣΥΛΛΕΓΟΥΝ
Κολλιά, Ψαροκολλιά	70%	20%
Αγκάβανος	73%	20%
Γρύλλος-Δρύλος	68%	16%
Ρόκα, αρώματος	54%	14%
Λαψανίδες	63%	14%
Γλυκορρίζοντας, Γλυκοσειρίδα (είδος βρούβας)	45%	13%
Καλογρές, Νεροκράτης, Δίψακος	32%	11%
Αγριοραπανίδα, ραφανίς, ραφανίσκος	38%	11%
Λούτες	39%	11%
Καυκαλύθρα	43%	11%
Αβγολόχοι	43%	11%

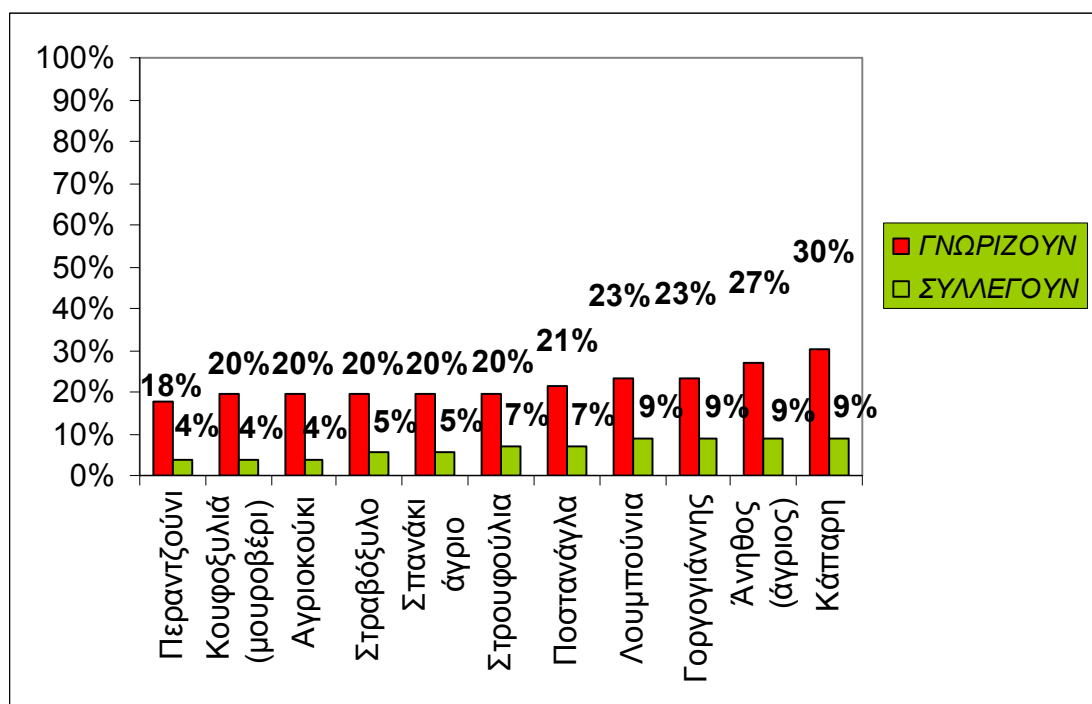
Πίνακας 16. ε ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ



Γράφημα 16. ε ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ

ΟΝΟΜΑΤΑ ΧΟΡΤΩΝ	ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ	ΣΥΛΛΕΓΟΥΝ
Λουμπούνια	23%	9%
Γοργοιάννης	23%	9%
Άνηθος (άγριος)	27%	9%
Κάπαρη	30%	9%
Στρουφούλια	20%	7%
Ποστανάγλα	21%	7%
Στραβόξυλο	20%	5%
Σπανάκι άγριο	20%	5%
Περαντζούνι	18%	4%
Κουφοξυλιά (μουροβέρι)	20%	4%
Αγριοκούκι	20%	4%

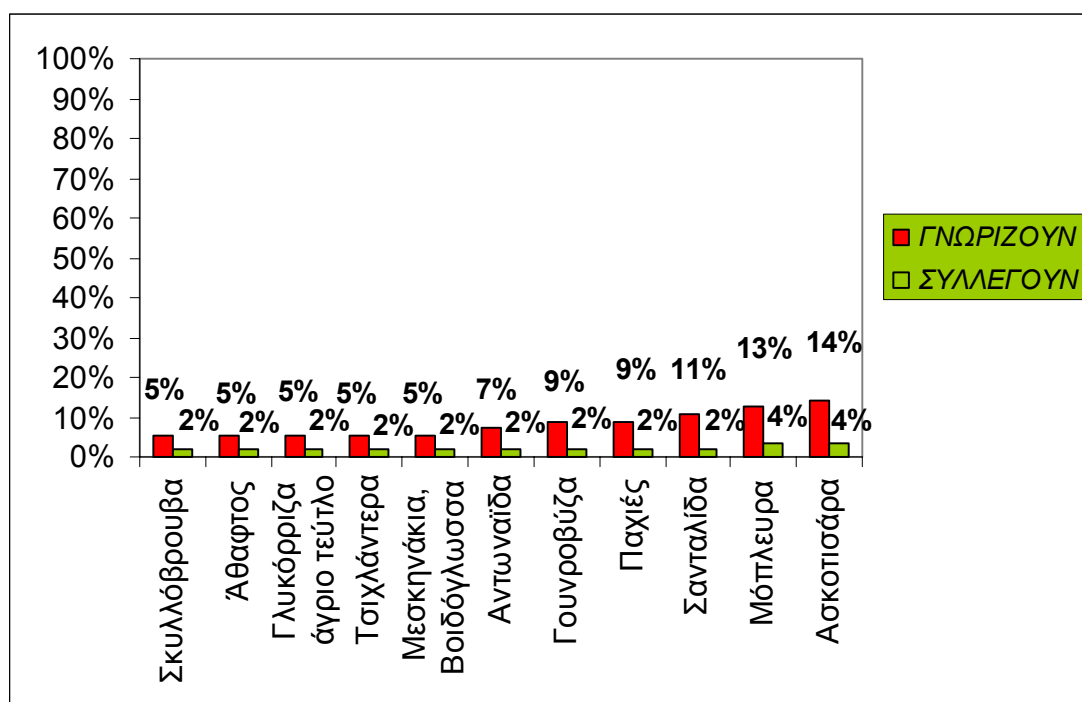
Πίνακας 16. στ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ



Γράφημα 16. στ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ

ΟΝΟΜΑΤΑ ΧΟΡΤΩΝ	ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ	ΣΥΛΛΕΓΟΥΝ
Μόπλευρα	13%	4%
Ασκοτισάρα	14%	4%
Σκυλλόβρουβα	5%	2%
Άθαφτος	5%	2%
Γλυκόρριζα άγριο τεύτλο	5%	2%
Τσιχλάντερα	5%	2%
Μεσκηνάκια, Βοιδόγλωσσα	5%	2%
Αντωναΐδα	7%	2%
Γουνροβύζα	9%	2%
Παχιές	9%	2%
Σανταλίδα	11%	2%

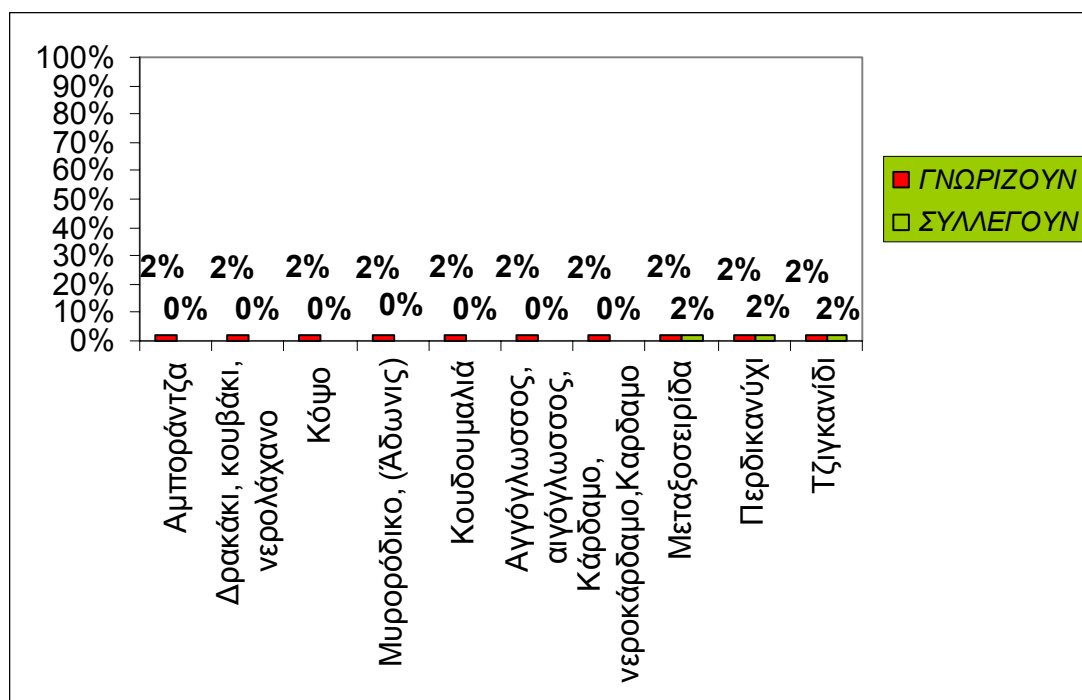
Πίνακας 16. ζ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ



Γράφημα 16. ζ ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ

ΟΝΟΜΑΤΑ ΧΟΡΤΩΝ	ΓΝΩΡΙΖΟΥΝ	ΣΥΛΛΕΓΟΥΝ
Μεταξοσειρίδα	2%	2%
Περδικανύχι	2%	2%
Τζιγκανίδι	2%	2%
Αμποράντζα	2%	0%
Δρακάκι, κουβάκι, νερολάχανο	2%	0%
Κόψο	2%	0%
Μυρορόδικο, (Αδωνις)	2%	0%
Κουδουμαλιά	2%	0%
Αγγόγλωσσος, αιγόγλωσσος,	2%	0%
Κάρδαμο, νεροκάρδαμο,Καρδαμουλίδα	2%	0%

Πίνακας 16. η ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ



Γράφημα 16. η ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ

ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΙΣ:

- ✚ Στα παραπάνω γραφήματα παρατηρείται ότι τα ποσοστά δεν ταυτίζονται μεταξύ τους. Εξαιρούνται τα χόρτα Μεταξοσειρίδα, Περδικανύχι, Τζιγκανίδι και Σπαράγγι, για τα οποία οι ερωτηθέντες, απάντησαν θετικά στο ερώτημα αν

γνωρίζουν τα συγκεκριμένα είδη και θετικά στο ερώτημα αν τα συλλέγουν. Έτσι τα ποσοστά για τα προαναφερθέντα είδη είναι τα ίδια.

- ✚ Το ποσοστό γνώσης των χόρτων είναι μεγαλύτερο από το ποσοστό συλλογής τους. Οι ερωτηθέντες γνωρίζουν περισσότερα είδη από όσα συλλέγουν.
- ✚ Καθώς το ποσοστό γνώσης αυξάνεται, αύξηση παρατηρείται και στο ποσοστό συλλογής, με σημαντική όμως διαφορά μεταξύ τους.
- ✚ Τα δημοφιλέστερα είδη χόρτων (Γλιστρίδα, Ζοχός, Λαγουδοπαξιμάδο, Σπαράγγι, Στύφνος) παρατηρείται να έχουν αυξημένη συλλογή, της τάξης πάνω από 90%
- ✚ τα είδη των χόρτων για τα οποία οι ερωτηθέντες δηλώνουν άγνοια είναι ο Αγκρίθαμος-Κρίθαμο, η Αγριοντομάτα, το Βατραχόχορτο-αυλακόχορτο - φορδακό, ο Κάρδος, το Κολοκυθόχορτο, η Λουτσά -αλουτσά, τα Μουστάκια του κατσουλιού, ο Ματζούκατας, τα Σκαρολάχανα, ο Σφαλάγκαθος και ο Ταράξακος. Φυσικό αποτέλεσμα είναι και η μη συλλογή και κατανάλωση τους.

Σχολιασμός:

Οι λόγοι για τους οποίους οι ερωτηθέντες γνωρίζουν τα χόρτα, αλλά δεν τα συλλέγουν είναι πολλοί.

→ Γνωρίζουν τα χόρτα, αλλά δε βρίσκονται στην περιοχή τους, ή δεν γνωρίζουν τοποθεσίες συλλογής κάποιων συγκεκριμένων ειδών.

→ Το προχωρημένο στάδιο ηλικίας αποτρέπει από τη συλλογή τους, ή τη συλλογή τους από δύσβατα και απόκρημνα μέρη(όπως για παράδειγμα οι Αγκινάρες του βουνού ή Αγριοαγκινάρες).

→ Η εξαφάνιση κάποιων ειδών από κάποια σημεία συλλογής.

→ Η συνειδητή επιλογή μη συλλογής κάποιων ειδών λόγω μη επιθυμητού αρώματος ή γεύσης.

→ Έλλειψη ελεύθερου χρόνου, λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων των ερωτηθέντων

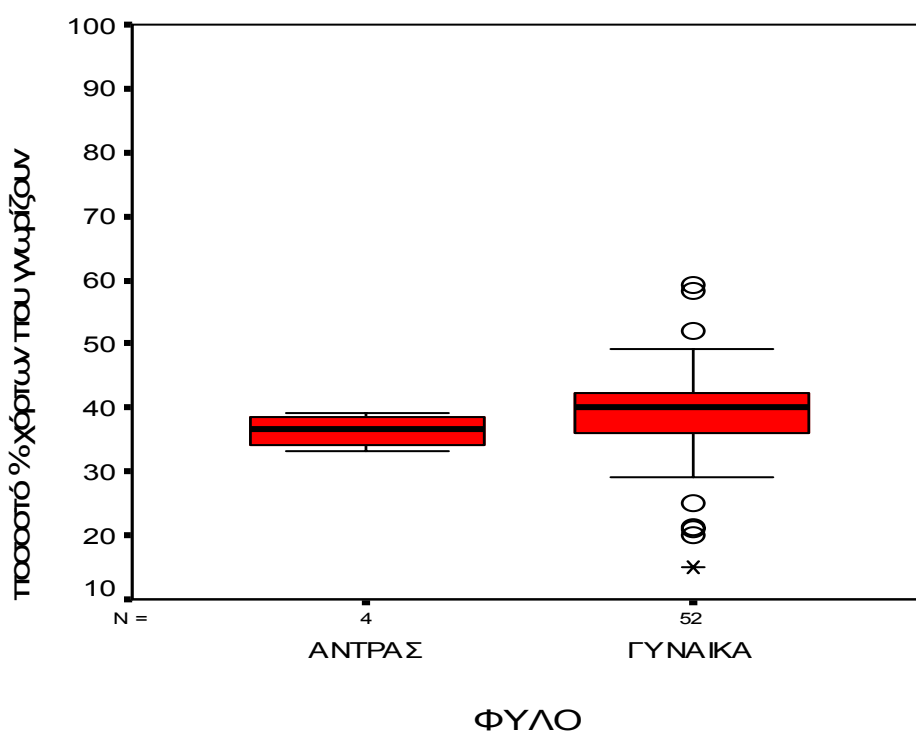
5.3.2 ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΓΝΩΣΗ ΤΩΝ ΧΟΡΤΩΝ

5.3.2.1 Συσχέτιση ποσοστού γνώσης των χόρτων σε σχέση με το φύλο:

<i>t-Test ανεξάρτητων δειγμάτων</i>						
		<i>F</i>	<i>σημαντικότητα</i>	<i>t</i>	<i>Βαθμοί ελευθερίας</i>	<i>σημαντικότητα</i>
<i>Ποσοστό χόρτων που γνωρίζουν</i>	<i>Ισες διακυμάνσεις</i>	1,425	,238	-,611	54	544
	<i>Άνισες διακυμάνσεις</i>			-1,446	8,667	,183

Πίνακας 17 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΦΥΛΟ

δεν υπάρχει διαφορά



Γράφημα 17 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΦΥΛΟ

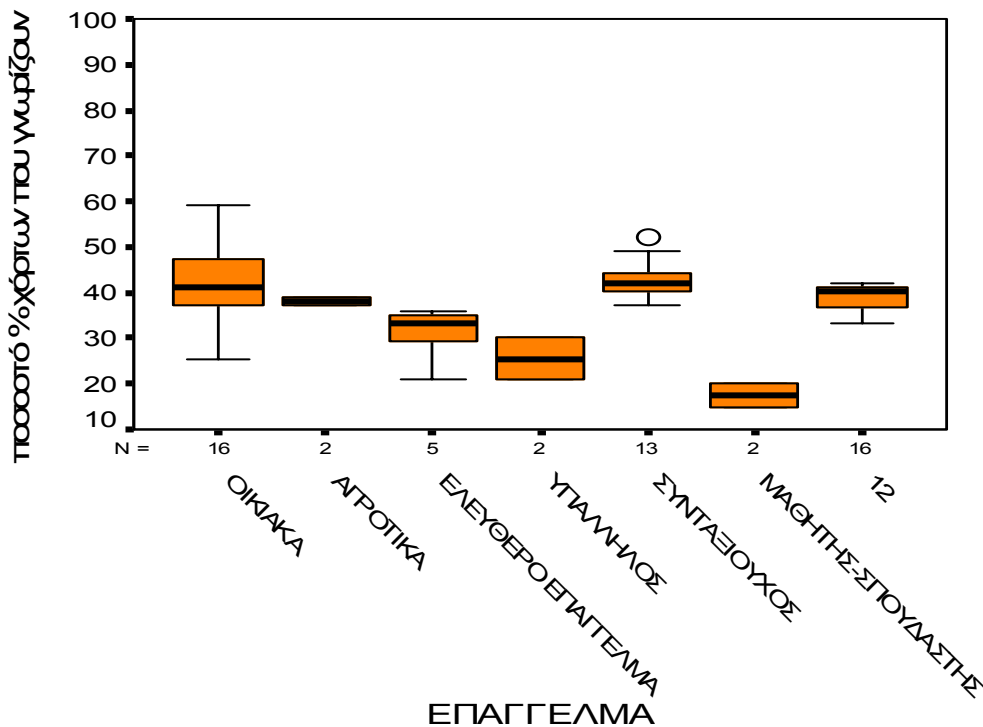
Σχολιασμός: Παρατηρούμε ότι το ποσοστό γνώσης δεν διαφοροποιείται ως προς φύλο.

5.3.2.2 Συσχέτιση ποσοστού γνώσης με επάγγελμα

Ανάλυση διακύμανσης ANOVA					
	Αθροίσματα τετραγώνων	Βαθμοί ελευθερίας	Μέσο τετράγωνο	F	σημαντικότητα
Μεταξύ των ομάδων	1966,946	6	327,824	9,282	,001
Στο εσωτερικό των ομάδων	1730,628	49	35,319		
Σύνολο	3697,574	55			

Πίνακας 18 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

υπάρχει ισχυρή συσχέτιση



Γράφημα 18 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΜΕ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

Σχολιασμός:

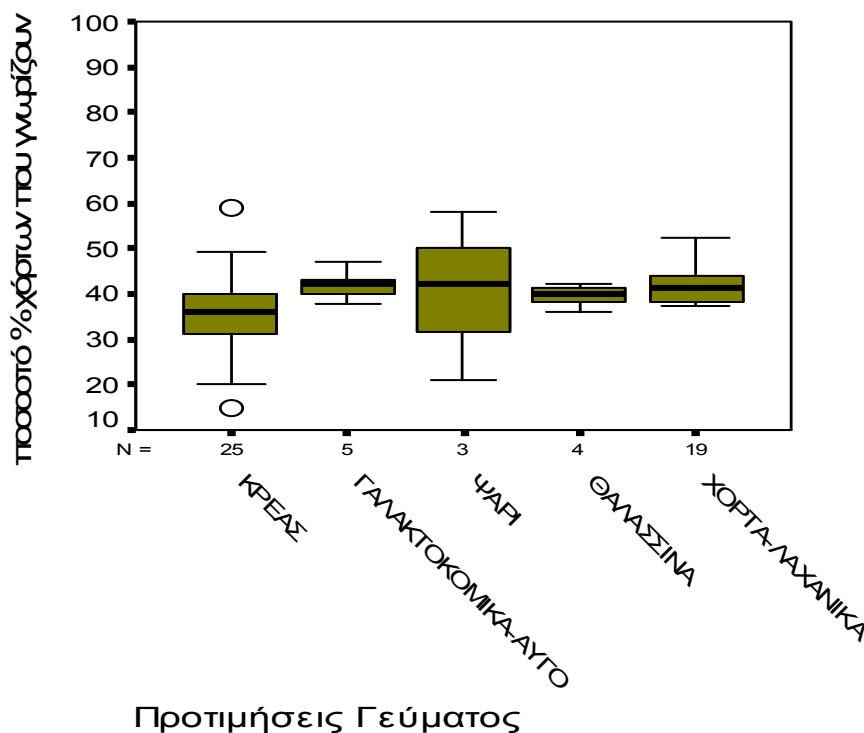
Παρατηρούμε ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση μεταξύ των επαγγελμάτων όσο αφορά το ποσοστό γνώσης για τα άγρια χόρτα. Φαίνεται ότι οι μαθητές-σπουδαστές εμφανίζουν το μικρότερο ποσοστό γνώσης αγρίων χόρτων. Έπειτα ακολουθούν οι υπάλληλοι, οι ελεύθεροι επαγγελματίες. Το υψηλότερο ποσοστό γνώσης εμφανίζεται στις νοικοκυρές, τους συνταξιούχους και τους αγρότες.

