

Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης

**ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ**

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**“ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕΝΑ ΑΥΤΟΦΥΗ ΕΔΩΔΙΜΑ
ΧΟΡΤΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΧΑΝΙΩΝ”**



**ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ: ΓΟΓΟΝΑΚΗ ΚΑΤΕΡΙΝΑ
ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ: ΚΥΠΡΙΩΤΑΚΗΣ ΖΑΧΑΡΙΑΣ**

ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2010

13. ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΠΡΟΛΟΓΟΣ	2
2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	3
3. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	4
4. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΑΓΡΙΩΝ ΒΡΩΣΙΜΩΝ ΦΥΤΩΝ	8
4.1 ΠΟΩΔΗ ΦΥΤΑ	8
<i>Amaranthus</i> sp	8
<i>Tordylium apulum</i>	10
<i>Scandix pecten veneris</i>	12
<i>Daucus carota</i>	14
<i>Scaligeria napiformis</i>	16
<i>Oenothera pimpineloides</i>	18
<i>Kudmania sicula</i>	20
<i>Foeniculum vulgare</i>	22
<i>Pimpinella peregrina</i>	24
<i>Cynara cornigera</i>	26
<i>Chrysanthemum segetum</i>	28
<i>Scolymus hispanicus</i>	30
<i>Atractylis gummifera</i>	32
<i>Anchusa azurea</i>	34
<i>Sinapis alba</i>	36
<i>Hirschfeldia incana</i>	38
<i>Raphanus raphanistrum</i>	40
<i>Petromarula pinnata</i>	42
<i>Stellaria media</i>	44
<i>Silene vulgaris</i>	46
<i>Chenopodium album</i>	48
<i>Urospermum picroides</i>	52
<i>Urospermum picroides</i>	54
<i>Sonchus asper</i>	56
<i>Tragopogon sinuatus</i>	58
<i>Leontodon tuberosus</i>	60
<i>Crepis vesicaria</i>	62
<i>Helminthotheca echioides</i>	64
<i>Crepis commutata</i>	66
<i>Cichorium spinosum</i>	68
<i>Cichorium intybus</i>	70
<i>Tamus communis</i>	72
<i>Scapiosa atropurpurea</i>	74
<i>Scorpiurus muricatus</i>	76

Asparagus aphyllus	78
Ornithogalum narbonense	80
Allium ampeloprasum	81
Papaver rhoeas	83
Rumex spp	85
Rumex puleher	87
Ranunculus ficariiformis	89
Solanum nigrum	91
Urtica pilulifera	93
4.2 ΘΑΜΝΟΙ	95
Capparis spinosa	95
Pasion majus	97
Origanum vulgare	99
4.3 ΔΕΝΤΡΑ	101
Laurus nobilis	101
5. ΑΛΦΑΒΗΤΙΚΟΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΜΕ ΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΟΝΟΜΑΤΑ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ	103
6. ΑΛΦΑΒΗΤΙΚΟΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΜΕ ΤΑ ΚΟΙΝΑ ΟΝΟΜΑΤΑ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ	105
7. ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΜΕ ΤΑ ΟΝΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ	107
8. ΛΕΞΙΚΟ	110
9. ΕΠΙΛΟΓΟΣ	111
10. ΠΕΡΙΛΗΨΗ	112
11. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ	113
12. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ	114

1. ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Σπουδάζω στη Σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας στο Τμήμα Φυτικής Παραγωγής κι η μεγάλη μου λατρεία για τη φύση καθώς κι η αγάπη μου για το περιβάλλον με ώθησαν να επιλέξω αυτό το θέμα και να το αναλύσω στην πτυχιακή μου εργασία.

Για την ολοκλήρωση της εργασίας σημαντική ήταν η συμβολή ανθρώπων που έχουν στενή και καθημερινή ενασχόληση με τη φύση. Αρχικά, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους γονείς μου Ματθαίο (ετών 65) και Θεανώ (ετών 55) Γογονάκη, τα αδέρφια μου Νεκταρία και Νίκο για τη βοήθεια και τη στήριξη που μου προσέφεραν, τους θείους μου Κυριάκο (ετών 67) και Μαρία (ετών 57) Ζαμπετουλάκη, Κωστούλα Γεωργουδάκη (ετών 60) για τις πληροφορίες που μου έδωσαν και τη βοήθειά τους για τη συλλογή των φυτών, τον ξάδερφο μου Γιάννη Ζαμπετουλάκη για τη συμβολή του στη φωτογράφιση των φυτών καθώς και μερικούς ηλικιωμένους κατοίκους του χωριού μου, τον κ. Κουράκη Μιχαήλ (ετών 75), τον κ. Καποκάκη Χρήστο (ετών 90), τον κ. Καλογερόπουλο Γεώργιο (ετών 78) και την κα. Θεοδωράκη Αργυρώ (ετών 71) για τις πληροφορίες που μου έδωσαν για τα φυτά. Ακόμη, θα ήθελα να ευχαριστήσω τη φιλόλογο κα. Μαρκάκη Ελευθερία, η οποία έκανε τις διορθώσεις του κειμένου. Τέλος, θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες στον καθηγητή της Σχολής Τεχνολογίας Γεωπονίας του Ανώτατου Εκπαιδευτικού Ιδρύματος Κρήτης κ. Κυπριωτάκη Ζαχαρία για την πολύτιμη βοήθεια και την καθοδήγησή του για την περάτωση της εργασίας.

2. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Η παρούσα εργασία πραγματοποιήθηκε με τη βοήθεια κάποιων ανθρώπων, που με τις πολύτιμες πληροφορίες τους μου έδωσαν αρκετό υλικό. Πήγα σε χωράφια για να συλλέξω τα φυτά και να βγάλω φωτογραφίες αυτών, ώστε να τις έχω στο αρχείο μου. Στη συνέχεια, ρώτησα ανθρώπους μεγαλύτερης ηλικίας για να πάρω πληροφορίες για κάθε φυτό κι έκανα διασταύρωση αυτών, ώστε να συμπεριληφθούν στην εργασία μου ακριβή κι επιβεβαιωμένα στοιχεία. Εντούτοις, αντιμετώπισα αρκετές δυσκολίες όσον αφορά στην έρευνά μου. Για παράδειγμα, καταστράφηκαν μερικά από τα δείγματά μου από έντομα κι έπρεπε να τα συλλέξω ξανά. Τέλος, αντιμετώπισα δυσκολίες όσον αφορά στην πρόσβασή μου στους αγρούς λόγω των αντίξοων καιρικών συνθηκών.

Η σειρά παρουσίασης των φυτών είναι αλφαβητική σύμφωνα με τις οικογένειές τους. Μία ή και περισσότερες φωτογραφίες του κάθε φυτού, συνοδευμένες από μια απλή περιγραφή, αποτελεί το βασικό μέρος της παρουσίασης. Στη συνέχεια αναγράφεται ο βióτοπος. Η αναφορά στο φυτό τελειώνει με τις ιδιότητες, τις χρήσεις του αλλά και με ορισμένες προτάσεις για τη χρησιμοποίησή του.

Στο τέλος του βιβλίου (σελ. 103,104) βρίσκεται το ευρετήριο με αλφαβητική σειρά όλων των φυτών, που αναφέρονται σε αυτό το βιβλίο με τη λατινική επιστημονική τους ονομασία αλλά και με τις δημώδεις ονομασίες τους (σελ. 105,106). Η βιβλιογραφία (σελ. 113,114) είναι πλούσια και δείχνει τον όγκο της έρευνας που διεκπεραιώθηκε.

Υπάρχει πληθώρα πληροφοριών για το κάθε φυτό και σαφείς περιγραφές αυτών. Για την κατανόηση των στοιχείων υπάρχει πλούσιο φωτογραφικό υλικό. Αρχικά, ο αναγνώστης μπορεί να διαβάσει το όνομα του φυτού που τον ενδιαφέρει, στη συνέχεια να δει την περιγραφή και τη μορφολογία του στην αντίστοιχη φωτογραφία και να πληροφορηθεί για τις ιδιότητές του. Αξίζει να σημειωθεί ότι πολλά στοιχεία, όπως οι φωτογραφίες και η πληροφόρηση, είναι πρωτογενές υλικό. Το φωτογραφικό, το χειρόγραφο και το μαγνητοφωνημένο υλικό φυλάσσεται στα αρχεία μου.

Τα στοιχεία για την εργασία αυτή τα συλλέγω εδώ και καιρό, από τον Οκτώβριο του 2008 μέχρι το Μάιο του 2010, σε διάφορα στάδια των φυτών από την ανθοφορία μέχρι την καρποφορία.

3. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην εποχή μας γίνεται ολοένα και πιο επιτακτική η ανάγκη για επιστροφή στην παραδοσιακή μεσογειακή διατροφή. Πρόκειται για διατροφή, η οποία περιλαμβάνει πολλών ειδών αγριόχορτα και τα οποία μπορούν μαγειρεμένα ή φρέσκα ως χορταστική σαλάτα να γίνουν μέρος της καθημερινής διατροφής, που θα αποτελέσει σύμμαχο μιας καλύτερης υγείας. Πριν από δεκάδες χιλιάδες χρόνια, ένα μεγάλο μέρος της

ενεργειακής πρόσληψης των προγόνων μας βασιζόταν σε αγριόχορτα, τα οποία ήταν ιδιαιτέρως πλούσια σε διάφορα συστατικά όπως βιταμίνη C, Ω-3 λιπαρά οξέα, μεταλλικά στοιχεία κι άλλα.

Ζούμε σε ένα προικισμένο νησί, την Κρήτη, το οποίο φημίζεται, από αρχαιοτάτων χρόνων, για την πλούσια και αξιόλογη χλωρίδα του. Ήθισται οι Κρητικοί να καταναλώνουν τα χόρτα χωρίς φόβο, πράγμα που δεν συμβαίνει σε άλλα μέρη της Ελλάδας. Αυτά τα φυτά έχουν εδώδιμη και θεραπευτική χρήση, γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να καταγραφούν, ώστε να τα μάθουν οι νεότερες γενιές.

Στην Ελλάδα τα παλαιότερα χρόνια, τα χόρτα θεωρούνταν υποδεέστερη τροφή, πιθανότατα λόγω του ότι καταναλώνονταν σε αφθονία από ασθενέστερες κοινωνικές τάξεις. Έπαιξαν, όμως, σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση ζωτικών προβλημάτων, που πολλές φορές απείλησαν τον ελληνικό πληθυσμό.

Από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα σε όλο τον κόσμο και κυρίως στην Ελλάδα οι άνθρωποι χρησιμοποιούν στην διατροφή τους τα χόρτα είτε ως σαλάτα, είτε σε χορτόπιτες, είτε βραστά ή μαγειρεμένα με διάφορους τρόπους. Τα χόρτα χρησιμοποιούνται και τρώγονται περισσότερο στην Κρήτη, η οποία αναμφίβολα συνιστά ένα εξαιρετο φυσικό περιβάλλον ώστε να θεωρείται ότι έχει μια από τις πιο ενδιαφέρουσες χλωρίδες του κόσμου. Η πλούσια σε εδώδιμα είδη κρητική χλωρίδα παρείχε πάντα στο κρητικό νοικοκυριό τη δυνατότητα να συμπεριλαμβάνεται στη διατροφή. Στις μινωικές τοιχογραφίες φαίνεται έκδηλα η ιδιαίτερη σχέση που είχαν οι παλιοί Κρήτες με τη φύση και τα γεννήματά της καθώς εικονίζονται πολλά φυτά, τα οποία διαδραμάτιζαν έναν εντελώς ιδιαίτερο ρόλο στην καθημερινή ζωή και λατρεία.

Στα μεταγενέστερα χρόνια τα χόρτα αποτελούσαν την κυριότερη τροφή των φτωχών και των καλλιεργητών της γης. Ούτως ή άλλως, το διαιτολόγιο των Κρητικών ήταν πάντα πλούσιο σε χόρτα. Οι γευστικές συνήθειες κάθε περιοχής καθόριζαν όχι μόνο τους συνδυασμούς των χορταρικών που προερχόταν από την κρητική φύση αλλά και τους τρόπους μαγειρέματος. Είναι, πάντως, χαρακτηριστικό ότι όλα τα βρώσιμα χορταρικά, που αναφέρονται από τους βυζαντινούς συγγραφείς, παραμένουν ακόμη και σήμερα βρώσιμα στην Κρήτη.

Στο Μεσαίωνα τα χόρτα ήταν η τροφή των φτωχών αγροτών της Κρήτης. Αυτό, βέβαια, δεν σήμαινε ότι τα χόρτα έλειπαν από το τραπέζι των αστών, απλά οι αστικές οικογένειες μπορούσαν να εξασφαλίσουν μεγαλύτερη ποικιλία τροφών και περισσότερες γεύσεις.

Κατά την περίοδο της Ενετοκρατίας οι Κρήτες χρησιμοποιούσαν πολύ τα άγρια χόρτα για τη δημιουργία φαρμάκων. Τα άγρια βρώσιμα φυτά έπαιξαν σημαντικό ρόλο σε δύσκολες συνθήκες διαβίωσης των Κρητικών όπως πόλεμοι, κατοχές, «κακές χρονιές» στην παραγωγή κι

άλλα. Η κρητική φύση προσέφερε απλόχερα στους κατοίκους της την πλούσια σε είδη βρώσιμη χλωρίδα της και βοήθησε, ώστε να μην πεινάσουν ποτέ.

Βέβαια, εδώ πρέπει να τονίσουμε κι έναν από τους σημαντικούς παράγοντες, που στάθηκε αφορμή για την ευρεία κατανάλωση βρώσιμων φυτών από τους Κρητικούς, τον οποίο δεν μπόρεσαν να εντοπίσουν οι ξένοι περιηγητές αλλά και άλλοι ειδικοί. Η Κρήτη από τη Μινωική Εποχή μέχρι και σήμερα είναι τόπος παραγωγής και εξαγωγής ελαιόλαδου. Κάθε Κρητικός ανεξάρτητα από το αν ζούσε σε χωριό ή πόλη είχε και έχει το λάδι του. Τα χόρτα, όπως και να μαγειρευτούν, χρειάζονται άφθονο λάδι για να νοστιμίσουν και να καταναλωθούν με ευχαρίστηση. Σε περιοχή με επαρκή αριθμό ειδών βρώσιμων φυτών αλλά με μηδενική παραγωγή ελαιόλαδου, όπως για παράδειγμα η Βόρεια Ελλάδα, είναι απίθανο να υπάρξει αξιοποίηση και κατανάλωση χόρτων σε τέτοιο βαθμό όπως στην Κρήτη.

Εντύπωση προκαλεί στον ειδικό η ύπαρξη τόσο μεγάλου αριθμού ειδών φυτών, σε μια σχετικά μικρή περιοχή, όπως η Κρήτη. Έχει υπολογισθεί ότι στην Κρήτη υπάρχουν 1.800 αυτοφυή φυτά. Όλη η Ελλάδα έχει 6.500 περίπου και ολόκληρη η Ευρώπη 13.000. Αξιοσημείωτος, όμως, είναι ο αριθμός των ενδημικών φυτών. Ένα μεγάλο κομμάτι της χλωρίδας της Κρήτης καταλαμβάνει η άγρια βρώσιμη χλωρίδα. Μέσα σε καλλιεργήσιμη γη, αλλά και σε πετρώδη εδάφη, σε βραχώδεις ακτές, σε χέρσα χωράφια βρίσκεται μια από τις πολυτιμότερες σε φυτοποικιλότητα αλλά και σε διατροφική αξία χλωρίδα. Ο πλούτος της χλωρίδας της Κρήτης οφείλεται στη γεωγραφική της θέση, που της εξασφαλίζει ήπιο κλίμα, στην ύπαρξη πολλών βουνών, που χωρίζονται μεταξύ τους από κοιλάδες ή μικρές πεδιάδες και στην ύπαρξη πολλών φαράγγιων, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται ποικίλοι βιότοποι με διαφορετικό μικροκλίμα, που επηρεάζει τη χλωρίδα κάθε περιοχής. Οι βιότοποι της Κρήτης είναι η παραθαλάσσια ή παραλιακή ζώνη, η πεδινή ζώνη, η ημιορεινή ζώνη, η ορεινή ζώνη, τα φαράγγια και οι υγρότοποι (Σφήκας, 1994).

