

Α.Τ.Ε.Ι ΚΡΗΤΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

“Η ΕΛΩΔΙΜΗ ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΧΛΩΡΙΔΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟ-
ΧΗΣ ΕΛΟΥΝΤΑΣ ΜΕΡΑΜΒΕΛΟΥ”

\

Σπουδάστρια: ΦΡΑΓΚΟΥΛΗ ΜΑΡΙΝΑ

Εισηγητής: ΒΡΑΧΝΑΚΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 Σκοπός της πτυχιακής εργασίας

Στις μέρες μας, οι διατροφικές συνήθειες των ανθρώπων έχουν αλλάξει σε μέγιστο βαθμό. Στην χώρα μας, τα άγρια χόρτα κόντεψαν να ξεχαστούν, έγιναν και αυτά θύματα ενός νέου τρόπου διατροφής, όχι απαραίτητα υγιεινού. Τώρα όμως, τα πράγματα δείχνουν να σταθεροποιούνται, και είναι καιρός να ρίξουμε μια ματιά στη μισοξεχασμένη μας παράδοση, να απολαύσουμε τις γεύσεις που προσφέρει η ελληνική φύση και να βελτιώσουμε παράλληλα τη διατροφή μας.

Έτσι, θα δώσουμε στις γενιές που θα επακολουθήσουν, το ερέθισμα να υιοθετήσουν σωστές διατροφικές συνήθειες, θα τις διδάξουμε να αποφεύγουν τον Δυτικό τρόπο διατροφής (φαστ φουντ κλπ) και ίσως τις ευαισθητοποιήσουμε, στο βαθμό που αυτό είναι δυνατό, έτσι ώστε να περιχαρκακώσουν και να διατηρήσουν την πλούσια πολιτιστική μας κληρονομιά, μιας και η διατροφή αποτελεί μέρος του πολιτισμού μας.

Υπό το πρίσμα αυτό, η παρούσα πτυχιακή εργασία, « *Η εδώδιμη αρωματική χλωρίδα της περιοχής Ελούντας Μεραμβέλου*», της οποίας το αντικείμενο μελέτης είναι η καταγραφή των εδώδιμων αρωματικών άγριων χόρτων, τα οποία αυτοφύονται στην περιοχή της Ελούντας Μεραμβέλου και που χρησιμοποιούνται από τους ανθρώπους ως τροφή, έχει ως απώτερο σκοπό της να αναδείξει στη συνείδηση όλων μας και ιδιαίτερα των παιδιών μας, που μεγαλώνουν μέσα στο τεχνολογικό περιβάλλον της εποχής μας, την διατροφική αξία των άγριων βρώσιμων χόρτων.

Ελπίζω, η παρούσα εργασία να αποτελέσει ένα χρήσιμο βοήθημα για όλους τους ανθρώπους που ενδιαφέρονται να γνωρίσουν τις πολυάριθμες ευκαιρίες που μας παρέχει η φύση υπό την μορφή υγιεινών και συχνά εύγευστων λαχανικών και φρούτων τα οποία δεν χρειάζεται να καλλιεργήσουμε για να τα απολαύσουμε. Έτσι τα άγρια χόρτα θα αποτελέσουν πηγή διατροφής και ασπίδα ζωής όχι μόνο για εμάς αλλά και για τα παιδιά μας.

Η γνώση της κατανάλωσης των εδώδιμων χόρτων κινδυνεύει να εξαφανιστεί και μαζί της να χαθεί μια σημαντική διατροφική πληροφορία. Η εργασία μας, προσπαθεί να συμβάλλει στην διάσωση της γνώσης αυτής.

1.2 Η κατανάλωση των άγριων χόρτων στην Ελλάδα

Στην Ελλάδα, τα άγρια χόρτα αποτελούν μια διατροφική συνήθεια που στις μέρες μας έχει αποδειχτεί ότι είναι εξαιρετικά ωφέλιμη για την υγεία.

Η Κατανάλωση άγριων χόρτων στην Ελλάδα έχει ιστορία 2500 χρόνων και περισσότερο. Τα ίδια χόρτα που συνέλεξαν οι πρόγονοί μας (βρίσκουμε γι' αυτά μαρτυρίες στο Θεόφραστο, στον Διοσκουρίδη, στα Συμποσιακά του Πλούταρχου, στα Γεωργικά του Νικάνδρου, στον Αθηναίο) και τα χρησιμοποιούσαν σαν ξεχωριστά πιάτα ή για να συνοδεύουν άλλα, τα ίδια θα συναντήσουμε και σε σημερινά τραπέζια στην ύπαιθρο κυρίως.

Τα σημερινά δημώδη ονόματά τους συχνά διαφέρουν λίγο ή καθόλου από τις αρχαίες ονομασίες τους. Αυτό είναι μία απόδειξη της ιστορικής και πολιτισμικής συνέχειας η οποία δεν διακόπηκε ούτε όταν οι Έλληνες βρέθηκαν σκλαβωμένοι στους διάφορους κατακτητές.

Οι αλλαγές στον τρόπο ζωής (η απασχόληση της γυναίκας έξω από το σπίτι, η έλλειψη επαρκούς χρόνου αλλά και η άνοδος του βιοτικού επιπέδου) έδωσε την δυνατότητα στο δυτικό διατροφικό πρότυπο να γίνει πιο οικείο και να υιοθετηθεί ειδικά από τους νέους ανθρώπους. Η παράδοση της αναγνώρισης και της συλλογής άγριων χόρτων σε μεγάλο μέρος της Ελλάδας ξεχάστηκε (Παπούλιας 1999).

Έρχονται όμως ξανά στο προσκήνιο μετά από έρευνες της προηγούμενης δεκαετίας που έδειξαν ότι η καλή υγεία των μεσογειακών λαών και ιδιαίτερα των Κρητικών οφείλονταν και στην κατανάλωση άγριων χόρτων. Είναι σίγουρο ότι η άριστη υγεία και μακροζωία των Κρητικών οφείλεται στην παραδοσιακή διατροφή τους. Μια διατροφή στην οποία αξίζει να στρέψουμε το ενδιαφέρον μας και να την ακολουθήσουμε.

1.3 Οι ευεργετικές και θεραπευτικές ιδιότητες των άγριων χόρτων στον ανθρώπινο οργανισμό

Τα άγρια χόρτα είναι απαραίτητα στη διατροφή του ανθρώπου. Η μεσογειακή διατροφή, διαφέρει πολύ από τα δυτικοευρωπαϊκά πρότυπα και είναι αποδεδειγμένα πιο υγιεινή. Τα άγρια χόρτα είναι ένα βασικό συστατικό της μεσογειακής διατροφής.

Οι φυτικές ίνες που περιέχουν είναι απαραίτητες για την πέψη και την ομαλή λειτουργία των εντέρων. Περιέχουν μεταλλικά στοιχεία (ασβέστιο, σίδηρο, κάλιο, νάτριο, μαγνήσιο, μαγγάνιο), βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη C, προβιταμίνη Α (καροτίνη), ουσίες απαραίτητες για τον οργανισμό μας (Παπούλιας 1999).

Τα άγρια χόρτα δεν επιβαρύνουν τον οργανισμό μας με λίπη. Η περιεκτικότητά τους σε υδατάνθρακες και πρωτεΐνες είναι χαμηλή, χωρίς να αποτελούν την βάση της διατροφής μας, αλλά τη συμπληρώνουν. Τα περισσότερα από τα άγρια χόρτα έχουν φαρμακευτικές ιδιότητες και είναι δυνατό να βελτιώσουν την υγεία μας ή να συμβάλλουν στην αποκατάστασή της.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η ΧΛΩΡΙΔΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΕΛΟΥΝΤΑΣ ΜΕΡΑΜΒΕΛΟΥ ΚΑΙ Η ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΣ

2.1 Χλωρίδα

Με τον όρο χλωρίδα εννοούμε το σύνολο των διαφόρων φυτικών ειδών που απαντούν σε μία συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή.

2.1.1 Η Ελληνική χλωρίδα

Η ελληνική χλωρίδα περιλαμβάνει περίπου 6.000 είδη και υποείδη φυτών, από τα οποία περίπου 1.100 είναι ενδημικά (Γεωργιάδης & Τζανουδάκης 1999). Η ελληνική χλωρίδα είναι μοναδική στην Ευρώπη για τον πλούτο της, αλλά και για την μεγάλη αναλογία ενδημικών σε σχέση με την έκτασή της. Έτσι, για παράδειγμα η Γερμανία, με έκταση σχεδόν τριπλάσια της Ελλάδας έχει 2.400 είδη και 6 ενδημικά, η Αγγλία με διπλάσια έκταση έχει 2.300 είδη και 16 ενδημικά και η Ισπανία με τετραπλάσια έκταση έχει σχεδόν τον ίδιο αριθμό ειδών με την Ελλάδα.

Αυτό το γεγονός οφείλεται στην μεγάλη ποικιλία βιοτόπων και οικοσυστημάτων, τα οποία είναι ικανά να φιλοξενήσουν όχι μόνο αυτόν τον αριθμό χλωρίδας αλλά και πολύ σημαντική πανίδα. Ο συνδυασμός της γεωγραφικής θέσης της Ελλάδας μεταξύ τριών ηπείρων (Ευρώπη, Ασία, Αφρική), το ιδανικό μεσογειακό κλίμα, το έντονο ανάγλυφο, οι δαντελωτές ακρογιαλιές, τα χιλιάδες νησιά και η πλούσια παλαιογεωγραφική ιστορία του ελληνικού χώρου δημιούργησαν οικότοπους ζωτικής σημασίας στην Ευρώπη και τον κόσμο.

2.1.2 Η Κρητική χλωρίδα

Η κρητική χλωρίδα είναι ενδιαφέρουσα, πλούσια και σημαντική. Η Κρήτη λόγω της γεωγραφικής της θέσης και ποικιλότητας του κλίματος είναι ένας βοτανικός παράδεισος με μεγάλη βιοποικιλότητα (2000 είδη) και μεγάλη ενδημικότητα (10% περίπου). Αποτελείται από 1.706 φυτά (αυτοφυή) εκ των οποίων 178 θεωρούνται αποκλειστικά ενδημικά της περιοχής και επιπλέον 38 ανήκουν στην ευρύτερη περιοχή Κρήτης-Καρπάθου.

Ο πλούτος της χλωρίδας της Κρήτης γίνεται περισσότερο αντιληπτός αν ληφθεί υπόψη ότι σε μια έκταση 8.306τ.χλμ., που αντιπροσωπεύει περίπου το 6% της συνολικής έκτασης του ελληνικού χώρου, απαντάται το 28% περίπου του συνόλου των γνωστών φυτών της ελληνικής χλωρίδας. Ο πλούτος αυτός αποδίδεται στη γεωγραφική θέση, στο μεσογειακό κλίμα, στο έντονο ανάγλυφο, στη γεωλογική ιστορία και στην ποικιλία των βιοτόπων του νησιού.

Τα φαινομενικά άγωνα βουνά της Κρήτης, τα πετρώδη εδάφη, τα χέρσα χωράφια, οι ελαιώνες, οι βραχώδεις ακτές κρύβουν μια από τις πιο ενδιαφέρουσες χλωρίδες του κόσμου.

Η βλάστηση της Κρήτης, όπως εξάλλου και κάθε τόπου μπορεί να χωριστεί σε δύο κατηγορίες:

- Καλλιεργήσιμα φυτά και δέντρα και
- Αυτοφυή φυτά και δέντρα

Στην πρώτη κατηγορία ανήκουν τα καλλιεργήσιμα, τα οποία είναι πολλά, περισσότερο γνώριμα στους κατοίκους και ορατά στην καθημερινή τους ζωή. Στην δεύτερη κατηγορία ανήκουν τα αυτοφυή φυτά που πολλές φορές συνυπάρχουν με τα καλλιεργήσιμα ή φυτρώνουν σε απομακρυσμένες από τις κατοικίες περιοχές.

2.1.3 Η χλωρίδα του νομού Λασιθίου

Η χλωρίδα του νομού Λασιθίου είναι ιδιαίτερα σημαντική. Υπάρχουν τοπικά ενδημικά είδη φυτών, καθώς και φυτά που δεν συναντώνται σε άλλο μέρος της Ευρώπης, αλλά τα συναντά κανείς στην Ασία και στην Αφρική. Το δάσος του Σελάκανου, η χαράδρα του Χα, το φοινικόδασος του Βάι, η Χρυσή, το Κουφονήσι, οι Διονυσάδες κ.ά. αποτελούν περιοχές με μοναδική χλωρίδα.

Το Λασιθί, εξαιτίας της γεωγραφικής του θέσης παρουσιάζει ξεχωριστό ενδιαφέρον, είναι το ανατολικότερο κομμάτι του νησιού αλλά και το νοτιότερο κομμάτι της Ευρώπης. Το δάσος του Σελάκανου με την τραχεία πεύκη, το οροπέδιο Καθαρού με το μοναδικό κυπαρισσόδασος, η Σελένα με το δάσος του «Αζίλακου», η Θρυπτή, το φοινικόδασος του Βαΐ, το Κουφονήσι, η παραλιακή ζώνη του επάνου Μεραμπέλου, (Μίλατος, Ελούντα, Φάρος Αφορεσμένου), είναι πράγματι μοναδικές περιοχές. Οι δεκάδες των φαραγγιών (σχεδόν 40) καθώς και τα 6 οροπέδια (Λασιθίου, Καθαρού, Ομαλού Βιάννου, Λιμνάκαρου, Νισσίμου, Χανδρά) υποδέχονται και δίνουν καταφύγιο στην πλούσια χλωρίδα και πανίδα του Νομού. Το συμπέρασμα των βιολόγων ότι στις ξηρότερες περιοχές εμφανίζεται μεγάλος αριθμός ειδών αποδεικνύεται περίτρανα στο Λασιθί. Από τα 2000 είδη φυτών της Κρήτης, ελάχιστα δεν εμφανίζονται στο Λασιθί.

Ο Νομός Λασιθίου είναι ο τρίτος σε έκταση και έχει πρωτεύουσα τον Άγιο Νικόλαο. Τρία πελάγη τον αγκαλιάζουν, το Κρητικό, το Λιβυκό και το Καρπάθιο, ενώ δεσπόζει η οροσειρά της Δίκτης. Το τοπίο του παρουσιάζει έντονες αντιθέσεις, με τους ορεινούς όγκους, τους απέραντους ελαιώνες, την άγρια θαμνώδη βλάστηση, τα ενδημικά φυτά και τα λουλούδια.

Η Ελούντα λόγω της γεωγραφικής θέσης και του κλίματος της ευνοεί την ανάπτυξη μεγάλης ποικιλίας εδώδιμων άγριων χόρτων. Το ξηρό της κλίμα, το πετρώδες έδαφος, οι παραθαλάσσιες ακτές, οι βραχώδεις ακτές κρύβουν μια από τις πιο ενδιαφέρουσες χλωρίδες, πράγμα που επηρέασε τις διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της περιοχής.

2.2 Ταξινόμηση των φυτών ως προς την χρήση τους

Από τα 2000 περίπου είδη και υποείδη φυτών που υπάρχουν στην Κρήτη αναφέρουμε ενδεικτικά ορισμένα απ' αυτά (100) περίπου τα οποία ταξινομούνται σε κατηγορίες ανάλογα με τη χρήση τους. Αυτά είναι: Εδώδιμα, Αρωματικά, Αφεψήματα, Φαρμακευτικά, Βαφικά και Διάφορα χρηστικά.

2.2.1 Εδώδιμα χόρτα

Ονομάζονται όλα όσα χρησιμοποιούμε στη διατροφή μας ωμά ή μαγειρευμένα. Είναι αυτά που μπορούμε να τα βρούμε σαν αυτοφυή σε διάφορες τοποθεσίες και σε διάφορα υψόμετρα. Τα εδώδιμα, όπως και όλες οι κατηγορίες, είναι απαλλαγμένα από χημικά και άλλες ουσίες βλαβερές για τον ανθρώπινη υγεία. Ανάλογα με το είδος γίνεται χρήση του ριζώματος, του βολβού, του βλαστού, των φύλλων ή του καρπού των φυτών. Τέτοια είναι:

1. Το λαγουδοπαξίμαδο ή λαγουδοφαί ή λαγουδόχορτο.
2. Η αγριαγκινάρα.
3. Ο ασκόλυμπος.
4. Ο κουφωτός.
5. Η καυλαμήθρα.
6. Η ασπραγκάθα.
7. Η χαρακούλα.

8. Το σπαράγγι.
9. Η κάπαρη.
10. Το σταμναγκάθι ή ροδίκιο ή γυαλορόδικο.
11. Τα κοκκινογούλια.
12. Οι αβρωνιές.
13. Τα παπούλια.
14. Οι μαντιλίδες.
15. Οι κουτσουνάδες.
16. Η βοιδόγλωσσα.
17. Οι τσόχοι ή ζωχοί.
18. Οι δρύλοι.
19. Οι σιναπίδες.
20. Οι λαψανίδες ή λαψάνες.
21. Τα σκορδόχορτα.
22. Τα αγριόπρασα.
23. Η άγρια φυλλάδα.
24. Το αγριομάρουλο ή αγριομαρούλα.
25. Οι ασκορδουλάκοι ή βολβοί.
26. Τα νερογλυκοσυρίδια.
27. Τα γλυκοσυρίδια.
28. Οι κοφτές.
29. Οι παχιές.
30. Οι καλίτσες.
31. Οι βρωμούσες.
32. Τα προβάτσα ή βυζοράδικα.
33. Οι γαλατσίδες.
34. Ο σταφιλίνακας.
35. Οι αχατζίκοι.
36. Η καυκαλίθρα.
37. Ο αγριομαϊντανός.
38. Οι σταρίνες.
39. Τα πικρορόδικα.
40. Η ψυμίδα ή γλυστρίδα ή αντράκλα.
41. Η ρόκα.
42. Ο σκούλος.
43. Το αμπελορόδικο.
44. Οι πλάτσες.

45. Το αγριόσκορδο.
46. Ο λειβαδιώτης ασκορδούλακας.
47. Η καλίτσα της θάλασσας ή αμάραντο

2.2.2 Αρωματικά

Σ' αυτή την κατηγορία ανήκουν φυτά με έντονο άρωμα και η χρήση τους έχει σκοπό να αρωματίσει ή να δώσει ξεχωριστή γεύση σε ωμές ή παρασκευασμένες ζωικές ή φυτικές τροφές.

Τέτοια είναι:

1. Η ρίγανη.
2. Η θρύμπα.
3. Ο δυόσμος.
4. Το θυμάρι.
5. Το κρίσταμο ή μάραθο της θάλασσας.
6. Το μάραθο.
7. Ο αρισμαρής ή δεντρολίβανο.
8. Η δάφνη.
9. Η αλαδανιά ή αγκίσσαρος ή ατζίκερος.
10. Ο βασιλικός.
11. Το ρετσίμι του πεύκου.
12. Η καυκαλίθρα.
13. Οι αχατζίκιοι.
14. Ο σκίνος.
15. Η αντραμυθιά ή τερεβυθιά.

2.2.3 Αφεψήματα

Τα χρησιμοποιούμε κυρίως το πρωί, το απόγευμα ή άλλες ώρες όταν εξυπηρετούν θεραπευτικούς σκοπούς. Η συχνή χρήση έχει προληπτικό χαρακτήρα για την υγεία. Γενικά έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε θεραπευτικές ή θρεπτικές ουσίες και πίνονται συνήθως ζεστά.

Τσάγια ή αφεψήματα παίρνουμε από:

1. Το χαμομήλι.

2. Την αντωνάϊδα ή καλοκοιμιθιά.
3. Το φασκόμηλο.
4. Τη μέντα ή μίνθη.
5. Το φλισκούνι.
6. Το δίχταμο.
7. Τη μανζουράνα.
8. Το κυπαρισσάκι.
9. Τη μαλοτήρα.
10. Την αγριοτριανταφυλλιά

2.2.4 Φαρμακευτικά

Είναι τα φυτά που έχουν ισχυρή φαρμακευτική δραστικότητα και γι' αυτό απαιτείται αυστηρή και συγκεκριμένη δοσολογία για περιορισμένο χρόνο. Αυτά είναι:

1. Ο απήγανος.
2. Το σκορπίδι.
3. Το περδικάκι ή περδικόχορτο.
4. Η αντρικοκιά ή κουδουμαλιά ή κράταιγος.
5. Η ατσουμαλιά.
6. Η μολόχα.
7. Το κρεμύδι.
8. Το χοιράυτι.
9. Η πικραγγουριά.
10. Ο ευκάλυπτος.
11. Ο μανδραγόρας.
12. Το κυπαρισσάκι.
13. Το κομπόχορτο.
14. Η φτέρη.
15. Η ροδαρά ή παγουνιά ή παιώνια.
16. Η αριστολοχία

2.2.5 Βαφικά

Λέγονται τα φυτά που περιέχουν μεγάλη ποσότητα χρωστικών ουσιών και χρησιμοποιούνται κυρίως για βαφή υφαντικών υλών (μαλλιού, λιναριού, βαμβακιού).

Τέτοια είναι:

1. Η μεγάλη μαργαρίτα ή μαντιλίδα (κίτρινη).
2. Το σπάρτο.
3. Ο αλούτσουνας.
4. Το ριζάρι.
5. Η χαμολιά.
6. Η ακονιζιά.
7. Η καρυδιά.
8. Η αμυγδαλιά.
9. Οι ξυνίδες ή μπογιάς ή λουλούδια.
10. Η ίσκα (μύκητας- μανιτάρι σε κορμούς δέντρων).

2.2.6 Χρηστικά

Είναι μια γενική κατηγορία που εκτός των άλλων ιδιοτήτων χρησιμοποιούνται ευρέως στην καθημερινή ζωή του ανθρώπου.

Τέτοια είναι:

1. Ο σίλος.
2. Το φυτάκι (για φυτίλι στο καντήλι).
3. Ο νάρθηκας ή άρτικας.
4. Το κουρμουτσούλι ή πλουμί ή πούπουλο ή αρχοντόξυλο ή αιγόχορτο ή κρητικός έβενος.
5. Ο ασφένταμος (οικιακά σκεύη).
6. Η συκιά (στην τυροκομική για την πήξη).
7. Η σφάκα ή πικροδάφνη.
8. Το λινάρι.
9. Η φινοκαλίδα (σκούπα).
10. Η βουρλιά - τα βούρλα.
11. Το καλάμι.
12. Το αφράτο.
13. Η μουρνια ή μουριά.
14. Ο σκίνος.
15. Η λυγαριά ή λυγιά.
16. Η ελιά.

17. Η μυρτιά.
18. Ο πρίνος - βελανιδιά – δρυς.
19. Το κυπαρίσσι.
20. Η χαρουπιά.
21. Το αχινόποδι.
22. Η αστιβίδα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Η ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΕΛΟΥΝΤΑΣ ΜΕΡΑΜΒΕΛΟΥ

3.1 Εισαγωγή

Η Συστηματική τόσο στη Βοτανολογία όσο και στη Ζωολογία αποτελεί μέρος των Επιστημών αυτών που πραγματεύεται την διάταξη και ταξινόμηση των φυτών και των ζώων σε διάφορες ομάδες βάσει καθορισμένων χαρακτηριστικών ομοιοτήτων τους. Το σύνολο δε των ομάδων αυτών αποτελεί η συστηματική ταξινόμηση αυτών.