5.3.2.3 Συσχέτιση ποσοστού γνώσης με προτιμήσεις γεύματος

Ανάλυση διακύμανσης ANOVA					
	Αθροίσματα τετραγώνων	Βαθμοί ελευθερίας	Μέσο τετράγωνο	F	σημαντικότητα
Μεταξύ των ομάδων	504,148	4	126,037	2,013	,107
Στο εσωτερικό των ομάδων	3193,427	51	62,616		
Σύνολο	3697,574	55			

Πίνακας 19 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

υπάρχει θετική συσχέτιση



Γράφημα 19 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

Σχολιασμός:

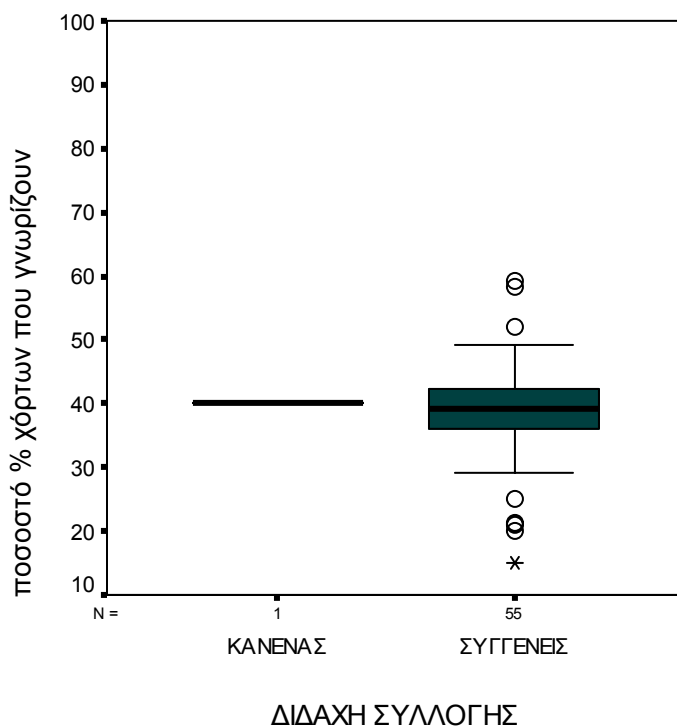
Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του ποσοστού γνώσης και της προτίμησης γεύματος. Φαίνεται ότι οι ερωτηθέντες, που προτιμούν να καταναλώνουν στο γεύμα τους κρέας και θαλασσινά, εμφανίζουν μικρότερο ποσοστό γνώσης χόρτων, ενώ αυτοί που προτιμούν στο γεύμα τους χόρτα, ψάρια και γαλακτοκομικά προϊόντα εμφανίζουν μεγαλύτερο ποσοστό γνώσης χόρτων. Σημαντική παρατήρηση είναι ότι 19 άτομα προτιμούν τα άγρια χόρτα στο πιάτο τους, και παράλληλα εμφανίζουν

υψηλό ποσοστό γνώσης. Πράγμα που επιβεβαιώνει, ότι αυτοί που προτιμούν τα χόρτα στο γεύμα τους γνωρίζουν και μεγάλο ποσοστό από αυτά.

5.3.2.4 Συσχέτιση ποσοστού γνώσης με την προέλευση διδαχής συλλογής των χόρτων

<i>t-Test ανεξάρτητων δειγμάτων</i>						
		<i>F</i>	<i>σημαντικότητα</i>	<i>t</i>	<i>Βαθμοί ελευθερίας</i>	<i>σημαντικότητα</i>
<i>Ποσοστό χόρτων που γνωρίζουν</i>	<i>Ίσες διακυμάνσεις</i>	,	,	,161	54	,873
	<i>Άνισες διακυμάνσεις</i>			,	,	,

Πίνακας 20 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΜΕ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΔΙΔΑΧΗΣ ΣΥΛΛΟΓΗΣ
δεν υπάρχει συσχέτιση



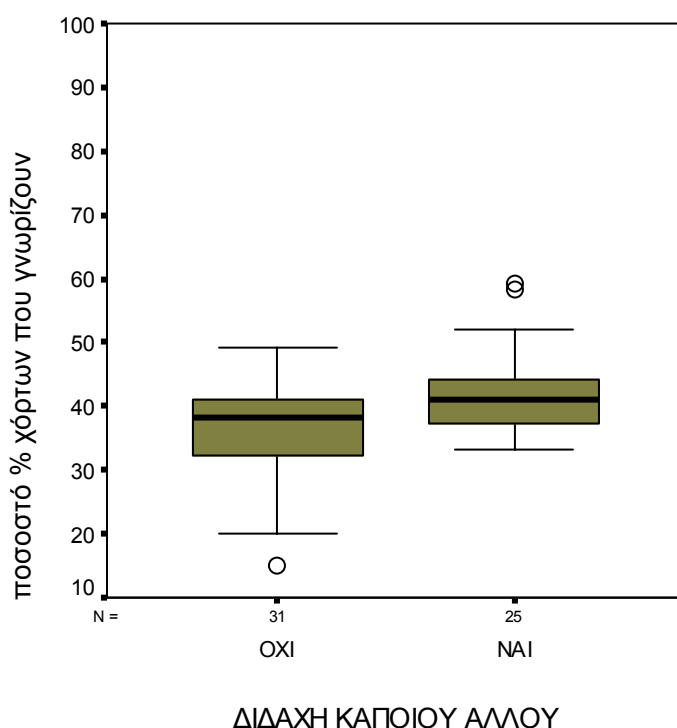
Γράφημα 20 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΜΕ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΔΙΔΑΧΗΣ ΣΥΛΛΟΓΗΣ

5.3.2.5 Συσχέτιση ποσοστού γνώσης με την διδασχή συλλογής των χόρτων σε άλλους

<i>t-Test ανεξάρτητων δειγμάτων</i>		<i>F</i>	<i>σημαντικότητα</i>	<i>t</i>	<i>Βαθμοί ελευθερίας</i>	<i>σημαντικότητα</i>
<i>Ποσοστό χόρτων που γνωρίζουν</i>	<i>Ίσες διακυμάνσεις</i>	<i>1,364,</i>	<i>,248</i>	<i>-3,015</i>	<i>54</i>	<i>,004</i>
	<i>Άνισες διακυμάνσεις</i>			<i>-3,089</i>	<i>53,997</i>	<i>,003</i>

Πίνακας 21 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΜΕ ΔΙΔΑΧΗ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΚΑΠΟΙΟΥ ΑΛΛΟΥ

υπάρχει ισχυρή συσχέτιση



Γράφημα 21 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΜΕ ΔΙΔΑΧΗ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΚΑΠΟΙΟΥ ΑΛΛΟΥ

Σχολιασμός:

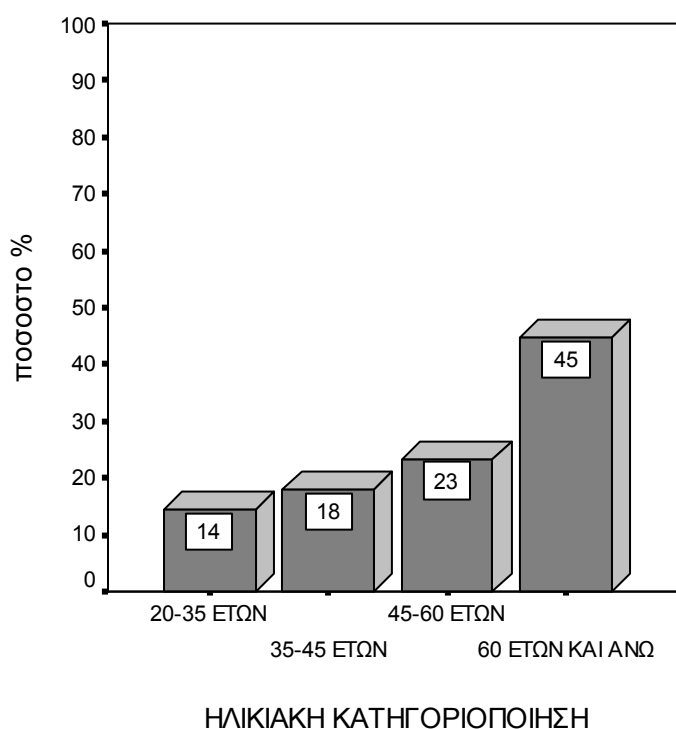
Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του ποσοστού γνώσης των χόρτων και της μετάδοσης γνώσης σε άλλους. Το μεγαλύτερο ποσοστό, απάντησε αρνητικά όσο αφορά τη μετάδοση της γνώσης τους σε άλλους. Παρατηρούμε ότι οι ερωτηθέντες που μετέδωσαν τη γνώση τους σε άλλους, γνωρίζουν μεγαλύτερο ποσοστό χόρτων, ενώ αυτοί που δε μετέδωσαν τη γνώση τους εμφανίζουν μικρότερο ποσοστό γνώσης των χόρτων.

5.3.2.6 Συσχέτιση ποσοστού γνώσης και ηλικιών

Για την πραγματοποίηση αυτής της συσχέτισης έπρεπε να γίνει ηλικιακή κατηγοριοποίηση στο δείγμα μας, διότι οι ηλικίες κυμαίνονταν από 20 ετών έως 94 ετών. Έτσι, στο σημείο αυτό της έρευνας, προστέθηκε ένα ακόμα στοιχείο για την καλύτερη δυνατή ανάλυση του δείγματος. Έτσι έχουμε τις ηλικίες από 20-35 ετών, από 35-45 ετών, από 45-60 ετών και από 60 ετών και άνω.

Ηλικιακές κατηγορίες	Συχνότητα	Ποσοστό %
20-35 ετών	8	14,3%
35-45 ετών	10	17,9%
45-60 ετών	13	23,2%
60 ετών και άνω	25	44,6%

Πίνακας 22 ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ

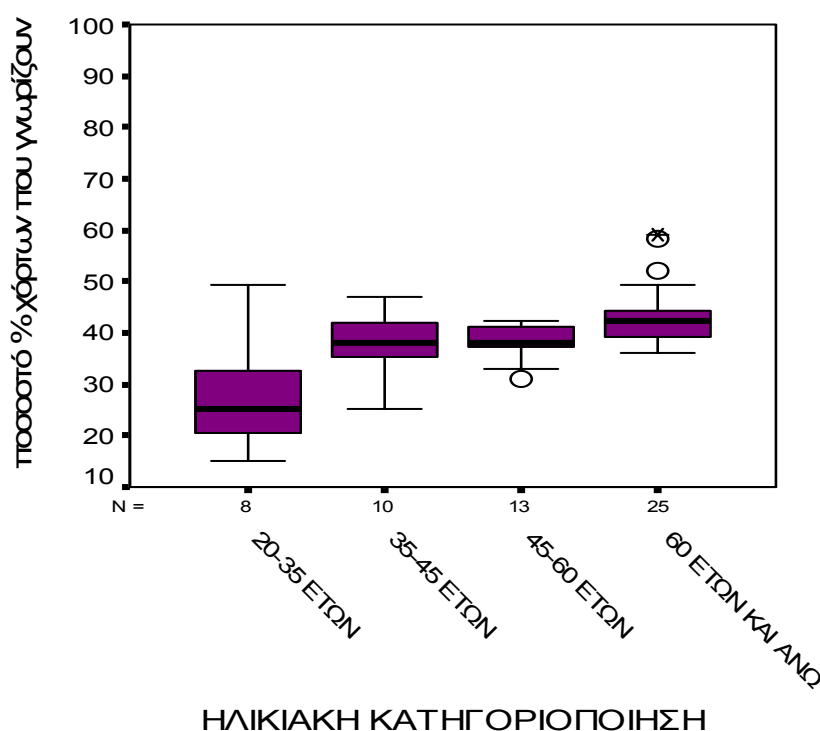


Γράφημα 22 ΗΛΙΚΙΑΚΗ ΚΑΤΗΓΟΡΙΟΠΟΙΗΣΗ

Ανάλυση διακύμανσης ANOVA					
	<i>Αθροίσματα τετραγώνων</i>	<i>Βαθμοί ελευθερίας</i>	<i>Μέσο τετράγωνο</i>	<i>F</i>	<i>σημαντικότητα</i>
<i>Μεταξύ των ομάδων</i>	1471,778	3	490,593	11,461	,001
<i>Στο εσωτερικό των ομάδων</i>	2225,796	52	42,804		
<i>Σύνολο</i>	3697,574	55			

Πίνακας 23 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΜΕ ΗΛΙΚΙΑ

υπάρχει ισχυρή συσχέτιση



Γράφημα 23 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΓΝΩΣΗΣ ΜΕ ΗΛΙΚΙΑ

Σχολιασμός:

Παρατηρούμε ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση μεταξύ του ποσοστού γνώσης των χόρτων με την ηλικία. Το χαμηλότερο ποσοστό γνώσης εμφανίζουν οι ηλικίες από 20-35 ετών. Ακολουθούν οι ηλικίες των 35-45 και των 45-60 ετών. Το υψηλότερο ποσοστό εμφανίζεται στις ηλικίες από 60 και άνω, όπου οι ερωτηθέντες γνωρίζουν το μεγαλύτερο ποσοστό χόρτων, από τις υπόλοιπες ηλικιακές κατηγορίες. αυτό οφείλεται από τη μία στο γεγονός ότι τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας έχουν σαφώς μεγαλύτερη εμπειρία, γιατί το δείγμα μας περιέχει και ερωτηθέντες σε ηλικία 94 ετών. Είναι προφανές λοιπόν ένας τέτοιος άνθρωπος να έχει γνώσεις και εμπειρίες

πολύ μεγαλύτερες από ένα νεότερο, εφόσον έζησε την εμπειρία του πολέμου του 1940, όπου οι άνθρωποι ζούσαν κάτω από το όριο της φτώχειας και τα χόρτα ήταν αστείρευτη πηγή τροφής, απαραίτητη για την επιβίωση.

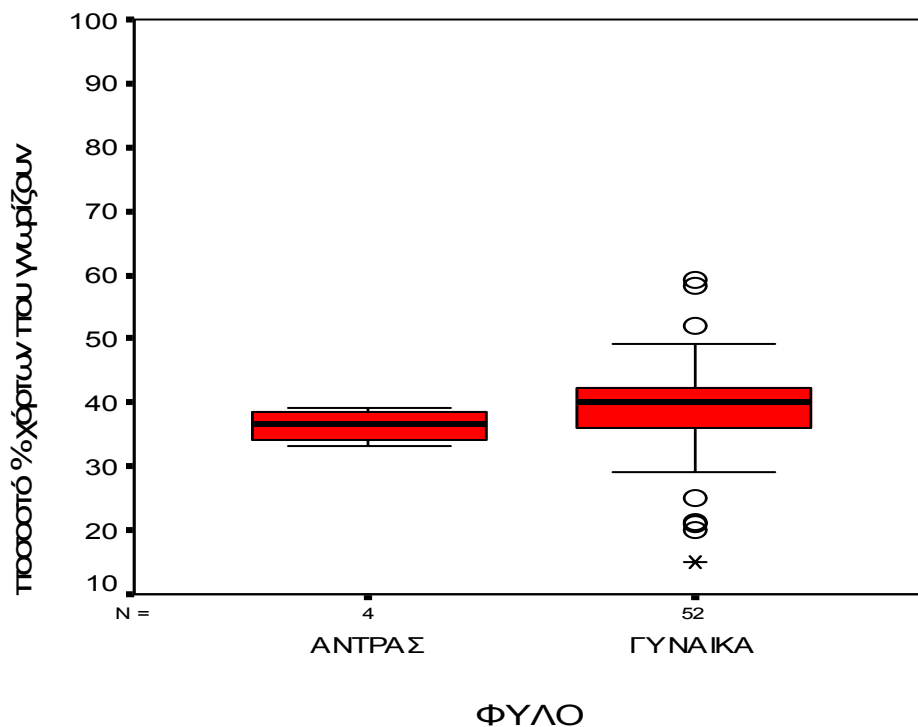
5.3.3 ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΗ ΣΥΛΛΟΓΗ ΤΩΝ ΧΟΡΤΩΝ

5.3.3.1 Συσχέτιση ποσοστού συλλογής των χόρτων σε σχέση με το φύλο:

<i>t-Test ανεξάρτητων δειγμάτων</i>		<i>F</i>	<i>σημαντικότητα</i>	<i>t</i>	<i>Βαθμοί ελευθερίας</i>	<i>σημαντικότητα</i>
<i>Ποσοστό χόρτων που γνωρίζουν</i>	<i>Ίσες διακυμάνσεις</i>	<i>1,365</i>	<i>,248</i>	<i>-,991</i>	<i>54</i>	<i>,326</i>
	<i>Άνισες διακυμάνσεις</i>			<i>-2,244</i>	<i>7,758</i>	<i>,056</i>

Πίνακας 24 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΦΥΛΟ

υπάρχει θετική συσχέτιση



Γράφημα 24 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΣΕ ΣΧΕΣΗ ΜΕ ΤΟ ΦΥΛΟ

Σχολιασμός:

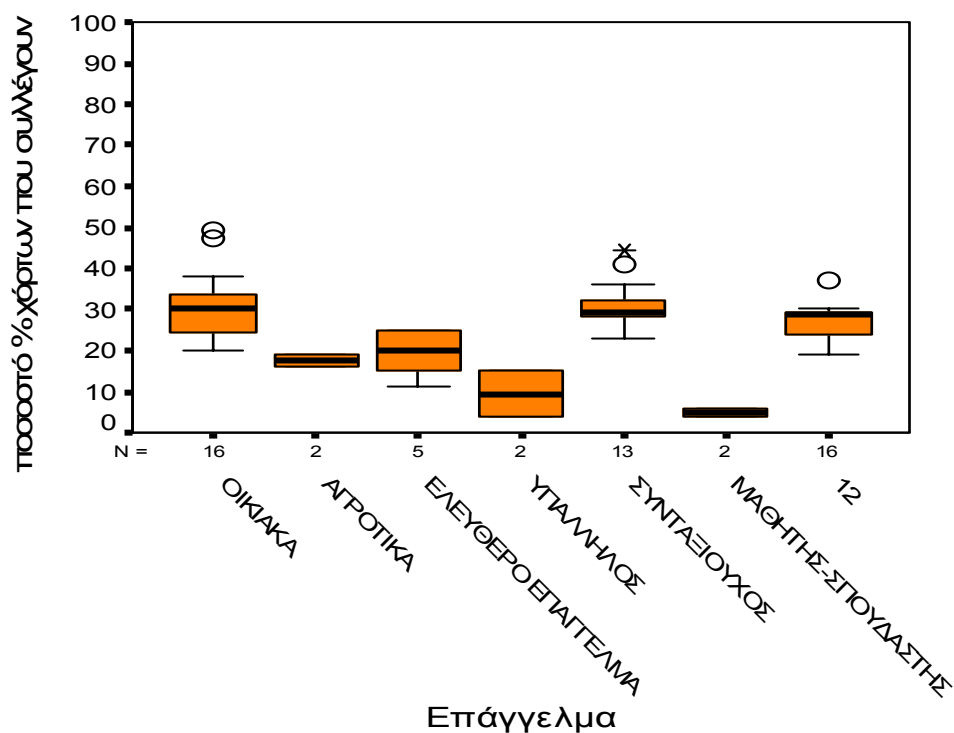
Παρατηρούμε ότι το ποσοστό συλλογής δεν διαφοροποιείται ιδιαίτερα ως προς το φύλο. Υπάρχει βέβαια θετική συσχέτιση όπου οι γυναίκες φαίνεται να συλλέγουν μεγαλύτερο αριθμό χόρτων, όμως δε θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικό λόγω του μικρού ποσοστού δείγματος που αφορά τους άντρες.

