



Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Κρήτης
Σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας & Τεχνολογίας Τροφίμων
Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας

Πτυχιακή Εργασία

*«Συγκριτική μελέτη σε βάθος δεκαετίας αναγνώρισης και
κατανάλωσης εδώδιμων αυτοφυών χόρτων στην Ανατολική
Κρήτη(Παλαίικαστρο Σητείας) »*

«Χρυσάφουλα Ελευθερίου ,YD1709»

Επιβλέπων καθηγητής: «Αντωνία Ψαρουδάκη»

ΣΗΤΕΙΑ, «Ιούνιος» «2018»



Technological Educational Institute of Crete
School of Agriculture, Food & Nutrition
Department of Nutrition & Dietetics

THESIS

SUBJECT: «Comparative study at depth of a decade
recognition and consumption of edible natural greens at
eastern Crete (Palaikastro of Sitia) »

EDITORS: « Chrysafoula Eleftheriou, YD1709:»

SUPERVISOR PROFESSOR: « Antonia Psaroudaki»

SITIA «June» «2018»

Η παρούσα πτυχιακή εργασία εκπονήθηκε υπό την επίβλεψη της καθηγήτριας (ΣΥΝ)του τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας κ. Αντωνίας Ψαρουδάκη και την οποία θα ήθελα να ευχαριστήσω εκ βάθους καρδιάς για την πολύτιμη βοήθεια της και την καθοδήγησή της.

Ευχαριστώ θερμά τους καθηγητές κ. Νικόλαο Θαλασσινό και κ. Πέτρο Δημητροπουλάκη που ήταν πρόθυμοι να με βοηθήσουν σε σημεία της στατιστικής ανάλυσης των αποτελεσμάτων όπου υπήρχε δυσκολία.

Τέλος, ευχαριστώ τους κατοίκους της περιοχής του Παλαίκαστρου Σητείας που συμμετείχαν στην έρευνα της Πτυχιακής μου εργασίας και εκτός από την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου μου προσέφεραν και πολύτιμες πληροφορίες που χρησιμοποίησα στην εργασία μου και αφορούσαν τα άγρια χόρτα που αυτοφύονται και καταναλώνονται στο Παλαίκαστρο Σητείας.

Περίληψη

ΤΙΤΛΟΣ: Συγκριτική μελέτη σε βάθος δεκαετίας αναγνώρισης και κατανάλωσης ευδωδιμων αυτοφυών χόρτων στην Ανατολική Κρήτη(Παλαίκαστρο Σητείας).

Σκοπός: Η μελέτη των διατροφικών συνηθειών πάνω στα χόρτα το 2016 στο Παλαίκαστρο Σητείας. Σύγκριση με τις διατροφικές συνήθειες το 2008 στα ίδια άγρια χόρτα.

Μέθοδος: Αναπτύχθηκε ερωτηματολόγιο στο οποίο απάντησαν 50 κάτοικοι του Παλαίκαστρου, 9 άνδρες και 41 γυναίκες ηλικίας 45 έως 71 ετών .Συνοπτικά τα συμπεράσματα που εξάγουμε από τη στατιστική επεξεργασία των ερωτηματολογίων αφορούν τη γνώση, τη συλλογή, την κατανάλωση και τις δυσκολίες εύρεσης των άγριων χόρτων που αυτοφύονται στην περιοχή αυτή. Για να πραγματοποιηθεί η συσχέτιση του Παλαίκαστρου 2008 και 2016 με τη κατανάλωση άγριων χόρτων εφαρμόστηκε το μη παραμετρικό test για να συγκρίνουμε γενικά την κατανάλωση άγριων χόρτων μεταξύ των 2 χρονολογιών. Συγκεντρώνοντας τις συσχετίσεις που πραγματοποιήθηκαν ξεχωριστά και αφορούσαν τη γνώση με το φύλο, την ηλικία , την ηλικία και το φύλο, το επάγγελμα, τη προτίμηση γεύματος, τη διδαχή και τέλος τη μετάδοση γνώσης, μπορούμε να εξάγουμε κάποια γενικά συμπεράσματα ως προς τη γνώση των άγριων χόρτων και λαχανικών που αυτοφύονται στις εν λόγω περιοχή της Ελλάδας καθώς επίσης και να πληροφορηθούμε για τις εκάστοτε διατροφικές συνήθειες.

Αποτελέσματα : Και για τις δύο χρονολογίες ως προς την ηλικία εμφανίζεται μια τάση (αναμενόμενη) του ποσοστού συλλογής να αυξάνει με την ηλικία. Στο Παλαίκαστρο και τις δύο χρονολογίες οι ερωτώμενοι που γνωρίζουν το μεγαλύτερο ποσοστό αριθμού ειδών των άγριων χόρτων, προτιμούν κυρίως να καταναλώνουν περισσότερο μόνο τις δύο κατηγορίες γεύματος, το κρέας και τα χόρτα – λαχανικά υπερισχύοντας η δεύτερη κατηγορία. Στο Παλαίκαστρο 2008 απάντησαν ότι το 60% έχει μεταδώσει τη γνώση των άγριων χόρτων (το

μεγαλύτερο ποσοστό την έχει μεταδώσει στα παιδιά του) και στα παιδιά του πάλι το μεγαλύτερο ποσοστό το 2016 , που φτάνει 70,0 %.

Λέξεις – Κλειδιά

διατροφικές συνήθειες, άγρια χόρτα, σύγκριση γνώσης και συλλογής

Abstract

Title: «Comparative study at depth of a decade recognition and consumption of eudodimon natural greens at eastern Crete.(Palaikastro of Sitia)

Purpose: The study of nutritional habits upon in 2016 at Palaikastro of Sitia. Comparison with the nutritional habits of 2018 upon the same type of greens.

Method: A questionnaire was developed in which 50 residents of Palaikastro answered, 9 men and 41 women between the 45 to 71 years old. Briefly the conclusions we can draw by the statistical analysis of the questionnaires concern the knowledge/awareness, the collection, the consumption and the difficulties of finding the wild greens of this area. In order to accomplish the correlation of Palaikastro between 2008 and 2016 about the consumption of the native wild greens, a non parametric applied for the purpose of comparing the consumption between these two years. Bringing together the correlations relating the knowledge/awareness with the gender and the age as well as the age and the gender, the profession, the meal preference, the teaching and the transmission of knowledge, we can draw some conclusions considering the awareness about the wild greens and legumes which naturally grow in this specific area of Greece as well as to get informed about the nutritional habits.

Results: for both years there is a tendency (expected) of the collection percentage to increase with the age. In Palaikastro the participants are aware of the majority wild greens, they prefer mostly to consume more of the two meal categories, meat and greens/legumes overcoming the second category. In Palaikastro the year 2008 the 60% replied that they have transmitted the awareness of wild greens (mostly to their children) as well as to their children the highest percentage of 2016 reaching 70%.

Keywords nutritional habits, wild greens, comparison of knowledge and collection

Περιεχόμενα

Περίληψη.....	iv
Abstract	vi
Περιεχόμενα	vii
Κατάλογος Εικόνων / Σχημάτων	ix
Κατάλογος Πινάκων	x
Συνοτομογραφίες & Ακρωνύμια.....	xiii
Εισαγωγή.....	1
Κεφάλαιο 1 ^ο : Η Έννοια και τα Χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής.....	3
1.1 Ιστορική αναδρομή στη σχέση Διατροφής και υγείας του πληθυσμού.....	3
1.2 Μεσογειακή Διατροφική Πυραμίδα.....	5
1.3 Τα συστατικά της Μεσογειακής Διατροφής	6
1.4 Μεσογειακή Διατροφή και Ρόλος Ελαιολάδου.....	
1.5 Η Μεσογειακή Διατροφή ως Ενδεδειγμένη Διατροφή για Ενήλικες.....	11
1.6 Η Προαγωγή Υγείας μέσω της Διατροφής	13
1.7 Η Ενδεδειγμένη Μεσογειακή Διατροφή για την καταπολέμηση Ασθενειών	18
1.8 Τα Άγρια Χόρτα ως Ενδεδειγμένη Τροφή.....	20
1.9 Άγρια Χόρτα και Λειτουργία Αντιοξειδωτικών στον Ανθρώπινο Σώμα.....	24
Κεφάλαιο 2 ^ο : Ιδιότητες των αυτοφυών άγριων χόρτων και ο κατάλληλος χειρισμός τους...	27
2.1 Οι Ευεργετικές και Θεραπευτικές Ιδιότητες των Άγριων χόρτων στον Ανθρώπινο Οργανισμό.....	27
2.2 Η Κρητική Χλωρίδα.....	28
2.3 Βασικοί Κανόνες Συντήρησης των Άγριων Χόρτων μέχρι την Κατανάλωση	29
2.4 Προετοιμασία των Άγριων Χόρτων.....	30
2.5 Μαγείρεμα των Άγριων Χόρτων.....	30
2.6 Συντήρηση των Άγριων Χόρτων.....	31
2.6.1 Αποξήρανση των Άγριων Χόρτων.....	31
Κεφάλαιο 3 ^ο Υλικά -Μέθοδος-Και Παρουσίαση Αποτελεσμάτων Έρευνας.....	

3.1 Μεθοδολογία Έρευνας.....	32
3.1.1 Δείγμα Μελέτης.....	32
3.1.2 Μέθοδος Συλλογής Δεδομένων.....	32
3.2 Αποτελέσματα	
Βιβλιογραφία.....	90
Παράρτημα Α: «τίτλος παραρτήματος».....	94

Κατάλογος Εικόνων / Σχημάτων

Εικόνα 1-1.4 Κρητικό Ελαιόλαδο για Χρήση στην Μεσογειακή Διατροφή.....
Σφάλμα! Δεν έχει οριστεί σελιδοδείκτης.0

Κατάλογος Πινάκων

Πίνακας 3.2.1.1. -3 Αριθμός μελών οικογένειας.....	46
Πίνακας 3.2.1.2.1. -3 Φύλο.....	47
Πίνακας 3.2.1.2.2.-3 Επάγγελμα.....	48
Πίνακας 3.2.1.2.3. -3Χρονολογία Γέννησης.....	49
Πίνακας 3.2.2-3.Προτιμήσεις γεύματος.....	50
Πίνακας 3.2.3.. Ποιος σας διδάξε την συλλογή των άγριων χόρτων και λαχανικών...51	
Πίνακας3.2.4.(α)-3 Έχετε διδάξει κάποιον άλλον από την οικογένειας σας η τους γνωστούς σας την τέχνη της συλλογής	52
Πίνακας 3.2.4.(β)-3Σχέση με τα άτομα στα οποία έχουν διδάξει την συλλογή χόρτων.....	53
Εικόνα3.2.5-3προέλευση χόρτων.....	54
Πίνακας3.2.6.1.(α1)-3 Ποσοστό αναγνώρισης ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016.....	56
Πίνακας 3.2.6.1.(α2) Ποσοστό συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016.....	56
Πίνακας 3.2.6.1.(α3) -3Ποσοστό ΣύγκρισηςΑναγνώρισης- Συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016.....	57
Πίνακας 3.2.6.1.(β1)-3 Ποσοστό αναγνώρισης ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016.....	58
Πίνακας3.2.6.1.(β2)-3 Ποσοστό συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016.....	58
Πίνακας 3.2.6.1.(β3) -3Ποσοστό ΣύγκρισηςΑναγνώρισης- Συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016.....	59
Πίνακας3.2.6.1.(γ1)-3 Ποσοστό αναγνώρισης ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016.....	60
Πίνακας3.2.6.1.(γ2) -3Ποσοστό συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016.....	60
Πίνακας3.2.6.1.(γ3) -3Ποσοστό ΣύγκρισηςΑναγνώρισης- Συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016.....	61

Πίνακας3.2.6.1.(δ1) -3Ποσοστό αναγνώρισης ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016.....	62
Πίνακας3.2.6.1.(δ2)-3 Ποσοστό συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016.....	62
Πίνακας 3.2.6.1.(δ3) -3Ποσοστό ΣύγκρισηςΑναγνώρισης- Συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016.....	63
Πίνακας 3.2.6.1.(ε1)-3 Ποσοστό αναγνώρισης ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016.....	64
Πίνακας 3.2.6.1.(ε2) -3Ποσοστό συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016.....	64
Πίνακας 3.2.6.1.(ε3) -3Ποσοστό ΣύγκρισηςΑναγνώρισης- Συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016.....	65
Πίνακας 3.2.6.1.(στ1) -3 Ποσοστό αναγνώρισης ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016.....	66
Πίνακας3.2.6.1.(στ2)-3 Ποσοστό συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016.....	66
Πίνακας3.2.6.1.(στ3) -3 Ποσοστό ΣύγκρισηςΑναγνώρισης- Συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016.....	67
Πίνακας3.2.6.1.(ζ1) -3 Ποσοστό αναγνώρισης ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016.....	68
Πίνακας3.2.6.1.(ζ2)-3 Ποσοστό συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016.....	68
Πίνακας 3.2.6.1.(ζ3) -3 Ποσοστό ΣύγκρισηςΑναγνώρισης- Συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016.....	69
Πίνακας3.2.6.2(α)-3Συχνότητα κατανάλωσης και δημοφιλή είδη άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016.....	72
Πίνακας 3.2.6.2(β)-3Συχνότητα κατανάλωσης και δημοφιλή είδη άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016.....	72
Πίνακας 3.2.6.2(γ)-3Συχνότητα κατανάλωσης και δημοφιλή είδη άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016.....	72
Πίνακας3.2.6.2(δ)-3Συχνότητα κατανάλωσης και δημοφιλή είδη άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016.....	73

Πίνακας3.2.6.2(ε)-3Συχνότητα κατανάλωσης και δημοφιλία ειδών άγριων χόρτων Παλαίकाastro 2016.....	73
Πίνακας3.2.6.2(στ)-3Συχνότητα κατανάλωσης και δημοφιλία ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαastro 2016.....	74
Πίνακας 3.2.6.2(η)-3Συχνότητα κατανάλωσης και δημοφιλή άγρια χόρτα Παλαίκαastro 2016.....	74
Πίνακας 3.2.6.2(θ)-3Συχνότητα κατανάλωσης και δημοφιλή άγρια χόρτα Παλαίκαastro 2016.....	75
Πίνακας3.2.6.5.(α) -3 Δυνατότητα εύρεσης των διαφόρων ειδών σε σχέση με το παρελθον .Δυσκολίες που παρουσιάζονται στην εύρεση των άγριων χόρτων.....	86
Πίνακας3.2.6.5.(β) -3 Δυνατότητα εύρεσης των διαφόρων ειδών σε σχέση με το παρελθον .Δυσκολίες που παρουσιάζονται στην εύρεση των άγριων χόρτων.....	87
Πίνακας 3.2.6.5.(γ) -3 Δυνατότητα εύρεσης των διαφόρων ειδών σε σχέση με το παρελθον .Δυσκολίες που παρουσιάζονται στην εύρεση των άγριων χόρτων.....	87
Πίνακας3.2.6.5.(δ) -3Δυνατότητα εύρεσης των διαφόρων ειδών σε σχέση με το παρελθον .Δυσκολίες που παρουσιάζονται στην εύρεση των άγριων χόρτων.....	87
Πίνακας3.2.6.5.(ε) -3 Δυνατότητα εύρεσης των διαφόρων ειδών σε σχέση με το παρελθον .Δυσκολίες που παρουσιάζονται στην εύρεση των άγριων χόρτων.....	88
Πίνακας3.2.6.5.(στ) -3 Δυνατότητα εύρεσης των διαφόρων ειδών σε σχέση με το παρελθον .Δυσκολίες που παρουσιάζονται στην εύρεση των άγριων χόρτων.....	88
Πίνακας 3.2.7.1.-3Σύγκριση γνώσης άγριων χόρτων 2008-2016.....	
Πίνακας 3.2.7.2.Σύγκριση συλλογής άγριων χόρτων 2008-2016.....	

Συνομογραφίες & Ακρωνύμια

ΠΕ Πτυχιακή Εργασία

ΣΥΝ Συντονιστής

Εισαγωγή

Τις τελευταίες δεκαετίες έχει αυξηθεί το ενδιαφέρον των πολιτών για την υγιεινή διατροφή και συγκεκριμένα για τα οφέλη της Μεσογειακής Διατροφής ειδικότερα των άγριων χόρτων και λαχανικών που απλόχερα μας έχει δωρίσει η φύση.

Το ενδιαφέρον για το ρόλο των συστατικών της Μεσογειακής Διατροφής στην υγεία του ανθρώπου έχει αυξηθεί θεαματικά τα τελευταία χρόνια .Η κατανάλωση τους έχει παρουσιάσει σημαντική αύξηση η οποία θεωρείται ότι συμβάλλει στην άμυνα του οργανισμού έναντι των οξειδωτικών αντιδράσεων.

Η ΠΕ αυτή επικεντρώνεται στη Μεσογειακή Διατροφή και στα συστατικά αυτής και εκτενέστερα στα αυτοφυή άγρια χόρτα και στις ευεργετικές επιδράσεις τους στην υγεία των ανθρώπων καθώς επίσης στην ενδεδειγμένη συντήρησή τους και κατανάλωσή τους.

Η συγγραφή του θεωρητικού μέρους βασίστηκε σε μια εκτεταμένη βιβλιογραφική ανασκόπηση. Ο στόχος αυτής της μελέτης ήταν να διερευνηθεί η παραδοσιακή κατανάλωση άγριων χόρτων και λαχανικών στη καθημερινή διατροφή μιας περιοχής της Ελλάδας (Παλαίκαστρο Σητείας).

Για το ερευνητικό μέρος αναπτύχθηκε ερωτηματολόγιο στο οποίο απάντησαν 50 κάτοικοι του Παλαίκαστρου, 9 άνδρες και 41 γυναίκες ηλικίας 45 έως 71 ετών .Συνοπτικά τα συμπεράσματα που εξάγουμε από τη στατιστική επεξεργασία των ερωτηματολογίων αφορούν τη γνώση, τη συλλογή, την κατανάλωση, την τοποθεσία των άγριων χόρτων που αυτοφύονται στην περιοχή αυτή. Τα 50 άτομα που ερωτήθηκαν γνώριζαν 57 είδη άγριων χόρτων και επίσης συλλέγουν και 57 είδη άγριων χόρτων. Από τα άτομα που διδάχτηκαν τη συλλογή των άγριων χόρτων το μεγαλύτερο ποσοστό 54% διδάχτηκε από τους γονείς τους, ενώ το μεγαλύτερο ποσοστό μετέδωσε τη γνώση του που αφορά τη συλλογή των άγριων χόρτων ,το οποίο και είναι 66%.

Η μελέτη μου ολοκληρώνεται με σύγκριση της κατανάλωσης άγριων χόρτων και λαχανικών στην περιοχή αυτή της Ελλάδας την χρονολογία 2008 και 2016 καθώς και με συζήτηση πάνω στα συμπεράσματα της έρευνας μας.

1 Κεφάλαιο Η Έννοια και τα Χαρακτηριστικά της Μεσογειακής Διατροφής

1.1. Ιστορική αναδρομή στη σχέση Διατροφής και υγείας του πληθυσμού

Η διατροφή των ατόμων μιας κοινωνίας στη πορεία των χρόνων, αποτελεί ένα παράγοντα ο οποίος μπορεί να «παίξει» σημαντικό ρόλο στην πρόληψη της εμφάνισης των διαφόρων ασθενειών καθώς και της πρόωρης γήρανσης, εντός βέβαια των πλαισίων κατά της αντιγηραντικής δράσης (Τριχοπούλου, 2011). Οι παράγοντες που αυξάνουν την πιθανότητα μιας ασθένειας ή γήρανσης του δέρματος δε, θεωρούνται μεταξύ άλλων το κάπνισμα, η έντονη έκθεση στον ήλιο χωρίς βέβαια κάποια προστασία καθώς και η ηλικία (Λαμπράκη, 2001).

Ο λόγος γήρανσης του δέρματος στους ανθρώπους για παράδειγμα, συμβαίνει κυρίως λόγω της μείωσης των ινών κολλαγόνου αλλά και της ελαστίνης που προσφέρουν στο δέρμα δύναμη και ευκαμψία. Κάποιες νέες σχετικές έρευνες, έχουν δείξει ότι η διατροφή μπορεί να επεμβαίνει κυρίως στους μηχανισμούς εκείνους οι οποίοι οδηγούν στη δημιουργία των ρυτίδων πρώτιστα μέσα από την **ισχυρή αντι-οξειδωτική δράση** ορισμένων τροφίμων και οι οποίες συντελούν στην καλή υγεία (Παπανικολάου, 2002).

Επιχειρώντας μια βασική ιστορική αναδρομή στην διατροφή υγείας του πληθυσμού μιας κοινωνίας, θα πρέπει να σημειωθεί πρώτιστα πως διόμυσι χιλιάδες χρόνια πριν, ο Ιπποκράτης αλλά και οι μετέπειτα συνάδελφοί του ανά τους αιώνες, θεωρούσαν την παχυσαρκία νόσο και χρησιμοποιούσαν θεραπευτικές μεθόδους παρεμφερείς με τις σημερινές για την αντιμετώπισή της.

Παρ' όλα αυτά στην πατρίδα του Ιπποκράτη, σήμερα, δεν είναι επίσημα αναγνωρισμένη ως νόσος (Δημόπουλος, 2001).

Αν και είναι πλέον κοινώς αποδεκτό ότι η επιδημική μορφή της παχυσαρκίας είναι απόρροια του σύγχρονου τρόπου ζωής, η παρουσία της ήταν εντονότατη από αρχαιοτάτων χρόνων. Μεγάλος αριθμός ειδωλίων της παλαιολιθικής εποχής (23,000 με 25,000 χρόνια πριν), που έχουν βρεθεί σε όλη την Ευρώπη και απεικονίζουν γυναικείες θεότητες όπως η «*Αφροδίτη του Willendorf*», παρουσιάζουν σπλαχνική παχυσαρκία και έχουν υπερβολικά μεγάλο στήθος και φαρδείς γλουτούς. Οι μορφές αυτές, που σήμερα θα τις κατατάσσαμε, από πλευράς Δείκτη Μάζας Σώματος, στις σοβαρά παχύσαρκες, αποτελούσαν θεότητες της γονιμότητας και της αφθονίας της γης (Τριχοπούλου, 2011).

Αλλά και στη νεολιθική εποχή και αργότερα μέχρι την εποχή του Χαλκού (μέχρι το 3000 π.Χ.), βρίσκουμε πολλές Μητέρες-Θεές με την ίδια στεατοπυγική μορφή (μεγάλο, χαλαρό στήθος και μεγάλη περιφέρεια). Τα περισσότερα ευρήματα προέρχονται από την περιοχή της Ανατολίας και χρονολογούνται γύρω στο 5000 με 6000 π.Χ.

Συνεχίζοντας προς το σήμερα (2900 έως 1500 π.Χ.), παρόμοιες μορφές υπάρχουν σε αγαματίδια στη Μεσοποταμία αλλά και σε μούμιες Φαραώ και σε τοιχογραφίες τάφων στην Αίγυπτο. Ανάλογες αναφορές υπάρχουν στην Κινεζική, τη Θιβετιανή και την Ινδική Ιατρική, αλλά και στην Ιατρική των Μάγια και των Αζτέκων, καταδεικνύοντας έτσι ότι η παχυσαρκία αποτελούσε ιατρικό πρόβλημα ακόμα και στο μακρινό παρελθόν.

Φτάνοντας στους Ελληνορωμαϊκούς χρόνους, ο πατέρας της ιατρικής, Ιπποκράτης, στα γραπτά του υποστηρίζει ότι «ο αιφνίδιος θάνατος είναι συνηθισμένος στα παχύσαρκα άτομα απ' ό,τι στα αδύνατα» όπως επίσης, ότι η παχυσαρκία προκαλεί γυναικεία στειρότητα και πως οι παχύσαρκες γυναίκες παρουσιάζουν «ακανόνιστη συχνότητα έμμηνο ρύση».

Ο Γαληνός, σημαντικός ιατρός των ρωμαϊκών χρόνων, είχε κατατάξει την παχυσαρκία σε δύο κατηγορίες: μέτρια (moderate) και υπερβολική (immoderate),

όπου η πρώτη εθεωρείτο φυσιολογική και η δεύτερη νοσογόνος. Επίσης από τους ρωμαϊκούς χρόνους, υπάρχουν περιγραφές που συνδέουν την παχυσαρκία με την υπνηλία και την άπνοια ύπνου και αναφέρονται περιπτώσεις ανθρώπων που πέθαναν από υπερβολικό βάρος. (Παπανικολάου, 2002).

Οι στρατηγικές πρόληψης στο γενικό πληθυσμό στηρίζονται κυρίως στην προσπάθεια συνολικής εκπαίδευσης και ενημέρωσης των πολιτών σε θέματα διατροφής και σωματικής δραστηριότητας. Πριν από οτιδήποτε άλλο, πρέπει να περάσει στη συνείδηση του κάθε πολίτη, ότι η παχυσαρκία είναι μία χρόνια νόσος με σοβαρές επιπλοκές, η οποία ευκολότερα προλαμβάνεται παρά αντιμετωπίζεται.

1.2. Μεσογειακή Διατροφική Πυραμίδα

Το 1994 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, η Σχολή Δημόσιας Υγείας του Harvard και ο Οργανισμός Υγείας Oldways παρουσίασαν την λεγόμενη Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, αποδεικνύοντας και επιστημονικά ότι η διατροφή των λαών της Μεσογείου, πλούσια σε λαχανικά, όσπρια, φρούτα, δημητριακά και με βασική πηγή λίπους το ελαιόλαδο, συντελεί στη διατήρηση της καλής υγείας και τη μακροζωία (Μανιός, 2006).

Η πλειοψηφία των ιατρικών και διαιτολογικών ερευνών που έχουν γίνει σε παγκόσμια κλίμακα φέρουν την **κρητική κουζίνα ως το πιο χαρακτηριστικό και ποιοτικά υψηλό παράδειγμα μεσογειακής διατροφής**. Οι κάτοικοι της Κρήτης για παράδειγμα, διαπιστώθηκε ότι έχουν τους χαμηλότερους δείκτες θνησιμότητας και τα πιο μικρά αναλογικά και σε παγκόσμια κλίμακα ποσοστά θνησιμότητας από καρδιαγγειακά νοσήματα και καρκίνους (Δημόπουλος, 2001).

Ποιο είναι όμως το μυστικό της Μεσογειακής Διατροφής; Η απάντηση είναι ότι εκείνοι που εφαρμόζουν την Μεσογειακή Διατροφή τρέφονται με τα προϊόντα που παράγει η γη τους, δηλαδή καθημερινά τρώνε άφθονα κηπευτικά, χόρτα και λαχανικά, όσπρια και φρούτα, αρωματίζουν το φαγητό τους με βότανα και φυτά,

όπως θυμάρι και βασιλικό, ενώ σχεδόν πάντα συνοδεύουν το φαγητό με κρασί από τα τοπικά αμπέλια.

Το σημαντικότερο διατροφικό στοιχείο της Μεσογειακής Διατροφής όμως, είναι το λάδι. Το γεγονός ότι οι κάτοικοι Μεσογειακών χωρών ζουν περισσότερο και έχουν τους χαμηλότερους δείκτες στην εμφάνιση ασθενειών φαίνεται να συνδέεται άμεσα με το γεγονός ότι είναι και οι μεγαλύτεροι καταναλωτές ελαιόλαδου παγκοσμίως. Εξάλλου αυτό φαίνεται και από τη θέση που έχει το λάδι στη θρησκεία μας. Οι υγιεινές διατροφές και η κανονική, επαρκής σωματική δραστηριότητα είναι κύριοι παράγοντες στην προώθηση και τη συντήρηση των καλών υγείων σε όλη τη διαδρομή ζωής (Τριχοπούλου, 2011).

1.3Τα Συστατικά της Μεσογειακής Διατροφής

Η Μεσογειακή δίαιτα περιλαμβάνει πολλά φρούτα, λαχανικά και χόρτα. Τα φρούτα αποτελούν καθημερινό επιδόρπιο των ατόμων, τα χόρτα και τα λαχανικά τρώγονται ωμά σε σαλάτες, βραστά, τσιγαριστά, σε πίτες ή συνοδεύουν τα πιάτα με κρέας, ψάρι και όσπρια. Στην Ελληνική κουζίνα τα άγρια χόρτα τα οποία συλλέγονται και τρώγονται ωμά, ή μαγειρεμένα αποτελούν μια διατροφική συνήθεια που στις μέρες μας έχει αποδειχτεί ότι είναι εξαιρετικά ωφέλιμη για την υγεία.

- **Δημητριακά, ψωμί και φρυγανιές ολικής αλέσεως, ανεπεξέργαστα ζυμαρικά και μη αποφλοιωμένο ρύζι (6 μικρομερίδες):** αυτή η ομάδα τροφίμων αποτελεί τη βάση της πυραμίδας και τα τρόφιμα που την απαρτίζουν θα πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά. Τα τρόφιμα αυτά μπορεί να συμπεριλαμβάνονται τόσο σε κάποιο κύριο ή ενδιάμεσο γεύμα μας, είναι πλούσια σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β και συμμετέχουν στο μεταβολισμό, την παραγωγή ενέργειας και την καλή λειτουργία του νευρικού μας συστήματος.
- **Φρούτα κα λαχανικά (5 μικρομερίδες):** θα πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά καθώς μας προσφέρουν πολύτιμες βιταμίνες όπως η βιταμίνη C και Α (συγκεκριμένα β-καροτένιο), λυκοπένιο, φυλλικό οξύ και βιταμίνη Κ

συμβάλλοντας στην αντιοξειδωτική προστασία του οργανισμού, την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, τη διατήρηση της ομοκυστεΐνης σε φυσιολογικά επίπεδα (η ομοκυστεΐνη όταν αυξάνεται στο αίμα είναι υπεύθυνη για την καταστροφή του ενδοθηλίου και τον κίνδυνο καρδιαγγειακού νοσήματος) και την ομαλή πήξη του αίματος. Σύμφωνα με το πρότυπο της Κρητικής δίαιτας, είναι απαραίτητη η πρόσληψη τουλάχιστον 30 γραμμαρίων διαιτητικών ινών ημερησίως και 400 γραμμαρίων φρούτων και λαχανικών. Από τα λαχανικά οι ντομάτες είναι πλούσιες σε φλαβονόλες, τα κρεμμύδια σε κρεκετίνη καθώς επίσης και το σέλινο είναι πλούσιο σε φλαβόνες. Το ανησυχητικό είναι ότι και στη χώρα μας οι σύγχρονοι έφηβοι, θεωρώντας ξεπερασμένα τα παραδοσιακά ελληνικά και υγιεινά διατροφικά μοντέλα, δεν λαμβάνουν περισσότερα από 300 γραμμάρια φρούτων και λαχανικών ημερησίως.