Οι απαρτιζόμενες κύριες ομάδες υποδιαιρούνται σε άλλες μικρότερες και ακόμη μικρότερες κ.ο.κ. Ως βάση των κύριων ομάδων λαμβάνεται το είδος, τα όμοια μεταξύ τους είδη συναποτελούν γένος, όμοια γένη τις οικογένειες και αυτές τις τάξεις, ομοταξίες, σειρές τύπους κ.λπ. Στη συστηματική ταξινόμηση των ζώων και φυτών γίνεται χρήση της επιστημονικής ονομασίας τους.

Τα επιστημονικά ονόματα είναι μια λατινική ή ελληνική λέξη που αποδίδεται από τους βοτανολόγους στα φυτά και είναι διεθνώς αποδεκτή. Έτσι, το ίδιο ακριβώς όνομα χρησιμοποιείται στην Νότια Αφρική, στην Αμερική κτλ. Στην Κίνα χρησιμοποιούν τις δικές τους επιστημονικές ονομασίες, αλλά δέχονται και κατά το Λινναίο σύστημα. Για να γίνει αποδεκτή η επιστημονική ονομασία πρέπει να δημοσιευτεί σε ένα βιβλίο, σε ένα επιστημονικό περιοδικό βοτανικής, σε μια εφημερίδα μαζί με μια λεπτομερή περιγραφή του φυτού. Έτσι οι μελλοντικοί ερευνητές θα μπορούν να μάθουν ποιος ανακάλυψε το φυτό, ποιος ονόμασε το φυτό καθώς και τα ακριβή χαρακτηριστικά του φυτού με το όνομα αυτό.

Η επιστημονική ονομασία για ένα φυτό αποτελείται πάντα από δύο λέξεις και ακολουθείται από το όνομα του συγγραφέα που το βρήκε. Η πρώτη λέξη δηλώνει το γένος στο οποίο ανήκει το φυτό και η δεύτερη, η οποία δηλώνει το «όνομα του είδους», χρησιμοποιείται για τη διάκριση του φυτού από τα υπόλοιπα του ίδιου γένους. Για παράδειγμα, στο όνομα *Urospermum picroides*, το *Urospermum* είναι το γένος και το *picroides* είναι το είδος. Υπάρχουν πολλά άλλα *Urospermum* αλλά μόνο ένα *Urospermum picroides*. Έτσι δεν υπάρχει άλλο φυτό στον κόσμο που να έχει το όνομα *Urospermum picroides*.

Τόσο το όνομα του γένους όσο και του είδους γράφονται συνήθως με πλάγια γραμματοσειρά, ενώ το πρώτο γράμμα του πρώτου όρου, δηλαδή του ονόματος του γένους, είναι πάντα κεφαλαίο.

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα αναφερθούμε στα χαρακτηριστικά που έχει η κάθε οικογένεια ξεχωριστά, και στα είδη που περιλαμβάνει η κάθε οικογένεια. Η βοτανική τους περιγραφή θα γίνει αναλυτικά στο επόμενο κεφάλαιο.

3.1.1 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ COMPOSITAE(Asteraceae)

Στην οικογένεια Asteraceae ανήκουν θάμνοι με ή χωρίς γαλακτώδη χυμό. Τα φυτά της οικογένειας αυτής έχουν σχιζογενείς κοιλότητες, οι οποίες περιέχουν αιθέρια έλαια (π.χ το χαμομήλι έχει αδένες αιθέριων ελαίων στην ανθική κεφαλή). Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα, απλά ή σύνθετα, λειόχειλα, οδοντωτά ή λοβωτά. Τα άνθη είναι διγενή ή μονογενή, ζυγόμορφα, ακτινόμορφα, σωληνοειδή, χωρίς ποδίσκο σε

ταξιανθία κεφαλής. Ο κάλυκας αντικαθίσταται από τον πάππο στην κορυφή της ωοθήκης, ο οποίος αποτελείται από τρίχες και λέπια. Η ωοθήκη είναι υποφυής, μονόχωρη, με μία σπερματοβλάστη. Ο στύλος είναι δισχιδής. Ο καρπός είναι αχαίνιο (Βαρδαβάκης 1991). Η οικογένεια περιλαμβάνει 1100 γένη και 20000 είδη κυρίως στις εύκρατες και υποτροπικές περιοχές. Στην περιοχή της Ελούντας συναντάμε τα εξής edώδιμα άγρια χόρτα: *Cichorium intybus*, *Cichorium spinosum*, *Cynara cornigera*, *Reichardia picroides*, *Scolymus hispanicus*, *Sonchus oleraceus*, *Urospermum picroides*, *Sylibum marianum*, *Chrysanthemum coronarium*, *Lactuca serriola*, *Taraxacum sp*, *Helminthotheca echiodes*.

3.1.2 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ LABIATAE (*Lamiaceae*)

Στην οικογένεια *Lamiaceae* ανήκουν φυτά ποώδη ή θαμνώδη, ευδοκίμουν στα θερμά και ξηρά κλίματα και φέρουν αδενώδεις τρίχες στα φύλλα και στους βλαστούς. Τα φύλλα είναι αντίθετα, σταυρωτά ή κατά σπονδύλους, συνήθως απλά και χωρίς παράφυλλα. Τα άνθη είναι μεμονωμένα ή πολλά μαζί στις μασχάλες των φύλλων κατά διχάζια ή επάκρια κατά βότρες ή στάχεις. Είναι ερμαφρόδιτα, ζυγόμορφα, με βράκτεια ή χωρίς. Ο κάλυκας είναι σωληνοειδής ή κωδωνοειδής. Η στεφάνη είναι σωληνοειδής, συμπέταλη, αποτελούμενη από ενωμένα πέταλα σε δύο χείλη (2+3). Οι στήμονες είναι 2-4 και διδύναμοι. Η ωοθήκη είναι επιφυής, σύγκαρπη, τετράλοβη και αποτελείται από 2 καρπόφυλλα. Ο στύλος είναι απλός και καταλήγει σε δισχιδές στίγμα. Ο καρπός είναι σχιζοκάρπιο με τέσσερα μονόσπερμα καρπίδια και 4 σπέρματα (Βαρδαβάκης 1991). Η οικογένεια περιλαμβάνει 200 γένη και 3200 είδη και τα φυτά της είναι αρωματικά, διακοσμητικά, αρτυματικά, μελισσοτροφικά, φαρμακευτικά και edώδιμα. Στην περιοχή της Ελούντας συναντάμε το εξής edώδιμο άγριο χόρτο: *Pra-sium majus*.

3.1.3 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ OXALIDACEAE

Στην οικογένεια *Oxalidaceae* ανήκουν ποώδη και θαμνώδη φυτά. Τα φύλλα είναι αντίθετα και αποτελούνται από 3-4 φυλλάρια. Τα άνθη είναι ερμαφρόδιτα και ακτινόμορφα. Τα σέπαλα είναι 5 και τα πέταλα ισάριθμα. Οι στήμονες είναι 10. Η ωοθήκη είναι επιφυής και φέρει 5 στύλους που καταλήγουν σε 5 στίγματα. Ο καρπός είναι κάψα, πεντάχωρη και πολύ-

σπερμη ή ράγα (Βαρδαβάκης 1991). Η οικογένεια περιλαμβάνει 3 γένη και 875 είδη. Στην περιοχή της Ελούντας συναντάμε το εδώδιμο άγριο χόρτο: *Oxalis pes-caprae*.

3.1.4 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ PAPAVERACEAE

Στην οικογένεια Papaveraceae ανήκουν φυτά μονοετή, διετή πολυετή, κυρίως αδρότριχα, ποώδη ή θαμνώδη, τα οποία συνήθως περιέχουν γαλακτώδη χυμό. Τα φύλλα είναι έλλοβα, σχισμένα ή πτερωτώς οδοντωτά, χωρίς παράφυλλα. Φέρονται κατά εναλλαγή, αντίθετα ή κατά σπονδύλους. Τα άνθη εμφανίζονται μεμονωμένα ή φέρονται πολλά μαζί σε ταξιανθία σκιαδιόμορφου βοστρύχου. Επίσης, είναι ερμαφρόδιτα, ακτινόμορφα ή ζυγόμορφα. Τα σέπαλα είναι 2 και πέφτουν πρώιμα ενώ τα πέταλα είναι 4 και λείπουν παντελώς. Οι στήμονες είναι πολυάριθμοι. Η ωοθήκη είναι επιφυής αποτελούμενη από 2-20 καρπόφυλλα. Αρχικά είναι πολύχρωμη, ύστερα μονόχρωμη με βραχύ ή καθόλου στύλο. Ο καρπός είναι κάψα (Γκανιάτσας 1975). Η οικογένεια περιλαμβάνει 23 γένη και 200 είδη. Στην περιοχή της Ελούντας συναντάμε το εξής εδώδιμο άγριο χόρτο: *Papaver rhoeas*.

3.1.5 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ SOLANACEAE

Στην οικογένεια Solanaceae ανήκουν φυτά ετήσια, διετή ή πολυετή, ποώδη, θαμνώδη ή δενδρώδη, όρθια ή αναρριχόμενα. Τα φύλλα είναι απλά και φέρονται κατά εναλλαγή. Τα άνθη είναι ερμαφρόδιτα και ακτινόμορφα. Η ταξιανθία είναι κυματοειδής. Ο κάλυκας είναι 5μερής. Η στεφάνη είναι συμπέταλη, σωληνοειδής, τροχοειδής, αποτελούμενη από 5 λοβούς. Οι στήμονες είναι πέντε, ισομήκεις ή ανισομήκεις, εκφυόμενοι από τη στεφάνη και εναλλασσόμενοι με τους λοβούς της. Η ωοθήκη είναι επιφυής και αποτελείται από δύο καρπόφυλλα. Ο στύλος είναι ένας και το στίγμα ακέραιο ή δίλοβο. Ο καρπός είναι ράγα ή κάψα (Γκανιάτσας 1975). Η οικογένεια περιλαμβάνει 85 γένη και 2800 είδη. Στην περιοχή της Ελούντας συναντάμε το εξής εδώδιμο άγριο χόρτο: *Solanum luteum*.

3.1.6 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ URTICACEAE

Στην οικογένεια Urticaceae ανήκουν φυτά ποώδη, τα οποία είναι δείκτες της καλής γονιμότητας του εδάφους, ενώ μερικά είναι πολύ δηλητηριώδη. Επίσης τα φυτά αυτά έχουν εκκριτικούς πόρους όπου εκκρίνονται αιθέρια έλαια και κομμεορητίνες και γι' αυτό έχουν έντονη μυρωδιά, ιδιαίτερος όταν τα τρίψουμε στα χέρια μας. Γενικά είναι φυτά νιτρόφιλα και γι' αυτό φύονται κοντά σε απορρίμματα και στάβλους. Τα φύλλα είναι πτεροσχιδή, ωοειδή και περιβάλλουν το βλαστό ισχυρούς διογκωμένους κολεούς. Τα άνθη είναι μονογενή, ανεμόγαμα με 4μερές περιάνθιο και ισάριθμους στήμονες (2+2). Η ταξιανθία είναι φόβη, μικρό κεφάλιο ή σκιαδίο. Η ωοθήκη είναι μονόχωρη με μία ορθότροπη σπερματοβλάστη και αποτελείται από ένα καρπόφυλλο. Ο καρπός είναι κάρπο ή δρύπη (Γκανιάτσας 1975). Η οικογένεια περιλαμβάνει 49 γένη και 550 είδη. Στην περιοχή της Ελούντας συναντάμε το εξής εδώδιμο άγριο χόρτο: *Urtica pilulifera*.

3.1.7 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ LILIACEAE

Στην Liliaceae ανήκουν πολυετή ποώδη φυτά που σχηματίζουν ριζώματα, βολβούς ή κονδύλους που τα χρησιμοποιούν σαν υπόγεια αποθησαυριστικά όργανα. Τα φύλλα είναι κατά εναλλαγή, κατά σπονδύλους ή αντίθετα. Τα άνθη είναι ερμαφρόδιτα, ακτινόμορφα, εμφανίζονται μεμονωμένα ή σχηματίζουν ταξιανθία βότρου ή φόβη. Οι στήμονες είναι 12, 10, 8, 6, 4, ή 3. Η ωοθήκη είναι 3χωρη και επιφυής. Ο στύλος και τα στίγματα είναι 1-3. Ο καρπός είναι κάψα ή ράγα (Γκανιάτσας 1975). Η οικογένεια περιλαμβάνει 280 γένη και 4000 είδη και τα φυτά της χρησιμοποιούνται για καλλωπιστικούς, φαρμακευτικούς και εδώδιμους σκοπούς. Στην περιοχή της Ελούντας συναντάμε τα εξής εδώδιμα άγρια χόρτα: *Allium porrum*, *Muscari comosus*.

3.1.8 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ LEGUMINOSAE Ή FABACEAE

Η οικογένεια αυτή περιλαμβάνει φυτά ποώδη, φρυγανώδη, θαμνώδη δενδρώδη αναρριχώμενα ή έρποντα. Τα φύλλα είναι οδοντωτά ή λειόχειλα κατ' εναλλαγή σύνθετα αποτελούμενα από 3 ή περισσότερα φυλλάρι-

α, σπάνια χωρίς παράφυλλα. Τα φυτά συνήθως φέρουν έλικες. Τα άνθη είναι ζυγόμορφα, σπάνια ακτινόμορφα μεμονωμένα ή πολλά μαζί σε ταξιανθία στάχυ, σκιαδίου ή βότρυ. Τα σέπαλα είναι πέντε ανισομήκη. Οι στήμονες είναι 10 ή περισσότεροι σπανιότερα λιγότεροι από 10. Η ωοθήκη είναι επιφυής αποτελούμενη συνήθως από ένα καρπόφυλλο. Η ωοθήκη είναι μονόχωρη. Ο καρπός είναι χέδρωπας ή λοβός κυλινδρικός ή πλατισμένος (Βαρδαβάκης 1991). Στην οικογένεια αυτή υπάρχουν 550 γένη και 13000 είδη. Στην περιοχή της Ελούντας συναντάμε το εξής εδώδιμο άγριο χόρτο: *Tetragonolobus purpureus*.

3.1.9 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ APIACEAE Ή UMBELIFERAE

Η οικογένεια αυτή περιλαμβάνει ετήσια, διετή ή πολυετή φυτά κυρίως ποώδη και σπάνια φρυγανώδη ή θαμνώδη. Όλα τα μέρη των φυτών αυτών φέρουν εκκριματοφόρους πόρους, οι οποίοι περιέχουν αιθέρια έλαια και κομμορητίνες που τους προσδίδουν έντονη οσμή. Ο βλαστός είναι αυλακωτός εξωτερικά και σχηματίζει γόνατα ή κόμβους που είναι συμπαγή, ενώ τα μεσογονάτια διαστήματα είναι εσωτερικά κοίλα. Τα φύλλα δεν συνοδεύονται από παράφυλλα, καμιά φορά είναι ετερόμορφα, ξεκινούν από τα γόνατα και είναι επιφυή ή έμμισχα. Τα φύλλα συνήθως φέρονται κατ' εναλλαγή και σπανιότερα αντίθετα. Τα άνθη φέρονται πολλά μαζί σε ταξιανθία απλού, διπλού ή σύνθετου σκιαδίου και σε μερικά γένη σε ταξιανθία κεφαλιού. Τα άνθη είναι αρσενικά μονογενή και συχνά φέρουν προστατευτικά βράκτια. Οι στήμονες είναι 5 εναλλασσόμενοι. Η ωοθήκη είναι υποφυής με θηλακοειδή νεκταριοφόρο δίσκο στην κορυφή της από τον οποίο εκφύονται οι στύλοι. Η ωοθήκη αποτελείται από 2 καρπόφυλλα και είναι χωρισμένη σε δύο χώρους. Ο καρπός είναι συγκάρπιο ή διπλό αχαίνιο και αποτελείται από 2 μονόσπερμα καρπίδια (Γκανιάτσας 1975). Στην περιοχή της Ελούντας συναντάμε τα εξής εδώδιμα άγρια χόρτα: *Daucus carotta*, *Pimpinella tragiun*, *Tordylium apulum*, *Foeniculum vulgare*, *Petroselinum crispum*, *Scandix australis*.

3.1.10 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ CHENOPODIACEAE

Η οικογένεια αυτή περιλαμβάνει φυτά ετήσια ή πολυετή, ποώδη, θαμνώδη ή σπανιότερα δενδρύλλια. Οι βλαστοί συνήθως είναι σαρκώδεις και φέρουν φύλλα ποικίλης μορφής. Τα φύλλα φέρονται συνήθως κατ'

εναλλαγή ή σπανιότερα αντίθετα. Τα άνθη είναι μονογενή, ακτινόμορφα μικρά και πρασινωπά. Οι στήμονες είναι υπόγυνοι ισάριθμοι και αντίθετοι με τα τμήματα του περιγόνιου. Η ωοθήκη αποτελείται από 2-3 καρπόφυλλα είναι επιφυής, μονόχωρη και περιέχει μια καμπυλότροπη σπερμοβλάστη. Κάθε στύλος φέρει 1-3 στίγματα. Ο καρπός είναι κάρσο και συχνά εμφανίζεται ενωμένος με το σαρκώδες περιγόνιο (Αραμπατζής 1998). Στην περιοχή της Ελούντας συναντάμε το εξής εδώδιμο άγριο χόρτο: *Beta vulgaris*

3.1.11 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ PLUMBAGINACEAE

Η οικογένεια αυτή περιλαμβάνει θαμνώδη φυτά. Τα φύλλα είναι απλά, εναλλασσόμενα ή σε ρόδακα, χωρίς παράφυλλα. Τα άνθη είναι 5μερή ακτινόμορφα. Ο κάλυκας είναι σωληνοειδής, στο κάτω μέρος οδοντωτός ή λοβωτός. Τα πέταλα είναι συμφυή μόνο στη βάση. Η στεφάνη είναι με ένα συνήθως μικρό σωλήνα. Οι στύλοι είναι 5 ή ένας με 5 στίγματα. Η ωοθήκη είναι μονόχωρη και ο καρπός είναι αδιάρρηκτος ή διαρρηκτός, ξηρός, μεμβρανώδης, μονόσπερμος, περιβαλλόμενος από τον κάλυκα (Αραμπατζής 1998). Στην περιοχή της Ελούντας συναντάμε το εξής εδώδιμο άγριο χόρτο: *Limonium sinuatum*.

3.1.12 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ PORTULACACEAE

Η οικογένεια αυτή περιλαμβάνει μονοετείς ή πολυετείς πόες, συνήθως λείες και σαρκώδεις. Τα φύλλα είναι απλά και ακέραια. Τα άνθη υπάρχουν με 2 σέπαλα και 4-6 πέταλα. Τέλος, υπάρχουν 3 στήμονες ή ακόμα μπορούμε να παρατηρήσουμε και περισσότερους (Αραμπατζής 1998). Στην περιοχή της Ελούντας συναντάμε το εξής εδώδιμο άγριο χόρτο: *Portulaca oleracea*.

3.1.13 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ CRUCIFERAE (*Brassicaceae*)

Η οικογένεια αυτή περιλαμβάνει μονοετείς ή πολυετείς πόες, σπάνια μικρούς θάμνους. Τα φύλλα είναι επαλλάσσοντα. Τα άνθη έχουν 4 σέπαλα, ελεύθερα, απλωτά ή ενωμένα και 4 πέταλα ελεύθερα. Ο καρπός είναι ποικίλου σχήματος, αποτελούμενος από 2 ενωμένα καρπίδια, ονομαζόμενος «κεράτιο». Τέλος, η ταξιανθία είναι βότρυς, πυκνή ή αραιή, απλή ή

σπάνια σύνθετη (Βαρδαβάκης 1991). Στην περιοχή της Ελούντας συναντάμε τα εξής εδώδιμα άγρια χόρτα: *Nasturium officinale*, *Brassica nigra*, *Hirschfeldia incana*, *Raphanus raphanistrum*, *Sinapis alba*, *Eruca sativa*.

3.1.14 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ DIOSCOREACEAE

Η οικογένεια αυτή περιλαμβάνει φυτά δίοικα, πολυετή με υπόγειους κονδύλους. Τα άνθη είναι μικρά, εξαμερή, σε μασχαλιαία μπουκέτα ή στάχεις. Τέλος, τα φύλλα είναι καρδιοειδή (Αραμπατζής 1998). Στην περιοχή της Ελούντας συναντάμε το εξής εδώδιμο άγριο χόρτο: *Tamus communis*.

3.1.15 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ POLYGONACEAE

Η οικογένεια αυτή περιλαμβάνει πόες ή θάμνους, με φύλλα απλά, επαλλάσσοντα. Τα άνθη είναι πράσινα, κίτρινα, ρόδινα ή λευκά, σε βότρες, στάχεις ή φόβες. Τα άνθη είναι δίοικα ή μονόικα ή αρρενοθήλεα, χωρίς πέταλα αλλά μόνο με κάλυκα, πεταλόμορφα. Η ωοθήκη είναι επιφυής, πεπιεσμένη ή τριγωνική (Αραμπατζής 1998). Στην περιοχή της Ελούντας συναντάμε το εξής εδώδιμο άγριο χόρτο: *Rumex conglomerates*.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΤΑ ΕΛΩΔΙΜΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΕΛΟΥΝΤΑΣ ΜΕΡΑΜΒΕΛΟΥ

4.1 Τα άγρια χόρτα

Στην Ελληνική ύπαιθρο υπάρχουν πολλά άγρια χόρτα που τρώγονται. Πολλοί δεν τα γνωρίζουμε εκτός από ένα, δύο είδη, που ίσως έχουμε ψωνίσει για να φτιάξουμε πίτες.

Σ' αυτό το κεφάλαιο θα δώσουμε ιδιαίτερη έμφαση στην βοτανική περιγραφή του κάθε χόρτου ξεχωριστά (κοινή ονομασία περιοχής – επιστημονική ονομασία, περιγραφή, βιότοπος, χρήσεις και ιδιότητες).

Η ανάλυση αυτή θα μας βοηθήσει να αναγνωρίζουμε ευκολότερα τα άγρια χόρτα της περιοχής μας, έτσι ώστε να τα αξιοποιήσουμε και να τα χρησιμοποιήσουμε κατάλληλα. Στην περιοχή της Ελούντας-Μεραμβέλου συναντάμε τα εξής παρακάτω άγρια φαγώσιμα χόρτα. Αυτά είναι:

4.1.1 Αβρωνιά, ομβριά. *Tamus communis*-__*Dioscoreaceae*.