5.3.3.2 Συσχέτιση ποσοστού συλλογής με επάγγελμα

Ανάλυση διακύμανσης ANOVA					
	Αθροίσματα τετραγώνων	Βαθμοί ελευθερίας	Μέσο τετράγωνο	F	σημαντικότητα
Μεταξύ των ομάδων	2476,187	6	412,698	10,007	,001
Στο εσωτερικό των ομάδων	2020,817	49	41,241		
Σύνολο	4497,005	55			

Πίνακας 25 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΜΕ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

υπάρχει ισχυρή συσχέτιση



Γράφημα 25 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΜΕ ΤΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

Σχολιασμός:

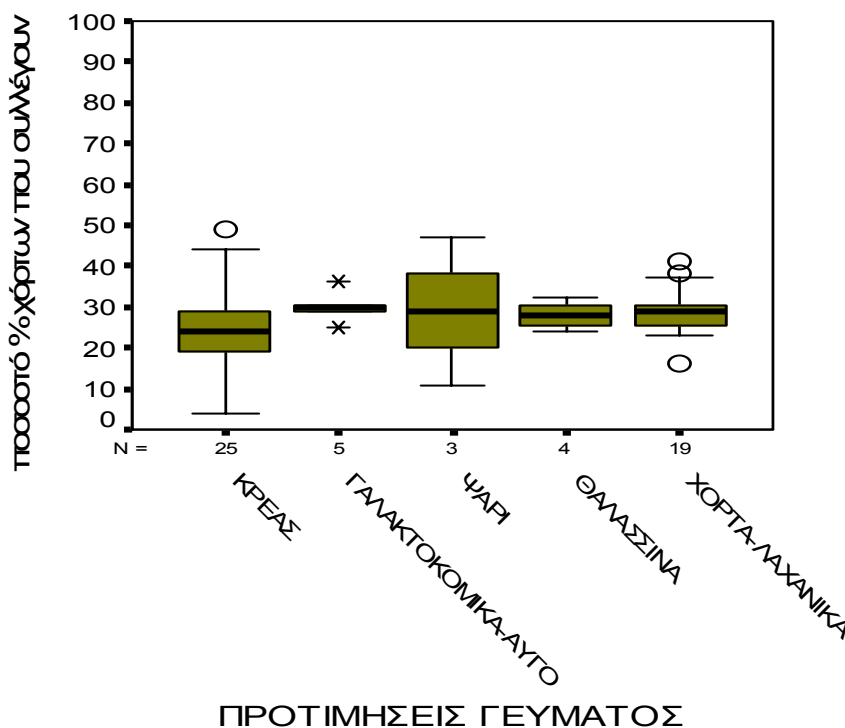
Παρατηρούμε ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση μεταξύ των διάφορων επαγγελμάτων όσο αφορά το ποσοστό της συλλογής των άγριων χόρτων. Φαίνεται ότι οι μαθητές-σπουδαστές εμφανίζουν τα μικρότερα ποσοστά συλλογής αγρίων χόρτων. Αυτό πιθανότατα οφείλεται στο γεγονός ότι είναι άτομα με προσανατολισμό στις σπουδές τους, με αποτέλεσμα το μειωμένο ελεύθερο χρόνο. Έτσι, ίσως αφιερώνουν τον ελεύθερο χρόνο σε άλλες ασχολίες και ενδιαφέροντα. Επίσης οι σπουδαστές, απουσιάζουν μεγάλο διάστημα από το μέρος τους, με αποτέλεσμα, την εποχή που τα χόρτα λαχανεύονται να απουσιάζουν λόγω σπουδών και έτσι να μην έχουν τον απαραίτητο χρόνο για τη συλλογή τους. Έπειτα ακολουθούν οι υπάλληλοι, οι αγρότες και οι ελεύθεροι επαγγελματίες. Το υψηλότερο ποσοστό συλλογής εμφανίζεται στις νοικοκυρές, τους συνταξιούχους και τους αγρότες, όπου το δείγμα μας είναι μεγαλύτερο. Αυτό οφείλεται στον ελεύθερο χρόνο τους (συνταξιούχοι, νοικοκυρές), αλλά και στη δυνατότητα της δουλειάς τους (αγρότες), εφόσον ο χώρος εργασίας τους είναι η πηγή των λαχανευόμενων χόρτων.

5.3.3.3 Συσχέτιση ποσοστού συλλογής με προτιμήσεις γεύματος

Ανάλυση διακύμανσης ANOVA					
	Αθροίσματα τετραγώνων	Βαθμοί ελευθερίας	Μέσο τετράγωνο	F	σημαντικότητα
Μεταξύ των ομάδων	461,206	4	115,301	1,457	,229
Στο εσωτερικό των ομάδων	4035,799	51	79,133		
Σύνολο	4497,005	55			

Πίνακας 26 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

υπάρχει θετική συσχέτιση



Γράφημα 26 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΜΕ ΤΙΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΓΕΥΜΑΤΟΣ

Σχολιασμός:

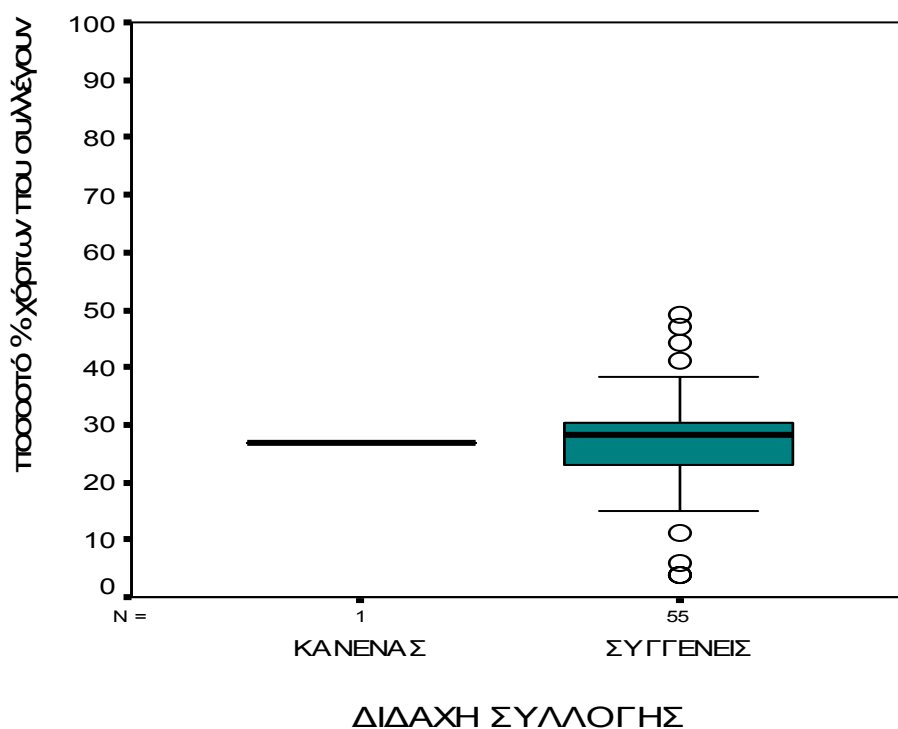
Υπάρχει απλή συσχέτιση μεταξύ του ποσοστού συλλογής και της προτίμησης γεύματος. Βλέπουμε δηλαδή ότι τα άτομα που προτιμούν κρέας στο γεύμα τους, εμφανίζουν χαμηλότερο ποσοστό συλλογής άγριων χόρτων, ενώ αυτοί που προτιμούν στο γεύμα τους χόρτα, ψάρι, γαλακτοκομικά προϊόντα και αυγά, καθώς επίσης και αυτοί που προτιμούν άγρια χόρτα, εμφανίζουν μεγαλύτερο ποσοστό συλλογής τους.

5.3.3.4 Συσχέτιση ποσοστού συλλογής με την προέλευση διδαχής συλλογής των χόρτων

<i>t-Test ανεξάρτητων δειγμάτων</i>						
		<i>F</i>	<i>σημαντικότητα</i>	<i>t</i>	<i>Βαθμοί ελευθερίας</i>	<i>σημαντικότητα</i>
<i>Ποσοστό χόρτων που γνωρίζουν</i>	<i>Ίσες διακυμάνσεις</i>	,	,	,043	54	,966
	<i>Άνισες διακυμάνσεις</i>					

Πίνακας 37 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΜΕ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΔΙΔΑΧΗΣ ΣΥΛΛΟΓΗΣ

δεν υπάρχει συσχέτιση



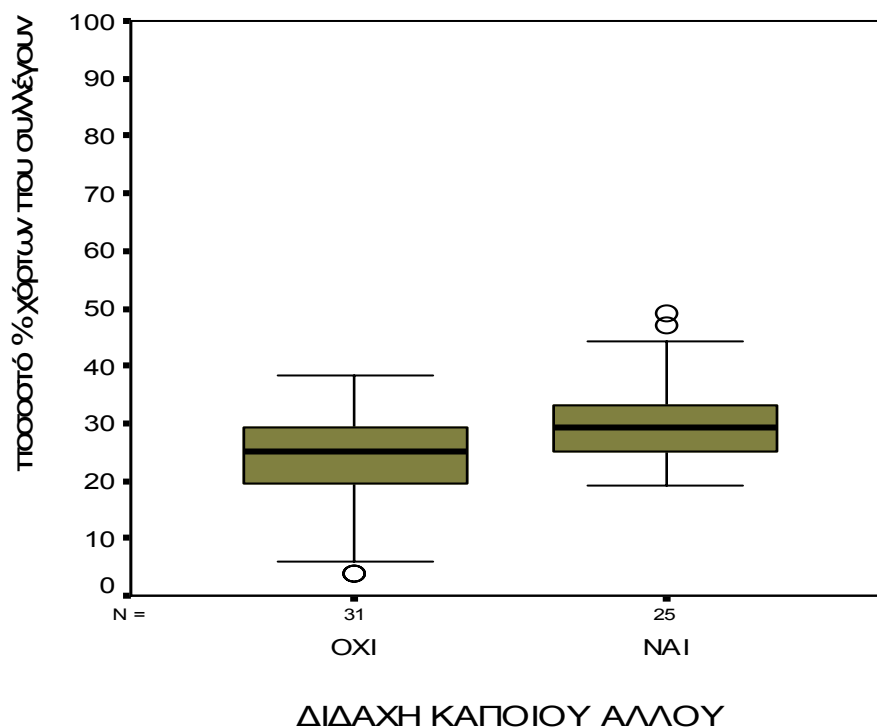
Γράφημα 37 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΜΕ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΔΙΔΑΧΗΣ ΣΥΛΛΟΓΗΣ

5.3.3.5 Συσχέτιση ποσοστού συλλογής με την διδαχή συλλογής των χόρτων σε άλλους

<i>t-Test ανεξάρτητων δειγμάτων</i>						
		<i>F</i>	<i>σημαντικότητα</i>	<i>t</i>	<i>Βαθμοί ελευθερίας</i>	<i>σημαντικότητα</i>
<i>Ποσοστό χόρτων που γνωρίζουν</i>	<i>Ίσες διακυμάνσεις</i>	<i>,603</i>	<i>,441</i>	<i>-3,585</i>	<i>54</i>	<i>,001</i>
	<i>Άνισες διακυμάνσεις</i>			<i>-3,630</i>	<i>53,414</i>	<i>,001</i>

Πίνακας 28 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΜΕ ΔΙΔΑΧΗ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΚΑΠΟΙΟΥ ΑΛΛΟΥ

υπάρχει ισχυρή συσχέτιση



Γράφημα 28 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΜΕ ΔΙΔΑΧΗ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΚΑΠΟΙΟΥ ΑΛΛΟΥ

Σχολιασμός:

Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του ποσοστού συλλογής των χόρτων και της μετάδοσης γνώσης σε άλλους. Το μεγαλύτερο ποσοστό, απάντησε αρνητικά όσο αφορά τη μετάδοση της γνώσης τους σε άλλους. Παρατηρούμε ότι οι ερωτηθέντες που μετέδωσαν τη γνώση τους σε άλλους, συλλέγουν μεγαλύτερο ποσοστό χόρτων,

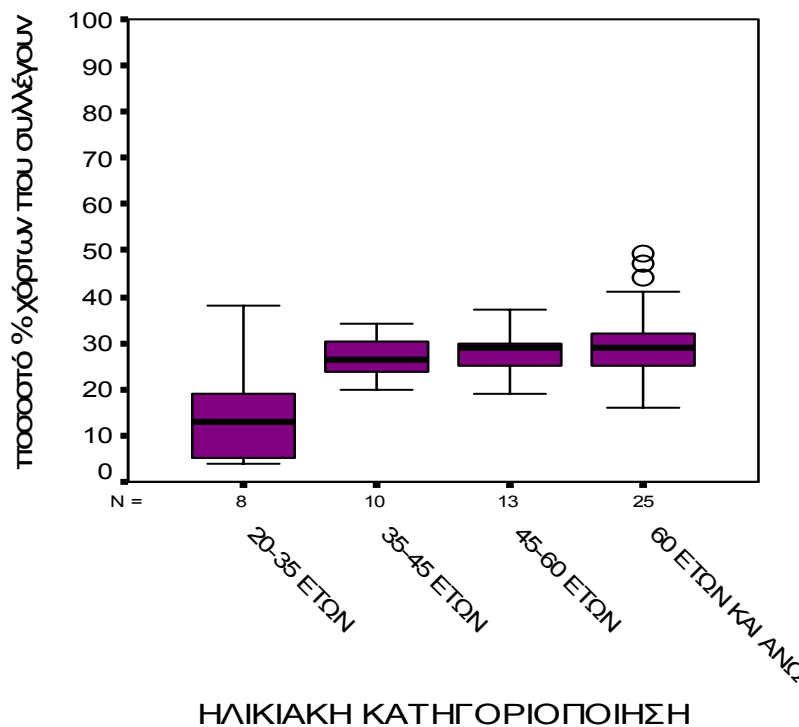
ενώ αυτοί που δε μετέδωσαν τη γνώση τους εμφανίζουν μικρότερο ποσοστό συλλογής των χόρτων. Πληροφορία ιδιαίτερα σημαντική διότι οι άνθρωποι που γνωρίζουν μεγάλο αριθμό χόρτων, φαίνεται ότι μεταφέρουν τη γνώση τους σε άλλους, με αποτέλεσμα η γνώση να μεταφέρεται από γενιά σε γενιά και να μην κινδυνεύει να χαθεί η διατροφική πληροφορία στο μέλλον.

5.3.3.6 Συσχέτιση ποσοστού συλλογής και ηλικιών

Ανάλυση διακύμανσης ANOVA					
	Αθροίσματα τετραγώνων	Βαθμοί ελευθερίας	Μέσο τετράγωνο	F	σημαντικότητα
Μεταξύ των ομάδων	1472,489	3	490,830	8,439	,001
Στο εσωτερικό των ομάδων	3024,516	52	58,164		
Σύνολο	4497,005	55			

Πίνακας 29 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΜΕ ΗΛΙΚΙΑ

υπάρχει ισχυρή συσχέτιση



Γράφημα 29 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΠΟΣΟΣΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΗΣ ΜΕ ΗΛΙΚΙΑ

Σχολιασμός:

Παρατηρούμε ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση μεταξύ του ποσοστού συλλογής των χόρτων με την ηλικία. Το χαμηλότερο ποσοστό συλλογής, εμφανίζουν οι ηλικίες από 20-35 ετών. Ακολουθούν οι ηλικίες των 35-45 και των 45-60 ετών. Το υψηλότερο ποσοστό εμφανίζεται στις ηλικίες από 60 και άνω, όπου οι ερωτηθέντες συλλέγουν το μεγαλύτερο ποσοστό χόρτων, από τις υπόλοιπες ηλικιακές κατηγορίες. Αυτό προφανώς οφείλεται στο γεγονός ότι τα άτομα με μεγαλύτερη ηλικία, έχουν από τη μια μεγαλύτερη εμπειρία συλλογής και από την άλλη περισσότερο ελεύθερο χρόνο, με αποτέλεσμα να καταπιάνονται με τη συλλογή των χόρτων ως χόμπι, η μια ευκαιρία για να περπατήσουν. Οι ηλικίες των 20-35 ετών λόγω του νεαρού της ηλικίας δε προτιμούν να αφιερώνουν τον ελεύθερο χρόνο τους (ιδιαίτερα οι μαθητές), στη συλλογή των χόρτων ή επειδή είναι μητέρες με παιδιά δεν έχουν το χρόνο για να αφιερώσουν στη συλλογή των χόρτων, αλλά και γιατί δεν γνωρίζουν αφού δεν τους έχει μεταδοθεί η γνώση από τους προγενέστερους.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΣΥΖΗΤΗΣΗ

➔ Στο δείγμα μας υπερτερούσαν οι γυναίκες καθώς οι συνεντεύξεις και η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων πραγματοποιήθηκαν σε νοικοκυριά. Επίσης το επάγγελμα που συναντάται περισσότερο είναι η ενασχόληση με τα αγροτικά. Αρκετά αναμενόμενο καθώς στα χωριά παραμένουν σαν μόνιμοι κάτοικοι αγρότες και συνταξιούχοι.

➔ Περισσότερα άτομα, σε ποσοστό 44,6%, προτιμούν να καταναλώνουν κρέας. Ακολουθούν τα άτομα που προτιμούν τα χόρτα και λαχανικά σε ποσοστό 33,9%. Ωστόσο τα άτομα που καταναλώνουν το κρέας σαν πρώτη προτίμηση καταναλώνουν συνοδευτικά άγρια χόρτα.

Αυτό το στοιχείο θεωρείται αρκετά σημαντικό γιατί, παρόλο που προτιμούν να καταναλώνουν κρέας, συνδυάζουν το κρέας με τα χόρτα. Αυτό γίνεται με συνειδητή επιλογή διότι αρέσκονται στο συνδυασμό των γεύσεων και δε συμβαίνει για άλλους λόγους, όπως για παράδειγμα λόγω οικονομικών δυσχερειών που να τους αναγκάζουν να τα καταναλώνουν.

➔ Όσο αφορά την ερώτηση αν συλλέγουν και άλλα είδη τροφίμων, εκτός από άγρια χόρτα, σε ποσοστό 69,6% συλλέγουν εκτός από αυτά, σαλιγκάρια και μανιτάρια. Σημαντική παρατήρηση είναι το γεγονός ότι το 19,6% συλλέγει μόνο σαλιγκάρια,

και αυτό γιατί αν και γνωρίζει τα μανιτάρια, δεν τα συλλέγει λόγω φόβου δηλητηρίασης.

- οι ερωτηθέντες συνεχίζουν να καταναλώνουν άγρια χόρτα, τα οποία με τον ένα ή τον άλλο τρόπο φτάνουν στο τραπέζι τους και συνοδεύουν ή είναι το κύριο πιάτο στο τραπέζι τους. Κάποιοι απο αυτούς λόγω επαγγέλματος ή του προχωρημένου της ηλικίας αδυνατούν να συλλέξουν οι ίδιοι τα χόρτα, όμως αυτό δεν τους εμποδίζει από το να βρουν τρόπο για να μην τους λείπουν ποτέ από το τραπέζι.
- Από τα άτομα που διδάχτηκαν τη συλλογή των άγριων χόρτων, το μεγαλύτερο ποσοστό (98,2%) διδάχτηκε από συγγενείς, ενώ αυτοί που μετέδωσαν τη γνώση της συλλογής των άγριων χόρτων σε άλλους, αποτελούν το 44,6% του δείγματος μας. Επίσης το 55,4% δεν δίδαξαν κανένα, γεγονός που μας δημιουργεί ανησυχίες για τη διατήρηση της διατροφικής πληροφορίας

Από το ειδικό ερωτηματολόγιο στο οποίο αναφέρονταν τα δημόδη ονόματα των χόρτων προέκυψαν τα παρακάτω συμπεράσματα:

- όσο αφορά στο ποσοστό γνώσης των χόρτων, περισσότερο από το 50% του δείγματος γνωρίζει 37 από τα 86 χόρτα, ενώ μόνο 11 χόρτα παρουσίασαν μηδενικό ποσοστό γνώσης. Αυτό θεωρείται σημαντικό διότι εφόσον έχουμε την γνώση, υπάρχει η πιθανότητα, αυτή να μεταδοθεί στους νεότερους και αυτές οι πληροφορίες να μη χαθούν στο άμεσο μέλλον.
- Επίσης σημαντικό θεωρούμε ότι τα χόρτα με τα δημόδη ονόματα Στύφνος Λαγουδοφάι, Ζοχός και Σπαράγγια είναι είδη που αναγνωρίζονται από το σύνολο των ερωτηθέντων και αυτό γιατί για παράδειγμα το Λαγουδοφάι δεν είναι ευρέως γνωστό, αλλά σε αυτή την περίπτωση φάνηκε πολύ γνωστό από το δείγμα του πληθυσμού.
- Όσο αφορά το ποσοστό συλλογής των χόρτων από τα 86 χόρτα και λαχανικά του ερωτηματολογίου, 65 από αυτά συλλέγονται:
- Σε ποσοστό πάνω από 50% συλλέγουν 26 χόρτα. ενώ 19 χόρτα παρουσίασαν μηδενικό ποσοστό συλλογής. Ο Στύφνος είναι το πρώτο χόρτο σε κατανάλωση σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι φυτρώνει ακόμα και στους κήπους όπου οι άνθρωποι συνηθίζουν να καλλιεργούν λαχανικά, με αποτέλεσμα να συλλέγεται από όλους τους ερωτηθέντες. Ωστόσο παρατηρούμε ότι κάποια χόρτα δε συλλέγονται καθόλου (Αγκρίθαμος ή Κρίθαμο, Αγριοντομάτα, Αντωναίδα, Αγγόγλωσσος ή Αιγόγλωσσος, Βατραχόχορτο ή Αυλακόχορτο, Κουφοξυλιά, Κάρδος,

Κολοκυθόχορτο, Κουδουμαλιά, Λουτσά ή Αλουτσά, Μουστάκια του κατσουλιού, Μυρορόδικο ή Αδωνις, Ματζούκατας, Σκυλλόβρουβα, Σφαλάγκαθος, Ταράξακος, Τζιγκανίδι και Τσιγλάντερα και Βοιδόγλωσσα.), γεγονός που φαίνεται παράξενο, αλλά εξηγείται αν λάβουμε υπόψη ότι κάποιιοι από αυτούς δε τα εμπιστεύονται ή δεν τους αρέσει η γεύση τους. Άλλος λόγος είναι ότι κάποια από αυτά δεν βρίσκονται πλέον σε ποσότητες ή στις περιοχές που συνηθίζουν να τα συλλέγουν και έτσι η συλλογή τους διακόπηκε.