- **Χόρτα:** Τα άγρια χόρτα είναι μια πλούσια πηγή αντιοξειδωτικών φλαβονόλων και φλαβόνων. Η υψηλή διατροφική αξία και η χαμηλή ενεργειακή αξία χαρακτηρίζουν τα άγρια χόρτα. Αυτά έχουν πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε φλαβονόλες σε σχέση με τα φρέσκα λαχανικά, φρούτα και ροφήματα που συνήθως καταναλώνονται στην Ευρώπη. Στην Ελλάδα, η κατανάλωση λαχανικών περιλαμβάνει διάφορα άγρια χόρτα, τα οποία παραδοσιακά συλλέγονται στην ύπαιθρο και καταναλώνονται με ποικίλους τρόπους. Έχουν πλέον επιβεβαιωθεί οι αντιοξειδωτικές ιδιότητες ενός αγαπητού χόρτου της ελληνικής παραδοσιακής κουζίνας, της τσουκνίδας. Δρα προληπτικά κατά της ανάπτυξης των καρκινικών κυττάρων και κατά των καρδιαγγειακών νοσημάτων αφού είναι πλούσια σε καροτίνη Β. Η γλιστρίδα (αντράκλα), σύμφωνα με διατροφικές μελέτες, είναι πλούσια σε λινολενικό οξύ, το οποίο αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους παράγοντες για το χαμηλό ποσοστό καρδιοπαθειών των κατοίκων των νοτίων περιοχών της Ευρώπης. Είναι χαρακτηριστικό ότι η ελληνική γη παράγει περισσότερα από 150 βρώσιμα χόρτα. Τα άγρια χόρτα συνήθως καταναλώνονται με ελαιόλαδο το

οποίο είναι το μόνο εδώδιμο λίπος το οποίο περιέχει πολυφαινολικά συστατικά. Ακολουθούν τα πιάτα με άγρια χόρτα που περιέχουν μια πλούσια μίξη πολυφαινολικών αντιοξειδωτικών. Αυτός ο συνδυασμός άγριων χόρτων και ελαιολάδου πιθανώς να συνεισφέρει στα υγιή αποτελέσματα της Ελληνικής δίαιτας. (V.Dilis)

- **Ελαιόλαδο (κύριο προστιθέμενο λιπίδιο):** είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά συστατικά, μονοακόρεστα λιπαρά οξέα ,φαινολικές ουσίες και βιταμίνη Ε προστατεύοντας τον οργανισμό μας από τις ελεύθερες ρίζες, τις καρδιαγγειακές παθήσεις ενώ επιπλέον τονώνει την άμυνα του οργανισμού. Είναι χαρακτηριστικό ότι η προσδοκώμενη διάρκεια ζωής είναι μεγαλύτερη στην Ελλάδα από ότι στη Βόρεια Ευρώπη, παρά τον σταθερά μεγαλύτερο αριθμό καπνιστών. Στην Κρητική διαίτα το ελαιόλαδο αποτελεί την κύρια πηγή του λίπους της συνολικής ενέργειας που λαμβάνεται ημερησίως σε ποσοστό που φθάνει το 27%.
- **Όσπρια:** θα πρέπει να καταναλώνονται έως και 2 φορές την εβδομάδα διότι είναι πλούσια σε πληθώρα βιταμινών όπως νιασίνη, φυλλικό, Β6 και βιοτίνη. Τα όσπρια μαγειρεμένα με ελαιόλαδο, όπως συνηθίζεται στην ελληνική κουζίνα, δημιουργούν εύγευστα πιάτα τα οποία συγχρόνως παρέχουν πρωτεΐνες, ιχνοστοιχεία και βιταμίνες. Ιδιαίτερος λόγος χρειάζεται να γίνει για τις νόστιμες αλλά και «ύποπτες» για εμφάνιση διαβήτη τύπου 2 πατάτες. Στις διατροφικές οδηγίες στη χώρα μας η κατανάλωση της πατάτας συστήνεται λίγες φορές την εβδομάδα. Αποτελεί πηγή βιταμίνης C αλλά, όπως συμβαίνει και με το λευκό ψωμί, δίνει γρήγορα ποσότητες γλυκόζης μετά την κατανάλωσή της.
- **Ξηροί καρποί:** η κατανάλωση τους με μέτρο μπορεί να αποτελέσει μια άριστη επιλογή για κάποιο ενδιάμεσο σνακ αφού είναι πλούσιοι σε βιταμίνη Ε προσφέροντας αντιοξειδωτική προστασία και «κόβουν» την όρεξη

- **Ψάρια, πουλερικά, αυγά, γαλακτοκομικά:** αυτά τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης θα πρέπει να καταναλώνονται 2-3 φορές την εβδομάδα (με εξαίρεση τα γαλακτοκομικά που θα πρέπει να καταναλώνονται καθημερινά) καθώς είναι πλούσια σε μια μεγάλη ποικιλία βιταμινών του συμπλέγματος Β (Β1, Β3, Β6, Β12, βιοτίνη και παντοθενικό), σε βιταμίνη Α και D. Όλες αυτές οι βιταμίνες συμμετέχουν στο μεταβολισμό, την παραγωγή ενέργειας και την καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος, την καλή υγεία των ερυθρών αιμοσφαιρίων, την παραγωγή διαφόρων ορμονών, την όραση, την αντιοξειδωτική προστασία, την καλή δόμηση των οστών ενώ φαίνεται να έχουν (κυρίως τα ψάρια) και αντιθρομβωτική, αντιφλεγμονώδη, αντιυπερτασική και υποτριγλυκεριδαιμική δράση. Το ψάρι και ιδιαίτερα τα λιπαρά ψάρια αποτελούσαν βασική τροφή των Κρητών και μπορούν να βρεθούν σε αφθονία σε μια χώρα όπως η δική μας. Εκτός από πρωτεΐνη άριστης ποιότητας, τα ψάρια προσφέρουν τα ω-3 λιπαρά οξέα που είναι απαραίτητα για τη σωματική και ψυχοκινητική ανάπτυξη των παιδιών και για την πρόληψη των χρόνιων νοσημάτων. Τα μικρά ψάρια είναι επίσης πολύ καλές πηγές ασβεστίου.
- **Κόκκινο κρέας:** Η σημασία του έγκειται στη υψηλή περιεκτικότητα του μεταξύ άλλων στη βιταμίνη Β12, η οποία είναι υπεύθυνη για την ωρίμανση των ερυθροκυττάρων και τη διατήρηση της ομοκυστεΐνης σε φυσιολογικά επίπεδα. Η ανεπάρκεια Β12 που παρατηρείται κυρίως σε χορτοφάγους σχετίζεται συνήθως με μεγαλοβλαστική αναιμία και κάποιες μορφές νευροπάθειας. Το αγαπημένο στους περισσότερους κόκκινο κρέας μπορεί να είναι πλούσιο σε βιταμίνες (D, Β1, Β2, Β6, φυλλικό οξύ, βιοτίνη) αλλά μας «φορτώνουν» παράλληλα με κορεσμένα λίπη, υπαίτια για αθηρωμάτωση, καρδιαγγειακά νοσήματα, ακόμη και καρκίνο. Στους Κρήτες αγρότες τα κορεσμένα λίπη δεν αποτελούσαν περισσότερο από το 7% της ημερήσιας ενέργειας. Στη διατροφή ενός σύγχρονου εφήβου τα κορεσμένα λίπη αποτελούν τουλάχιστον το 15% της ημερήσιας ενέργειας.

- **Κόκκινο κρασί:** Το κόκκινο κρασί έχει πολύ μεγαλύτερη αντιοξειδωτική ικανότητα από το άσπρο κρασί η οποία σχετίζεται άμεσα με το φαινολικό του περιεχόμενο. Οι πολυφαινόλες του κόκκινου κρασιού όπως η ρεζβερατρόλη τροποποιούν τον 88 μεταβολισμό των λιπών και εμποδίζουν την οξείδωση της LDL χοληστερόλης καθώς και την συσσώρευση των αιμοπεταλίων. η μέτρια κατανάλωση του προσφέρει άριστη αντιοξειδωτική προστασία αφού είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά συστατικά όπως οι πολυφαινόλες. Υπάρχουν ενδείξεις ότι η κατανάλωση κρασιού σε ποσότητα που αντιστοιχεί σε 30 g αιθυλικής αλκοόλης (τρία ποτήρια για τα περισσότερα οινοπνευματώδη) την ημέρα για τους άνδρες και 15 g αιθυλικής αλκοόλης (ένα και μισό ποτήρι για τα περισσότερα οινοπνευματώδη) την ημέρα για τις γυναίκες κατά τη διάρκεια των γευμάτων είναι περισσότερο ωφέλιμη από την κατανάλωση αποσταγμάτων, ηδύποτων ή μπύρας εκτός γευμάτων. (Μπαλαμώτη Χ., 2004)
- **Trans λιπαρά οξέα:** Το μεγάλο πλεονέκτημα της κρητικής δίαιτας ήταν η πλήρης απουσία trans λιπαρών οξέων, τα οποία χρησιμοποιούνται σήμερα κατά κόρον στη σύγχρονη «πλαστική» διατροφή μας. Τα βρίσκουμε κυρίως σε πάστες, γλυκά, μακαρονάδες και φαστ-φουντ. Τα βλαβερά αυτά οξέα στην κρητική δίαιτα δεν περιέχονται ούτε στο 0,1% της ημερήσιας ενέργειας ενώ στην Αμερική αποτελούν τουλάχιστον το 4%-5% της ενέργειας ημερησίως.
- **Νηστεία:** Χαρακτηριστικό της κρητικής δίαιτας, που δεν συναντάται σε καμία άλλη μεσογειακή χώρα, είναι οι νηστείες της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Οι Κρήτες ακολουθούσαν πιστά τις νηστείες που άλλοτε απαγόρευαν την κατανάλωση Θαλασσινών και άλλοτε κρέατος, γαλακτοκομικών και αβγών. Γύρω στις 180-200 ημέρες τον χρόνο βρίσκονταν σε περίοδο νηστείας προσφέροντας έτσι στον οργανισμό τους την απαραίτητη αποτοξίνωση.

Ωστόσο, όσο ωφέλιμη και αν είναι η Μεσογειακή Διατροφή, θα πρέπει να ακολουθείται με μέτρο και πάντα σύμφωνα με τις συστάσεις. Επίσης θα πρέπει να συνδυάζεται με αυξημένη φυσική δραστηριότητα. Κρίνεται σκόπιμο να αναφερθεί ότι η ακριβής ποσότητα αλλά και ο ρυθμός κατανάλωσης, εξαρτάται τόσο από το φύλο, την ηλικία, το ύψος και το σωματικό βάρος όσο και από την φυσική δραστηριότητα του κάθε ατόμου και το κλίμα που επικρατεί σε κάθε χώρα (Παπανικολάου, 2002), (Vilis D.), (Tripoli E. Et al, 2005) , (Μπαλαμώτη Χ., 2004)

1.4 «Μεσογειακή Διατροφή» και Ρόλος του Ελαιολάδου

Το ελαιόλαδο είναι βασικό συστατικό της Μεσογειακής Διατροφής και προσφέρει μεγάλο όφελος στον ανθρώπινο οργανισμό.

Το ελαιόλαδο εξάγεται από τον καρπό της ελιάς(olea europaea) με μηχανικές διαδικασίες. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα ένα μεγάλο μέρος φαινολικών ουσιών που υπάρχουν στην σάρκα του να μεταβαίνει στο ελαιόλαδο. Είναι προϊόν υγιεινής διατροφής λόγω της περιεκτικότητάς του σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και αντιοξειδωτικές ουσίες. Τα κύρια αντιοξειδωτικά του παρθένου ελαιολάδου είναι καροτινοειδή και φαινολικές ενώσεις, τα οποία είναι λιπόφιλα (τοκοφερόλες) και υδρόφιλα (φλαβονοειδή).
(Μπαλαμώτη Χ., 2004)



Εικόνα Νο.1 – Κρητικό Ελαιόλαδο για Χρήση στην Μεσογειακή Διατροφή

Η ειδική αυτή διατροφική σύνθεση της αποκαλούμενης Μεσογειακής Διατροφής, έχει ως αποτέλεσμα την δημιουργία αφ'ενός **χαμηλής περιεκτικότητας σε κορεσμένα λιπαρά και χοληστερόλη** και αφ'ετέρου **την υψηλή περιεκτικότητα σε σύνθετους υδατάνθρακες και ίνες** οι οποίοι βοηθούν το δέρμα να παραμένει υγιές και να ανανεώνει τα κύτταρα του.

Η καθημερινή όμως κατανάλωση του ελαιολάδου σε κάποιες ποικίλες ποσότητες, συνεπάγεται και την υψηλή περιεκτικότητα της δίαιτας σε κάποια μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και η οποία κυμαίνεται μεταξύ του 15% και 20% των θερμίδων, όπου έχει ως αποτέλεσμα το λιπιδικό σύνολο να ανέρχεται στο ποσοστό του **25-35%** του θερμιδικού συνόλου.

Με βάση αυτή τη σύνθεση, η Μεσογειακή Διατροφή μπορεί να ικανοποιήσει όλες τις προϋποθέσεις εκείνες μιας **επαρκούς δίαιτας** για εκείνους που θέλουν να καταπολεμήσουν την γήρανση και όπως η συγκεκριμένη η οποία περιγράφεται παραπάνω (Μανιός, 2006). Διαθέτει βέβαια την απαιτούμενη χαμηλή περιεκτικότητα στα ποσοστά των κορεσμένων λιπαρών οξέων και οι υδατάνθρακες της προέρχονται κυρίως από τους πλούσιους σε ίνες σύνθετους υδατάνθρακες.

Η αναλογία βέβαια των μονοακόρεστων λιπαρών οξέων και υδατανθράκων και ως εκ τούτο το θερμιδικό σύνολο, δύναται να ποικίλλει ανάλογα με το μεταβολικό προφίλ του κάθε ατόμου και τις ατομικές του προτιμήσεις, με τη διαφοροποίηση της ποσότητας ελαιολάδου η οποία καταναλώνεται σε καθημερινή βάση από τα άτομα αυτά. Αν βέβαια είναι απαραίτητη η απώλεια βάρους και ο όποιος περιορισμός των θερμίδων, η ποσότητα του ελαιολάδου θα πρέπει να ελαττώνεται, ενώ μεγαλύτερη χρήση του θα μπορεί να γίνει όταν βέβαια συνιστάται μια ισοθερμιδική δίαιτα η οποία είναι πλούσια σε μονοακόρεστα (Δημόπουλος, 2001).

1.5 Η Μεσογειακή Διατροφή ως Ενδεδειγμένη Διατροφή για Ενήλικες

Οι ισχύουσες σήμερα διατροφικές αρχές και συστάσεις για τα άτομα με προβλήματα υγείας ή μη, εστιάζονται σε στόχους και στρατηγικές που αφορούν τον τρόπο ζωής για την αντιμετώπισή τους μέσω της διατροφής (Παπανικολάου, 2002). Το οινόπνευμα που περιέχεται στα αλκοολούχα ποτά αποτελεί μια πολυδύναμη θρεπτική ουσία, που προσφέρει όχι απλά θερμίδες (7kcal/gram), αλλά κατά κύριο λόγο επενεργεί σαν δραστική φαρμακευτική ουσία τόσο στο σωματικό όσο και στο πνευματικό - ψυχικό, διανοητικό επίπεδο. Το αλκοόλ (αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη) είναι μια τοξίνη ισχυρά εξαρτησιογόνος, ιδίως όταν καταναλώνεται για μεγάλη χρονική διάρκεια (Μανιός, 2006).

Απορροφάται ταχέως από το στομάχι και διανέμεται γρήγορα σ'όλα τα υγρά του σώματος. Το 90-95% διασπάται από τα ένζυμα του ήπατος, ενώ το υπόλοιπο αποβάλλεται από τους πνεύμονες, τα ούρα και τον ιδρώτα (Δημόπουλος, 2001).

Η Μεσογειακή Διατροφή δίαιτα που θεωρείται πρότυπο υγιεινής διατροφής προωθεί εντούτοις, τη λήψη **μικρής ποσότητας αλκοόλ** καθημερινά μαζί με το γεύμα ως ευεργετική για το καρδιαγγειακό σύστημα. Το γεγονός αυτό μαζί με την άποψη ότι το οινόπνευμα έχει αγχολυτική καθώς και αφροδισιακή δράση έχει δώσει άλλοθι σε πολλούς ασθενείς.

Η κατάχρηση ωστόσο, μεγάλων ποσοτήτων αιθανόλης οδηγεί σε διαταραχές των περισσότερων οργάνων και προβλήματα διατροφής, υπογλυκαιμία, υπερλιπιδαιμία, γαστρεντερικά ενοχλήματα. Επηρεάζεται η λειτουργία της καρδιάς (υπέρταση, αρρυθμίες, στεφανιαία νόσος) και έχει συνέπειες ηπατικής δυσλειτουργίας που οδηγεί στην κίρρωση (Μανιός, 2006).

Στους ασθενείς με διάφορες ασθένειες, οι διατροφικές διαταραχές καθώς και η υπογλυκαιμία που μπορεί να προέλθει από την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, αποτελεί ζήτημα ζωής και θανάτου. Οι διαβητικοί επιβάλλεται να ρυθμίσουν τη ζωή τους με ποιοτική διατροφή και υγεία δίνοντας προτεραιότητα στην πρόληψη και τον αυτοέλεγχο.

Οι τακτικές αποτιμήσεις του ελέγχου της διαταραχής και σταθερής ενημέρωσης σχετικά με τα ευεργετικά αποτελέσματα της υγιεινής διατροφής και άσκησης από τους ενήλικους, θα τείνουν να ισορροπήσουν τη γλυκαιμική ρύθμιση με τις ανάγκες και τις επιθυμίες όλων των ασθενών διαφόρων ηλικιακών ομάδων. Οι συχνές ημερήσιες μετρήσεις γλυκόζης αίματος η παροχή εξετάσεων προληπτικής ιατρικής, οι συστηματικοί έλεγχοι σε σχολικές μονάδες, αθλητικούς συλλόγους και οι εθελοντικές δράσεις γιατρών ή φοιτητών, θα έδιναν τη δυνατότητα μιας έγκαιρης θεραπευτικής και συμβουλευτικής παρέμβασης. Σύμφωνα με τον Zerhouni, επικεφαλής των National Institutes of Health των ΗΠΑ, προτείνεται μια εντελώς καινούργια μέθοδο, η λεγόμενη GWA (genome-wide association).

Σύμφωνα με την μέθοδο αυτή, οι άνθρωποι μπορούν να εστιάσουν σε συγκεκριμένες περιοχές του DNA, που αποκαλύπτουν την προδιάθεση για διαβήτη. Η GWA δίνει τη δυνατότητα σάρωσης του γενετικού υλικού δεκάδων χιλιάδων ασθενών, ώστε να εντοπίσουμε εκείνα τα μικρά τμήματα του γενετικού υλικού που απαντώνται συχνότερα στους πάσχοντες απ' ότι στους υγιείς.

Υποστηρίζεται δε ότι στο μέλλον θα αναπτυχθούν πολύ πιο αποτελεσματικές μέθοδοι, με βάση το ιδιαίτερο γενετικό προφίλ του κάθε ανθρώπου (Μανιός, 2006). Με τον τρόπο αυτό, θα εξακριβώνεται ποιοι άνθρωποι ανήκουν στην ομάδα υψηλού κινδύνου, ώστε να παρακινηθούν να ακολουθούν μια υγιεινή διατροφή και να ασκούνται.

Όσον αφορά στο τελικό αποτέλεσμα της πρόσληψης τροφών που ενισχύουν την ύπαρξη ή δημιουργίας μιας ασθένειας στα ενήλικα άτομα με διαβήτη, η μέτρηση εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Σε αυτούς περιλαμβάνονται η ποσότητα, το είδος του κάθε τροφίμου και ποτού με την περιεκτικότητά του σε οινόπνευμα αλλά και σε υδατάνθρακες, ο ρυθμός με τον οποίο καταναλώνει τις τροφές και ποτά αυτά το άτομο, η θρέψη του ατόμου, δηλαδή παχύσαρκος ή λεπτόσωμος, η χρονική συσχέτιση της λήψης της κάθε ουσίας με τα γεύματα και τη θεραπεία, και τέλος τυχόν εθισμός στα οινόπνευματώδη ποτά ή αλκοολισμός (Παπανικολάου, 2002).

Η μέτρηση για παράδειγμα του αλκοόλ που αναφέρθηκε και παραπάνω πραγματοποιείται σήμερα με πολλούς τρόπους, ειδικές συσκευές οι οποίες ανιχνεύουν το ποσό της αλκοόλης στο αίμα, ενώ ο πιο συνήθης κι έγκυρος τρόπος είναι η εργαστηριακή αιματολογική ανάλυση. Οι καρδιοπροστατευτικές επιδράσεις του οινοπνεύματος πάντως, δεν καθορίζονται από τον τύπο του αλκοολούχου ποτού.

Μια περιληπτική αναφορά των ειδικών στο Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης των ΗΠΑ (U.S. Department of Agriculture), βασισμένων σε μελέτες ορισμένων ομάδων του πληθυσμού, καταλήγει στο συμπέρασμα ότι όλα τα αλκοολούχα ποτά συνδέονται με μικρότερο κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου, ούτως ώστε πολλά από τα οφέλη οφείλονται στο ίδιο το αλκοόλ παρά σε άλλα συστατικά του κάθε τύπου ποτού (Δημόπουλος, 2001).

Ο πληθυσμιακός έλεγχος και προκειμένου να πιστοποιείται το ποσοστό σακχαρώδους διαβήτη στα άτομα, θα μπορεί να πραγματοποιηθεί με τη συμπλήρωση ειδικών ερωτηματολογίων που θα αφορούν σε κοινωνικο-δημογραφικά στοιχεία και σχετικό οικογενειακό ιστορικό. Η αξιολόγησή τους θα γίνει με την επιφύλαξη της αξιοπιστίας των πληροφοριών ενώ θα ήταν σκόπιμο να ληφθούν υπόψη σε σχέση με όλα τα αποτελέσματα, τυχόν διαθέσιμοι πρόσφατου σχετικού εργαστηριακού ή απεικονιστικού ελέγχου των συμμετεχόντων στην έρευνα.

Περαιτέρω κλινική εξέταση και εργαστηριακοί έλεγχοι σε ειδικά διαβητολογικά κέντρα και κέντρα υγείας, συνεισφέρουν σημαντικά στα αποτελέσματα της έρευνας και ενισχύουν συνολικά το στατιστικό Δείκτη (Μανιός, 2006).

Τέλος, είναι γεγονός επίσης πως οι τεκμηριωμένες διατροφικές συστάσεις επιχειρούν να ερμηνεύσουν τα δεδομένα της έρευνας και να τα κάνουν κλινικά εφαρμόσιμα στην διατροφική φροντίδα. Ωστόσο, ακόμα και οι πιο ενδεδειγμένες συστάσεις θα πρέπει να μετριάζονται, ανάλογα με τις διάφορες μεμονωμένες περιπτώσεις και προτιμήσεις.

Ο στόχος των τεκμηριωμένων διατροφικών συστάσεων είναι η βελτίωση της ποιότητας της κλινικής κρίσης και η διευκόλυνση της οικονομικά αποδοτικής φροντίδας, αυξάνοντας την ενημέρωση των νοσοκομειακών γιατρών και των διαβητικών ασθενών, πάνω σε θέματα τεκμηριωμένης διατροφικής υποστήριξης (Παπανικολάου, 2002).

1.6 Η Προαγωγή Υγείας Μέσω της Διατροφής

Ως προς την προαγωγή υγείας από μέρους της Μεσογειακής Διατροφής, θα λέγαμε σχετικά πως η «Αγωγή υγείας» είναι η εκπαιδευτική διαδικασία που αποσκοπεί στη διαμόρφωση συμπεριφοράς, με αντικείμενο τη μείωση της επίπτωσης ή τη βελτίωση της πρόγνωσης ενός ή περισσότερων νοσημάτων. Όπως προκύπτει από τον ορισμό αυτόν, η Αγωγή Υγείας στοχεύει στη διαμόρφωση συμπεριφοράς και όχι μόνο στην απόκτηση γνώσεων, έστω και αν οι γνώσεις αποτελούν προϋπόθεση για την εποικοδόμηση της επιθυμητής συμπεριφοράς (Μανιός, 2006).

Από τον ορισμό προκύπτει επίσης ότι η Αγωγή Υγείας δεν αφορά μόνο την προληπτική ιατρική, αλλά μπορεί να συμβάλλει στη βελτίωση της αποτελεσματικότητας πολλών θεραπευτικών παρεμβάσεων και στην αναβάθμιση των φροντίδων αποκατάστασης. Τέλος η Αγωγή Υγείας δεν επικεντρώνεται πάντα στην αυτοπροστασία του ατόμου, αλλά μπορεί να αφορά ετεροκεντρικές ή συλλογικές δραστηριότητες (όπως ο περιορισμός της διασποράς των αφροδισίων νοσημάτων και η περιστολή της ρυπάνσεως του περιβάλλοντος) (Δημόπουλος, 2001).

Στο μέτρο που η πρόληψη είναι αποτελεσματικότερη από τη θεραπεία, η Αγωγή Υγείας που αναφέρεται στην πρόληψη έχει αυξημένο συντελεστή αξιολογήσεως και εύλογη προτεραιότητα στην ιεράρχηση των υγειονομικών στόχων.

Διάφορα θεωρητικά και εμπειρικά δεδομένα συγκλίνουν στη διαπίστωση ότι η μεγιστοποίηση της αποτελεσματικότητας της «προληπτικής» αγωγής υγείας και

της Μεσογειακής Διατροφής, προϋποθέτει την επικέντρωση της στους νέους. Η προσπάθεια προασπίσεως και προαγωγής της υγείας χρειάζεται την ενεργητική συμμετοχή του ατόμου.

Η συμμετοχή αυτή είναι εκδήλωση υπευθυνότητας του ατόμου απέναντι στον εαυτό του και το κοινωνικό σύνολο. Η υπευθυνότητα προϋποθέτει ελεύθερη εκλογή και απόφαση για πράξεις, υπάρχει δηλαδή συνείδηση του σκοπού και γνώση των συγκεκριμένων στόχων. Η γνώση είναι για αυτό αναγκαία, όχι όμως και ικανή συνθήκη για την υιοθέτηση μιας υγιεινής συμπεριφοράς (Παπανικολάου, 2002).

Η Αγωγή Υγείας και η Μεσογειακή Διατροφή δεν αποβλέπει μόνο στη μετάδοση γνώσεων από τους ειδικούς στο κοινό, δεν ταυτίζεται δηλαδή με την ενημέρωση, αλλά αποσκοπεί επιπλέον στη διαμόρφωση θέσεων (στάσεων) και στην τροποποίηση της συμπεριφοράς του ατόμου. Διαφέρει επίσης από την προπαγάνδα, γιατί η προπαγάνδα δεν αναλύει το περιεχόμενο του θέματος και δεν εξηγεί τους λόγους που υπαγορεύουν μια στάση.

Στοχεύει στην προαγωγή της ικανότητας των ατόμων να λαμβάνουν ελεύθερες αποφάσεις με βάση τη γνώση. Το σχολείο αποτελεί τον κυριότερο φορέα μεταδόσεως γνώσεων στους νέους αλλά έχει και γενικότερη σημασία στη διαμόρφωση των στάσεων και της συμπεριφοράς τους. Με τη σειρά τους οι νέοι γίνονται φορείς μηνυμάτων υγείας προς την οικογένεια και την κοινότητα.

1.7 Η Ενδεδειγμένη Μεσογειακή Διατροφή για την Καταπολέμηση Ασθενειών

Οι δίαιτες εκείνες οι οποίες χαρακτηρίζονται πλούσιες σε υδατάνθρακες, από το 50-60% του θερμιδικού συνόλου και διαθέτουν μια χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά οξέα με ποσοστό μικρότερο του 10% του θερμιδικού συνόλου καθώς και μειωμένο λιπιδικό σύνολο με ποσοστό μεγαλύτερο του 30% του

θερμιδικού συνόλου, προτείνονται ευρέως ως μια κατάλληλη διατροφική αγωγή για άτομα στις μέρες μας (Παπανικολάου, 2002).

Εντούτοις, οι μελέτες των τελευταίων ετών έχουν αποφέρει κάποιες νέες πληροφορίες για τις πλέον πιθανές και ευεργετικές επιδράσεις μιας δίαιτας σε ένα πλουσιότερο λιπιδικό σύνολο, το οποίο προέρχεται κυρίως από κάποια μονοακόρεστα λιπαρά οξέα με χαμηλή περιεκτικότητα σε ποσότητα κορεσμένων λιπαρών οξέων, όπως είναι η Μεσογειακή Διατροφή που αναφέρθηκε και παραπάνω καθώς και το ελαιόλαδο ως η κύρια πηγή λιπαρών (Μανιός, 2006).

Στοιχεία βέβαια από ορισμένες μελέτες παρέχουν συγκεκριμένες ενδείξεις ότι, σε σύγκριση με μια διατροφή υψηλής περιεκτικότητας στα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, μια πλούσια σε υδατάνθρακες δίαιτα μπορεί συνεπώς να προκαλέσει μια μεγαλύτερη αύξηση των συγκεντρώσεων τριγλυκεριδίων στην ποσότητα αίματος και μια αντίστοιχη μείωση στην ποσότητα επιπέδων χοληστερόλης υψηλής πυκνότητας. Οι δύο αυτές δίαιτες θεωρούνται φτωχές βέβαια σε κορεσμένα λιπαρά.

Σε μια άλλη περίπτωση όμως, θα πρέπει να τονιστεί πως οι πλούσιες σε μονοακόρεστα δίαιτες είχαν ως αποτέλεσμα μια σημαντική μείωση των τριγλυκεριδίων στην ποσότητα αίματος κατά τη νηστεία, αλλά και των συγκεντρώσεων χοληστερόλης πολύ χαμηλής πυκνότητας, επίσης μια αύξηση των τιμών χοληστερόλης υψηλής πυκνότητας και τέλος καμία μεταβολή στα επίπεδα χοληστερόλης χαμηλής πυκνότητας (Δημόπουλος, 2001).

Ταυτόχρονα, οι πλούσιες σε μονοακόρεστα δίαιτες προκάλεσαν μια πιο ευνοϊκή ρύθμιση της γλυκαιμίας. Εντούτοις, υπάρχουν συγκεκριμένες μελέτες οι οποίες δείχνουν ότι τα άτομα τα οποία θέλουν να πολεμήσουν τη γήρανση, οι οποίοι ακολουθούν μια διατροφή πλούσια σε υδατάνθρακες, δύναται να μη σημειώσουν μια αύξηση στα επίπεδα των τριγλυκεριδίων ή της γλυκόζης, αν βέβαια η διατροφή τους θεωρείται πλούσια σε ίνες.

Μια πρόσφατη μεταανάλυση για παράδειγμα, είχε ως αποτέλεσμα να συνοψίσει τα αποτελέσματα των διαθέσιμων έως εκείνη την ώρα τυχαιοποιημένων μελετών με μια ανταλλαγή ομάδων, στις οποίες βέβαια εφαρμόστηκαν κάποιες

ισοθερμιδικές δίαιτες μέσω της διατήρησης του σωματικού τους βάρους. Στις μελέτες αυτές έχει διαξαχθεί μια σύγκριση της επίδρασης της διατροφής με μια υψηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες αλλά και της πλούσιας σε μονοακόρεστα δίαιτας της Μεσογειακής Διατροφής.

Τα συμπεράσματα που προέκυψαν ανέφεραν πως τόσο το λιπιδαιμικό όσο και το γλυκαιμικό προφίλ ενός ατόμου, δύναται να βελτιωθούν προφανώς με τις πλούσιες σε μονοακόρεστα δίαιτες και παρά με τους τύπους της διατροφής οι οποίοι περιέχουν κάποια υψηλά επίπεδα υδατανθράκων.

Ως εκ τούτου και κατά μέσο όρο, ο πρώτος τύπος δίαιτας είναι εκείνος ο οποίος μειώνει τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων στην ποσότητα αίματος κατά τη νηστεία και σε ποσοστό 19% και της χοληστερόλης σε πολύ χαμηλής πυκνότητας κατά 22%, ως αποτέλεσμα επιφέρει μια μέτρια αύξηση της χοληστερόλης της υψηλής πυκνότητας, χωρίς βέβαια να επηρεάζει αρνητικά τις όποιες συγκεντρώσεις χοληστερόλης χαμηλής πυκνότητας.

Η βελτίωση βέβαια της γλυκαιμικής ρύθμισης κατά την πλούσια σε μονοακόρεστα διατροφή, δεν δύναται να σχετίζεται με την μεταβολή της αντίστασης στην θεραπεία της ινσουλίνης, **αλλά με τη μείωση του φορτίου ποσοτήτων υδατανθράκων** (Παπανικολάου, 2002).

Αυτός ο συγκεκριμένος τύπος της διατροφής μπορεί επίσης να μειώνει και την επιδεκτικότητα στην οξειδωση των σωματιδίων χοληστερόλης χαμηλής πυκνότητας(LDL) μειώνοντας έτσι κατά αυτό τον τρόπο το αθηρωματογενετικό τους δυναμικό. Χρειάζεται βέβαια μια περαιτέρω διερεύνηση της συγκεκριμένης δυνατότητας και δίαιτας έτσι ώστε να βελτιώνεται η αρτηριακή πίεση.

Ως αποτέλεσμα της ανάλυσής του, καταλήγει κανείς εντούτοις στο συμπέρασμα ότι οι πλούσιες σε μονοακόρεστα δίαιτες μπορούν και συμβάλουν στη βελτίωση του λιποπρωτεϊνικού και γλυκαιμικού προφίλ σε άτομα (Μανιός, 2006).

Σύμφωνα με την Επιτροπή Διατροφής τέλος, η οποία υπάγεται στην Συμβουλευτική και Συντονιστική Επιστημονική Επιτροπή της Αμερικανικής Καρδιολογικής Εταιρίας, επιβεβαιώνει το σχετικό συμπέρασμα, όσον αφορά βέβαια

ένα ποσοστό των ατόμων που καταπολεμούν τα προβλήματα υγείας με την Μεσογειακή Διατροφή και οι οποίοι έχουν ένα συγκεκριμένο μεταβολικό προφίλ, ιδιαίτερα βέβαια με τα άτομα εκείνα τα οποία πάσχουν από υπεργλυκεριδαιμία και δε χρειάζονται απώλεια βάρους (Δημόπουλος, 2001).

Εν συνεχεία, η δήλωση της επιτροπής τονίζει σημαντικά τη σημασία της εξατομίκευσης της ποσότητας λιπιδικού συνόλου της Μεσογειακής Διατροφής και φυσικά της ποσότητας υδατανθράκων στη δίαιτα. Τόσο βέβαια το μεταβολικό προφίλ του κάθε ατόμου, όσο και η μέγιστη ανάγκη απώλειας βάρους είναι εκείνα τα οποία θα πρέπει να καθορίζουν τη συνιστώμενη διατροφική τους αγωγή (Παπανικολάου, 2002).