Tamus communis

Tamus communis

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα Αβρωνιά.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Πολυετής κληματίδα, λεία, αναρριχόμενη, μέχρι 4 μ., με χοντρό υπόγειο βλαστό. Επίγειοι βλαστοί αυλακωτοί, χωρίς έλικες, που τυλίγονται ακολουθώντας τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Φύλλα καρδιόσχημα, ενίοτε τρίλοβα, επαλλάσσοντα, λαμπερά, με μεγάλο μίσχο. Άνθη πολύ μικρά, κιτρινοπρασινωπά, με 6 πέταλα τα αρσενικά καμπανοειδή, με 6 στήμονες τα θηλυκά σε μορφή στάμνας, με επιφυή ωοθήκη. Αρσενικές ταξιανθίες επιμήκεις, μέχρι 16 εκ., θηλυκές μέχρι 1 εκ. Ράγες 10-15 χιλ., σε ζωηρό κόκκινο χρώμα.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Το συναντάμε σε δάση, θαμνότοπους, ελαιώνες, όχθες ρυακιών.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Οι τρυφεροί βλαστοί του, τρώγονται βραστοί σε σαλάτα ή ψημένοι στην κατσαρόλα με κρεμμυδάκια ή ακόμη και ομελέτα. **Στην περιοχή της Ελούντας, οι αβρωνιές τρώγονται ψημένοι με κρεμμυδάκι και λάδι.**

Προσοχή! Δηλητηριώδες φυτό που περιέχει μια ουσία ερεθιστική για την επιδερμίδα.

Ο Διοσκουρίδης συνιστούσε τις ράγες του για τις φακίδες του προσώπου. Στην σημερινή ομοιοπαθητική εξάγεται από τη ρίζα του μια ουσία που θεραπεύει τα ηλιακά εγκαύματα. Η αβρωνιά αποφαίνεται ακόμη καθαρική, διουρητική και επουλωτική.

4.1.2 Αγριαγκινάρα, αγκιναράκια, χαρακάκια. *Cynara cornigera*-Asteraceae



Cynara cornigera



Cynara cornigera

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα Αγριαγκινάρα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Πολυετές φυτό (θάμνος), εύρωστο, που μπορεί να φτάσει τα 2 μέτρα ύψος. Η ρίζα της είναι εύρωστη και βαθιά, τα στελέχη όρθια, χοντρά με αυλακώσεις. Τα φύλλα έχουν λευκοπράσινο χρώμα, είναι αντίθετα, λογχοειδή, σύνθετα, με ισχυρό κεντρικό νεύρο, βαθιά διαιρεμένα, με αγκάθια. Οι ανθοφόροι βλαστοί βγαίνουν από τις μασχάλες των φύλλων και καταλήγουν σε ωοειδείς ταξιανθίες, που η βάση τους καλύπτεται από λεία, βράκτια φύλλα, που επικαλύπτονται, σχηματίζοντας μια σαρκώδη ανθοδόχη, τα εξωτερικά και τα μεσαία καταλήγουν σε αγκάθι. Τα βράκτια φύλλα της είναι μικρά, σε αντίθεση με τα βράκτια της καλλιεργούμενης αγκινάρας, που είναι μεγαλύτερα και χωρίς αγκάθια. Τα ανθίδια είναι πολλά (300-400), σωληνοειδή, ερμαφρόδιτα, με πέταλα πορφυρά ή μωβ (Δημητράκης 2001).

Η γονιμοποίηση γίνεται μόνο από τα έντομα. Τα άνθη της αγκινάρας είναι από τα αγαπημένα των μελισσών. Οι καρποί περιέχουν πολλούς σπόρους, που έχουν στην κορυφή τους αρκετά μικρά τριχίδια, που διευκολύνουν τη διασπορά τους με τον αέρα και τη διάδοση έτσι του φυτού.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Το βρίσκουμε σε φρυγανότοπους και βράχους σε χαμηλό υψόμετρο. Οι ανθοκεφαλές εμφανίζονται νωρίς την άνοιξη, αλλά το φυτό ανθίζει όψιμα, από το Μάιο.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Όλες οι αγκινάρες, είτε είναι καλλιεργημένες είτε άγριες έχουν τις ίδιες ιδιότητες. Περιέχουν ασβέστιο, φώσφορο,

βιταμίνες, οργανικά οξέα, πικρά στοιχεία, κυναρίνη και ινουλίνη (Ζαχαρόπουλος 2003).

Οι τρυφεροί βλαστοί, τα κοτσάνια των φύλλων και τα φύλλα της τρώγονται, αφού καθαριστούν και βραστούν. **Στην περιοχή της Ελούντας, οι αγριαγκινάρες τρώγονται μαγειρεμένες αυγολέμονο με κρέας, (αρνί, κατσίκι).** Το υπόλοιπο φυτό είναι πολύ πικρό αλλά έχει την μοναδική ικανότητα να ενεργοποιεί τις εκκρίσεις της χολής, να περιορίζει την ουρία, να ελαττώνει την περιεκτικότητα χοληστερίνης του αίματος, την αρτηριακή πίεση και την υπερτροφία του προστάτη.

Τα φύλλα και τα άνθη χρησιμοποιούνται σε αφέψημα, για τον πυρετό, ανά ένα ή δύο ποτήρια την ημέρα. Φρέσκα φύλλα κοπανισμένα, σε κατάπλασμα, για τις αιμορροΐδες. Για την αμυγδαλίτιδα και τους πονόλαιμους, τοποθετούμε βρασμένα φύλλα, ως κατάπλασμα, κατά την διάρκεια της νύχτας.

Προσοχή!!! Η κυναρίνη σε συνδυασμό με γάλα μπορεί να προκαλέσει στομαχικές διαταραχές. Δεδομένου ότι το ρόφημα και το εκχύλισμα είναι τρομερά πικρά, να μην διστάσουμε να προσθέσουμε μέλι.

4.1.3 Ασκόλυμπρος, σκολιάμπρι, σκόλιαντρος, σκόλυμος, ασπράγκαθο. *Scolymus hispanicus*- Asteraceae



Scolymus hispanicus

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα Ασκόλυμπρος.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ο σκόλυμος είναι πολυετής, ανθεκτικό φυτό, που μπορεί να φτάσει το 1 μ. ύψος. Έχει βαθιά, σαρκώδη ρίζα και χοντρό, κεντρικό βλαστό, που διακλαδίζεται και έχει κατά μήκος του αγκαθωτά πτερούγια. Η ρίζα και το στέλεχος εκκρίνουν ένα γαλακτώδη, πικρό χυμό, όταν κοπούν. Τα φύλλα του βγαίνουν από τη βάση, είναι μαλακά, λόγχοειδή, 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. Τα πέταλά τους έχουν χρώμα κίτρινο. Τα βράκτεια φύλλα τους μπορεί να είναι τριχωτά. Ο κάθε καρπός περιέχει πολλούς επιμήκεις, μικρούς σπόρους, με ένα σχηματισμό διαφόρων ινών στην κορυφή τους, για να διευκολύνεται έτσι η διασπορά τους με τον αέρα (Δημητράκης 2001).

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Το βρίσκουμε σχεδόν παντού, από τους λόφους μέχρι τη θάλασσα, σε καλλιεργημένα και ακαλλιεργητα χωράφια, όλο το χειμώνα, μέχρι την άνοιξη. Μαζεύονται τα φύλλα, οι τρυφεροί βλαστοί του το χειμώνα και την άνοιξη και οι ρίζες του το φθινόπωρο.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Τα φύλλα και οι τρυφεροί βλαστοί του βράζονται και τρώγονται ως σαλάτα μόνα τους ή μαζί με άλλα, μυρωδικά χόρτα ή μαγειρεύονται με ρύζι. Οι ρίζες βράζονται, περιχύνονται με ξύδι, διατηρούνται μέσα σε λάδι και είναι εξαίρετο ορεκτικό ή μεζές ούζου. Επίσης μαγειρεύονται με κρέας. **Στην περιοχή της Ελούντας, οι ασκόλυμπροι τρώγονται βραστοί μαζί με άλλα άγρια χόρτα και αυγολέμονο με το κρέας.** Ο Πλίνιος αναφέρει ότι ο γλύπτης Ξενοκράτης πλενόταν με εκχύλισμα ασκόλυμπρου ανακατεμένο με κρασί, για να εξουδετερώσει την μυρωδιά του ιδρώτα. Πρόκειται μάλλον για το πρώτο αποσμητικό! (Ζαχαρόπουλος 2003).

4.1.4 Αγριοζοχός, πικρίθρα, κουφολάχανο.

***Urospermum picroides*-Asteraceae**



Urospermum picroides

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα Αγριοζοχός.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ετήσιο, ποώδες φυτό, που φτάνει από 20-50 εκ. ύψος. Η ρίζα του είναι βαθιά, απλή ή διακλαδισμένη. Η ρίζα, οι βλαστοί και τα φύλλα του περιέχουν γαλακτώδη χυμό. Από την κορυφή της ρίζας βγαίνουν τα φύλλα του σε ρόδακα. Το σχήμα τους δεν είναι απόλυτα ίδιο, πάντως γενικά είναι επιμήκη, οδοντωτά, με λοβούς, μεγάλο, κόκκινο μίσχο και παχύ, κόκκινο κεντρικό νεύρο.

Το χρώμα τους είναι σκουροπράσινο, γυαλιστερό στην πάνω επιφάνεια και ανοιχτότερο στην κάτω. Πολύ συνηθισμένα είναι τα κόκκινα στίγματα στα φύλλα τους. Από το ρόδακα των φύλλων βγαίνουν ανθοφόροι βλαστοί, και στην κορυφή τους τα άνθη, σε κεφαλωτές ταξιανθίες, που περιέχουν πολλά γλωσσοειδή ανθίδια, κίτρινου χρώματος. Οι καρποί περιέχουν πολλούς σπόρους, που είναι εφοδιασμένοι με πολλά νήματα στην κορυφή τους, που λειτουργούν ως εξαρτήματα πτήσης και δίνουν στην ταξικαρπία σφαιρικό, χνουδωτό σχήμα.

Με το φύσημα του ανέμου, οι σπόροι αποχωρίζονται και διασπείρονται σε σχετικά μεγάλη απόσταση, εξασφαλίζοντας την εξάπλωση του φυτού. Ο ζοχός είναι διαφορετικό είδος (*Sonchus oleraceus*), της ίδιας οικογένειας,

διαφορετικός μορφολογικά από τον αγριοζοχό. Υπάρχει κι αυτός σε όλη την Ελλάδα, με τα κοινά ονόματα τσόχος ή σφογκός (Δημητράκης 2001).

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Ο αγριοζοχός είναι πολύ κοινό χόρτο, σε όλη την χώρα, και τον βρίσκουμε σε καλλιεργημένα ή χέρσα χωράφια, όχθες ή παρυφές δρόμων. Στα καλλιεργημένα χωράφια θεωρείται ζιζάνιο, επειδή πολλαπλασιάζεται πολύ εύκολα και μεγαλώνει πολύ, παρεμποδίζοντας την ανάπτυξη των καλλιεργειών. Ο αγριοζοχός μαζεύεται από αρχές φθινοπώρου μέχρι τέλη άνοιξης.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Ο αγριοζοχός τρώγεται ωμός ή βραστός σε σαλάτα. Επίσης μαγειρεύεται μαζί και με άλλα άγρια χόρτα, δίνοντας έτσι μια ξεχωριστή νοστιμιά. Στην περιοχή της Ελούντας, οι αγριοζοχοί τρώγονται βραστοί μαζί με άλλα άγρια χόρτα.

4.1.5 Ζοχός, τσόχος. *Sonchus oleraceus*-Asteraceae



Sonchus oleraceus



Sonchus oleraceus

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα τσόχος.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ο ζοχός είναι ετήσιο, ποώδες φυτό, που φτάνει τα 60 εκ. ύψος. Η ρίζα του είναι παχιά, βαθιά, απλή ή διακλαδισμένη. Η ρίζα, οι βλαστοί και τα φύλλα του περιέχουν γαλακτώδη χυμό. Τα φύλλα του δεν έχουν ομοιόμορφο σχήμα, πάντως γενικά είναι ατρακτοειδή, μυτερά στην

άκρη τους, ανοιχτοπράσινα, οδοντωτά στην περιφέρεια και λεία στην επιφάνειά τους. Τα άνθη του βγαίνουν στην κορυφή ανθοφόρων βλαστών, σε κεφαλωτές ταξιανθίες, που περιέχουν πολλά γλωσσοειδή ανθίδια, κίτρινου χρώματος. Οι καρποί του περιέχουν πολλούς σπόρους, που ο καθένας τους είναι εφοδιασμένος με πολλά, ανόμοια νήματα στην κορυφή του, που λειτουργούν ως εξαρτήματα πτήσης και δίνουν στην ταξικαρπία σφαιρικό, χνουδωτό σχήμα.

Με το φύσημα του ανέμου, οι σπόροι αποχωρίζονται και διασπείρονται σε σχετικά μεγάλη απόσταση, εξασφαλίζοντας την εξάπλωση του φυτού. Ο αγριοζοχός είναι άλλο είδος (*Urospermum picroides*), της ίδιας οικογένειας, διαφορετικός μορφολογικά από τον ζοχό. Υπάρχει κι αυτός σε όλη την Ελλάδα, με τα κοινά ονόματα πικρίθρα ή κουφολάχανο (Δημητράκης 2001).

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Κοινό σε καλλιεργημένους αγρούς και σε χαντάκια κατά μήκος των δρόμων. Επίσης μπορούμε να τον βρούμε σε κήπους, αυλές και όχθες ως αυτοφυής. Στα καλλιεργημένα χωράφια θεωρείται ζιζάνιο, επειδή πολλαπλασιάζεται πολύ εύκολα και αναπτύσσεται πολύ, εκμεταλευόμενος τα θρεπτικά στοιχεία του εδάφους, που συνήθως προσθέτουν οι παραγωγοί με μορφή λιπασμάτων. Καλλιεργείται σε μικρή κλίμακα. Μπορεί μάλιστα να βλαστήσει όλο το χρόνο εάν το έδαφος είναι αρκετά υγρό.

Μαζεύεται από τέλη χειμώνα μέχρι τέλη άνοιξης, όταν είναι τρυφερός, μετά σκληραίνουν οι βλαστοί και τα φύλλα του και χάνει τη γεύση του.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Τρώγεται βραστό σε σαλάτα, συνήθως μαζί με άλλα χόρτα. Φύλλα και βλαστοί μπορεί να μαγειρευτούν όπως το σπανάκι. Οι ρίζες τρώγονται ωμές ή σε σούπα. **Στην περιοχή της Ελύνας, οι τσόχοι τρώγονται βραστοί μαζί με άλλα άγρια χόρτα.**

Ο Θησέας, πριν να αντιμετωπίσει τον Μινώταυρο, τέρας της ελληνικής μυθολογίας, λέγεται ότι ζήτησε να γευτεί ένα πιάτο ζοχούς (Ζαχαρόπουλος 2003).

Όταν τους καταναλώνουμε ωμούς, πιθανολογείται ότι θεραπεύουν το έλκος του στομάχου. Κομπρέσες από πολτοποιημένους βλαστούς έχουν

θεραπευτικές αρετές για τις φλεγμονές των ματιών και το τσίμπημα των σκορπιών.

4.1.6 Άγριο καρότο, σταφυλίνακας, μπαστάννακλα, δαυκός. *Daucus carotta*-Apiaceae



Daucus carotta



Daucus carotta

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα σταφυλίνακας.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Το άγριο καρότο είναι ποώδες, διετές φυτό, με ύψος που μπορεί να φτάσει τα 60 εκ. Έχει λευκή, σαρκώδη ρίζα. Ο κεντρικός βλαστός του είναι αυλακωτός εξωτερικά. Τα φύλλα του εναλλάσσονται στο βλαστό, είναι πολλά, σύνθετα, πτεροσχιδή, με μεγάλο κεντρικό μίσχο.

Τα άνθη του βγαίνουν τέλη άνοιξης, σε ταξιανθίες που μοιάζουν με σκιάδια, κι έχουν πέντε πέταλα, με χρώμα λευκό ή κιτρινωπό.

Οι καρποί του είναι μικροί, ωσειδείς, καφετιοί, περιέχουν δύο σπέρματα και έχουν αγκάθια, που τους επιτρέπουν να προσκολλώνται στο τρίχωμα των ζώων και να μεταφέρονται μακριά. Όταν ανοίξουν πέφτουν τα δύο σπέρματα στο έδαφος και βλαστάνουν. Όλα τα μέρη του φυτού έχουν αδένες, οι οποίοι εκκρίνουν αιθέρια έλαια, με έντονη οσμή (Δημητράκης 2001).

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Είναι πολύ συνηθισμένο ως άγριο στα χωράφια και στα λιβάδια, σε όλη τη χώρα. Ποικιλίες του καλλιεργούνται ως ετήσια φυτά, σε ελαφρά, υγρά, γόνιμα εδάφη. Μαζεύονται οι τρυφεροί βλαστοί και τα

φύλλα του, πριν την άνθηση, και οι ρίζες του. Από τους σπόρους του εξάγεται αιθέριο έλαιο.

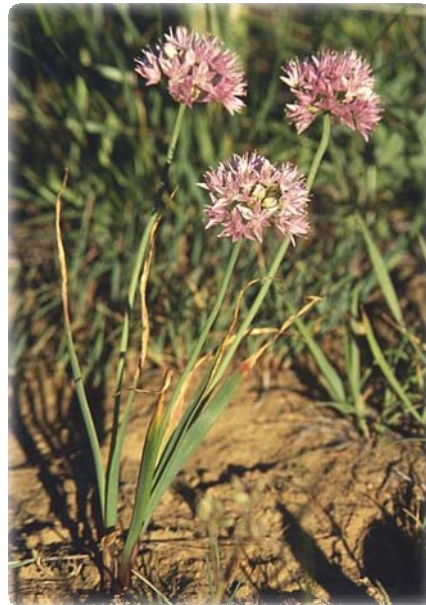
ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Η ρίζα του είναι βρώσιμη όπως και οι τρυφεροί βλαστοί του που τρώγονται βρασμένοι με προσθήκη λαδόξιδου. **Στην περιοχή της Ελούντας, οι σταφυλίνακες τρώγονται βραστοί μαζί με άλλα άγρια χόρτα.** Λέγεται ακόμη ότι από το φυτό παρασκευάζεται καλό ξίδι. Περιέχει σχεδόν όλα τα μεταλλικά άλατα που έχουμε ανάγκη. Περιέχει σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, θειάφι, ιώδιο, κάλιο, νάτριο, μαγγάνιο, κοβάλτιο, βρώμιο και χλώριο, επίσης άμυλο, μηλικό οξύ, προβιταμίνη Α (καροτίνη) και αιθέρια έλαια. Φαίνεται να έχει ευεργετικά αποτελέσματα κατά των όγκων όταν βρίσκονται στην αρχική τους φάση (Ζαχαρόπουλος 2003). Ο χυμός του ανακουφίζει τα νεφρά και το συκώτι σε περίπτωση χρυσής όπως επίσης και τους αρθρορευματικούς πόνους. Το καρότο είναι ευεργετικό για την οξύτητα της όρασης, το αίμα και την ανάπτυξη των παιδιών. Δεν συνιστάται στους διαβητικούς.

Μη διστάσουμε να επιθέσουμε ξυσμένο καρότο πάνω σε εγκαύματα και πρηξίματα και να πιούμε το αφέψημα του, αν υποφέρουμε από διάρροιες. Τα αποτελέσματα είναι απτά, εξαιτίας της τανίνης που περιέχει.

4.1.7 Αγριόπρασο. *Allium porrum*-Liliaceae



Allium porrum



Allium porrum

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα αγριόπρασο.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Το αγριόπρασο είναι πολυετές, βολβώδες φυτό, συγγενές με το κρεμμύδι και το σκόρδο. Μπορεί να φτάσει τα 45 εκ. Τα φύλλα του, που βγαίνουν από το βολβό, είναι σκουροπράσινα, λεπτά, επιμήκη, στενέουν και καταλήγουν σε αιχμηρό άκρο. Το μήκος τους μπορεί να φτάσει τα 25 εκ.

Από το βολβό βγαίνει ο κοίλος ανθοφόρος βλαστός, που καταλήγει σε μία πυκνή ταξιανθία μικρών, ερμαφρόδιτων, απαλού πορφυρού χρώματος ανθέων, με μακριά πέταλα και μπλε-πορφυρούς ανθήρες (Δημητράκης 2001). Το φυτό ανθίζει κατά τον Ιούνιο. Ο καρπός είναι κάψα με αρκετά σπέρματα.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Το αγριόπρασο το βρίσκουμε σε ακαλλιέργητα και υγρά εδάφη. Τα φύλλα του μαζεύονται από το τέλος της άνοιξης μέχρι και το καλοκαίρι. Αρκετές ποικιλίες του δίνουν καλοκαιρινή, φθινοπωρινή ή χειμωνιάτικη παραγωγή.

Λέγεται ότι η συγκαλλιέργεια πράσων σε οπωρώνα μηλιάς προφυλάσσει τα δέντρα από το φουζικλάδιο, επίσης και τα φύλλα της τριανταφυλλιάς από το μύκητα που προκαλεί μαύρες κηλίδες. Ακόμα, ότι τα καρότα γίνονται μεγαλύτερα από τα κανονικά, όταν φυτεύονται μαζί με πράσα.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Το αγριόπρασο μαγειρεύεται μαζί με άλλα άγρια χόρτα (σπανάκι, σέσκουλο, λαγουδοπαξιμάδο, αγριομάραθο κλπ.) και με αυτά γίνονται χορτόπιτες. **Στην περιοχή της Ελούντας, τα αγριόπρασα τρώγονται μαγειρεμένα μαζί με άλλα χόρτα σκέτα ή μαζί με κρέας.**

Ως βότανο, το αγριόπρασο έχει διουρητικές ιδιότητες και γι' αυτό το λόγο πίνεται το αφέψημα των φύλλων του. Ως κατάπλασμα, μαζί με γάλα και ροδέλαιο, χρησιμοποιείται για πόνους αφτιών, ιλίγγους, αποστήματα, καλόγερους, πόνους των αρθρώσεων και εγκαύματα. Με τα ωμά πρασόφυλλα τρίβονται τα τσιμπήματα των εντόμων, για να σταματά ο πόνος και να αποφεύγεται το πρήξιμο (Ζαχαρόπουλος 2003).

Ένα φλυτζανάκι ζουμί αγριόπρασων μαζί με μέλι, τρεις φορές την ημέρα, χορηγείται σε περιπτώσεις βραχνάδας. Τέλος, με πρασόφυλλα τρίβονται τα ούλα των παιδιών, όταν βγάζουν δόντια.

4.1.8 Αγριοράδικο, πικροράδικο, πικραλίδα. *Cichorium intybus*-Asteraceae



Cichorium intybus



Cichorium intybus

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα πικροράδικο.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Υπάρχουν αρκετά είδη ραδικιού, αυτοφυή ή καλλιεργούμενα, πικρά ή γλυκά. Το αγριοράδικο ή πικροράδικο ή πικραλίδα (*Cichorium intybus*), το αγκαθωτό ραδίκι ή ραδίκι της θάλασσας, που λέγεται ακόμα πικρομάρουλο, σταμναγκάθι, γυαλοράδικο, μαυροράδικο (*C. Spinosum*), είναι μερικά από τα είδη του ραδικιού, τα οποία έχουν αρκετές ποικιλίες. Χαρακτηριστικό των άγριων ειδών είναι η ανομοιομορφία τους.