Η άγρια βρώσιμη χλωρίδα απειλείται ποικιλοτρόπως με εξαφάνιση. Η μεγαλύτερη απειλή που αντιμετωπίζει είναι η εξάπλωση του επιγενούς φυτού Ξινίδα, η οποία καλύπτει τους ελαιώνες και γενικά τους αγρούς την άνοιξη. Είναι ένα φυτό, το οποίο έφτασε στην Κρήτη το 1880. Είναι το μοναδικό φυτό που έχει εγκλιματιστεί τόσο τέλεια στο κρητικό περιβάλλον. Η εξάπλωσή της συνεχίζεται ραγδαία κι αυτό έχει ως αποτέλεσμα σήμερα να την συναντάμε από την παραλία μέχρι και την ορεινή ζώνη. Οι γεωργοί επιδιώκουν πολλές φορές την ύπαρξη ξινίδας στα χωράφια τους και τα επιχειρήματα που προβάλλουν είναι ότι συγκρατεί το έδαφος από τη διάβρωση, κάνει τα χωράφια «αφράτα» και, τέλος αφού μαραθεί το Μάιο δεν αφήνει κατάλοιπα. Η ζημιά εξαιτίας

αυτού του φυτού στη φυτοποικιλότητα είναι ανυπολόγιστη. (Σταυριδάκης, 2006)

Η άγρια βρώσιμη χλωρίδα σήμερα δέχεται απειλές κι από άλλους παράγοντες

- την ανεξέλεγκτη κι εντατική υπερβόσκηση, που έχει καταστροφικές επιδράσεις στην τοπική χλωρίδα,
- ο εύκολος πολλαπλασιασμός ορισμένων φυτών, τα οποία εξαπλώνονται σε βάρος άλλων, εκτοπίζοντάς τα από τους βιότοπούς τους αργά αλλά σταθερά,
- η τουριστικοποίηση, η οποία με αυξανόμενο ρυθμό οδηγεί στην καταστροφή της άγριας χλωρίδας. Όλο και περισσότερες αμμώδεις παραλίες τουριστικοποιούνται, πολλοί αμμόλοφοι καταστρέφονται και οι ελάχιστοι υγρότοποι αποξηραίνονται ή αλλοιώνονται σε τέτοιο βαθμό, ώστε παύουν να παίζουν το ρόλο καταφύγιου για τα φυτά. Μόνο στις βραχώδεις ακτές, που είναι σχεδόν απρόσιτες, διατηρείται ακόμη ανέπαφο το φυσικό περιβάλλον,
- η υπερσυλλογή, δηλαδή η αλόγιστη συλλογή φυτών καθώς επίσης και το συνεχές «ξερίζωμα» των φυτών αυτών,
- οι ψεκασμοί με ζιζανιοκτόνα αλλά και η αλόγιστη χρήση φυτοφαρμάκων, στα οποία τα βρώσιμα φυτά είναι ευάλωτα,
- οι πυκνές και συνεχείς φυτεύσεις των θαμνωδών ελαιόδεντρων, που όταν μεγαλώσουν καλύπτουν όλη την επιφάνεια του χωραφιού με τους βλαστούς τους κι έτσι ευδοκιμεί μόνο η ξινίδα,
- η βιομηχανοποίηση καθώς και η ραγδαία αστικοποίηση οδηγούν στην εξαφάνιση πολλών βρώσιμων φυτών και τέλος,
- οι πυρκαγιές, οι οποίες καταστρέφουν την άγρια βρώσιμη χλωρίδα.

Κάτω από αυτές τις συνθήκες δεν είναι παράξενο που δεκάδες φυτά της Κρήτης, γνωστά από το πρόσφατο παρελθόν σημειώνονται πια με ερωτηματικό κι ασφαλώς θα είχαν χαθεί πολύ περισσότερα είδη αν δεν υπήρχαν τόσα πολλά φαραγγια, όπου βρίσκουν καταφύγιο μερικά από τα σπάνια και απειλούμενα φυτά.

Έχοντας λάβει υπόψη όλα τα παραπάνω, αξίζει να αναφερθούν προτάσεις ως λύση για το πρόβλημα αυτό:

- i. καλλιέργεια και σπορά των αγρών με ψυχανθή φυτά (π.χ. βίκος) ώστε τα βρώσιμα εδώδιμα είδη να πληθύνουν,
- ii. πρόωμη καταστροφή της ξινίδας από τους αγρούς, όχι με ζιζανιοκτόνα αλλά με όργωμα, το οποίο σχεδόν την εξαφανίζει,
- iii. τα οργώματα σε χωράφια με βρώσιμα φυτά επιβάλλεται να γίνονται όσο το δυνατόν καθυστερημένα, ώστε να προλαβαίνουν τα φυτά να ανθίσουν και με το όργωμα να παραχωθούν πολλοί σπόροι στο έδαφος και να φυτρώσουν την επόμενη χρονιά εδώδιμα χόρτα. (Σταυριδάκης, 2006)

Με βάση όλα τα παραπάνω στόχος της εργασίας αυτής είναι να γίνει καταγραφή των άγριων βρώσιμων φυτών στο Νομό Χανίων της Κρήτης, που υπήρχαν από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα.



(Πρωτότυπη εικόνα)

4. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΑΓΡΙΩΝ ΒΡΩΣΙΜΩΝ ΦΥΤΩΝ

4.1 ΠΟΩΔΗ ΦΥΤΑ

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Amaranthaceae

ΕΙΔΟΣ: Amaranthus sp.

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Βλήτο

Περιγραφή

Είναι πόα μονοετής, τα φύλλα είναι ωσειδή με λεία επιφάνεια και τα άνθη είναι πολύ μικρά, χρώματος κίτρινου. Η άνθισή τους γίνεται από τον Ιούλιο έως το Σεπτέμβριο.



Amaranthus sp. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Τα βλήτα είναι κοινά σε καλλιεργούμενους αλλά και χέρσους αγρούς, σε όλα τα μέρη της πεδινής, ημιορεινής και ορεινής ζώνης. Είναι έτοιμα για κατανάλωση από τον Ιούνιο έως τον Οκτώβριο. Από αυτά καταναλώνονται οι τρυφεροί βλαστοί και τα φύλλα με διάφορους τρόπους όπως για παράδειγμα βραστά, τσιγαριστά ενώ πολλοί τα χρησιμοποιούν σε καλιτσούνια* και σε πίτες. Είναι χόρτο γλυκό, εύγευστο και μπορεί να μαγειρευτεί μόνο του αλλά και με χόρτα εποχής όπως το στύφνο, τις κλουβίδες, το αγριόβλητο κι άλλα. Δεν αναφέρονται θεραπευτικές ιδιότητες για τα βλήτα. (Προφορική μαρτυρία)



Amaranthus sp. Βλαστός (Πρωτότυπη εικόνα)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Apiaceae (Umbeliferae)

ΕΙΔΟΣ: *Tordylium arulum*
ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Καυκαλήθρα

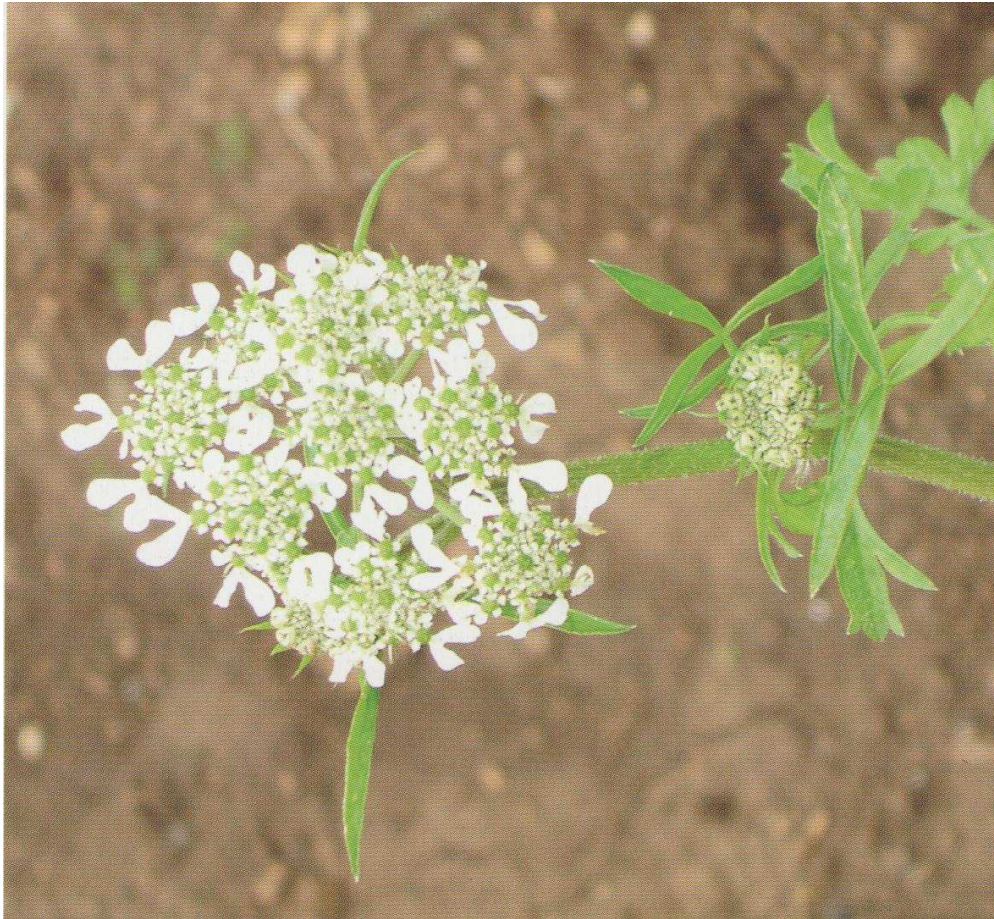
Περιγραφή

Είναι πόα μονοετής, αρωματική με βλαστό τριχωτό, αυλακωτό κατά μήκος. Τα φύλλα είναι τριχωτά, τα κατώτερα πτεροσχιδή, βαθέως οδοντωτά, τα ανώτερα γραμμοειδή, σφηνοειδή και τα άνθη είναι λευκά. Η άνθιση γίνεται από τον Απρίλιο έως το Μάιο.



Tordylium arulum. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Είναι είδος πολύ κοινό και το συναντάμε σε χέρσα αλλά, κυρίως, σε καλλιεργημένα χωράφια της πεδινής και ημιορεινής ζώνης. Η καυκαλήθρα είναι έτοιμη για κατανάλωση από το Φεβρουάριο έως τον Απρίλιο. Είναι χόρτο από το οποίο μπορούμε να ψήσουμε τους βλαστούς με τα φύλλα. Τρώγεται τσιγαριστό, σε πίτες και καλιτσούνια*. Είναι γλυκό σε γεύση και συνδυάζεται με άλλα χόρτα εποχής. Ωμό είναι πολύ μυρωδάτο αλλά όταν μαγειρευτεί χάνει το άρωμά του. (Προφορική μαρτυρία)



Tordylium arulum. Βλαστός με άνθος (Σταυριδάκης, 2006)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Apiaceae (Umbeliferae)

ΕΙΔΟΣ: *Scandix pecten veneris*

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Χάτζηκας

Περιγραφή

Είναι πόα μονοετής με βλαστό χνουδωτό, τραχύ, γραμμωτό κατά μήκος με διακλαδώσεις. Τα φύλλα είναι πτεροσχιδή και τα άνθη είναι λευκά. Η άνθιση γίνεται από τον Απρίλιο έως το Μάιο.



Scandix pecten veneris. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Ο χάτζηκας είναι είδος κοινό και το συναντάμε σε καλλιεργούμενους αγρούς αλλά και σε άκρες δρόμων της πεδινής και ημιορεινής ζώνης. Μπορεί να καταναλωθεί από το Φεβρουάριο έως τον Απρίλιο. Είναι χόρτο από το οποίο τρώμε τους βλαστούς με τα φύλλα. Τρώγεται τσιγαριστό σε πίτες και καλιτσούνια*. Είναι γλυκό χόρτο, πολύ μυρωδάτο και το συνδυάζουμε πάντα με άλλα χόρτα εποχής. (Προφορική μαρτυρία)



Scandix pecten veneris. Ροζέτα
(Σταυριδάκης, 2006)



Scandix pecten veneris. Βλαστός
(Σταυριδάκης, 2006)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Apiaceae (Umbeliferae)

ΕΙΔΟΣ: *Daucus carota*

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Σταφυλίνακας

Περιγραφή

Είναι πόα διετής με βλαστούς όρθιους, με διακλαδώσεις. Τα φύλλα του είναι μαλακά, προμήκη, πτερωτά και τα άνθη του είναι λευκά ή ρόδινα. Η άνθιση γίνεται από τον Απρίλιο έως το Μάιο.



Daucus carota. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Είναι φυτό πολύ κοινό και το συναντάμε σε λιβάδια, στις άκρες των χωραφιών και, γενικά, σε καλλιεργημένα χωράφια της πεδινής και ημιορεινής ζώνης. Ο σταφυλίνακας είναι έτοιμος για κατανάλωση από το Φεβρουάριο έως τον Απρίλιο. Από αυτόν χρησιμοποιούμε τη ρίζα και τους τρυφερούς βλαστούς με τα φύλλα, τα οποία τρώγονται βρασμένα με προσθήκη λαδόξυδου. Είναι πολύ νόστιμο, γλυκό, μυρωδάτο χόρτο και τρώγεται μόνο του ή σε συνδυασμό με άλλα χόρτα εποχής. Το φυτό αυτό λέγεται ότι αφήνει μια ελαφρά γεύση γλυκάνισου. Λέγεται ότι βοηθάει στην πτώση της πίεσης. (Προφορική μαρτυρία)



Daucus carota. Άνθος (Πρωτότυπη εικόνα)



Daucus carota. Βλαστοί με άνθος
(Πρωτότυπη εικόνα)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Apiaceae (Umbeliferae)

ΕΙΔΟΣ: *Scaligeria napiformis*

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Αγριομαϊντανός

Περιγραφή

Είναι πόα με βλαστό όρθιο, κυλινδρικό, λείο, διακλαδισμένο. Τα φύλλα είναι πτεροσχιδή, ρομβοειδή και τα άνθη είναι κιτρινόλευκα. Η άνθιση γίνεται από τον Απρίλιο έως το Μάιο.