1.8 Τα Άγρια Χόρτα ως Ενδεδειγμένη Τροφή

Τα άγρια χόρτα αποτελούν μια από τις πιο ολοκληρωμένες τροφές που προσφέρει η γη στα πλάσματα που ζουν σε αυτήν. Στην Ελληνική κουζίνα τα άγρια χόρτα τα οποία συλλέγονται και τρώγονται ωμά, ή μαγειρεμένα αποτελούν μια διατροφική συνήθεια που στις μέρες μας έχει αποδειχτεί ότι είναι εξαιρετικά ωφέλιμη για την υγεία. Πηγή αντιοξειδωτικών **φλαβονόλων** και **φλαβόνων** με υψηλή διατροφική αξία και χαμηλή ενεργειακή αξία. (Vilis D.) Φυτρώνουν εδώ και εκατομμύρια χρόνια όπου υπάρχει χώμα, χωρίς καμία προσπάθεια και παρέμβαση από τον άνθρωπο (Reyes-Garcia et al, 2006). Τα χόρτα και ειδικότερα τα άγρια που φυτρώνουν στους αγρούς είναι ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνες Ε, σίδηρο, ασβέστιο, βιταμίνη C, **βιταμίνες, μέταλλα, διαιτητικές ίνες, αντιοξειδωτικά και χιλιάδες άλλες πολύτιμες ουσίες υπάρχουν διάσπαρτες στα εκατοντάδες είδη βρώσιμης χλωρίδας.**

Φλαβονοειδή και πολυφαινόλες, συστατικά που συνεισφέρουν σημαντικά στην αντιοξειδωτική ικανότητα του οργανισμού. Επίσης, τα χόρτα είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα και ειδικότερα σε α-λινολενικό οξύ. (Κούτσικος Κ, 2005)

Στην πραγματικότητα πρόκειται για φυσικά «φάρμακα», αφού έχει αποδειχθεί ότι έχουν ευεργετικές ιδιότητες σε παθήσεις όπως ο διαβήτης, ο καρκίνος, η υψηλή πίεση και πολλές άλλες ασθένειες. Ταυτόχρονα αποτελούν και ένα πραγματικά γαστρονομαγικό παράδεισο αφού συγκεντρώνουν σχεδόν όλες τις γεύσεις, τις υφές και τα αρώματα που μπορεί να διακρίνει ο ουρανίσκος (Αλιμπέρτης, 1998). (Κουτσίκος Κ.,2005) ,(Το αλφαβητάρι των βοτάνων,εκδόσεις Πορφύρα),(Φυτοθεραπευτική του Ιγνατίου ΖαχαρόπουλουΜ.) Παρόλα αυτά όμως 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 τις συλλογής άγριων χόρτων σε μεγάλο μέρος της Ελλάδας σχεδόν διακόπηκε για αυτόν ακριβώς τον λόγο.(Ψαρουδάκη,2005)

Πικρά, ξινά, αλμυρά, γλυκά, τρυφερά ή τραχιά, τα χόρτα συνδυάζονται αρμονικά με το κρέας, το ψάρι και τα ζυμαρικά χωρίς να «πνίγουν» την γεύση τους. Όσο πολύτιμα είναι τα χόρτα, άλλο τόσο όμως και είναι ευαίσθητα σε συνθήκες του περιβάλλοντος που μπορούν να αλλοιώσουν την γεύση τους και την διατροφική τους αξία ή ακόμα και να τα κάνουν επικίνδυνα για την υγεία. Ο βασικότερος παράγοντας που τα τελευταία χρόνια έχει επηρεάσει την ποιότητα τους είναι η **αλόγιστη χρήση χημικών ουσιών** στις αγροτικές περιοχές τα οποία έχουν επιμολύνει το έδαφος και τον υδροφόρο ορίζοντα στα περισσότερα μέρη της Ευρώπης. Πιο συγκεκριμένα ένα είδος φαγώσιμου άγριου φυλλώδους λαχανικού που έχει μειωθεί η εμφάνισή του, όμως ήταν ευρέως διαδεδομένο στη μεσογειακή διατροφή είναι το *S.pecten – veneris* που μεγαλώνει σε καλλιεργήσιμη γη. Μπορούσε να χρησιμοποιηθεί σαν μοντέλο ειδών για την εκτενή μελέτη της κλιματικής αλλαγής μιας που ήταν διαδεδομένο και συχνά άφθονο σε πεδινές περιοχές, όμως η αναπτυξή του έχει μειωθεί σημαντικά λόγω της εισαγωγής και χρησιμοποίησης χημικών ζιζανιοκτόνων , λιπασμάτων και της καταστροφής των λιβαδιών.(Tsakalidi, 2014)

Μία άλλη μελέτη πάνω στη χημική σύσταση πολλών φαγόσιμων ευδωδίων *Cichorium spinosum* L. Οικοτύπων έδειξε ότι ο συμβατικά καλλιεργήσιμος οικοτύπος είχε την μεγαλύτερη θρεπτική αξία όπως φάνηκε από τις αναλογίες πολυακόρεστων λιπαρών οξέων / ακόρεστων λιπαρών οξέων (PUFA/MUFA) και ω3/ω6 λιπαρών οξέων έναντι των οργανικών προϊόντων (Petrooulos A. Spyridon,2016)

Επιπρόσθετα οι κακές συνθήκες αποθήκευσης και συλλογής μπορούν επίσης να επιταχύνουν την φθορά των χόρτων. Στο ραδίκι, συνδυάζοντας την λαϊκή σοφία με την σύγχρονη τεχνολογία, οι άνθρωποι έχουν αναπτύξει ένα ολοκληρωμένο σύστημα διαχείρισης της βρώσιμης χλωρίδας που διασφαλίζει την μέγιστη ποιότητα των χόρτων που φτάνουν στο τραπέζι. Για τους παραπάνω λόγους

- Μαζεύουμε μόνο χόρτα που είμαστε απόλυτα σίγουροι ότι είναι βρώσιμα.
- Δεν μαζεύουμε χόρτα από καλλιεργήσιμα χωράφια συμβατικής καλλιέργειας που ενδέχεται να έχουν επιβαρυνθεί με φυτοφάρμακα ή κοντά σε δρόμους που κινούνται συχνά αυτοκίνητα.
- Κάνουμε τακτικούς δειγματοληπτικούς ελέγχους για χημικά κατάλοιπα στις περιοχές συλλογής.
- Τα χόρτα συλλέγονται με παραδοσιακά ψάθινα καλάθια και υφασμάτινες τσάντες, και όχι με πλαστικές σακούλες που δεν επιτρέπουν την ροή του αέρα.
- Κάθε χόρτο συλλέγεται την ιδανική ώρα της ημέρας έτσι ώστε να έχει την μέγιστη θρεπτική αξία.
- Δεν εκθέτουμε τα χόρτα σε πολύ υψηλές ή πολύ χαμηλές θερμοκρασίες που μπορεί να καταστρέψουν τις πολύτιμες βιταμίνες τους.

Τα άγρια χόρτα και τα λαχανικά αποτελούν μια διαχρονική έκφραση της πολιτισμικής μας κληρονομιάς και πολλά από αυτά ανάγονται στην

εποχή του Ομήρου. Παρά το γεγονός ότι ζούμε στην εποχή της παγκοσμιοποίησης τα άγρια χόρτα έχουν ιστορία αιώνων και έχουν αφήσει το στίγμα τους στο σημερινό Μεσογειακό τρόπο διατροφής. Δεν είναι νόστιμα μόνο αλλά και υγιεινά. (Τριχοπούλου Α. , 2010)

Το λαγουδόχορτο, τα λάπαθα, το ακουρνοπόδι και ο σταφιλίνακας αποτελούν θαυμάσιες πηγές βιταμίνης Κ με μέχρι 5 φορές μεγαλύτερη συγκέντρωση σε σχέση με καλλιεργημένα λαχανικά. Η βιταμίνη Κ «παίζει» σπουδαίο ρόλο στην διαδικασία πήξης του αίματος και είναι απαραίτητη στην καθημερινή μας διατροφή σε συγκεντρώσεις 90-120 μg. Οι υψηλές συγκεντρώσεις των άγριων χόρτων σε βιταμίνη Κ καλύπτουν τις ημερήσιες ανάγκες εφόσον χρησιμοποιηθούν επαρκές ποσότητες στο διαιτολόγιο (Reyes-Garcia et al, 2006).

Ο ζόχος, ο τaráξακος , Οι παπούλες, οι πετραχατζίκιοι, οι μυριδούσες, η ρόκα , τα μάραθα , ο αποτελούν σημαντικές πηγές βιταμίνης C η οποία έχει πολύ ισχυρή αντιοξειδωτική δράση στον οργανισμό μας γιατί αδρανοποιεί με μεγάλη επιτυχία τις ελεύθερες ρίζες οξυγόνου που είναι βλαβερές και τοξικές.

Η βιταμίνη αυτή έχει αποδειχθεί ότι διεγείρει το ανοσοποιητικό μας σύστημα ώστε να απαντά γρηγορότερα σε λοιμώξεις, επίσης έχει την ικανότητα να μας προφυλάσσει από αθηροσκλήρωση, ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες που ευθύνονται για τα εγκεφαλικά επεισόδια καθώς και τα εμφράγματα του μυοκαρδίου, γιατί προφυλάσσει την LDL από την οξείδωση. Συγκριτικά με τα καλλιεργούμενα χόρτα όλα σχεδόν τα χόρτα της Κρήτης περιέχουν υψηλότερες συγκεντρώσεις αντιοξειδωτικών και βιταμινών.

Δημοφιλοί άλλα άγρια χόρτα σε βιταμίνες και ανόργανα στοιχεία είναι τα ραδίκια που περιέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β καθώς επίσης και Ρ, Na, Κ. Οι βρούβες αποτελούσαν στομαχικό φάρμακο, το οποίο χρησιμοποιούνταν και ως αποτοξινωτικό ρόφημα. (Κούτσικος Κ, 2005)

Όσον αφορά την περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α, το λαγουδόχορτο, το ακουρνοπόδι, τα μάραθα, οι πετραχατζίκιοι, οι παπούλες και τα λάπαθα έχουν ιδιαίτερα υψηλές συγκεντρώσεις με πάνω από 4mg καθαρής βιταμίνης Α σε 100gr από αυτά τα χόρτα. Η βιταμίνη Α είναι σημαντική για την προστασία των ματιών, δρώντας σαν φυσική ασπίδα κατά της έντονης ακτινοβολίας αλλά και ως αντιοξειδωτικό προστατεύοντας έτσι από τον καταρράκτη του οφθαλμού, την αθηρωμάτωση των αγγείων καθώς και από τον καρκίνο του δέρματος και άλλες μορφές καρκίνου. (Αλιμπέρτης, 1998).

Ωστόσο τα παραπάνω χόρτα είναι ένα μικρό δείγμα των χόρτων που καταναλώνονται ακόμα και σήμερα. Η γνώση της κατανάλωσης τους κινδυνεύει να εξαφανιστεί στις μέρες μας από τον "τσιμεντένιο" τρόπο ζωής. Η μελέτη μας προσπαθεί να συμβάλλει στην διάσωση της γνώσης αυτής και στην πληροφόρηση ευεργετικών ιδιοτήτων των άγριων χόρτων.

1.9 Άγρια Χόρτα και Λειτουργία Αντιοξειδωτικών στο Ανθρώπινο Σώμα

Ως αντιοξειδωτικά χαρακτηρίζονται οι ουσίες εκείνες που εμποδίζουν τις αντιδράσεις των ελεύθερων ριζών προστατεύοντας έτσι τον οργανισμό μας από την επιβλαβή τους δράση.

Τα αντιοξειδωτικά περιλαμβάνουν α) τα φυσικά αντιοξειδωτικά, τα οποία είναι κυρίως φυτικής προέλευσης ενώσεις και β) τα συνθετικά αντιοξειδωτικά, τα οποία είναι συχνά φαινολικές ενώσεις. (Γρηγοράκης Δ. ,2004)

Τα αντιοξειδωτικά αναφέρονται σε όσες τροφές είναι πλούσιες σε αντιοξειδωτικές ουσίες, βοηθούν στη μακροζωία, διότι δεσμεύουν τις ελεύθερες ρίζες που παράγει το σώμα και ευθύνονται για τη γήρανση, όπως τα άγρια χόρτα. Τα αντιοξειδωτικά που λαμβάνουμε από τη διατροφή είναι διάφορες βιταμίνες όπως οι C, E, το συνένζυμο Q10, το Β-καροτένιο, το λυκοπένιο, το σελήνιο και βρίσκονται σε όλα τα φρούτα και τα λαχανικά με έντονα χρώματα, όπως είναι τα εσπεριδοειδή,

η ντομάτα, το ακτινίδιο, το ρόδι, το καρπούζι, τα μούρα και άλλα (Μανιός, 2006). Είναι απαραίτητο όμως να τονιστεί ότι η επίδραση της τροφής δεν είναι πάντα αντιοξειδωτική αλλά μπορεί να είναι και προοξειδωτική και συνεπώς με ελεγχόμενη παραγωγή ελεύθερων ριζών που θα οδηγήσουν σε εκφυλιστικές ασθένειες. (Πετράκης Ν. , 2004)

Επιδημιολογικές και κλινικές μελέτες έχουν δείξει ότι άτομα που καταναλώνουν τροφές πλούσιες σε αντιοξειδωτικά συστατικά, παρουσιάζουν χαμηλότερη θνησιμότητα σε χρόνιες ασθένειες. Αυτό παρατηρείται στα άτομα που ακολουθούν τη μεσογειακή διατροφή κατά βάση. Η μεσογειακή διατροφή έχει σχετιστεί με χαμηλότερα ποσοστά εκφυλιστικών ασθενειών. Από τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά της μεσογειακής διατροφής είναι η κατανάλωση ελαιολάδου, φρούτων και λαχανικών. Τα φρούτα και τα λαχανικά είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές βιταμίνες, διαιτητικές ίνες καθώς και φαινολικές ενώσεις. Αντιοξειδωτικά περιέχονται στο κόκκινο κρασί και στο πράσινο τσάι, τα φλαβονοειδή και τις πολυφαινόλες. (Hertog M.G.L., et al, 1993)

Όσον αφορά την αντιοξειδωτική ομάδα των ουσιών που ονομάζονται πολυφαινόλες καθώς και οι τοκοφερόλες (βιταμίνη Ε) , οι αγγλικίνοι, οι καλόγεροι, οι αχαιζικοί, οι αβριονιές, οι φασουλίδες, οι κουτσουνάδες και οι μυριδούσες είναι μόνο λίγα από τα άγρια χόρτα που περιέχουν πολύ υψηλές συγκεντρώσεις σε πολυφαινόλες και τοκοφερόλες και που προστατεύουν τον οργανισμό από πολλά εκφυλιστικά νοσήματα και καρκίνους.

Τα περισσότερα από τα άγρια χόρτα ωστόσο και λόγω των αντιοξειδωτικών, πρέπει να τρώγονται ωμά γιατί με το έντονο μαγείρεμα χάνουν σημαντικό μέρος των θρεπτικών τους συστατικών. Ο καλύτερος τρόπος για να καταναλώσει κανείς χόρτα είναι φρέσκα σε σαλάτα με λεμόνι, ξύδι και πολύ ελαιόλαδο . (Αλιμπέρτης, 1998).

Η δράση αυτών των ουσιών μαζί με την διατροφική αξία των άγριων χόρτων εγγυάται για την πρόληψη πολλών ασθενειών με τον καλύτερο δυνατό, φυσικό τρόπο. Οι περισσότερες ασθένειες και ειδικά οι καρκίνοι μπορούν να προληφθούν

με σωστή ισορροποιημένη διατροφή, δηλαδή με την παραδοσιακή κρητική διατροφή (Reyes-Garcia et al, 2006).

2 Κεφάλαιο Ιδιότητες των αυτοφυών άγριων χόρτων και ο κατάλληλος χειρισμός τους

2.1 Οι Ευεργετικές και Θεραπευτικές Ιδιότητες των Άγριων Χόρτων στον Ανθρώπινο Οργανισμό

Πολύς λόγος γίνεται τα τελευταία κυρίως χρόνια για τις επιβλαβείς τροφές και τα προβλήματα υγείας που προκαλούν. Τα προβλήματα αυτά μπορούν να βρουν λύση με την χρησιμοποίηση τροφών που δεν βλάπτουν τον ανθρώπινο οργανισμό αλλά εντούτοις κάνουν και καλό. Σημαντικό ρόλο σε αυτή την προσπάθεια μεταξύ άλλων παίζουν τα άγρια φαγώσιμα χόρτα, τα οποία έχουν και φαρμακευτικές ιδιότητες. (Δημητράκης Γ.Κ. ,2005)

Τα άγρια χόρτα είναι απαραίτητα στη διατροφή του ανθρώπου. Τα χόρτα και ειδικότερα τα άγρια που φυτρώνουν στους αγρούς είναι ιδιαίτερα πλούσια σε **βιταμίνες E, C, φλαβονοειδή και πολυφαινόλες**, συστατικά που συνεισφέρουν σημαντικά στην αντιοξειδωτική ικανότητα του οργανισμού. Επίσης, τα χόρτα είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα και ειδικότερα σε α-λινολενικό οξύ .(Κούτσικος Κ. , 2005)

Η μεσογειακή διατροφή, διαφέρει πολύ από τα δυτικοευρωπαϊκά πρότυπα και είναι αποδεδειγμένα πιο υγιεινή. Τα άγρια χόρτα είναι ένα βασικό συστατικό της μεσογειακής διατροφής (Δημητράκης, 2001). **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 B, βιταμίνη C, προβιταμίνη A (καροτίνη)**, ουσίες απαραίτητες για τον οργανισμό μας (Αλιμπέρτης, 1998).

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.

2.2 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 (2.000 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 άγονα βουνά της Κρήτης, τα πετρώδη εδάφη, τα 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.

2.3 Βασικοί Κανόνες Συντήρησης των Άγριων Χόρτων Μέχρι την Κατανάλωση

Πρώτα από όλα να επισημανθεί ότι τα άγρια χόρτα πρέπει να τα μαζεύουμε μακριά από αυλάκια αποστράγγισης, απομακρυσμένα μέρη,χωράφια ή βοσκότοπους διότι μπορεί να είναι μολυσμένα από καυσαέριο,λιπάσματα, απορρύματα ζώων καθώς και φυτοφάρμακα. Ας δούμε αναλυτικά κάποια στοιχειωδή :

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 (Δημητράκης, 2001).

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 βοσκό- τοπους, 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 (Kuhnlein, 1990).

2.4 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 (Αλιμπέρτης, 1998).

2.5 Το Μαγείρεμα των Άγριων Χόρτων

Ο κύριος τρόπος μαγειρέματος των χόρτων είναι το βράσιμο. Μαγειρεύονται 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 σερβίρονται με λάδι, το λεμόνι ή το ξίδι στο σερβίρισμα απαλύνει ή προσθέτει γεύση, σε όσα αυτή είναι φτωχή (Kuhnlein, 1990).

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.

2.6 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 αποξηήρανση, τουρσιά ή με σύγχρονους, όπως την κατάψυξη (Αλιμπέρτης, 1998).

2.6.1 Αποξηήρανση των Άγριων Χόρτων

Η αποξηήρανση 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 (Δημητράκης, 2001).

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 αποξηήρανσης 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.

3 Κεφάλαιο – Υλικά – Μέθοδος και Παρουσίαση Αποτελεσμάτων Έρευνας

3.1 Μεθοδολογία Έρευνας

Χρησιμοποιείται ειδικό ερωτηματολόγιο διατροφικών συνηθειών που έχει αναπτυχθεί από την επιβλέπουσα καθηγήτρια όπου περιλαμβάνει τις δημώδεις ονομασίες των αυτοφυών εδωδιμων φυτών στην Ανατολική Κρήτη. Η έρευνα έχει πραγματοποιηθεί στο Παλαίκαστρο Σητείας με τυχαίο δείγμα και όπου έχουν συμπληρωθεί 50 ερωτηματολόγια με προσωπική συνέντευξη από την φοιτήτρια. Τέλος, εξάγονται τα αποτελέσματα και έχει πραγματοποιηθεί σχολιασμός και συζήτηση για τα τωρινά στοιχεία που έχουμε συλλέξει όπου ύστερα τα συγκρίνουμε στα βασικά τους μέρη με τα αποτελέσματα από την προηγούμενη ερευνητική εργασία στην ίδια περιοχή.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Στοιχεία Νοικοκυριού:

Μέλη Οικογένειας: Αρ

Προσωπικά στοιχεία ερωτώμενου

1. Φύλλο :

ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ

2. Επάγγελμα – Ιδιότητα :

1 ΟΙΚΙΑΚΑ

2 ΑΓΡΟΤΙΚΑ

3 ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

4 ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ

5 ΔΗΜΟΣΙΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ

6 ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ

7 ΜΑΘΗΤΗΣ/ΣΠΟΥΔΑΣΤΗΣ

8 ΑΝΕΡΓΟΣ

9 ΑΛΛΟ

3. Χρονολογία γέννησης : / /

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

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

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

ΚΑΝΕΝΑΣ
ΓΟΝΕΙΣ
ΠΑΠΠΟΥΔΕΣ
ΑΛΛΟΣ

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

ΟΧΙ
ΠΑΙΔΙΑ
ΕΓΓΟΝΙΑ
ΦΙΛΟΥΣ
ΑΛΛΟ

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

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

10. Εκτός από τα άγρια χόρτα συλλέγετε

Τίποτα
μανιτάρια (αμανίτους)
σαλιγκάρια (χοχλιούς)
εδώδιμους καρπούς (από μη καλλιεργημένα είδη)
άλλο

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

Είδος χόρτου-λαχανικού
Τρόπος μαγειρέματος
Άλλα υλικά.....
Πόσο συχνά την καταναλώνετε;.....

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

1. Εάν το γνωρίζουν
2. Εάν το συλλέγουν
3. Την συχνότητα κατανάλωσης
4. Τον τρόπο κατανάλωσης
5. Τις δυσκολίες εύρεσης
6. Την προσπάθεια καλλιέργειας
7. Την περιοχή συλλογής
8. Την τοποθεσία συλλογής και
9. Την εποχή συλλογής

Το παραπάνω ερωτηματολόγιο έχει αναπτυχθεί από την Κυρία Ψαρουδάκη Αντωνία με την βοήθεια του κυρίου Δημητροπουλάκη Πέτρο στο τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας του ΤΕΙ Κρήτης.

Στατιστική Ανάλυση

Η στατιστική ανάλυση και επεξεργασία των δεδομένων που συγκεντρώθηκαν από τα ερωτηματολόγια έγινε με την χρήση του προγράμματος Microsoft excel για να υπολογιστούν οι συχνότητες και τα ποσοστά γνώσης, συλλογής, προέλευση γνώση και κατανάλωση των άγριων χόρτων της περιοχής του παλαίκαστρου. Επίσης, με το SPSS for Windows για να γίνουν οι συσχετίσεις γνώσης και συλλογής μεταξύ του φύλου, της ηλικίας και του επαγγέλματος . Το SPSS είναι ένα στατιστικό μέσο και αποτελεί ένα πρόγραμμα καταγραφής, διαχείρισης και επεξεργασίας δεδομένων. Από το οποίο χρησιμοποιήθηκαν οι παρακάτω εντολές – συντελεστές συσχέτισης :

- ❖ Το τεστ για την ισότητα των διακυμάνσεων – **Levene's test for Equality of variances**. Για το τεστ αυτό μας δίνονται οι τιμές F και το Sig. αυτού του τεστ που είναι και σημαντικότερο. Η αρχική υπόθεση αυτού του τεστ είναι ότι οι Διακυμάνσεις (Variences) των δύο υποομάδων είναι ίσες – equal Variances assumed – (Ομοιογενείς πληθυσμοί). Αν το Sig. είναι μικρότερο από το 0.05, απορρίπτουμε αυτή την υπόθεση και δεχόμαστε ότι οι διακυμάνσεις δεν είναι ίσες - equal Variances not assumed.
- ❖ Ο **μη συσχετισμένος (uncorrelated ή unrelated) έλεγχος t** χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό τού εάν μέσοι, όροι δύο συνόλων τιμών διαφέρουν σημαντικά ο ένας από τον άλλο. Ο **συντελεστής συσχέτισης Pearson** είναι ένα αριθμητικό μέτρο ή δείκτης του μεγέθους συσχέτισης μεταξύ δύο συνόλων τιμών. Κυμαίνεται σε μέγεθος από + 1.00 μέχρι -1.00 περνώντας και από το 0.00. Το πρόσημο [+] σημαίνει **θετική συσχέτιση**- δηλαδή , οι τιμές μιας μεταβλητής αυξάνονται όταν αυξάνονται και της άλλης. Το πρόσημο [-] σημαίνει **αρνητική συσχέτιση**, δηλαδή οι τιμές μιας μεταβλητής αυξάνονται καθώς μειώνονται της άλλης. Το **p του spearman** είναι ο συντελεστής συσχέτισης **Pearson** εφαρμοσμένος σε ένα σύνολο τιμών μετά την ταξινόμηση των τιμών και των δύο μεταβλητών, ξεχωριστά, από τις μικρότερες προς τις μεγαλύτερες. χρησιμοποιείται όποτε οι βασικές παραδοχές του Συντελεστή συσχέτισης **Pearson** δεν πληρούνται από τα δεδομένα.
- ❖ Η στατιστική σημαντικότητας είναι μια δήλωση της πιθανότητας να προκύψει ένας συγκεκριμένος συντελεστής συσχέτισης για ένα δείγμα δεδομένων AN δεν υπάρχει συσχέτιση (δηλαδή, αν η συσχέτιση είναι 0.00) στον πληθυσμό από τον οποίο λήφθηκε το δείγμα.

Η **ανάλυση διακύμανσης** είναι κατάλληλη γιατί δίνει τη δυνατότητα να συγκρίνεται με το μέσο όρο των ανεξάρτητων μεταβλητών

3.1.1 Δείγμα Μελέτης

Το δείγμα αποτελούνταν από 50 κατοίκους του Παλαίκαστρου Σητείας και οριοθετείται ως τυχαίο. Το δείγμα είναι τυχαίο γιατί ξεκίνησα από την πλατεία του χωριου και άρχισα να ρωτάω δρόμο παρά δρόμο κυκλικά της πλατείας και σπίτι παρά σπίτι.

3.1.2 Μέθοδος Συλλογής Δεδομένων

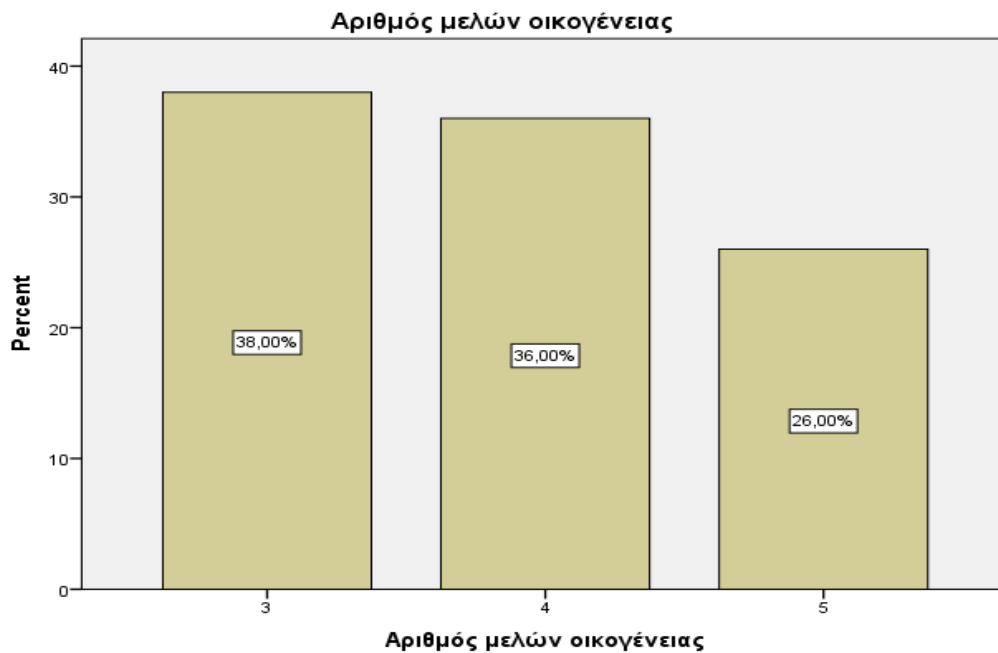
Τα δεδομένα έχουν συλλεχθεί άμεσα από συνέντευξη που έχει πάρει η ίδια φοιτήτρια στα άτομα. Στη συνέχεια έχει πραγματοποιηθεί αξιολόγηση – ανάλυση των δεδομένων από τα στοιχεία των ερωτηματολογίων που συλλέχθηκαν.

Αποτελέσματα

Στοιχεία Νοικοκυριού

Πίνακας 3.2.11. Αριθμός μελών οικογένειας

	Συχνότητα	Ποσοστό%
valid 3	19	38,0
4	18	36,0
5	13	26,0
total	50	100,0



Πίνακα; 3.2.1.1. Αριθμός μελών οικογένειας

ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ:

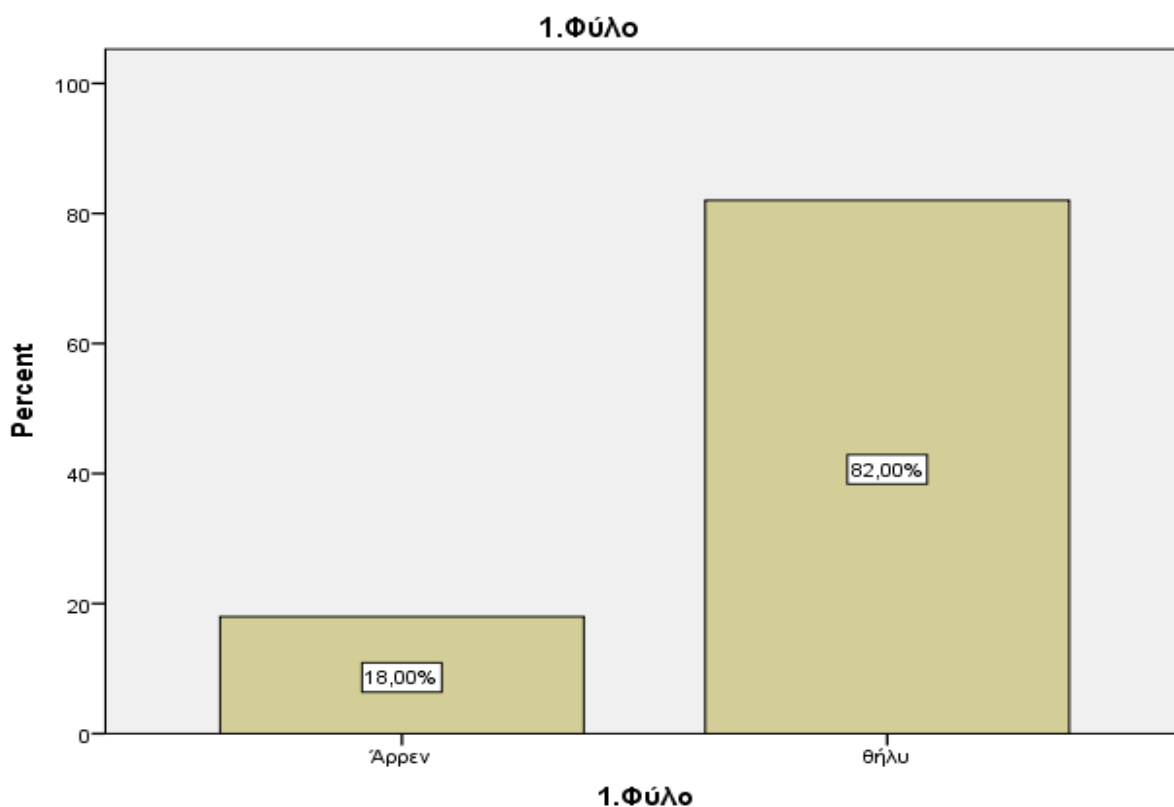
Το 38% των ερωτηθέντων που συμμετείχαν στην έρευνα μας ήταν τριμελείς οικογένειες, το 36% τετραμελείς οικογένειες και το υπόλοιπο 26% πενταμελείς οικογένειες.