Το αγριοράδικο είναι πολυετές, ανθεκτικό φυτό, που μπορεί να φτάσει το 1μ. ύψος. Έχει βαθιά, πασσαλώδη ρίζα και χοντρό στέλεχος. Η ρίζα και το στέλεχος εκκρίνουν ένα γαλακτώδη, πικρό χυμό, όταν κοπούν.

Τα φύλλα του εναλάσσονται στο βλαστό, είναι ωσειδή μέχρι λογχοειδή, οδοντωτά, με μακρούς μίσχους. Τα άνθη του βγαίνουν το Μάιο από τις μασχάλες των φύλλων, σε κεφαλωτές ταξιανθίες, που αποτελούνται από πολλά ανθίδια. Τα πέταλά τους έχουν χρώμα γαλάζιο.

Ο κάθε καρπός περιέχει πολλούς επιμήκεις, μικρούς σπόρους, με ένα σχηματισμό διάφανων ινών στη κορυφή τους, που διευκολύνουν τη διασπορά τους με τον αέρα (Δημητράκης 2001).

Το αγκαθωτό ραδίκι είναι φυτό απλωμένο στο έδαφος, με στενότερα, αγκαθωτά φύλλα, που σχηματίζουν ρόδακα.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Τα ραδίκια τα βρίσκουμε σε Χέρσους και καλλιεργημένους αγρούς χαμηλού και μέσου υψομέτρου. Δεν έχουν ιδιαίτερες απαιτήσεις εδάφους.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Το αγριοράδικο είναι ένα από τα καλύτερα εδάδιμα φυτά. Οι σαλάτες από ωμά ή βραστά ραδίκια είναι περιζήτητες. Μαζεύουμε τους ρόδακες προτού αναπτυχθεί ο ανθοφόρος βλαστός. Οι τρυφεροί ανθοφόροι βλαστοί είναι εξίσου νόστιμοι με τους ρόδακες. **Στην περιοχή της Ελούντας, τα πικροράδικα τρώγονται βραστά με λάδι. Επίσης, τρώγονται και ωμά με λαδόξιδο.**

Είναι τονωτικό, διουρητικό, ορεκτικό, καθαρικό, στομαχικό, αντιπυρετικό. Οι Αιγύπτιοι το γνώριζαν από την 4^η χιλιετία π.Χ. Σίγουρα πρόκειται για ένα από τα "πικρά χόρτα" που έτρωγαν οι Εβραίοι με το πασχαλινό αρνί. Οι ρίζες του περιέχουν ένα γαλακτώδες, πικρό υγρό που προσδίδει στο φυτό σημαντικές ιδιότητες. Τα φύλλα του περιέχουν μια πικρή ουσία, χλωροφύλλη, μια ζαχαρώδη ύλη, λευκώματα και πολλά άλατα όπως νιτρικό κάλι, θειάφι, φώσφορο και μαγνήσιο.

Το αφέψημά τους, με προσθήκη αλατιού και λεμονιού, δυναμώνει το πεπτικό σύστημα, θεραπεύει τη χρυσή, τους ηπατικούς πόνους, την εξόγκωση της χοληδόχου κύστης, τους διαλείποντες πυρετούς και τις νεφρικές παθήσεις (Ζαχαρόπουλος 2003).

Τέλος, Οι ρίζες του αποξηραίνονται, καβουρντίζονται, αλέθονται και υποκαθιστούν τον καφέ.

4.1.9 Σταμναγκάθι γυαλοράδικο. *Cichorium spinosum*- Asteraceae



Cichorium spinosum



Cichorium spinosum

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα γυαλοράδικο.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Πολυετές φυτό, μικρό φρύγανο, αγκαθωτό, με κοντούς βλαστούς 4-18 εκ. διακλαδισμένους από τη βάση. Φύλλα πτερόβολα ή οδοντωτά. Κεφάλια όμοια με του ραδικιού, αλλά πιο μικρά και με λιγότερα γλωσσοειδή ανθίδια.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Απαντάται κοντά στις ακτές και (παράξενο!) σε βουνά και οροπέδια πάνω από 1000μ. υψόμετρο. Απαντάται και καλλιεργούμενο.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ,ΧΡΗΣΕΙΣ: Οι τρυφεροί βλαστοί τρώγονται ωμοί ή βραστοί με λαδολέμονο. Εάν δεν μαζευτούν εγκαίρως, γίνονται ξηλώδεις και βέβαια δεν τρώγονται. Έχει όλες τις ιδιότητες του *Cichorium intybus*. **Στην περιοχή της Ελούντας, τα γυαλοράδικα τρώγονται ωμά ή βραστά σε σαλάτα με λαδολέμονο.**

4.1.10 Αγκάβανος. *Sylibum marianum*-Asteraceae



Sylibum marianum



Sylibum marianum

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα αγκάβανος.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Διετές φυτό διακλαδισμένο, με ρόδακα βάσης. Φύλλα επαλλάσσοντα, πολύ χαρακτηριστικά, λεία, σε λαμπερό πράσινο χρώμα, με νευρώσεις ή κηλίδες λευκές, πτερόλοβα, αγκαθωτά, τα κατώτερα έμμισχα, τα ανώτερα με βάση καρδιοειδή περιβάλλοντα το βλαστό που είναι χωρίς πτερούγια. Κεφάλια μονήρη, πάνω σε μακριούς ποδίσκους, με διάμετρο γύρω στα 4 εκ. με ανθίδια σωληνοειδή κοκκινοβιολετιά και βράκτια καταλήγοντα σε φοβερές αγκάθες των 2-5 εκ.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Δημιουργούν συχνά μεγάλες συχνότητες σε άκρες δρόμων και λιβάδια, συνήθως παρέα με τσουκνίδες και άλλα φυτά άπληστα στο άζωτο.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Τα πάντα τρώγονται σε αυτό το φυτό: φύλλα, υπάνθια, βλαστοί και ρίζες. Τα υπάνθια ξεπερνούν τις αγκινάρες στη γεύση. Τα βλαστάρια της πρώτης χρονιάς τρώγονται ωμά σε σαλάτα ή ψημένα όπως το σπανάκι. **Στην περιοχή της Ελούντας, οι αγκάβανοι τρώγονται μαγειρεμένοι όπως οι αγκινάρες βραστοί σε σαλάτα ή ψημένοι με κρέας αυγολέμονο.**

Οι καρποί περιέχουν σιλυμαρίνη, ουσία που χρησιμοποιείται σε θεραπεία των παθήσεων της χολής και του συκωτιού.

Καθώς είναι αιμοστατικό, χρησιμοποιείται για την αιμοραγία της μύτης, των τραυμάτων και της περιόδου. Επιδρά ευνοϊκά στο κυκλοφοριακό (πονοκεφάλους, ιλίγγους, υπόταση, εξασθένηση του οργανισμού) καθώς και στις αλλεργίες (ναυτία, αλλεργικό συνάχι, εξάρσεις φαγούρας και άσθματος).

Η παράδοση μας λέει ότι οι λευκές κηλίδες των φύλλων είναι σταγόνες από το γάλα της Παρθένου που έπεσαν πάνω στο φυτό καθώς θήλαζε το Θείο Βρέφος.

4.1.11 Γλιστρίδα, αντράκλα. *Portulaca oleracea*- *Portulacaceae*



Portulaca oleracea



Portulaca oleracea

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα γλιστρίδα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Η γλιστρίδα είναι ετήσιο, τρυφερό φυτό, που μπορεί να φτάσει τα 20 εκ. ύψος. Οι βλαστοί του έρπουν, είναι λείοι, κοκκινωποί, σαρκώδεις, διακλαδίζονται και μπορούν να πετάξουν ρίζες από τους κόμβους τους, αν έλθουν σε επαφή με το έδαφος. Τα φύλλα του σχηματίζουν ρόδακα, είναι ατρακτοειδή, σαρκώδη, λεία, σκουροπράσινα, με μήκος 2-3 εκ. (Δημητράκης 2001).

Τα άνθη του εμφανίζονται στις κορυφές των βλαστών, είναι μικρά, με λαμπερό κίτρινο χρώμα και οι καρποί του πράσινες κάψες, που ανοίγουν κι απελευθερώνουν πολλούς, μικρούς, μαύρους σπόρους.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Τη βρίσκουμε σε καλλιεργημένους αγρούς και σε χαμηλό υψόμετρο.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Η γλιστρίδα τρώγεται ωμή, με ξύδι. Επίσης, συμμετέχει στην καλοκαιρινή τοματοσαλάτα. **Στην περιοχή της Ελούντας, η γλιστρίδα τρώγεται ωμή σε σαλάτα και κυρίως στην χωριάτικη σαλάτα.** Πρόκειται για λαχανικό προσιτό σε όλους μας, μια πηγή με βιταμίνες, χωρίς έντομα και αρρώστιες.

Στην Αρχαιότητα το γνώριζαν καλά και βεβαίως το χρησιμοποιούσαν. Ο Διοσκουρίδης το συνιστά για τα εγκαύματα και τα στομαχικά έλκη, τις παθήσεις της ουροδόχου κύστης και της χολής, ακόμη και για τα μάτια.

Στις μέρες μας θεωρούμε την αντράκλα διουρητική, χρήσιμη για τις λιθιάσεις της χολής. Ένα βραστάρι, φτιαγμένο με βάση τους σπόρους της βρασμένους μέσα σε γάλα, βοηθά να πέσει η πίεση μας, να χαλαρώσουν τα νεύρα μας....

4.1.12 Ασκορδούλακας, βολβός, βροβιός, κρεμμυδούλα, σκορδούλακας. *Muscari comosus*-Liliaceae



Muscari comosus



Muscari comosus

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα ασκορδούλακας.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Πολυετές, βολβώδες φυτό, με εύρωστο βλαστό 15-50 εκ., άφυλλο. Φύλλα βάσης 3-7 με φάρδος μέχρι 20 χιλ., γραμμοειδή, κοντότερα από το βλαστό. Ανθοταξία μακρουλή, αραιά. Στο κάτω μέρος γόνιμα άνθη, κωδωνοειδή, καστανόλευκα, με 6 οδόντες κιτρινομπέζ και στην κορυφή άνθη άγονα, μπλέ-βιολετιά που σχηματίζουν λοφίο. Το φυτό ανθίζει τέλη άνοιξης ή καλοκαίρι, ανάλογα την περιοχή.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Τους βολβούς τους βρίσκουμε σε πετρώδη εδάφη, κυρίως σε βουνά ή λόφους, αλλά και σε καλλιεργούμενα ή χέρσα χωράφια. Για να τους βρει κανείς, θα πρέπει να έχει κάποια ένδειξη της θέσης τους, και αυτή είναι τα φύλλα ή και αργότερα, οι ανθοφόροι βλαστοί τους. Μαζεύονται Απρίλιο-Μάιο. Υπάρχουν δύο είδη, οι ρόδινοι και οι λευκοί. Οι ρόδινοι είναι πικροί, θεωρούνται όμως καλύτερης ποιότητας. Οι λευκοί είναι γλυκύτεροι, αλλά κατώτερης ποιότητας. Οι βολβοί είναι βαθιά θαμμένοι στο χώμα, χρειάζεται μια μικρή τσάπα για να μαζευτούν.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Οι βολβοί τρώγονται ως ορεκτικοί. Στην περιοχή της Ελούντας, οι ασκορδούλακοι τρώγονται βραστοί σε τουρσί με λαδόξιδο. Βράζονται και αλλάζεται το νερό τους δυο-τρεις φορές, για να ξεπικρίσουν και σερβίρονται με λαδόξιδο, κρεμμυδάκι και άνηθο. Ακόμα, γίνονται τουρσί, που συνηθίζεται πολύ στη νηστεία της Μεγάλης Σαρακοστής ή προστίθεται σε ομελέτες. Ο Θεόκριτος μας λέει ότι ένα χωριάτι-

κο γεύμα αποτελείται, πάνω απ' όλα, από βολβούς, σαλιγκάρια και κρασί. Στην Κρήτη γίνεται μεγάλη κατανάλωση βολβών.

Περιέχουν φώσφορο, ασβέστιο, υδατάνθρακες. Με καταπλάσματά τους αντιμετωπίζονται παθήσεις του δέρματος, όπως πρηξίματα, φλεγμονές, καλόγεροι, ψευδάνθρακας, αποστήματα. Το κατάπλασμα γίνεται με βράσιμο και λιώσιμο τους μαζί με λάδι και αλεύρι. Με καταπλάσματά τους αντιμετωπίζονται και αρθρίτιδες (Ζαχαρόπουλος 2003).

4.1.13 Σιναπόβρουβα. *Brassica nigra*-Brassicaceae



Brassica nigra



Brassica nigra

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα σιναπόβρουβα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ετήσιο φυτό, μεγάλο, λείο, διακλαδισμένο, σε ζωηρό πράσινο χρώμα. Φύλλα βάσης τραχιά, λυροειδή-πτεροσχιδή, τα ανώτερα επιμήκη-λογχοειδή, εφαπτόμενα στο βλαστό. Άνθη διατεταγμένα σε επάκριους βότρεις. Πέταλα 7-9 χιλ. σε ανοικτό κίτρινο χρώμα. Κεράτια όρθια, επιμήκη, τετράγωνα, με σπέρματα στρογγυλά, καστανόμαυρα και επιφάνεια δικτυωτή.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Το βρίσκουμε σε ζώνες χαμηλού και μέσου υψομέτρου.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Οι τρυφεροί βλαστοί μαζεύονται και τρώγονται βραστοί σε σαλάτα. Στην περιοχή της Ελούντας, οι σιναπόβρουβες τρώγονται βραστοί με λαδολέμονο. Τα γελάδια προτιμούν τη σιναπόβρουβα χλωρή. Οι σπόροι του περιέχουν πολύ λάδι, περιορισμένης όμως

χρήσης. Χρησιμοποιούνται στην κατασκευή επιτραπέζιας μουστάρδας που είναι πιο δυνατή από αυτή της *Sinapis alba*. Η ιατρική και η φαρμακοποιία παράγουν από τους σπόρους της τη σκόνη μουστάρδας που χρησιμοποιείται στους σιναπισμούς. (Ζαχαρόπουλος 2003). Μερικά, μάλιστα, φαρμακεία προσφέρουν το σινάπι σε παρασκευάσματα (καταπλάσματα, τσιρότα, αλοιφές).

4.1.14 Λαψανίδες, Πικρόβρουβες, πικράσταχα *Hirschfeldia incana*-Brassicaceae



Hirschfeldia incana



Hirschfeldia incana

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα λαψανίδες.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ετήσιο φυτό μέχρι 1 μ., με βλαστούς όρθιους, συχνά διακλαδισμένους, σχεδόν άφυλλους. Φύλλα βάσης έμμισχα, πτερωτά, αποτελούμενα από 5 λοβούς, ο τελευταίος των οποίων είναι μεγαλύτερος, οδοντωτός, με ένα είδος μεμβράνης στην άκρη των οδόντων. Η ταξιανθία του αναπτύσσεται πολύ μετά την άνθηση. Άνθη μέχρι 5 χιλ., κίτρινα. Κεράτια 8-12 χιλ., κοντά, κυλινδρικά, γραμμοειδή.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Το βρίσκουμε σε περιοχές χαμηλού και μέσου υψομέτρου και σε άκρες δρόμων.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Οι τρυφεροί βλαστοί, λίγο πριν την άνθηση, είναι περιζήτητοι. Τρώγονται βραστοί σε σαλάτα. Στην περιοχή της Ελού-

ντας, οι λαφανίδες τρώγονται βραστές σε σαλάτα με λαδολέμονο. Επίσης, τα στάχυα τους τρώγονται μαγειρεμένα με τα αυγά.

4.1.15 Άγρια ραπάνια, ραπανίδα. *Raphanus raphanistrum*-Brassicaceae



Raphanus raphanistrum



Raphanus raphanistrum

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα άγρια ραπάνια.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ετήσιο φυτό, 30-60 εκ., με σκληρές τρίχες. Φύλλα λυροειδή, πτεροσχιδή, με πλαϊνούς λοβούς ωοειδείς, οδοντωτούς και μεσαίο λωβό πιο μεγάλο. Άνθη 25-30 χιλ., ωχροκίτρινα ή λευκά με βιολετιές νευρώσεις. Καρποί μακροί μέχρι 80 χιλ., που σχηματίζουν “κομπολόι” και θρυμματίζονται εύκολα.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Το συναντάμε σε καλλιεργημένους και χέρσους αγρούς, σκουπιδότοπους και άκρες δρόμων.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Το *Raphanus sativa* δίνει γογγυλώδεις ρίζες εδάδιμες, τα γνωστά ραπανάκια. Έχει χολαγωγικές ιδιότητες και τονώνει την όρεξη καθώς και τις λειτουργίες της χώνεψης. **Στην περιοχή της Ελούντας, τα άγρια ραπάνια τρώγονται βραστά σε σαλάτα.**

Να αποφεύγεται η κατανάλωση τους σε περίπτωση χαλασμένου δοντιού: καταστρέφουν την αδαμαντίνη των δοντιών.

Η ραπανίδα είναι ένα ερεθιστικό φυτό και ανθεκτικό ζιζάνιο. Καταστρέφεται μόνο με βοτάνισμα (ξερίζωμα) πριν την ωρίμανση του σπόρου.

Άλλοτε χρησιμοποιούσαν τους σπόρους του, που έχουν γεύση σκόρδου, για τους ρευματισμούς. Βιοχημικά, το φυτό μοιάζει με μουστάρδα (*Sinapis*) και περιέχει ιδιότητες καυστικές, τονωτικές και ορεκτικές.

Η λαϊκή ιατρική το χρησιμοποιεί για τους γαστρικούς πόνους. Φτιάχνουμε μια πολτώδη σούπα με τις γογγυλώδεις ρίζες του, την ανακατεύουμε με λάδι και, όπως είναι ζεστή, την επιθέτουμε στον κοιλιακό χώρο ως κατάπλασμα. Για τους στοματικούς πόνους βράζουμε 3-4 ρίζες, προσθέτουμε στο αφέψημα 2 κουταλιές της σούπας ξύδι και λίγο αλάτι και κάνουμε γαργάρες. Στα παιδιά που υποφέρουν από κοκίτη δίνουμε χυμό ρίζας ανακατεμένο με ζάχαρη, ανά κουταλιά την ώρα.

Το ζεστό αφέψημα είναι επίσης καλό για τις οξείες πνευμονικές παθήσεις, τους πονόλαιμους, τη γρίπη, το βήχα ακόμη και για τις νεφρικές παθήσεις.

4.1.16 Αγριοσινάπια, σινιάβρη, βρούβες, γλυκόβρουβες. *Sinapis alba*-Brassicaceae



Sinapis alba



Sinapis alba

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα σινιάβρη.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ετήσιο φυτό, τριχωτό, διακλαδισμένο, με βλαστούς μέχρι 80 εκ. Αντιθέτως από τη *Sinapis arvensis*, τα ανώτερα φύλλα της είναι έμ-

μισχα, λυροειδή, πτεροσχιδή έως πτερόβολα. Άνθη κίτρινα σε βότρες. Κεράτια υποκυλινδρικά με μεγάλο, πλατύ ράμφος. Το τμήμα που περιέχει τους σπόρους είναι τριχωτό με λευκές τρίχες. Σπέρματα μικρά υποστρόγγυλα, με 20-30% περιεκτικότητα σε λάδι.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Το συναντάμε σε αγρούς, άκρες δρόμων, σκουπιδότοπους.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Καλλιεργείται για τους σπόρους του. Αλεσμένοι χρησιμεύουν στην Παρασκευή επιτραπέζιας μουστάρδας. Περιέχουν ένα γλυκοσίδιο, τη σιναλπίνη, και ένα ένζυμο, τη μυροσίνη, που ενεργεί παρουσία νερού επί του γλυκοσιδίου και παρέχει την ουσία που δίνει το άρωμα στην μουστάρδα.

Η φαρμακοποιία κατεργάζεται τους σπόρους για να παράγει σιναπιμούς, καταπλάσματα και αλοιφές. Στην Κρήτη θεωρείται κακό χόρτο, παράλληλα όμως οι τρυφεροί βλαστοί βράζονται και γίνονται νόστιμες σαλάτες. **Στην περιοχή της Ελούντας, το σινιάβρη τρώγεται βραστό με λαδολέμονο ή λαδόξιδο. Επίσης, τα στάχυα μαγειρεύονται με τα αυγά.** Το φυτό διεγείρει την όρεξη και αναδεικνύεται ισχυρό διουρητικό.

Προσοχή! Τα άτομα που υποφέρουν από υπερένταση ή νεφρική ανεπάρκεια πρέπει να το αποφεύγουν. Ζεστό ρόφημα φτιαγμένο από φρέσκο αγριοσινάπι, χρησιμοποιείται για τα κρυολογήματα και τη δυσκοιλιότητα. Είναι επίσης αντιφλεγμονώδες και χωνευτικό.

Οι σπόροι του, αφού πολτοποιηθούν και ανακατευτούν με λάδι ελιάς και ζεστό νερό ώστε να παρασκευαστεί ένας πηκτός χυλός, αποτελούν ένα εξαιρετο κατάπλασμα για τα αποστήματα, τα έλκη, την πνευμονική γρίπη, τους οσφυϊκούς και αρθρικούς πόνους και την ισχιαλγία.

Η *Sinapis arvensis* (Αγριοσινάπι) διαφέρει από τη *Sinapis alba* ως προς τα φύλλα της που είναι έμμισχα και τα κεράτια που είναι λεία. Τρώγεται, αλλά προκαλεί συγκέντρωση αερίων στο στομάχι και στα έντερα. Το λάδι των σπόρων της είναι κατάλληλο για φωτισμό.

4.1.17 Γαλασιίδα. *Reichardia picroides*-Asteraceae



Reichardia picroides

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα γαλατσίδα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Πολυετές φυτό, 5-45 εκ. λείο, με γαλακτώδη χυμό. Βλαστός εύθραυστος. Φύλλα βάσης πυκνά, ακέραια ή πτερόβολα. Κεφάλια μέχρι 30 χιλ.διαμέτρου με γλωσσοειδή ανθίδια κίτρινα.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Το βρίσκουμε σε άγονους και ακαλλιέργητους τόπους μέχρι την ορεινή περιοχή.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Η γαλατσίδα τρώγεται ωμή και αφήνει μέσα στο στόμα μια ευχάριστη γεύση φρέσκου γάλακτος. Τρώγεται επίσης βραστή μόνη ή με άλλα χόρτα του βουνού. Είναι ορεκτική και ελαφρά διουρητική. Στην περιοχή της Ελούντας, η γαλατσίδα τρώγεται βραστή μαζί με άλλα χόρτα με λάδι. Επίσης, τρώγεται ωμή σκέτη ή μαζί με άλλα χόρτα με λαδόξιδο.