Σημαντική παρατήρηση είναι το ότι το ερωτηματολόγιο αναφέρει δημώδη ονόματα των χόρτων, τα οποία είναι πιθανό να έχουν άλλη ονομασία στην περιοχή της μελέτης, πράγμα που δυσκολεύει την ταυτοποίηση τους, εφόσον δεν υπήρχε φωτογραφικό υλικό συνοδευτικό του ερωτηματολογίου. Χαρακτηριστικό παράδειγμα θεωρείται η Σανταλίδα το οποίο στην περιοχή της Ζίρου είναι γνωστό ως Κοπανίδα. Έτσι είναι πιθανό, κάποια δημώδη ονόματα των χόρτων να μην είναι γνωστά, ενώ πραγματοποιείται η συλλογή τους.

- Η συχνότητα κατανάλωσης στηρίχτηκε στο ποσοστό συλλογής των άγριων χόρτων Το αποτέλεσμα της κατανάλωσης των χόρτων ήταν ανάλογο με το ποσοστό συλλογής τους. Τα μεγαλύτερα ποσοστά κατανάλωσης συγκεντρώθηκαν στην κατηγορία 2-3 φορές το μήνα. Με συχνότητα κατανάλωσης 5-6 φορές /βδομάδα σε ποσοστό 18,18% των ερωτηθέντων καταναλώνουν τον Στύφνο, σε ποσοστό 12,73% των ερωτηθέντων καταναλώνουν το Ζοχό και το Μάραθο, σε ποσοστό 10,91% των ερωτηθέντων καταναλώνουν τη Γλιστρίδα και τέλος σε ποσοστό 9,09% των ερωτηθέντων καταναλώνουν την Πικροσειρίδα και τον Ασκόλυμπρο
- Όσο αφορά στον τρόπο κατανάλωσης των χόρτων, παρατηρήθηκε ότι
- βραστά καταναλώνονται 17 χόρτα με τα δημώδη ονόματα : Αγκάβανος, Αμολόχα, Ασκοτισάρα, Αβρωνιές ή Αμπελουρίδα, Γλυκορρίζοντας ή Γλυκοσειρίδα (είδος βρούβας), Κάπαρη, Κουδουμαλιά, Κουφωτοί, Μεσκηνάκια ή Βοιδόγλωσσα, Μεταξοσειρίδα, Νερόβρουβες, Παχιές, Σειρίδα ή Πικροσειρίδα, Σκαρολάχανα, Στραβόξυλο, Στύφνος και Σταφυλινάκοι
- τσιγαριστά καταναλώνονται 5 χόρτα: οι Αρχατζίκιοι, το Κοψό, η Λουτσά ή Αλουτσά, το Περδικανύχι, Κουφοξυλιά ή Μουροβέρι..
- Βραστά (μόνο) και βραστά και κάτι άλλο (με αυγά, ή με κουκιά για παράδειγμα), καταναλώνονται τα χόρτα Βυζοράδικα ή Βυζιούδα με ποσοστά 90,91% και 9,09% αντίστοιχα, οι Βρούβες ή Βρουβάσταχα με 97,96% και 2,04% αντίστοιχα,

το Δρακάκι, Κουβάκι ή Νερολάχανο με 50% για το καθένα, και η Μαντηλίδα με ποσοστό 94% και 6% αντίστοιχα.

- σε ποσοστό 50% -50% η Ατζινίδα (τσουκνίδα) καταναλώνεται στα βραστά και στα τσιγαριστά.

Παρατηρούμε λοιπόν ότι τα χόρτα καταναλώνονται κυρίως βραστά ή τσιγαριστά η και με τους δυο τρόπους, συγκεντρώνοντας τα μεγαλύτερα ποσοστά

- όσο αφορά την ερώτηση με τι συνοδεύεται κάθε χόρτο, παρατηρήθηκε ότι οι ερωτηθέντες (πάνω από το 40% του δείγματος) καταναλώνουν τα άγρια χόρτα συνοδευμένα με όλες τις κατηγορίες τροφών (με κρέας, ψάρι, γαλακτοκομικά, όσπρια, αυγά και καλλιεργούμενα λαχανικά). Αυτό συμβαίνει διότι τα χόρτα καταναλώνονται ως σαλάτα, συνοδευτικό του κυρίως γεύματος το οποίο μπορεί να είναι οποιαδήποτε από αυτές τις επιλογές, εφόσον η γεύση τους ταιριάζει τέλεια με όλες τις τροφές και δε περιορίζει το είδος του γεύματος, όταν αυτό συνοδευτεί με χόρτα. Αξίζει να σημειωθεί, ότι κάποιιοι από τους ερωτηθέντες καταναλώνουν χόρτα ως κύριο γεύμα ή έστω με την συνοδεία ψωμιού. Αυτό γίνεται διότι λόγω προβλημάτων υγείας, τα καταναλώνουν ως κύριο γεύμα ή για αποτοξίνωση ή δίαιτα που ακολουθούν.

Το ερώτημα που αφορούσε τη δυσκολία εύρεσης, συμπεριλήφθηκε για να αποκτήσουμε μια γενική ιδέα για τη διατήρηση της αυτοφυούς εδάδιμης χλωρίδας στις μέρες μας και για το αν υπάρχει κίνδυνος να εκλείψουν κάποια είδη.

- Από τα 65 χόρτα που συλλέγονται, 56 βρίσκονται στις περιοχές συλλογής όπως παλιότερα. Δεκαοκτώ χόρτα αναφέρεται από το 50% των ερωτηθέντων ότι *“ βρίσκονται σε ίδιες περιοχές όπως πριν από 5 με 10 χρόνια ”*. Επίσης εννέα χόρτα συγκεντρώνουν μεγάλο ποσοστό στην κατηγορία *“ δεν βρίσκονται κάποια είδη όπως πριν 5-10 χρόνια ”*. Αναφερόμαστε στα χόρτα με τα δημόδη ονόματα Ασκόλυμπος σε ποσοστό 35,71%, τα Πετρομάρουλα και οι Αγριοαγκινάρες σε ποσοστό 17,86%, τα Σπαράγγια σε ποσοστό 14,29%, οι Ασκορδουλάκοι σε ποσοστό 10,71% , οι Αβρωνιές και το Σταμναγκάθι σε ποσοστό 8,93% και τέλος τα Ραδίκια σε ποσοστό 5,36% και οι Χοιρομουρίδες με 3,57%. (Ασκόλυμπος, Πετρομάρουλα, Αγριοαγκινάρες, Σπαράγγια, Ασκορδουλάκοι, Αβρωνιές, Σταμναγκάθι, Ραδίκια και Χοιρομουρίδες)

- Όσο αφορά την προσπάθεια καλλιέργειας κάποιων ειδών, από τα 86 χόρτα , τα 23 από αυτά, καλλιεργούνται από τους ερωτηθέντες.

➔ σε ποσοστό 2% καλλιεργούνται τα χόρτα με τα δημόδη ονόματα Αγαλατσίδα, Αμποράντζα, Λαψανίδες, Μαντηλίδα, Στρουφούλια, Καυκαλύθρα, Αγριοαγκινάρες, Αρχατζίκι, Σανταλίδα, και Σπανάκι άγριο. Σε ποσοστό 4% τα χόρτα (Κιντανές)- Αμπελόπρασο- Άγριο Πράσσο, Ζοχός-τζόχος, Λάπαθο και Ασκολύμπρος. Σε ποσοστό 5% η Ρόκα και οι Νερόβρουβες, η Ποστανάγλα με 11%, ο Άνηθος και το Σταμναγκάθι με 13%, τα Ραδίκια με 23%, ο Μάραθος με 46%, ο Στύφνος με 63% και τέλος με το υψηλότερο ποσοστό η Γλιστρίδα με 66%.

➔ Πραγματοποιήθηκαν και οι συσχετίσεις, όπου διαπιστώθηκε ότι

➔ Στη συσχέτιση γνώσης και συλλογής, το ποσοστό γνώσης των χόρτων είναι μεγαλύτερο από το ποσοστό συλλογής τους. Οι ερωτηθέντες γνωρίζουν περισσότερα είδη από όσα συλλέγουν. Καθώς το ποσοστό γνώσης αυξάνεται, αύξηση παρατηρείται και στο ποσοστό συλλογής, με σημαντική όμως διαφορά μεταξύ τους. Για τα χόρτα Μεταξοσειρίδα, Περδικανύχι, Τζιγκανίδι και Σπαράγγι, οι ερωτηθέντες, απάντησαν θετικά στο ερώτημα αν γνωρίζουν τα συγκεκριμένα είδη και θετικά στο ερώτημα αν τα συλλέγουν. Έτσι τα ποσοστά για τα προαναφερθέντα είδη είναι τα ίδια. Τα δημοφιλέστερα είδη χόρτων (Γλιστρίδα, Ζοχός, Λαγουδοπαξιμάδο, Σπαράγγι, Στύφνος) παρατηρείται να έχουν αυξημένη συλλογή, της τάξης πάνω από 90%. Τα είδη των χόρτων για τα οποία οι ερωτηθέντες δηλώνουν άγνοια είναι ο Αγκρίθαμος-Κρίθαμο, η Αγριοντομάτα, το Βατραχόχορτο-αυλακόχορτο -φορδακό, ο Κάρδος, το Κολοκυθόχορτο, η Λουτσά -αλουτσά, τα Μουστάκια του κατσουλιού, ο Ματζούκατας, τα Σκαρολάχανα, ο Σφαλάγκαθος και ο Ταράξακος. Φυσικό αποτέλεσμα είναι και η μη συλλογή και κατανάλωση τους.

Οι λόγοι για τους οποίους οι ερωτηθέντες γνωρίζουν τα χόρτα, αλλά δεν τα συλλέγουν είναι πολλοί.

→ Γνωρίζουν τα χόρτα, αλλά δε βρίσκονται στην περιοχή τους, ή δεν γνωρίζουν τοποθεσίες συλλογής κάποιων συγκεκριμένων ειδών.

→ Το προχωρημένο στάδιο ηλικίας αποτρέπει από τη συλλογή τους, ή τη συλλογή τους από δύσβατα και απόκρημνα μέρη(όπως για παράδειγμα οι Αγκινάρες του βουνού ή Αγριοαγκινάρες).

→ Η εξαφάνιση κάποιων ειδών από κάποια σημεία συλλογής.

→ Η συνειδητή επιλογή μη συλλογής κάποιων ειδών λόγω μη επιθυμητού αρώματος ή γεύσης.

→ Έλλειψη ελεύθερου χρόνου, λόγω επαγγελματικών υποχρεώσεων των ερωτηθέντων

- Στις συσχετίσεις που αφορούν τη γνώση των χόρτων σε σχέση με το φύλο, την ηλικία, , την προέλευση γνώσης συλλογής, το επάγγελμα, τη μετάδοση γνώσης, φάνηκε ότι
- δεν υπάρχει συσχέτιση όσον αφορά το φύλο, τις προτιμήσεις γεύματος, την προέλευση της γνώσης όσο αφορά τη συλλογή των χόρτων.
- Υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του ποσοστού γνώσης και της προτίμησης γεύματος. Φαίνεται ότι οι ερωτηθέντες, που προτιμούν να καταναλώνουν στο γεύμα τους κρέας και θαλασσινά, εμφανίζουν μικρότερο ποσοστό γνώσης χόρτων, ενώ αυτοί που προτιμούν στο γεύμα τους χόρτα, ψάρια και γαλακτοκομικά προϊόντα εμφανίζουν μεγαλύτερο ποσοστό γνώσης χόρτων. σημαντική παρατήρηση είναι ότι 19 άτομα προτιμούν τα άγρια χόρτα στο πιάτο τους, και παράλληλα εμφανίζουν υψηλό ποσοστό γνώσης. Γεγονός που επιβεβαιώνει, ότι αυτοί που προτιμούν τα χόρτα στο γεύμα τους γνωρίζουν και μεγάλο ποσοστό από αυτά.
- Υπάρχει ωστόσο ισχυρή συσχέτιση όσο αφορά το επάγγελμα, όπου οι αγρότες, οι νοικοκυρές και οι συνταξιούχοι φάνηκε ότι γνώριζαν μεγαλύτερο ποσοστό χόρτων σε αντίθεση με τους μαθητές -σπουδαστές.
- Επίσης ισχυρή συσχέτιση όσο αφορά τη μετάδοση γνώσης σε άλλους, όπου το μεγαλύτερο ποσοστό απάντησε αρνητικά όσο αφορά τη μετάδοση της γνώσης τους σε άλλους. Παρατηρούμε ότι οι ερωτηθέντες που μετέδωσαν τη γνώση τους σε άλλους, γνωρίζουν μεγαλύτερο ποσοστό χόρτων, ενώ αυτοί που δε μετέδωσαν τη γνώση τους εμφανίζουν μικρότερο ποσοστό γνώσης των χόρτων.
- Ισχυρή συσχέτιση υπάρχει και σε σχέση με τις ηλικίες, όπου το χαμηλότερο ποσοστό γνώσης εμφανίζουν οι ηλικίες από 20-35 ετών ενώ το υψηλότερο ποσοστό εμφανίζεται στις ηλικίες από 60 και άνω, όπου οι ερωτηθέντες γνωρίζουν το μεγαλύτερο ποσοστό χόρτων, από τις υπόλοιπες ηλικιακές κατηγορίες. αυτό οφείλεται από τη μία στο γεγονός ότι τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας έχουν σαφώς μεγαλύτερη εμπειρία, γιατί το δείγμα μας περιέχει και ερωτηθέντες σε ηλικία 94 ετών. Είναι προφανές λοιπόν ένας τέτοιος άνθρωπος να έχει γνώσεις και εμπειρίες πολύ μεγαλύτερες από ένα νεότερο, εφόσον έζησε την εμπειρία του πολέμου του 1940, όπου οι άνθρωποι ζούσαν κάτω από το όριο της φτώχειας και τα χόρτα ήταν αστείρευτη πηγή τροφής, απαραίτητη για την επιβίωση.

- Στις συσχετίσεις που αφορούν τη συλλογή των χόρτων σε σχέση με το φύλο, την ηλικία, τις προτιμήσεις γεύματος, την προέλευση γνώσης συλλογής, το επάγγελμα, τη μετάδοση γνώσης, φάνηκε ότι
- δεν υπάρχει συσχέτιση όσον αφορά την προέλευση της γνώσης με την συλλογή των χόρτων.
- Υπάρχει ισχυρή συσχέτιση όσο αφορά το επάγγελμα, όπου οι αγρότες, οι νοικοκυρές και οι συνταξιούχοι φάνηκε ότι συλλέγουν μεγαλύτερο ποσοστό χόρτων σε αντίθεση με τους μαθητές -σπουδαστές. Αυτό πιθανότατα οφείλεται στο γεγονός ότι είναι άτομα με προσανατολισμό στις σπουδές τους, με αποτέλεσμα το μειωμένο ελεύθερο χρόνο. Έτσι, ίσως αφιερώνουν τον ελεύθερο χρόνο σε άλλες ασχολίες και ενδιαφέροντα. Επίσης οι σπουδαστές, απουσιάζουν μεγάλο διάστημα από το μέρος τους, με αποτέλεσμα, την εποχή που τα χόρτα λαχανεύονται να απουσιάζουν λόγω σπουδών και έτσι να μην έχουν τον απαραίτητο χρόνο για τη συλλογή τους. Έπειτα ακολουθούν οι υπάλληλοι, οι αγρότες και οι ελεύθεροι επαγγελματίες. Το υψηλότερο ποσοστό συλλογής εμφανίζεται στις νοικοκυρές, τους συνταξιούχους και τους αγρότες, όπου το δείγμα μας είναι μεγαλύτερο. Αυτό οφείλεται στον ελεύθερο χρόνο τους (συνταξιούχοι, νοικοκυρές), αλλά και στη δυνατότητα της δουλειάς τους (αγρότες), εφόσον ο χώρος εργασίας τους είναι η πηγή των λαχανευόμενων χόρτων.
- Υπάρχει θετική συσχέτιση όσο αφορά τις προτιμήσεις γεύματος,. Τα άτομα που προτιμούν κρέας στο γεύμα τους, εμφανίζουν χαμηλότερο ποσοστό συλλογής άγριων χόρτων, ενώ αυτοί που προτιμούν στο γεύμα τους χόρτα, ψάρι, γαλακτοκομικά προϊόντα και αυγά, καθώς επίσης και αυτοί που προτιμούν άγρια χόρτα, εμφανίζουν μεγαλύτερο ποσοστό συλλογής τους.
- Ισχυρή συσχέτιση υπάρχει και σε σχέση με τις ηλικίες, όπου το χαμηλότερο ποσοστό συλλογής εμφανίζουν οι ηλικίες από 20-35 ετών. Ακολουθούν οι ηλικίες των 35-45 και των 45-60 ετών. Το υψηλότερο ποσοστό εμφανίζεται στις ηλικίες από 60 και άνω, όπου οι ερωτηθέντες συλλέγουν το μεγαλύτερο ποσοστό χόρτων, από τις υπόλοιπες ηλικιακές κατηγορίες. Αυτό προφανώς οφείλεται στο γεγονός ότι τα άτομα με μεγαλύτερη ηλικία, έχουν από τη μια μεγαλύτερη εμπειρία συλλογής και από την άλλη περισσότερο ελεύθερο χρόνο, με αποτέλεσμα να καταπιάνονται με τη συλλογή των χόρτων ως χόμπι, η μια ευκαιρία για να περπατήσουν. Οι ηλικίες των 20-35 ετών λόγω του νεαρού της ηλικίας δε

προτιμούν να αφιερώνουν τον ελεύθερο χρόνο τους (ιδιαίτερα οι μαθητές), στη συλλογή των χόρτων ή επειδή είναι μητέρες με παιδιά δεν έχουν το χρόνο για να αφιερώσουν στη συλλογή των χόρτων

Η παρούσα μελέτη, αποτελεί μια μικρή συμβολή στη διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών στην περιοχή της ανατολικής Κρήτης. Ειδικά στις συνήθειες που αφορούν την κατανάλωση των αυτοφυών φυτικών ειδών.

Στις μέρες μας, ενώ υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις για την ωφέλεια στην υγεία, από την κατανάλωση των παραπάνω ειδών, ειδικά αν συνδυαστούν με γενικότερες διατροφικές συνήθειες, σύμφωνες με το Μεσογειακό πρότυπο διατροφής, παρατηρείται μείωση της κατανάλωσής τους από τους νέους. Η μείωση συνοδεύεται επίσης και από τη μη δυνατότητα αναγνώρισης των άγριων εδώδιμων φυτών.

Ο κίνδυνος της απώλειας διατροφικής πληροφορίας είναι ορατός.

Για τους παραπάνω λόγους, θα πρέπει η έρευνα να συνεχιστεί και να επεκταθεί σε αυτό και παρόμοια αντικείμενα, ώστε να επωφεληθούν οι επόμενες γενιές με κατάλληλες παρεμβάσεις στις διατροφικές συνήθειες.

Η παρούσα μελέτη δημιουργήθηκε, ελπίζοντας ότι θα αποτελέσει το ερέθισμα για την πραγματοποίηση ανάλογων προσπαθειών, ώστε ο αναγνώστης από τη μια να αναγνωρίζει τα βρώσιμα φυτά, να εκτιμήσει αλλά και να προστατέψει τη διατροφική πληροφορία που είναι μια πολύτιμη κληρονομιά της Κρητικής παραδοσιακής κουζίνας.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Στο Α μέρος του ερωτηματολογίου, οι ερωτηθέντες καλούνταν να δώσουν εν συντομία την περιγραφή κάποιας αγαπημένης συνταγής. Η συνταγή αυτή περιλάμβανε το είδος του χόρτου που χρησιμοποιείται για την παρασκευή της, τον τρόπο μαγειρέματος (εκτέλεση), καθώς επίσης και τα υλικά που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή της.

Παρακάτω παρουσιάζονται συνταγές που καταγράφηκαν από τα ερωτηματολόγια της μελέτης.

1) ΖΟΧΟΥΣ ΜΕ ΚΡΕΑΣ ΧΟΙΡΙΝΟ ΑΥΤΟΛΕΜΟΝΟ

Υλικά: 1 κιλό χοιρινό κρέας, ελαιόλαδο, 1 αυγό, λεμόνι, αλάτι, πιπέρι, ζοχούς,
Εκτέλεση: Σε κατσαρόλα ρίχνουμε το χοιρινό κρέας μαζί με λίγο ελαιόλαδο (όσο να καλύψει ελάχιστα τον πάτο της κατσαρόλας). Αφού πάρει ροδοκόκκινο χρώμα από όλες τις πλευρές του, ρίχνουμε νερό και το αφήνουμε να ψηθεί. Περίπου 10 λεπτά πριν να έχει ψηθεί εντελώς, ρίχνουμε τους ζοχούς ολόκληρους ή χοντροκομμένους. Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι. Όταν ψηθούν οι ζοχοί χτυπάμε ένα αυγό σε βαθύ πιάτο και προσθέτουμε μια κούπα από το ζωμό του κρέατος στο πιάτο, στύβουμε ένα λεμόνι (ή και περισσότερο κατά προτίμηση) και με αργό ρυθμό το ρίχνουμε στην κατσαρόλα ανακατεύοντας την με κυκλικές κινήσεις και όχι με κουτάλα. Αφήνουμε να πάρει μία βράση και κατεβάζουμε από τη φωτιά. Σερβίρουμε.