3.2. Προσωπικά στοιχεία ερωτώμενου

3.2.1.. Φύλο

Πίνακας 3.2.1.2.1. Φύλο

	Συχνότητα	Ποσοστό%
valid άρρεν	9	18,0
θυλή	41	82,0
Total	50	100,0



Πίνακας 3.2.1.2.1. Φύλο

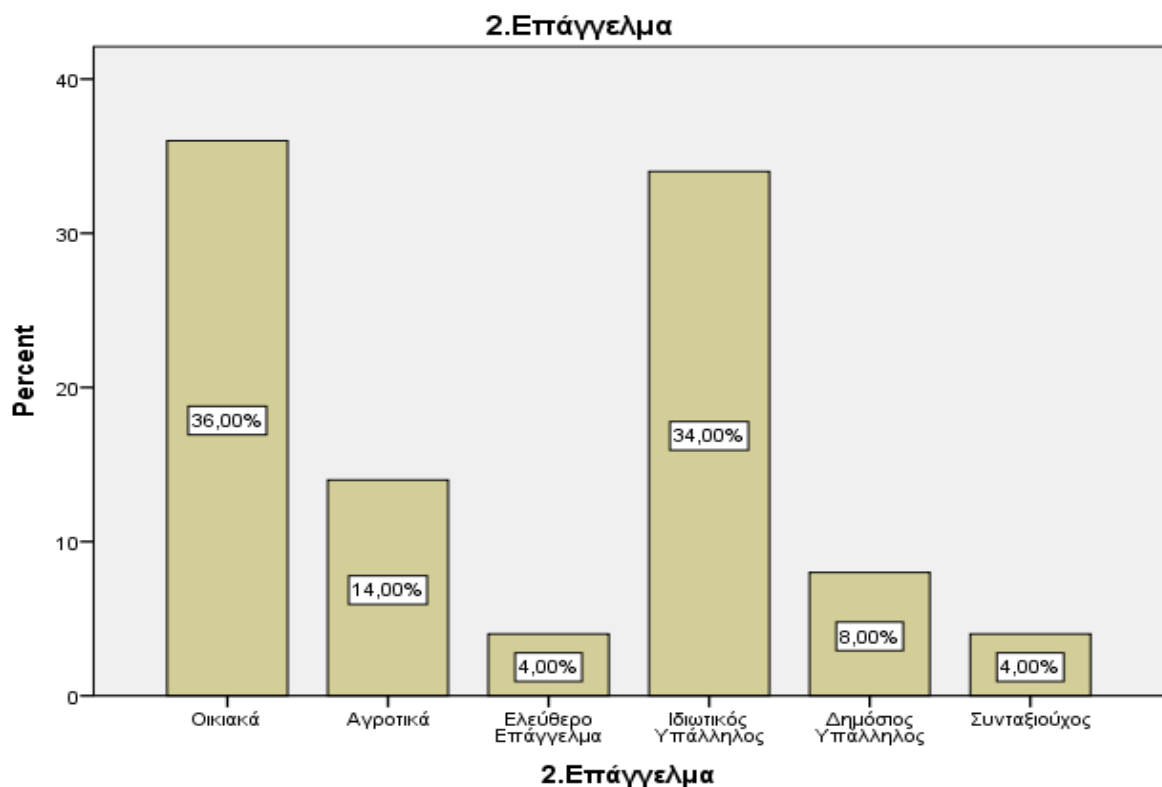
Σχολιασμός :

Το 82% των ερωτηθέντων ήταν γυναίκες και το υπόλοιπο 18% ήταν άνδρες.

3.2.1.2.Επάγγελμα

Πίνακας 3.2.1.2.2.. Επάγγελμα

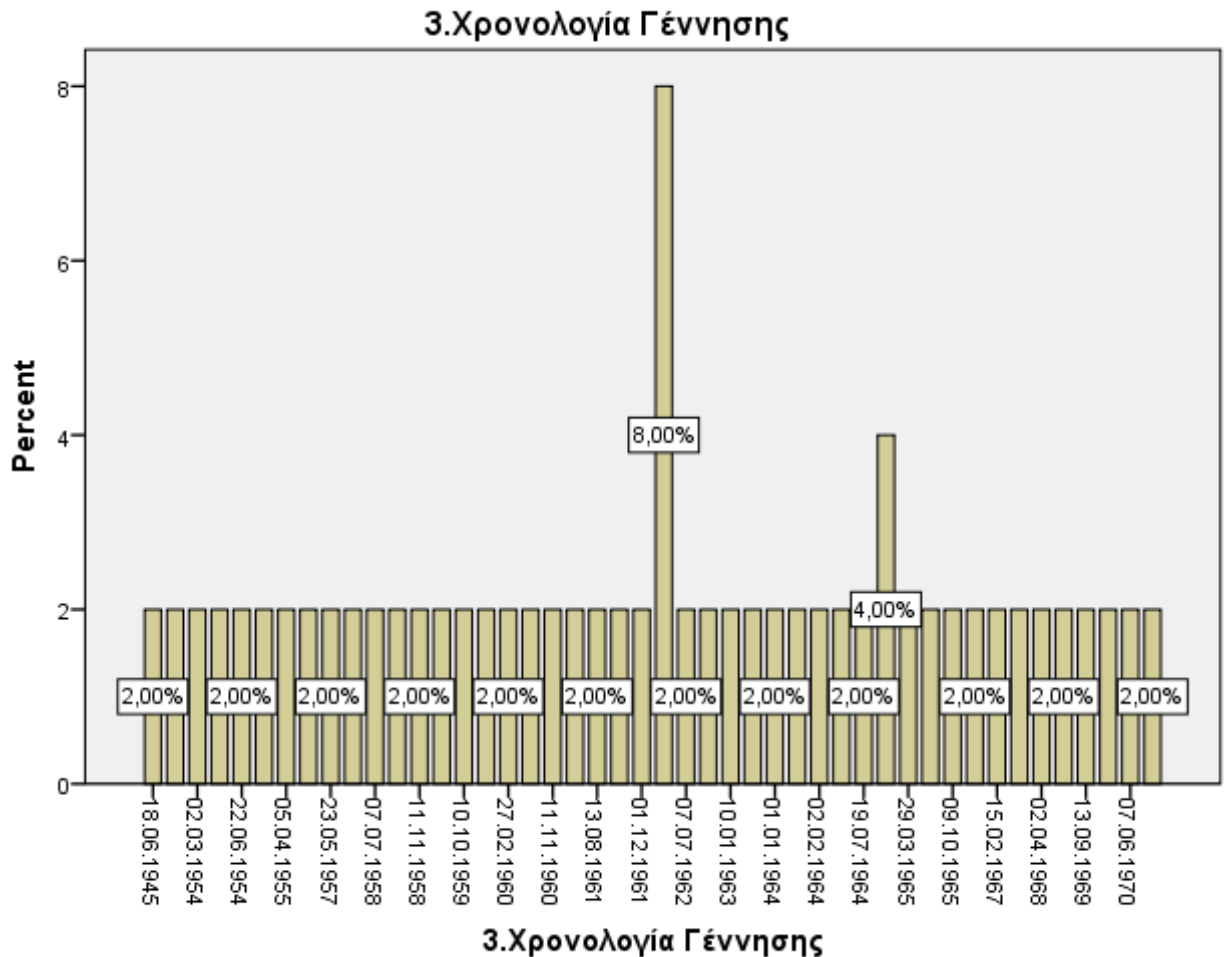
	Συχνότητα	Ποσοστό%
valid Οικιακά	18	36,0
Αγροτικά	7	14,0
Ελεύθερο Επάγγελμα	2	4,0
Ιδιωτικός Υπάλληλος	17	34,0
Δημόσιος Υπάλληλος	4	8,0
Συνταξιούχος	2	4,0
Total	50	100,0



Πίνακας 3.2.1.2.2. Επάγγελμα

Σχολιασμός : Το 36% των ερωτηθέντων ασχολούνται με τα οικιακά, το 34% είναι ιδιωτικοί υπάλληλοι, το 14% ασχολούνται με τα αγροτικά, το 8% είναι δημόσιοι υπάλληλοι, το 4% είναι ελεύθεροι επαγγελματίες και το υπόλοιπο 4% είναι συνταξιούχοι.

2.1. 2.3. Χρονολογία Γέννησης



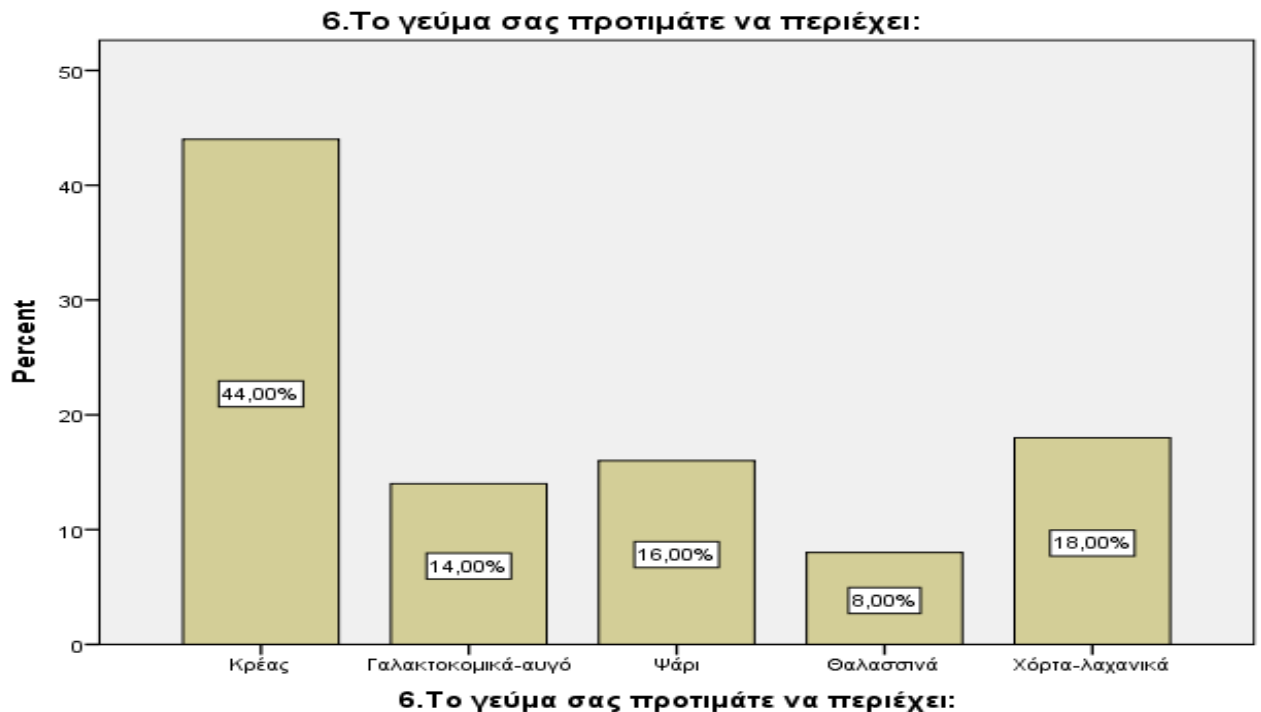
Πίνακας 3.2.1.2.3. Χρονολογία Γέννησης

Σχολιασμός : Ο μεγαλύτερος των συμμετεχόντων ήταν ηλικίας 71 χρονών και ο μικρότερος 45 χρονών. Ο μέσος όρος ηλικίας των ερωτηθέντων ήταν τα 55 χρόνια (1965).

3.2.2. Προτιμήσεις γεύματος

Πίνακας 3.2.2. Προτιμήσεις γεύματος

	Συχνότητα	Ποσοστό%
valid Κρέας	22	44,0
Γαλακτοκομικά-αυγό	7	14,0
Ψάρι	8	16,0
Θαλασσινά	4	8,0
Χόρτα-λαχανικά	9	18,0
Total	50	100,0



Πίνακας 3.2.2. Προτιμήσεις γεύματος

Σχολιασμός : Το 44% των ερωτηθέντων δήλωσε πως προτιμάει το γεύμα του να περιέχει κρέας, το 18% προτιμάει χόρτα-λαχανικά, το 16% ψάρι, το 14% γαλακτοκομικά-αυγό και το 8% θαλασσινά.

3.2.3. Απόκτηση γνώσεων συλλογής

Πίνακας 3.2.3..8ποιος σας διδάξε την συλλογή των άγριων χόρτων και λαχανικών

	Συχνότητα%	Ποσοστό
valid πεθερά/ός	19	38,0
μητέρα/πατέρας	27	54,0
φίλος	2	4,0
αυτοδίδακτος/τη	2	4,0
Total	50	100,0



Πίνακας 3.2.3.. Ποιος σας διδάξε την συλλογή των άγριων χόρτων και λαχανικών

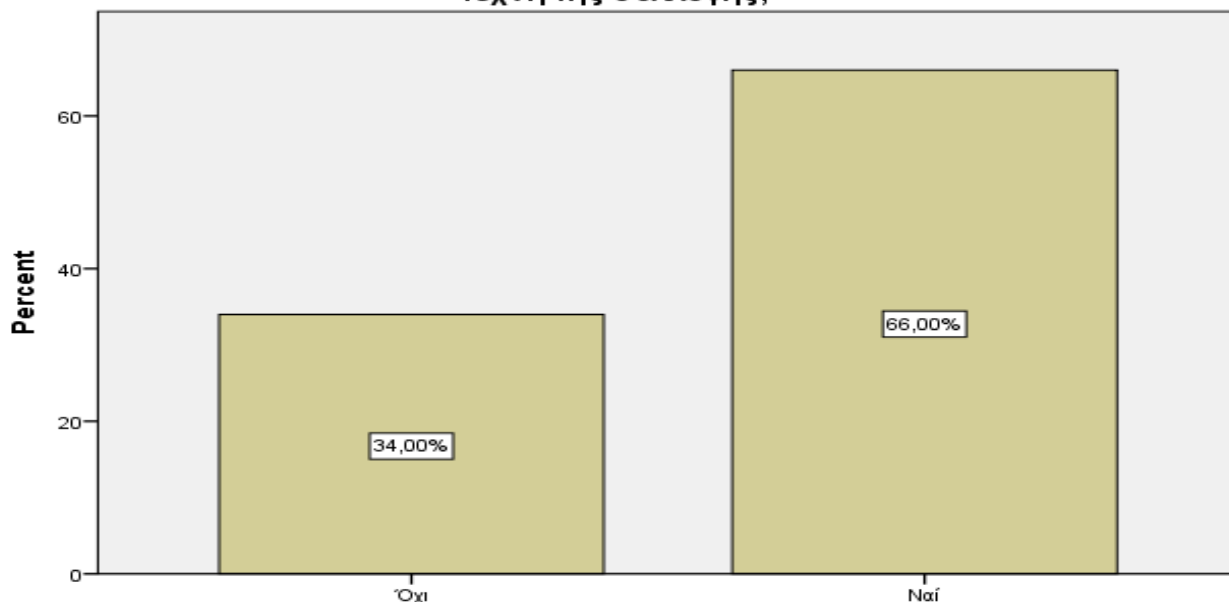
Σχολιασμός : Το 54% των ερωτηθέντων δήλωσε πως οι γονείς τους τους δίδαξαν την συλλογή των άγριων χόρτων και λαχανικών, το 38% ο πεθερός/πεθερά τους, το 4% φίλοι τους και το υπόλοιπο 4% είναι αυτοδίδακτοι.

3.2.4. Διδαχή γνώσεων συλλογής

Πίνακας 3.2.4. έχετε διδάξει κάποιον άλλον την τέχνη της συλλογής

	Συχνότητα	Ποσοστό%
valid Όχι	17	34,0
ναι	33	66,0
total	50	100,0

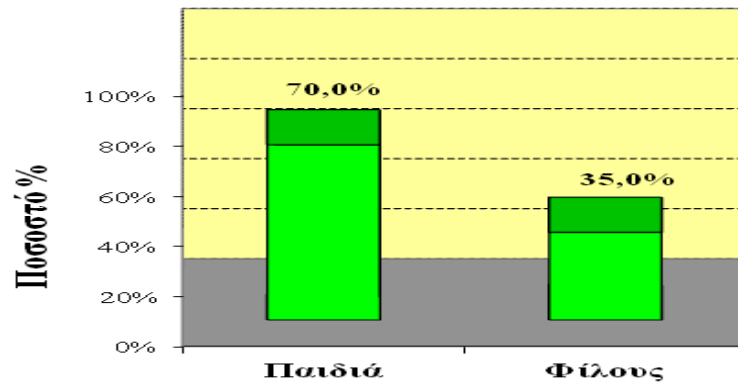
8. Έχετε διδάξει κάποιον άλλο από την οικογένεια σας ή τους γνωστούς σας την τέχνη της συλλογής;



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

Πίνακας 3.2.4. (α) Έχετε διδάξει κάποιον άλλον από την οικογένειάς σας ή τους γνωστούς σας την τέχνη της συλλογής

Σε ποιους έχετε διδάξει τη συλλογή χόρτων;



Πίνακας 3.2.4. (β) Σχέση με τα άτομα στα οποία έχουν διδάξει την συλλογή χόρτων

Σχολιασμός : το 34% δεν έχει διδάξει την τέχνη της συλλογής σε κάποιον τρίτο και το 66 % δήλωσε πως έχει διδάξει σε κάποιον άλλον την τέχνη της συλλογής. Από αυτό το ποσοστό, το 70% δίδαξε στα παιδιά του την τέχνης της αναγνώρισης και συλλογής άγριων χόρτων και το 35% σε φίλους. Εδώ παρατηρούμε ότι μεγάλο ποσοστό δίδαξε την συλλογή των άγριων χόρτων στα παιδιά τους και αυτό είναι ελπιδοφόρο γιατί θα περάσει από γενιά σε γενιά και δεν θα χαθεί η γνώση και η συλλογή των πολύτιμων αυτών αγαθών για την υγεία του ανθρώπου.

3.2.5. Προέλευση χόρτων

Πίνακας 3.2.5 προέλευση χόρτων

	Frequency	Percent%
valid Κρητικά	13	26,0
Εγχώρια (όχι από Κρήτη)	2	4,0
Άγρια τα έχω συλλέξει	23	46,0
Άγρια τα έχω αγοράσει	2	4,0
Κρητικά + Άγρια τα έχω συλλέξει	7	14,0
Κρητικά + Άγρια τα έχω αγοράσει	2	4,0
Άγρια τα έχω συλλέξει + Άγρια τα έχω αγοράσει	1	2,0
Total	50	100,0



Πίνακας 3.2.5, προέλευση χόρτων

Σχολιασμός

Από το παραπάνω διάγραμμα φαίνεται ότι η προέλευση των άγριων χόρτων και λαχανικών που καταναλώνουν περισσότερο οι κάτοικοι στο Παλαίκαστρο Σητείας είναι άγρια χόρτα που τα έχουν συλλέξει οι ίδιοι. Το ποσοστό αυτών φθάνει στο 46%. Ακολουθεί με ποσοστό 26% η Κρητικιά προέλευση των άγριων χόρτων και λαχανικών, εννοεί καλλιεργούμενα κρητικής προέλευσης. Ένα ποσοστό 14% καταναλώνει άγρια που τα έχει συλλέξει αλλά και καλλιεργούμενα. Στη συνέχεια παρατηρούμε ισοβαθμία με ποσοστό 4% στην προέλευση των Άγριων χόρτων που είναι Εγχώρια (όχι από Κρήτη), άγρια τα οποία τα έχουν αγοράσει, Κρητικά και έχουμε επίσης και τα Άγρια που τα έχουν αγοράσει. Τέλος ποσοστό 2% καταναλώνει Άγρια χόρτα τα οποία έχουν συλλέξει και Άγρια χόρτα τα οποία τα έχουν αγοράσει. Το ποσοστό που αγοράζει μόνο άγρια χόρτα προκύπτει από την πρόσθεση των ποσοστών που αγοράζουν μόνο άγρια και φθάνει το 10%. (άγρια τα έχω αγοράσει 4%+κρητικά και άγρια τα έχω αγοράσει + άγρια τα έχω συλλέξει 4%, άγρια τα έχω αγοράσει 2%)

3.2.6. Παλαίκαστρο 2016

3.2.6.1. Αναγνώριση και συλλογή ειδών 2016

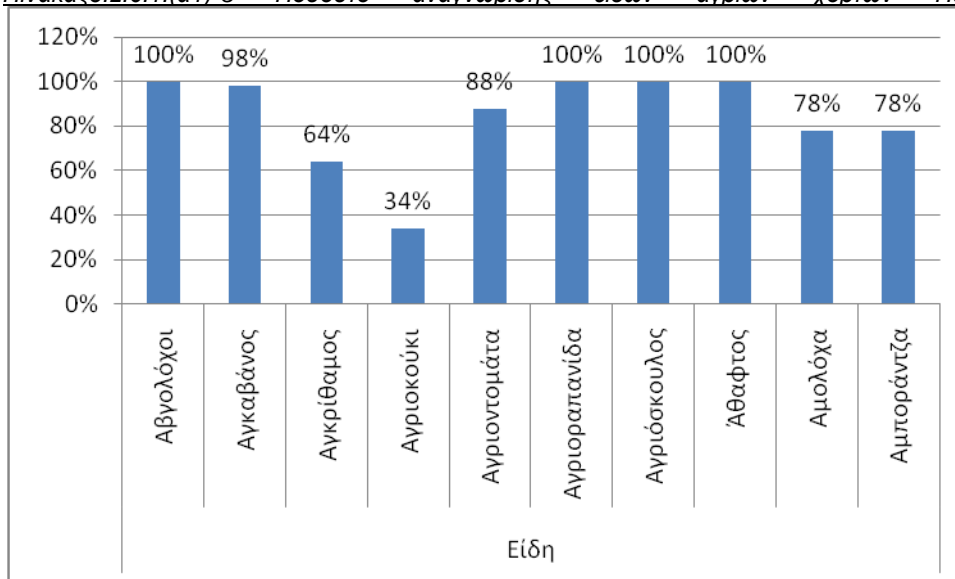
Στους παρακάτω πίνακες και διαγράμματα εμφανίζονται με αλφαβητική σειρά (δημώδη ονόματα) τα είδη που αναγνωρίζουν και τα είδη που συλλέγουν οι ερωτηθέντες στο Παλαίκαστρο Σητείας. Επίσης εμφανίζεται η σύγκριση των ποσοστών των ειδών που αναγνωρίζουν και των ειδών που συλλέγουν.

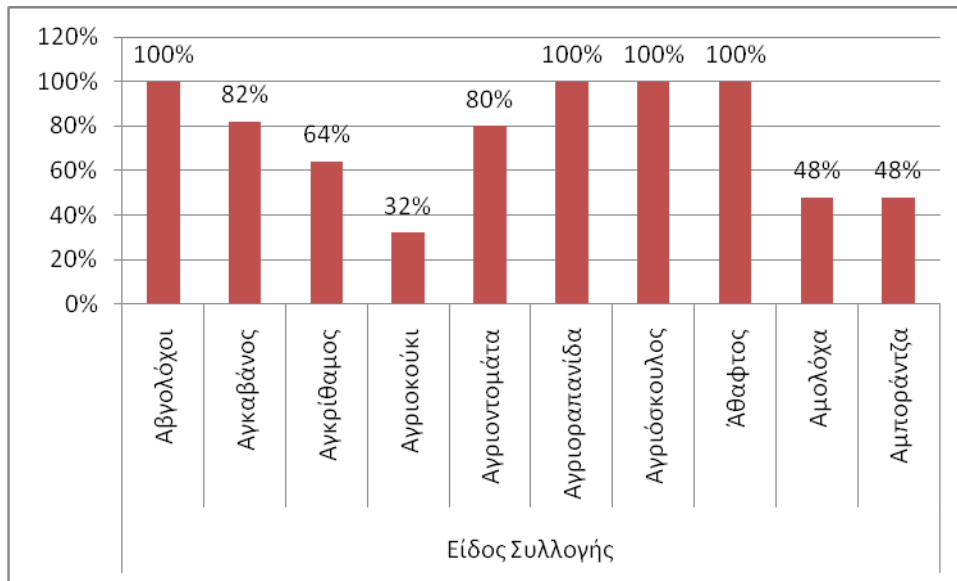
ΠΙΝΑΚΑΣ 3.2.6.1.(α) Ποσοστά γνώσης και συλλογής άγριων χόρτων Παλαίκαστρο 2016

	Γνώση		Συλλογή	
	Ναι	Όχι	Ναι	Όχι
Αβγολόχοι	100%	0%	100%	0%
Αγκαβάνος	98%	2%	82%	18%

Αγκρίθαμος	64%	36%	64%	36%
Αγριοκούκι	34%	66%	32%	68%
Αγριοντομάτα	88%	12%	80%	20%
Αγριοραπανίδα	100%	0%	100%	0%
Αγριόσκουλος	100%	0%	100%	0%
Άθαφτος	100%	0%	100%	0%
Αμολόχα	78%	22%	48%	52%
Αμποράντζα	78%	22%	48%	52%

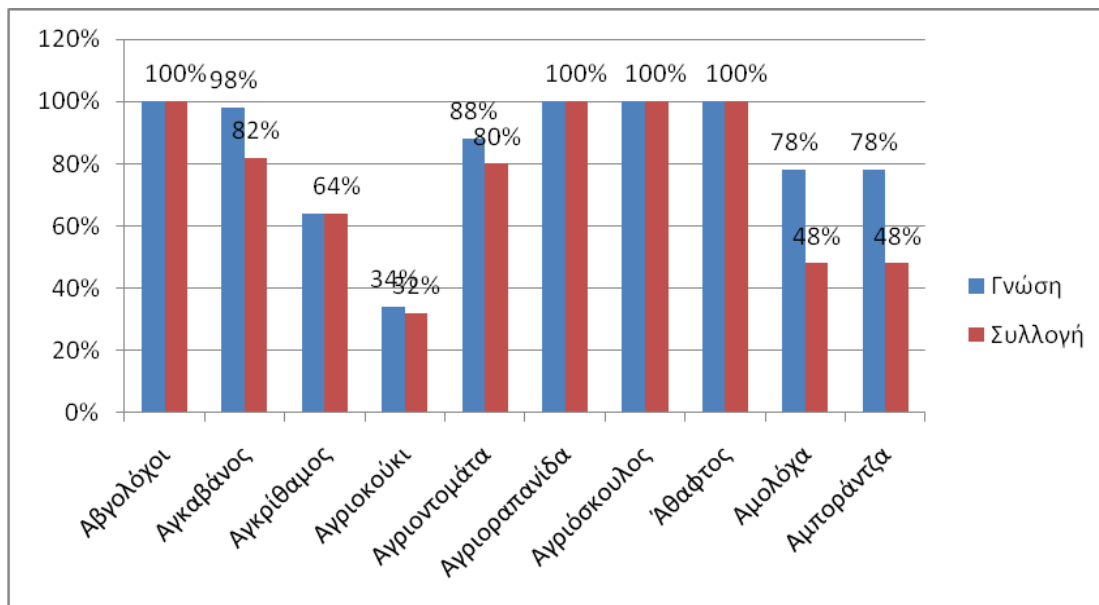
Πίνακας 3.2.6.1.(α1)-3 Ποσοστό αναγνώρισης ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016





Πίνακας 3.2.6.1.(α2) Ποσοστό συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016

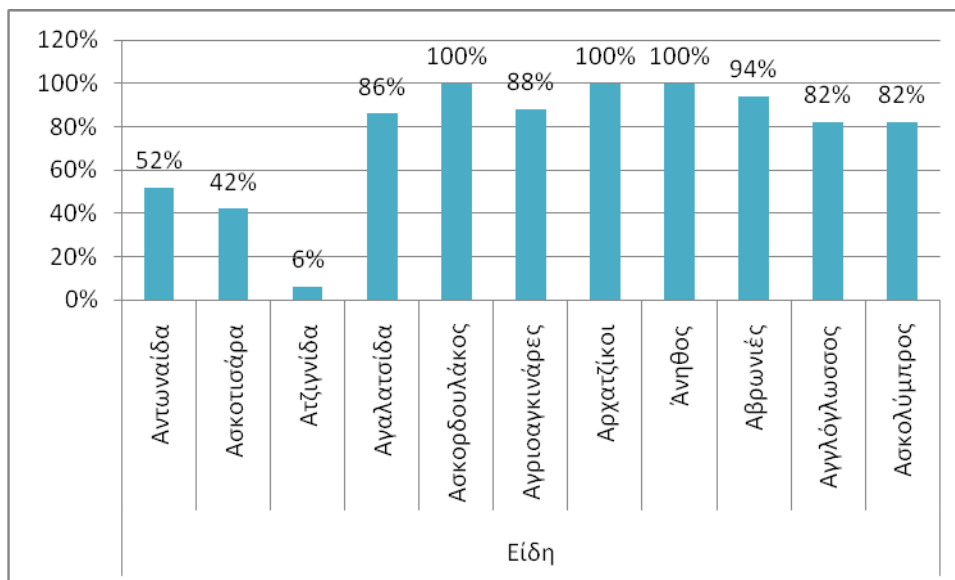
Πίνακας 3.2.6.1.(α3) Ποσοστό Σύγκρισης Αναγνώρισης- Συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016

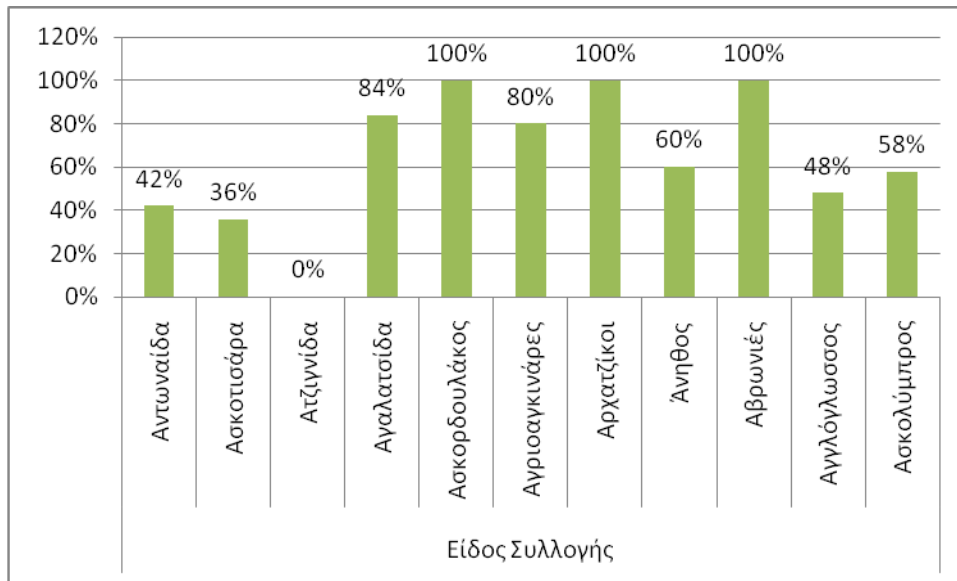


ΠΙΝΑΚΑΣ 3.2.6.1.(β) Ποσοστά γνώσης και συλλογής άγριων χόρτων Παλαίκαστρο 2016

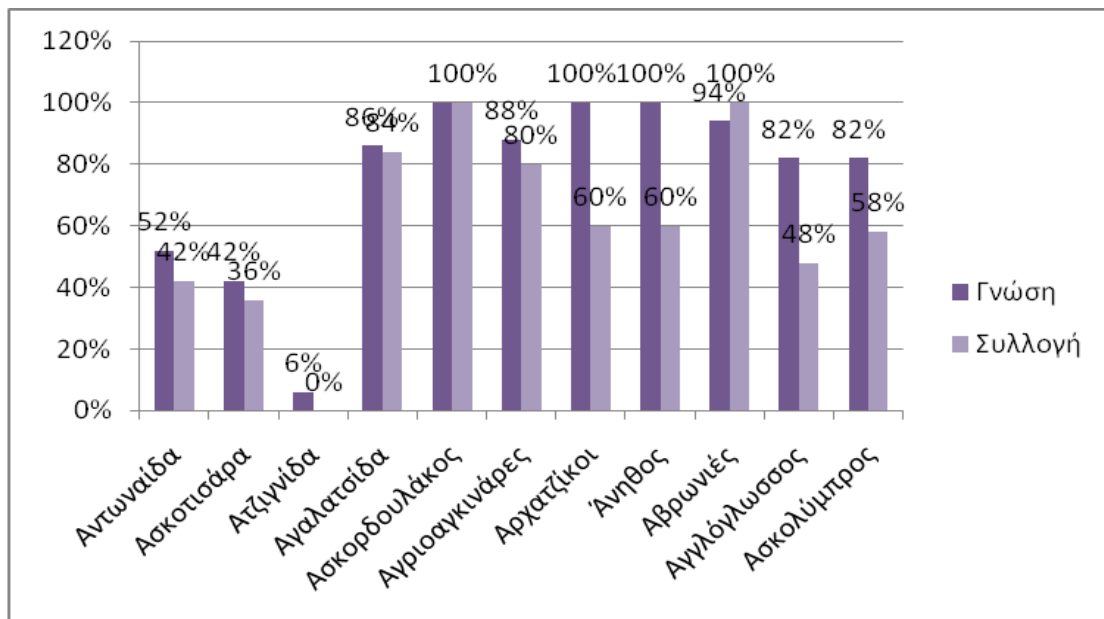
	Γνώση		Συλλογή	
	Ναι	Όχι	Ναι	Όχι
Αντωναίδα	52%	48%	42%	58%
Ασκοτισάρα	42%	58%	36%	64%
Ατζιγνίδα	6%	94%	0%	100%
Αγαλατσιίδα	86%	14%	84%	16%
Ασκορδουλάκος	100%	0%	100%	0%
Αγριοαγκινάρες	98%	2%	78%	22%
Αρχατζικοί	100%	0%	60%	40%
Άνηθος	100%	0%	60%	40%
Αβρωνιές	94%	6%	60%	40%
Αγγλόγλωσσος	82%	18%	48%	52%
Ασκολύμπρος	82%	18%	58%	42%

Πίνακας 3.2.6.1.(β1) Ποσοστό αναγνώρισης ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαστρο 2016





Πίνακας 3.2.6.1.(β2) Ποσοστό συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016