4.1.18 Άγριο γλυκάνισο, πιπερόριζα. *Pimpinella tragiium*-Apiaceae



Pimpinella tragiium



Pimpinella tragiium

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα άγριο γλυκάνισο.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Πολυετές φυτό, αρωματικό, νανώδες, με παχύ ξυλώδες ρίζωμα, τριχωτό, γκριζωπό. Βλαστοί 10-15 εκ., εύθραυστοι και φύλλα βάσης πτεροσχιδή με φυλλάκια μικρά, γύρω στα 5 χιλ., ωοειδή, βαθιά οδοντωτά. Σκιάδια με 3-5 ακτίνες με μικρά άνθη λευκά.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Το βρίσκουμε σε καλλιεργημένους και χέρσους αγρούς.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ,ΧΡΗΣΕΙΣ: Εδώδιμο. Χρησιμοποιείται στην μαγειρική ως αρωματικό, μαζί με άλλα χόρτα του βουνού. **Στην περιοχή της Ελούντας, τρώγεται μαγειρεμένο μαζί με λαγουδοφαΐ, σπανάκι αγριόπρασο, αγριομάραθο. Επίσης προστίθεται ως αρωματικό στις χορτόπιτες.** Επίσης, είναι διουρητικό, στομαχικό, χωνευτικό και τονωτικό της γαλάκτωσης στις τροφούς και τις λεχώνες (μια κουταλιά κοπανισμένους σπόρους πρωί-βράδυ).

4.1.19 Καυκαλήθρα, μοσχολάχανο. *Tordylium apulum*- Ariaceae



Tordylium apulum



Tordylium apulum

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα καυκαλήθρα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Είναι ετήσιο, μικρό φυτό, που φτάνει σε ύψος τα 15 εκ. οι ρίζες της έχουν περιορισμένη ανάπτυξη. Στην κορυφή τους βγαίνει ο ρόδακας των βλαστών της, οι οποίοι έρπουν στο έδαφος. Τα φύλλα φυτρώνουν στους βλαστούς με αντίθετη διάταξη, είναι απλά και διαιρούνται σε λοβούς.

Τα άνθη βγαίνουν την άνοιξη στην κορυφή ανθοφόρων βλαστών, σε σύνθετες ομπρελοειδείς ταξιανθίες, είναι μικρά, λευκά και έχουν πέντε πέταλα. Οι καρποί χωρίζονται κατά την ωρίμανση σε δύο καρπίδια, που το καθένα περιέχει ένα σπέρμα. Σε όλα τα μέρη του φυτού, και στους καρπούς, υπάρχουν ελαιοφόροι αδένες, που εκκρίνουν αρωματικό αιθέριο έλαιο (Δημητράκης 2001).

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Τη βρίσκουμε το χειμώνα και την άνοιξη σε χωράφια, λιβάδια και χέρσες περιοχές. Όταν φυτρώνει ανάμεσα σε καλλιέργειες, θεωρείται ζιζάνιο. Μπορούμε να την καλλιεργήσουμε στον κήπο μας, σπέρνοντας τους σπόρους της το φθινόπωρο.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Η Καυκαλήθρα τρώγεται ωμή ή βρασμένη, μαζί με άλλα χόρτα, ως σαλάτα. Κυρίως όμως προστίθεται σε μικρή ποσότητα στο μίγμα των χόρτων για χορτόπιτες, στις οποίες χαρίζει την ξεχωριστή γεύση και το άρωμά της. Στην περιοχή της Ελούντας, οι καυκαλήθρες τρώγονται βραστές μαζί με άλλα άγρια χόρτα. Επίσης, χρησιμοποιείται ως αρωματικό στις χορτόπιτες.

4.1.20 Φονόχορτο, λαγουδόχορτο, λαγουδοφαΐ, του λαγού το παξιμάδι. *Prasium majus*-Lamiaceae



Prasium majus



Prasium majus

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα λαγουδοπαξιμάδο.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ευλώδης θάμνος μέχρι 1μ., μάλλον λείος, ακανόνιστα διακλαδισμένος. Φύλλα έμμισχα, 2-5 εκ., ωσειδή έως ωσειδή-λογχοειδή, με βάση καρδιοειδή και άκρες δαντελωτές. Σπόνδυλοι με 1-2 άνθη 17-23 χιλ.,

Λευκά ή λιλά ανοιχτό, με ανώτερο χείλος κυρτό. Κάλυκας με 10 νευρώσεις και δύο χείλη.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Το συναντάμε σε πετρώδη λιβάδια, φρυγανότοπους και χέρσες εκτάσεις.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Οι τρυφεροί βλαστοί τρώγονται ωμοί ή ψημένοι, όπως το σπανάκι, σκέτοι ή μαζί με άλλα χόρτα ή ακόμη και με χοιρινό. Στην περιοχή της Ελούντας, το λαγουδοπαξιμάδο τρώγεται μαγειρεμένο με άγριο μάραθο σκέτο ή με κρέας. Έχει χωνευτικές ιδιότητες, θεραπεύει τα έλκη του στομάχου και του δωδεκαδακτύλου και ρυθμίζει την έκκριση του γαστρικού οξέως.

Υπό μορφή ροφήματος (50 γρ. φύλλων και ανθέων σε ένα λίτρο νερό), αναδεικνύεται αντιπυρετικό, εμμηναγωγό και διεγερτικό.

Εξαιτίας των χολαγωγών ιδιοτήτων του, οι λαϊκοί θεραπευτές το συνιστούσαν για τις καρδιακές, ηπατικές και πνευμονικές παθήσεις.

4.1.21 Αγριολάπαθο. *Rumex conglomerates* Polygonaceae



Rumex conglomerates



Rumex conglomerates

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα λάπαθο.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Πολυετές φυτό, πολλαπλασιαζόμενο με μάτια που πετά ο υπόγειος βλαστός. Βλαστός 30-100 εκ., όρθιος, διακλαδισμένος. Φύλλα

κυματιστά στις άκρες. Άνθη πρασινωπά ή κοκκινωπά σε δέσμες, τα περισσότερα στη μασχάλη ενός φύλλου, πάνω σε αρθρωτό ποδίσκο.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Το άγριολάπαθο το συναντάμε σε δροσερά και υγρά εδάφη, αλλά και σε άγονα και ξηρά, ακαλλιέργητα εδάφη.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Οι νεαροί βλαστοί μαγειρεύονται, όπως το σπανάκι, μαζί με άλλα χόρτα. Με τα φύλλα τυλίγουμε ντολμάδες. **Στην περιοχή της Ελούντας, χρησιμοποιούνται τα φύλλα του λάπαθου για ντολμάδες.** Επί πλέον, τα φύλλα του που περιέχουν θείο, αφού κοπανιστούν, χρησιμοποιούνται για τις αιμορροΐδες και τα αποστήματα (Ζαχαρόπουλος 2003). Πριν την ανθοφορία είναι ευχάριστο για τα χορτοφάγα ζώα.

4.1.22 Μαντηλίδα. *Chrysanthemum coronarium*- Asteraceae



Chrysanthemum coronarium



Chrysanthemum coronarium

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα μαντηλίδα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ετήσιο φυτό, μέχρι 80 εκ., πολυδιακλαδισμένο, με πολλά φύλλα δις-πτερωτά. Βλαστοί λείοι. Κεφάλια μεγάλα 5-6 εκ. διαμέτρου, με σωληνοειδή ανθίδια κίτρινα και γλωσσοειδή σκουροκίτρινα.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Κοινό σε χέρσους αγρούς. Καλύπτει συχνά μεγάλες επιφάνειες εδάφους.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Οι τρυφεροί βλαστοί βράζονται μαζί με άλλα χόρτα και τρώγονται σε σαλάτα. **Στην περιοχή της Ελούντας, οι μαντη-**

λίδες τρώγονται βραστές σκέτες ή μαζί με άλλα χόρτα. Τα άνθη της χρησιμοποιούνται για τον ίκτερο (χρυσή). Λέγεται ότι το φυτό, όταν ξεριζωθεί πριν την ανατολή του ήλιου και κρεμαστεί στον ώμο, προστατεύει από γητειές και μάγια.

4.1.23 Άγριο μάραθο, φοινόκιο. *Foeniculum vulgare*- Apiaceae



Foeniculum vulgare



Foeniculum vulgare

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα άγριο μάραθο.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Το άγριο μάραθο είναι πολυετές φυτό, που φτάνει τα 2 μ. ύψος. Υπάρχουν αρκετές ποικιλίες του. Η ρίζα του είναι σαρκώδεις, σαν του καρότου, και απ' αυτήν βγαίνει ένας όρθιος βλαστός, αυλακωτός, με μπλε ζώνες.

Τα βαθυπράσινα φύλλα του έχουν μακριούς μίσχους, είναι σύνθετα, πτεροσχιδή, μοιάζουν με του άνηθου. Τα πολλά, μικρά, κίτρινα άνθη του βγαίνουν σε ταξιανθίες που μοιάζουν με σκιαδία, πάνω σε μακριούς, ανθοφόρους βλαστούς.

Ανθίζει το καλοκαίρι. Οι σπόροι του είναι μακρόστενοι, κυρτοί, με πέντε πλευρές και χρώμα συνήθως καστανό. Ωριμάζουν το φθινόπωρο.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Το άγριο μάραθο φυτρώνει σε άκρες δρόμων, όχθες ρυακίων και ακαλλιέργητα εδάφη.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Οι τρυφεροί βλαστοί και τα φύλλα του τρώγονται όπως το σπανάκι, σκέτα ή με συνοδεία άλλων χόρτων του βουνού ή

ακόμη και με σαλιγκάρια. Φτιάχνονται επίσης ζηλευτές χορτόπιτες. Στην περιοχή της Ελούντας, το άγριο μάραθο τρώγεται μαγειρεμένο σκέτο ή μαζί με άλλα χόρτα όπως το λαγουδοπαξιμάδο, αγριόπρασο κ.α με κρέας ή σαλιγκάρια ή χωρίς.

Το φυτό είναι διουρητικό, ορεκτικό, τονωτικό, ρυθμίζει τον κύκλο της περιόδου, αυξάνει το γαλακτισμό στις γυναίκες που γέννησαν και ευκολύνει την αποβολή των λιπαρών ουσιών. Χρησιμοποιείται ακόμη και για τον τυμπανισμό (φούσκωμα της κοιλιάς) και, με επιθέτηση κομπρεσών, για τις οφθαλμικές παθήσεις, τα αποστήματα, τους καλογήρους και τους πόνους που οφείλονται σε κτυπήματα (Ζαχαρόπουλος 2003). Εξουδετερώνει μέχρι και το δηλητήριο επικίνδυνων μανιταριών.

Σε αφέψημα (15 γρ., σπόροι η 30 γρ., φύλλα σε ένα λίτρο νερό), διεγείρει το νευρικό σύστημα και καταπολεμά την αδράνεια του πεπτικού συστήματος. Αυτό το ίδιο αφέψημα, όταν το πιούν μητέρες που θηλάζουν, μπορεί να ανακουφίσει τους κολικούς των μωρών. Προσοχή! Διεγερτικό της μήτρας, απαγορεύεται για τις εγκύους.

4.1.24 Άγριο μαϊντανός. *Petroselinum crispum*-Apiaceae



Petroselinum crispum



Petroselinum crispum

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα άγριο μαϊντανός.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Μοιάζει με σέλινο αλλά πρόκειται για πιο μικρό φυτό, διετές, με γεύση εξίσου αρωματική αλλά διαφορετική. Βλαστός όρθιος, πολύκλαδος με κατώτερα φύλλα δισ-πτεροσχιδή και ανώτερα τρις-πτεροσχιδή. Άνθη μικρά, ασήμαντα, πρασινοκιτρινωπά, σε σκιάδια. Σπόροι μικροί, γκριζωποί.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Καλλιεργείται, αλλά απαντάται και αυτοφυής.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Γίνεται ευρεία χρήση στη μαγειρική. Οι τρυφεροί βλαστοί και τα φύλλα του, τρώγονται όπως το σπανάκι, με συνοδεία με άλλα χόρτα του βουνού. **Στην περιοχή της Ελούντας, ο άγριο μαϊντανός τρώγεται μαγειρεμένος σε χορτόπιτες.**

Ο μαϊντανός περιέχει το αιθέριο έλαιο απιόλη, που του δίνει το χαρακτηριστικό άρωμα. Σε αφέψημα, βοηθά την πέψη. Ένα φλιτζάνι μετά από ένα μεγάλο φαγοπότι είναι ότι πρέπει για το στομάχι μας και ένα ποτηράκι κάθε πρωί για την ψαμμίαση και τη νεφρική λιθίαση (πέτρα στα νεφρά).

4.1.25 Αρχατζίκος, μυρώνια, τσιλιμονιδιά. *Scandix australis*-Apiaceae



Scandix australis



Scandix australis

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα αρχατζίκος.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ετήσιο φυτό, 5-10 εκ., πολύ ποικιλόμορφο. Φύλλα 2 έως 4 φορές πτεροσχιδή, μέχρι 8 εκ., μήκος. Σκιαδία με 1-3 ακτίνες που φέρουν πολύ μικρά άνθη 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.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Το βρίσκουμε το χειμώνα και την άνοιξη σε χωράφια, λιβάδια και χέρσες περιοχές. Θεωρείται ζιζάνιο, όταν φυτρώνει σε καλλιεργημένα χωράφια. Μπορούμε να το καλλιεργήσουμε στον κήπο μας, σπέρνοντας τους σπόρους του το φθινόπωρο, επιφανειακά. Το μαζεύουμε όταν

τα φύλλα του είναι ακόμα μικρά και τρυφερά. Αν θέλουμε σπόρο, αφήνουμε μερικά από τα ευρωστώτερα φυτά να ανθίσουν και να καρποφορήσουν. Ο σπόρος αυτών των φυτών θα δώσει δυνατά και ανθεκτικά φυτά την επόμενη περίοδο.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ,ΧΡΗΣΕΙΣ: Ως χόρτο, το μυρώνι τρώγεται ωμό ή βρασμένο, σε σαλάτες, πάντα όμως σε μικρή ποσότητα, ως μυρωδικό. Χαρίζει το άρωμα και τη χαρακτηριστική γεύση του ακόμα και σε χορτόπιτες, η γεύση όμως του ωμού είναι περισσότερο έντονη. **Στην περιοχή της Ελούντας, οι αρχατζίκι τρώγονται μαγειρεμένοι μαζί με άλλα χόρτα σε χορτόπιτες.** Ως βότανο το μυρώνι είναι διουρητικό, τονωτικό και καθαριστικό.

4.1.26 Νεροκάρδαμο. *Nasturtium officinale*-Cruciferae



Nasturtium officinale



Nasturtium officinale

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα κάρδαμο.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Πολυετές φυτό, 10-60 εκ., έρπον, στολωνοφόρο, χυμώδες, λείο. Βλαστός γωνιώδης, με φύλλα έμμισχα, αντίθετα, πτερωτά, με ωειδή φυλλάρια. Άνθη μικρά, λευκά. Κεράτια 13-18 χιλ., γραμμοειδή.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Το συναντάμε μέσα σε ρυάκια, δεξαμενές, σε άκρες τελμάτων, μικρών λιμνών και ποταμών.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Την εποχή της άνθησης τρώγεται ωμό σε σαλάτα. Καλύτερα όμως να το βράζουμε, γιατί πάνω στο φυτό ζουν οι παράσιμφοι του παρασιτικού σκώληκα του ήπατος (φασιόλα η υπατική). **Στην περιοχή της Ελούντας, το κάρδαμο τρώγεται βραστό σε σαλάτα.** Σε υψόμετρο η γεύση του αλλάζει και γίνεται πικρή.

Το φυτό περιέχει έλαια, ιώδιο, σίδηρο, κάλιο, θειάφι, φώσφορο, αλάτι, μαγγάνιο και σκορβουτικό οξύ. Χρησιμοποιείται για το ραχιτισμό και αποτελεί το ιδεώδες φυτό γι' αυτούς που πάσχουν από ζάχαρο. Έχει ακόμη ιδιότητες καθαρικές, διουρητικές, τονωτικές, αποφλεγματικές και αντισκορβουτικές.

Αφού το κοπανήσουμε, χρησιμοποιείται ως κατάπλασμα για τις δερματικές παθήσεις (έλκη, πόνους, πρηξίματα, αποστήματα) και για να επιταχύνουμε την επούλωση τραυμάτων. Η επιθέτηση πολτοποιημένου νεροκάρδαμου αναμιγμένου με μέλι εξαφανίζει, λένε, τις φακίδες του δέρματος.

4.1.27 Ξινήθρα. *Oxalys pes-caprae*-Oxalidaceae



Oxalys pes-caprae



Oxalys pes-caprae

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα ξινήθρα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Φυτό με βολβούς που εισχωρούν βαθιά μέσα στο έδαφος, δημιουργώντας μικρά πολυετή βολβίδια. Ρόδακας από τριμερή, μακρόμίσχα φύλλα (μέχρι 20 εκ.), με αντικαρδιοειδή φυλλάρια. Ανθικός βλαστός τριχωτός, άφυλλος, με 6-12 άνθη σε σκιάδα. Στεφάνη με 5 πέταλα κίτρινο-λεμονί, 2-2,5 εκ., ανωνοειδή και 10 στήμονες εκ των οποίων οι 5 είναι μικρότεροι. Ο πολλαπλασιασμός γίνεται με τα βολβίδια.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Εισήχθηκε στη Μάλτα από τη Νότιο Αφρική ως καλλωπιστικό φυτό και κατάφερε να εισβάλλει παντού στη Μεσόγειο και να κατακλύσει τους αγρούς και τους κήπους. Ευχαρίστηση των ματιών όλες αυτές οι ατέλειωτες εκτάσεις καλυμμένες από τα κίτρινα λουλούδια της ξινήθρας. Στη δυτική Κρήτη έγινε εισβολή και από την *Oxalys pes-caprae* (ξινήθρα με διπλά άνθη).

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Η ξινήθρα προστίθεται, πάντα σε μικρή ποσότητα, σε σαλάτες και σάλτσες, για να δώσει μια ευχάριστη, ξινή γεύση. Μικρή ποσότητα ξινήθρας προστίθεται και σε χορτόπιτες. **Στην περιοχή της Ελούντας, η ξινήθρα τρώγεται σε μικρή ποσότητα μαγειρεμένη σε χορτόπιτες.**

Επειδή περιέχουν καλιούχο οξαλικό άλας σε αναλογία μέχρι 1,25%, μπορούν να αποβούν δηλητηριώδη, αν καταναλωθούν σε μεγάλη ποσότητα από ανθρώπους και ζώα. Αντεδεικνύονται σε άτομα που πάσχουν από πέτρες στα νεφρά, ρευματισμούς ή ποδάγρα, γιατί περιέχουν οξαλικό οξύ. Όμως περιέχουν και βιταμίνη C.

4.1.28 Κουτσουνάδα, παπαρούνα. *Papaver rhoeas*- Papaveraceae



Papaver rhoeas



Papaver rhoeas

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα κουτσουνάδα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Η παπαρούνα είναι ετήσιο, ποώδες φυτό, με ύψος 30-60 εκ. και βαθιά πασσαλώδη ρίζα, από την οποία βγαίνει ο ρόδακας των όρθιων, πολύκλαδων, τριχωτών βλαστών της, που περιέχουν γαλακτώδη χυμό. Τα νεαρά φυτά έχουν γαλαζοπράσινο χρώμα. Η εμφάνιση των φύλλων τους είναι διαφορετική. Τα πρώτα φύλλα είναι ολόκληρα, λογχοειδή, με μίσχο και τριχωτά. Τα μεσαία φύλλα έχουν μίσχο, διαιρούνται σε

λοβούς και έχουν περισσότερες τρίχες από τα κατώτερα. Τα ανώτερα φύλλα είναι πτερωτά (Δημητράκης 2001).

Τα άνθη της βγαίνουν την άνοιξη από τις μασχάλες των φύλλων, πάνω σε μακριούς, τριχωτούς ποδίσκους και στρέφονται προς τα κάτω, πριν ακόμα ανοίξουν. Όταν ανοίξουν, ορθώνονται. Έχουν δύο τριχωτά σέπαλα, τέσσερα βαθυκόκκινα, αστραφτερά πέταλα, με μαύρη τη βάση τους. Οι στήμονες είναι πολλοί, μικροί, μαύροι.

Οι καρποί είναι ατρακτοειδείς κάψες, που με τρύπες, κοντά στην κορυφή τους, απελευθερώνουν 8-10 σπόρους, με τους οποίους το φυτό πολλαπλασιάζεται.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Η παπαρούνα αυτοφύεται σε χέρσα, ηλιόλουστα χωράφια, σε βοσκότοπους, σε παρυφές δρόμων, αλλά και σε καλλιεργημένους αγρούς. Προτιμά υγρά, συνεκτικά εδάφη.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Τα νεαρά φυτά (ρόδακες), ανακατεμένα με άλλα χόρτα του βουνού, μαγειρεύονται όπως το σπανάκι. Μάλιστα για τους αρχαίους Έλληνες ήταν μια εξαιρετική λιχουδιά. **Στην περιοχή της Ελούντας, οι κουτσουνάδες τρώγονται μαγειρεμένες όπως το σπανάκι σε χορτόπιτες σε συνδυασμό με άλλα χόρτα.**

Άλλοτε χρησιμοποιούσαν τα πέταλα ανακατεμένα με τσάι (5-10 γρ. ανά λίτρο νερού) ή σε σιρόπι (2 κουταλιές ανά 3 φορές την ημέρα) ως αντιβηχικό. Τα πέταλα, σε έγχυμα (μια πρέζα σε ένα φλυτζάνι ζεστό νερό), διευκολύνουν τον ύπνο.

Προσοχή! Οι καρποί του είναι σαφώς δηλητηριώδεις. Ανακατεμένο, σε μεγάλη ποσότητα, με τη φορβή των ζώων, μπορεί να τους προκαλέσει δηλητηριάσεις ή να τα προδιαθέσει σε μετεωρισμό.

Την άνοιξη ολόκληροι αγροί βάφονται με κόκκινο από τις παπαρούνες. «κόρη των αγρών» την αποκαλούσαν οι Ασύριοι, ενώ οι Έλληνες τη θεωρούσαν ως άνθος της Δήμητρας, θεάς της βλάστησης. Σύμφωνα με τη χριστιανική παράδοση, φύτρωσε από το αίμα του Χριστού και γι αυτό το λόγο δίνει ένα ανεξίτηλο χρώμα. Χρησιμοποιήθηκε, μας λέει ο Καθ. Σπ. Μαρινάτος, ως μοντέλο ζωγραφικής από τους Μινωικούς χρόνους.

4.1.29 Πετρομάρουλο, αγριομάρουλο. *Lactuca serriola*- Asteraceae



Lactuca serriola



Lactuca serriola

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα πετρομάρουλο.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Το πετρομάρουλο είναι διετές φυτό, με κοντή ρίζα και όρθιο, τριχωτό βλαστό, που μπορεί να φτάσει τα 80 εκ. από αυτόν βγαίνουν τα σαρκώδη, οδοντωτά φύλλα του, από ένα σε κάθε κόμβο, αντίθετα, χωρίς μίσχο. Το κεντρικό νεύρο τους είναι ισχυρό και έχει αγκάθια. Το χρώμα τους είναι σκουροπράσινο, γυαλιστερό στην πάνω επιφάνεια και ανοιχτότερο στην κάτω.