Scaligeria napiformis. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Τον αγριομαϊντανό τον συναντάμε ανάμεσα σε πεζούλες, σε σκιερές θέσεις με αρκετή υγρασία στην ημιορεινή ζώνη. Είναι έτοιμος για κατανάλωση από το Φεβρουάριο έως τον Απρίλιο. Από αυτόν τρώμε τους τρυφερούς βλαστούς με τα φύλλα. Τον χρησιμοποιούμε στα τσιγαριστά, στις πίτες και τα καλιτσούνια* σε συνδυασμό πάντα με άλλα χόρτα εποχής. Είναι πολύ μυρωδάτο χόρτο, γλυκό κι εύγευστο. (Προφορική μαρτυρία)



Scaligeria pariformis. Βλαστός (Σταυριδάκης, 2006)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Apiaceae (Umbeliferae)

ΕΙΔΟΣ: *Oenothera pimpineloides*

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Λιβαδίτης

Περιγραφή

Είναι πόα πολυετής, απλωτή. Τα φύλλα της βάσης είναι πτεροσχιδή με φυλλάρια σφηνοειδή ή ωοειδή, τα φύλλα του βλαστού είναι πτεροσχιδή με φυλλάρια γραμμοειδή και τα άνθη είναι κίτρινα. Η άνθιση γίνεται από το Μάιο έως τον Ιούνιο.



Oenothera pimpineloides. Βλαστός (Πρωτότυπη εικόνα)

Ο λιβαδίτης είναι κοινός σε καλλιεργούμενους αγρούς, που συγκρατούν υγρασία και, γενικά, σε λιβάδια της πεδινής και ημιορεινής ζώνης. Είναι έτοιμος για κατανάλωση από το Μάρτιο έως το Μάιο. Από αυτόν καταναλώνονται τα φύλλα και οι τρυφεροί βλαστοί τσιγαριστοί, σε πίτες και καλιτσούνια* σε συνδυασμό με άλλα χόρτα. Είναι γλυκό, γευστικό, μυρωδάτο και πολύ νόστιμο χόρτο. Το όνομά του το πήρε, επειδή του αρέσει η υγρασία και φυτρώνει στα λιβάδια. (Προφορική μαρτυρία)



Oenothera pimpinelloides. Άνθος (Σταυριδάκης, 2006)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Apiaceae (Umbeliferae)

ΕΙΔΟΣ: Kudmania sicula

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Ακουρνοπόδι

Περιγραφή

Είναι πόα πολυετής με βλαστό χνουδωτό, στη βάση γραμμωτό, όρθιο με αραιές διακλαδώσεις. Τα φύλλα του είναι πτερωτά με φυλλάρια αντίθετα, πλατιά ωοειδή ή λογχοειδή πριονωτά και τα άνθη του είναι λευκοκιτρινωπά. Ο καρπός είναι κυλινδρικός, επιμήκης, λείος. Η άνθιση γίνεται από το Μάιο έως τον Ιούνιο.



Kudmania sicula. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Το ακουρνοπόδι είναι φυτό που προτιμά υγρασία και το συναντάμε σε αραιούς πληθυσμούς της πεδινής και ημιορεινής ζώνης. Είναι έτοιμο για κατανάλωση από το Μάρτιο έως το Μάιο. Από αυτό καταναλώνονται τα φύλλα και οι βλαστοί σε πίτες και καλιτσούνια* σε συνδυασμό με άλλα χόρτα εποχής ή μόνο του τσιγαριστό με πατάτες. Είναι γλυκό, γευστικό, και μυρωδάτο χόρτο. (Προφορική μαρτυρία)



Kudmania sicula. Βλαστός με άνθος (Σταυριδάκης, 2006)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Apiaceae (Umbeliferae)

ΕΙΔΟΣ: *Foeniculum vulgare*

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Μάραθο

Περιγραφή

Είναι πόα διετής ή πολυετής με βλαστό όρθιο, ισχυρό, γραμμωτό, πολύκλαδο και λείο αρωματικό μέχρι 2 μέτρα ύψος. Τα φύλλα είναι πτεροσχιδή, τα άνθη είναι κίτρινα και ο καρπός του έχει μήκος 4-8 χιλιοστά. Η άνθιση γίνεται από τον Ιούνιο έως τον Αύγουστο.



Foeniculum vulgare. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Είναι κοινό φυτό και το συναντάμε στις άκρες των δρόμων, σε άγονα μέρη και, γενικά, σε ακαλλιέργητα και καλλιεργημένα χωράφια. Το μάραθο καταναλώνεται από τον Οκτώβριο έως το Μάιο. Από αυτό χρησιμοποιούμε τους βλαστούς. Μπαίνει ως μυρωδικό στα τσιγαριστά γιατί δίνει εξαιρετικό άρωμα. Επίσης, χρησιμοποιείται σε πίτες και καλιτσούνια* με άλλα χόρτα εποχής. Είναι γλυκό, γευστικό χόρτο και έχει παρόμοια γεύση με το γλυκάνισο. Λέγεται ότι ανακουφίζει τα νεφρά από τους πόνους όταν έχουν πέτρα και βοηθάει στο να διαλυθεί, επίσης, όσοι πάσχουν από χολή ωφελούνται πίνοντας το ζωμό αφού πρώτα το βράσουν.



Foeniculum vulgare. Βλαστός με άνθος (Σταυριδάκης, 2006)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Apiaceae (Umbeliferae)

ΕΙΔΟΣ: *Pimpinella peregrina*

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Πιπερίδα

Περιγραφή

Είναι πόα διετής με βλαστό γραμμωτό κατά μήκος, μέχρι 1 μέτρο ύψος, διακλαδισμένο, έμφυλλο. Τα κατώτερα φύλλα είναι πτεροσχιδή με φυλλάρια καρδιοειδή, οδοντωτά, τα μεσαία είναι σφηνοειδή, οδοντωτά και τα ανώτερα φύλλα είναι γραμμοειδή. Τα άνθη είναι λευκά και ο καρπός με τρίχα όρθια. Η άνθιση γίνεται από τον Απρίλιο έως το Μάιο.



Pimpinella peregrina. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Την πιπερίδα τη συναντάμε σε πετρώδεις, αιχμηρούς και επικλινείς τόπους της πεδινής και ημιορεινής ζώνης. Είναι έτοιμη για κατανάλωση από τον Ιανουάριο έως το Μάρτιο. Από αυτήν καταναλώνονται τα φύλλα και οι τρυφεροί βλαστοί τσιγαριστοί σε πίτες και καλιτσούνια* σε συνδυασμό με άλλα χόρτα. Είναι γλυκιά και γευστική. (Προφορική μαρτυρία)



Pimpinella peregrina. Ροζέτα
(Πρωτότυπη εικόνα)



Pimpinella peregrina. Βλαστός με άνθη
(<http://rips-uis.lubw.baden-wuerttemberg.de>)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Asteraceae (Compositae)

ΕΙΔΟΣ: *Cynara cornigera*

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Αγριαγκινάρα

Περιγραφή

Είναι πόα πολυετής με βλαστό όρθιο, εύρωστο. Τα φύλλα είναι σε διάταξη ρόδακα, βαθιά λοβωτά με ανοιχτόχρωμες νευρώσεις στην επάνω επιφάνεια. Έχει κεφάλια με ανθίδια σωληνοειδή, κιτρινωπά. Η άνθισή της γίνεται από το Μάρτιο έως το Μάιο.



Cynara cornigera. Ροζέτα
(Πρωτότυπη εικόνα)

Τη συναντάμε σε ακαλλιέργητα κυρίως χωράφια, σε φρυγανότοπους* της πεδινής, ημιορεινής και ορεινής ζώνης. Η αγριαγκινάρα καταναλώνεται από το Μάρτιο έως τον Απρίλιο. Από αυτή χρησιμοποιούμε το κεφάλι που μοιάζει με την ήμερη αγκινάρα και τους βλαστούς. Μπορούμε να τη φάμε ωμή με λάδι και λεμόνι, να την

προσθέσουμε στα τσιγαριστά χόρτα και να την μαγειρέψουμε με κρέας.
Είναι νόστιμη και γευστική. (Προφορική μαρτυρία)



Cynara cornigera. Καρπός (Πρωτότυπη εικόνα)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Asteraceae (compositae)

ΕΙΔΟΣ: *Chrysanthemum segetum*

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Μαντηλίδα κίτρινη

Περιγραφή

Είναι πόα μονοετής, ο βλαστός είναι όρθιος, ολιγόκλαδος, λείος και δεν υπερβαίνει τα 50εκ. Τα κατώτερα φύλλα είναι οδοντωτά, σχεδόν πτεροσχιδή και τα υπόλοιπα λογχοειδή. Έχει κεφάλια μεγάλα μονήρη με περίβλημα λογχοειδές. Ανθίδια με γλωσσίδιο έχουν χρώμα χρυσοκίτρινο. Η άνθισή της γίνεται από τον Απρίλιο έως τον Ιούνιο.



Chrysanthemum segetum. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Η μαντηλίδα είναι κοινή σε καλλιεργούμενους και χέρσους αγρούς σε όλη την Ελλάδα και βρίσκεται σε άκρες χωραφιών, αμπελώνες και ελαιώνες της πεδινής, ημιορεινής και ορεινής ζώνης. Είναι έτοιμη για κατανάλωση από το Μάρτιο ως τον Ιούνιο. Από αυτήν καταναλώνονται οι τρυφεροί βλαστοί και τα φύλλα ωμά ως σαλάτα ή τσιγαριστά. Επίσης, τρώγονται οι βλαστοί αφού βράσουν με ξύδι. Είναι χόρτο που τρώγεται μόνο του, δεν συνδυάζεται με άλλα χόρτα και δεν θεωρείται πολύ εύγεστο. Έχει βρεθεί ότι η ρίζα του είναι επουλωτικό των πληγών. Τα τελευταία χρόνια δεν καταναλώνεται τόσο συχνά. (Προφορική μαρτυρία)



Chrysanthemum segetum. Βλαστός και άνθη
(<http://www.visoflora.com>)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Asteraceae (compositae)

ΕΙΔΟΣ: Scolymus hispanicus

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Ασκόλυμπρος

Περιγραφή

Είναι πόα διετής ή πολυετής με βλαστό όρθιο, συνήθως χνουδωτό με πτερύγια διακοπτόμενα. Τα φύλλα είναι πτεροβόλα αγκαθωτά. Έχει κεφάλια μονήρη μασχαλιαία και άνθη κίτρινα. Η άνθιση γίνεται από το Μάρτιο έως το Μάιο.



Scolymus hispanicus. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Ο ασκόλυμπρος συναντάται σε χέρσους τόπους, πετρώδη εδάφη αλλά και καλλιεργημένα χωράφια της πεδινής και ημιορεινής ζώνης. Είναι ένα φυτό με πολλές τσίτες*. Η περίοδος κατανάλωσής του είναι από το Μάρτιο έως το Μάιο. Από αυτόν τρώμε κυρίως τη ρίζα και λιγότερο τα φύλλα βρασμένα σε νερό. Είναι γλυκός, εύγευστος και μαγειρεύεται χωρίς την ανάμειξη άλλων χόρτων. Δεν έχουν αναφερθεί θεραπευτικές ιδιότητες. (Προφορική μαρτυρία)



Scolymus hispanicus. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)



Scolymus hispanicus. Βλαστός με άνθη (Σταυριδάκης, 2006)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Asteraceae (compositae)

ΕΙΔΟΣ: *Atractylis gummifera*

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Ακολιά

Περιγραφή

Είναι φυτό πολυετές, τα φύλλα του είναι λογχοειδή, βαθέως πτεροσχιδή ή πτερωτά με τμήματα ισχυρώς ακανθωτά και εφαπτόμενα σχεδόν του εδάφους. Τα άνθη είναι κεφάλια επιφυή, χρώματος ρόδινου με εξωτερικά περιβληματικά φύλλα γραμμοειδή, λογχοειδή, πτεροειδή, αγκαθωτά. Η άνθισή της γίνεται από τον Ιούνιο έως τον Αύγουστο.



Atractylis gummifera. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Η ακολιά είναι κοινό σε όλη την Κρήτη και το συναντάμε από την παραθαλάσσια μέχρι την ορεινή ζώνη σε χέρσα γη κυρίως ανάμεσα σε θάμνους και σε πετρώδη εδάφη. Είναι ένα φυτό πολύ αγκαθωτό, η ρίζα του είναι πολύ μεγάλη, μοιάζει με ρεπάνι και φτάνει στο ύψος των 20 μέτρων. Είναι έτοιμη για κατανάλωση από Μάιο μέχρι Ιούνιο. Από αυτήν καταναλώνεται το κεφάλι της, όταν είναι τρυφερό και αφού καθαριστεί από τις τσίτες* όπως η αγκινάρα. Είναι γλυκό και γευστικό. Φημολογείται ότι το κεφάλι, αφού το κόψουμε, βγάζει γάλα που είναι δηλητηριώδες. Βέβαια, τα παλαιότερα χρόνια αυτό το γάλα γινόταν μαστίχα. (Προφορική μαρτυρία)



Atractylis gummifera. Άνθη
(Πρωτότυπη εικόνα)



Atractylis gummifera. Βλαστός
(Σταυριδάκης, 2006)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Boraginaceae
ΕΙΔΟΣ: Anchusa azurea
ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Αγόγλωσσος

Περιγραφή

Είναι πόα πολυετής με βλαστό όρθιο τριχωτό, τα φύλλα είναι λογχοειδή και τα άνθη χρώματος μπλε. Η άνθισή του γίνεται από τον Απρίλιο έως το Μάιο.



Anchusa azurea. Ροζέτα
(<http://luirig.altervista.org>)

Το φυτό αυτό δεν έχει μεγάλη εξάπλωση, βρίσκεται σε μικρούς πληθυσμούς σε όλη την Κρήτη και το συναντάμε σε άκρες δρόμων, χωραφιών κυρίως σε πεδινές, ημιορεινές περιοχές. Ο αγόγλωσσος είναι έτοιμος για κατανάλωση από το Μάρτιο έως τον Απρίλιο. Από αυτόν καταναλώνονται τα τρυφερά φύλλα, που τρώγονται όπως το σπανάκι και, επιπλέον, τα φύλλα αφού βραστούν πλάθονται σαν κεφτέδες. Είναι χόρτο που τρώγεται μόνο του, δεν συνδυάζεται με άλλα χόρτα, είναι εύγευστο και γλυκό. Αναφέρεται ότι, η ρίζα και οι σπόροι του είναι καθαρτικοί. (Προφορική μαρτυρία)



Anchusa azurea. Βλαστός (Πρωτότυπη εικόνα)



Anchusa azurea. Άνθη
(<http://luirig.altervista.org>)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Brassicaceae (Crusifereae)

ΕΙΔΟΣ: Sinapis alba

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Καψαθός

Περιγραφή

Είναι πόα μονοετής με βλαστό όρθιο, απλό ή διακλαδισμένο, τριχωτό. Τα φύλλα είναι οδοντωτά και τα άνθη είναι κίτρινα. Η άνθιση γίνεται από το Δεκέμβριο έως το Μάιο.