2) ΣΠΑΡΑΓΓΙΑ ΜΕ ΑΥΓΑ

Υλικά: σπαράγγια, 5 αυγά, ελαιόλαδο, αλάτι
Εκτέλεση: Βράζουμε τα σπαράγγια σε νερό που περιέχει αλάτι (περίπου 2 κουταλιές της σούπας), για 5'-7' περίπου. Τα στραγγίζουμε και τα ρίχνουμε με μια κουταλιά της σούπας σε τηγάνι να σωταριστούν για 2 λεπτά, ενώ εν τω μεταξύ σπάτε 5 αυγά (για περίπου 1 κιλό σπαράγγια) και τα χτυπάτε με λίγο αλάτι. Αφού τα ανακατέψετε αυγά και σπαράγγια στο τηγάνι, τα αφήνετε να ψηθούν. Σερβίρετε.

3) ΚΟΥΚΙΑ ΛΕΜΟΝΑΤΑ ΜΕ ΑΣΚΟΛΥΜΠΡΟΥΣ

Υλικά: 1 κρεμμυδάκι ξερό, ασκόλυμπρους, κουκιά ξερά, λεμόνι, ελαιόλαδο, αλάτι, αλεύρι.

Εκτέλεση: καθαρίζουμε τα κουκιά τα ξερά και τα βράζουμε. Μισοψημένα τα τσιγαρίζουμε με λίγο κρεμμυδάκι ξερό και ελαιόλαδο. Αφού μυρίσουν λίγο ρίχνουμε τους Ασκόλυμπρους και στίβουμε 1 λεμόνι και αλατίζουμε. Ρίχνουμε νερό ώσπου να

σκεπάζονται και αφήνουμε να σιγοψηθούν. Όταν είναι ψημένα όλα βάζουμε σε 1 πιάτο μισή κούπα λεμόνι, λίγο ζουμί από το φαγητό και λίγο νερό, μια κουταλιά αλεύρι και περιχύνουμε την κατσαρόλα. Σερβίρουμε.

4) ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΜΕ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟ

Υλικά: αγκινάρες, μπακαλιάρο, κρεμμυδάκι ξερό, ελαιόλαδο, ντομάτα, αλάτι, λεμόνι. Εκτέλεση: κόβουμε τις αγκινάρες σε μήκος όπως τα φασολάκια. Τις τσιγαρίζουμε σε ελαιόλαδο και λίγο κρεμμύδι ξερό. Ρίχνουμε νερό ώσπου να σκεπαστούν, ρίχνουμε χυμό από ½ λεμόνι και ντομάτα τριμμένη και αφήνουμε να ψηθούν σχεδόν. Έχουμε βάλει τον μπακαλιάρο στο νερό από το προηγούμενο βράδυ και έχουμε αλλάξει το νερό περίπου 3 φορές. Βάζουμε το μπακαλιάρο στην κατσαρόλα με τις αγκινάρες τοποθετώντας τον προσεκτικά ώσπου να σκεπάσει τις αγκινάρες από πάνω με ένα στρώμα ψαριού * και αφήνουμε μέχρι να ψηθούν οι αγκινάρες εντελώς. Σερβίρουμε με ψωμί.

5) ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΜΕ ΧΟΙΡΙΝΟ Η ΚΑΤΣΙΚΙ

Υλικά: αγκινάρες του βουνού, 1 κιλό χοιρινό κρέας ή κατσίκι, 1 μεγάλο κρεμμύδι ξερό, αλάτι, ντομάτα τριμμένη, ελαιόλαδο.

Εκτέλεση: ρίχνουμε το χοιρινό ή το κατσίκι στην κατσαρόλα με ελαιόλαδο και 1 κρεμμύδι μεγάλο και το αφήνουμε να πάρει χρώμα. Ρίχνουμε τη ντομάτα, και προσθέτουμε νερό. Αλατοπιπερώνουμε και αφήνουμε το κρέας να πάρει μια βράση. Ρίχνουμε τις αγκινάρες και ανακατεύουμε μέχρι να πάει και η ντομάτα παντού και αφήνουμε το φαγητό να ψηθεί σε σιγανή φωτιά για τουλάχιστον δύο ώρες.

Ταξιδεύοντας σε ένα από τα νησιά της Ελλάδας περιοδικό ακτοπλοϊκής εταιρίας ανέφερε συνταγές της Κρητικής παραδοσιακής κουζίνας σε δίγλωσση έκδοση.⁽¹⁵⁷⁾

Ρίφι με 7 μυρωδάτα χόρτα⁽¹⁵⁷⁾

Υλικά: 1 ½ κιλό ρίφι σε μερίδες (κατσίκι), 300 gr ελαιόλαδο, 4 ξερά κρεμμύδια, 1 ½ kg ντομάτα ψιλοκομμένη, 150 gr άνηθο, 150gr μαϊντανό, 150 gr σέλινο, 200gr φρέσκα κρεμμυδάκια, 1 kg πράσο, 200gr σταμναγκάθι, 150gr καυκαλήθρα, 150 gr μυρώνια, 200gr σταφυλίνακα, 3 καρότα ψιλοκομμένα, αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση: ρίχνεται το λάδι στην κατσαρόλα και όταν ζεσταθεί καλά, ρίχνεται τα κρεμμύδια και το κρέας και τα τσιγαρίζετε. Έπειτα ρίχνετε τη ντομάτα, τα καρότα, το

αλάτι και πιπέρι και τα αφήνετε να πάρουν βράση περίπου για 10 λεπτά. Στο τέλος ρίχνετε τα μυρωδάτα χόρτα χοντροκομμένα και αφήνετε το φαγητό να σιγοψηθεί

Χοιρινό με Μάραθο και Πράσο⁽¹⁵⁷⁾.

Υλικά: 1 ½ κιλό χοιρινό μπούτι χωρίς κόκαλο, 1 κιλό πατάτες, ½ κιλό Μάραθο, 150γρ άνηθο, 150γρ μαϊντανό, 4 ξερά κρεμμύδι ψιλοκομμένα, 1 κιλό πράσο χοντροκομμένο (μόνο το άσπρο μέρος του), 700γρ ντομάτα ψιλοκομμένη, 300γρ ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι.

Εκτέλεση: ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε κατσαρόλα και ρίχνουμε τα κρεμμύδια. Ανακατεύουμε και ρίχνουμε το κρέας. Το ανακατεύουμε για 15 λεπτά ώσπου να ροδίσει και ρίχνουμε τη ντομάτα. Αφού πάρει βράση ρίχνουμε τις πατάτες κομμένες στα 4, το μάραθο, το πράσο και το μαϊντανό. Ρίχνουμε αλάτι και πιπέρι και αφήνουμε σε χαμηλή φωτιά το κρέας ώσπου να ψηθεί και να μελώσει η σάλτσα.

Οι συνταγές που συμπεριλαμβάνουν τα χόρτα, είναι ευρέως γνωστές και «ταξιδεύουν» ίσως και σε άλλες χώρες κατά την τουριστική περίοδο του καλοκαιριού. Αυτές οι συνταγές αποδεικνύουν μια προσπάθεια κάποιων ανθρώπων, ώστε οι συνταγές της κουζίνας των Κρητικών να μην παραδοθούν στη λήθη, άλλα να ταξιδέψουν στον κόσμο μέσω του τουρισμού.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΑΡΘΡΑ

20. Kholer G.O., Bickoff EM., (1970) “Leaf protein”. Presented at the SOS/70 3rd International Congress of Food Science and Technology, Washington, DC, pp 9-14.
21. Trihopoulou, E., Vasilopoulou E., Hollman, P., P.(2000). “Nutritional composition and flavonoid content of edible wild greens and green pies: a potential rich source of antioxidant nutrients in the Mediterranean Diet”. Food Chemistry V 70, p. 319-323.
22. Jose Luis Guil Guerrero., Antonio Gimenez- Gimenez., Iganacio Rodriguez-Garcia and Maria Esperanza Torija- Isasa, (1998), J. Sci. Food Agric V 76, p 628-632.
23. Vardavas CI., Majchrzak D., Wagner K.H., Elmadfa I., Kafatos A. (2005), “Lipid Concentration of wild edible greens in Crete”.
24. Maqbool A, Stallings VA (November 2008). "Update on fat-soluble vitamins in cystic fibrosis". Curr Opin Pulm Med V 14 (I. 6): 574–81.
25. Fukuwatari T, Shibata K (June 2008). "Urinary water-soluble vitamins and their metabolite contents as nutritional markers for evaluating vitamin intakes in young Japanese women". J. Nutr. Sci. Vitaminol. V 54 (I 3): p 223–9.
26. Said HM, Mohammed ZM (March 2006). "Intestinal absorption of water-soluble vitamins: an update". Curr. Opin. Gastroenterol. V 22 (I 2): p 140–6.
27. Kirk-Othmer (1984). Encyclopedia of Chemical Technology Third Edition. NY: John Wiley and Sons, Vol. 24: p 104.
28. Bruno S, Amico A, Stefanizzi L (1980) “Vitamin C content of edible and medicinal plants of the Apulian region”. Italy Boll-Soc Ital Biol Spec V 56 p 2067- 2070.
29. Saleh N, El-Hawary Z, El-Shobaki F A, Abbassy M, Morcos S R (1977) “Vitamin content of fruits and vegetables in common use in Egypt”. Z. Erna. hrungswiss V 16 p 158-162.
30. Aliotta G, Pollio A (1981) “Vitamin A and C content in some edible wild plants in Italy”. Riv Ital Eppos V 63 p 47-48.
31. Guil J.L., Rodriguez- Garcia and Torija E., (1997) “Nutritional and toxic factors in selected wild edible plants. Plant Foods for Human Nutrition” V 51: p 99-107,.

32. Gontzea I., Sutzescu P., (1968) "Natural antinutritives substances in foodstuffs and forages". Basel (Swiss): S. Karger.
33. Elmadfa I., Aign W., Muskat E., Fritzsche D., Cremer H., (1989) "Die Grosse GUN`ahrwert Tabelle". Barcelona (Spain): Integral.
34. Saleh N., El-Hawary Z., El-Shobakij FA, Abbasy M., Morcos SR (1977) "Vitamin C content of fruits and vegetables in common use in Egypt". *Z Ernaehrungswiss* V 16: p 158–162.
35. Bruno JC, Amico A, Stefanizzi L (1980) "Vitamin C content of edible and medicinal plants of the Apulian region". *Boll Soc Ital Biol Spec* V 56: p 2067–2070.
36. Aliota G, Pollio A (1981) "Vitamin A and C content in some edible wild plants in Italy". *Riv Ital EPPOS* V 63: p 47–48.
37. Bilgiv B., (1982) "Studies on some wild plants food used for human nutrition in western Anatolia". *Ziract Fak Perg* V 19: p 11–26.
38. Mercadante AZ., Rodriguez-Amaya DB., (1990) "Carotenoid composition and vitamin A value of some native Brazilian green leafy vegetables". *Int. J. Food Sci Technol* V 25 p 213- 219.
39. Prakash D., Pal M., (1991) "Nutritional and antinutritional composition of vegetables and grain amaranth leaves". *J Sci Food Agric* V 57: p 73–83.
40. Concon JM (1988) *Toxicology: "Principles and concepts"*. New York: Marcel Dekker.
41. Laguta AF (1965) "Mallow, a valuable fodder crop." *Zhirotnovodstva* V 27: p 173–180.
42. McDougall, G.J., Morrison, I.M., Stewart, D. and Hillman, J.R., (1996). "Plant cell walls as dietary fibre: range, structure, processing and function". *J. Sci. Food Agric.* V 70, pp. 133–150.
46. Halliwell B., Gupperidge GMC. (1999), "Free Radicals in Biology and Medicine"; Oxford: Oxford University Press,.
48. Oleszek W., (2002). "Dietary phytochemicals and human health". *Phytochemistry Reviews*, V 1: p 163–166.
50. Heim KE, Tagliaferro AR, Bobilya DJ. (2002) "Flavonoid antioxidants : chemistry metabolism and structure- activity relationships". *Jurnal of nutritional Biochemistry* V 13: p 572-584.

51. Hertog MGL, Hollman PCH, Katan MB., (1992) "Content of potentially anticarcinogenic flavonoids of 28 vegetables and nine fruits commonly consumed in the Netherlands". *J. Agric. Food Chem.*; V 40: p 2379-83.
52. Winkler- Shirley B. (2002) "Biosynthesis of flavonoids". *Current Opinion in plant biology*, V 5: p 218 – 223
54. Gupta K, Wagle DS (1988) Resistance. "Nutritional and antinutritional factors of green leafy vegetables". *J Agric Food Chem* V 36: p 472–474.
55. Singh PP., Saxena SN (1972) "Effect of maturity on the oxalate and cation contents of bathua vegetables". *Indian J Nutr Diet* V 9: p 269–276.
56. Marten GC., Andersen RN., (1975) "Forage nutritive value and palatability of 12 common annual weeds". *Crop Sci* V 5: p 827–837.
57. Khan S., Ahmad S., Sabiz A., Aziz P., (1984) "Development of erucic acid and glucosinolate free rapeseeds (crucifers) in Pakistan", Part IV: "The instance of erucic acid and glucosinolate occurrence in some wild crucifers of Pakistan". *Pak J Sci Ind Res* V 23: p 429–432.
58. Sauer, F.D. and Kramer, J.K.G (1980). *Adv. Nutr. Res.* V 3: p 207-230
59. Lazarow, P.B.(1994). Peroxisomes. In: "The liver, Biology and Pathobiology. 3rd ed." (Arias, I.M, Boyer, J.L., Fausto, N., Jakoby, W.B., Schachter, D.A. and Shafritz, D.A. eds). Raven Press, New York, pp 293-307.
60. Roquelin, G. and Leclerc, J. (1969). "L' huile de colza riche en acide erucique et huile de colza sans acide erucique. II. Utilization digestive comparee chez le rat." *Ann. Biol. Anim. Biochim. Biophys.* V 9: p 413.
61. Cullen, C., Singh, A. and Shahidi, E. (1996). "Ultrastructure of liver from piglets fed Tower rapessed oil". *Histol. Histopathol.* V 11: p 27-33.
62. Kramer, J.K.G. and Sauer, F.D. (1983a). "Results obtained with feeding low erucic acid rapeseed oils and other vegetable oils to rats and other species. In: High and low erucic Acid Rapeseed Oils". Production, Usage, Chemistry, and toxicological Examination. (J.K.G. Kramer, F.D. Sauer and W.J. Pigden, eds). Academic press, Toronto, Canada, pp 413-474.
63. Ursel A., (2001) "Natural Care – Vitamins & Minerals Handbook". Dorling Kindersley, London,. ISBN 80-89179-01.
64. Concon JM., (1988) "Toxicology. Principles and concepts". Marcel Dekker, New York, pp 416-419.

65. Derache R (1990) “Toxicology seguridad de los alimentos”. Omega, Barcelona, p 117.
66. Belitz HD., Grosch W., (1988) “Química de los alimentos”. Acribia, Zaragoza, pp 343, 619.
67. Djousse, L., Arnett, D. K., Pankow, J. S., Hopkins, P. N., Province, M.A., & Ellison, R. C. (2005).” Dietary linolenic acid is associated with lower prevalence of hypertension in the NHLBI family heart study”, *Hypertension* Jan 17 (Epub ahead of print).
68. Coste, T., Pierlovisi, M., Leonardi, J., Dufayet, D., Gerbi, A., Lafont, H., et al. (1999). “Beneficial effects of gamma linolenic acid supplementation on the nerve conduction velocity, Na⁺, K⁺ ATPase activity, and membrane fatty acid composition in sciatic nerve of diabetic rats”. *Journal of Nutritional Bio-Chemistry*, V 10(I 7), p 411–420, Jul.
69. Bidoli, E., Talamini, R., Bosetti, E., Negri, E., Maruzzi, D., Montella, M., et al. (2005). Macronutrients, fatty acids, cholesterol and prostate cancer risk. *Annals of Oncology*, V 16(I 1), p152–157, Jan.
70. Menendez, J. A., Ropero, S., Lupu, R., & Colomer, R. (2004). “Omega-6 polyunsaturated fatty acid gammalinoleic acid (18:3n-6) enhances docetaxel (Taxotere) cytotoxicity in human breast carcinoma cells: Relationship to lipid peroxidation and HER-2/neu expression”. *Oncology Reports*, V 11(I 6), pn 1241–1252, Jun.
71. Das, U. N. (2004). “From bench to the clinic: gamma-linolenic acid therapy of human gliomas. Prostaglandins Leukotrienes and Essential Fatty Acids”, V 70(I 6), p 539–552, Jun.
72. Agombar, A., Cooper, A. J., & Johnson, C. D. (2004). “An aqueous formulation of gamma-linolenic acid with anti-proliferative action on human pancreatic cancer cell lines”. *Anticancer Drugs*, V 15(I 2), p 157–160, Feb.
73. Mainou-Fowler, T., Proctor, S. J., & Dickinson, A. M. (2001). “Gammalinolenic acid – induces apoptosis in Bchronic lymphocytic leukemia cells in vitro. *Leukemia Lymphoma*”, V 40, p 393–403.
74. Andreassi, M., Forleo, P., Di Lorio, A., Masci, S., Abate, G., & Amerio, P. (1997). “Efficacy of gamma-linolenic acid in the treatment of patients with atopic dermatitis”. *Journal of Internal Medical Research*, V 25, p 266–274.

75. Gadek, J. E., DeMichele, S. J., Karlstad, M. D., Pacht, E. R., Donahoe, M., Albertson, T. E., et al. (1999). "Effect of enteral feeding with eicosapentaenoic acid, gamma-linolenic acid, and antioxidants in patients with acute respiratory distress syndrome". *Enteral Nutrition in ARDS Study Group. Critical Care Medicine*, V 27, p 1409–1420.
76. Horrobin, D. F. (1992). "The use of gamma-linolenic acid in Diabetic neuropathy". *Agents Actions Supplement*, V 37, p 120–121.
77. Kruger, M. C., Coetzer, H., deWinter, R., Gericke, G., & van Papendorp, D. H. (1998). "Calcium, gamma-linolenic acid and eicosapentaenoic acid supplementation in senile osteoporosis. *Aging*" (Milano), V 10, p 385–394.
78. Kumar, K. V., Rao, S. M., Gayani, R., Mohan, I. K., & Naidu, M. U. (2000). "Oxidant stress and essential fatty acids in patients with risk and established ARDS". *Clinica Chimica Acta*, V 298, p 111–120.
79. Leventhal, L. J., Boyce, E. G., & Zurier, R. B. (1993). "Treatment of rheumatoid arthritis with gamma linolenic acid". *Annals of Internal Medicine*, V 119, p 867–873.
80. Pacht, E. R., DeMichele, S. J., Nelson, J. L., Hart, J., Wennberg, A. K., & Gadek, J. E. (2003). "Enteral nutrition with eicosapentaenoic acid, gamma-linolenic acid, and antioxidants reduces alveolar inflammatory mediators and protein influx in patients with acute respiratory distress syndrome". *Critical Care Medicine*, V 31, p 491–500.
81. Suresh, Y., & Das, U. N. (2003). "Long-chain polyunsaturated fatty acid and chemically induced diabetes mellitus. Effect of omega-6 fatty acids". *Nutrition*, V 19, p 93–114.
82. Surette, M. E., Koumenis, I. L., Edens, M. B., Tramposch, K. M., Clayton, B., Bowton, D., et al. (2003). "Inhibition of leukotriene biosynthesis by a novel dietary fatty acid formulation in patients with atopic & asthma: a randomized, placebo controlled, parallel-group, prospective trail". *Clinical Therapy*, V 25, p 972–979.
83. Zurier, K. B., Rossetti, R. G., Jacobson, E. W., DeMarco, D. M., Liu, N. Y., Temming, J. E., et al. (1996). "Gamma-linolenic acid treatment of rheumatoid arthritis. A randomized, placebo-controlled trial." *Arthritis and Rheumatism*, V 39, p 1808–1817.