Οι βλαστοί και τα φύλλα περιέχουν γαλακτώδη χυμό. Τα άνθη βγαίνουν σε κεφαλωτές ταξιανθίες. Οι καρποί περιέχουν πολλούς μικρούς, επιμήκεις σπόρους.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Το πετρομάρουλο το βρίσκουμε σε χέρσα ή ακόμα και σε καλλιεργημένα χωράφια. Προτιμά τα άγονα, πετρώδη, ξηρά εδάφη.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Τα φύλλα του βράζονται και προσφέρονται μόνα τους ή μαζί με άλλα χόρτα ως σαλάτα. **Στην περιοχή της Ελούντας, το πετρομάρουλο τρώγεται βραστό σε σαλάτα μαζί με άλλα χόρτα.** Το χόρτο αυτό μαζεύεται από το χειμώνα μέχρι την άνοιξη, πριν ανθίσει, εφόσον είναι ακόμα είναι ακόμα τρυφερό.

Περιέχει σίδηρο, βιταμίνες A, B1, B2, και C. Ο γαλακτώδης χυμός του πίνεται διαλυμένος ως ηρεμιστικό.

4.1.30 Προβάτσα, προβάσια, αμάραντο. *Limonium sinuatum*-Plumbaginaceae



Limonium sinuatum



Limonium sinuatum

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα προβάτσα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Πολυετές φυτό μέχρι 40 εκ., με σκληρές τρίχες. Ρόδακας βάσης με φύλλα 3-15 εκ., πτερόβολα. Οι βλαστοί είναι όρθιοι και πτερυγωτοί. Η ταξιανθία είναι συμπαγής και σκιαδόμορφη. Τα άνθη είναι ερμαφρόδιτα, μπλε-βιολετιά. Ο κάλυκας είναι 10-14 χιλ. Στεφάνη μικρή, λευκοκιτρινωπή.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Το βρίσκουμε σε αμμώδεις, πετρώδεις ακτές, ξηρές και αλμυρές τοποθεσίες.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Οι νεαροί βλαστοί του και προπάντων οι ρόδακες του τρώγονται βραστοί σε σαλάτα, σκέτοι ή μαζί με άλλα χόρτα. Στην περιοχή της Ελούντας, τα προβάτσα τρώγονται βραστά σκέτα ή μαζί με άλλα χόρτα. Επίσης, μαζί με τα προβάτσα μπορούμε να προσθέσουμε και λίγους ασκόλυμπους. Το νερό της βράσης αποτελεί ένα εξαιρετο ρόφημα. Επίσης χρησιμοποιείται και σαν καλλωπιστικό φυτό. Οι ανθοφόροι βλαστοί του ξεραίνονται και χρησιμεύουν στην Παρασκευή μπουκετών.

4.1.31 Ρόκα. *Eruca sativa*-Brassicaceae



Eruca sativa



Eruca sativa

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα ρόκα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Η ρόκα είναι ένα ανθεκτικό στο κρύο ετήσιο φυτό, με ύψος 60-80 εκ. Η ρίζα της είναι πασσαλώδης. Οι βλαστοί της είναι σαρκώδεις, τριχωτοί, διακλαδισμένοι και τα φύλλα της ανομοιόμορφα, επιμήκη, με μακρύ μίσχο, δυνατό κεντρικό νεύρο και έλασμα που χωρίζεται σε λοβούς.

Ανθίζει από τα μέσα της άνοιξης μέχρι τέλη καλοκαιριού, σε όρθιους ανθοφόρους βλαστούς. Τα άνθη είναι μικρά, έχουν τέσσερα πέταλα, χρώμα λευκό, με καφετιά νεύρα. Οι καρποί της είναι μικροί λοβοί, με λίγα σπέρματα. Είναι μελισσοκομικό φυτό.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Τη ρόκα την βρίσκουμε σε αγρούς, χέρσα εδάφη, σκουπιδότοπους, άκρες δρόμων και σε χαμηλό υψόμετρο.

Φυτρώνει τέλη χειμώνα και ζει μέχρι αρχές φθινοπώρου. Είναι αυτοφυής, καλλιεργείται όμως, με σπορά από την άνοιξη.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Μαζεύουμε τα φύλλα και τις τρυφερές κορυφές των βλαστών της. Τα φύλλα τα τρώμε ωμά ή ως καρύκευμα μέσα σε σαλάτες. Στην περιοχή της Ελούντας, η ρόκα τρώγεται ωμή σε σαλάτα

και κυρίως σε μαρουλοσαλάτα. Τα φύλλα της άγριας ρόκας έχουν πιο έντονη γεύση από τα φύλλα της καλλιεργούμενης. Τους σπόρους τους χρησιμοποιούσαν ως διουρητικό, χωνευτικό και αντισκορβουτικό (Ζαχαρόπουλος 2003).

4.1.32 Σανταλίδα. *Tetragonolobus purpureus*- Leguminosae



Tetragonolobus purpureus



Tetragonolobus purpureus

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα σανταλίδα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Η σανταλίδα είναι ετήσιο φυτό, 10-40 εκ., με μαλακές τρίχες. Τα φύλλα είναι 4 εκ., τρίφυλλα, με φυλλάκια ωοειδή μέχρι ρομβοειδή και παράφυλλα ωοειδή-λογχοειδή, παρόμοια με φύλλα. Τα άνθη είναι 15-22 χιλ., μονήρη και πτέρυγες σε σκούρο κοκκινοπορφυρό χρώμα, πάνω σε ποδίσκο μικρότερο από το φύλλο στο οποίο συνδέονται. Ο χέδρωπας είναι 3-9 εκ., λείος, με 4 πτερύγια το λιγότερο 2 χιλ., πάχους, με τετραγωνική τομή.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Την σανταλίδα τη βρίσκουμε σε καλλιέργειες, σε χωράφια τα οποία βρίσκονται σε αγρανάπαυση και σε άκρες δρόμων.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Τρώγεται βρασμένο σε σαλάτα. Στην περιοχή της Ελούντας, η σανταλίδα τρώγεται βραστή είτε μόνη της είτε μαζί με άλλα χόρτα σε σαλάτα. Άλλοτε το καλλιεργούσαν για τους βρώσιμους καρπούς του (τρώγονται ψημένοι) και για να έχουν φρέσκια ταγή για τα ζώα. Το φυτό είναι επουλωτικό και στυπτικό.

4.1.33 Σέσκουλο. *Beta vulgaris*-Chenopodiaceae



Beta vulgaris



Beta vulgaris

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα σέσκουλο.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Το σέσκουλο είναι πολυετές φυτό, μέχρι ύψος 50 εκ. Έχει σαρκώδη ρίζα, που χώνεται κατακόρυφα στο έδαφος και είναι εφοδιασμένη με πολυάριθμα ριζίδια, με τα οποία τρέφεται το φυτό. Τα φύλλα είναι πολύ μεγάλα, πράσινα, με ωσειδές ή τριγωνικό σχήμα και κατσαρά. Οι ταξιανθίες βγαίνουν σε ανθοφόρους βλαστούς. Τα άνθη είναι μικρά, πρασινωπά. Ο καρπός περιέχει συνήθως ένα σπειροειδές σπέρμα.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Το άγριο σέσκουλο το βρίσκουμε σε χωράφια που ποτίζονται.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Στη μαγειρική χρησιμοποιούνται τα φύλλα του, τα οποία προστίθενται στο μίγμα των χόρτων για πίτες. Στην περιοχή της Ελούντας, τα σέσκουλα τρώγονται μαγειρεμένα σε συνδυασμό με άλλα χόρτα, σε χορτόπιτες.

Το αφέψημα των φύλλων του πίνεται ως καθαρτικό, επίσης καταπλάσματα φύλλων είναι ευεργετικά σε φλεγμονές και πρηξίματα (Ζαχαρόπουλος 2003).

4.1.34 Στύφνο, στύγνο, μαυρόχορτο, αμπελουρίδα. *Solanum luteum*-Solanaceae



Solanum luteum



Solanum luteum

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα στύφνος.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Ο στύφνος είναι ετήσιο φυτό, που φτάνει τα 75 εκ. ύψος. Είναι θαμνώδες, με όρθιο κεντρικό βλαστό, που διακλαδίζεται. Τα φύλλα είναι αντίθετα, ατρακτοειδή, με μεγάλους μίσχους. Οι ταξιανθίες βγαίνουν από τις μασχάλες των φύλλων και περιλαμβάνουν από 3-5 άνθη, με πέντε λευκά πέταλα, κίτρινους, ενωμένους στήμονες και προεξέχοντα ύπερο. Οι καρποί είναι σαρκώδεις, σφαιρικοί, πράσινοι και εμφανίζονται κατά τον Ιούλιο. Περιέχουν αρκετά σπέρματα.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Το στύφνο τον βρίσκουμε σε χαμηλό υψόμετρο, σε καλλιεργημένους και χέρσους αγρούς, σε σκουπιδότοπους και μπάζα. Οι τρυφερές κορυφές του μαζεύονται από τον Ιούνιο μέχρι το Σεπτέμβριο.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Προσοχή! Ράγες δηλητηριώδεις! Τα φύλλα όπως και οι τρυφεροί βλαστοί, καλά βρασμένα, τρώγονται μαζί με άλλα χόρτα ή με κολοκυθάκια και αποτελούν μια εξαιρετική σαλάτα. Είναι επικίνδυνο εάν φαγωθεί σκέτο, ειδικά μετά την καρποφορία του. Στην περιοχή της Ελούντας, ο στύφνος τρώγεται βραστός σε σαλάτα, είτε σκέτος, είτε μαζί με άλλα χόρτα.

Σε εντριβές (έγχυμα 50 γρ. ανά λίτρο νερού), ηρεμεί τη φαγούρα και τα αιματώματα. Με τα φύλλα του γίνονται έμπλαστρα για τη θεραπεία

πληγών, λειχήνων, ελκών, πρηξιμάτων και εγκαυμάτων (Ζαχαρόπουλος 2003).

4.1.35 Ταραξάκο, Αγριοραδίκια, Πικραλίδες, Αγριομαρουλίδες, Πικροράδικα, *Taraxacum sp.* -Asteraceae



Taraxacum sp.



Taraxacum sp.

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα πικροράδικα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Πρόκειται για ποώδες, χαμητά φυτά, με χοντρή ρίζα. Ρόδακας με φύλλα έμμισχα, πτεροσχιδή και τμήματα φύλλων συχνά τριγωνικά, πάντοτε οξύληκτα, πιο μακρόστενα προς την κορυφή.

Τα κεφάλια των ανθικών βλαστών έχουν πολυάριθμα γλωσσοειδή ανθίδια κίτρινα που ανοίγουν από το κέντρο προς την περιφέρεια. Ανθίζουν από το φθινόπωρο μέχρι την άνοιξη, σύμφωνα με τα είδη. Καρποί, αχάινια με πτερωτό έμμισχο πάπο που διαλύονται στο παραμικρό φύσημα του ανέμου.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Το βρίσκουμε σε ξηρά ή υγρά εδάφη, συχνά χαλικώδη ή πετρώδη, από τη θάλασσα μέχρι την αποαλπική ζώνη, σύμφωνα με τα είδη. Το βρίσκουμε συνήθως σε ακαλλιέργητα χωράφια, σε σχισμές βράχων και στις άκρες των δρόμων, από το χειμώνα.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Όλα τα είδη είναι εδώδιμα. Τα ωμά φύλλα του δίνουν μια πικάντικη γεύση στις σαλάτες ή βράζονται –για να μειωθεί η πικρή τους γεύση– και τρώγονται ως σαλάτα ή φτιάχνονται με αυτά χορτόπιτες, μαζί με άλλα μυρωδικά βότανα. **Στην περιοχή της Ελούντας, τα πικροράδικα τρώγονται ωμά ή βραστά σε σαλάτα.** Τα πλένουμε

καλά, μάλιστα αν χρειασθεί χρησιμοποιούμε αλατισμένο νερό, τα στραγγίζουμε, προσθέτουμε λάδι ελιάς, λεμόνι και αλάτι, ακόμη και πιπέρι, και έχουμε μια εξάισια σαλάτα.

Φυτά πλούσια σε κάλιο, σε βιταμίνες (A,C), σίδηρο, μαγνήσιο και ασβέστιο. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την ανουρία και όλες τις παθήσεις του ουροποιητικού συστήματος. Ωμά, αναδεικνύονται επί πλέον ορεκτικά, τονωτικά.

Σε αφέψημα, μεριμνούν για την καλή λειτουργία των αδένων, είναι χωνευτικά και εμμηναγωγά. Πάντοτε σε αφέψημα, αποφαίνονται χρήσιμα για τις χρόνιες δερματίτιδες, την αρθρίτιδα, τη διαστολή του συκωτιού και της σπλήνας, για το σκορβούτο, τη διανοητική υπερκόπωση και το χρόνιο έκζεμα.

Ανακατεμένα με τσουκνίδες και μυριόφυλλα (αγριαψιθιές), σε αφέψημα, ξαναδίνουν δύναμη στους εξασθετισμένους οργανισμούς, ύστερα από μια μακρά αρρώστια ή υπερκόπωση. Για τους ρευματισμούς συνιστάται αφέψημα με ρίζες (10 γρ. σε 200 γρ. νερό) ανά ποτήρι την ημέρα. Ο γαλακτώδης χυμός τους χρησιμοποιείται μια φορά ημερησίως για τα σπυράκια, τους κάλους, τις μυρμηγκιές και το πρήξιμο που οφείλεται σε έντομα.

4.1.36 Τσουκνίδα, ατζυκνίδα, κνίθα, τσούχνα, αγκινίδα. *Urtica pilulifera*-Urticaceae



Urtica pilulifera



Urtica pilulifera

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα ατζυκνίδα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Η τσουκνίδα είναι πολυετές φυτό, με όρθιους βλαστούς, που φτάνουν το 1,5 μ. τα φύλλα της είναι καρδιόσχημα, οδοντωτά. Όλο το φυτό είναι τριχωτό. Οι τρίχες περιέχουν ισταμίνη και φορμικό οξύ, που απελευθερώνονται με την αφή και προκαλούν ένα αίσθημα καψίματος στο δέρμα. Τα πρασινοκίτρινα άνθη της εμφανίζονται την άνοιξη. Τα αρσενικά άνθη βρίσκονται σε ξεχωριστά φυτά από τα θηλυκά. Υπάρχουν αρκετά είδη και ποικιλίες τσουκνίδας.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Το βρίσκουμε σε ακαλλιέργητα εδάφη πλούσια σε άζωτο, σε γειτνίαση με ζώα. Γενικά το χόρτο αυτό υπάρχει παντού.

Μαζεύεται όλο το φυτό, την άνοιξη, πριν από την άνθηση. Θα πρέπει να προστατευτούμε με κάποιο τρόπο από την αλλεργία που προκαλεί στο δέρμα μας η επαφή με τις τρίχες της (πχ τα φύλλα της μολόχας καταπραΰνουν το τσούξιμο).

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Οι τρυφεροί βλαστοί τρώγονται ωμοί ή βραστοί σε σαλάτα ή ακόμη ψημένοι όπως το σπανάκι. **Στην περιοχή της Ελούντας, οι ατζυκνίδες τρώγονται βραστοί ή μαγειρεμένοι σε χορτόπιτες.**

Το φυτό περιέχει βιταμίνες Α, Β, C, σίδηρο και άλλα μέταλλα. Η υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C εξασφαλίζει αυξημένη απορρόφηση του σιδήρου, έτσι ο χυμός του φυτού βοηθά στην αντιμετώπιση της σιδηροπενικής αναιμίας. Έχει επίσης τονωτικές, διουρητικές, και αντιρρευματικές ιδιότητες.

Δεδομένου των στυπτικών ιδιοτήτων της σταματά την αιμορραγία. Σε κατάπλασμα, χρησιμοποιείται για τις αρθρίτιδες, τους πόνους των αρθρώσεων, την ποδάγρα, τις εξαρθρώσεις, τις νευραλγίες, τις τενοντίτιδες και την ισχιαλγία. Οι πλύσεις των μαλλιών με λοσιόν τσουκνίδας σταματούν την τριχόπτωση και διώχνουν την πιτυρίδα. Σε αφέψημα, τα φύλλα της, αναδεικνύονται ευεργετικά για τη χρόνια ηπατίτιδα, τη βρογχίτιδα και την περιορισμένη γαλακτώση στις λεχώνες.

4.1.37 Χοιρομουρίδα, χηροβότανο, μυρμηγκοβότανο.

Helminthotheca echiodes-Asteraceae



Helminthotheca echiodes



Helminthotheca echiodes

Στην περιοχή της Ελούντας το συναντάμε με το όνομα χοιρομουρίδα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ: Η χοιρομουρίδα είναι ετήσιο ή διετές φυτό, 30-60 εκ. πολυδιακλαδισμένο, καλυμμένο με σκληρές τρίχες. Τα φύλλα είναι γεμάτα με λευκωπές φλύκταινες (φουσκίτσες), οδοντωτά, με μίσχο πτερυγωτό. Υπάρχουν πολυάριθμα κεφάλια με ανθίδια γλωσσοειδή κίτρινα.

ΒΙΟΤΟΠΟΣ: Το βρίσκουμε σε εδάφη με αγρωστώδη φυτά.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ, ΧΡΗΣΕΙΣ: Η χοιρομουρίδα τρώγεται βραστή με λαδολέμονο μαζί με αγκινάρες και κολοκυθάκια. Στην περιοχή της Ελούντας, η χοιρομουρίδα τρώγεται βραστή σε σαλάτα μαζί με άλλα χόρτα. Το φυτό, αφού αποξηρανθεί και κονιοποιηθεί, χρησιμοποιείται σε εντριβές για την εξαφάνιση των μυρμηγκιών, εξ' ου και το όνομα μυρμηγκοβότανο. Χρησιμεύει ακόμα, σε κατάπλασμα, για τις φλεγμονές.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ, ΑΓΟΡΑ, ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΕΛΩΔΙΜΩΝ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ.

5.1 Αναγνώριση των άγριων χόρτων

Πολλά από τα άγρια χόρτα της ελληνικής γης τρώγονται. Λίγα είναι αυτά που θα προκαλέσουν διαταραχές και ακόμα λιγότερα τα δηλητηριώδη. Είναι απαραίτητο να μάθουμε να τα ξεχωρίζουμε, όχι μόνο για να μην κάνουμε λάθος και δηλητηριαστούμε, όσο και για να ξέρουμε πως θα αξιοποιήσουμε καλύτερα τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κάθε χόρτου, τρώγοντας τα κατάλληλα μέρη του με τον κατάλληλο τρόπο, ακόμα και εκμεταλλευόμενοι τις τυχόν φαρμακευτικές του ιδιότητες.

Οι παλαιότεροι είχαν μάθει τελείως εμπειρικά τα χόρτα, χωρίς βοηθήματα και εγχειρίδια. Ήξεραν ότι σε ένα μέρος φυτρώνουν δύο-τρία είδη χόρτων, κατάλληλα για βραστά και ότι στο άλλο μέρος θα βρουν μερικά άλλα είδη, κατάλληλα για χορτόπιτες.

Σε αυτά τα χόρτα έδωσαν τοπικά ονόματα, που προσδιόριζαν ιδιότητες ή χρήσεις τους. Για τον άνθρωπο που ζει σε πόλεις και σε μία εκδρομή του στη φύση αποφασίζει να ψάξει για άγρια χόρτα, η βοήθεια αυτών των ανθρώπων είναι πολύτιμη.

Δεν έχει σημασία, αν δεν έχουν ενημερωθεί για τη νέα βοτανική ταξινόμηση ή πουν το ταραξάκο αγριοράδικο. Σημασία έχει ότι ξέρουν τα χαρακτηριστικά του και θα πουν ότι είναι πικρό και ότι με τη ρίζα του, μπορούμε να κάνουμε υποκατάστατο του καφέ, όπως και με το αγριοράδικο.

5.1.1 Το μάζεμα

Η εποχή μαζέματος ενός άγριου χόρτου εξαρτάται από τον κύκλο βλάστησής του. Άλλα χόρτα φυτρώνουν νωρίς ή αργά την άνοιξη (βολβοί,

βλίτα, τσουκνίδα) και άλλα από το φθινόπωρο (ζοχοί, λάπαθα, ραδίκια, ταραξάκο). Αν μας ενδιαφέρουν οι τρυφεροί βλαστοί και τα φύλλα τους, μπορούμε να μαζέψουμε τρυφερά χόρτα μετά από μια καλή, χειμωνιάτικη βροχή ή την άνοιξη, πριν προλάβουν ν' ανθίσουν. Μερικές προφυλάξεις είναι, όμως απαραίτητες. Αυτές είναι:

- Πρέπει να μαζεύουμε χόρτα από απομακρυσμένα μέρη, μακριά από αυλάκια αποστράγγισης, παρυφές δρόμων, καλλιεργημένα χωράφια ή βοσκότοπους. Όλα αυτά μπορεί να έχουν μολυνθεί από καυσαέρια, φυτοφάρμακα, λιπάσματα, απορρίμματα ζώων με αποτέλεσμα να υπάρχει κίνδυνος δηλητηρίασης και μόλυνσης με αχινόκοκκο, η οποία είναι και αναπόφευκτη.
- Επίσης απαραίτητος είναι και ένας στοιχειώδης εξοπλισμός. Μαζί με ένα κοφτερό μαχαίρι, είναι απαραίτητη και μια σακούλα. Το ιδανικότερο είναι βέβαια η σακούλα αυτή να μην είναι πλαστική. Μια σακούλα από λινάτσα ή βαμβακερό ύφασμα είναι ότι χρειάζεται για να βάλουμε τα χόρτα. Παλιά οι νοικοκυρές φορούσαν μια βαμβακερή ποδιά, όπου έβαζαν τα χόρτα που μάζευαν. Έτσι τα χόρτα αερίζονταν και δεν «άναβαν», μέχρι να φτάσουν στο σπίτι.
- Η καλύτερη ώρα συλλογής των άγριων χόρτων είναι το πρωί και το απόγευμα κι' αυτό επειδή τα φυτά παράγουν τα θρεπτικά τους στοιχεία στα υπέργεια τμήματα τους και τα αποθησαυρίζουν στα υπόγεια.
- Θα πρέπει να είμαστε σίγουροι για την ταυτότητα του χόρτου που μαζεύουμε. Οι πιθανότητες δηλητηρίασης μας δεν είναι μεγάλες, δεν θα πρέπει όμως να κόβουμε χόρτα, που θα τα πετάξουμε αργότερα στο σπίτι μας. Δεν πρέπει να γίνεται κατασπατάληση των πόρων της φύσης. Κάποιο χόρτο που δεν τρώμε εμείς, μπορεί να γίνει τροφή κάποιου ζώου, εντόμου, μύκητα, ακόμα και του ίδιου του εδάφους, όταν, μετά την ολοκλήρωση του βιολογικού του κύκλου, επιστρέψει ως λίπασμα σ' αυτό.
- Επίσης δεν είναι ανάγκη να μαζέψουμε όλα τα χόρτα από μια μόνο περιοχή, γιατί μ' αυτόν τον τρόπο μειώνεται η αποικία που τα φυτά δημιουργήσαν. Τα ίδια χόρτα υπάρχουν και δίπλα σε μία άλλη περιοχή. Μπορούμε να συμπληρώσουμε την ποσότητα που χρειαζόμαστε από κει, χωρίς να δημιουργήσουμε πρόβλημα στην φυτοκοινωνία.