Sinapis alba. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Το συναντάμε σε καλλιεργούμενους και χέρσους αγρούς της πεδινής ζώνης κι είναι πολύ κοινό φυτό σε όλη την Κρήτη. Ο καψαθός είναι έτοιμος για κατανάλωση από το Μάρτιο έως το Μάιο και πήρε το όνομά του επειδή πρωτοβγαίνει με τις πρώτες ζέστες. Από αυτόν καταναλώνονται οι τρυφεροί βλαστοί μαζί με τα φύλλα, βραστά ή τσιγαριστά, σε πίτες και καλιτσούνια*. Είναι εύγευστο και συνηθίζεται να τρώγεται μόνο του ή να συνδυάζεται μαζί με πολλά χόρτα όπως το λαγουδόχορτο κι άλλα. (Προφορική μαρτυρία)
Η φαρμακοποιία κατεργάζεται τους σπόρους για να κάνει αλοιφές. Επίσης, όταν οι σπόροι πολτοποιηθούν και αναμειχθούν με λάδι ελιάς και νερό, παρασκευάζεται χυλό, που είναι κατάλληλος για αρθρικούς και ισχιαλγικούς πόνους. (Αλιμπέρτης, 2006)



Sinapis alba. Βλαστός



Sinapis alba. Ανθός

(<http://www.imagines-plantarum.de>)



Sinapis alba. Ανθη (<http://www.imagines-plantarum.de>)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Brassicaceae (Crusifereae)

ΕΙΔΟΣ: *Hirschfeldia incana*

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Μαυρόβρουβα ή
Πικροβλάστακο

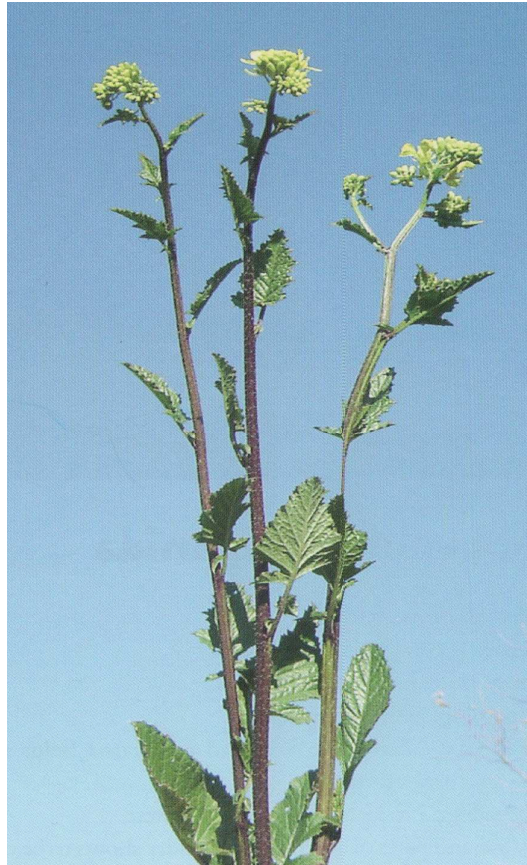
Περιγραφή

Είναι πόα διетής, πολύκλαδη, τριχωτή, λευκή. Τα κατώτερα φύλλα είναι λυροειδή, πτεροσχιδή και τα ανώτερα είναι λογχοειδή, γραμμοειδή, ακέραια. Τα άνθη είναι ωχροκίτρινα. Η άνθιση γίνεται από το Μάρτιο έως το Μάιο.



Hirschfeldia incana. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Η μαυρόβρουβα είναι είδος κοινό σε όλη την Κρήτη και το συναντάμε πολύ σε καλλιεργούμενους και χέρσους αγρούς της πεδινής και ημιορεινής ζώνης. Είναι έτοιμη για κατανάλωση από το Μάρτιο έως το Μάιο. Από αυτήν καταναλώνονται βραστά τα φύλλα και οι τρυφεροί βλαστοί. Βέβαια, τρώγεται καλύτερα το βλαστάκι* και συνήθως για να μην είναι τόσο πικρό δεν βάζουμε λεμόνι. Είναι πικρό και συνδυάζεται με άλλα χόρτα εποχής. Επιπλέον, φημολογείται ότι αν μαγειρευτεί μόνο του ρίχνει το ζάχαρο. (Προφορική μαρτυρία)



Hirschfeldia incana. Βλαστός
(Σταυριδάκης, 2006)



Hirschfeldia incana. Βλαστός και άνθη
(<http://www.floraphoto.com.au/Weeds.htm>)

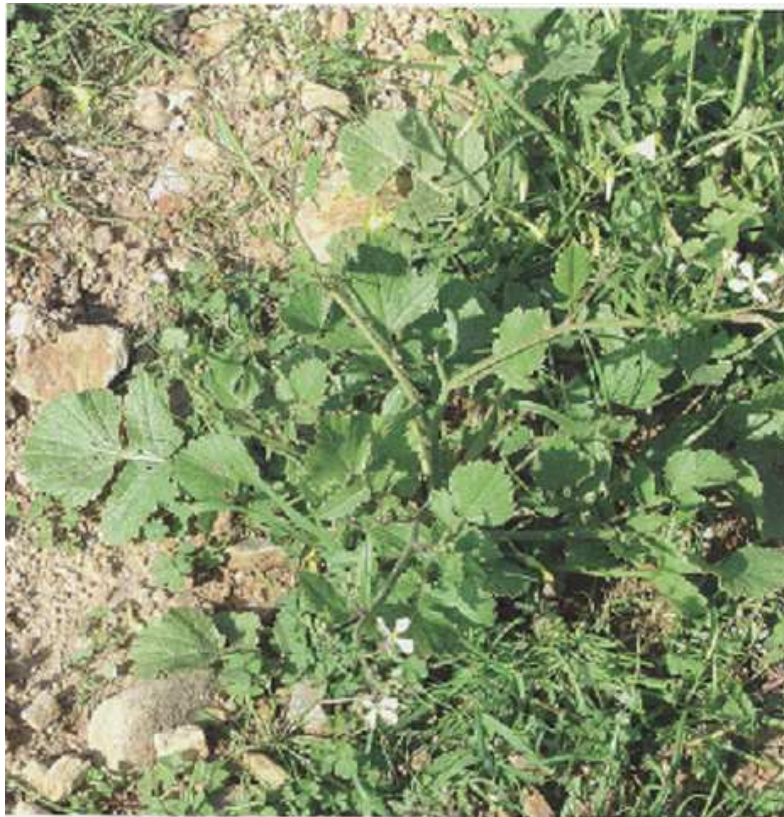
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Brassicaceae (Crusifereae)

ΕΙΔΟΣ: *Raphanus raphanistrum*

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Απορρόχι

Περιγραφή

Είναι πόα μονοετής ή πολυετής με βλαστό διακλαδισμένο. Τα κατώτερα φύλλα είναι λυροειδή και τα ανώτερα οδοντωτά. Τα άνθη είναι κίτρινα, ενίοτε λευκωπά. Η άνθιση γίνεται από το Μάρτιο έως το Μάιο.



Raphanus raphanistrum. Ροζέτα (Σταυριδάκης, 2006)

Το απορρόχι είναι είδος κοινό σε καλλιεργούμενους και χέρσους αγρούς σε όλη την Ελλάδα και ειδικότερα στην Κρήτη. Είναι έτοιμο για κατανάλωση από το Φεβρουάριο έως το Μάιο. Από αυτό τρώμε τους τρυφερούς βλαστούς με τα φύλλα του. Ο τρόπος μαγειρέματός του είναι βραστό ως σαλάτα. Είναι χόρτο γλυκό, πολύ εύγευστο και γι' αυτό δεν συνδυάζεται με άλλα χόρτα ώστε να διατηρηθεί η ωραία γεύση του. Φημολογείται ότι χρησιμοποιείται για γαστρικούς πόνους και οι σπόροι του για τους ρευματισμούς. (Προφορική μαρτυρία)



Raphanus raphanistrum. Βλαστός με άνθη
(Αλιμπέρτης, 2006)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Campanulaceae

ΕΙΔΟΣ: *Petromarula pinnata*

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Πετροκαρά

Περιγραφή

Πολυετής πόα με βλαστό όρθιο, ισχυρό, απλό ή πολύκλαδο από τη βάση. Παράρριζα φύλλα μακρόμισχα, πτεροσχιδή, τα επάκρια λογχοειδή ή καρδιοειδή και τα πλάγια δρεπανοειδώς κυρτά, οδοντωτά. Τα άνθη κατά επιμήκης βότρυς ανά 2 με 5 επί κοινού ποδίσκου από την μασχάλη χρώματος γαλάζιο. Η άνθιση γίνεται από τον Απρίλιο έως τον Ιούνιο.



Petromarula pinnata. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Φυτό το οποίο συναντάμε σε αραιούς πληθυσμούς σε όλη την Κρήτη και βρίσκεται σε αιχμηρούς βραχώδεις τόπους, σε σχισμές βράχων ανάμεσα σε πεζούλες, σε μέρη σκιερά και υγρά. Φυτρώνει σε πέτρες και χαράκια*, σε βουνά ή λόφους ανάμεσα σε αγριάδες*. Η πετροκαρά είναι έτοιμη για κατανάλωση από το Μάρτιο έως το Μάιο. Από αυτήν τρώμε τους βλαστούς με τα φύλλα τσιγαριστά, σε πίτες και καλιτσούνια*. Είναι χόρτο γλυκό κι εύγευστο και μπορεί να συνδυαστεί με πολλά αλλά χόρτα της ίδιας εποχής όπως το λαγουδόχορτο, ο αγριομαϊντανός, το γρεδάντερο κι άλλα. (Προφορική μαρτυρία)



Petromarula pinnata. Βλαστός με άνθη (Πρωτότυπη εικόνα)



Petromarula pinnata. Άνθη (Πρωτότυπη εικόνα)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Caryophyllaceae

ΕΙΔΟΣ: *Stellaria media*

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Γρεδάντερο

Περιγραφή

Είναι πόα μονοετής ή πολυετής, χνουδωτή ή λεία με βλαστούς στρογγυλούς. Τα φύλλα είναι ωοειδή, οξέα, τα κατώτερα μακρώς έμμισχα. Τα άνθη είναι κατά μασχαλιαία έμφυλλα, αραιά κύματα χρώματος λευκού. Η άνθιση γίνεται από το Δεκέμβριο έως τον Απρίλιο.



Stellaria media. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Το φυτό αυτό είναι κοινό σε όλη την Κρήτη, προτιμά υγρά τοπους και το συναντάμε σε καλλιεργούμενους και χέρσους αγρούς στις πεδινές και ημιορεινές περιοχές. Δεν είναι μυρωδάτο κι είναι πολύ εύθραυστο. Είναι έτοιμο για κατανάλωση από το Μάρτιο έως τον Απρίλιο. Τρώγεται ολόκληρο και χρησιμοποιείται στα τσιγαριστά χόρτα, στα καλιτσούνια* και στις πίτες. Έχει γεύση γλυκιά και μπορεί να συνδυαστεί με πολλά χόρτα της ίδιας εποχής όπως πετροκαρά, λαγουδόχορτο, μάραθο κι άλλα. (Προφορική μαρτυρία)



Stellaria media. Βλαστοί με ανθάκια
(<http://senshumus.wordpress.com>)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Caryophyllaceae

ΕΙΔΟΣ: *Silene vulgaris*

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Αγριοψαρρά

Περιγραφή

Είναι πόα μεγάλη, πολυετής με βλαστό όρθιο, λείο. Τα φύλλα της είναι λογχοειδή και τα άνθη της είναι λευκά, ρόδινα ή πρασινωπά. Η άνθιση γίνεται από τον Απρίλιο έως το Μάιο.



Silene vulgaris. Ροζέτα (Σταυριδάκης, 2006)

Η αγριοψαρρά είναι κοινή σε όλη την Κρήτη και συναντάται συνήθως σε καλλιεργημένα χωράφια, ξηρά λιβάδια της ημιορεινής ζώνης. Είναι έτοιμη για κατανάλωση από το Μάρτιο έως τον Απρίλιο. Από αυτήν τρώμε τους τρυφερούς βλαστούς και τα φύλλα τσιγαριστά σε πίτες και καλιτσούνια*. Είναι χόρτο λίγο πικρό κι έτσι δεν καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες άλλα περισσότερο ως μυρωδικό. Μπορεί να συνδυαστεί με άλλα χόρτα εποχής. Φημολογείται ότι, τα παλιά χρόνια, τα παιδιά έσπαζαν τους φουσκωτούς κάλυκες της αγριοψαρράς και τους χρησιμοποιούσαν σαν παιχνίδι για να δημιουργήσουν ένα είδος «εκπυρσοκρότησης». Επίσης, πολλοί κόβουν

το βλαστό με το άνθος του και το βάζουν σε ανθοδοχείο ως διακοσμητικό. (Προφορική μαρτυρία)



Silene vulgaris. Βλαστός με ανθήκια (Σταυριδάκης, 2006)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Chenopodiaceae

ΕΙΔΟΣ: Chenopodium album

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Κλουβίδα

Περιγραφή

Είναι πόα μονοετής με μεγάλο βλαστό, όρθιο, ραβδωτό με διακλαδώσεις απλωτές από τη βάση. Τα φύλλα είναι λογχοειδή ή ρομβοειδή, οδοντωτά, έμμισχα με όψη αλευρώδη. Τα άνθη είναι ασήμαντα, πρασινωπά με ακραίους στάχεις. Η άνθιση είναι από τον Ιούνιο έως τον Αύγουστο.



Chenopodium album. Ροζέτα
(<http://www.robwplantw.com>)

Η κλουβίδα είναι φυτό που συναντάται συχνά στις άκρες των δρόμων και σε καλλιεργούμενους αγρούς της πεδινής, κυρίως, ζώνης. Καταναλώνεται από το Μάιο έως τον Αύγουστο. Από αυτήν τρώμε τα τρυφερά βλαστάκια και τα φύλλα βραστά, τσιγαριστά, σε πίτες και καλιτσούνια*. Είναι γλυκό κι εύγευστο χόρτο και μπορεί να συνδυαστεί με άλλα χόρτα όπως το βλήτο, το στύφνο κι άλλα. (Προφορική μαρτυρία) Περιέχει καταπραϋντικές πρωτεΐνες. (Αλιμπέρτης, 2006)



Chenopodium album. Βλαστός (Σταυριδάκης, 2006)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Cichoriaceae(Compositae)

ΕΙΔΟΣ: Reihardia picroides

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Γαλατσίδα

Περιγραφή

Είναι μονοετής ή πολυετής πόα με γαλακτώδη χυμό. Τα φύλλα είναι οδοντωτά ή πτερόβολα και τα άνθη είναι κίτρινα. Η άνθιση γίνεται από το Μάρτιο έως το Μάιο.



Reihardia picroides. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Η γαλατσίδα είναι φυτό που το συναντάμε συχνά κι εμφανίζεται σε πετρώδη εδάφη, απόκρημνα μέρη από την πεδινή μέχρι την ορεινή περιοχή. Την καταναλώνουμε από το Φεβρουάριο μέχρι το Μάιο. Τρώγεται ολόκληρη ως βραστή μόνη της ή με άλλα χόρτα της εποχής, είναι γλυκιά και γευστική. Τρώγεται, επίσης, ωμή κι αφήνει μια ευχάριστη γεύση γάλακτος, απ' όπου πήρε και το όνομά της. (Προφορική μαρτυρία)



Reihardia picroides. Άνθη (Πρωτότυπη εικόνα)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Cichoriaceae(Compositae)

ΕΙΔΟΣ: *Urospermum picroides*

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Βοσκός

Περιγραφή

Είναι πόα μονοετής με βλαστό όρθιο, διακλαδισμένο. Τα φύλλα είναι χνουδωτά, τα κατώτερα προμήκη, πτερόβολα ή ανίσως οδοντωτά και τα ανώτερα λογχοειδή με ωτία οξύληκτα. Τα άνθη είναι κίτρινα. Η άνθιση γίνεται από το Μάρτιο έως το Μάιο.