84. Klein, V., Chajes, V., Germain, E., Schulgen, G., Pinauk, M., Malvy, D., et al. (2000). "Low alpha-linolenic acid content of adipose breast tissue is associated with an increased risk of breast cancer. *European Journal of Cancer*", V 36, 335–340.
85. Terry, P. D., Terry, J. B., & Rohan, T. E. (2004). "Long-chain (n-3) fatty acid intake and risk of cancers of the breast and prostate: recent epidemiological studies, biological mechanisms, and directions for future research". *Journal of Nutrition*, 134(Suppl. 12), 3412S–3420S, Dec.
86. Reddy, B. S. (2004). "Omega-3 fatty acids in colorectal cancer prevention". *International Journal of Cancer*, V 112(I 1), 1–7, Oct 20.
87. Dokholyan, R. S., Albert, C. M., Appel, L. J., Cook, N. R., Whelton, P., & Hennekens, C. H. (2004). "A trial of omega-3 fatty acids for prevention of hypertension". *American Journal of Cardiology*, V 93(I 8). Apr 15.
88. Ascherio, A. (2002). "Epidemiologic studies on dietary fats and coronary heart disease". *American Journal of Medicine*, 113(Suppl. 9B), 9S–12S, Dec 30.
89. Wijendran, V., & Hayes, K. C. (2004). "Dietary n-6 and n-3 fatty acid balance and cardiovascular health". *Annual Review of Nutrition*, V 24, p 597–615.
90. Wolfram, G. (2003). "Dietary fatty acids and coronary heart disease". *European Journal of Medical Research*, V 8(I 8), p 321–324. Aug 20.
91. Simopoulos, A. P. (2002). "Omega 3 fatty acids in inflammation and autoimmune disease". *Journal of the American College of Nutrition*, V 21(I 6), p 495–505.
92. Xia, S. H., Wang, J., & Kang, J. X. (2005). "Decreased n-6/n-3 fatty acid ratio reduces the invasive potential of human lung cancer cells by down-regulation of cell adhesion/invasion-related genes". *Carcinogenesis*, Jan 20 [Epub ahead of print].
93. Oddy, W. H., De Klerk, N. H., Kendall, G. E., Mhrshahi, S., & Peat, J. K. (2004). "Ratio of omega-6 to omega-3 fatty acids and childhood asthma". *Journal of Asthma*, V 41(I 3), p 319–326.
94. Hu, F., Manson, J., & Willett, W. (2001). "Type of dietary fat and risk of coronary heart disease: a critical review". *Journal of the American College of Nutrition*, V 20(I 1), p 5–19.
95. Maes M., Smith, R., Christophe, A., Cosyns, P., Desnyder, R., & Meltzer, H. (1996). "Fatty acid composition in major depression decreased omega 3

- fractions in cholesteryl esters and increased C20: 4 omega 6/C20: 5 omega 3 ratio in cholesteryl esters and phospholipids". *Journal of Affective Disorders*, V 38(I 1), p 35–46.
96. Sanders T. (2000). "Polyunsaturated fatty acids in the food chain in Europe". *American Journal of Clinical Nutrition*, 71(suppl.), S176–S178.
 97. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. *Food, nutrition and the prevention of cancer: a global perspective*. Washington (DC): American Institute for Cancer Research; 1997.
 98. Steinmetz KA., Potter JD. (1991) "Vegetables, fruit, and cancer. I". *Epidemiology. Cancer Causes Control* V 2: p 325–57.
 99. Steinmetz KA., Potter JD. (1991) "Vegetables, fruit, and cancer. II". *Mechanisms. Cancer Causes Control* V 2 : p 427–42.
 100. Block G., Patterson B, Subar A. (1992) "Fruit, vegetables and cancer prevention: a review of epidemiological evidence". *Nutr Cancer* V 18:p 1–29.
 101. Fontham ET. (1997) "Diet and lung cancer". *Cancer Causes Control* V 8:p 819–20.
 102. Ziegler RG, Colavito EA, Hartge P, McAdams MJ, Schoenberg JB, Mason TJ, et al. (1996) "Importance of b-carotene and other phytochemicals in the etiology of lung cancer". *J Natl Cancer Inst* V 88: p 612–5.
 103. Hertog et al., 1993 M.G. Hertog, E.J. Feskens, P.C. Hollman, M.B. Katan and D. Kromhout, "Dietary antioxidant flavonoids and risk of coronary heart disease": the Zutphen elderly Study, *Lancet* 342 (1993), pp. 1007–1011.
 104. Lagiou, Samoli, Lagiou, Peterson, et al., (2004) P. Lagiou, E. Samoli, A. Lagiou, J. Peterson, A. Tzonou and J. Dwyer *et al.*, Flavonoids, vitamin C and adenocarcinoma of the stomach, *Cancer Causes & Control* 15 (2004), pp. 67–72.
 105. Lagiou, Samoli, Lagiou, Tzonou et al., (2004) P. Lagiou, E. Samoli, A. Lagiou, A. Tzonou, A. Kalandidi and J. Peterson *et al.*, Intake of specific flavonoid classes and coronary heart disease: a case-control study in Greece, *European Journal of Clinical Nutrition* 58 (2004), pp. 1643–1648
 106. Peterson et al., (2003) J. Peterson, P. Lagiou, E. Samoli, A. Lagiou, K. Katsouyianni and C. La Vecchia *et al.*, "Flavonoid intake and breast cancer risk": a case-control study in Greece, *British Journal of Cancer* 89 (2003), pp. 1255–1259.

107. Dekker M., (2004). "Phytochemicals in health and disease. Free Radical Biology & Medicine" V 37, p 12:2082.
108. Aviram, M. and Eias, K. (1993)." Dietary olive oil reduces low- density lipoprotein uptake by macrophages and decreases the susceptibility of the lipoprotein to undergo lipid peroxidation." Ann Nutr Metab V 37(I 2):p 75-84.
109. Aviram M., and Kassem, E. (1993)."[Olive oil dietary supplementation decreases susceptibility of LDL to oxidation and its uptake by macrophages]." Harefuah V 124(I 1):p 1-4, 64.
110. Aviram M., (1996). " Interaction of oxidized low density lipoprotein with macrophages in atherosclerosis, and the antiatherogenicity of antioxidants." Eur J Clin Chem Clin Biochem V 34(I 8):p 599-608.
111. Oberley, L.W. (1998). " Free radicals and diabetes." Free Radic Biol Med 5 (2): 113-24. Oberley, L.W. and Oberley, T.D (1998). "Role of antioxidant enzymes in cell immortalization and transformation." Mol Cell Biochem V 84(I 2): p147-53.
112. Hunt, J.V., Jiang, Z.Y and Wolff, S.P. (1992). "Formation of hydrogen peroxide by lens proteins: protein-derived hydrogen peroxide as a potential mechanism of oxidative insult to the lens." Free Radic Biol Med V 13(I 4): p 924-30
113. Wolff, S.P. (1993). " Diseases mellitus and free radicals. Free radicals, transition metals and oxidative stress in the aetiology of diabetes mellitus and complications." Br Med Bull V 49(I 3): p 642-52
114. Bruun Rasmussen B., Norring Hjort, K., Mellerup, I., Sether, G. and Christensen, N. (1992). " Vegetable oils instead of xylene in tissue processing." Apmis V 100(I 9):p 827-31.
115. Christen, W.G., Jr (1994)." Antioxidants and eye disease." Am J Med V 97(3A):14S-17S; discussion 22S-28S.
116. Schapira, A.H.V. (1995). "Oxidative stress in Parkinson's disease. Review." Neuropathy Appl. Neurobiol. V 21: p 3-9
117. Spitz, D.R., Mackey, M.A., Li., Elwell, J.H., McCormick, M.L and Oberley, L.W. (1989). "Relationship between changes in ploidy and stable cellular resistance to hydrogen peroxide." J Cell Physiol V 139(I 3): p 592-8

118. Sun, Y., Oberley, L.W., Elwell, J.H. and Sierra-Rivera, E. (1989). "Antioxidant enzyme activities in normal and transformed mouse liver cells." *Int J Cancer* V 44(I 6): p 1028-33
119. Oberley, T.D., and Oberley, L.W. (1997). "Antioxidant enzyme levels in cancer." *Histol Histopathol* V 12(I 2): p 525-35
120. Oberley, T.D., Schultz, J.L., Li, N. and Oberley, L.W. (1995). "Antioxidant enzyme levels as a function of growth state in cell culture." *Free Radic Biol Med* V 19(I 1)p :53-65
121. Ness AR, Powles JW. (1997) "Fruit and vegetables and cardiovascular disease" : a review. *Int. J. Epidemiol.* V 6: p 1-13.
122. Criqui MH, Ringel BL.(1994) "Does diet or alcohol explain the French paranox. *Lancet*", V 344: p 1719-23
123. Renaud S, De Lorgeril M.(1992) "Wine, alcohol, platelets and the French paradox for coronary heart disease". *Lancet* V 339: p 1523-6
124. Tijburg LBM, Mattem T, Folts JD, Weisgerber UM, Katan MB. (1997)"Tea flavonoids and cardiovascular diseases": a review. *Crit. Rev. Food Sci. Nutr.* V 37: p 771-85
125. Yang CS, Wang ZY. (1993) "Tea and cancer". *J. Nad. Cancer Inst.* V 85: p 1038-49
126. Steinmetz KA, Potter JD. (1996) "Vegetables, fruit, and cancer prevention": a review. *J. Am. Diet Assoc.* V 96: p 1027-39
127. Adiercreutz H, Mazur W. (1997) "Phyto-oestrogens and Western diseases." *Ann. Med.* V 29:p 95-120
128. Rauha et al.,(2000); Rauha, J.-P., Remes, S., Heinonen, M., Hopia, A., Kähkönen, M., Kujala, T., Pihlaja, K., Vuorela, H., Vuorela, P. (2000). "Antimicrobial effects of Finnish plant extracts containing flavonoids and other phenolic compounds". *International Journal of Food Microbiology.* V 56, p 3-12.
129. Friedman et al., (2002); Friendman M., Henika P.R., Mandrell R.E. (2002). "Bactericidal activities of plantessential oils and some of their isolated constituents against *Campylobacter jejuni*, *Escherichia coli*, *Listeria monocytogenes* and *Salmonella enterica*". *Journal of Food Protection.* V 65, p 1545-1560.

- 130.** Wen et al.,(2003) Wen, A., Delaquis, P., Stanich, K., Toivonen P. (2003). "Antilisterial activity of selected phenolic acids". *Food Microbiology*. V 20, p 305-311.
- 131.** Morris, M.C., Taylor, J.O., Stampfer, M. J., Rosner, B. and Sacks, F.M.(1993)." The effect of fish oil on blood pressure in mild hypertensive subjects: a randomized crossover trial." *Am J Clin Nutr* V 57 (I 1):p 59-64.
- 132.** Rimm, E.B., Stampfer, M.J., Ascherio, A., Giovannucci, E., Colditz, G.A. and Willett W.C.(1993)." Vitamin E consumption and the risk of coronary heart disease in men[comment] [see comments]." *N Engl J Med* V 328(I 20): p 14596.
- 133.** Pandey, D.K., Shekelle, R., Selwyn, B.J., Tangney, C. and Stamler, J.(1995)." Dietary vitamin C and beta- carotene and risk of death in middle-aged men. The Western Electric Study." *Am J Epidemiol* V 142(I 12): p 1269-78.
- 134.** Ascherio, A., Rimm, E.B., Giovannucci, E.L., Spiegelman, D., Stampfer, M. and Willett, W.C.(1996)." Dietary fat and risk of coronary heart disease in men: cohort follow up study in the United States [see comments]." *Bmj* V 313(I 7049):p 84-90.
- 135.** Rimm, E.B., Ascherio, A., Giovannucci, E., Spiegelman, D., Stampfer, M.J. and Willett, W.C. (1996). "Vegetable, fruit, and cereal fiber intake and risk of coronary heart disease among men [see coments]." *Jama* V 275(I 6): p 447-51
- 136.** Stampfer, M.J. and Rimm, E.B. (1996). "Folate and cardiovascular disease. Why we need a trial now [editorial; comment]." *Jama* V 275(I 24): p1929-30
- 137.** Rimm, E.B., Willett, W.C., Hu, F.B., Sampson, L., Colditz, G.A., Manson, J.E., Hennekens, C. and Stampfer, M.J. (1998). "Folate and vitamin B6 from diet and supplements in relation to risk of coronary heart disease among women [see comments]." *Jama* V 279(I 5): p 359-64
- 138.** Papiero H., Ba GN., Tew KD.,(2000) "Estrogens and enviromental estrogens". *Bioned Farmacover*. V 56: p 1-9.
- 139.** Deschner EE, Ruperto J, Wong G, Newmark HL. (1991) "Quercetin and rutin as inhibitors of azoxymethanol-induced colonic neoplasia". *Carcinogenesis* V 7:p 1193-6.

140. Verma AK, Johnson JA, Gould MN, Tanner MA. (1988) “Inhibition of 7, 12-dimethylbenz[*a*]anthracene and *N*-nitrosomethylurea induced rat mammary cancer by dietary flavonol quercetin”. *Cancer Res* V 48: p 5754–8.
141. Obermeier MT, White RE, Yang CS. (1995) “Effects of bioflavonoids on hepatic P450 activities”. *Xenobiotica* V 25 : p 575–84.
142. Sies H, Stahl W, Sundquist AR, (1992) “Antioxidant functions of vitamins. Vitamins E and C, beta- carotene, and other carotenoids”. *Ann N Y Acad Sci*, V 669: p 7-20
143. Chopra M, Thurnham DI.(1999) “Antioxidants and lipoprotein metabolism”. *Proc Nutr Soc*, V 58: p 663-671
145. Johansen, H.N., Bach Knudsen, K.E., Wood, P.J. and Fulcher, R.G., (1997). “Physico-chemical properties and the digestibility of polysaccharides from oats in the gastrointestinal tract of pigs”. *J. Sci. Food Agric*. V 73, pp. 81–92.
147. Ανώνυμο. Position of the American Dietetic Association: Health implications of dietary fibre. *Journal of the American Dietetic Assoc*. Ιούλιος 2002, Τόμος. 7: σελ. 993-1000.
148. Bessesen, D.H. (2001) “The Role of Carbohydrates in Insulin” *Journal of Nutrition* V 131: 2782S – 2786S.
149. De Vries, J. (2003) “On defining dietary fibre”. *Proc. of the Nutrition Society* : V 62, p 37-43. ILSI Press.
150. Chunfang Qiu, Kara B. Coughlin, Ihunnaya O. Frederick, Tanya K. Sorensen, Michelle A. Williams (2008) “Dietary Fiber Intake in Early Pregnancy and Risk of Subsequent Preeclampsia” *American Journal of Hypertension* V 21, p 903 - 909 (17 Jul 2008), doi: 10.1038/ajh.2008.209, Article.
154. Aravanis C, Corcondilas A, Dontas AS, Lekos D, Keys A. (1970) “Coronary heart disease in seven countries. IX. The Greek islands of Crete and Corfu”. *Circulation*. Apr;41(4 Suppl):I88-100.

1. ΓΑΛΑΤΗΣ Β. ΚΑΤΣΑΡΟΣ Χ., ΑΠΟΣΤΟΛΑΚΟΣ Π., Εισαγωγή στη βοτανική, Εκδόσεις Α. ΣΤΑΜΟΥΛΗΣ (Εισαγωγή κεφ.3: Φυτά και άνθρωπος. 1^η §, 4. 1^η §).
2. ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΦΗΚΑΣ., Αγριολούλουδα της Κρήτης, με 450 έγχρωμες φωτογραφίες. Εκδόσεις EFSTATHIADIS GROUP.
3. ΚΥΠΡΙΩΤΑΚΗΣ 2005: Ζαχαρίας Κυπριωτάκης, Εισήγηση στο σεμινάριο της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Νομού Ηρακλείου και ΓΕΩΤΕΕ Κρήτης<< Ανθρώπινες δραστηριότητες και οι επιπτώσεις τους στο φυσικό περιβάλλον και τη βιοποικιλότητα>> (Ηράκλειο, 11-4-2005)
4. Κείμενο από το φυλλάδιο της γιορτής του κρασιού, Δαφνών 2004 (πολιτιστικός σύλλογος Δαφνών Ηρακλείου 2004)
5. ΦΟΡ 1990. PAULE FAURE, La vie quotidienne en Crete au temps de Minos 1500 AV.J-G. Athens 1990, 148 Πώλ Φόρ, η καθημερινή ζωή στην Κρήτη κατά τη Μινωική εποχή. Αθήνα: ΠΑΠΑΔΗΜΑ 1990
6. ΓΙΩΡΓΟΣ ΣΦΗΚΑΣ., Η ελληνική φύση μέσα στους αιώνες., Αθήνα 1985
7. ΔΙΟΣΚΟΥΡΙΔΗΣ, «περί ύλης ιατρικής» ΑΘΗΝΑ.
8. ΚΛΕΟΝΙΚΟΣ Γ. ΣΤΑΥΡΙΔΑΚΗΣ : Η άγρια βρώσιμη χλωρίδα της Κρήτης. (δίγλωσση έκδοση) Εκδόσεις ΚΑΛΑΙΤΖΑΚΗΣ.
9. ΑΝΤΩΝΗΣ ΑΛΙΜΠΕΡΤΗΣ: Θεραπευτικά, αρωματικά και εδώδιμα φυτά της Κρήτης. Εκδόσεις “MYSTIS”.
10. ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΧΕΛΝΤΡΑΪΧ: ΛΕΞΙΚΟ ΔΗΜΩΔΩΝ ΟΝΟΜΑΤΩΝ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ ΜΕ ΕΠΙΣΤΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕΙΣ ΣΠΥΡΙΔΩΝΟΣ ΜΗΛΙΑΡΑΚΗ εκδόσεις ΑΦΩΝ ΤΟΛΙΔΗ, Αθηνά 1980.
11. ΦΥΤΟΛΟΓΙΚΟΝ ΛΕΞΙΚΟΝ Π.Γ.ΓΕΝΝΑΔΙΟΣ. εκδόσεις ΤΡΟΧΑΛΙΑ.
12. DR. BERNARD JENSEN: τροφές που θεραπεύουν, εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ 19 93, 1998 (Τίτλος πρωτοτύπου: FOODS THAT HEAL).
13. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ Σ. ΚΑΒΒΑΔΑΣ καθηγητής Πανεπιστημίου. Εικονογραφημένον Βοτανικόν –Φυτολογικόν Λεξικόν ΤΟΜΟΙ Α-Θ.
14. ΛΕΞΙΚΟΝ ΦΥΤΟΛΟΓΙΚΟΝ Π.Γ.ΓΕΝΝΑΔΙΟΣ Β'ΕΚΔΟΣΙΣ μετά συμπληρώσεων τόμοι Α ΣΕΛ 1-500. Β ΣΕΛ 501 Εκδόσεις ΜΟΣΧΟΥ ΧΡ. ΓΚΙΟΥΡΔΑ. Αθήναι 1959
15. ΠΡΑΙΣΟΣ: Ιστορία, Πίστη, Διατροφή των κατοίκων, Β Έκδοση Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης Λασιθίου, Δεκέμβρης 2000, Γυμνάσιο Χαντρά.
16. ΨΥΛΛΑΚΗ Ν. & ΜΑΡΙΑΣ: «Κρητική παραδοσιακή κουζίνα».

17. DR Bernard Jensen : ΤΡΟΦΕΣ ΠΟΥ ΘΕΡΑΠΕΥΟΥΝ εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ 1993, 1998 (Τίτλος πρωτοτύπου: FOODS THAT HEAL.
19. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΚΡΗΤΙΚΟΣ: Ἡ Μήκων, η λήψις του οπού της και η χρησιμοποίηση τούτου κατά τους υστερομινωικούς ΙΙΙ χρόνους (παρατηρήσεις επι της Θεάς της Μήκωνος του Γάζι). Αθήναι 1960.
43. ΓΕΩΡΓΙΟΣ Ε. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ, Αντιοξειδωτικά και λιπιδική υπεροξείδωση, εκδόσεις: UNIVESITY STUDIO PRESS.
44. Mahan LK, Escott-Stump S, Krause's Food, NUTRITION AND DIET THERAPY, 10th edition, W.B. SAUNDERS COMPANY, United States of America, 2000.
45. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΓΕ., Ελεύθερες Ρίζες Οξυγόνου & Αντιοξειδωτική Άμυνα στα βιολογικά συστήματα. Επιστημονική Επετηρίδα Τμήματος Ιατρικής Α.Π.Θ. 1999; 26 (1): 95-117.
49. ΚΑΡΑΤΑΓΛΗΣ Σ., «Φυσιολογία των Φυτών», εκδόσεις Art of text, Θεσσαλονίκη, 1994.

ΠΤΥΧΙΑΚΕΣ – ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΑ – ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

7. Κείμενο από το φυλλάδιο της γιορτής του κρασιού, Δαφνών 2004 (πολιτιστικός σύλλογος Δαφνών Ηρακλείου 2004)
18. ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ ΤΜΗΜΑ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΘΕΜΑ: <<διατήρηση και προσαρμογή στο αστικό τόπο ενδημικών και αυτοφυών ειδών της Κρητικής χλωρίδας με σκοπό την αξιοποίηση τους σαν καλλωπιστικά κηποτεχνίας και αρχιτεκτονικής τοπίου. Σπουδαστής ΜΥΡΩΝΑΚΗΣ ΜΙΧΑΗΛ /εισηγητής ΑΝΤΩΝΙΔΑΚΗ ANNA.
47. Διδακτορική Διατριβή, Αθήνα 2005, ΠΡΟΕΣΤΟΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ, Χημικός, Msc: Προσδιορισμός Φαινολικών Συστατικών, αρωματικών φυτών. Γεωπονικό πανεπιστήμιο Αθηνών- τμήμα επιστήμης και τεχνολογίας τροφίμων. Κεφ: 3.31 σελ 52.
151. ΨΑΡΟΥΔΑΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ (προσωπική φωτογράφιση)
153. ΨΑΡΟΥΔΑΚΗ ΑΝΤΩΝΙΑ. Σημειώσεις στο μάθημα : *Παράδοση & Διατροφικές συνήθειες στην Ελλάδα – Κρητική Δίαιτα* . Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας, 2005
154. περιοδικό ANEKOPAMA No 8, καλοκαίρι 2009 Anek lines

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

53. Στην ηλεκτρονική διεύθυνση:

[Http://www.benbest.com/nucraceutical/phytochemical](http://www.benbest.com/nucraceutical/phytochemical)

144. Στην ηλεκτρονική διεύθυνση:

[Http://www.afic.org](http://www.afic.org) (asian food organisation centre).