- Το ίδιο ισχύει και για την ποσότητα των χόρτων που θα μαζέψουμε. Δεν θα πρέπει να είναι υπερβολική, αρκεί να καλύπτει τις άμεσες ανάγκες μας. Σκεφτείτε ότι το καθάρισμα τους απαιτεί χρόνο, θα πρέπει να είναι άμεσο γιατί δεν διατηρούνται για πολύ στο ψυγείο, άβραστα ή βρασμένα. Η κατάψυξη είναι μια λύση, όμως ένα μεγάλο μέρος της θρεπτικής τους αξίας χάνεται.
- Τα χόρτα που θα διαλέξουμε θα πρέπει να είναι υγιή. Όσα έχουν κιτρινωμένα ή καμένα φύλλα, καλό είναι να αποφεύγονται, μια και δεν είναι πάντα εύκολο να προσδιοριστεί η αιτία της ζημιάς τους. Μπορεί να είναι από ζιζανιοκτόνα, που είναι δηλητηριώδη.
- Τα χόρτα δεν ξεριζώνονται, κόβονται με το μαχαίρι μόνο τα φύλλα και τα βλαστάρια τους. Η ρίζα συνήθως δεν τρώγεται, οπότε δεν έχει νόημα να συλλέγεται. Ακόμα κι αν χρειαστεί να συλλεχθεί για φαρμακευτική χρήση, αυτός δεν είναι λόγος να καταστραφεί όλο το φυτό. Πολλά χόρτα έχουν μάτια στο σημείο που χωρίζεται η ρίζα από τον βλαστό ή το ρόδακα των φύλλων και θα ξαναβλαστήσουν, αν χάσουν τα φύλλα τους. Κόβοντας λοιπόν μόνο τα φύλλα, εξασφαλίζεται η επιβίωση του χόρτου, πολύ πιθανόν και ο πολλαπλασιασμός του.
- Τέλος, τη σακούλα με τα χόρτα θα πρέπει να τοποθετείται σε σκιερό και δροσερό μέρος, ποτέ στον ήλιο και σε κλειστούς χώρους (πορτομπαγκάζ) γιατί έτσι μπορούν να μαραθούν, σε ελάχιστο χρόνο. Τα χόρτα πρέπει να διατηρούνται σε δροσερό μέρος, χωρίς να διαβρέχονται με νερό. Η υγρασία ευνοεί την ανάπτυξη μικροοργανισμών, με αποτέλεσμα να σαπίσουν.

5.1.2 Επίδειξη συλλογής άγριων εδώδιμων χόρτων

Πως μαζεύουμε άγρια χόρτα και μάλιστα αυτά που πολλαπλασιάζονται και με ριζώματα;

Διαλέγουμε το μέρος που θα μαζέψουμε άγρια χόρτα ώστε να μην είναι κοντά σε δρόμους, σε καλλιεργημένα χωράφια, σε βιομηχανικές περιοχές κ.λπ.

Γενικά προτιμούμε μέρη με λίγο έως πολύ υψόμετρο και με έδαφος σχετικά πετρώδες, (είναι πιο νόστιμα).

Καλύτερη ώρα είναι μετά από βροχή, όπου τα χόρτα είναι πιο τρυφερά και επίσης προτιμούμε απόγευμα, ώστε να προλάβετε να πάρετε και τα θρεπτικά τους στοιχεία που παρήγαγαν εκείνη τη μέρα, πριν αποθηκευτούν στις ρίζες του φυτού.

Αν είναι μετά τη συλλογή τους να τα μεταφέρουμε γρήγορα σπίτι, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και μια καθαρή πλαστική σακούλα, αλλιώς προτιμούμε μια βαμβακερή (για να μην «ανάψουν» τα χόρτα).

Έχουμε μαζί μας ένα κοφτερό μαχαίρι σαν αυτό που βλέπετε στις φωτογραφίες.

Ποτέ δεν μαζεύουμε ένα χόρτο αν δεν είμαστε σίγουροι ότι τρώγεται. Αν έχουμε και την παραμικρή αμφιβολία το αφήνουμε.

Στη φύση υπάρχουν παρά πολλά χόρτα που είναι επικίνδυνα και δηλητηριώδη.

Επειδή τα χόρτα ενός είδους εμφανίζονται συνήθως κατά αποικίες – μαζεμένα δηλ- ποτέ δεν τα κόβουμε όλα (δεν τα εξολοθρεύουμε δηλ.). Αφήνουμε κάποια και πάμε παρακάτω να βρούμε άλλα.

Δεν μαζεύουμε περισσότερα από όσα χρειαζόμαστε.

Τα χόρτα δεν τα ξεριζώνουμε ποτέ.

Αφού βρούμε ένα ωραίο και υγιές χόρτο (φωτο 1), πλησιάζουμε με το μαχαίρι υπό γωνία και το μπήγουμε κάτω από τη κέντρο του χόρτου που είναι η κεντρική του ρίζα. (φωτο 2)



Φωτογραφία 1



Φωτογραφία 2

Το φέρνουμε ακόμη περισσότερο παράλληλα με το έδαφος και κόβουμε οριζόντια ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του εδάφους οριζόντια τη ρίζα του και αμέσως μετά ανασηκώνουμε με το μαχαίρι το κομμένο χόρτο, (φωτο 3) το γυρίζουμε ανάποδα και το αφήνουμε να πέσει στο έδαφος (φωτο 4).

Κάνουμε μια πρώτη καθαριότητα στο χόρτο, διώχνοντας τα διάφορα ξένα χορταράκια ή σώματα που βγήκαν μαζί με το χόρτο καθώς και τα χώματα, με το χέρι τινάζοντας το ελαφρά. (φωτο 5)

Μετά κόβουμε ένα μέρος της ρίζας και καθαρίζουμε όλα τα κίτρινα φύλλα από το χόρτο. Αυτό που θα μείνει είναι έτοιμο να πλυθεί καλά και να πέσει στο βρασμένο νερό μιας κατσαρόλας με πολύ νερό. (φωτο 6)



Φωτογραφία 3

Υ.Γ.

Η επίδειξη έγινε με το διάσημο αγριοράδικο - ο βασιλιάς των αγριόχορτων – που πέραν της εξαιρετικής νοστιμιάς που έχει κάνει και ένα ωραιότατο ραδικόζουμο που μπορείτε να το πιείτε με λίγο λεμόνι και αν θέλετε και λίγο λάδι.

Το αγριοράδικο ξεχωρίζει εύκολα, πέραν του χαρακτηριστικού σχήματος των φύλλων, αλλά και της συστρόφής που κάνει το φυτό όταν το κόψουμε (στη Λακωνία γι' αυτό το λόγο τα λένε και καβουράκια). (φωτο 7)



Φωτογραφία 4



Φωτογραφία 5



Φωτογραφία 6



Φωτογραφία 7

5.2 Η αγορά των άγριων χόρτων

Άγρια χόρτα μπορούμε να βρούμε στις λαϊκές αγορές ή στα μανάβικα. Στις λαϊκές, συνήθως η ποικιλία τους είναι μεγαλύτερη. Έχει μεγάλη σημασία να γνωρίζουμε από που μαζεύτηκαν τα άγρια χόρτα που θα αγοράσουμε, για την ίδια την ασφάλειά μας. Παλιά υπήρχαν άνθρωποι που ανέβαιναν στο βουνό για να μαζέψουν άγρια χόρτα, τα οποία πουλούσαν σε ανάλογη με τον κόπο τους τιμή. Και σήμερα όμως υπάρχουν τέτοιοι άνθρωποι, κυρίως στα χωριά. Σ' αυτούς, είναι φυσικό να έχουμε μεγαλύτερη εμπιστοσύνη και να τους παραγγείλουμε χόρτα που δεν συνηθίζονται στην αγορά.

Στις λαϊκές, υπάρχουν και επαγγελματίες καλλιεργητές χόρτων, που πουλούν εκεί την παραγωγή τους χειμώνα και καλοκαίρι. Σ' αυτούς θα βρούμε αρκετά μεγάλη ποικιλία καλλιεργούμενων χόρτων, που φυσικά είναι μεγαλύτερα, πιο ζωντανά και ομοιόμορφα από τα άγρια.

5.2.1 Προϋποθέσεις αγοράς των άγριων χόρτων

- Πρέπει να διαλέγουμε τα τρυφερά "ζωντανά" χόρτα, με το υγιές φύλλωμα, για λόγους της δικής μας ασφάλειας.

- Δεν πρέπει να αγοράζουμε μεγαλύτερη ποσότητα από αυτήν που έχουμε την δυνατότητα να καθαρίσουμε, να πλύνουμε, να μαγειρέψουμε και να φάμε.
- Όταν πηγαίνουμε σπίτι πρέπει να βγάζουμε τα χόρτα από την πλαστική σακούλα που τα έβαλε ο πωλητής, και να τα βάζουμε σε ένα δίσκο, πάνω στον πάγκο της κουζίνας.
- Το καθάρισμα γίνεται αυθημερόν.

5.3 Καθάρισμα και πλύσιμο των άγριων χόρτων

Τα χόρτα που μαζεύουμε ή αγοράζουμε θέλουν καθάρισμα. Καταρχήν, θα πρέπει να ξεχωρίσουμε τα διάφορα ξένα σώματα και χορταράκια που δεν τρώγονται. Μετά αφαιρούμε τα κιτρινωμένα ή άρρωστα φύλλα και βλαστάρια τους. Οι ρίζες τους είναι σκληρές για να βραστούν μαζί με τα τρυφερά βλαστάρια, οπότε θα κοπούν κι' αυτές.

Το ιδανικό είναι να φάμε τα χόρτα την ίδια ημέρα που θα τα μαζέψουμε, πολύ δε περισσότερο αν τα έχουμε αγοράσει. Τις περισσότερες φορές αυτό δεν είναι δυνατό, και οι λόγοι είναι διάφοροι. Θα χρειαστεί λοιπόν να τα συντηρήσουμε.

5.3.1 Βασικοί κανόνες συντήρησης μέχρι την κατανάλωση

Αν δεν βραστούν την ίδια ημέρα, είναι απαραίτητο να φυλαχθούν στο κάτω μέρος του ψυγείου, κλεισμένα σε αεροστεγείς πλαστικές σακούλες, κατάλληλες για τρόφιμα, από τις οποίες θα αφαιρεθεί ο περισσότερος αέρας, συμπιέζοντάς τις.

Επίσης, είναι απαραίτητο να γίνεται καθαρισμός, χωρίς να πλυθούν, γιατί η υγρασία ευνοεί τον πολλαπλασιασμό των μικροοργανισμών που υπάρχουν σ' αυτά, με αποτέλεσμα να χαλάσουν.

Το πλύσιμο των χόρτων γίνεται σε κρύο νερό. Δεν πρέπει να αφήνουμε τα χόρτα να μουσκεύουν για πολύ ώρα, γιατί πολλά συστατικά τους διαλύονται στο νερό και έτσι μειώνεται η θρεπτική αξία τους. Το πλύσιμο θα πρέπει να γίνεται όσο το δυνατόν πιο προσεκτικά.

Αν τα χόρτα που θα φάμε υποψιαζόμαστε ότι προέρχονται από βοσκότοπους, ή τα έχουν επισκεφτεί σκυλιά και είναι πιθανόν να έχουν κολλήσει πάνω τους αβγά παράσιτων (τσιμπούρια, αχινόκοκκος), καλό είναι να τα μουσκεύουμε πρώτα σε ξιδόνερο, για να διευκολύνουμε την αποκόλληση των απορριμμάτων.

Το πλύσιμο που θα ακολουθήσει, θα είναι προσεκτικότερο. Με αυτόν τον τρόπο θα περιοριστεί ο κίνδυνος μόλυνσης μας.

5.4 Προετοιμασία των άγριων χόρτων

Είναι γεγονός, ότι τα χόρτα είναι θρεπτικότερα όταν τρώγονται ωμά. Το βράσιμο, ακόμα και το σύντομο, πάντα καταστρέφει ένα μέρος των συστατικών τους (βιταμίνες). Το ιδανικότερο είναι, όταν πρόκειται να φάμε μια ωμή σαλάτα, να μην ψιλοκόβουμε τα χόρτα, αλλά να τα αφήνουμε ολόκληρα, γιατί με το κόψιμο, ένα μεγάλο μέρος του χυμού τους μένει πάνω στο ξύλο που τα κόβουμε.

5.4.1 Το μαγείρεμα

Ο κύριος τρόπος μαγειρέματος των χόρτων είναι το βράσιμο. Μαγειρεύονται όμως και με κρέας, γίνονται σούπες ή αποτελούν τη γέμιση για χορτόπιτες.

Το βράσιμο πρέπει να γίνεται σε ανοξείδωτη κατσαρόλα, σε νερό που κοχλάζει, δηλαδή τα χόρτα ζεματίζονται. Τα τρυφερά χόρτα δεν θέλουν πολύ ώρα να μαλακώσουν. Με την υψηλή θερμοκρασία βρασμού, έστω και για λίγη ώρα, καταστρέφονται οι επιβλαβείς οργανισμοί που είναι πιθανόν να περιέχουν.

Τα πικρά χόρτα (ραδίκια, ταραξάκο, στύφνος) πρέπει να βράζονται σε πολύ νερό, για να ξεπικρίσουν. Οι βρούβες και τα βλίτα επίσης, γιατί χάνουν το χρώμα τους. Τα υπόλοιπα χόρτα, βράζονται σε λίγο νερό και με σκεπασμένη κατσαρόλα, για να μην χάνουν όλα τα θρεπτικά τους συστατικά.

Οι βολβοί είναι συνήθως πικροί. Για να ξεπικρίσουν, πρέπει να βράσουν και να αλλάχτεί το νερό μερικές φορές. Τα βρασμένα χόρτα σερβί-

ρονται με λάδι, το λεμόνι ή το ξίδι στο σερβίρισμα απαλύνει ή προσθέτει γεύση, σε όσα αυτή είναι φτωχή.

Επίσης δεν πρέπει ποτέ να αφήνουμε τα χόρτα μέσα στο νερό που έβρασαν. Θα αφαιρεθούν απ' αυτά όλα τα θρεπτικά συστατικά τους και είναι πιθανόν να χαλάσουν. Μπορούμε να φάμε τα χόρτα κρύα ή να τα ζεστάνουμε, πάντα όμως στο νερό τους που είχαν βραστεί αρχικά και που έχουμε φυλάξει με αυτά στο ψυγείο.

5.5 Συντήρηση των άγριων χόρτων

Για όλα τα τρόφιμα υπάρχει ανάγκη συντήρησης, ακόμα και για τα χόρτα, γιατί μπορεί να μην είναι διαθέσιμα όταν τα χρειαζόμαστε. Φυσικά με τη συντήρηση τα χόρτα χάνουν πολύ από το άρωμά τους και τη θρεπτική τους αξία. Πολλές φορές όμως, αυτός είναι ένας απαραίτητος συμβιβασμός. Η συντήρηση των χόρτων μπορεί να γίνει με παραδοσιακούς τρόπους, όπως αποξηράνση, τουρσιά ή με σύγχρονους, όπως την κατάψυξη.

5.5.1 Αποξηράνση

Η αποξηράνση των χόρτων γίνεται πάντα μακριά από τον ήλιο. Ο ήλιος, όταν πέσει πάνω τους καταστρέφει το ωραίο πράσινο χρώμα τους και τα κάνει να φαίνονται σαν καμένα. Χρειάζεται ένας χώρος, που θα αερίζεται και δεν θα έχει υγρασία. Αν πρόκειται να αποξηράνουμε βλαστάρια, τα δένουμε σε ματσάκια και τα κρεμάμε σε καρφιά, στερεωμένα στον τοίχο ή σε οριζόντια ξύλα, στερεωμένα σε αντικριστούς τοίχους.

Αν αποξηράνουμε φύλλα και άνθη, τα απλώνουμε αραιά, σε λεπτά στρώματα, πάνω σε σχάρες. Έτσι θα εξασφαλίσουμε την κυκλοφορία του αέρα ανάμεσά τους και θα ξεραθούν πιο γρήγορα, χωρίς το φόβο να αναπτυχθούν μικροοργανισμοί από την υγρασία και να σαπίσουν.

Ο χρόνος αποξηράνσης εξαρτάται από το αν τα χόρτα έχουν μεγάλα φύλλα – οπότε θα περιέχουν περισσότερη υγρασία – και από το περιβάλλον που βρίσκονται. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι από καιρό σε καιρό, πρέπει να τα ελέγχουμε και να τα γυρίζουμε εάν χρειάζεται.

Οι καρποί απλώνονται σε δίσκους και αποξηραίνονται σε ζεστό περιβάλλον. Οι ρίζες αφού βγουν με προσοχή από το χώμα, πλένονται με μια μαλακή βούρτσα, ώστε να καθαριστούν τελείως. Μετά κόβονται οι κορυφές τους και τα ριζίδια. Αν οι ρίζες είναι παχιές, θα πρέπει να τις κόψετε σε κομμάτια. Τέλος, τις απλώνουμε αραιά στη σχάρα και τις βάζουμε σε ένα ζεστό μέρος (ποτέ στον φούρνο ή απευθείας στον ήλιο) για 20 ημέρες.

5.5.2 Τουρσιά

Τουρσιά είναι τα λαχανικά ή τα χόρτα που είναι συντηρημένα σε ξίδι. Τα τουρσιά διατηρούνται πολύ καιρό. Το μειονέκτημά τους είναι ότι το ξίδι καλύπτει τη γεύση τους. Για την καλύτερη εμφάνιση των τουρσιών χρησιμοποιούμε άσπρο ξίδι, ενώ αν θέλουμε πιο έντονη γεύση χρησιμοποιούμε σκούρο. Μπορούμε επίσης να προσθέσουμε μπαχαρικά, όπως κόκκους μαύρου πιπεριού ή αρωματικά χόρτα, όπως μάρραθο, αντράκλα, κάπαρη, κάρδαμο ή ρόκα.

Προετοιμάζουμε πρώτα το ξίδι, βάζοντας να μουσκέψουν μέσα του, τυλιγμένα σε καθαρό τουλπάνι, τα μπαχαρικά ή τα αρωματικά χόρτα. Για να πάρει το ξίδι το άρωμα και τη γεύση τους, θα χρειαστούν λίγες ημέρες.

Πλένουμε πρώτα τα λαχανικά ή τα χόρτα που θα κάνουμε τουρσί. Μερικά απ' αυτά, δεν χρειάζονται βράσιμο. Τα κρεμμυδάκια, για παράδειγμα, γίνονται τουρσί μένοντας αρκετή ώρα στο ξίδι. Άλλα όμως, όπως οι βολβοί, πρέπει να ξεπικρίσουν πρώτα σε κρύο νερό, που θα αλλάζεται, για δύο ημέρες, και μετά να βράζουν για 10 λεπτά.

Τα αμπελοβλάσταρα θέλουν ζεμάτισμα, οι ρίζες του σκόλυμου και οι αγκινάρες λίγα λεπτά βράσιμο. Αποστειρώνουμε τα γυάλινα βάζα, που θα βάλουμε τα τουρσιά – βράζοντάς τα για 20 λεπτά – έτσι όπως είναι καυτά, προσθέτουμε τα λαχανικά ή τα χόρτα και τα γεμίζουμε με ξίδι μέχρι να σκεπαστούν. Το τουλπάνι με τα αρωματικά δεν χρειάζεται πλέον. Σφραγίζουμε τα βάζα. Τα φυλάζουμε σε σκιερό, δροσερό μέρος και όταν ανοίγουμε ένα βάζο, το βάζουμε μετά στο ψυγείο, για να μην χαλάσει.

5.5.3 Κατάψυξη

Οι οικιακοί καταψύκτες συντηρούν πολύ καλά τις περισσότερες τροφές, χωρίς μεγάλες απώλειες των συστατικών τους. Ένα πράγμα όμως που χάνεται, είναι το άρωμα των τροφών. Μέσα σ' αυτά είναι και τα χόρτα. Βέβαια δεν μπορούν να συντηρηθούν όλα τα χόρτα μέσα στην κατάψυξη. Για παράδειγμα, οι βολβοί, ο στύφνος, οι βρούβες και τα βλίτα δεν μπορούν να συντηρηθούν στην κατάψυξη.

Για να καταψύξουμε τα χόρτα, πρέπει εκ των προτέρων να τα προετοιμάσουμε. Πρέπει πρώτα απ' όλα να τα καθαρίσουμε και να τα πλύνουμε. Στη συνέχεια να τα στραγγίσουμε και να τα μοιράσουμε σε κατάλληλες σακούλες για τρόφιμα. Μετά, τις σακούλες τις συμπιέζουμε με τα χέρια μας, για να φύγει ο αέρας και τέλος τις δένουμε και τις τοποθετούμε στην κατάψυξη.

Όταν λοιπόν θα έρθει η ώρα να χρειαστούμε μια σακούλα χόρτα, τοποθετούμε την σακούλα με τα χόρτα στην κατσαρόλα με το βραστό νερό, χωρίς να τα ξεπαγώσουμε. Αν χρειαστεί όμως να χρησιμοποιήσουμε χόρτα για χορτόπιτες πρέπει να τα ζεματίσουμε και μετά να τα στραγγίσουμε, για να μη μουλιάσει το φύλλο με τα υγρά τους Και να διατηρηθεί έτσι τραγανιστό.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Η ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΩΝ ΕΛΩΔΙΜΩΝ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΤΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΔΕΣ

6.1 Καλλιέργεια των άγριων χόρτων

Αν έχουμε κήπο, μπορούμε να καλλιεργήσουμε μερικά άγρια χόρτα σ' αυτόν. Δεν έχουν ιδιαίτερες δυσκολίες, τα άγρια χόρτα φυτρώνουν, αναπτύσσονται και πολλαπλασιάζονται πολύ εύκολα.

Καλλιεργώντας τα στον κήπο μας, θα έχουμε πρώτα απ' όλα την ικανοποίηση ότι τα παράγουμε μόνοι μας. Αυτό, εκτός του ότι θα μας απαλλάξει από το άγχος του που θα βρούμε τα σχετικά σπάνια είδη, θα μας επιτρέψει να είμαστε σίγουροι ότι είναι καθαρά, εφόσον κρατήσουμε μακριά τα ζώα από το χώρο καλλιέργειας.

Εάν το μέγεθος του κήπου μας το επιτρέπει, αγριαγκινάρες, αγριοζοχοί, αγριοράδικα, αγριοκαρότα, αγριόπρασα, βλίτα, βρούβες, ζοχοί, μάραθο, σέσκουλο, στύφνος, ταραξάκο, τσουκνίδες – όλα ή μερικά απ' αυτά θα βρουν τον χώρο που χρειάζονται για να αναπτυχθούν, χαρίζοντας μας τις ιδιαίτερες γεύσεις τους, ωφελώντας την υγεία μας και δίνοντας στον κήπο μας φυσική όψη.

Ένα πράγμα που θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας, είναι ότι σχεδόν όλα τα άγρια χόρτα παράγουν πληθώρα σπόρων, που εξαπλώνονται πολύ εύκολα, και είναι πιθανό να δημιουργήσουν πρόβλημα σε άλλα σημεία του κήπου, που είναι φυτεμένα με καλλωπιστικά κα. Δεν είναι απαραίτητο να αφήσουμε όλα τα φυτά να καρπίσουν, δεν θα χρειαστούμε τόσο πολύ σπόρο για την επόμενη χρονιά.