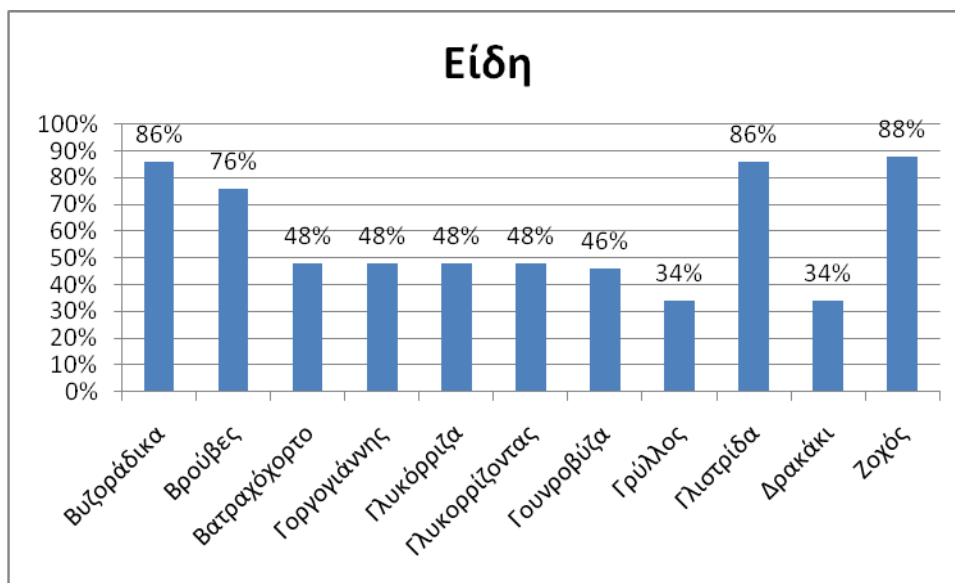


Πίνακας 3.2.6.1.(β3) Ποσοστό Σύγκρισης Αναγνώρισης- Συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016

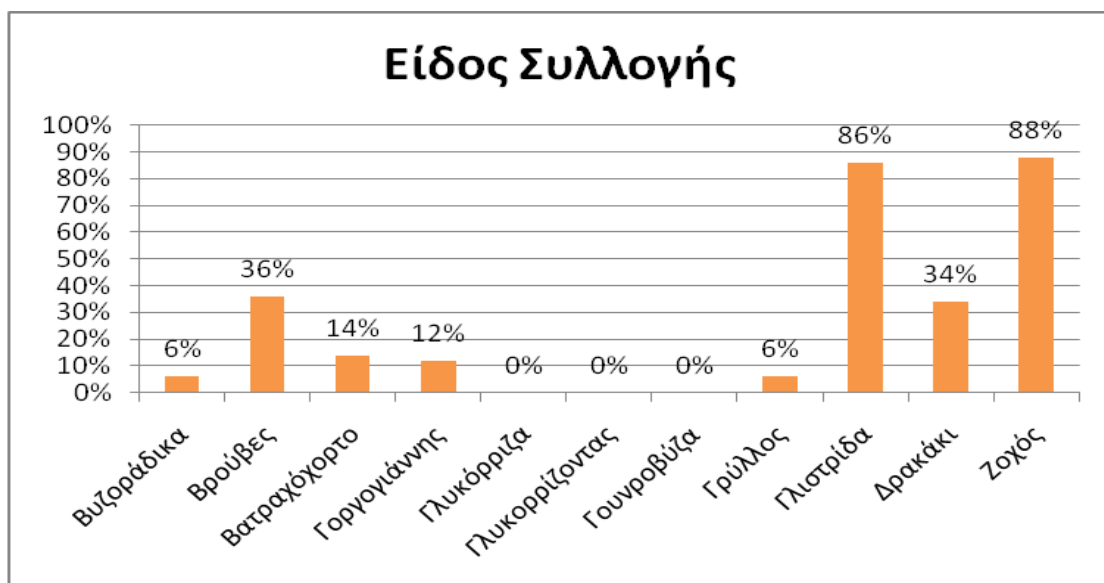
ΠΙΝΑΚΑΣ 3.2.6.1.(γ) Ποσοστά γνώσης και συλλογής άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016

	Γνώση		Συλλογή	
	Ναι	Όχι	Ναι	Όχι
Βυζοράδικα	86%	14%	6%	94%
Βρούβες	76%	24%	36%	64%
Βατραχόχορτο	48%	52%	14%	86%
Γοργογιάννης	48%	52%	12%	88%

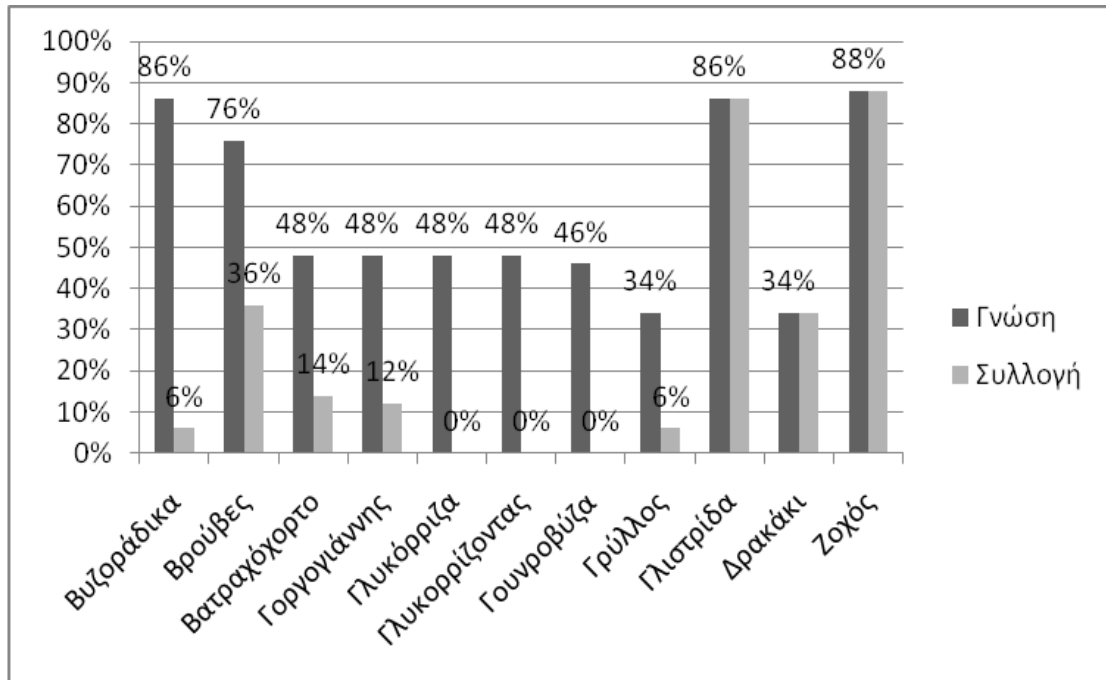
Γλυκόρριζα	48%	52%	0%	100%
Γλυκορρίζοντας	46%	54%	0%	100%
Γουνροβύζα	34%	66%	0%	100%
Γρύλλος	34%	66%	6%	94%
Γλιστριδα	86%	14%	86%	14%
Δρακάκι	34%	66%	34%	66%
Ζοχός	88%	12%	88%	12%



Πίνακας3.2.6.1.(γ1) Ποσοστό αναγνώρισης ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαστρο 2016



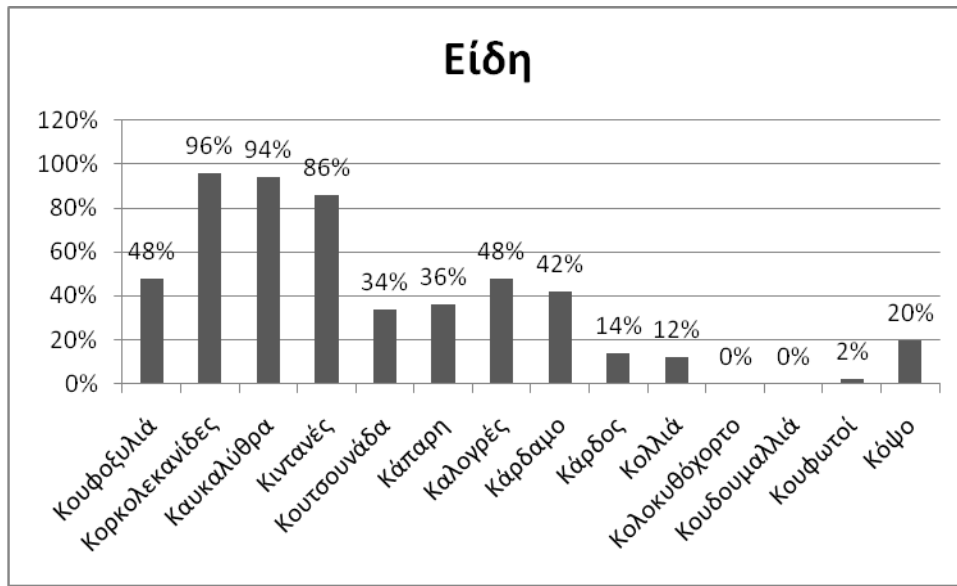
Πίνακας3.2.6.1.(γ2) Ποσοστό συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαστρο 2016



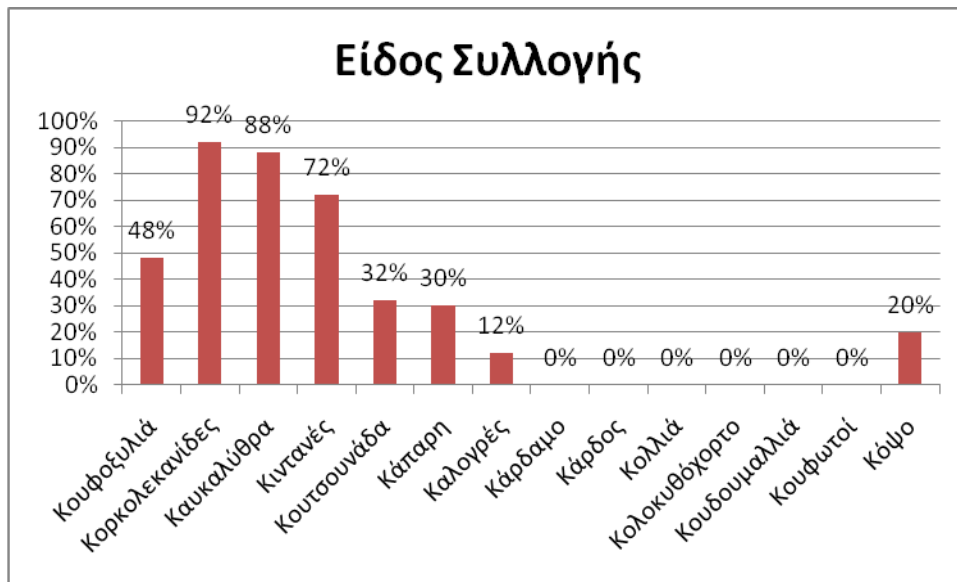
Πίνακας 3.2.6.1. (γ3) Ποσοστό Σύγκρισης Αναγνώρισης- Συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαστρο 2016

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.2.6.1. (δ) Ποσοστά γνώσης και συλλογής άγριων χόρτων Παλαίκαστρο 2016

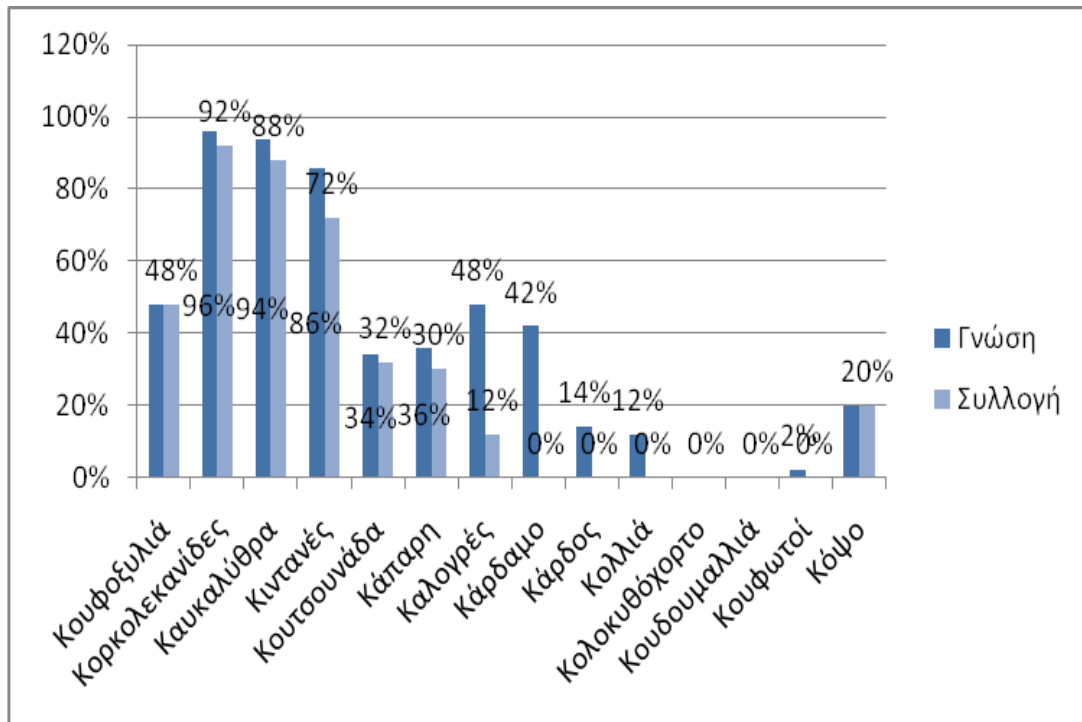
	Γνώση		Συλλογή	
	Ναι	Όχι	Ναι	Όχι
Κουφοξυλιά	48%	52%	48%	52%
Κορκολεκανίδες	96%	4%	92%	8%
Καυκαλύθρα	94%	6%	88%	12%
Κιντανές	86%	14%	72%	28%
Κουτσούναδα	34%	66%	32%	68%
Κάπαρη	36%	64%	30%	70%
Καλογρές	48%	52%	12%	88%
Κάρδαμο	42%	58%	0%	100%
Κάρδος	14%	86%	0%	100%
Κολλιά	12%	88%	0%	100%
Κολοκυθόχορτο	0%	100%	0%	100%
Κουδουμαλλιά	0%	100%	0%	100%
Κουφωτοί	2%	98%	0%	100%
Κόγγο	20%	80%	20%	80%



Πίνακας 3.2.6.1.(δ1) Ποσοστό αναγνώρισης ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαστρο 2016



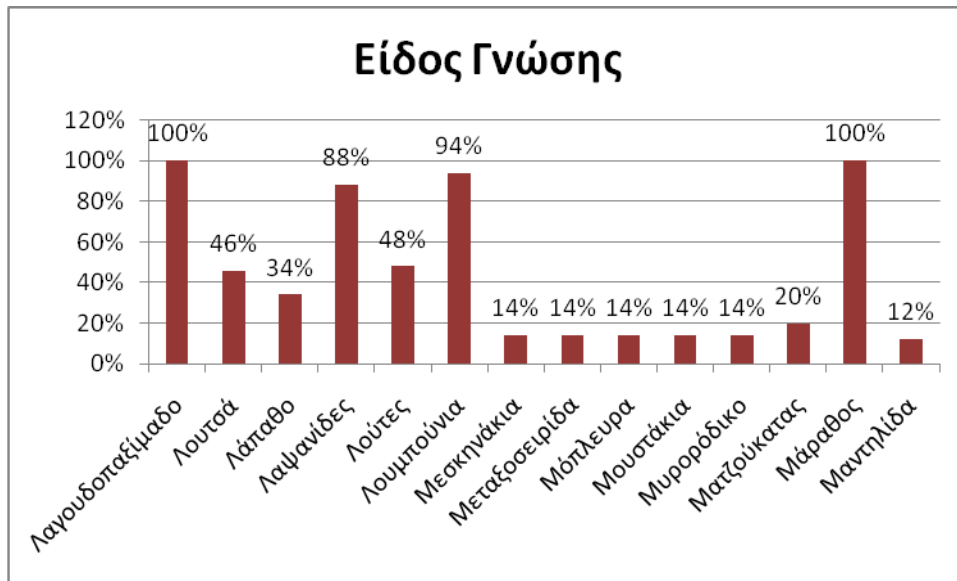
Πίνακας 3.2.6.1.(δ2) Ποσοστό συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαστρο 2016



Πίνακας 3.2.6.1.(δ3) Ποσοστό Σύγκρισης Αναγνώρισης- Συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαστρο 2016

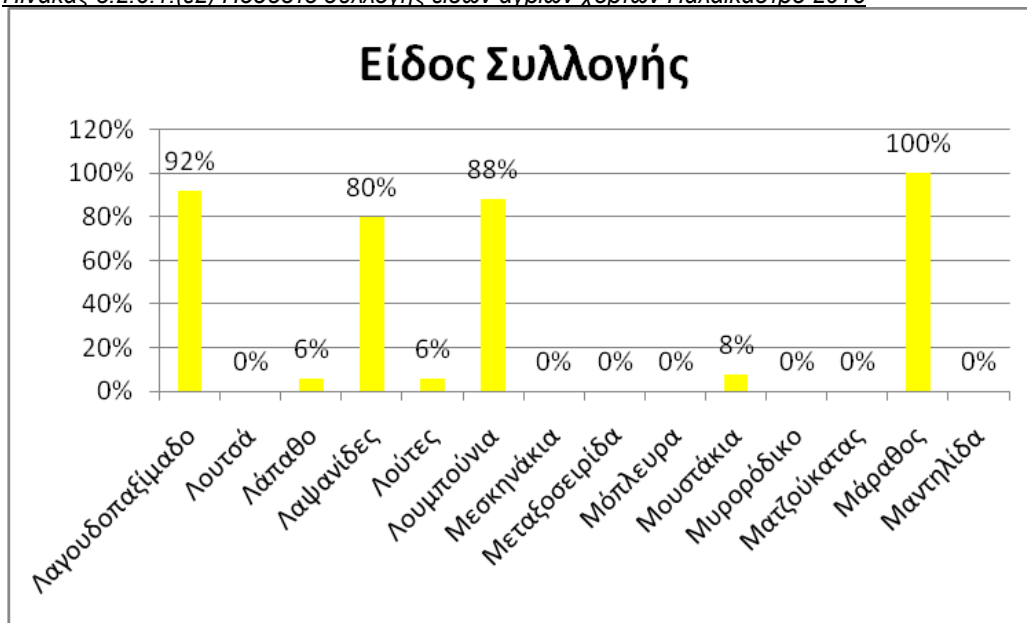
ΠΙΝΑΚΑΣ 3.2.6.1.(ε) Ποσοστά γνώσης και συλλογής άγριων χόρτων Παλαίκαστρο 2016

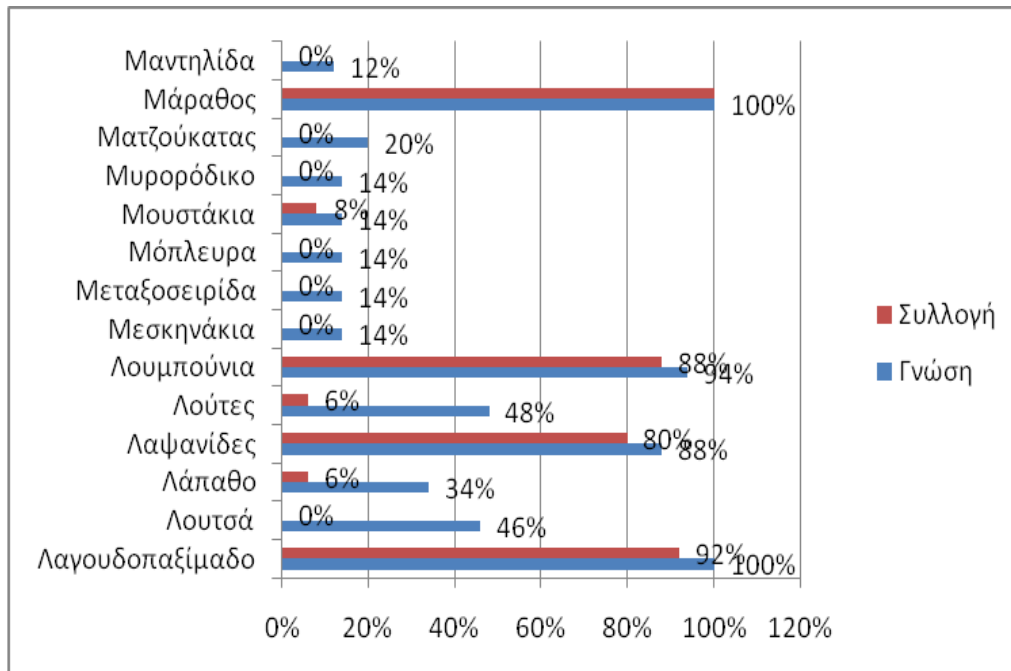
	Γνώση		Συλλογή	
	Ναι	Όχι	Ναι	Όχι
Λαγουδοπαξιμάδο	100%	0%	92%	8%
Λουτσά	46%	54%	0%	100%
Λάπαθο	34%	66%	6%	94%
Λαψανίδες	88%	12%	80%	20%
Λούτες	48%	52%	6%	94%
Λουμπούνια	94%	6%	88%	12%
Μεσκηνάκια	14%	86%	0%	100%
Μεταξοσειρίδα	14%	86%	0%	100%
Μόπλευρα	14%	86%	0%	100%
Μουστάκια	14%	86%	8%	92%
Μυρορόδικο	14%	86%	0%	100%
Ματζούκατας	20%	80%	0%	100%
Μάραθος	100%	0%	100%	0%
Μαντηλίδα	12%	88%	0%	100%



Πίνακας 3.2.6.1.(ε1) Ποσοστό αναγνώρισης ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαστρο 2016

Πίνακας 3.2.6.1.(ε2) Ποσοστό συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαστρο 2016

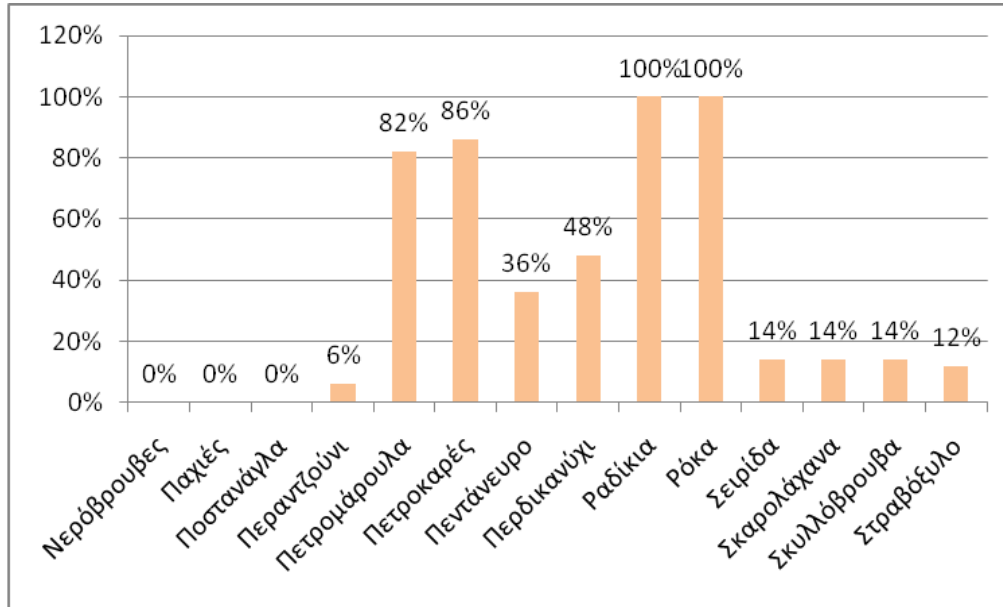




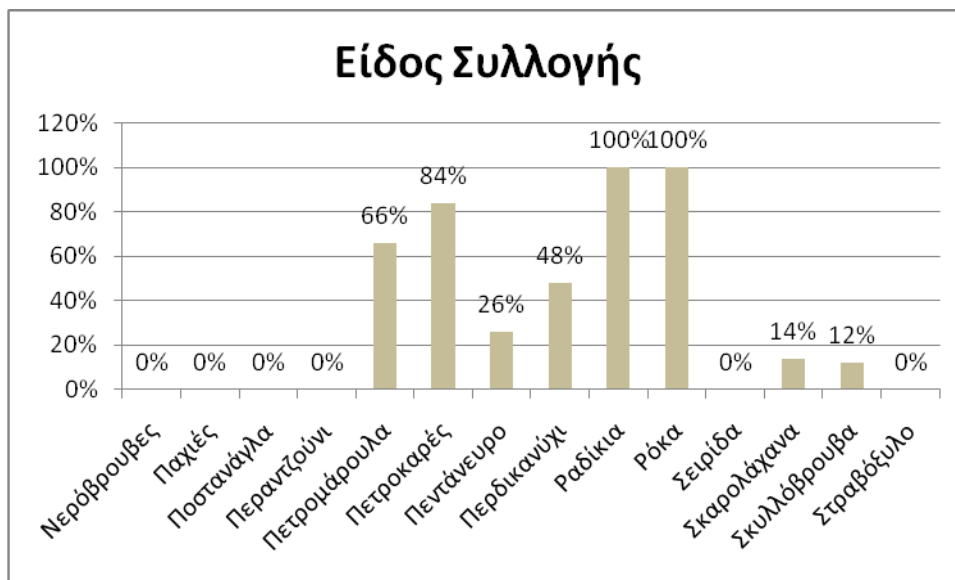
Πίνακας 3.2.6.1.(ε3) Ποσοστό Σύγκρισης Αναγνώρισης- Συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαστρο 2016

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.2.6.1.(στ) Ποσοστά γνώσης και συλλογής άγριων χόρτων Παλαίκαστρο 2016

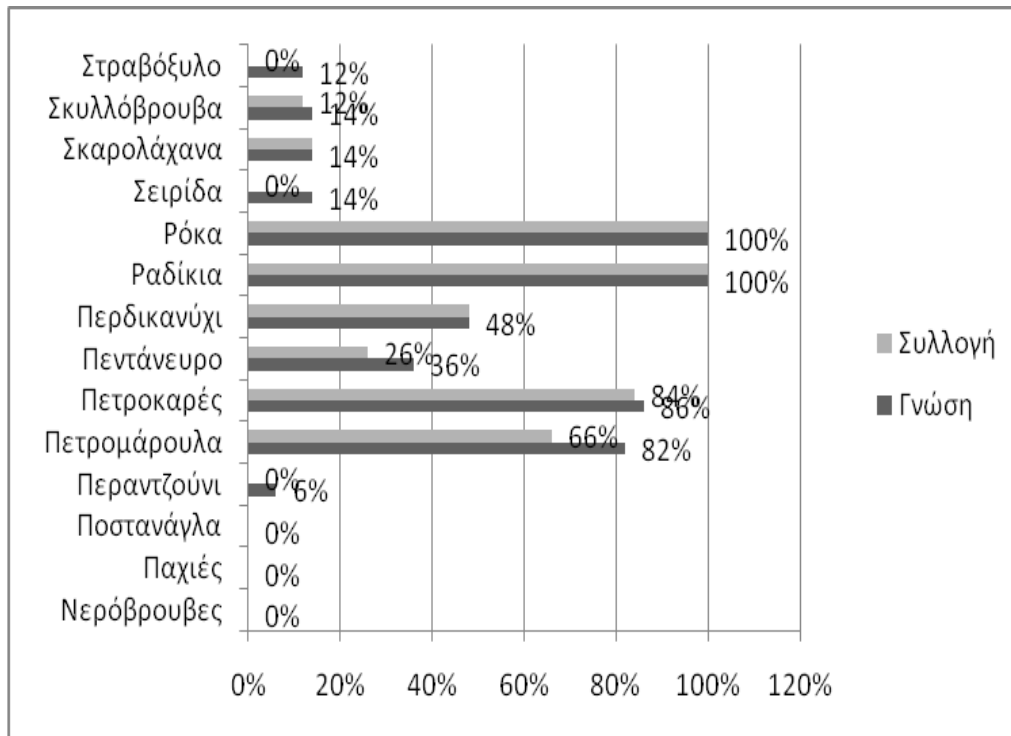
	Γνώση		Συλλογή	
	Ναι	Όχι	Ναι	Όχι
Νερόβρουβες	0%	100%	0%	100%
Παχιές	0%	100%	0%	100%
Ποστανάγλα	0%	100%	0%	100%
Περαντζούνι	6%	94%	0%	100%
Πετρομάρουλα	82%	18%	66%	34%
Πετροκαρές	86%	14%	84%	16%
Πεντάνευρο	36%	64%	26%	74%
Περδικανύχι	48%	52%	48%	52%
Ραδίκια	100%	0%	100%	0%
Ρόκα	100%	0%	100%	0%
Σειρίδα	14%	86%	0%	100%
Σκαρολάχανα	14%	86%	14%	86%
Σκυλλόβρουβα	14%	86%	12%	88%
Στραβόξυλο	12%	88%	0%	100%



Πίνακας 3.2.6.1.(στ1) Ποσοστό αναγνώρισης ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαστρο 2016



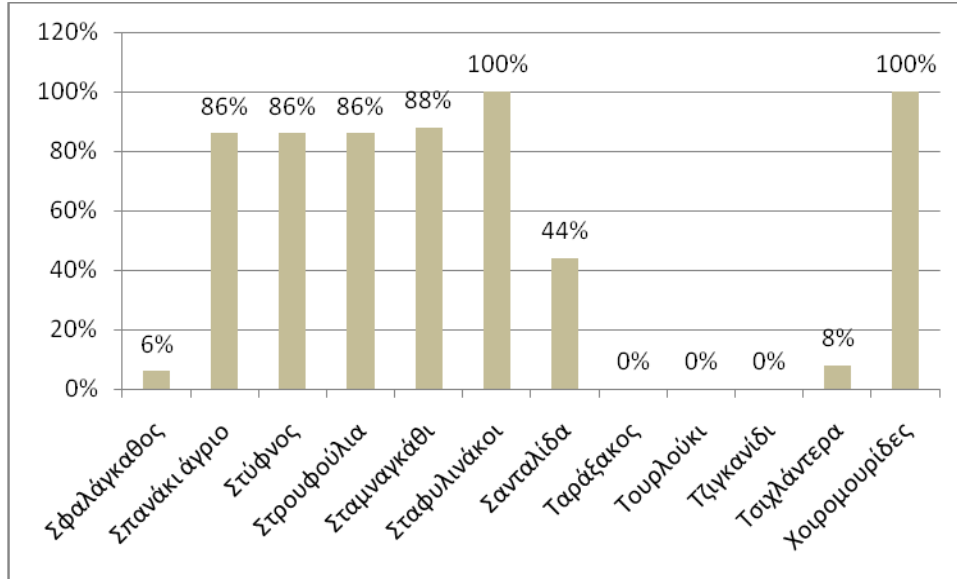
Πίνακας 3.2.6.1.(στ2) Ποσοστό συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαστρο 2016



Πίνακας 3.2.6.1.(στ3) Ποσοστό Σύγκρισης Αναγνώρισης- Συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016

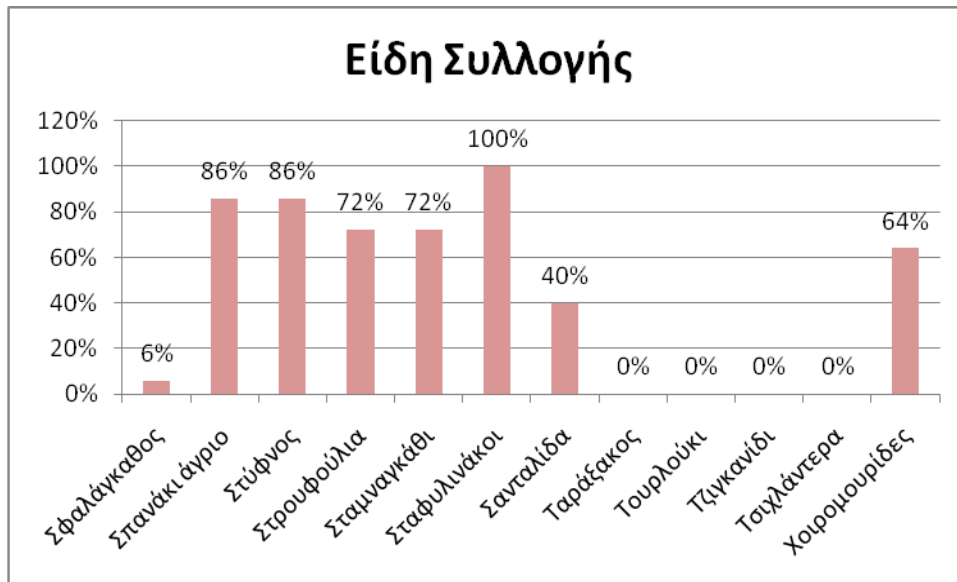
ΠΙΝΑΚΑΣ 3.2.6.1.(ζ) Ποσοστά γνώσης και συλλογής άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016

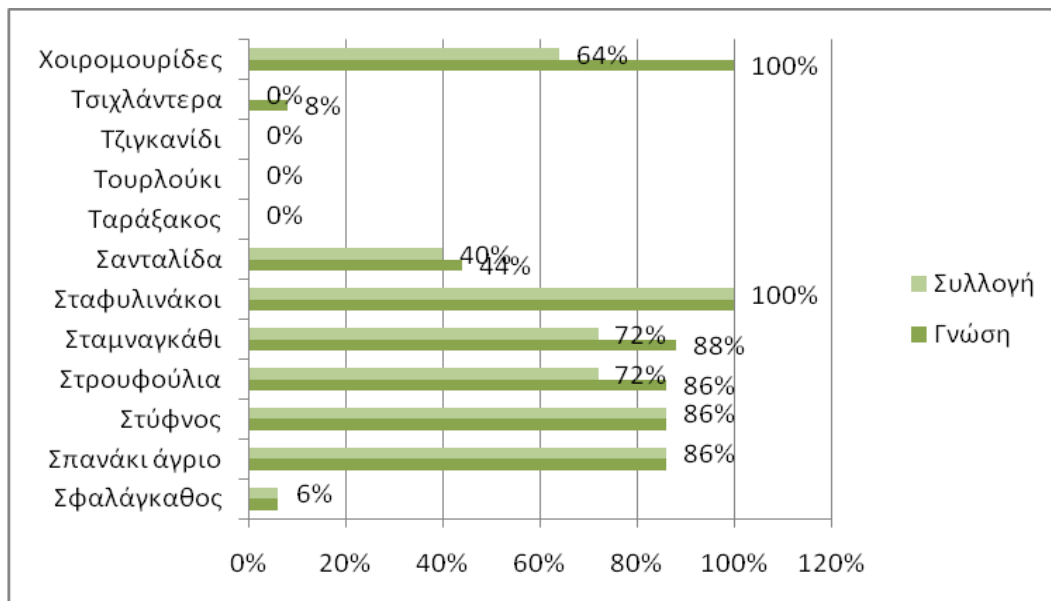
	Γνώση		Συλλογή	
	Ναι	Όχι	Ναι	Όχι
Σφαλάγκαθος	6%	94%	6%	94%
Σπανάκι άγριο	86%	14%	86%	14%
Στύφνος	86%	14%	86%	14%
Στρουφούλια	86%	14%	72%	28%
Σταμναγκάθι	88%	12%	72%	28%
Σταφυλινάκοι	100%	0%	100%	0%
Σανταλίδα	44%	56%	40%	60%
Ταράξακος	0%	100%	0%	100%
Τουρλούκι	0%	100%	0%	100%
Τζιγκανίδι	0%	100%	0%	100%
Τσιγλάντερα	8%	92%	0%	100%
Χοιρομουρίδες	100%	0%	64%	36%



Πίνακας3.2.6.1.(ζ1) Ποσοστό αναγνώρισης ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαστρο 2016

Πίνακας3.2.6.1.(ζ2) Ποσοστό συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαστρο 2016





Πίνακας 3.2.6.1. (ζ3) Ποσοστό Σύγκρισης Αναγνώρισης- Συλλογής ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαστρο 2016

Σχολιασμός

Ο σχολιασμός των διαγραμμάτων απορρέει από τα διαγράμματα αναγνώρισης, συλλογής άγριων χόρτων και σύγκριση αυτών.