Urospermum picroides. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Το συναντάμε σε χέρσους αγρούς της ημιορεινής κι ορεινής ζώνης. Ο βοσκός είναι έτοιμος για κατανάλωση από το Φεβρουάριο έως το Μάιο. Είναι χόρτο, το οποίο μπορούμε να το ψήσουμε με τους βλαστούς και τα φύλλα. Τρώγεται μόνο βραστό, είναι γλυκό χόρτο και πολύ γευστικό. Συνδυάζεται και με άλλα χόρτα εποχής. (Προφορική μαρτυρία)



Urospermum picroides. Άνθη
(http://www.floradecanarias.com/urospermum_picroides.html)



Urospermum picroides. Ξεπούλιασμα άνθους
(http://www.floradecanarias.com/urospermum_picroides.html)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Cichoriaceae(Compositae)

ΕΙΔΟΣ: Urospermum picroides

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Τσόχος

Περιγραφή

Είναι πόα μονοετής με βλαστό ύψους μέχρι 1 μέτρο όρθιο, ολιγόκλαδο και λείο ή αραιώς αδενώδη. Τα φύλλα είναι, πτεροσχιδή ή πτερόβολα με λοβούς οδοντωτούς. Τα άνθη είναι κίτρινα. Η άνθιση γίνεται από το Μάρτιο έως τον Ιούνιο.



Sonchus oleracens. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Ο τσόχος είναι πολύ κοινό φυτό, ευδοκίμει σε περιοχές με πολλή υγρασία και το συναντάμε σε καλλιεργούμενους αγρούς, σε χαντάκια κατά μήκος του δρόμου και χέρσα γη της πεδινής κι ημιορεινής ζώνης. Καταναλώνεται από τον Ιανουάριο έως το Μάιο. Από αυτόν τρώμε τους τρυφερούς βλαστούς με τα φύλλα βραστό ή ωμό ως σαλάτα. Είναι γλυκός, γευστικός και μπορεί να συνδυαστεί με άλλα χόρτα εποχής. Ο τσόχος βγάζει ένα γαλακτώδες χυμό, ο οποίος έχει την ιδιότητα να εξασθενεί οποιοδήποτε δηλητήριο όπως για παράδειγμα τωνμανιταριών και των χοχλιών*. (Προφορική μαρτυρία)



Sonchus oleracens. Βλαστός με άνθη (<http://dic.academic.ru>)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Cichoriaceae (Compositae)

ΕΙΔΟΣ: *Sonchus asper*

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Τσόχος τσιτωτός

Περιγραφή

Είναι πόα μονοετής με βλαστό όμοιο με το λαχανώδη τσόχο. Τα φύλλα του είναι προμήκη, κυματιστά, οδοντωτά, πτερόβολα, ισχυρώς ακανθώδη και τα άνθη του είναι κίτρινα. Η άνθιση γίνεται από το Μάρτιο έως τον Ιούνιο.



Sonchus asper. Ροζέτα

(<http://www.english-country-garden.com>)

Ο τσόχος ο τσιτωτός είναι φυτό που το συναντάμε πολύ συχνά, συνήθως σε καλλιεργημένα χωράφια αλλά και σε χέρσα γη της πεδινής και ημιορεινής ζώνης. Καταναλώνεται από τον Ιανουάριο έως τον Απρίλιο. Από αυτόν τρώμε τους τρυφερούς βλαστούς με τα φύλλα βραστά. Είναι γλυκός, εύγευστος και μπορεί να συνδυαστεί με άλλα χόρτα εποχής. Ο τσόχος ο τσιτωτός, όπως και ο ήμερος, βγάζει γαλακτώδη χυμό, ο οποίος έχει την ιδιότητα να εξουδετερώνει οποιοδήποτε δηλητήριο από επικίνδυνες τροφές.

Σε ένα μύθο περιγράφεται η ιστορία ενός κάβουρα, ο οποίος έτρωγε ένα λιακόνι* και, παράλληλα, δάγκωνε και λίγο από τον τσόχο, για να μην δηλητηριαστεί. Όταν οι άνθρωποι του πήραν κρυφά τον τσόχο, δάγκωσε το λιακόνι* και, αφού δεν βρήκε τσόχο να φάει, πέθανε. (Προφορική μαρτυρία)



Sonchus asper. Βλαστός
(http://luirig.altervista.org/photos/sonchus_asper.htm)



Sonchus asper. Άνθη
(http://www.rione.it/canarini/lancashire/semi_ed_erbe_it.htm)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Cichoriaceae(Compositae)

ΕΙΔΟΣ: *Tragopogon sinuatus*

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Πηγουνίτης

Περιγραφή

Είναι πόα διετής, το ύψος του φτάνει μέχρι 1,20 μέτρα. Τα φύλλα του είναι γραμμοειδή, πλατύτερα στη βάση, φέρονται πάνω σε απλούς βλαστούς και τα άνθη είναι ρόδινα ή βιολετί. Η άνθιση γίνεται από τον Απρίλιο έως το Μάιο.



Tragopogon sinuatus. Βλαστός
(Πρωτότυπη εικόνα)

Τον συναντάμε σε λιβάδια, θαμνότοπους και σε άκρες δρόμων της πεδινής μέχρι και της ορεινής ζώνης. Καταναλώνεται Μάρτιο και Απρίλιο. Από τον πηγουνίτη παίρνουμε τους βλαστούς και τους τρώμε είτε ωμούς είτε βραστούς με τα φύλλα του. Ψήνεται, επίσης, και τσιγαριστός μαζί με άλλα χόρτα εποχής. Είναι γλυκό και νόστιμο χόρτο. (Προφορική μαρτυρία)



Tragopogon sinuatus. Βλαστός
(Πρωτότυπη εικόνα)



Tragopogon sinuatus. Άνθος

(http://www.west-crete.com/flowers/tragopogon_sinuatus.htm)



Tragopogon sinuatus.
Ξεπούλιασμα άνθους
(Πρωτότυπη εικόνα)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Cichoriaceae(Compositae)

ΕΙΔΟΣ: *Leontodon tuberosus*

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Βυζακούνα

Περιγραφή

Είναι πόα πολυετής με ρίζες κονδυλώδεις, γαλακτοφόρες. Τα φύλλα είναι πτερόλοβα, οδοντωτά και τα άνθη είναι κίτρινα. Η άνθιση γίνεται από τον Οκτώβριο έως τον Απρίλιο.



Leontodon tuberosus. Ροζέτα (Σταυριδάκης, 2006)

Η βυζακούνα είναι φυτό που το συναντάμε σε χέρσους και καλλιεργημένους αγρούς. Τρώγεται από τον Οκτώβριο έως τον Απρίλιο. Μπορούμε να τη μαγειρέψουμε ολόκληρη, αφού πρώτα της βγάλουμε τα ξερά φύλλα. Μαγειρεύεται βραστή ή και με άλλα χόρτα εποχής. Είναι χόρτο γλυκό κι εύγευστο. (Προφορική μαρτυρία)



Leontodon tuberosus. Βλαστός με άνθη (Σταυριδάκης, 2006)



Leontodon tuberosus. Ρίζα (Σταυριδάκης, 2006)

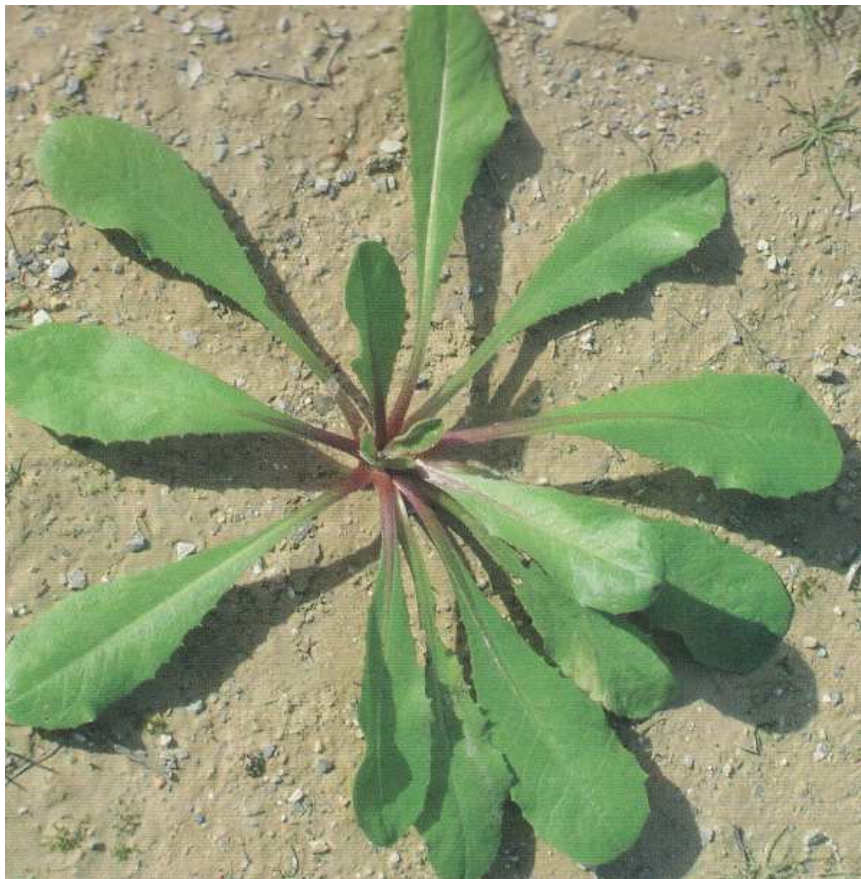
ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Cichoriaceae(Compositae)

ΕΙΔΟΣ: Crepis vesicaria

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Παππάς

Περιγραφή

Είναι πόα μονοετής με βλαστό όρθιο, ύψους 10-50 εκατοστών, διακλαδισμένο. Τα κατώτερα φύλλα είναι έμμισχα, προμήκη, σπαθοειδή, οδοντωτά ή πτερόβολα και τα ανώτερα είναι επιφυή, λογχοειδή. Τα άνθη είναι κίτρινα. Η άνθιση γίνεται από το Μάρτιο έως το Μάιο.



Crepis vesicaria. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Το φυτό αυτό το συναντάμε περισσότερο σε άγονους, χέρσους τόπους. Καταναλώνεται από το Φεβρουάριο έως τον Απρίλιο. Τρώγεται ολόκληρο, αφού πρώτα καθαριστεί από τα ξερά φύλλα. Είναι πολύ πικρό χόρτο και χρησιμοποιείται βραστό σε μικρές ποσότητες μόνο από εκείνους που τους αρέσουν οι πικρές γεύσεις. Ακόμη, λόγω της πικράδας του, φημολογείται ότι βοηθάει στην πτώση του ζαχάρου. (Προφορική μαρτυρία)



Crepis vesicaria. Βλαστός (Πρωτότυπη εικόνα)



Crepis vesicaria. Άνθη (Πρωτότυπη εικόνα)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Cichoriaceae(Compositae)

ΕΙΔΟΣ: Helminthotheca echioides

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Χοιρομουρίδα

Περιγραφή

Είναι μονοετής πόα με βλαστό ύψους μέχρι 1 μέτρο όρθιο, διακλαδισμένο. Τα φύλλα της είναι τραχιά, αδρότριχα, τριχωτά τα κατώτερα κυματοειδή, στενούμενα προς το μίσχο και τα ανώτερα καρδιοειδή, επιφυή, περίβλαστα. Τα άνθη είναι ανοιχτοκίτρινα. Η άνθιση γίνεται από το Μάρτιο έως το Μάιο.



Helminthotheca echioides. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Τη συναντάμε σε καλλιεργημένους αγρούς της πεδινής και ημιορεινής ζώνης συνήθως στις άκρες τους, όπου υπάρχει αυξημένη υγρασία. Η χοιρομουρίδα είναι έτοιμη για κατανάλωση από το Φεβρουάριο έως το Μάιο. Είναι χόρτο από το οποίο μπορούμε να ψήσουμε τους βλαστούς και τα φύλλα μαζί. Τρώγεται μόνο βραστό, είναι γλυκό σε γεύση και συνδυάζεται με άλλα χόρτα εποχής. (Προφορική μαρτυρία)



Helminthotheca echioides. Βλαστός με άνθη (Πρωτότυπη εικόνα)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Cichoriaceae(Compositae)

ΕΙΔΟΣ: *Crepis commutata*

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Σταρίδα

Περιγραφή

Είναι πόα μονοετής με βλαστό λείο. Τα φύλλα της είναι λυροειδή και τα άνθη της είναι κίτρινα. Η άνθισή της γίνεται από τον Απρίλιο έως το Μάιο.



Crepis commutata. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Είναι φυτό που το συναντάμε συχνά σε καλλιεργημένα χωράφια, ανάμεσα σε πεζούλες, στις άκρες χωραφιών της πεδινής και ημιορεινής ζώνης. Η σταρίδα καταναλώνεται από το Φεβρουάριο έως τον Απρίλιο. Από αυτήν τρώγονται οι βλαστοί μαζί με τα φύλλα. Μπορούμε να τη μαγειρέψουμε μόνη της ή με άλλα χόρτα βραστά, τσιγαριστά, σε πίτες ή καλιτσούνια*. Θεωρείται γλυκό και πολύ γευστικό χόρτο. Δεν αναφέρθηκαν θεραπευτικές ιδιότητες. (Προφορική μαρτυρία)



Crepis commutata. Βλαστοί με άνθη (Πρωτότυπη εικόνα)



Crepis commutata. Βλαστοί με άνθη
(Πρωτότυπη εικόνα)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Cichoriaceae (Compositae)

ΕΙΔΟΣ: Cichorium spinosum

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Σταμναγκάθι

Περιγραφή

Είναι πόα πολυετής με κοντούς βλαστούς, αγκαθωτούς και διακλαδισμένους από τη βάση. Τα φύλλα είναι πτερόβολα ή οδοντωτά και το άνθος έχει χρώμα μπλε. Η άνθισή της γίνεται από το Μάιο έως τον Ιούνιο.



Cichorium spinosum. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Το σταμναγκάθι το συναντάμε σε μεγάλα υψόμετρα, σε βουνά, σε ορεινά μέρη όπως Ομαλό, Σφακιά, σε οροπέδια και σε ακροθαλασσιές όπως τη Γραμβούσα, σε μεγάλες εκτάσεις. Είναι άγριο χόρτο κι έχει δυσκολία στο να συλλεχθεί. Θεωρείται από τα καλύτερα εδώδιμα χόρτα που υπάρχουν. Καταναλώνεται από το Μάρτιο-Απρίλιο έως το Μάιο. Από το σταμναγκάθι τρώμε τους τρυφερούς βλαστούς με τα φύλλα και το μαγειρεύουμε βραστό με λεμόνι ή ωμό ως σαλάτα.

Είναι πολύ υγιεινό χόρτο, λίγο πικρό αλλά με ιδιαίτερη γεύση κι έτσι καταναλώνεται ευρέως. Ο βλαστός του βγαίνει μέσα από το αγκάθι, το οποίο χρησιμοποιούσαν τα παλαιότερα χρόνια για να καλύπτουν τη στάμνα που είχε νερό, απ' όπου και πήρε το όνομά της. (Προφορική μαρτυρία)



Cichorium spinosum. Βλαστός (Πρωτότυπη εικόνα)



Cichorium spinosum. Βλαστός με άνθη (Πρωτότυπη εικόνα)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Cichoriaceae (Compositae)

ΕΙΔΟΣ: Cichorium intybus

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Ραδίκι

Περιγραφή

Είναι πόα πολυετής με βλαστό ελαφρά τριχωτό ή λείο. Τα φύλλα του είναι μεγάλα, λοβωτά ή οδοντωτά και τα άνθη του είναι μπλε. Η άνθιση γίνεται από το Μάιο έως τον Ιούνιο.



Cichorium intybus. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Το ραδίκι το συναντάμε σε χέρσα και καλλιεργημένα χωράφια της πεδινής και ημιορεινής ζώνης. Θεωρείται κι αυτό, όπως το σταμναγκάθι, από τα καλύτερα χόρτα. Είναι πολύ γνωστό σε όλους. Καταναλώνεται από τον Οκτώβριο έως το Μάιο. Από αυτό τρώμε τους τρυφερούς βλαστούς με τα φύλλα, αφού πρώτα το βράσουμε. Μπορούμε να το μαγειρέψουμε μόνο του και σε συνδυασμό με άλλα χόρτα εποχής. Είναι πικρό αλλά έχει μια ιδιαίτερη γεύση. Έχει πολλές θεραπευτικές ιδιότητες όπως για παράδειγμα βοηθάει στο να εξαλείφονται οι πέτρες στα νεφρά. (Προφορική μαρτυρία)



Cichorium intybus. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)



Cichorium intybus. Βλαστός

(<http://www.sifaliotlar.org>)



Cichorium intybus. Άνθος

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Dioscoreaceae

ΕΙΔΟΣ: *Tamus communis*

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Αβρωνιά

Περιγραφή

Είναι πόα πολυετής με βλαστούς αναρριχώμενους ύψους 1-3 μέτρων και ρίζωμα ατρακτοειδές, κονδυλώδες, μελανό εξωτερικά. Τα φύλλα της είναι ωοειδή, καρδιοειδή, οξύληκτα, διαφανή με νευρώσεις, τα άνθη είναι πρασινοκίτρινα και ο καρπός είναι ωοειδή, κόκκινος, γυαλιστερός. Η άνθισή της γίνεται από τον Απρίλιο έως το Μάιο.



Tamus communis. Βλαστός (Πρωτότυπη εικόνα)

Είναι φυτό που το συναντάμε σε χέρσα, κυρίως, εδάφη, σε υγρότοπους, ανάμεσα σε πεζούλες και φαράγγια της ημιορεινής και ορεινής ζώνης. Η αβρωνιά καταναλώνεται από το Φεβρουάριο έως τον Απρίλιο. Από αυτήν τρώμε το βλαστάκι*, που μοιάζει με σπαράγγι. Μαγειρεύεται με αυγά ή με κρέας ή ακόμη και μόνη της τσιγαριστή. Έχει μια ιδιαίτερη γεύση, λίγο πικρή. Αρέσει σε αρκετό κόσμο και καταναλώνεται ευρέως, παρόλο που είναι δύσκολο να βρεθεί γιατί δεν υπάρχει σε μεγάλους πληθυσμούς και φυτρώνει σε μέρη απρόσιτα.

Ακούγεται ότι η ρίζα της με επάλειψη κάνει καλό στους ρευματισμούς, σε μυϊκούς πόνους, ορθοπεδικούς κι άλλους. Επιπλέον, αν

βραστεί ο βλαστός και προστεθεί στο ζωμό αυτό λεμόνι, γίνεται κόκκινος κι, όταν καταναλωθεί, ανακουφίζει τους πόνους του στομάχου. (Προφορική μαρτυρία)



Tamus communis. Βλαστός (Αλιμπέρτης, 2006)



Tamus communis. Καρπός (Πρωτότυπη εικόνα)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Dipsacaceae
ΕΙΔΟΣ: *Scariosa atropurpurea*
ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Σταυρόχορτο

Περιγραφή

Είναι πόα μονοετής με βλαστό όρθιο, διακλαδιζόμενο. Τα φύλλα είναι αντίθετα, τα κατώτερα προμήκη, ρομβοειδή και τα ανώτερα λοβωτά, πτερόβολα. Έχει κεφάλια με ανθίδια σε χρώμα λιλά και λευκό. Η άνθιση γίνεται από τον Ιούνιο έως το Σεπτέμβριο.



Scariosa atropurpurea. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Το σταυρόχορτο το συναντάμε σε ξηρές, ανοιχτές τοποθεσίες χαμηλού υψόμετρου, γενικά σε άκρες δρόμων και χέρσα χωράφια. Το φυτό αυτό καταναλώνεται από το Μάρτιο έως το Μάιο. Τρώμε τους βλαστούς με τα φύλλα βραστός. Είναι πολύ πικρό χόρτο και χρησιμοποιείται σε μικρές ποσότητες. Ακόμη, λόγω της πικράδας του, φημολογείται ότι βοηθάει στην πτώση του ζαχάρου. (Προφορική μαρτυρία)



Scariosa atropurpurea. Βλαστός
(Πρωτότυπη εικόνα)



Scariosa atropurpurea. Άνθη (Σταυριδάκης, 2006)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Fabaceae (Leguminosae)

ΕΙΔΟΣ: Scorpiurus muricatus

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Αγριοσπάνακο

Περιγραφή

Είναι πόα μονοετής με βλαστό έρπων ή ανιών. Τα φύλλα του είναι λογχοειδή, στενούμενα στη βάση με μακρύ μίσχο και τα άνθη του είναι κίτρινα. Η άνθιση γίνεται από το Μάρτιο έως το Μάιο.



Scorpiurus muricatus. Ροζέτα
(Πρωτότυπη εικόνα)

Το αγριοσπάνακο το συναντάμε περισσότερο σε εδάφη, που συγκρατούν υγρασία και σε καλλιεργημένα χωράφια. Καταναλώνεται από το Φεβρουάριο έως τον Απρίλιο. Τρώγεται ολόκληρο τσιγαριστό σε πίτες ή καλιτσούνια*, πάντα σε συνδυασμό με πολλών ειδών χόρτα εποχής. Είναι πολύ γλυκό και γευστικό χόρτο. (Προφορική μαρτυρία)



Scorpiurus muricatus. Βλαστός με ανθάκια (Πρωτότυπη εικόνα)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Liliaceae
ΕΙΔΟΣ: *Asparagus aphyllus*
ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Σπαράγγι

Περιγραφή

Είναι πόα πολυετής με βλαστό που φτάνει μέχρι 1 μέτρο κι έχει λεπτές αυλακώσεις. Είναι φυτό άφυλλο που, αντί για φύλλα, έχει μυτερά αγκαθωτά κλαδάκια και τα άνθη του, 2-8 στον αριθμό, είναι μικρά, κιτρινωπά πάνω σε ποδίσκο. Η άνθιση γίνεται στο τέλος της άνοιξης.



Asparagus aphyllus. Βλαστός
(Αλιμπέρτης, 2006)

Το σπαράγγι το συναντάμε σε χέρσα, πετρώδη, κυρίως, εδάφη, στις άκρες των χωραφιών, σε φρυγανότοπους* μέχρι την ορεινή ζώνη. Το φυτό αυτό καταναλώνεται από το Δεκέμβριο έως το Μάρτιο. Από το σπαράγγι χρησιμοποιούμε τους τρυφερούς βλαστούς, οι οποίοι είναι πολύ αρεστοί στον κόσμο. Είναι γλυκό, πολύ γευστικό και το τρώμε τσιγαριστό μόνο του και τηγανητό με αυγά. Δεν συνδυάζεται με άλλα χόρτα, γιατί έχει μια ξεχωριστή γεύση. (Προφορική μαρτυρία)



Asparagus arhyllus. Βλαστός (Πρωτότυπη εικόνα)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Liliaceae

ΕΙΔΟΣ: *Ornithogalum narbonense*

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Άσπρος βροβιός

Περιγραφή

Είναι πόα πολυετής, βολβώδης με βλαστό όρθιο, εύρωστο, άφυλλο. Τα φύλλα της βάσης είναι γραμμοειδή, κοντότερα από το βλαστό και τα άνθη είναι λευκά. Η άνθιση γίνεται από τον Απρίλιο έως τον Ιούνιο.



Ornithogalum narbonense. Βλαστός (Πρωτότυπες εικόνες)

Το συναντάμε σε χέρσους αγρούς, στις άκρες χωραφιών της πεδινής, ημιορεινής κι ορεινής ζώνης. Καταναλώνεται από το Μάρτιο έως τον Απρίλιο. Από αυτόν τρώμε το βολβό του, αφού πρώτα το βράσουμε και το αφήσουμε πολλές μέρες μέσα σε νερό έτσι ώστε να γλυκάνει η γεύση του. Μετά μπαίνει στο ξύδι και τρώγεται ως τουρσί. Επίσης, τρώγεται και το βλαστάκι* του τσιγαριστό, σε πίτες και καλιτσούνια*, αλλά όχι σε μεγάλη ποσότητα λόγω της πικρής γεύσης του. Συνδυάζεται με άλλα χόρτα εποχής και θεωρείται υγιεινό και τονωτικό. (Προφορική μαρτυρία)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Liliaceae

ΕΙΔΟΣ: Allium ampeloprasum

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Αγριόπρασσο

Περιγραφή

Είναι πόα πολυετής με βολβό και βλαστό όρθιο, λείο. Τα φύλλα του είναι αυλακόμορφα, επιμήκη και τα άνθη του βιολετί. Η άνθισή του γίνεται από το Μάιο έως τον Ιούνιο.



Allium ampeloprasum. Βλαστός
(Πρωτότυπη εικόνα)

Το αγριόπρασσο το συναντάμε σε χέρσα και καλλιεργημένα χωράφια, σε άκρες δρόμου της πεδινής και ημιορεινής ζώνης. Καταναλώνεται από το Φεβρουάριο έως το Μάιο. Από αυτό τρώμε τον τρυφερό βλαστό και το βολβό του. Το χρησιμοποιούμε σε τσιγαριστό φαγητό, σε πίτες ή καλιτσούνια*. Έχει τις ιδιότητες του σκόρδου δηλαδή πολύ έντονο άρωμα και γλυκιά γεύση και γι' αυτό μπορεί να

χρησιμοποιηθεί ως μυρωδικό με πολλά είδη χόρτων. (Προφορική μαρτυρία)



Allium ampeloprasum. Άνθος (Σταυριδάκης, 2006)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Papaveraceae
ΕΙΔΟΣ: Papaver rhoeas
ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Κουτσουνάδα

Περιγραφή

Είναι πόα μονοετής με βλαστό τριχωτό, όρθιο, πολύκλαδο. Τα φύλλα της είναι πτεροσχιδή με τμήματα λογχοειδή, οξέα, βαθέως οδοντωτά και τα του βλαστού επιφυή. Τα άνθη της είναι ζωηρά κόκκινα με μια μαύρη κηλίδα στη βάση. Η άνθιση γίνεται από το Μάρτιο έως το Μάιο.



Papaver rhoeas. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Είναι πολύ κοινό φυτό και το συναντάμε σε καλλιεργούμενους και χέρσους αγρούς της πεδινής και ημιορεινής ζώνης. Η κουτσουνάδα καταναλώνεται από το Φεβρουάριο έως τον Απρίλιο. Από αυτήν τρώμε το βλαστό με τα φύλλα τσιγαριστά σε χορτόπιτες και καλιτσούνια* αλλά πάντα σε συνδυασμό με άλλα χόρτα εποχής. Δεν είναι μυρωδάτη, είναι όμως γλυκιά και νόστιμη. (Προφορική μαρτυρία)



Papaver rhoeas. Βλαστός (Πρωτότυπη εικόνα)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Polygonaceae
ΕΙΔΟΣ: Rumex spp
ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Ασπρολάπαθο

Περιγραφή

Είναι πόα πολυετής με βλαστό όρθιο, διακλαδισμένο. Τα φύλλα του είναι λογχοειδή, βελονοειδή, τα άνθη του είναι ασήμαντα σε κόμπους, πρασινωπά ή κοκκινωπά στις άκρες και οι καρποί ωοειδής, πολυάριθμοι. Η άνθισή του γίνεται από τον Απρίλιο έως το Μάιο.



Rumex spp. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Το ασπρολάπαθο το συναντάμε σε καλλιεργημένα χωράφια, σε λιβάδια και προτιμά δροσερά και υγρά εδάφη. Είναι φυτό που καταναλώνεται από το Φεβρουάριο έως τον Απρίλιο. Από αυτό τρώμε το βλαστό με τα φύλλα τσιγαριστά, σε χορτόπιτες και καλιτσούνια*, όπως το σπανάκι. Επίσης, μπορούμε να το φτιάξουμε και ντολμαδάκια, όπως τα αμπελόφυλλα. Είναι χόρτο γλυκό και πολύ γευστικό. Φημολογείται ότι καταπολεμά την αναιμία, καθαρίζει το αίμα και παλαιότερα είχε χρησιμοποιηθεί με μεγάλη επιτυχία κατά των δηλητηριάσεων. (Προφορική μαρτυρία)



Rumex spp. Βλαστός (Πρωτότυπη εικόνα)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Polygonaceae

ΕΙΔΟΣ: Rumex puleher

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Λάπαθο

Περιγραφή

Είναι πόα πολυετής με βλαστό όρθιο κι έχει διακλαδώσεις απλωτές. Τα φύλλα του είναι λογχοειδή, στρογγυλά ή καρδιοειδή στη βάση και τα άνθη είναι ασήμαντα σε κόμπους, πρασινωπά. Η άνθισή του γίνεται από τον Απρίλιο έως το Μάιο.



Rumex puleher. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Είναι φυτό που του αρέσει η υγρασία κι εμφανίζεται σε καλλιεργημένα χωράφια και σε λιβάδια. Έχει ακριβώς τα ίδια χαρακτηριστικά και τις ιδιότητες με το ασπρολάπαθο. (βλ. σελ. 85)



Rumex pulcher. Βλαστός

(<http://floraitaliana.blogspot.com/2008/04/rumex-pulcher.html>)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Ranunculaceae
ΕΙΔΟΣ: Ranunculus ficariiformis
ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Αγριοφασόλα

Περιγραφή

Είναι πολυετές φυτό, χαμωτό, λείο με φύλλα ελαφρά σαρκώδη, σκουροπράσινα, φαρδιά, ωοειδή στη βάση, καρδιοειδή και τα άνθη είναι κίτρινα. Η άνθιση γίνεται από το Μάρτιο έως το Μάιο.



Ranunculus ficariiformis. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Είναι φυτό που του αρέσει η υγρασία και το συναντάμε σε καλλιεργημένα χωράφια, σε υγρές τοποθεσίες της πεδινής και ημιορεινής ζώνης. Η αγριοφασόλα είναι έτοιμη για κατανάλωση από το Μάρτιο έως το Μάιο. Από αυτήν καταναλώνονται τα φύλλα τσιγαριστά, σε πίτες και καλιτσούνια*, πάντα σε συνδυασμό με άλλα χόρτα. Είναι γλυκό χόρτο αλλά χρησιμοποιείται σε μικρή ποσότητα γιατί η μεγάλη ποσότητα δηλητηριάζει. (Προφορική μαρτυρία)



Ranunculus ficariiformis. Βλαστός με φύλλα και άνθος
(Πρωτότυπη εικόνα)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Solanaceae

ΕΙΔΟΣ: Solanum nigrum

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Στύφνος

Περιγραφή

Είναι πόα μονοετής με βλαστούς και διακλαδώσεις όρθιους ή διάχυτους γωνιώδεις, αραιώς τριχωτούς. Τα φύλλα είναι βαθυπράσινα, κυματιστά, ωσειδή, τα άνθη είναι μικρά, λευκά με κίτρινους ανθήρες κι ο καρπός ράγα μαύρη. Η άνθισή του γίνεται το καλοκαίρι.