146. Στην ηλεκτρονική διεύθυνση:

http://www.incardiology.gr/pathiseis_sd/sd_diatrofi.htm

152. Στην ηλεκτρονική διεύθυνση:

http://en.wikipedia.org/wiki/Portulaca_oleracea

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Πίνακας 1

Κορεσμένα λιπαρά οξέα (SFA), Μονοακόρεστα λιπαρά οξέα (MUFA), Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (PUFA) και συνολική περιεκτικότητα σε λίπος (αποιείσματα προ 100mg φρέσκου φυτού, τα ποσοστά αναφέρονται σε ποσοστό συνολικού λίπους)⁽²³⁾

Όνομα	SFA		MUFA		PUFA		Συνολικό λίπος mg
	mg	%	mg	%	mg	%	
Cultivated greens							
<i>Lactuca sativa</i> (Lettuce, organic)	20.0	20.0	3.8	76.1	3.8	76.1	100
<i>Lactuca sativa</i> (Lettuce, non-organic)	18.6	20.7	3.0	76.0	3.3	68.4	90
<i>Spinacca oleracea</i> var. <i>glabra</i> (Spinach)	30.2	24.2	25.3	55.7	20.2	69.6	125
<i>Vicia faba</i> (Broad beans)	16.5	27.5	3.7	66.3	6.2	39.8	60
<i>Cynara cardunculus</i> var. <i>scolymus</i> (Artichokes)	42.0	46.7	5.1	47.7	5.7	42.9	90
<i>Beta vulgaris</i> (Kokkinogoulia)	8.3	27.7	2.3	63.0	7.7	18.9	30
Wild greens							
<i>Taraxacum</i> spp. (Radikia)	42.6	28.4	9.0	65.6	6.0	98.4	150
<i>Daucus carota</i> (Staffilnakas)	29.7	31.9	13.0	53.5	14.0	49.8	93
Fasoulides	23.5	23.5	4.2	72.3	4.2	72.3	100
<i>Rumex obtusifolius</i> (Lapatha)	24.5	30.6	4.0	64.3	5.0	51.4	80
<i>Taraxacum</i> spp. (Pikrorodika)	36.9	33.5	5.7	60.9	5.2	67.0	110
<i>Allium schoenoprasum</i> (Wild leeks)	36.2	20.1	10.0	74.1	5.6	133.3	180
<i>Daucus carota</i> (Petrahatziki)	64.1	38.4	6.5	57.7	3.9	96.4	167
<i>Lathyrus ochrus</i> (Papoules)	111.2	30.9	16.4	64.6	4.6	232.4	360
<i>Silene vulgaris</i> subsp. <i>Macrocarpa</i> (Agriopapoules)	53.4	29.7	5.8	67.0	3.2	120.6	180
Akoumopodi	21.9	24.6	7.2	66.7	8.1	59.4	89
<i>Taraxacum</i> spp. (Glikorodika)	24.9	27.7	5.3	66.4	5.9	59.8	90
<i>Reihardia picroides</i> (Galatsides)	31.2	34.7	2.9	61.9	3.4	55.7	90
<i>Apium graveolens</i> (Miridoules)	43.6	39.6	9.7	51.7	8.8	56.9	110
<i>Foeniculum vulgare</i> (Maratha)	32.8	33.1	4.9	61.8	4.9	61.2	99
<i>Sinapis</i> spp. Gruciferae (Lapsana)	46.6	26.3	8.0	44.1	4.5	78.1	177
Ahatziki	51.2	28.9	8.8	66.2	5.0	117.2	177
<i>Petroselinum sativum</i> (Agriomalindanos)	73.6	40.0	25.1	46.1	13.6	84.9	184
Agrioselino	30.0	36.6	4.9	57.7	6.0	47.3	82
Kalogeros	30.5	38.1	3.1	57.4	3.9	45.9	80
Avizitis	49.2	41.0	7.0	53.1	5.8	63.7	120
<i>Scabiosa cretica</i> (Stravoksilo)	62.9	49.1	6.1	45.9	4.8	58.7	128
<i>Scolymus hispanicus</i> (Goules or Askolibri)	40.4	33.7	13.7	54.8	11.4	65.8	120
<i>Cynoglossum creticum</i> (Agoglossi)	19.3	38.6	6.9	47.4	13.8	23.7	50
<i>Hypochaeris cretensis</i> (Hiromourides)	41.3	29.5	10.0	63.4	7.1	88.7	140
<i>Bryonia cretica</i> (Avronies)	65.5	32.8	15.9	59.3	8.0	118.6	200
<i>Prasium majus</i> (Lagoudohorto)	122.2	37.1	51.4	47.4	15.6	155.8	329
Maroulides	48.2	20.3	30.5	66.7	12.9	158.0	237
<i>Muscari comosum</i> (Volvi or Askordoulaki)	54.4	30.2	19.5	59.0	10.8	106.2	180
<i>Sonchus oleraceus</i> (Tsohi)	39.9	26.6	10.5	66.4	7.0	99.6	150
<i>Tragopogon sinuatus</i> (Pigounites)	59.6	28.4	13.3	65.1	6.3	136.7	210
<i>Eruca sativa</i> (Roka)	47.3	41.5	10.1	49.6	8.9	56.5	114
<i>Cynara cornigera</i> (Artichok stems wildly grown)	7.6	38.0	1.3	55.0	6.5	11.0	20
<i>Cichorium intibus</i> (Radish bitter, semi-cultivated)	2.6	26.0	0.5	69.0	5.0	6.9	10
Radish wildly grown	53.6	35.7	17.7	52.5	11.8	78.7	150
Pikroussa	49.3	32.9	10.8	59.6	7.2	89.4	150
Petsetes	27.1	30.1	6.4	62.8	7.1	56.5	90
<i>Cichorium spinosum</i> (Stamnagathi)	25.9	32.4	5.4	60.9	6.8	48.7	80
<i>Solanum nigrum</i> (Stroufoulia)	111.2	55.6	13.9	37.4	7.0	74.8	200
Pahies or Pikrorodiko	33.2	27.7	11.8	62.2	9.8	74.6	120
<i>Crepis commutata</i> (Glikossirides)	18.0	18.2	43.7	38.0	44.1	37.7	99
<i>Papaver rhoeas</i> (Koutsounades)	52.2	34.8	12.2	56.8	8.1	85.2	150
<i>Tragopogon sinuatus</i> (Skouloi)	54.4	28.6	11.3	65.2	6.0	123.9	190
Spinach wildly grown	29.0	24.6	7.3	68.9	6.2	81.3	118
Harakoulia	125.6	39.3	33.6	50.3	10.5	160.9	320
Katsoules	51.9	34.6	12.5	57.1	8.3	85.6	150
Pontikines	89.3	27.1	18.2	67.3	5.5	221.5	329
<i>Crepis vesicaria</i> (Pikrosirides)	69.3	30.3	14.1	63.8	6.2	146.0	229
Kofta	144.6	38.1	31.5	53.7	8.3	203.9	380

Πίνακας 2

Περιεχόμενο σε ω-3 και ω-6 (αποτελέσματα σε mg προ 100mg φρέσκου φυτού) ⁽²³⁾

Όνομα	ω-3 Sum	ω-6 Sum	Ratio ω6/ω3
Cultivated greens			
<i>Lactuca sativa</i> (Lettuce, organic)	59.5	16.6	0.28
<i>Lactuca sativa</i> (Lettuce, non-organic)	54.1	14.3	0.26
<i>Spinacea oleracea</i> var. <i>glabra</i> (Spinach)	51.5	18.1	0.35
<i>Vicia faba</i> (Broad beans)	8.5	31.2	3.67
<i>Cynara cardunculus</i> var. <i>scolymus</i> (Artichokes)	12.7	30.2	2.38
<i>Beta vulgaris</i> (Kokkinogoulia)	11.5	7.4	0.64
Wild greens			
<i>Taraxacum</i> spp. (Radikia)	64.5	34.0	0.53
<i>Daucus carota</i> (Stafilinakas)	26.0	23.8	0.92
Fasoulides	50.8	21.4	0.42
<i>Rumex obtusifolius</i> (Lapatha)	33.9	17.5	0.52
<i>Taraxacum</i> spp. (Pikrorodika)	54.1	12.9	0.24
<i>Allium schoenoprasum</i> (Wild leeks)	101.7	31.6	0.31
<i>Daucus carota</i> (Petrahatziki)	61.1	35.3	0.58
<i>Lathyrus ochrus</i> (Papoules)	182.5	49.9	0.28
<i>Silene vulgaris</i> subsp. <i>Macrocarpa</i> (Agriopapoules)	72.4	48.2	0.67
Akoumopodi	35.3	24.1	0.68
<i>Taraxacum</i> spp. (Glikorodika)	48.3	11.5	0.24
<i>Reihardia picroides</i> (Galatsides)	42.9	12.8	0.30
<i>Apium graveolens</i> (Miridouuses)	29.8	27.1	0.91
<i>Foeniculum vulgare</i> (Maratha)	32.4	28.7	0.89
<i>Sinapis</i> spp. Gruciferae (Lapsana)	63.8	14.3	0.22
Ahatziki	65.7	51.5	0.78
<i>Petroselinum sativum</i> (Agriomalndanos)	44.6	40.3	0.90
Agrioselino	21.5	25.8	1.20
Kalogeros	29.3	16.6	0.57
Arizitis	46.7	17.0	0.36
<i>Scabiosa cretica</i> (Stravoksilo)	45.7	13.0	0.28
<i>Scolymus hispanicus</i> (Goules or Askolibri)	32.0	33.8	1.06
<i>Cynoglossum creticum</i> (Agoglossi)	19.0	4.8	0.25
<i>Hypochoeris cretensis</i> (Hiromourides)	65.7	23.0	0.35
<i>Bryonia cretica</i> (Avronies)	51.4	67.2	1.31
<i>Prasium majus</i> (Lagoudohorto)	109.6	46.3	0.42
Maroulides	113.9	44.1	0.39
<i>Muscari comosum</i> (Volvi or Askordoulaki)	20.3	85.8	4.23
<i>Sonchus oleraceus</i> (Tsohi)	82.1	17.5	0.21
<i>Tragopogon sinuatus</i> (Pigounites)	97.1	39.6	0.41
<i>Eruca sativa</i> (Roka)	44.7	11.7	0.26
<i>Cynara cornigera</i> (Artichok sterms wildly grown)	3.0	8.0	2.67
<i>Cichorium intibus</i> (Radish bitter, semi-cultivated)	5.6	1.3	0.23
Radish wildly grown	56.1	22.6	0.40
Pikroussa	65.8	23.7	0.36
Petsetes	40.3	16.2	0.40
<i>Cichorium spinosum</i> (Stamnagathi)	33.8	14.9	0.44
<i>Solanum nigrum</i> (Strufoulia)	38.7	36.2	0.94
Pahies or Pikrorodiko	56.5	18.1	0.32
<i>Crepis commutata</i> (Glikossirides)	30.1	7.6	0.25
<i>Papaver rhoeas</i> (Koutsounades)	63.5	21.7	0.34
<i>Tragopogon sinuatus</i> (Skoulou)	95.3	28.6	0.30
Spinach wildly grown	58.7	22.6	0.39
Harakoulia	93.2	67.6	0.73
Katsoules	61.9	23.7	0.38
Pontikines	162.6	58.9	0.36
<i>Crepis vesicaria</i> (Pikrosirides)	104.2	41.8	0.40
Kofta	142.8	61.1	0.43

Πίνακας 3

Αναλυτικά περιεχόμενα των C14:0, C14:1, C15:0, C15:1, C16:0, C16:1 λιπιδίων σε ποσοστό συνολικής περιεκτικότητας λιπαρού οξέως⁽²³⁾

Όνομα	C14:0	C14:1	C15:0	C15:1	C16:0	C16:1
Cultivated greens						
<i>Lactuca sativa</i> (Lettuce, organic)	1.7	0.3	0.2	0.0	13.0	1.0
<i>Lactuca sativa</i> (Lettuce, non-organic)	1.7	0.3	0.2	0.0	11.7	1.0
<i>Spinacea oleracea</i> var. <i>glabra</i> (Spinach)		0.0	0.4	0.0	21.1	1.4
<i>Vicia faba</i> (Broad beans)	0.2	0.0	0.2	0.3	10.7	0.0
<i>Cynara cardunculus</i> var. <i>scolymus</i> (Artichokes)	0.0	0.0	0.0	0.6	31.3	0.0
<i>Beta vulgaris</i> (Kokkinogoulia)	0.3	0.0	0.0	0.7	7.0	0.1
Wild greens						
<i>Taraxacum</i> spp. (Radikia)	3.8	0.6	1.3	0.0	28.4	1.2
<i>Daucus carota</i> (Stafilinakas)	2.2	0.2	0.2	0.0	19.5	1.3
Fasoulides	1.5	0.2	0.3	0.0	17.7	1.2
<i>Rumex obtusifolius</i> (Lapatha)	1.8	0.2	0.1	0.0	16.0	0.6
<i>Taraxacum</i> spp. (Pikrorodika)	3.3	0.5	0.4	0.0	22.3	0.8
<i>Allium schoenoprasum</i> (Wild leeks)	0.5	0.0	0.0	0.0	24.9	2.4
<i>Daucus carota</i> (Petrahatziki)	5.8	0.0	0.5	0.0	45.3	2.7
<i>Lathyrus ochrus</i> (Papoules)	8.0	1.0	0.6	0.0	61.2	2.5
<i>Silene vulgaris</i> subsp. <i>Macrocarpa</i> (Agriopapoules)	3.2	0.0	0.5	0.0	39.1	1.8
Akoumopodi	2.6	0.2	0.2	0.0	15.7	1.6
<i>Taraxacum</i> spp. (Glikorodika)	3.6	0.5	0.3	0.0	15.6	0.9
<i>Reihardia picroides</i> (Galatsides)	2.0	0.0	0.0	0.0	18.9	0.6
<i>Apium graveolens</i> (Miridoules)	1.5	0.0	0.5	0.0	24.3	1.3
<i>Foeniculum vulgare</i> (Maratha)	3.1	0.3	0.3	0.0	23.7	1.7
<i>Sinapis</i> spp. Gruciferae (Lapsana)	3.2	0.0	0.9	0.0	27.0	1.2
Ahatziki	2.2	0.0	0.6	0.0	35.0	3.2
<i>Petroselinum sativum</i> (Agriomalndanos)	5.3	0.4	0.8	0.0	40.1	2.3
Agrioselino	2.3	0.1	0.4	0.0	21.2	1.2
Kalogeros	1.6	0.0	0.3	0.0	19.1	0.5
Avizitis	4.0	0.2	0.6	0.0	27.7	1.1
<i>Scabiosa cretica</i> (Stravoksilo)	2.1	0.0	0.8	0.0	29.8	1.6
<i>Scolymus hispanicus</i> (Goules or Askolibri)	1.2	0.0	0.9	0.0	30.3	2.2
<i>Cynoglossum creticum</i> (Agoglossi)	0.6	0.0	0.0	0.5	8.1	0.3
<i>Hypochoeris cretensis</i> (Hiroumourides)	3.3	0.0	0.6	3.9	28.9	1.0
<i>Bryonia cretica</i> (Avronies)	1.8	0.0	0.0	2.2	52.8	2.8
<i>Prasium majus</i> (Lagoudohorto)	6.9	0.0	0.5	11.2	73.9	3.1
Maroulides	8.1	0.0	0.6	10.9	9.3	2.1
<i>Muscari commosum</i> (Volvi or Askordoulaki)	0.0	0.0	0.0	0.0	32.8	0.0
<i>Sonchus oleraceus</i> (Tsohi)	4.0	0.3	0.0	4.3	26.3	1.1
<i>Tragopogon sinuatus</i> (Pigounites)	3.7	0.0	0.4	5.1	41.6	2.3
<i>Eruca sativa</i> (Roka)	3.4	0.0	0.3	5.4	29.5	1.3
<i>Cynara comigera</i> (Artichok stems wildly grown)	0.2	0.0	0.2	0.1	5.8	0.1
<i>Cichorium intibus</i> (Radish bitter, semi-cultivated)	0.2	0.0	0.0	0.3	1.9	0.1
Radish wildly grown	2.4	0.0	0.4	3.9	31.6	1.0
Pikroussa	4.4	0.0	0.6	2.0	29.0	1.1
Petsetes	2.0	0.0	0.4	1.3	19.1	0.3
<i>Cichorium spinosum</i> (Stamnagathi)	2.6	0.0	0.3	1.8	16.6	0.4
<i>Solanum nigrum</i> (Strufoulia)	0.0	0.0	0.0	0.0	71.2	5.1
Pahies or Pikrorodiko	2.3	0.0	0.3	1.7	22.1	0.7
<i>Crepis commutata</i> (Glikossirides)	1.7	0.0	0.2	1.4	12.2	0.5
<i>Papaver rhoeas</i> (Koutsounades)	3.8	0.0	0.7	4.8	31.0	1.1
<i>Tragopogon sinuatus</i> (Skouloi)	3.8	0.2	0.4	5.1	34.2	1.5
Spinach wildly grown	1.3	0.0	0.0	2.6	23.7	0.7
Harakoulia	5.7	0.0	1.1	11.2	86.4	1.9
Katsoules	3.0	0.3	0.4	3.9	30.7	0.6
Pontikines	6.5	0.4	1.1	7.9	66.0	1.4
<i>Crepis vesicaria</i> (Pikrosirides)	4.1	0.0	0.6	5.1	47.8	0.7
Kofta	10.1	0.0	1.1	14.6	112.1	2.6

Πίνακας 4

Αναλυτικά περιεχόμενα των C17:0, C17:1, C18:0, ενός αγνώστου, λιπιδίων σε ποσοστό συνολικής περιεκτικότητας λιπαρού οξέως^(2,3)

Όνομα	C17:0	C17:1	C18:0	Άγνωστο
Cultivated greens				
<i>Lactuca sativa</i> (Lettuce, organic)	0.2	0.9	1.6	0.1
<i>Lactuca sativa</i> (Lettuce, non-organic)	0.2	0.2	1.3	0.0
<i>Spinacea oleracea</i> var. <i>glabra</i> (Spinach)	0.5	0.2	1.8	4.9
<i>Vicia faba</i> (Broad beans)	0.0	0.0	1.7	0.0
<i>Cynara cardunculus</i> var. <i>scolymus</i> (Artichokes)	0.5	0.0	4.1	0.0
<i>Beta vulgaris</i> (Kokkinogoulia)	0.1	0.0	0.3	0.5
Wild greens				
<i>Taraxacum</i> spp. (Radikia)	0.6	1.8	3.2	0.0
<i>Daucus carota</i> (Stafilinakas)	0.0	0.2	1.7	6.9
Fasoulides	0.3	0.2	1.3	10.0
<i>Rumex obtusifolius</i> (Lapatha)	0.3	0.2	2.5	0.1
<i>Taraxacum</i> spp. (Pikrorodika)	0.6	1.7	5.4	0.4
<i>Allium schoenoprasum</i> (Wild leeks)	0.7	0.0	4.1	0.5
<i>Daucus carota</i> (Petrahatziki)	0.5	0.2	2.8	21.9
<i>Lathyrus ochrus</i> (Papoules)	1.8	3.9	25.8	0.0
<i>Silene vulgaris</i> subsp. <i>Macrocarpa</i> (Agriopapoules)	0.5	1.8	2.5	0.3
Akouropodi	0.3	0.2	1.4	10.3
<i>Taraxacum</i> spp. (Glikorodika)	0.3	1.5	1.5	0.0
<i>Reihardia picroides</i> (Galatsides)	0.2	0.6	2.2	0.2
<i>Apium graveolens</i> (Miridoules)	0.5	0.0	5.0	8.8
<i>Foeniculum vulgare</i> (Maratha)	0.3	1.6	1.2	10.8
<i>Sinapis</i> spp. Gruciferae (Lapsana)	0.3	2.0	4.9	16.2
Ahatziki	1.3	0.0	4.7	20.6
<i>Petroselinum sativum</i> (Agriomalndanos)	0.6	2.5	16.4	16.8
Agrioselino	0.3	1.0	1.3	7.8
Kalogeros	0.5	0.8	1.7	0.6
Avizitis	1.0	0.4	4.3	0.2
<i>Scabiosa cretica</i> (Stravoksilo)	0.9	0.0	7.6	2.3
<i>Scolymus hispanicus</i> (Goules or Askolibri)	1.4	0.5	3.1	0.0
<i>Cynoglossum creticum</i> (Agoglossi)	0.0	0.0	2.8	0.0
<i>Hypochoeris cretensis</i> (Hiromourides)	0.5	1.4	1.9	0.0
<i>Bryonia cretica</i> (Avronies)	0.8	0.5	2.0	0.0
<i>Prasium majus</i> (Lagoudohorto)	1.0	2.6	11.3	0.6
Maroulides	1.6	3.8	8.7	33.3
<i>Muscari commosum</i> (Volvi or Askordoulaki)	0.0	0.0	6.4	0.0
<i>Sonchus oleraceus</i> (Tsohi)	0.3	1.9	3.3	0.0
<i>Tragopogon sinuatus</i> (Pigounites)	0.5	1.7	5.0	0.5
<i>Eruca sativa</i> (Roka)	0.4	0.1	3.3	16.2
<i>Cynara comigera</i> (Artichok stems wildy grown)	0.1	0.0	0.4	0.0
<i>Cichorium intibus</i> (Radish bitter, semi-cultivated)	0.0	0.0	0.2	0.0
Radish wildy grown	0.0	1.0	4.3	0.0
Pikroussa	0.6	2.3	6.3	0.5
Petsetes	0.4	0.8	2.0	0.0
<i>Cichorium spinosum</i> (Stamnagathi)	0.4	1.4	2.3	0.0
<i>Solanum nigrum</i> (Strufoulia)	6.1	0.0	8.2	0.0
Pahies or Pikrorodiko	0.6	0.2	3.3	0.4
<i>Crepis commutata</i> (Glikossirides)	0.2	40.2	1.3	0.6
<i>Papaver rhoeas</i> (Koutsounades)	3.3	1.8	3.6	0.3
<i>Tragopogon sinuatus</i> (Skouloi)	0.7	0.4	6.2	0.4
Spinach wildy grown	0.0	0.4	1.1	2.5
Harakoulia	0.0	3.6	10.7	0.0
Katsoules	0.0	2.2	7.1	0.0
Pontikines	1.0	2.5	5.5	1.0
<i>Crepis vesicaria</i> (Pikrosirides)	0.9	2.2	5.7	0.6
Kofta	0.0	3.4	14.0	0.0