6.2 Η αγορά του σπόρου

Στα καταστήματα γεωργικών ειδών υπάρχουν συσκευασμένοι σπόροι

των πολύ συνηθισμένων άγριων χόρτων, όπως ραδικιών, βρούβας, βλίτων, κάρδαμου, ρόκας. Τους σπόρους των υπόλοιπων χόρτων υπάρχουν τρεις τρόποι να τους βρούμε: να παρακαλέσουμε τον προμηθευτή μας στη λαϊκή αγορά της γειτονιάς ή φίλους μας, που καλλιεργούν άγρια χόρτα στον κήπο τους, ακόμα και να βγούμε στην ύπαιθρο να τους μαζέψουμε οι ίδιοι από τα αυτοφυή φυτά, όταν θα έχουν ωριμάσει, συνήθως κατά το καλοκαίρι.

Η ποσότητα των σπόρων που θα χρειαστούμε δεν είναι μεγάλη. Συνήθως αρκούν ένα – δύο φακελάκια του εμπορίου- ανάλογα με το χώρο μας. Οι σπόροι των περισσότερων άγριων χόρτων είναι πολλοί μικροί και επομένως ζυγίζουν ελάχιστα. Δεν πρέπει λοιπόν να εκπλαγούμε αν μας πουν ότι σε ένα γραμμάριο σπόρων αγριοράδικου περιέχονται 1000 σπόροι.

6.3 Το χώμα του κήπου

Το χώμα είναι το βασικότερο στοιχείο για την καλλιέργεια των φυτών. Θα πρέπει να τους εξασφαλίζει πρώτα απ' όλα, υγιεινές συνθήκες ανάπτυξης. Είναι πιθανό, το χώμα να φιλοξενεί παθογόνους οργανισμούς – φυτικούς ή ζωικούς – που ανταγωνίζονται τα φυτά ή τρέφονται από αυτά. Σε ένα τέτοιο χώμα η καλλιέργεια μας θα έχει σίγουρα απώλειες.

Ένας βασικός παράγοντας υγιεινής ανάπτυξης των φυτών είναι η αποστράγγιση: το χώμα δεν θα πρέπει να πλημμυρίζει με νερό, γιατί και οι ρίζες δεν αναπνέουν και οι μικροοργανισμοί βρίσκουν πρόσφορο έδαφος ανάπτυξης. Ο ήλιος, επίσης, είναι απαραίτητος για την υγεία και την ανάπτυξη των φυτών.

Το καλό χώμα, δεν είναι το βαρύ κοκκινόχωμα. Θα πρέπει να περιέχει άμμο, ώστε να είναι ελαφρό, και οργανική ουσία, ώστε να είναι γόνιμο. Μπορούμε να επέμβουμε στη σύσταση του χώματος, φυσικά μετά από εξέταση από ειδικό και πριν την σπορά. Η καλά χωνεμένη, προβατίσια κοπριά, σε αναλογία 3-4 kg/m², θα βελτιώσει πολύ το χώμα μας. Αναγκαία είναι και η προσθήκη νιτρικής αμμωνίας περί τα 100 gr/m². Η κοπριά και το λίπασμα ενσωματώνονται στο χώμα πριν τη σπορά.

6.4 Η σπορά

Η σπορά είναι καλύτερα να γίνει σε γραμμές, γιατί μπορεί έτσι να ελεγχθεί ο αριθμός των φυτών και διευκολύνονται οι καλλιεργητικές φροντίδες. Οι πολλοί μικροί σπόροι σπέρνονται επιφανειακά και σκεπάζονται με λίγα χιλιοστά κοσκινισμένου χώματος. Οι μεγαλύτεροι σπόροι θα χωθούν σε βάθος 1-2 cm, ανάλογα με το μέγεθός τους.

Οι αποστάσεις μεταξύ των γραμμών και πάνω στη γραμμή εξαρτώνται από το τελικό μέγεθος του χόρτου. Μετά τη σπορά, ακολουθούν προσεκτικά ποτίσματα με ποτιστήρι, ώστε να μην ανακατευτούν οι σπόροι με το χώμα ή πλαγιάσουν τα σπορόφυτα.

6.5 Καλλιεργητικές φροντίδες

Πάντα σπέρνουμε περισσότερους σπόρους από τον αριθμό των φυτών που έχουμε προγραμματίσει, κι αυτό γιατί δεν είμαστε σίγουροι αν θα βλαστήσουν όλοι. Συνήθως λοιπόν, έχουμε περισσότερα σπορόφυτα από αυτά που χρειαζόμαστε. Τα σπορόφυτα θα πρέπει να αραιωθούν, για να μεγαλώσουν χωρίς να ανταγωνίζεται το ένα το άλλο. Εμείς, θα κρατήσουμε τα ζωηρότερα. Ο αριθμός και η συχνότητα των ποτισμάτων εξαρτάται από τις καιρικές συνθήκες και τη συνεκτικότητα του χώματος. Σε καμιά περίπτωση δεν θα πρέπει να πλημμυρίζει το νερό ή να είναι πολύ υγρό το χώμα, γιατί οι ρίζες ασφυκτιούν και δίνεται η δυνατότητα ανάπτυξης μυκήτων, που είναι δυνατό να καταστρέψουν τα σπορόφυτα.

Θα πρέπει να αποφεύγουμε να βρέχουμε το φύλλωμα των χόρτων, όταν τα ποτίζουμε, γιατί στα υγρά φύλλα θα εγκατασταθούν μύκητες. Όταν φτάσει η στιγμή της συγκομιδής, ας έχουμε υπόψη μας ότι τα περισσότερα χόρτα ξαναβλαστάνουν αν κοπεί το φύλλωμά τους, ζημιωνόμαστε λοιπόν αν τα ξεριζώσουμε. Δεν θα ξεριζώσουμε επίσης τα πολυετή. Τα πιο ζωηρά θα τα κρατήσουμε για παραγωγή σπόρου, για να σπείρουμε την επόμενη χρονιά.

Με λίγη προσοχή, όλα θα πάνε καλά και με τα άγρια χόρτα που καλλιεργήσαμε, θα δοκιμάσουμε απολαυστικές σαλάτες, νόστιμες χορτόπιτες και ξεχωριστά, μαγειρεμένα πιάτα.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η Ελληνική γη όσο φτωχή κι αν είναι σήμερα σε βλάστηση, τόσο πλούσια είναι σε αριθμό ειδών εδώδιμης άγριας χλωρίδας. Τα είδη της ελληνικής χλωρίδας υπολογίζονται σε περισσότερα από 6000 χωρίς να λάβουμε υπόψην μας τα υποείδη.

Η περιοχή της Ελούντας είναι πλούσια σε άγρια εδώδιμη χλωρίδα, αλλά συγχρόνως και σε αρωματική χλωρίδα η οποία περιλαμβάνει και πολλά είδη που συναντάμε και σε άλλες περιοχές της υπόλοιπης Ελλάδας με διαφορετική πολλές φορές τοπική ονομασία.

Οι κάτοικοι της Ελούντας αλλά και των γύρω περιοχών της, από αρχαιοτάτων χρόνων μέχρι και σήμερα καταναλώνουν την πλούσια εδώδιμη χλωρίδα της, μια συνήθεια διατροφική η οποία πρέπει να υιοθετηθεί και από τις νέες γενιές.

Η παρούσα πτυχιακή θα βοηθήσει όλους εκείνους που θέλουν να γνωρίσουν τις πολυάριθμες ευκαιρίες που μας παρέχει η φύση, θα μας ωφελήσει σημαντικά, διότι θα μπορέσουμε ν' αναγνωρίζουμε ευκολότερα τα εδώδιμα άγρια χόρτα που αυτοφύονται στην περιοχή της Ελούντας. Θα μάθουμε πώς να τα μαζεύουμε, να τα καθαρίζουμε, να τα πλένουμε, να τα συντηρούμε, ακόμα και πώς να καλλιεργούμε άγρια χόρτα στον κήπο μας.

Προσωπικά, η παρούσα πτυχιακή μελέτη δεν αποτελεί ένα εξαιρετικό βοήθημα μόνο για 'μένα αλλά και για την οικογένειά μου. Μέσα απ' αυτήν, πληροφορήθηκα και γνώρισα στην πράξη την εδώδιμη αρωματική χλωρίδα της Ελούντας και των γύρω περιοχών της. Με βοήθησε να αναγνωρίζω ευκολότερα τα άγρια χόρτα της περιοχής, να τα μαζεύω και να τα καταναλώνω σε μέγιστο βαθμό.

Συνειδητοποίησα πώς η συλλογή και η κατανάλωση άγριων χόρτων συμβάλλει στην καλή λειτουργία του οργανισμού, και γι' αυτό το λόγο οι επισκέψεις μου στους αγρούς γίνεται όλο και πιο συχνή. Χρέος μου είναι

να μεταδώσω το ενδιαφέρον αυτό και στους νέους οι οποίοι γνωρίζουν τα άγρια χόρτα σε ελάχιστο βαθμό ή καθόλου. Τέλος, ανακάλυψα και νέα είδη τα οποία υπήρχαν στην περιοχή και για τα οποία δεν γνώριζα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

Αλιμπέρτης Αντώνης, *“Θεραπευτικά, αρωματικά και εδώδιμα φυτά της Κρήτης”*, Εκδόσεις Mystis, Ηράκλειο 1998.

Αραμπατζής Ι. Θεόδωρος, *“Θάμνοι και Δέντρα στην Ελλάδα”*, Τόμος 1 και 2, Οικολογική κίνηση Δράμας, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Καβάλας, Δράμα 1998.

Βαρδαβάκης Μανώλης, *“Συστηματική βοτανική (κρυπτόγαμασπερματόφυτα)”*, Τόμος 1, Εκδόσεις Σαλονικίδης, Θεσσαλονίκη 1991.

Γεωργιάδης Θ., Τζανουδάκης Δ., *“Η βιοποικιλότητα ως παράγοντας ισορροπίας του πλανήτη και επιβίωσης του ανθρώπου στο Ελληνικό Περιβάλλον”*, Εκδόσεις Σαββάλας, Αθήνα 1999.

Γκανιάτσας Κων., (ΟΜ. Καθηγητού Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης). *“Συστηματική βοτανική”*, Μέρος Β. Θεσσαλονίκη 1975.

Δημητράκης Κ., *“Άγρια φαγώσιμα χόρτα”*, Εκδόσεις Καλλιεργητής, Αθήνα 2001.

Ζαχαρόπουλος Ι., *“Σύγχρονη πλήρης θεραπευτική με τα βότανα”*, Εκδόσεις Ψύχαλου, Αθήνα 2003.

Λαμπράκη Μ., *“Τα χόρτα”*, Εκδόσεις Τροχαλία, Αθήνα 1997.

Μπάουμαν Ελμούτ, *“Η Ελληνική χλωρίδα”*, Εκδόσεις Ελληνική Εταιρεία προστασίας της φύσης, 2004.

Παπούλιας θανάσης, *“Τα άγρια φαγώσιμα χόρτα του βουνού και του κάμπου”*, Εκδόσεις Ψύχαλου, Αθήνα 1999.

Σπύρου Λ., *“Τα βότανα και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες”*, Εκδόσεις Σπύρος Σπύρου, Αθήνα 1984.

Σταυριδάκης Κλεόνικος, *“Η άγρια βρώσιμη χλωρίδα της Κρήτης”*, Εκδόσεις Αυτοέκδοση, 2006.

Σφήκας Γεώργιος, *“Τα αγριολούλουδα της Κρήτης”*, εκδ. EFSTASIADIS GROUP, Αθήνα 1987.

Σφήκας Γεώργιος, *“Αγριολούλουδα της Ελλάδας”*, εκδ. EFSTASIADIS GROUP, Αθήνα 1998.

Σφήκας Γεώργιος, *“Τα ενδημικά φυτά της Ελλάδας”*, εκδ. EFSTASIADIS GROUP, Αθήνα 1996.

Χαβάκης Ιωάννης, *“Φυτά και βότανα της Κρήτης”*, Ζήτα Ιατρικές εκδόσεις, Αθήνα.

Ψυλλάκη Μαρία & Ν., *“Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα”*, Εκδόσεις Καρμάνωρ, Ηράκλειο 2008

<http://myron4hersonissos.blogspot.com/2008/06/h-k-crete-is-paradise-of-herbages.html>

http://www.parnitha-np.gr/index_xlorida.htm

<http://6tee-irakl.ira.sch.gr/Projects/project2/xlorida.htm>

http://www.kpeneapolis.gr/index.php?option=com_content&task=view&id=16&Itemid=29

<http://www.creteinfo.gr/crete/geography/index.html>

<http://www.clab.edc.uoc.gr/seminar/heraklio/lasithi/lasithi.html>

<http://www.agrolasithi.gr/lasithi/default.aspx?Menu=LASITHI>

http://www.zeus.gr/gr/guide/crete/prefecture_of_lasithi.html

http://kpe-kastor.kas.sch.gr/biod_net/schools1/agios-mironas-programme.htm

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

| | |
|--|---|
| 1.1 Σκοπός της πτυχιακής εργασίας | 1 |
| 1.2 Η κατανάλωση των άγριων χόρτων στην Ελλάδα..... | 2 |
| 1.3 Οι ευεργετικές και θεραπευτικές ιδιότητες των άγριων χόρτων στον ανθρώπινο οργανισμό | 3 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

Η ΧΛΩΡΙΔΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΕΛΟΥΝΤΑΣ ΜΕΡΑΜΒΕΛΟΥ ΚΑΙ Η ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ ΩΣ ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΣ

| | |
|--|----|
| 2.1 Χλωρίδα | 4 |
| 2.1.1 Η Ελληνική χλωρίδα | 5 |
| 2.1.2 Η Κρητική χλωρίδα | 5 |
| 2.1.3 Η χλωρίδα του νομού Λασιθίου | 6 |
| 2.2 Ταξινόμηση των φυτών ως προς την χρήση τους..... | 7 |
| 2.2.1 Εδώδιμα χόρτα | 7 |
| 2.2.2 Αρωματικά | 9 |
| 2.2.3 Αφεψήματα..... | 9 |
| 2.2.4 Φαρμακευτικά | 10 |
| 2.2.5 Βαφικά..... | 10 |
| 2.2.6 Χρηστικά..... | 11 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

Η ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗ ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΕΛΟΥΝΤΑΣ ΜΕΡΑΜΒΕΛΟΥ

| | |
|---|----|
| 3.1 Εισαγωγή | 12 |
| 3.1.1 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ COMPOSITAE(Asteraceae) | 13 |

| | |
|--|----|
| 3.1.2 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ LABIATAE (Lamiaceae) | 14 |
| 3.1.3 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ OXALIDACEAE | 14 |
| 3.1.4 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ PAPAVERACEAE | 15 |
| 3.1.5 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ SOLANACEAE | |
| 3.1.6 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ URTICACEAE..... | 16 |
| 3.1.7 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ LILIACEAE..... | 16 |
| 3.1.8 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ LEGUMINOSAE Ή FABACEAE | 16 |
| 3.1.9 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ APIACEAE Ή UMBELIFERAE..... | 17 |
| 3.1.10 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ CHENOPODIACEAE | 17 |
| 3.1.11 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ PLUMBAGINACEAE | 18 |
| 3.1.12 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ PORTULACACEAE | 18 |
| 3.1.13 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ CRUCIFERAE (Brassicaceae)..... | 18 |
| 3.1.14 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ DIOSCOREACEAE | 19 |
| 3.1.15 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ POLYGONACEAE | 19 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΤΑ ΕΛΩΔΙΜΑ ΑΓΡΙΑ ΧΟΡΤΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΕΛΟΥΝΤΑΣ ΜΕΡΑΜΒΕΛΟΥ

| | |
|--|----|
| 4.1 Τα άγρια χόρτα | 20 |
| 4.1.1 Αβρωνιά, ομβριά. <i>Tamus communis</i> - Dioscoreaceae..... | 20 |
| 4.1.2 Αγριαγκινάρα, αγκιναράκια, χαρακάκια. <i>Cynara cornigera</i> - Asteraceae | 21 |
| 4.1.3 Ασκόλυμπος, σκολιάμπρι, σκόλιαντρος, σκόλυμος, ασπράγκαθο. <i>Scolymus hispanicus</i> -Asteraceae | 23 |
| 4.1.4 Αγριοζοχός, πικρίθρα, κουφολάχανο. <i>Urospermum picroides</i> - Asteraceae..... | 24 |
| 4.1.5 Ζοχός, τσόχος. <i>Sonchus oleraceus</i> -Asteraceae | 26 |
| 4.1.6 Άγριο καρότο, σταφυλίνακας, μπαστάνακλα, δαυκός. <i>Daucus</i> <i>carotta</i> -Apiaceae | 28 |
| 4.1.7 Αγριόπρασο. <i>Allium porrum</i> -Liliaceae | 29 |
| 4.1.8 Αγριοράδικο, πικροράδικο, πικραλίδα. <i>Cichorium intybus</i> - Asteraceae..... | 31 |

| | |
|--|----|
| 4.1.9 Σταμναγκάθι γυαλοράδικο. <i>Cichorium spinosum</i> -Asteraceae | 32 |
| 4.1.10 Αγκάβανος. <i>Sylibum marianum</i> -Asteraceae | 33 |
| 4.1.11 Γλιστρίδα, αντράκλα. <i>Portulaca oleracea</i> -Portulacaceae | 35 |
| 4.1.12 Ασκορδούλακας, βολβός, βροβιός, κρεμμυδού, σκορδούλακας. <i>Muscari comosus</i> -Liliaceae..... | 36 |
| 4.1.13 Σιναπόβρουβα. <i>Brassica nigra</i> -Brassicaceae | 38 |
| 4.1.14 Λαψανίδες, Πικρόβρουβες, πικράσταχα <i>Hirschfeldia incana</i> -Brassicaceae | 39 |
| 4.1.15 Άγρια ραπάνια, ραπανίδα. <i>Raphanus raphanistrum</i> -Brassicaceae. | 40 |
| 4.1.16 Αγριοσινάπια, σινιάβρη, βρούβες, γλυκόβρουβες. <i>Sinapis alba</i> -Brassicaceae | 41 |
| 4.1.17 Γαλατσίδα. <i>Reichardia picroides</i> -Asteraceae | 42 |
| 4.1.18 Άγριο γλυκάνισο, πιπερόριζα. <i>Pimpinella tragiun</i> -Apiaceae | 43 |
| 4.1.19 Καυκαλήθρα, μοσχολάχανο. <i>Tordylium apulum</i> -Apiaceae | 44 |
| 4.1.20 Φονόχορτο, λαγουδόχορτο, λαγουδοφάϊ, του λαγού το παξιμάδι. <i>Prasium majus</i> -Lamiaceae | 45 |
| 4.1.21 Αγριολάπαθο. <i>Rumex conglomerates</i> -Polygonaceae | 46 |
| 4.1.22 Μαντηλίδα. <i>Chrysanthemum coronarium</i> -Asteraceae..... | 47 |
| 4.1.23 Άγριο μάραθο, φοινόκιο. <i>Foeniculum vulgare</i> -Apiaceae | 48 |
| 4.1.24 Άγριο μαϊντανός. <i>Petroselinum crispum</i> -Apiaceae | 49 |
| 4.1.25 Αρχατζίκος, μυρώνια, τσιλιμονιδιά. <i>Scandix australis</i> -Apiaceae.. | 50 |
| 4.1.26 Νεροκάρδαμο. <i>Nasturtium officinale</i> -Cruciferae | 51 |
| 4.1.27 Ξινήθρα. <i>Oxalys pes-caprae</i> -Oxalidaceae | 52 |
| 4.1.28 Κουτσουνάδα, παπαρούνα. <i>Papaver rhoeas</i> -Papaveraceae..... | 53 |
| 4.1.29 Πετρομάρουλο, αγριομάρουλο. <i>Lactuca serriola</i> -Asteraceae | 55 |
| 4.1.30 Προβάτσα, προβάσια, αμάραντο. <i>Limonium sinuatum</i> -Plumbaginaceae | 56 |
| 4.1.31 Ρόκα. <i>Eruca sativa</i> -Brassicaceae | 57 |
| 4.1.32 Σανταλίδα. <i>Tetragonolobus purpureus</i> -Leguminosae | 58 |
| 4.1.33 Σέσκουλο. <i>Beta vulgaris</i> -Chenopodiaceae..... | 59 |

| | |
|---|----|
| 4.1.34 Στύφνο, στύγνο, μαυρόχορτο, αμπελουρίδα. <i>Solanum luteum</i> - Solanaceae..... | 60 |
| 4.1.35 Ταραξάκο, Αγριοραδίκια, Πικραλίδες, Αγριομαρουλίδες, Πικροράδικα, <i>Taraxacum sp.</i> -Asteraceae..... | 61 |
| 4.1.36 Τσουκνίδα, ατζυκνίδα, κνίθα, τσούχνα, αγκινίδα. <i>Ur- pilulifera</i> -Urticaceae..... | 62 |
| 4.1.37 Χοιρομουρίδα, χηροβότανο, μυρμηγκοβότανο. <i>Helminthotheca echiodes</i> -Asteraceae | 63 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ, ΑΓΟΡΑ, ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΤΩΝ ΕΔΩΔΙΜΩΝ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ

| | |
|---|----|
| 5.1 Αναγνώριση των άγριων χόρτων..... | 65 |
| 5.1.1 Το μάζεμα..... | 65 |
| 5.1.2 Επίδειξη συλλογής άγριων εδώδιμων χόρτων..... | 67 |
| 5.2 Η αγορά των άγριων χόρτων | 72 |
| 5.2.1 Προϋποθέσεις αγοράς των άγριων χόρτων | 72 |
| 5.3 Καθάρισμα και πλύσιμο των άγριων χόρτων | 73 |
| 5.3.1 Βασικοί κανόνες συντήρησης μέχρι την κατανάλωση | 73 |
| 5.4 Προετοιμασία των άγριων χόρτων | 74 |
| 5.4.1 Το μαγείρεμα..... | 74 |
| 5.5 Συντήρηση των άγριων χόρτων..... | 75 |
| 5.5.1 Αποξήρανση | 75 |
| 5.5.2 Τουρσιά | 76 |
| 5.5.3 Κατάψυξη..... | 77 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Η ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΤΩΝ ΕΔΩΔΙΜΩΝ ΑΓΡΙΩΝ ΧΟΡΤΩΝ ΚΑΙ ΟΙ ΚΑΛΛΙΕΡΓΗΤΙΚΕΣ ΤΟΥΣ ΦΡΟΝΤΙΔΕΣ

| | |
|--|----|
| 6.1 Καλλιέργεια των άγριων χόρτων..... | 78 |
| 6.2 Η αγορά του σπόρου..... | 78 |
| 6.3 Το χώμα του κήπου..... | 79 |
| 6.4 Η σπορά..... | 79 |

| | |
|------------------------------------|----|
| 6.5 Καλλιεργητικές φροντίδες | 80 |
| ΕΠΙΛΟΓΟΣ | 81 |
| ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:..... | 82 |