Solanum nigrum. Ροζέτα (Σταυριδάκης, 2006)

Είναι φυτό πολύ διαδεδομένο και το συναντάμε σε μεγάλους πληθυσμούς σε καλλιεργημένα αρδευόμενα χωράφια αλλά και σε λιβάδια της πεδινής ζώνης. Ο στύφνος είναι έτοιμος για κατανάλωση από το Μάιο έως τον Οκτώβριο. Είναι χόρτο από το οποίο μπορούμε να ψήσουμε τους βλαστούς με τα φύλλα. Τρώγεται μόνο βραστός, είναι γλυκός σε γεύση, γευστικός και συνδυάζεται με άλλα χόρτα, όπως τα βλήτα. Σε περιπτώσεις που φυτρώνει σε μέρος που δεν ποτίζεται, αν μαγειρευτεί, είναι λίγο πικρός. (Προφορική μαρτυρία)



Solanum nigrum. Βλαστός με άνθη
(http://www.naturspaziergang.de/Pflanzen/Solanum_nigrum.htm)



Solanum nigrum. Καρπός (Αλιμπέρτης, 2006)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Utricaceae
ΕΙΔΟΣ: *Urtica pilulifera*
ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Τσουκνίδα

Περιγραφή

Είναι πόα μονοετής με βλαστό όρθιο, διακλαδισμένο, συνήθως, στη βάση, αδρότριχο, ανοιχτοπράσινο. Τα φύλλα είναι μικρά, καρδιοειδή, χνουδωτά, βαθέως οδοντωτά με αγκάθια. Ταξιανθία με αρσενικά και θηλυκά άνθη. Χαρακτηρίζεται από τις κνηστικές τρίχες που υπάρχουν σε ολόκληρο το φυτό. Οι τρίχες αυτές είναι επιμήκεις με οξύ άκρο το οποίο καταλήγει σ'ένα εύθραυστο σφαιρίδιο, γεμάτο με ουσίες που προκαλούν κνησμό. Η άνθιση γίνεται την άνοιξη.



Urtica pilulifera. Ροζέτα (Πρωτότυπη εικόνα)

Την τσουκνίδα τη συναντάμε σε καλλιεργούμενους και χέρσους αγρούς της πεδινής και ημιορεινής ζώνης. Είναι έτοιμη για κατανάλωση από το Μάρτιο έως το Μάιο. Από αυτήν καταναλώνονται τα φύλλα και οι βλαστοί σε πίτες, μόνα τους ή σε συνδυασμό με άλλα χόρτα εποχής. Είναι γλυκό και γευστικό χόρτο. Φημολογείται ότι στην Κρήτη παλαιότερα έφτιαχναν σαπούνι με τσουκνίδα για τόνωση των μαλλιών και καταπολέμηση της πιτυρίδας. Επίσης, αν βραστούν φύλλα και κοτσάνια αυτής μπορεί να καταπολεμηθεί ο βήχας του κρυολογήματος.

Τέλος, θεραπεύει πόνους ρευματισμού, αν τη χτυπήσεις στο σημείο του πόνου. Βέβαια, αν ακουμπήσει το δέρμα, προκαλεί φαγούρα και πολύ έντονο τσούξιμο, απ' όπου πήρε το όνομα της



Urtica pilulifera. Άνθιση
(Πρωτότυπη εικόνα)

4.2 ΘΑΜΝΟΙ

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Capparidaceae

ΕΙΔΟΣ: Capparidaceae

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Κάππαρη

Περιγραφή

Η κάππαρη είναι θάμνος με βλαστούς μήκους 1 μέτρου, ανιόντες, εντελώς λείους, ενίοτε έρποντες. Τα φύλλα είναι εύπτωτα, ακέραια, λεία ή λίγο χνουδωτά με αγκάθια αγκιστρωτά και τα άνθη είναι μεγάλα, μονήρη, λευκά ή ασθενώς ιώδη. Η άνθιση γίνεται από το Μάιο έως το Σεπτέμβριο.



Capparis spinosa. (Πρωτότυπη εικόνα)

Είναι φυτό που το συναντάμε σε ακαλλιέργητα χωράφια, σε πετρώδεις ή βραχώδεις θέσεις. Η κάππαρη καταναλώνεται από το Μάιο έως τον Αύγουστο. Από αυτήν τρώμε τους βλαστούς μαγειρεμένους, όπως τα σπαράγγια. Επίσης, τρώμε τους βλαστούς, τον ανθό και τους καρπούς με ξύδι ως τουρσί. Δεν συνδυάζεται με άλλα χόρτα εποχής. (Προφορική μαρτυρία)

Έχει μια ελαφρά πικρή γεύση, καυστική και διεγείρει την όρεξη (Αλιμπέρτης, 2006).



Capparis spinosa. Βλαστός (Σταυριδάκης, 2006)



Capparis spinosa. Άνθος
(http://www.murciaregion.net/trevi/agrupacion_blanca.htm)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Lamiaceae (Labiatae)

ΕΙΔΟΣ: *Pasium majus*

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Λαγουδόχορτο

Περιγραφή

Είναι θάμνος ξυλώδης μέχρι 1 μέτρο ύψος, με ακανόνιστες διακλαδώσεις. Τα φύλλα είναι έμμισχα, ωοειδή, λογχοειδή, με βάση καρδιώδη και τα άνθη είναι λευκά. Η άνθιση γίνεται από τον Απρίλιο έως το Μάιο.



Pesium majus. (Πρωτότυπη εικόνα)

Το λαγουδόχορτο το συναντάμε σε πετρώδη λιβάδια, σε ακαλλιέργητους ή χέρσους αγρούς. Καταναλώνεται από το Φεβρουάριο έως το Μάιο. Τρώμε μόνο τα φύλλα τσιγαριστά σε πίτες και καλιτσούνια* σε συνδυασμό με άλλα χόρτα. Είναι γλυκό και πολύ γευστικό χόρτο. Φημολογείται ότι έχει χωνευτικές ιδιότητες. (Προφορική μαρτυρία)



Pasion majus. Βλαστός (Πρωτότυπη εικόνα)



Pasion majus. Άνθος (Πρωτότυπη εικόνα)

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Lamiaceae (Labiata)

ΕΙΔΟΣ: *Origanum vulgare*

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Ρίγανη

Περιγραφή

Είναι πολυετές φυτό, με βλαστό χνουδωτό, ξυλώδη, αρωματικό. Τα φύλλα είναι προμήκη, έμμισχα, ελαφρώς οδοντωτά και τα άνθη είναι λευκά και σπανίως ρόδινα σχηματίζοντας επάκριες ταξιανθίες. Η άνθιση γίνεται από το Μάιο έως τον Ιούνιο.



Origanum vulgare

(http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Origanum_vulgare.JPG)

Τη ρίγανη τη συναντάμε σε φρυγανότοπους*, σε ακαλλιέργητα χωράφια, βραχώδη μέρη στην πεδινή, ημιορεινή κι ορεινή ζώνη. Συλλέγεται από το Μάιο έως τον Ιούνιο, αποξηραίνεται και καταναλώνεται όλο το χρόνο σχεδόν σε όλα τα φαγητά αλλά, κυρίως, σε ψητά ως άρτυμα. Είναι πολύ μυρωδάτο, γνωστό σε όλο τον κόσμο. Από αυτήν χρησιμοποιούμε το άνθος και τα φύλλα. Αν τη βράσουμε έχει πολλές θεραπευτικές ιδιότητες. Καταπολεμά τη διάρροια και το άσθμα. Επιπλέον, απολυμαίνει τυχόν πληγές. (Προφορική μαρτυρία)



Origanum vulgare (Πρωτότυπη εικόνα)



Origanum vulgare (Πρωτότυπη
εικόνα)

4.3 ΔΕΝΤΡΑ

ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ: Lauraceae

ΕΙΔΟΣ: Laurus nobilis

ΚΟΙΝΟ ΟΝΟΜΑ: Δάφνη

Περιγραφή

Είναι αειθαλές δέντρο, αρωματικό, ύψους 2 – 6 μέτρα. Τα φύλλα είναι λογχοειδή, μυτερά, σκούρα πράσινα από κάτω κι από πάνω ανοιχτόχρωμα. Τα άνθη είναι κίτρινα κι ο καρπός μαύρος. Η άνθιση γίνεται από το Μάιο έως τον Ιούνιο.



Laurus nobilis (Πρωτότυπη εικόνα)

Η δάφνη φυτρώνει, συνήθως, σε λιβάδια, στις άκρες των δρόμων και, γενικά, σε τοποθεσίες σκιερές και δροσερές. Συλλέγεται, αποξηραίνεται και χρησιμοποιείται όλο το χρόνο σε πολλά φαγητά. Είναι ένα εξαιρετικό μυρωδικό, γνωστό από αρχαιοτάτων χρόνων. Είναι δέντρο και με επεξεργασία στα φύλλα βγαίνει το δαφνόλαδο, το οποίο χρησιμοποιείται για επάλειψη σε μυικούς πόνους, πονόκοιλο και πολλές άλλες παθήσεις. Επίσης, από τους καρπούς βγαίνει το καραμπάχι.*



Laurus nobilis βλαστός (Πρωτότυπη εικόνα)



Laurus nobilis βλαστός (Πρωτότυπη εικόνα)

5. ΑΛΦΑΒΗΤΙΚΟΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΜΕ ΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΟΝΟΜΑΤΑ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΟΝΟΜΑΤΑ

ΚΟΙΝΑ ΟΝΟΜΑΤΑ

<i>Allium ampeloprasum</i>	Αγριόπρασσο
<i>Amaranthus sp.</i>	Βλήτα
<i>Anchusa azurea</i>	Αγόγλωσσος
<i>Asparagus aphyllus</i>	Σπαράγγι
<i>Atractylis gummifera</i>	Ακολιά
<i>Capparis spinosa</i>	Κάππαρη
<i>Chenopodium album</i>	Κλουβίδα
<i>Chrysanthemum segetum</i>	Μαντηλίδα κίτρινη
<i>Cichorium intybus</i>	Ραδίκι
<i>Cichorium spinosum</i>	Σταμναγκάθι
<i>Crepis commutate</i>	Σταρίδα
<i>Crepis vesicaria</i>	Παππάζ
<i>Cynara cornigera</i>	Αγριαγκινάρα
<i>Daucus carota</i>	Σταφυλίνακας
<i>Foeniculum vulgare</i>	Μάραθο
<i>Helminthotheca echioides</i>	Χοιρομουρίδα
<i>Hirschfeldia incana</i>	Πικροβλάστακο
<i>Kudmania sicula</i>	Ακουρνοπόδι
<i>Laurus nobilis</i>	Δάφνη
<i>Leontodon tuberosus</i>	Βυζακούνα
<i>Oenothera pimpineloides</i>	Λιβαδίτης
<i>Origanum vulgare</i>	Ρίγανη
<i>Ornithogalum narbonense</i>	Άσπρος βροβιός
<i>Papaver rhoeas</i>	Κουτσουνάδα
<i>Pasium majus</i>	Λαγουδόχορτο
<i>Petromarula pinnata</i>	Πετροκαρά
<i>Pimpinella peregrina</i>	Πιπερίδα
<i>Ranunculus ficariiformis</i>	Αγριοφασόλα
<i>Raphanus raphanistrum</i>	Απορρόχι
<i>Reihardia picroides</i>	Γαλατσίδα
<i>Rumex pulcher</i>	Λάπαθο

<i>Rumex</i> spp	Ασπρολάπαθο
<i>Scaligeria napiformis</i>	Αγριομαϊντανός
<i>Scandix pecten veneris</i>	Χάτζηκας
<i>Scabiosa atropurpurea</i>	Σταυρόχορτο
<i>Scolymus hispanicus</i>	Ασκόλυμπος
<i>Scorpiurus muricatus</i>	Αγριοσπάνακο
<i>Silene vulgaris</i>	Αγριοψαρά
<i>Sinapis alba</i>	Καψαθός
<i>Solanum nigrum</i>	Στύφνος
<i>Sonchus asper</i>	Τσόχος τσιτωτός
<i>Sonchus oleracens</i>	Τσόχος
<i>Stellaria media</i>	Γρεδάντερο
<i>Tamus communis</i>	Αβρωνιά
<i>Tordylium apulum</i>	Καυκαλήθρα
<i>Tragopogon sinuatus</i>	Πηγουνίτης
<i>Urospermum picroides</i>	Βοσκός
<i>Urtica pilulifera</i>	Τσουκνίδα

**6. ΑΛΦΑΒΗΤΙΚΟΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΜΕ
ΤΑ ΚΟΙΝΑ ΟΝΟΜΑΤΑ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ**

ΚΟΙΝΑ ΟΝΟΜΑΤΑ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΟΝΟΜΑΤΑ

Αβρωνιά	<i>Tamus communis</i>
Αγόλωσσο	<i>Anchusa azurea</i>
Αγριαγκινάρα	<i>Cynara cornigera</i>
Αγριομαϊντανός	<i>Scaligeria napiformis</i>
Αγριόπρασο	<i>Allium ampeloprasum</i>
Αγριοσπάνακο	<i>Scorpiurus muricatus</i>
Αγριοφασόλα	<i>Ranunculus ficariiformis</i>
Αγριοψαρά	<i>Silene vulgaris</i>
Ακολιά	<i>Atractylis gummifera</i>
Ακουρνοπόδι	<i>Kudmania sicula</i>
Απορρόχι	<i>Raphanus raphanistrum</i>
Ασκόλυμπος	<i>Scolymus hispanicus</i>
Ασπρολάπαθο	<i>Rumex spp</i>
Άσπρος βροβιός	<i>Ornithogalum narbonense</i>
Βλήτα	<i>Amaranthus sp.</i>
Βοσκός	<i>Urospermum picroides</i>
Βυζακούνα	<i>Leontodon tuberosus</i>
Γαλατσίδα	<i>Reihardia picroides</i>
Γρεδάντερο	<i>Stellaria media</i>
Δάφνη	<i>Laurus nobilis</i>
Κάππαρη	<i>Capparis spinosa</i>
Καυκαλήθρα	<i>Tordylium apulum</i>
Καψαθός	<i>Sinapis alba</i>
Κλουβίδα	<i>Chenopodium album</i>
Κουτσουνάδα	<i>Papaver rhoeas</i>
Λαγουδόχορτο	<i>Pasium majus</i>
Λάπαθο	<i>Rumex pulcher</i>
Λιβαδίτης	<i>Oenothera pimpineloides</i>
Μαντηλίδα κίτρινη	<i>Chrysanthemum segetum</i>
Μάραθο	<i>Foeniculum vulgare</i>

Παππάς	<i>Crepis vesicaria</i>
Πετροκαρά	<i>Petromarula pinnata</i>
Πηγουνίτης	<i>Tragopogon sinuatus</i>
Πικροβλάστακο	<i>Hirschfeldia incana</i>
Πιπερίδα	<i>Pimpinella peregrina</i>
Ραδίκι	<i>Cichorium intybus</i>
Ρίγανη	<i>Origanum vulgare</i>
Σπαράγγι	<i>Asparagus aphyllus</i>
Σταμναγκάθι	<i>Cichorium spinosum</i>
Σταρίδα	<i>Crepis commutata</i>
Σταυρόχορτο	<i>Scabiosa atropurpurea</i>
Σταφυλίνακας	<i>Daucus carota</i>
Στύφνος	<i>Solanum nigrum</i>
Τσουκνίδα	<i>Urtica pilulifera</i>
Τσόχος	<i>Sonchus oleracens</i>
Τσόχος τσιτωτός	<i>Sonchus asper</i>
Χάτζηκας	<i>Scandix pecten veneris</i>
Χοιρομουρίδα	<i>Helminthotheca echioides</i>

**7. ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΜΕ ΤΑ ΟΝΟΜΑΤΑ
ΚΑΙ ΤΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ**