Πίνακας 5

Αναλυτικά περιεχόμενα των C18:1, C18:2, C18:3γ, C18:3α, C18:4ω-3, C20:0 λιπιδίων σε ποσοστό συνολικής περιεκτικότητας λιπαρού οξέως⁽²³⁾

Όνομα	C18:1	C18:2	C18:3γ	C18:3α	C18:4ω-3	C20:0
Cultivated greens						
<i>Lactuca sativa</i> (Lettuce, organic)	1.0	16.6	0.2	59.3	0.0	0.7
<i>Lactuca sativa</i> (Lettuce, non-organic)	1.1	14.3	0.2	53.9	0.0	0.5
<i>Spinacca oleracea</i> var. <i>glabra</i> (Spinach)	15.9	18.1	0.2	51.3	0.0	1.6
<i>Vicia faba</i> (Broad beans)	3.2	31.2	0.0	8.5	0.0	2.9
<i>Cynara cardunculus</i> var. <i>scolymus</i> (Artichokes)	2.3	30.2	0.0	12.7	0.0	2.5
<i>Beta vulgaris</i> (Kokkinogoulia)	1.4	7.4	0.0	11.5	0.0	0.1
Wild greens						
<i>Taraxacum</i> spp. (Radikia)	5.0	34.0	0.4	63.7	0.4	1.2
<i>Daucus carota</i> (Stafilinakas)	11.2	23.8	0.0	26.0	0.0	2.7
Fasoulides	2.3	21.4	0.3	50.1	0.4	0.2
<i>Rumex obtusifolius</i> (Lapatha)	2.6	17.5	0.2	33.8	0.0	2.2
<i>Taraxacum</i> spp. (Pikrorodika)	2.4	12.9	0.3	50.4	3.5	0.9
<i>Allium schoenoprasum</i> (Wild leeks)	6.7	31.6	1.0	98.4	2.3	1.4
<i>Daucus carota</i> (Petrahatziki)	3.4	35.3	0.2	60.9	0.0	2.5
<i>Lathyrus ochrus</i> (Papoules)	9.1	49.9	0.8	181.7	0.0	3.9
<i>Silene vulgaris</i> subsp. <i>Macrocarpa</i> (Agriopapoules)	2.2	48.2	0.4	71.3	0.7	2.8
Akoumopodi	5.0	24.1	0.1	35.1	0.0	0.7
<i>Taraxacum</i> spp. (Glikorodika)	1.9	11.5	0.3	47.6	0.4	1.1
<i>Reihardia picroides</i> (Galatsides)	1.6	12.8	0.1	42.8	0.0	0.0
<i>Apium graveolens</i> (Miridoules)	6.2	27.1	0.0	29.8	0.0	3.3
<i>Foeniculum vulgare</i> (Maratha)	1.3	28.7	0.1	32.3	0.0	0.8
<i>Sinapis</i> spp. Gruciferae (Lapsana)	3.7	14.3	0.0	63.8	0.0	3.5
Ahatziki	4.2	51.5	0.0	65.1	0.6	2.8
<i>Petroselinum sativum</i> (Agriomalndanos)	19.9	40.3	0.0	44.6	0.0	2.2
Agrioselino	2.1	25.8	0.1	21.3	0.0	0.7
Kalogeros	1.6	16.6	0.1	29.2	0.0	2.6
Avizitis	3.6	17.0	0.7	45.7	0.3	5.3
<i>Scabiosa cretica</i> (Stravoksilo)	3.0	13.0	1.3	42.0	2.4	9.0
<i>Scolymus hispanicus</i> (Goules or Askolibri)	10.3	33.8	0.0	32.0	0.0	1.8
<i>Cynoglossum creticum</i> (Agoglossi)	3.5	4.8	0.4	17.7	0.9	3.9
<i>Hypochoeris cretensis</i> (Hiromourides)	3.2	23.0	0.6	65.1	0.0	1.1
<i>Bryonia cretica</i> (Avronies)	9.7	67.2	0.5	50.9	0.0	0.7
<i>Prasium majus</i> (Lagoudohorto)	13.9	46.3	0.0	109.6	0.0	4.8
Maroulides	10.9	44.1	0.4	113.5	0.0	9.7
<i>Muscari commosum</i> (Volvi or Askordoulaki)	19.0	85.8	0.0	20.3	0.0	7.5
<i>Sonchus oleraceus</i> (Tsohi)	1.6	17.5	0.3	81.8	0.0	2.4
<i>Tragopogon sinuatus</i> (Pigounites)	3.2	39.6	0.5	96.3	0.2	2.6
<i>Eruca sativa</i> (Roka)	2.9	11.7	0.4	44.3	0.0	2.7
<i>Cynara comigera</i> (Artichok stems wildly grown)	0.6	8.0	0.0	3.0	0.0	0.3
<i>Cichorium intibus</i> (Radish bitter, semi-cultivated)	0.1	1.3	0.0	5.5	0.0	0.1
Radish wildly grown	2.3	22.6	0.5	55.6	0.0	1.5
Pikroussa	3.3	23.7	0.5	61.5	3.8	3.1
Petsetes	2.9	16.2	0.4	39.1	0.8	0.7
<i>Cichorium spinosum</i> (Stamnagathi)	1.5	14.9	0.2	33.6	0.0	1.0
<i>Solanum nigrum</i> (Strufoulia)	4.8	36.2	2.3	36.4	0.0	8.6
Pahies or Pikrorodiko	8.5	18.1	0.3	53.4	2.8	1.1
<i>Crepis commutata</i> (Glikossirides)	1.3	7.6	0.2	29.4	0.5	0.6
<i>Papaver rhoeas</i> (Koutsounades)	3.6	21.7	0.3	63.2	0.0	3.4
<i>Tragopogon sinuatus</i> (Skouloi)	3.5	28.6	0.4	95.0	0.0	2.7
Spinach wildly grown	2.5	22.6	0.3	58.4	0.0	0.4
Harakoulia	13.5	67.6	0.0	93.2	0.0	11.3
Katsoules	2.8	23.7	0.0	61.9	0.0	5.8
Pontikines	6.1	58.9	1.3	160.2	1.1	3.0
<i>Crepis vesicaria</i> (Pikrosirides)	6.1	41.8	0.5	99.9	3.8	1.9
Kofta	9.6	61.1	1.2	139.4	2.2	3.5

Πίνακας 6

Αναλυτικά περιεχόμενα των C20:1n9, C22:0, C22:1, C22:2 λιπιδίων σε ποσοστό συνολικής περιεκτικότητας λιπαρού οξέως⁽²³⁾

Όνομα	C22:1n9	C22:0	C22:1	C22:2
Cultivated greens				
<i>Lactuca sativa</i> (Lettuce, organic)	0.0	0.8	0.1	0.0
<i>Lactuca sativa</i> (Lettuce, non-organic)	0.0	0.9	0.1	0.0
<i>Spinacca oleracea</i> var. <i>glabra</i> (Spinach)	0.5	1.0	2.1	0.0
<i>Vicia faba</i> (Broad beans)	0.2	0.6	0.0	0.0
<i>Cynara carduncelus</i> var. <i>scolymus</i> (Artichokes)	0.0	1.6	0.0	0.0
<i>Beta vulgaris</i> (Kokkinogoulia)	0.1	0.2	0.1	0.0
Wild greens				
<i>Taraxacum</i> spp. (Radikia)	0.0	1.9	0.0	0.0
<i>Daucus carota</i> (Stafilinakas)	0.0	1.4	0.0	0.0
Fasoulides	0.3	0.9	0.0	0.0
<i>Rumex obtusifolius</i> (Lapatha)	0.1	0.6	0.0	0.0
<i>Taraxacum</i> spp. (Pikrorodika)	0.0	1.5	0.0	0.0
<i>Allium schoenoprasum</i> (Wild leeks)	0.0	1.5	0.6	0.0
<i>Daucus carota</i> (Petrahatziki)	0.2	1.1	0.0	0.0
<i>Lathyrus ochrus</i> (Papoules)	0.0	2.3	0.0	0.0
<i>Silene vulgaris</i> subsp. <i>Macrocarpa</i> (Agriopapoules)	0.0	0.0	0.0	0.0
Akoumopodi	0.2	0.7	0.0	0.0
<i>Taraxacum</i> spp. (Glikorodika)	0.0	0.4	0.0	0.0
<i>Reihardia picroides</i> (Galatsides)	0.0	5.0	0.0	0.0
<i>Apium graveolens</i> (Miridouuses)	0.7	6.6	0.0	0.0
<i>Foeniculum vulgare</i> (Maratha)	0.0	1.1	0.2	0.0
<i>Sinapis</i> spp. Gruciferae (Lapsana)	0.5	3.5	0.0	0.0
Ahatziki	0.3	3.0	0.5	0.0
<i>Petroselinum sativum</i> (Agriomalindanos)	0.0	5.6	0.0	0.0
Agrioselino	0.0	1.1	0.2	0.0
Kalogeros	0.0	3.5	0.2	0.0
Avizitis	0.4	2.7	0.6	0.0
<i>Scabiosa cretica</i> (Stravoksilo)	0.0	8.5	1.5	0.0
<i>Scolymus hispanicus</i> (Goules or Askolibri)	0.3	0.9	0.0	0.0
<i>Cynoglossum creticum</i> (Agoglossi)	0.0	2.3	1.1	0.0
<i>Hypochoeris cretensis</i> (Hiromourides)	0.2	1.5	0.0	0.0
<i>Bryonia cretica</i> (Avronies)	0.3	1.2	0.0	0.0
<i>Prasium majus</i> (Lagoudohorto)	0.0	20.6	0.0	0.0
Maroulides	0.5	4.2	0.0	0.0
<i>Muscari comosum</i> (Volvi or Askordoulaki)	0.0	1.9	0.0	0.0
<i>Sonchus oleraceus</i> (Tsohi)	0.0	2.0	0.0	0.0
<i>Tragopogon sinuatus</i> (Pigounites)	0.0	2.4	0.0	0.0
<i>Eruca sativa</i> (Roka)	0.0	2.4	0.0	0.0
<i>Cynara cornigera</i> (Artichok stems wildly grown)	0.0	0.3	0.0	0.0
<i>Cichorium intibus</i> (Radish bitter, semi-cultivated)	0.0	0.1	0.0	0.0
Radish wildly grown	0.0	1.7	0.0	0.0
Pikroussa	0.0	2.1	0.0	0.0
Petsetes	0.0	1.0	0.0	0.0
<i>Cichorium spinosum</i> (Stamnagathi)	0.0	1.1	0.0	0.0
<i>Solanum nigrum</i> (Strufoulia)	0.0	4.6	1.9	0.0
Pahies or Pikrorodiko	0.0	1.2	0.0	0.0
<i>Crepis commutata</i> (Glikossirides)	0.0	0.7	0.0	0.0
<i>Papaver rhoeas</i> (Koutso unades)	0.0	3.5	0.0	0.0
<i>Tragopogon sinuatus</i> (Skouloi)	0.0	2.8	0.0	0.0
Spinach wildly grown	0.3	1.0	0.2	0.0
Harakoulia	0.0	4.0	0.0	0.0
Katsoules	0.0	3.0	0.0	0.0
Pontikines	0.0	2.3	0.0	0.0
<i>Crepis vesicaria</i> (Pikrosirides)	0.0	3.0	0.0	0.0
Kofta	0.0	2.1	0.0	0.0

Πίνακας 7

Αναλυτικά περιεχόμενα των C23:0, C24:0, C24:1, λιπιδίων σε ποσοστά συνολικής περιεκτικότητας λιπαρού οξέως⁽²³⁾

Όνομα	C23:0	C24:0	C24:1
Cultivated greens			
<i>Lactuca sativa</i> (Lettuce, organic)	0.6	1.1	0.5
<i>Lactuca sativa</i> (Lettuce, non-organic)	0.3	1.8	0.4
<i>Spinacca oleracea</i> var. <i>glabra</i> (Spinach)	0.2	2.0	5.3
<i>Vicia faba</i> (Broad beans)	0.2	0.0	0.0
<i>Cynara cardunculus</i> var. <i>scolymus</i> (Artichokes)	0.6	1.6	2.2
<i>Beta vulgaris</i> (Kokkinogoulia)	0.1	0.2	0.0
Wild greens			
<i>Taraxacum</i> spp. (Radikia)	0.5	1.8	0.4
<i>Daucus carota</i> (Staffinakas)	0.3	1.8	0.0
Fasoulides	0.4	0.9	0.0
<i>Rumex obtusifolius</i> (Lapatha)	0.6	0.3	0.4
<i>Taraxacum</i> spp. (Pikrorodika)	0.5	2.2	0.2
<i>Allium schoenoprasum</i> (Wild leeks)	0.4	2.5	0.3
<i>Daucus carota</i> (Petrahatziki)	0.4	5.3	0.0
<i>Lathyrus ochrus</i> (Papoules)	6.1	1.6	0.0
<i>Silene vulgaris</i> subsp. <i>Macrocarpa</i> (Agriopapoules)	0.6	4.3	0.0
Akoumopodi	0.2	0.2	0.0
<i>Taraxacum</i> spp. (Glikorodika)	0.4	1.7	0.5
<i>Reihardia picroides</i> (Galatsides)	1.6	1.2	0.0
<i>Apium graveolens</i> (Miridoules)	0.0	1.8	1.5
<i>Foeniculum vulgare</i> (Maratha)	0.8	1.5	0.3
<i>Sinapis</i> spp. Gruciferae (Lapsana)	1.4	1.7	0.5
Ahatziki	0.8	0.7	0.5
<i>Petroselinum sativum</i> (Agriomalndanos)	0.6	2.0	0.0
Agrioselino	0.4	2.4	0.3
Kalogeros	0.0	1.2	0.0
Avizitis	1.4	2.1	0.7
<i>Scabiosa cretica</i> (Stravoksilo)	0.6	3.6	0.0
<i>Scolymus hispanicus</i> (Goules or Askolibri)	0.5	0.5	0.4
<i>Cynoglossum creticum</i> (Agoglossi)	0.2	1.5	1.6
<i>Hypochoeris cretensis</i> (Hiromourides)	0.4	3.1	0.3
<i>Bryonia cretica</i> (Avronies)	1.2	5.0	0.5
<i>Prasium majus</i> (Lagoudohorto)	0.7	2.3	20.6
Maroulides	1.1	5.1	2.2
<i>Muscari comosum</i> (Volvi or Askordoulaki)	1.2	4.5	0.5
<i>Sonchus oleraceus</i> (Tsohi)	0.4	1.3	1.4
<i>Tragopogon sinuatus</i> (Pigounites)	0.5	2.7	0.9
<i>Eruca sativa</i> (Roka)	0.2	5.2	0.4
<i>Cynara cornigera</i> (Artichok stems wildy grown)	0.1	0.4	0.4
<i>Cichorium intibus</i> (Radish bitter, semi-cultivated)	0.0	0.1	0.0
Radish wildy grown	0.4	11.4	9.5
Pikroussa	0.5	2.6	2.1
Petsetes	0.3	1.3	1.0
<i>Cichorium spinosum</i> (Stamnagathi)	0.3	1.3	0.4
<i>Solanum nigrum</i> (Strufoulia)	5.0	7.5	2.1
Pahies or Pikrorodiko	0.3	2.1	0.6
<i>Crepis commutata</i> (Glikossirides)	0.2	0.9	0.3
<i>Papaver rhoeas</i> (Koutso unades)	0.4	2.4	1.0
<i>Tragopogon sinuatus</i> (Skouloi)	0.3	3.1	0.6
Spinach wildy grown	0.2	1.3	0.7
Harakoulia	1.1	5.2	3.3
Katsoules	0.0	1.9	2.7
Pontikines	1.0	2.9	0.0
<i>Crepis vesicaria</i> (Pikrosirides)	0.7	4.7	0.0
Kofta	0.0	1.6	1.2

Πίνακας 8 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΖΟΧΟΥ ΑΝΑ 100gr ΦΥΤΟΥ (17)

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΖΟΧΟΥ ΑΝΑ 100gr ΦΥΤΟΥ	
Θερμίδες	26
Πρωτεΐνες	1,37gr
Λίπος	0,29gr
Υδατώνθρακες	8,46gr
Ασβέστιο	22mg
Φώσφορος	31mg
Σίδηρος	0,7mg
Βιταμίνη Α	4 Δ.Μ
Θειαμίνη	0,02mg
Ριβοφλαβίνη	0,02mg
Νιασίνη	0,13mg
Ασκορβικό οξύ	5,07mg

Πίνακας 9 ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΜΕΝΟΥ ΣΠΑΡΑΓΓΙΟΥ ΑΝΑ 100gr ΤΡΟΦΙΜΟΥ (17)

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΜΕΝΟΥ ΣΠΑΡΑΓΓΙΟΥ ΑΝΑ 100gr ΤΡΟΦΙΜΟΥ	
Θερμίδες	20
Πρωτεΐνες	1,65g
Λίπος	0,15g
Υδατώνθρακες	2,9g
Ασβέστιο	15,64mg
Φώσφορος	46,48mg
Σίδηρος	0,7mg
Βιταμίνη Α	756Δ.Μ
Θειαμίνη	0,12mg
Ριβοφλαβίνη	0,13mg
Νιασίνη	0,86mg
Ασκορβικό οξύ	24,9mg

Πίνακας 10: ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ^a (31)

Είδη Αγγλικά / Ισπανικά	Βιταμίνη C	Ασκορβικό	Δρεΐδρογονο- Ασκορβικό	Καροτενοειδή	Οξαλικό	Νιτρικός	Ερουσικό Εστέρας	Οξύ %
<i>Amarantus viridis</i> L. (Amaranth/Bledo)				40 11.5		1.100	680	
<i>Chenopodium</i> sp.						1.100		
<i>Chenopodium album</i> L. (Gosefoot / Cenizo blanco)	84-171	70		14.5		^b 9270-18540 ^b 960 ^b 8490	190 560 ^b 533	
<i>Chenopodium murale</i> L. (Gosefoot / Cenizo de muro)						9945-20970		
<i>Crithmum maritimum</i> L. (Rock samphire / Hinojo marino)	50.3	26.3						
<i>Malva sylvestris</i> L. (Common mallow / Malva)	171	7	1.5-6.8					
<i>Plantago major</i> L. (Plantain / Llantén)	27.3	40	52					
<i>Portulaca oleracea</i> L.	30-35 27.8-30.3 42.97	105	4	8.9		720 ^b 9900-6155 1294	230	
<i>Rumex</i> sp.	121			10				
<i>Sisymbrium iria</i> L. (Hedge mustard / Metacandil)								^c 1.55-31.42
<i>Sonchus oleraceus</i> L. (Sow-thistle / Cerraja)	67 25-30			16 24				
<i>Sonchus tenerrimus</i> L. (Sow-thistle / C. de pared)	23.19							
<i>Stellaria media</i> Villara (Chickweed / Pamplina)		73	16					

^aΕκφραζόμενα σε mg /100g φρέσκου φυτού, ^b,τιμές αποξηραμένου φυτού