Αρχικά θα αναφερθούμε στα δημοφιλέστερα άγρια χόρτα, πάντα με βάση ποσοστού. Με ποσοστό 100% γνώσης παρατηρούμε τους αβγολόχους, την αγριοραπανίδα, τον αγριόσκουλο, τον άθαφτο, τον ασκορδουλάκο, τους αρχατζίκους, τον άνηθο, το λαγουδοπαξίμαδο, τον μάραθο, τα ραδίκια, την ρόκα, τους σταφυλινάκους και τις χοιρομουρίδες. Η συλλογή των παραπάνω χόρτων είναι και αυτή στο 100%, εκτός από το λαγουδοπαξίμαδο που έχει μια μείωση, πάλι όμως είναι υψηλή της τάξης του 92%. Ακολουθούν με ποσοστό 98% η γνώση του αγκαβάνου και η αντίστοιχη συλλογή του είναι 82%, στις αγριοαγκινάρες η γνώση είναι 98% και η συλλογή τους στο 78%. Με ποσοστό 96% γνώσης βλέπουμε τις κορκολεκανίδες και η συλλογή τους ακουμπάει το 92%. Με 94% γνώση ακολουθεί το άγριο χόρτο ,η καυκαλήθρα και η αντίστοιχη συλλογή του είναι στο 88%. Τα λουμπούνια έχουν και αυτά ποσοστό γνώσης 94% και η συλλογή τους είναι 88%.Ακολουθεί με ποσοστό 88% η γνώση της Αγριοντομάτας , του ζοχού , των λεψανίδων και του σταμναγκάθι. Αντίστοιχα το ποσοστό συλλογής αυτών είναι

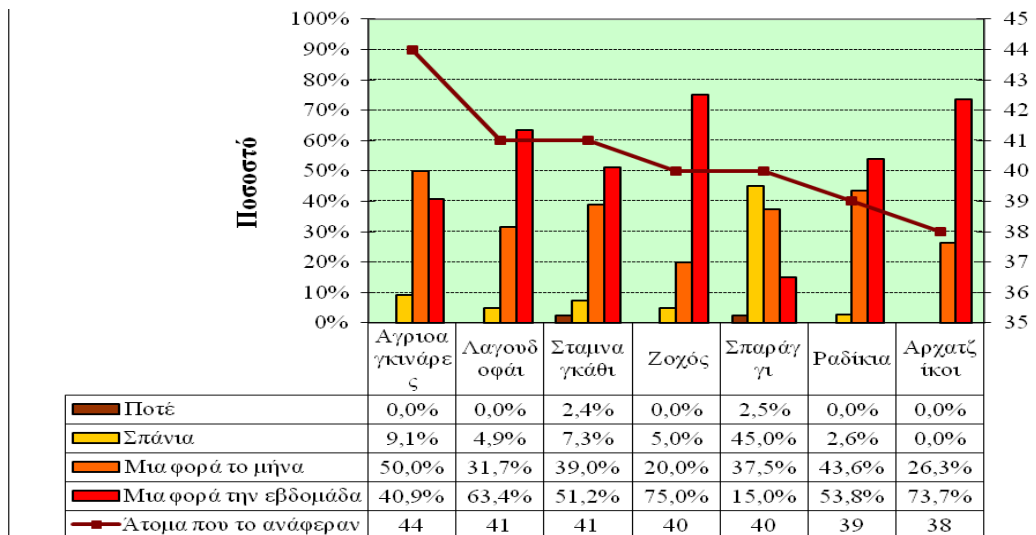
80%, 88%,80% και τέλος 72% του σταμναγκάθι. Με 86% ποσοστό ακολουθεί η γνώση της αγαλατσίδας και η αντίστοιχη συλλογή της έχει ποσοστό 84%. 86% ποσοστό γνώσης παρατηρούμε επίσης στα βυζοράδικα με ποσοστό συλλογής 6%, ο κιντανές με γνώση 86% και συλλογή 72%, οι πετροκαρές με γνώση 86% και συλλογή 84%. Το σπανάκι άγριο, ο στύφνος και τα στρουφούλια έχουν και αυτά ποσοστό γνώσης 86% και τα αντίστοιχα ποσοστά συλλογής είναι 86%,86% και τέλος 72%. Στη συνέχεια παρατηρούμε 3 άγρια χόρτα με ποσοστό γνώσης 82%, τον αγγλόγλωσσο, τον ασκολύμπρο και τα πετρομάρουλα. Τα ποσοστά συλλογής είναι αντίστοιχα 48%, 58% και 66%. Εμφανίζεται η αμολόχα με ποσοστό γνώσης 78% , εξίσου το ίδιο και η αμποράντζα και τα δύο άγρια χόρτα αυτά έχουν ποσοστό συλλογής 48%. Οι βρούβες εμφανίζονται μόνες τους με ποσοστό γνώσης 76% και συλλογής 36%. Ας δούμε τώρα κάποια άγρια χόρτα με χαμηλότερα ποσοστά και όχι τόσο δημοφιλή όσο τα προαναφερόμενα. Με ποσοστό γνώσης 66% παρατηρούμε τον αγκρίθαμο και η συλλογή του εμφανίζεται με 64%. Ακολουθεί με ποσοστό γνώσης 52% η αντωναίδα και με 42% βλέπουμε την συλλογή της. Κάτω από το 50% με ποσοστό 48% γνώσης παρατηρούμε το βατραχόχορτο το οποίο έχει ποσοστό συλλογής 14%. Κάτω από την μέση εμφανίζεται ο γοργογιάννης με ποσοστό γνώσης 48% , ίδιο ποσοστό εμφανίζει και το περδουκανύχι, η γλυκορρίζα, η κουφοξυλιά, οι λούτες και οι καλογρές. Τα αντίστοιχα ποσοστά συλλογής των παραπάνω άγριων χόρτων είναι 12%, 48%, 0%, 48%, 6% και 12% τέλος οι καλογρές. Στη συνέχεια , με ποσοστό γνώσης 46% εμφανίζεται ο γλυκορρίζοντας και το αντίστοιχο ποσοστό συλλογής του ανέρχεται στο 0%. Ίδιο ποσοστό γνώσης έχει και η λουτσά, με ποσοστό συλλογής και αυτή 0%. Ακολουθεί η σαντηλίδα με ποσοστό γνώσης 44% και συλλογής 40%. Μετά με σειρά ποσοστού βλέπουμε το κάρδαμο με ποσοστό γνώσης 42% και συλλογής 0%. Την ασκοτισάρα με ίδιο ποσοστό γνώσης και συλλογής 36%. Ακόμα σε μικρότερο ποσοστό γνώσης εμφανίζεται το πεντάνευρο με ποσοστό γνώσης 36% και ποσοστό συλλογής 26%. Έξι άγρια χόρτα ακολουθούν με ίδιο ποσοστό γνώσης 34%, αυτά είναι, το αγριοκούκι, η γουνροβύζα, ο γρύλλος, το δρακάκι, η κουτσουνάδα και το λάπαθο. Τα αντίστοιχα ποσοστά συλλογής τους είναι 32%,0%,6%,34%,32%,6%. Με 20% ποσοστό γνώσης παρατηρούμε το κόψο και το αντίστοιχο ποσοστό συλλογής είναι

20%,ακόμα με 20% γνώση έχουμε τον ματζούκατα και στη συλλογή του παίρνουμε ποσοστό 0%. Με 14% ποσοστό γνώσης παρατηρούμε έξι άγρια χόρτα, τον κάρδο, τα μεσκηνάκια, την μεταξοσειρίδα, τα μόπλευρα ,τα μουστάκια και το μυρορόδικο. Τα αντίστοιχα ποσοστά συλλογής των παραπάνω με σειρά είναι 0%,0%,0%,0%,8%0%. Με 12% ποσοστό γνώσης ακολουθεί η κολλιιά και η μαντηλίδα και έχουν και τα δύο ποσοστό συλλογής 0%. Προς το τέλος βλέπουμε επίσης την ατζιγνίδα και τον σφαλάγκαθο με ποσοστό γνώσης 6% και αντίστοιχα ποσοστό συλλογής 0% και 6%. Με 2% γνώση εμφανίζονται οι κουφωτοί και 0% είναι η συλλογή τους. Τέλος, είναι αξιοσημείωτο να αναφερθεί ότι κάποια από τα άγρια χόρτα που αναφέρθηκαν κατά την συνέντευξη ,οι κάτοικοι του Παλαικάστρου Σητείας δεν τα γνώριζαν και εμφανίστηκαν με ποσοστό γνώσης 0% και όπως ήταν αναμενόμενο και συλλογής αντίστοιχα 0%. Αυτά τα άγρια χόρτα είναι τα ακόλουθα : το κολοκυθόχορτο, η κουδουμαλλιιά, οι νερόβρουβες, οι παχιές, η ποστανάγλα, ο τaráξακος, το τουρλούκι και το τζιγκανίδι. Είναι απαραίτητο να επισημανθεί ότι παρατηρούμε να γνωρίζουν περισσότεροι κάτοικοι του Παλαικάστρου τα άγρια χόρτα όμως λιγότεροι από αυτούς τα συλλέγουν.

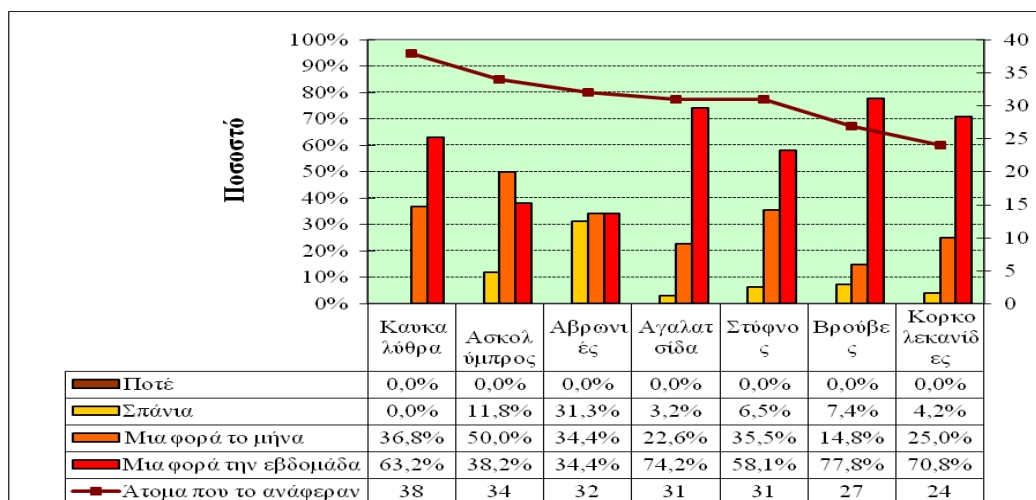
Τέλος , επισημαίνεται πως έχει παρατηρηθεί ότι κάποια άγρια χόρτα μπορεί να μην καταναλώνονται από κάποια άτομα λόγω γεύσης η για κάποιους άλλους λόγους. Πολλά χόρτα είναι πικρά, τέτοια είναι τα ραδίκια, η ρόκα, ο τaráξακος και άλλα, πολλοί λοιπόν τα αποφεύγουν γιατί τα θεωρούν πικρά. Κι όμως τα πικρά έχουν πολλά οφέλη για τον οργανισμό, όπως περιέχουν μέταλλα, βιταμίνες, αποτοξινώνουν το συκώτι , ενισχύουν τον μεταβολισμό κλπ. (Naturanrg,the Green Healthy Life style)Τέλος, πολλοί θεωρούν ότι μπορεί να είναι δηλητηριώδη επειδή βρίσκονται εκτεθειμένα στο περιβάλλον. Όμως , με τον σωστό καθαρισμό μπορεί να είναι έτοιμα για κατανάλωση. Πιο συγκεκριμένα, κόβουμε πάντα το τελευταίο κομμάτι της ρίζας που έχει χύμα, τα πλένουμε πολύ καλά και στο τελευταίο νερό μπορούμε να ρίξουμε και ξίδι για ξέβγαλμα.

3.2.6.2. Συχνότητα κατανάλωσης ειδών 2016

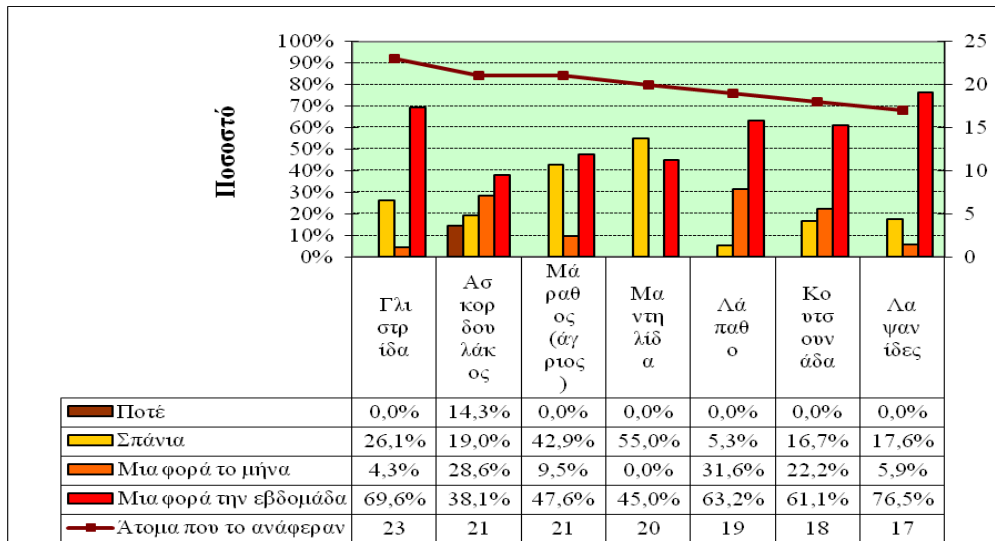
Στα παρακάτω διαγράμματα εμφανίζεται η συχνότητα που καταναλώνουν τα διάφορα χόρτα οι ερωτηθέντες καθώς και το ποια θεωρούνται δημοφιλέστερα στην περιοχή



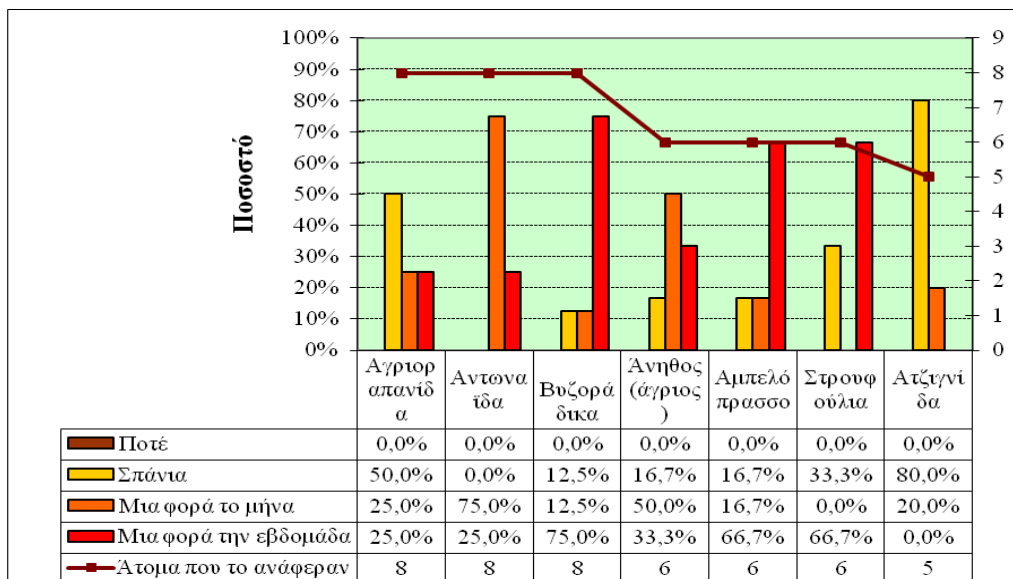
Πίνακας 3.2.6.2(α) Συχνότητα κατανάλωσης και δημοφιλή είδη άγριων χόρτων Παλαίκαστρο 2016



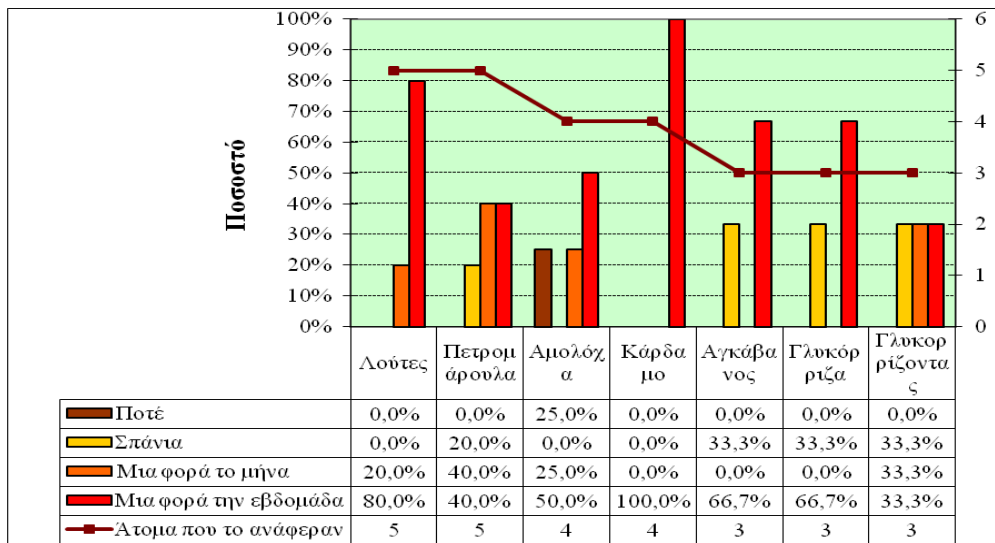
Πίνακας 3.2.6.2(β) Συχνότητα κατανάλωσης και δημοφιλή είδη άγριων χόρτων Παλαίκαστρο 2016



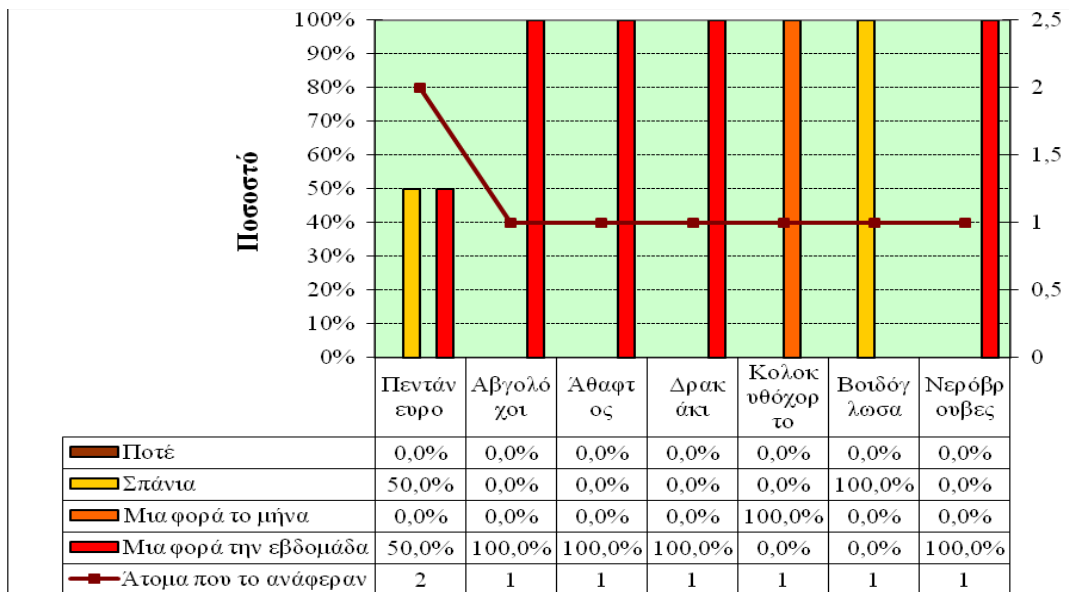
ΕΙΚΟΝΑ 3.2.6.2(γ) Συχνότητα κατανάλωσης και δημοφιλή ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαστρο 2016



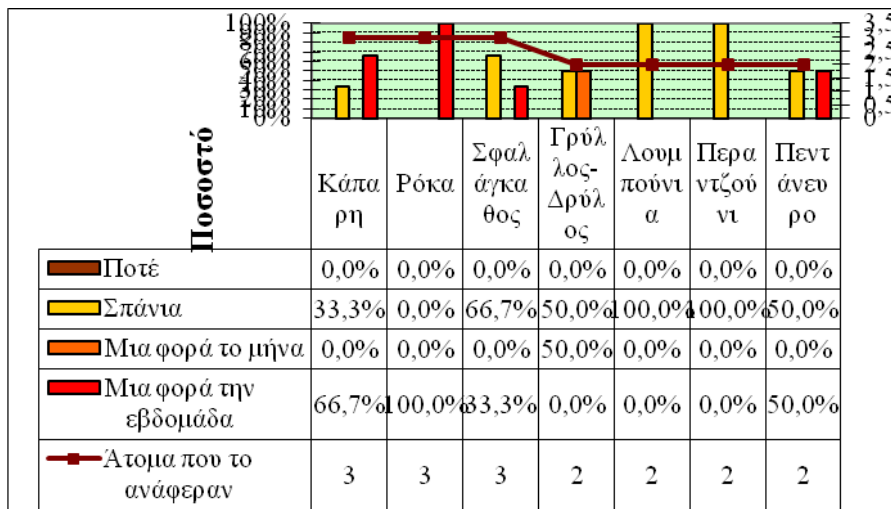
Πίνακας 3.2.6.2(δ) Συχνότητα κατανάλωσης και δημοφιλή ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαστρο 2016



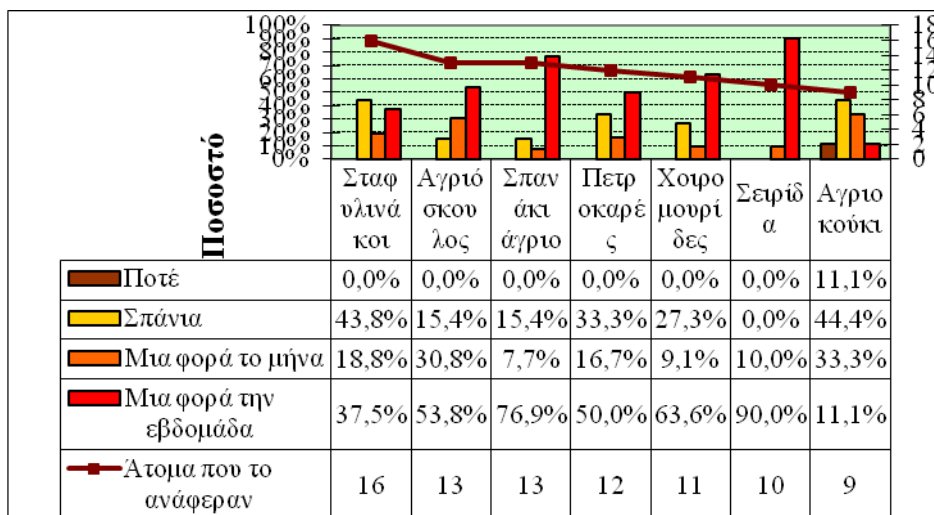
Πίνακας 3.2.6.2(ε) Συχνότητα κατανάλωσης και δημοφιλία ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016



Πίνακας 3.2.6.2(στ) Συχνότητα κατανάλωσης και δημοφιλία ειδών άγριων χόρτων Παλαίκαстро 2016



Πίνακας 3.2.6.2(η) Συχνότητα κατανάλωσης και δημοφιλή άγρια χόρτα Παλαίκαστρο 2016



Πίνακας 3.2.6.2(θ) Συχνότητα κατανάλωσης και δημοφιλή άγρια χόρτα Παλαίκαστρο 2016

ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ

Από τους παραπάνω πίνακες μπορούμε να συμπεράνουμε την συχνότητα κατανάλωσης των άγριων χόρτων. Πιο συγκεκριμένα σε μεγαλύτερο ποσοστό καταναλώνονται η αγριαγκινάρα ,την ανέφεραν 44 άτομα, που ένα ποσοστό 40,9% την καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 50% μηνιαίως ,σπανιότερα την καταναλώνει το 9,1%. Ακολουθεί το λαγουδοφαί όπου το ανέφεραν 41 άτομα που ένα ποσοστό 34% την καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 31,7% μηνιαίως, σπανιότερα το 4,9%.

Στη συνέχεια βλέπουμε το σταμναγκάθι που το ανέφεραν εξίσου 41 άτομα που ένα ποσοστό 51,2% το καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 19,0% μηνιαίως ,σπανιότερα το καταναλώνει το 7,3%. Παρατηρούμε ότι τον ζοχό τον ανέφεραν 40 άτομα που ένα ποσοστό 75,0% τον καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 20,0% μηνιαίως ,σπανιότερα τον καταναλώνει το 5,0%. Υψηλό ποσοστό ανέφερε και το σπαράγγι, συγκεκριμένα 40 άτομα το ανέφεραν που ένα ποσοστό 15,0% την καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 37,5% μηνιαίως ,σπανιότερα την καταναλώνει το 45,0%. Τα ραδίκια τα ανέφεραν 39 άτομα ανέφεραν που ένα ποσοστό 53,8% τα καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 43,6% μηνιαίως ,σπανιότερα τα καταναλώνει το 2,6%. 38 άτομα ανέφεραν τους αρχατζίκους που ένα ποσοστό 73,7% τους καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 26,3% μηνιαίως ,σπανιότερα τους καταναλώνει το 0,0%. Την καυκαλήθρα την ανέφεραν 38 άτομα που ένα ποσοστό 63,2% την καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 36,8% μηνιαίως ,σπανιότερα την καταναλώνει το 0,0%. Ένα από τα δημοφιλέστερα χόρτα είναι και ο ασκολύμπρος όπου τον ανέφεραν 34 άτομα που ένα ποσοστό 38,2 % τον καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 50,0% μηνιαίως ,σπανιότερα τον καταναλώνει το 11,8%. Την αγαλατσίδα την ανέφεραν 31 άτομα που ένα ποσοστό 74,2% την καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 23,6% μηνιαίως, σπανιότερα το 3,2%. Στα δημοφιλή ανήκουν και οι βρούβες που τις ανέφεραν 27 άτομα που ένα ποσοστό 77,8% τις καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 14,8% μηνιαίως, σπανιότερα το 7,4%. Τις κορκολεκανίδες τις ανέφεραν 24 άτομα που ένα ποσοστό 70,8% τις καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 25,0% μηνιαίως, σπανιότερα το 4,2%. Τέλος και η γλιστριδα είναι δημοφιλή άγριο χόρτο αφού την ανέφεραν 23 άτομα που ένα ποσοστό 69,6% την καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 4,3% μηνιαίως, σπανιότερα το 26,1%. Ιδιαίτερα δημοφιλή είναι τα είδη λαγουδοφαι σταμναγκάθι ζοχός , σπαράγγι ,ραδίκι, αρχατζίκι που τα καταναλώνουν οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες.