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΚΟΙΝΗ ΟΝΟΜΑΣΙΑ	ΕΠΟΧΗ ΣΥΛΛΟΓΗΣ	ΓΕΥΣΗ	ΤΡΟΠΟΙ ΧΕΙΡΙΣΜΟΥ	ΜΕΙΓΜΑΤΑ ΦΥΤΩΝ
Allium ampeloprasum	Αγριόπρασσο	Φεβ.- Μάρτ.	Γλυκό	Τσιγαριστό πίτες καλιτσούνια	Ναι
Amaranthus sp.	Βλήτα	Ιουν.-Οκτ.	Γλυκό	Βραστό καλιτσούνια	Ναι
Anchusa azurea	Αγόγλωσσος	Μαρτ.- Απρ.	Γλυκό	Κεφτεδάκια καλιτσούνια	Όχι
Asparagus aphyllus	Σπαράγγι	Δεκ.- Μαρτ.	Γλυκό	Τσιγαριστό	Όχι
Atractylis gummifera	Ακολιά	Μαρτ.- Απρ.	Γλυκό	Ωμό, βραστό	Όχι
Capparis spinosa	Κάπαρη	Μαρτ.- Απρ.	Πικρό	Τουρσί	Όχι
Chenopodium album	Κλουβίδα	Μάιο.- Αυγ.	Γλυκό	Τσιγαριστό πίτες, βραστό	Ναι
Chrysanthemum segetum	Μαντηλίδα κίτρινη	Μάρτ.- Μάιο	Ουδέτ ερο	Ωμό τσιγαριαστό	Όχι
Cichorium intybus	Ραδίκι	Μάρτ.- Μάιο	Πικρό	Βραστό	Όχι
Cichorium spinosum	Σταμναγκάθι	Μάρτ.- Μάιο	Πικρό	Ωμό τσιγαριαστό βραστό	Όχι
Crepis commutata	Σταρίδα	Φεβ.-Απρ.	Γλυκό	Τσιγαριστό πίτες καλιτσούνια βραστό	Ναι
Crepis vesicaria	Παπάς	Φεβ.-Απρ.	Πικρό	Βραστό	Ναι
Cynara cornigera	Αγριαγκινάρα	Μαρτ.- Απρ.	Γλυκό	Ωμό τσιγαριαστό	Ναι
Daucus carota	Σταφυλίνακας	Φεβ.-Απρ.	Γλυκό	Βραστό	Ναι
Foeniculum vulgare	Μάραθο	Φεβ.-Απρ.	Γλυκό	Τσιγαριστό πίτες καλιτσούνια	Ναι

<i>Helminthotheca echioides</i>	Χοιρομουρίδα	Φεβ.-Απρ.	Γλυκό	Βραστό	Ναι
<i>Hirschfeldia incana</i>	Πικροβλάστακο	Μάρτ.-Μάιο	Πικρό	Βραστό	Όχι
<i>Kudmania sicula</i>	Ακουρνοπόδι	Μάρτ.-Μάιο	Γλυκό	Τσιγαριστό πίτες καλιτσούνια	Ναι
<i>Laurus nobilis</i>	Δάφνη	Όλο το χρόνο	Ουδέτερο	Όλα τα φαγητά	Ναι
<i>Leontodon tuberosus</i>	Βυζακούνα	Φεβ.-Απρ.	Γλυκό	Βραστό	Ναι
<i>Oenothera pimpinelloides</i>	Λιβαδίτης	Μάρτ.-Μάιο	Γλυκό	Τσιγαριστό πίτες καλιτσούνια	Ναι
<i>Origanum vulgare</i>	Ρίγανη	Όλο το χρόνο	Ουδέτερο	Όλα τα φαγητά	Ναι
<i>Ornithogalum narbonense</i>	Άσπρος βροβιός	Μαρτ.-Απρ.	Πικρό	Βραστό τσιγαριαστο	Ναι
<i>Papaver rhoeas</i>	Κουτσουνάδα	Φεβ.-Απρ.	Γλυκό	Τσιγαριστό πίτες καλιτσούνια	Ναι
<i>Pasium majus</i>	Λαγουδόχορτο	Φεβ.-Μάιο	Γλυκό	Τσιγαριστό πίτες καλιτσούνια	Ναι
<i>Petromarula pinnata</i>	Πετροκαρά	Μάρτ.-Μάιο	Γλυκό	Τσιγαριστό πίτες καλιτσούνια	Ναι
<i>Pimpinella peregrina</i>	Πιπερίδα	Φεβ.-Μάρτ.	Γλυκό	Τσιγαριστό πίτες καλιτσούνια	Ναι
<i>Ranunculus ficariiformis</i>	Αγριοφασόλα	Μαρτ.-Απρ.	Γλυκό	Τσιγαριστό πίτες καλιτσούνια	Ναι
<i>Raphanus raphanistrum</i>	Απορρόχι	Μάρτ.-Μάιο	Γλυκό	Βραστό	Όχι
<i>Reihardia picroides</i>	Γαλατσίδα	Μάρτ.-Μάιο	Γλυκό	Ωμό, βραστό	Ναι
<i>Rumex pulcher</i>	Λάπαθο	Φεβ.-Απρ.	Γλυκό	Τσιγαριστό πίτες καλιτσούνια ντολμαδακια	Ναι

Rumex spp	Ασπρολάπαθο	Φεβ.-Απρ.	Γλυκό	Τσιγαριστό πίτες καλιτσούνια ντολμαδακια	Ναι
Scaligeria napiformis	Αγριομαϊνταν ός	Φεβ.-Απρ.	Γλυκό	Τσιγαριστό πίτες καλιτσούνια	Ναι
Scandix pecten veneris	Χάτζηκας	Φεβ.-Απρ.	Γλυκό	Τσιγαριστό πίτες καλιτσούνια	Ναι
Scabiosa atropurpurea	Σταυρόχορτο	Μαρτ.- Απρ.	Πικρό	Βραστό	Ναι
Scolymus hispanicus	Ασκόλυμπρος	Μαρτ.- Απρ.	Γλυκό	Βραστό	Όχι
Scorpiurus muricatus	Αγριοσπάνακ ο	Φεβ.-Απρ.	Γλυκό	Τσιγαριστό πίτες καλιτσούνια	Ναι
Silene vulgaris	Αγριοψαρά	Μαρτ.- Απρ.	Πικρό	Τσιγαριστό πίτες καλιτσούνια	Ναι
Sinapis alba	Καψαθός	Απρ.- Μάιο	Γλυκό	Βραστό τσιγαριαστό	Ναι
Solanum nigrum	Στύφος	Μάιο.- Σεπτ.	Γλυκό	Βραστό	Ναι
Sonchus asper	Τσόχος τσιτωτός	Ιαν.-Απρ.	Γλυκό	Ωμό, βραστό	Ναι
Sonchus oleracens	Τσόχος	Ιαν.-Απρ.	Γλυκό	Ωμό, βραστό	Ναι
Stellaria media	Γρεδάντερο	Μαρτ.- Απρ.	Γλυκό	Τσιγαριστό πίτες καλιτσούνια	Ναι
Tamus communis	Αβρωνιά	Φεβ.-Απρ.	Πικρό	Τσιγαριστό	Όχι
Tordylium arulum	Καυκαλήθρα	Φεβ.-Απρ.	Γλυκό	Τσιγαριστό πίτες καλιτσούνια	Ναι
Tragopogon sinuatus	Πηγουνίτης	Απρ.- Μάιο	Γλυκό	Βραστό τσιγαριαστό ωμό	Ναι
Urospermum picroides	Βοσκός	Φεβ.-Απρ.	Γλυκό	Βραστό	Ναι
Urtica pilulifera	Τσουκνίδα	Μαρτ.- Μάιο	Γλυκό	πίτες καλιτσούνια	Ναι

8.ΛΕΞΙΚΟ

Αγριάδες = Θάμνοι

Βλαστάκι = Τρυφερός βλαστός

Καλιτσούνια = Είδος Χορτόπιτας

Λιακόνι = Είδος σαύρας

Τσίτα = Αγκάθι

Φρυγανότοποι = Θαμνώδεις περιοχές

Χαράκι = Βράχος

Χοχλιοί = Σαλιγκάρια

Καραμπάχι = Θεραπευτικό έλαιο

9. ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Τα εδώδιμα αυτοφυή χόρτα ωφελούν την υγεία του ανθρώπου. Εκτός από την νοστιμιά τους, έχουν και ποικίλες θεραπευτικές ιδιότητες. Αξίζει να αναφερθεί ότι τα εδώδιμα φυτά περιέχουν φαινόλες, αντιοξειδωτικά και μεταλλικά στοιχεία, βιταμίνες και νιτρικά. Οι φαινόλες έχουν ποικίλες βιολογικές επιδράσεις στον οργανισμό, συμπεριλαμβανομένης της αντιοξειδωτικής δράσης. Επιπλέον, τα νιτρικά, που περιέχονται στα χόρτα είναι μορφή αζώτου και την προσλαμβάνουν τα φυτά από το έδαφος. Η υψηλή, όμως, περιεκτικότητα σ' αυτά θεωρείται επιβλαβής για τον οργανισμό και μπορεί να προκαλέσει γαστρικά προβλήματα αλλά και καρκινογενέσεις. Με βάση τα παραπάνω μπορούμε να πούμε ότι όλα τα φυτά κρύβουν κάποια θεραπευτική ιδιότητα, μικρή ή μεγάλη αν και μερικά δεν έχουν συμπεριληφθεί στους καταλόγους των θεραπευτικών, όμως, δεν σημαίνει ότι δεν έχουν κάποια θρεπτική αξία ή τουλάχιστον διαιτητική.

Μεγάλη είναι η σημασία των φυτών στη ζωή του ανθρώπου, ώστε θα έλεγε κάποιος ότι η φύση τα δημιούργησε για τον άνθρωπο. Κι αυτό δεν είναι καθόλου υπερβολή. Τα φυτά, αναμφισβήτητα, είναι τα πραγματικά φάρμακα, γιατί οι θεραπευτικές τους ιδιότητες είναι φυσικές.

Επιπλέον, προσφέρουν στον άνθρωπο ηθική ικανοποίηση καθώς βρίσκει και συλλέγει μόνος του την τροφή αυτή κι έτσι έχει ένα καθαρό προϊόν χωρίς κατάλοιπα χημικά ή τοξικά. Αξίζει να τονιστεί ότι η συλλογή των χόρτων ενέχει κινδύνους γι' αυτό θα πρέπει ο άνθρωπος να είναι ιδιαίτερος προσεκτικός δηλαδή δεν πρέπει να συλλέγει χόρτα από ασφαλτοστρωμένους δρόμους, από μολυσμένες περιοχές, όπου υπάρχουν ζώα ή εργοστάσια, ώστε να αφήνουν υπολείμματα και να τα λαμβάνουν τα φυτά. Επίσης, δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να τα τρώει νωπά, καθώς υπάρχει κίνδυνος από εχινόκοκκο. Είναι ένα μικρό παράσιτο που ζει στο έντερο του σκύλου και με τα κόπρανα απελευθερώνεται στο περιβάλλον, στο έδαφος και εν συνεχεία στα φυτά το οποίο δημιουργεί εχινόκοκκική κύστη στους πνεύμονες, στο συκώτι κι άλλου. Η συλλογή των χόρτων είναι άφοβη, αν είναι απόμακρα τα σημεία απ' τα οποία θα συλλεχθούν ή γκρεμός κι ο σκύλος ή άλλος ζωντανός οργανισμός δεν μπορεί να τα μολύνει με τα κόπρανά του.

Συνοψίζοντας, πρέπει να πούμε ότι τα αυτοφυή χόρτα κάνουν πολύ καλό στον οργανισμό του ανθρώπου κι έχουν μεγάλη θρεπτική αξία. Η παρούσα εργασία αποτελεί ένα υλικό ευανάγνωστο, με αποτέλεσμα ο αναγνώστης, βγαίνοντας στη φύση να έρχεται σε επαφή με τα φυτά αυτά, να τα αναγνωρίζει και να πληροφορείται για τις ευεργετικές τους ιδιότητες. Για το λόγο αυτό προσδοκώ κι εγώ με τη σειρά μου, ο άνθρωπος να αγαπήσει τη φύση και να έρθει πιο κοντά σε αυτή.

10. ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η φύση, γενικά, δίνει ζωή στον άνθρωπο. Για το λόγο αυτό θα πρέπει οι άνθρωποι να είναι κοντά σε αυτή κι έτσι θα έχουν απολαβές γευστικές, διαιτητικές, ηθικές κι άλλες. Στην εργασία αυτή αναφέρονται τα εδώδιμα φυτά από τα παλαιότερα χρόνια, και τα οποία, πολλές φορές, έσωσαν τον ανθρώπινο πληθυσμό από δυσμενείς συνθήκες, πείνα και θάνατο λόγω της φτώχεια και των πολέμων.

Σκιαγραφείται μια μεγάλη ποικιλία φυτών, αναφέρονται τα χαρακτηριστικά του καθενός όσον αφορά τη δομή του, αναγράφεται το μέρος του φυτού, που είναι βρώσιμο, η γεύση του, ο τρόπος μαγειρέματός του καθώς κι αν συνδυάζεται με άλλα.

Υπάρχει λεπτομερής καταγραφή καθώς και πίνακες για μια πιο γρήγορη ματιά. Ελπίζω να είναι χρήσιμα και σαφή τα στοιχεία, που αναφέρονται, ώστε να προσεγγίσουν τους αναγνώστες.

11. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗ

Καββάδας 1956: Δημήτριος Καββάδας, *Εικονογραφημένο Βοτανικό-Φυτολογικό Λεξικό*. Τόμος Α-Τόμος Ι, Αθήνα, 1956.

Σταυριδάκης 2006: Κλεόνικος Σταυριδάκης, *Η άγρια βρώσιμη χλωρίδα της Κρήτης*, Εκδόσεις Έμβρυο, Ρέθυμνο 2006.

Αλιμπέρτης 2006: Αντώνης Αλιμπέρτης, *Θεραπευτικά, Αρωματικά και Εδώδιμα Φυτά της Κρήτης*, Εκδόσεις ΜΥΣΤΙΣ, Ηράκλειο 2006.

Σφήκας 1994: Γεώργιος Σφήκας, *Αγριολούλουδα της Κρήτης*, Εκδόσεις Ευσταθιάδης Group, Αθήνα 1994.

12. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΗ

Sabrina Zeghichi, Stamatina Kallithraka, Artemis P. Simopoulos, Zaxarias Kypriotakis: *Nutritional Composition of Selected Wild Plants in the Diet of Crete*

(<http://rips-uis.lubw.baden-wuerttemberg.de>)

(<http://www.visoflora.com>)

(<http://luirig.altervista.org>)

(<http://www.imagines-plantarum.de>)

(<http://www.floraphoto.com.au/Weeds.htm>)

(<http://senshumus.wordpress.com>)

(<http://www.robwplantw.com>)

(http://www.floradecanarias.com/urospermum_picroides.html)

(<http://dic.academic.ru>)

(<http://www.english-country-garden.com>)

(http://luirig.altervista.org/photos/sonchus_asper.htm)

(http://www.rione.it/canarini/lancashire/semi_ed_erbe_it.htm)

(http://www.west-crete.com/flowers/tragopogon_sinuatus.htm)

(<http://www.sifaliotlar.org>)

(<http://floraitaliana.blogspot.com/2008/04/rumex-pulcher.html>)

(http://www.naturspaziergang.de/Pflanzen/Solanum_nigrum.htm)

(http://www.murciaregion.net/trevi/agrupacion_blanca.htm)

(http://commons.wikimedia.org/wiki/File:Origanum_vulgare.JPG)