Κάποια από τα λιγότερα δημοφιλή είδη είναι η μαντηλίδα που την ανέφεραν 20 άτομα που ένα ποσοστό 45,0% την καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 0,0% μηνιαίως, σπανιότερα το 55,00%. , το λάπαθο που ανέφεραν 15 άτομα που ένα ποσοστό 63,2% την καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 31,6% μηνιαίως, σπανιότερα το 5,3%, την κουτσουνάδα 15 που ένα ποσοστό 61.1% την

καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 22,2% μηνιαίως, σπανιότερα το 26,7%, τις λαφανίδες 17 που ένα ποσοστό 76,5% την καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 5,9% μηνιαίως, σπανιότερα το 17,6%, και ακόμα λιγότερα άτομα ανέφεραν την αγριοραπανίδα με μόλις 8 να την αναφέρουν που ένα ποσοστό 25,0% την καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 25,0% μηνιαίως, σπανιότερα το 50,0%, την αντωναίδα 8 που ένα ποσοστό 25,0% την καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 75,0% μηνιαίως, σπανιότερα το 0,0%, τα βυζοράδικα 8 που ένα ποσοστό 75,0% την καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 12,5% μηνιαίως, σπανιότερα το 12,5%, τον άνηθο 6 που ένα ποσοστό 33,3% την καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 50,0% μηνιαίως, σπανιότερα το 16,7%, το αμπελόπρασο 6 που ένα ποσοστό 66,7% την καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 0,0% μηνιαίως, σπανιότερα το 33,3%, τις λούτες 5 που ένα ποσοστό 80,0% την καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 20,0% μηνιαίως, σπανιότερα το 0,0% την αμολόχα 4 που ένα ποσοστό 50,0% την καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 25,0% μηνιαίως, σπανιότερα το 0,0%, την γλυκόριζα 3 που ένα ποσοστό 66,0% την καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 0,0% μηνιαίως, σπανιότερα το 33,3%, το πεντάνευρο 2 που ένα ποσοστό 50,0% την καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 0,0% μηνιαίως, σπανιότερα το 50,0%, τον άθαφτο 1 που ένα ποσοστό 100,0% την καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 0,0% μηνιαίως, σπανιότερα το 0,0%, το δρακάκι και αυτό ένα άτομο που ένα ποσοστό 100,0% την καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 0,0% μηνιαίως, σπανιότερα το 0,0%, το κολοκυθόχορτο και αυτό 1 άτομο που ένα ποσοστό 0,0% την καταναλώνει εβδομαδιαίως ενώ το 100,0% μηνιαίως, σπανιότερα το 0,0%,

3.2.6.3. Τρόπος κατανάλωσης ειδών

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.2.6.3. Τρόπος κατανάλωσης ειδών

	ωμά	βραστά	τσιγαριστά	άλλο	Ωμά και βραστά	Βραστά και τσιγαριστά	Ωμά και βραστά
Αβγολόχοι		48%		52%			
Αγκαβάνος		100%					
Αγκρίθαμος		90%			10%		
Αγριοκούκι	6%	34%		10%	50%		
Αγριοντομάτα	28%	38%			34%		

Αγριοραπανίδα		66%			34%		
Αγριόσκουλος		20%	52%		28%		
Άθαφτος		42%	52%		6%		
Αμολόχα		29,2%			70,8%		
Αμποράντζα		29,2%			70,8%		
Αντωναίδα		29,2%			70,8%		
Ασκοπισάρα		29,2%			70,8%		
Ατζιγνίδα		29,2%			70,8%		
Αγαλασιίδα		14%	52%		34%		
Ασκορδουλάκος		64,6%			35,4%		
Αγριοαγκινάρες		66%			34%		
Αρχατζικοί		14%	52%		34%		
Άνηθος		66%			34%		
Αβρωνιές		14%	52%		34%		
Αγγλόγλωσσος		29,2%			70,8%		
Ασκολύμπρος		66%			34%		
Βυζοράδικα		14%			86%		
Βρούβες		66%			34%		
Βατραχόχορτο		29,2%			70,8%		
Γοργογιάννης		29,2%			70,8%		
Γλυκόρριζα		29,2%			70,8%		
Γλυκορρίζοντας		29,2%			70,8%		
Γουνροβύζα		29,2%			70,8%		
Γρύλλος		29,2%			70,8%		
Γλιστριδα	52%	14%			34%		
Δρακάκι		29,2%			70,8%		
Ζοχός		66%			34%		
Κουφοξυλιά		14,6%	50%		35,4%		
Κορκολεκανίδες		14%	52%		34%		
Καυκαλύθρα		29,2%			70,8%		
Κιντανές		29,2%			70,8%		
Κουτσουνάδα		29,2%			70,8%		
Κάπαρη		29,2%			70,8%		
Καλογρές		29,2%			70,8%		
Κάρδαμο		29,2%			70,8%		
Κάρδος		29,2%			70,8%		

Κολλιιά		29,2%			70,8%		
Κολοκυθόχορτο		29,2%			70,8%		
Κουδουμαλλιά		29,2%			70,8%		
Κουφωτοί		29,2%			70,8%		
Κόψο		29,2%			70,8%		
Λαγουδοπαξίμαδο		14%	52%		34%		
Λουτσά		29,2%			70,8%		
Λάπαθο		29,2%			70,8%		
Λαψανίδες		14%			34%	52%	
Λούτες		29,2%			70,8%		
Λουμπούνια	52%	14%			34%		
Μεσκηνάκια		29,2%			70,8%		
Μεταξοσειρίδα		29,2%			70,8%		
Μόπλευρα		29,2%			70,8%		
Μουστάκια		33,3%			66,7%		
Μυρορόδικο		70%			30%		
Ματζούκατας		29,2%			70,8%		
Μάραθος		14%			34%		52%
Μαντηλίδα		25%			70,8%	4,2%	
Νερόβρουβες					70,8%	29,2%	
Παχιές				12,5%	58,3%	29,2%	
Ποστανάγλα				58,3%	12,5%	29,2%	
Περαντζούνι					70,8%	29,2%	
Πετρομάρουλα		2%	52%		34%	12%	
Πετροκαρές	52%	14%			34%		
Πεντάνευρο		29,2%			70,8%		
Περδικανύχι		29,2%			70,8%		
Ραδίκια		66%			34%		
Ρόκα	52%	20%			28%		
Σειρίδα		100%					
Σκαρολάχανα		100%					
Σκυλλόβρουβα		100%					
Στραβόξυλο		100%					
Σφαλάγκαθος		100%					
Σπανάκι άγριο		100%					
Στύφνος		100%					

Στρουφούλια		100%				
Σταμναγκάθι	52%	48%				
Σταφυλινάκοι		100%				
Σανταλίδα		100%				
Ταράξακος		100%				
Τουρλούκι		100%				
Τζιγκανίδι		100%				
Τσιχλάντερα		100%				
Χοιρομουρίδες		100%				

Σχολιασμός

Τα περισσότερα άγρια χόρτα καταναλώνονται βραστά και ωμά και βραστά. Συγκεκριμένα στη κατηγορία βραστά ανήκουν ο αγκάβανος 100%, ο αγκρίθαμος 90%, η αγριοραπανίδα 66 %, ο ασκορδουλάκος 64, οι αγριοαγκινάρες 66, οι βρούβες 66, ο ζοχός 66, το μυρορόδικο 70, τα ραδίκια 66 και τέλος 100% η σειρίδα, τα σκαρολάχανα, τα η σκυλλόβρουβα, το στραβόξυλο, ο σφαλάγκαθος, ο στύφος, το σπανάκι άγριο, τα στρουφούλια, ο ταράξακος, το τουρλούκι, το τζιγκανίδι, τα τσιχλάντερα και οι χοιρομουρίδες. Στη κατηγορία ωμά και βραστά ανήκουν η αμολόχα, η αντωνιάδα, ασκοτισάρα, η ατζιγνίδα, το βατραχόχορτο, ο γοργογιάννης, η γλυκόριζα ο γλυκορύζοντας, η γουνροβύζα, το δρακάκι, η καυκαλήθρα, η κουτσουνάδα, η κάπαρη, οι καλογρές, το κάρδαμο, η κολλιάνη, το κολοκυθόχορτο, η κουδουμαλιά, οι κουφωτοί, το κόψο, τα μεσκηνάκια, η μεταξοσειρίδα, τα μόπλευρα, η μαντηλίδα, οι νερόβρουβες, το πεντάνευρο και το περδικανύχι με 70,8. Μερικά άγρια χόρτα καταναλώνονται τσιγαριστά από ό,τι παρατηρούμε, με 52% ποσοστό βλέπουμε τον αγριόσκουλο, τον άθαφτο, την αγαλατσίδα, τους αρχατζίκους, την κουφοξυλιά, το λαγουδοπαξιμάδο, την ποστανάγλα και με 50% τις κορκολεκανίδες. Βραστά και τσιγαριστά βλέπουμε με 52% ποσοστό τις λαπανίδες, την μαντηλίδα με 4,2%, τις νερόβρουβες με 29,2% καθώς και τις παχιές, την ποστανάγλα και το περατζούνι, με 12% τα πετρομάρουλα. Τέλος, στην κατηγορία ωμά και βραστά βρίσκεται μόνο ο μάραθος με 12%.

3.2.6.4. Συνδυασμός των ειδών με άλλα τρόφιμα 2016

Τα άγρια χόρτα συχνά αποτελούν κύρια πιάτα στην διατροφή των κατοίκων του Παλαιόαστρου αλλά και το ίδιο συχνά συνδυάζονται επιτυχώς με άλλα τρόφιμα ή ομάδες τροφίμων. Στον πίνακα 3.2.6.3. παρουσιάζονται οι συνδυασμοί των ειδών με άλλα τρόφιμα

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.2.6.4. Συνδυασμοί των διαφόρων ειδών με άλλα τρόφιμα κατά την κατανάλωση τους

	κρέας	ψάρι	όσπρια	Καλλιεργήσιμα λαχανικά	άλλο	Κρέας και ψάρι	Ψάρι και άλλο	Καλλιεργήσιμα λαχανικά και άλλο	Κρέας και ψάρια και αυγά	Κρέας και ψάρια και όσπρια
Αβγολόχοι		14,0 %		4,0%		82,0%				
Αγκαβάνος		12,0 %				80,0%	8,0%			
Αγκρίθαμος*						16,7%	83,3 %			
Αγριοκούκι*						100,0%				
Αγριοντομάτα				4,0%		96,0%				
Αγριοραπανίδα						100,0%				
Αγριόσκουλος				52,0%		48,0%				
Άθαφος*						100,0%				
Αμολόχα*						100,0%				
Αμποράντζα*						100,0%				
Αντωναίδα*						100,0%				
Ασκοπισάρα*						100,0%				
Ατζιγνίδα						100,0%				
Αγαλασιίδα					52,0 %	48,0%				
Ασκορδουλάκος	52,0 %					48,0%				
Αγριοαγκινάρες				52,0%		48,0%				
Αρχατζίκιοι				4,0%	48,0 %	48,0%				
Άνηθος					52,0 %	48,0%				
Αβρωνιές				52,0%		48,0%				
Αγγλόγλωσσος*						100,0%				
Ασκολύμπρος*						100,0%				
Βυζοράδικα					52,0 %	48,0%				

Βρούβες						48,0 %	52,0%		
Βατραχόχορτο		52,0%			48,0%				
Γοργογιάννης*					100,0%				
Γλυκόρριζα*					100,0%				
Γλυκορρίζοντα*					100,0%				
Γουνροβύζα*					100,0%				
Γρύλλος				52,0 %	48,0%				
Γλιστρίδα*					100,0%				
Δρακάκι	52,0 %				48,0%				
Ζοχός*					100,0%				
Κουφοξυλιά	52,0 %				48,0%				
Κορκολεκανίδες		52,0%			48,0%				
Καυκαλύθρα			52,0%		48,0%				
Κιντανές*					100,0%				
Κουτσουναδά*					100,0%				
Κάπαρη*					100,0%				
Καλογρέζ*					100,0%				
Κάρδαμο*					100,0%				
Κάρδος*					100,0%				
Κολλιά*					100,0%				
Κολοκυθόχορτο*					100,0%				
Κουδουμαλιά*					100,0%				
Κουφωτοί*					100,0%				
Κόψο				52,0 %	48,0%				
Λαγουδοπαξιμάδο*					100,0%				
Λουτσά*					100,0%				
Λάπαθο					48,0%	52,0 %			
Λαψανίδες*					100,0%				
Λούτες*					48,0%		52,0%		
Λουμπούνια*					100,0%				
Μεσκηνάκια*					100,0%				

Μεταξοσειρίδα*					100,0%				
Μόπλευρα*					100,0%				
Μουστάκια*					100,0%				
Μυρορόδικο*					100,0%				
Ματζούκατας			52,0%		48,0%				
Μάραθος*					100,0%				
Μαντηλίδα					100,0%				
Νερόβρουβες					100,0%				
Παχιές					100,0%				
Ποστανάγλα					100,0%				
Περαντζούνι				52,0%	48,0%				
Πετρομάρουλα*					100,0%				
Πετροκαρές					100,0%				
Πεντάνευρο					100,0%				
Περδικανύχι					100,0%				
Ραδίκια				52,0%	48,0%				
Ρόκα*					100,0%				
Σειρίδα					100,0%				
Σκαρολάχανα					100,0%				
Σκυλλόβρουβα					100,0%				
Στραβόξυλο					100,0%				
Σφαλάγκαθος					100,0%				
Σπανάκι άγριο					48,0%			52%	
Στύφνος				52,0%	48,0%				
Στροφούλια					100,0%				
Σταμναγκάθι					48,0%				52%
Σταφυλινάκοι*					100,0%				
Σανταλίδα					100,0%				
Ταράξακος					100,0%				
Τουρλούκι					100,0%				
Τζιγκανίδι					100,0%				
Τσιχλάντερα					100,0%				

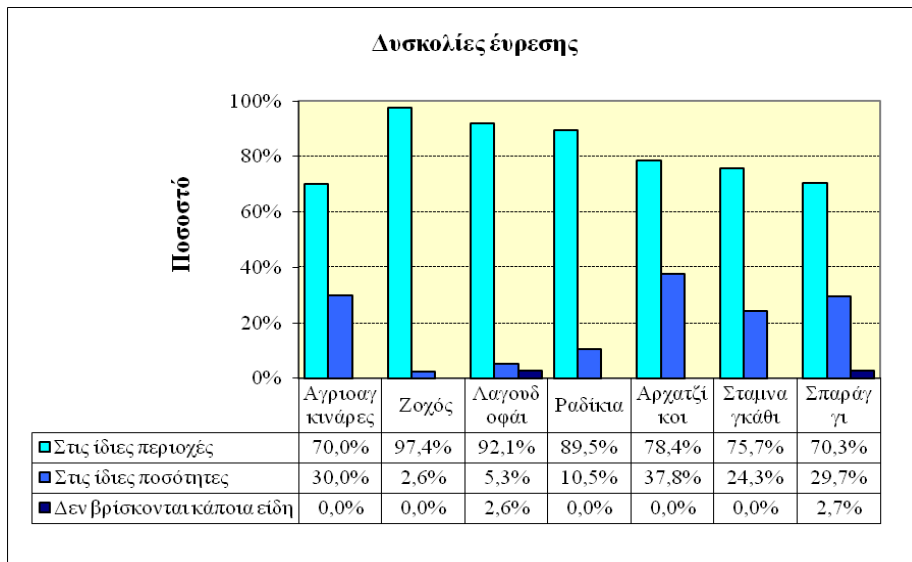
Χοιρομουρίδες	8,0%	52,0%	40,0%					
---------------	------	-------	-------	--	--	--	--	--

ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ

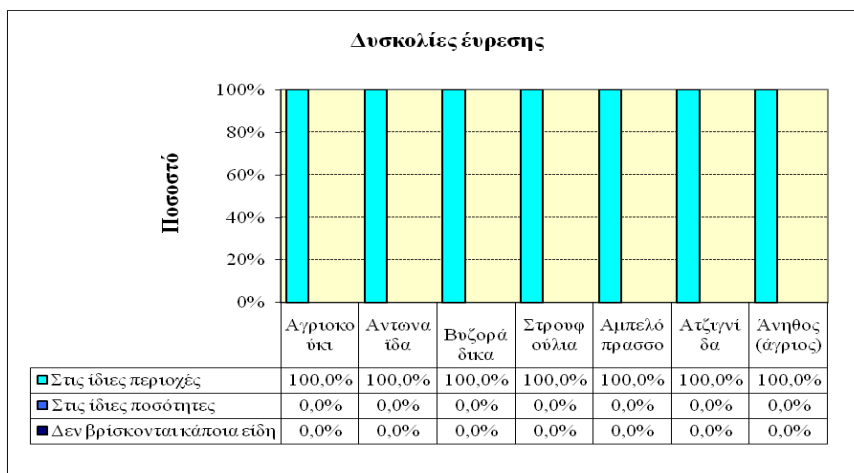
Από τον παραπάνω πίνακα παρατηρούμε ότι πολλά άγρια χόρτα συνδυάζονται από τους κατοίκους του Παλαίκαστρου Σητείας με κρέας και ψάρι 100% μόνο. Αυτά είναι η αγριοραπανίδα, αμολόχα, αμποράντζα, αντωνιάδα, ασκοτισάρα, η ατζιγνίδα, ο αγγόγλωσσος, ο ασκολύμπρος, ο γοργογιάννης, η γλυκόριζα, ο γλυκορρίζοντας, η γουνροβύζα, ο ζοχός, η κιντανές, η κουτσουνάδα, η κάπαρη, το κάρδαμο, ο κάρδος, η κολλιιά, το κολοκυθόχορτο, η κουδουμαλλιά, οι κουφωτοί, το λαγουδοφαί, η λουτσά, οι λαψανίδες, τα λουμπούνια, τα μεσκηνάκια, η μεταξοσειρίδα, τα μόπλευρα, τα μουστάκια, το μυρορόδικο, ο μάραθος, η μαντηλίδα, οι νερόβρουβες, οι παχιές, η ποστανάγλα, τα πετρομάρουλα, οι πετροκαρές, το πεντάνευρο, το περδικανύχι, η ρόκα, η σειρίδα, τα σκαρολάχανα, η σκυλλόβρουβα, το στραβόξυλο, το σπανάκι άγριο, τα στρουφούλια, το σταφυλινάκοι, η σανταλίδα, ο τaráξακος, το τουρλούκι, το τζιγκανίδι και τα τσιχλάντερα. Αναλυτικότερα θα δούμε τα υπόλοιπα χόρτα. Οι αβγολόχοι συνδυάζονται κυρίως με κρέας και ψάρι και δευτερευόντως με καλλιεργήσιμα λαχανικά. Ο αγκαβάνος κυρίως με κρέας και ψάρι και δευτερευόντως με ψάρι, ο ακρίθαμος κυρίως με ψάρι και κάτι άλλο και δευτερευόντως με κρέας και ψάρι. Το αγριοκούκι κυρίως με κρέας και ψάρι και δευτερευόντως με καλλιεργήσιμα λαχανικά. Η αγριοντομάτα κυρίως με κρέας και ψάρι και δευτερευόντως με καλλιεργήσιμα λαχανικά. Η αγαλατσίδα κυρίως με κρέας και ψάρι και δευτερευόντως με κάτι άλλο, ο ασκορδουλάκος κυρίως με κρέας και δευτερευόντως με κρέας και ψάρι. Οι αρχατζίκιοι συνδυάζονται κυρίως με κρέας και ψάρι και δευτερευόντως με καλλιεργήσιμα λαχανικά. Οι αβρωνιές κυρίως με κρέας και ψάρι και δευτερευόντως με καλλιεργήσιμα λαχανικά. Τα βυζοράδικα συνδυάζονται κυρίως με κάτι άλλο και δευτερευόντως με κρέας και ψάρι. Η γουνροβύζα κυρίως με κάτι άλλο και δευτερευόντως με κρέας και ψάρι. Το δρακάκι κυρίως με ψάρι και δευτερευόντως με κρέας και ψάρι. Η κουφοξυλιά κυρίως με ψάρι και δευτερευόντως με κρέας και ψάρι. Οι κορκολεκανίδες κυρίως με όσπρια και

δευτερευόντως με κρέας και ψάρι. Η καυκαλήθρα κυρίως με καλλιεργήσιμα λαχανικά και δευτερευόντως με κρέας και ψάρι. Το κοψό κυρίως με κάτι άλλο και δευτερευόντως με κρέας και ψάρι. Ο ματζούκατας κυρίως με καλλιεργήσιμα λαχανικά και δευτερευόντως με κρέας και ψάρι. Η ποστανάγλα κυρίως με κάτι άλλο και δευτερευόντως με κρέας και ψάρι. Τέλος τα ραδίκια και ο στύφνος συνδυάζονται κυρίως με κάτι άλλο και δευτερευόντως με κρέας και ψάρι.

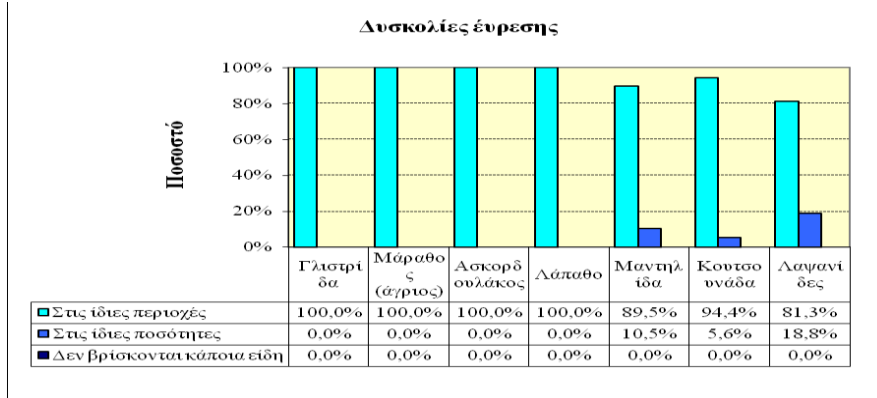
3.2.6.5. Δυσκολίες εύρεσης ειδών 2016



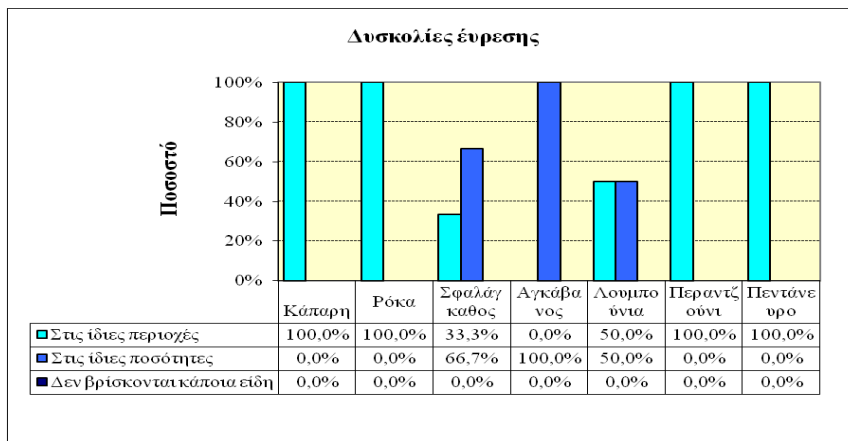
Πίνακας 3.2.6.5.(α) Δυνατότητα εύρεσης των διαφόρων ειδών σε σχέση με το παρελθόν .Δυσκολίες που παρουσιάζονται στην εύρεση των άγριων χόρτων



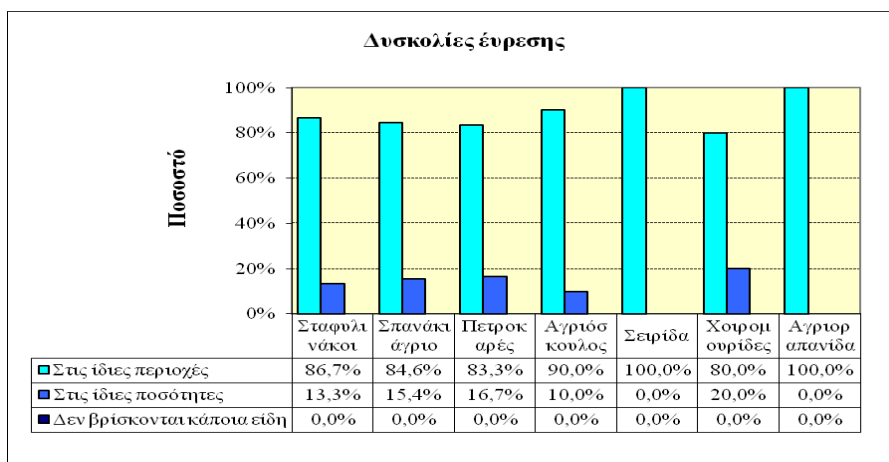
Πίνακας 3.2.6.5.(β) Δυνατότητα εύρεσης των διαφόρων ειδών σε σχέση με το παρελθόν .Δυσκολίες που παρουσιάζονται στην εύρεση των άγριων χόρτων



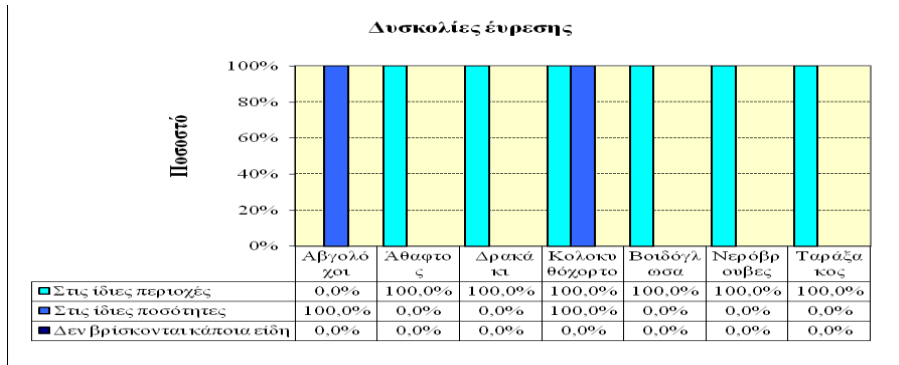
Πίνακας 3.2.6.5.(γ) Δυνατότητα εύρεσης των διαφόρων ειδών σε σχέση με το παρελθον .Δυσκολίες που παρουσιάζονται στην εύρεση των άγριων χόρτων



Πίνακας 3.2.6.5.(δ) Δυνατότητα εύρεσης των διαφόρων ειδών σε σχέση με το παρελθον .Δυσκολίες που παρουσιάζονται στην εύρεση των άγριων χόρτων



Πίνακας 3.2.6.5.(ε) Δυνατότητα εύρεσης των διαφόρων ειδών σε σχέση με το παρελθον .Δυσκολίες που παρουσιάζονται στην εύρεση των άγριων χόρτων



Πίνακας 3.2.6.5.(στ) Δυνατότητα εύρεσης των διαφόρων ειδών σε σχέση με το παρελθόν .Δυσκολίες που παρουσιάζονται στην εύρεση των άγριων χόρτων

Σχολιασμός

Παρατηρούμε ότι γενικά το σύνολο των ειδών το βρίσκουν στις ίδιες περιοχές όπως πριν δέκα χρόνια.

Για κάποια είδη παρατηρήθηκε μείωση στις ποσότητες που βρίσκουν αυτά τα είδη . τα άγρια χόρτα αυτά είναι ,αγριοαγκινάρες, ζοχός, λαγουδοφαί, ραδίκια, αρχατζίκι, σταμναγκάθι, σπαράγγι, μαντηλίδα, κουτσουνάδα, λαψανίδες, σταφυλινάκι, σπανάκι άγριο, πετροκαρές , αγριόσκουλος, χοιρομουρίδες.

Επίσης κάποιοι ανέφεραν ότι δεν βρίσκουν κάποια είδη. 2,6% ανέφερε ότι δεν βρίσκει το λαγουδοφαί και 2,7% ότι δεν βρίσκει το σπαράγγι,

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.2.7.1 Στατιστική σύγκριση γνώσης και συλλογής άγριων χόρτων 2008-2016

Descriptive Statistics					
	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Γνώση χόρτων 2016	54	65,5926	33,91528	6,00	100,00
Συλλογή Χόρτων 2016	54	49,7407	38,73090	,00	100,00
Γνώση χόρτων 2008	54	42,0741	31,12958	2,00	96,00
Συλλογή Χόρτων 2008	54	24,6667	26,63803	,00	80,00
Valid N (listwise)	54				

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.2.7.2. Στατιστική σύγκριση γνώσης και συλλογής αγριων χόρτων 2008-2016

		Descriptives	
		Statistic	Std. Error
Γνώση χόρτων 2016	Mean	65,5926	4,61528
	95% Confidence Interval for Lower Bound	56,3355	
	Mean Upper Bound	74,8497	
	5% Trimmed Mean	66,9918	
	Median	84,0000	
	Variance	1150,246	
	Std. Deviation	33,91528	
	Minimum	6,00	
	Maximum	100,00	
	Range	94,00	
	Interquartile Range	61,00	
	Skewness	-,584	,325
	Kurtosis	-1,242	,639
	Συλλογή Χόρτων 2016	Mean	49,7407
95% Confidence Interval for Lower Bound		39,1692	
Mean Upper Bound		60,3122	
5% Trimmed Mean		49,7119	
Median		59,0000	
Variance		1500,082	
Std. Deviation		38,73090	
Minimum		,00	
Maximum		100,00	
Range		100,00	
Interquartile Range		80,00	
Skewness		-,125	,325
Kurtosis		-1,666	,639
Γνώση χόρτων 2008		Mean	42,0741
	95% Confidence Interval for Lower Bound	33,5773	
	Mean Upper Bound	50,5708	
	5% Trimmed Mean	41,3909	
	Median	45,0000	
	Variance	969,051	
	Std. Deviation	31,12958	

	Minimum	2,00	
	Maximum	96,00	
	Range	94,00	
	Interquartile Range	62,00	
	Skewness	,141	,325
	Kurtosis	-1,381	,639
Συλλογή Χόρτων 2008	Mean	24,6667	3,62498
	95% Confidence Interval for Lower Bound	17,3959	
	Mean Upper Bound	31,9375	
	5% Trimmed Mean	23,0494	
	Median	11,0000	
	Variance	709,585	
	Std. Deviation	26,63803	
	Minimum	,00	
	Maximum	80,00	
	Range	80,00	
	Interquartile Range	35,50	
	Skewness	,915	,325
	Kurtosis	-,603	,639

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.2.7.3. Στατιστική σύγκριση γνώσης και συλλογής αγριων χόρτων 2008-2016

Ranks			
	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Γνώση χόρτων 2008 - Negative Ranks	44 ^a	28,17	1239,50
Γνώση χόρτων 2016 Positive Ranks	9 ^b	21,28	191,50
Ties	1 ^c		
Total	54		
Συλλογή Χόρτων 2008 - Negative Ranks	36 ^d	31,21	1123,50
Συλλογή Χόρτων 2016 Positive Ranks	15 ^e	13,50	202,50
Ties	3 ^f		
Total	54		

- a. Γνώση χόρτων 2008 < Γνώση χόρτων 2016
 b. Γνώση χόρτων 2008 > Γνώση χόρτων 2016
 c. Γνώση χόρτων 2008 = Γνώση χόρτων 2016
 d. Συλλογή Χόρτων 2008 < Συλλογή Χόρτων 2016

- e. Συλλογή Χόρτων 2008 > Συλλογή Χόρτων 2016
f. Συλλογή Χόρτων 2008 = Συλλογή Χόρτων 2016

ΠΙΝΑΚΑΣ 3.2.7.4. Στατιστική σύγκριση γνώσης και συλλογής αγριων χόρτων 2008-2016

Test Statistics ^b		
	Γνώση χόρτων 2008 - Γνώση χόρτων 2016	Συλλογή Χόρτων 2008 - Συλλογή Χόρτων 2016
Z	-4,640 ^a	-4,317 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000

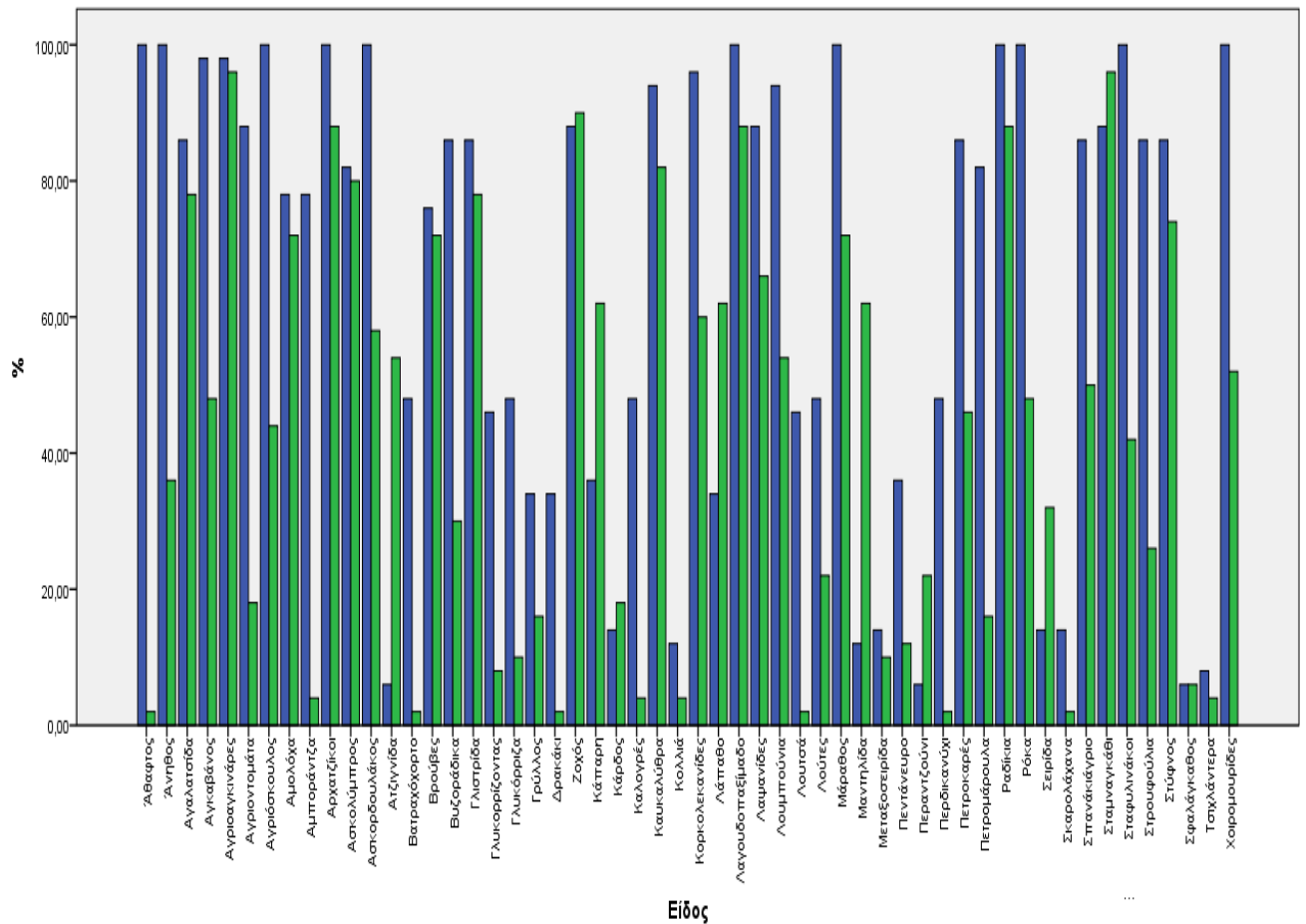
a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

$P < 0,001$, που σημαίνει ότι υπάρχει στατιστικώς σημαντική διαφορά ανάμεσα στις 2 μεταβλητές μας.

Ο έλεγχος z : η τιμή της στατιστικής για την γνώση χόρτων 2016-2008 είναι -4,640 με πιθανότητα 0,000 που σημαίνει ότι σε επίπεδο σημαντικότητας 5% δεν μπορούμε να απορρίψουμε την υπόθεση ότι η σειρά είναι τυχαία.

η τιμή της στατιστικής για την συλλογή χόρτων 2016-2008 είναι -4,317 με πιθανότητα 0,000 που σημαίνει ότι σε επίπεδο σημαντικότητας 5% δεν μπορούμε να απορρίψουμε την υπόθεση ότι η σειρά είναι τυχαία. Αυτό σημαίνει ότι αυξήθηκε η γνώση και η συλλογή των άγριων χόρτων το 2016 σε σχέση με το 2008.

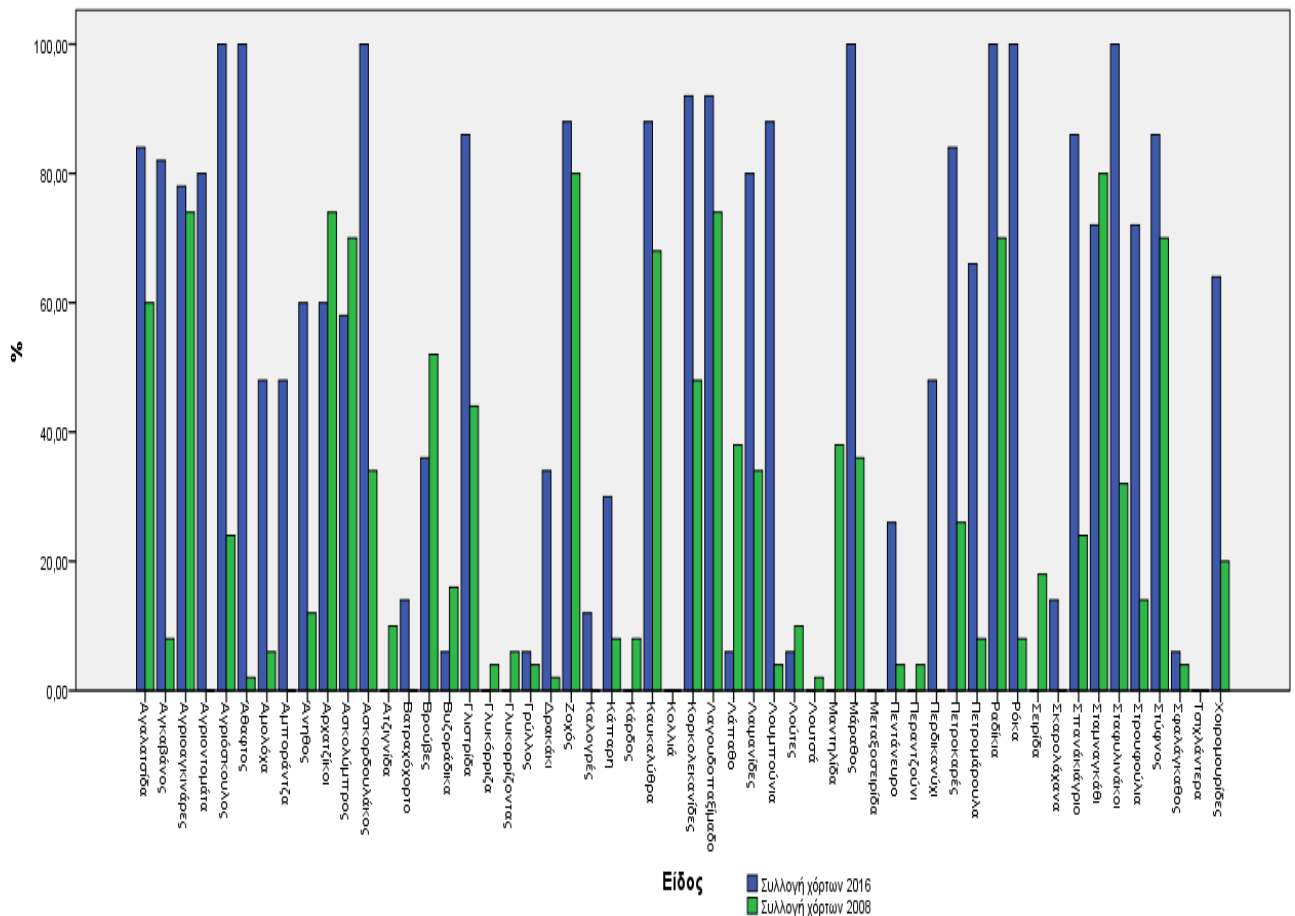


Πίνακας 3.2.7.1. Σύγκριση γνώσης άγριων χόρτων 2008-2016

ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ

Η γνώση των χόρτων όπως παρατηρούμε το2016 είναι αυξημένη σε σχέση με την συλλογή των χόρτων το 2008. Το χρώμα μπλέ ανήκει στη συλλογή των άγριων χόρτων το 2016 και το πράσινο στη γνώση των άγριων χόρτων το2008. Κάποια άγρια χόρτα όπως ο Άθαφτος, το Βατραχόχορτο και το Δρακάκι το 2008 η συλλογή τους ήταν μηδαμινή και το 2016 αυξήθηκε θεαματικά, όπως παρατηρούμε από το γράφημα . Να σημειωθεί επίσης πως σε μερικά χόρτα όπως οι αγριοαγκινάρες, η αγαλατσίδα, το λαγουδοπαξιμάδο, οι σταφυλινάκοι , ο ζόχος, η

γλιστρίδα και οι βρούβες η γνώση τους τότε (2008) και σήμερα (2016) παραμένει εξίσου υψηλή. Σχεδόν 100% γνώση ή και 100% το 2016 παρατηρούμε στον άθαφτο, στην αγριοντομάτα, στον άνηθο, στους αρχατζικούς, στο λαγουδοπαξιμάδο, στις κορκολεκανίδες, στα ραδικία, στη ρόκα, οι σταφυλινάκοι, στις χοιρομουρίδες και στον μάραθο.



Πίνακας 3.2.7.2. Σύγκριση γνώσης άγριων χόρτων 2008-2016

ΣΧΟΛΙΑΣΜΟΣ

Όπως παρατηρούμε από την παραπάνω εικόνα η γνώση άγριων χόρτων το 2016 φαίνεται αυξημένη σε σύγκριση με την γνώση το 2008. Η γνώση 2016 παρουσιάζεται με την κάθετη μπλέ γραμμή, ενώ με την πράσινη είναι η γνώση του

2008. Ο αγριόσκουλος, ο άθαφτος, ο ασκορδουλάκος, ο ζόχος, η καυκαλήθρα, οι κορκολεκανίδες, το λαγουδοπαξιμάδο, οι λαψανίδες, τα λουμπούνια, οι πετροκαρές, η ρόκα, τα ραδίκια, το σπανάκι το άγριο, οι σταφυλινάκοι καθώς και ο στύφνος εμφανίζουν μεγάλη γνώση το 2016,σχεδόν πάνω από 80% . ελάχιστα άγρια χόρτα εμφανίζουν λίγο αυξημένη την γνώση τους το 2008 σε σχέση με το 2016,τέτοια είναι η σειρίδα και οι λούτες.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Το δείγμα αποτελείται από 50 άτομα τα οποία επιλέχθηκαν τυχαία την χρονολογία 2016 από τον πληθυσμό του Παλαικάστρου (σύμφωνα με την απογραφή του 2001 καταγράφονται 1084 κάτοικοι) και 50 άτομα που επιλέχθηκαν τυχαία από τον πληθυσμό του Παλαικάστρου την χρονολογία 2008.

Στο Παλαίκαστρο το 2008 συμμετείχαν 28 γυναίκες και 22 άνδρες, ενώ το 2016 συμμετείχαν 41 γυναίκες και 9 άνδρες. Το δείγμα από το Παλαίκαστρο 2008 συμπεριλαμβάνει σε μεγαλύτερο ποσοστό άτομα που ασχολούνται με τα οικιακά (11 άτομα), έπειτα ακολουθούν οι αγρότες (7 άτομα), οι συνταξιούχοι (7 άτομα), οι μαθητές / σπουδαστές (6 άτομα), οι δημόσιοι υπάλληλοι (5 άτομα) και οι ελεύθεροι επαγγελματίες (5 άτομα).

. Το δείγμα από το Παλαίκαστρο 2016 συμπεριλαμβάνει σε μεγαλύτερο ποσοστό άτομα που ασχολούνται με τα οικιακά (18 άτομα), έπειτα ακολουθούν οι ιδιωτικοί υπάλληλοι (17 άτομα), οι αγρότες (7 άτομα), οι δημόσιοι υπάλληλοι (4 άτομα) και οι ελεύθεροι επαγγελματίες (2 άτομα) ,όπως και οι συνταξιούχοι.

Οι ηλικίες των ατόμων που συμμετείχαν στην έρευνα που πραγματοποιήθηκε για το Παλαίκαστρο 2008 , ήταν σε μεγαλύτερο ποσοστό άτομα ηλικίας από 35 ετών έως 60 ετών και κατά μέσο όρο 50 ετών, ενώ σε χαμηλότερο ποσοστό συμμετείχαν ηλικίες 25 ετών και κάτω. Για το παλαίκαστρο 2016 ο μεγαλύτερος των συμμετεχόντων ήταν ηλικίας 71 χρονών και ο μικρότερος 45 χρονών. Ο μέσος όρος ηλικίας των ερωτηθέντων ήταν τα 55 χρόνια (1965).

Για να πραγματοποιηθεί η συσχέτιση του Παλαικάστρου 2008 και 2016 με τη κατανάλωση άγριων χόρτων εφαρμόστηκε το μη παραμετρικό test για να

συγκρίνουμε γενικά την κατανάλωση άγριων χόρτων μεταξύ των 2 χρονολογιών. Συγκεντρώνοντας τις συσχετίσεις που πραγματοποιήθηκαν ξεχωριστά και αφορούσαν τη γνώση με το φύλο, την ηλικία, την ηλικία και το φύλο, το επάγγελμα, τη προτίμηση γεύματος, τη διδαχή και τέλος τη μετάδοση γνώσης, μπορούμε να εξάγουμε κάποια γενικά συμπεράσματα ως προς τη γνώση των άγριων χόρτων και λαχανικών που αυτοφύονται στις εν λόγω περιοχές της Ελλάδας καθώς επίσης και να πληροφορηθούμε για τις εκάστοτε διατροφικές συνήθειες.

Συσχέτιση ποσοστού γνώσης με ηλικία:

Παρατηρούμε και για τις δύο χρονολογίες ως προς την ηλικία ότι εμφανίζεται μια τάση (αναμενόμενη) του ποσοστού συλλογής να αυξάνει με την ηλικία.

Συσχέτιση ποσοστού γνώσης με επάγγελμα :

Στο Παλαίκαστρο το 2008 όλα τα επαγγέλματα γνωρίζουν σχεδόν το ίδιο ποσοστό (υπερισχύουν σε ποσοστό γνώσης τα άτομα που ασχολούνται με τα οικιακά), η ομάδα που διαχωρίζεται και γνωρίζει το μικρότερο ποσοστό ειδών χόρτων είναι οι μαθητές / σπουδαστές. Το 2016 υπερσχύουν σε ποσοστό γνώσης τα άτομα που ασχολούνται με τα οικιακά και η ομάδα που διαχωρίζεται είναι οι ελεύθεροι επαγγελματίες

Συσχέτιση ποσοστού γνώσης με προτιμήσεις γεύματος :

Στο Παλαίκαστρο και τις δύο χρονολογίες οι ερωτώμενοι που γνωρίζουν το μεγαλύτερο ποσοστό αριθμού ειδών των άγριων χόρτων, προτιμούν κυρίως να καταναλώνουν περισσότερο μόνο τις δύο κατηγορίες γεύματος, το κρέας και τα χόρτα – λαχανικά υπερσχύοντας η δεύτερη κατηγορία.

Συσχέτιση ποσοστού δείγματος με το εάν διδάχτηκαν τη γνώση των άγριων χόρτων :

Στο Παλαίκαστρο το 2008 απάντησαν ότι το 88% διδάχτηκε τη γνώση των άγριων χόρτων (το μεγαλύτερο ποσοστό τη διδάχτηκε από τους γονείς) και από τους γονείς και το 2016 σε ποσοστό 54%

Συσχέτιση ποσοστού δείγματος με τη μετάδοση γνώσης των άγριων χόρτων :

Στο Παλαίκαστρο 2008 απάντησαν ότι το 60% έχει μεταδώσει τη γνώση των άγριων χόρτων (το μεγαλύτερο ποσοστό την έχει μεταδώσει στα παιδιά του) και στα παιδιά του πάλι το μεγαλύτερο ποσοστό το 2016 , που φτάνει 70,0 %.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ – ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΤΟ ΠΑΛΑΙΚΑΣΤΡΟ

Σε αυτό το σημείο της εργασίας μας θα παραθέσουμε συνοπτικά τα συμπεράσματα που εξάγουμε από τη στατιστική επεξεργασία των ερωτηματολογίων που συμπληρώθηκαν από ένα μέρος του πληθυσμού (50 άτομα) του Παλαϊκάστρου και αφορούσαν τη γνώση, τη συλλογή και την κατανάλωση.

Οι αβγολόχοι είναι ένα από τα δημοφιλέστερα άγρια χόρτα (100%) και το ποσοστό συλλογής τους ανέρχεται στο 100%. Τους καταναλώνουν περισσότερο μια φορά την εβδομάδα και τους συνοδεύουν με ψάρι, λαχανικά η και με κρέας.

Επίσης δημοφιλέστερα άγρια χόρτα (100%) είναι η αγριοραπανίδα, αγριόσκουλος, άθαφτος, μάραθος , ασκορδουλάκος , ραδίκια, ρόκα και σταφυλινάκοι ,τα οποία τα συλλέγουν και σε ποσοστό 100%. Τα συνοδεύουν με κρέας και ψάρι και τα ραδίκια τα συνοδεύουν εκτός από κρέας και ψάρι και με κάτι άλλο. Τα καταναλώνουν περισσότερο 1 φορά την εβδομάδα εκτός από τους σταφυλινάκους και την ρόκα που το μεγαλύτερο ποσοστό τους συλλέγει 2 φορές τον μήνα.

Ακόμα, δημοφιλέστερα είδη (100%) χωρίς ποσοστό συλλογής 100% είναι ο άνηθος, οι αρχατζίκιοι, το λαγουδοπαξίμαδο και οι χοιρομουρίδες. Τα αντίστοιχα ποσοστά συλλογής είναι 60%, 60%, 92% και 64%. Συνοδεύονται με κρέας και ψάρι και ο άνηθος και με κάτι άλλο. Τα καταναλώνουν τα παραπάνω σε μεγαλύτερο ποσοστό 2 φορές τον μήνα και τις χοιρομουρίδες σπάνια.

Ακολουθούν με ποσοστό 98% ο αγκάβανος και οι αγριοαγκινάρες και τον συλλέγει το 82% και τις αγριοαγκινάρες το 78%. Συνοδεύονται αντίστοιχα με ψάρι με κρέας και ψάρι και κρέας και κάτι άλλο και οι αγριοαγκινάρες με καλλιερνήσιμα

λαχανικά και με κρέας και ψάρι.Τον αγκάβανο τον καταναλώνει το μεγαλύτερο ποσοστό 1 φορά την εβδομάδα, ενώ τις αγριοαγκινάρες 2 φορές τον μήνα. Οι κορκολεκανλίδες με ποσοστό γνώσης 96% και συλλογής 92% κατατάσσονται στα δημοφιλέστερα άγρια χόρτα.το μεγαλύτερο ποσοστό τις καταναλώνει σπάνια και τις συνοδεύουν με όσπρια και με κρέας και ψάρι.

Επιπλέον,τις αβρωνιές τις γνωρίζει το 94% και τις συλλέγει το 60%. Το μεγαλύτερο ποσοστό τις καταναλώνει μια φορά την εβδομάδα και τις συνοδεύει στο φαγητό του με καλλιεργήσιμα λαχανικά και με κρέας και ψάρι.

Η αγριοντομάτα,οι λαψανίδες,σταμναγκάθι,η γλιστρίδα, κιντανές,πετροκαρές σπανάκι άγριο,στρουφούλια , στύφνος ,βυζοράδικα και αγαλασιίδα τα γνωρίζει 88%,88%, 88%, 86%, 86% ,86% , 86% , 86%,86% 86%. αντίστοιχα. Τα συλλέγει αντίστοιχα το 80%,80%,72%,86%,72%, 84%,86%,72% , 86%και τέλος 84%. Την αγριοντομάτα και την γλιστρίδα την καταναλώνει το μεγαλύτερο ποσοστό μια φορά την εβδομάδα και τα υπόλοιπα άγρια χόρτα 2 φορές τον μήνα. Συνοδέονται με καλλιεργήσιμα λαχανικά,κρέας και ψάρι, κρέας και ψάρι οι λαψανίδες, το σταμναγκάθι , η γλιστρίδα, το κιντανές , πετροκαρές, σπανάκι άγριο και στύφνος.

Τέλος, σημαντικό ποσοστό γνωρίζει τον αγγόγλωσο ,τα πετρομάρουλα και τον ασκούμπρο (82%), την αμολόχα και την αμποράντζα (78%) και τις βρούβες (76%). Τα συλλέγουν αντίστοιχα σε ποσοστό 48%,66% , 57%, 48%,48% και 36%.

Το μεγαλύτερο ποσοστό των ερωτώμενων(36%) είχε σχέση με τα οικιακά,ο ερωτώμενος με την μεγαλύτερη ηλικίαήταν71 χρονών και ο μικρότερος 45. Ερωτήθηκαν 41 γυναίκες και 9 άνδρες. Το μεγαλύτερο ποσοστό (44%) δήλωσε ότι το γεύμα του προτιμά να περιέχει κρέας και το μικρότερο (8%) θαλασινά. Επίσης το μεγαλύτερο ποσοστό (54%) δήλωσε ότι διδάχτηκε την συλλογή των άγριων χόρτων από τους γονείς του.

Εν κατακλείδι, θα λέγαμε πως στην υπόθεση No.1, με δεδομένα από τις προηγούμενες παρόμοιες μελέτες στην περιοχή, παρατηρούμε πως οι σχετικές

υπο-υποθέσεις επιβεβαιώνονται αφού η ηλικία είναι αντιστρόφως ανάλογη με την αναγνώριση και κατανάλωση ευδωδιμων, οι μεγαλύτεροι σε ηλικία άνθρωποι αδυνατούν να μεταβούν σε περιοχές εύρεσης και συλλογής χόρτων καθώς επίσης έχει μειωθεί η συχνότητα κατανάλωσης τους και πιθανά να υπάρχει διαφοροποίηση στις συνήθειες που σχετίζονται με την κατανάλωση χόρτων (όπως είναι ο τρόπος μαγειρέματος και οι παραδοσιακοί συνδυασμοί ομάδων τροφίμων καθώς άνθρωποι μεγαλύτερης ηλικίας έχουν απομακρυνθεί από την παραγωγική διαδικασία ή έχουν αποβιώσει.

Αντίστοιχα, στην υπόθεση **No.2**, σημειώνεται πως η προσπάθεια των επιστημόνων Γεωπόνων Διατροφολόγων και άλλων ειδικών να κοινοποιήσουν στο ευρύτερο κοινό την μεγάλη διατροφική αξία των ευδωδιμων αυτοφυών και γενικότερα των παραδοσιακών διατροφικών συνηθειών για την διατήρηση και βελτίωση της υγείας του σύγχρονου ανθρώπου, όπως σημειώνεται επίσης πως οι παρεμβάσεις του τμήματος Διατροφής και Διαιτολογίας στο να συμβάλλει στην παραπάνω κατεύθυνση αλλά και στην εμφάνιση των εν λόγω χόρτων και λαχανικών στην αγορά με αποτέλεσμα να γίνονται προσιτά και σε μερίδα ατόμων που δεν ασχολείται με την συλλογή τους.

Σύμφωνα με τα όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, θα λέγαμε πως η παρούσα μελέτη είχε ως στόχο την διερεύνηση των διατροφικών συνηθειών που αφορούν στην αναγνώριση και κατανάλωση ευδωδιμων αυτοφυών χόρτων και λαχανικών στην Ανατολική Κρήτη. Το έτος 1994 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, η Σχολή Δημόσιας Υγείας του Harvard και ο Οργανισμός Υγείας Oldways παρουσίασαν την λεγόμενη Πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής, αποδεικνύοντας και επιστημονικά ότι η διατροφή των λαών της Μεσογείου, πλούσια σε λαχανικά, όσπρια, φρούτα, δημητριακά και με βασική πηγή λίπους το ελαιόλαδο, συντελεί στη διατήρηση της καλής υγείας και τη μακροζωία (Μανιός, 2006).

Η λεγόμενη Μεσογειακή Διατροφή θα μπορούσε να περιγραφεί με τα ακόλουθα των άφθονων φυτικών τροφών όπως φρούτα, λαχανικά, ψωμί και άλλα προϊόντα που προέρχονται από τα δημητριακά, τις πατάτες, τα όσπρια, τους καρπούς και τους σπόρους.

Αυτά είναι ελάχιστα επεξεργασμένα, της εποχής αλλά και της τοπικής παραγωγής προϊόντα, τα γαλακτοκομικά προϊόντα όπως κυρίως τυρί και γιαούρτι σε καθημερινή βάση και σε μικρές έως μέτριες ποσότητες, επιπλέον τα ψάρια και τα πουλερικά επίσης σε μικρές έως μέτριες ποσότητες, το κόκκινο κρέας σε μικρές ποσότητες όμως και τέλος κρασί σε μικρές έως μέτριες ποσότητες και κατά κανόνα με τα γεύματα πάντα (Δημόπουλος, 2001).

Αναφορικά με τα άγρια χόρτα, αυτά αποτελούν μια από τις πιο ολοκληρωμένες τροφές που προσφέρει η γη στα πλάσματα που ζουν σε αυτήν. Φυτρώνουν εδώ και εκατομμύρια όπου υπάρχει χώμα, χωρίς καμία προσπάθεια και παρέμβαση από τον άνθρωπο (Λαμπράκη, 2001). Σίδηρος, ασβέστιο, βιταμίνες, μέταλλα, διαιτητικές ίνες, αντιοξειδωτικά και χιλιάδες άλλες πολύτιμες ουσίες υπάρχουν διάσπαρτες στα εκατοντάδες είδη βρώσιμης χλωρίδας.

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 (Δημητράκης, 2001). 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 ορ- γανισμό μας (Αλιμπέρτης, 1998).

Βιβλιογραφία

Αγγλική Βιβλιογραφία

- Byg A. and Balslev H. 2001. Diversity and use of palms in Zahamena, eastern Madagascar. *Biodiversity and Conservation*, 10:951-970
- M.V.Flyman, A.I. Afolayan, "the bsuitability of wild vegetables for alleviating human dietary deficiencies", *South African Journal of Botany* 72 .2006 492-497(1)
- M.V.Flyman, A.I. Afolayan, "the bsuitability of wild vegetables for alleviating human dietary deficiencies", *South African Journal of Botany* 72 .2006 492-497 (2)
- M.V.Flyman, A.I. Afolayan, "the bsuitability of wild vegetables for alleviating human dietary deficiencies", *South African Journal of Botany* 72 .2006 492-497 (3)
- Antimo Di Maro, Severina Pacifico, Antonio Fiorentino, Silvia Galasso, Marialuisa Gallicchio, Vincenzo Guida, Valeria Severino, Pietro Monaco, Augusto Pavente,"Raviscarina wild asparagus (*Asparagus acutifolius* L.) A nutritionally valuable crop with antioxidant and antiproliferative properties", *Food Research Internatioanl S3* 2013 180-188 (4)
- Dafne Martins , Lilian Barros, Ana Maria Crvalho Isabel C.F.R Ferreira, "Nutritioanl and in vitro antioxidant properties of edible wild grrens in Iberian Peninsula traditional diet", *Food Chemistry* 125 2011 488-494 (5)
- Harriet V. Kuhnlein, "Nutrient Values in Indigenous Wild Plant Greens and Roots Used by the Nuxalic People of Bella Coola, British Columbia", *Journal of food composition and analysis* 3 1990 38-46 (6)
- Hertog M.G.L., Feskens E.J.M., Hollman P.C.H., Katan M.B. and Kromhout D. 1993. "Dietary antioxidant flavonoids and risk of coronary heart disease: The Zutphen Elderly Study" *Lancet*, 342, 1007-1011

- C.I Vardavas, D. Majachrzak, K.H. Wagner, I. Elmadfa m A.Kafatos, "Lipid concentrations of wild edible greens in Crete", *Food Chemistry* 99 2006 8220834 (7)
- V. Dilis, E. Vasilopoulou and A. Trichopoulou "The flavone, flavonol and flavan-3-ol content of the Greek traditional diet" *National and Kapodistrian University of Athens, Greece*
- Spyridon A. Petropoulos, Angela Fernades, Georgia Ntatsi, Efi Levizou, Lillian Baros, Isabel C.F.R. Ferreira, " Nutritional profile and chemical composition of Chichorium spinosum ecotypes" , *LWT- Food Science and Technology* 73 (2016) 95-101
- Tsakalidi Aglaia-Liopa, "Scandix pecten – veneris L. : A wild green leafy vegetable" , *Australian journal of crop Science AJCS* 8(1) : 103-108 (2014)Kew, UK.
- Da Rocha Silva A.J. and De Hollanda Cavalcante Andrade, L. 2006. Cultural significance of plant communities located in the coastal forest zone of the state of Pernambuco, Brasil, *Human Ecology*, 34:447-465
- Hill M.O., Moss D. and Davies C.E. 2004. EUNIS habitat classification descriptions. European Topic Centre on Nature Protection and Biodiversity, Paris <http://eunis.eea.europa.eu/habitats-code-browser.jsp>
- Hoffman B. and Gallaher T. 2007. Important indices in ethnobotany. *Ethnobotany research and Applications*, 5:201-218
- Reyes-Garcia V., Huanca T., Vadez V., Leonard W. and Wilkie D. 2006. Economic Botany, Cultural, practical and economic value of wild plants: a quantitative study in the Bolivian Amazon. *Economic Botany*. 60:62-74
- Stoffle R., Halmo D.B., Evans M.J. and Olmsted J.E. 1990. Calculating the cultural significance of American Indian plants: Paiute and Shoshone ethnobotany in Yucca Mountain, Nevada. *American Anthropologist*, 92:416-432

Turner N.J. 1988. The importance of a rose: evaluating the cultural significance of plants in Thompson and Lillooet Interior Salish. American Anthropologist, 90:272-290

Ελληνική Βιβλιογραφία

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

Γαλανός Δ. Σ., Η διατροφή μας σήμερα. Αθήνα: Εθνικό Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, 2001.

Γρηγοράκης Δ. Ιούνιος 2004 Μεταπτυχιακή Διατριβή Μικροσυστατικά προσροφημένα σε φυτικά τρόφιμα κατά τη διάρκεια του τηγανίσματος και διατροφική αξιολόγηση

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

Δημόπουλος Κ., (επιμ.) Η διατροφή μας σήμερα. Εκδόσεις Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Αθήνα, 2001.

Κατσιλάμπρος Ν. «Παχυσαρκία, Ενδοκρινολογία-Μεταβολισμός»,1998

Κούτσικος Κ. 2005 Διαιτολόγος – Διατροφολόγος ΧΟΡΤΑ : Η θρεπτική τροφή των αγρών του Κωνσταντίνου Κούτσικο Med Nutrition

Λαμπράκη Μ., “Τα χόρτα”, Εκδόσεις Τροχαλία, Αθήνα 1997. Μπάουμαν Ελμουτ, “Η Ελληνική χλωρίδα”, Εκδόσεις Ελληνική Εταιρεία προστασίας της φύσης, 2001.

Μανιός Γ., Διατροφική αξιολόγηση. Αθήνα: Εκδόσεις Πασχαλίδη, 2006.

Μπαλαμώτη Χ. Ιούνιος 2004 Μικροσυστατικά σε Ελληνικά βότανα και αφεψήματα Μεταπτυχιακό Διατριβή

Παπανικολάου Κ. Γ., Σύγχρονη διατροφή και διαιτολογία. Αθήνα: Εκδόσεις Θυμάρι, 2002.

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

Πετράκης Ν. 2004 «Μελέτη αντιοξειδωτικής ικανότητας αφεψημάτων από αρωματικά φυτά της Μεσογείου. Προσπάθειες συσχετισμού αντιοξειδωσης παρουσία Fe(III) με την σύσταση αφεψημάτων από το αρωματικό φυτό φασκόμηλο (*Salvia fruticosa*).» Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης

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

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

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

Το αλφαβητάρι των βοτάνων Εκδώσεις Πορφύρα

Τριχοπούλου Α., Μεσογειακή διατροφή, παραδοσιακά μεσογειακά προϊόντα και υγεία. Αθήνα: Ελληνική Επιθεώρηση Διαιτολογίας-Διατροφής, 2011.

Τριχοπούλου,Α.(2010), «Μεσογειακή διατροφή, παραδοσιακά μεσογειακά προϊόντα και υγεία», Ελληνική Επιθεώρηση Διαιτολογίας-Διατροφής,τ.1,σ.σ.13- 18.

Χαβάκης Ι., “Φυτά και βότανα της Κρήτης”, Ζήτα Ιατρικές εκδόσεις, Αθήνα, 2008

Φυτοθεραπευτική του Ιγνατίου Μ. Ζαχαρόπουλου

Σημειώσεις στο μάθημα : Παράδοση & Διατροφικές συνήθειες στην Ελλάδα – Κρητική Δίαιτα της κ. Ψαρουδάκη Αντωνίας 2005 Τμήμα Διατροφής & Διαιτολογίας

Ψυλλάκη Μ. & Ν., “Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα”, Εκδόσεις Καρμανώρ, Ηράκλειο 2008

Παράρτημα Α: «Ερωτηματολόγιο Άγριων Χόρτων»

Στην παρούσα ενότητα παρουσιάζεται το ερωτηματολόγιο που δόθηκε στους κατοίκους του Παλαιόαστρου Σητείας ,όπου συμπλήρώθηκε με προσωπική συνέντευξη από

την φοιτήτρια και αφορούσε προσωπικά στοιχεία και στοιχεία για την συλλογή των άγριων χόρτων. Τα άτομα μπορούσαν να απαντήσουν σε μία μόνο επιλογή.

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Στοιχεία Νοικοκυριού:

Μέλη Οικογένειας: Αρ

Προσωπικά στοιχεία ερωτώμενου

1. Φύλλο :

ΑΝΔΡΑΣ ΓΥΝΑΙΚΑ

2. Επάγγελμα – Ιδιότητα :

1 ΟΙΚΙΑΚΑ

2 ΑΓΡΟΤΙΚΑ

3 ΕΛΕΥΘΕΡΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

4 ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ

5 ΔΗΜΟΣΙΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ

6 ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ

7 ΜΑΘΗΤΗΣ/ΣΠΟΥΔΑΣΤΗΣ

8 ΑΝΕΡΓΟΣ

9 ΑΛΛΟ

3. Χρονολογία γέννησης : / /

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

1 Κρέας

2 Γαλακτοκομικά - αυγό

3 Ψάρι

4 Θαλασσινά

5 χόρτα λαχανικά

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

ΚΑΝΕΝΑΣ

ΓΟΝΕΙΣ
ΠΑΠΠΟΥΔΕΣ
ΑΛΛΟΣ

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

ΟΧΙ
ΠΑΙΔΙΑ
ΕΓΓΟΝΙΑ
ΦΙΛΟΥΣ
ΑΛΛΟ

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

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

10. Εκτός από τα άγρια χόρτα συλλέγετε

Τίποτα
μανιτάρια (αμανίτους)
σαλιγκάρια (χοχλιούς)
εδώδιμος καρπούς (από μη καλλιεργημένα είδη)
άλλο

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

Είδος χόρτου-λαχανικού
Τρόπος μαγειρέματος
Άλλα υλικά.....
Πόσο συχνά την καταναλώνετε;.....

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

1. Εάν το γνωρίζουν

2. Εάν το συλλέγουν
3. Την συχνότητα κατανάλωσης
4. Τον τρόπο κατανάλωσης
5. Τις δυσκολίες εύρεσης
6. Την προσπάθεια καλλιέργειας
7. Την περιοχή συλλογής
8. Την τοποθεσία συλλογής και
9. Την εποχή συλλογής

Το παραπάνω ερωτηματολόγιο έχει αναπτυχθεί από την Κυρία Ψαρουδάκη Αντωνία με την βοήθεια του κυρίου Δημητροπουλάκη Πέτρο στο τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας του ΤΕΙ Κρήτης.

Υπέθυνη Δήλωση Συγγραφέα:

Δηλώνω ρητά ότι, σύμφωνα με το άρθρο 8 του Ν. 1599/1986 και τα άρθρα 2,4,6 παρ. 3 του Ν. 1256/1982, η παρούσα εργασία αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής εργασίας και δεν προσβάλλει κάθε μορφής πνευματικά δικαιώματα τρίτων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιορίζονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον.