

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΚΡΗΤΗΣ

ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ
ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ & ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ
ΤΡΟΦΙΜΩΝ
ΤΜΗΜΑ ΤΕΧΝΟΛΟΓΩΝ
ΓΕΩΠΟΝΩΝ



TECHNOLOGICAL
EDUCATIONAL
INSTITUTE *of* CRETE
SCHOOL *of* AGRICULTURE
FOOD AND NUTRITION
DEPARTMENT *of* AGRICULTURE

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ

**«Η ΑΥΤΟΦΥΗΣ ΧΛΩΡΙΔΑ ΤΗΣ ΝΗΣΟΥ ΚΩ ΚΑΙ Η ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟ
ΤΟΥΣ ΚΑΤΟΙΚΟΥΣ»**

**"THE NATIVE FLORA OF KOS AND SPECIES USED BY THE PEOPLE
OF KOS»**

ΒΗΣΣΑΡΙΩΝ ΧΑΤΖΗΣΕΒΑΣΤΟΣ

ΤΜΗΜΑ ΤΕΧΝΟΛΟΓΩΝ ΓΕΩΠΟΝΩΝ,
ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ & ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ,

<2019>

ΜΗΝΑΣ ΥΠΟΒΟΛΗΣ ΤΗΣ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ), ΕΤΟΣ (2019)

ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ ΤΡΙΜΕΛΟΥΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗΣ ΕΠΙΤΡΟΠΗΣ

ΚΑΘ. ΒΡΑΧΝΑΚΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ

ΚΑΘ. ΚΟΛΛΑΡΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ

ΚΑΘ. ΔΡΑΓΑΣΑΚΗ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	III
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	V
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	VI
1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ	1
1.1 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ	<u>2</u>
1.2 ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΑ	3
1.3 ΓΕΩΛΟΓΙΑ	7
1.4 ΚΛΙΜΑ	9
1.5 ΧΛΩΡΙΔΑ	9
1.6 ΖΩΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ	10
1.7 ΑΛΙΕΙΑ	11
2 ΒΛΑΣΤΗΣΗ	12
2.1 ΜΑΚΙΑ ΒΛΑΣΤΗΣΗ	12
2.2 ΦΡΥΓΑΝΑ	16
2.3 ΕΛΑΙΩΝΕΣ	18
2.4 ΑΜΠΕΛΩΝΕΣ	19
2.5 ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΕΣ	21
2.6 ΔΑΣΗ	23
2.7 ΡΕΜΑΤΙΕΣ	25
3 ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΣΑΙ Ο ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ	27
3.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ	27
3.2 ΤΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΑ ΑΥΤΟΦΥΗ ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΚΩ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΣΕ Ο ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ	28
1. Μάραθος	28

2. Μαντζουράνα.....	29
3. Δάφνη.....	29
4. Μυρτιά.....	30
5. Ιεροβότανο.....	31
6. Μανδραγόρας.....	32
7. Ροδιά.....	33
8. Φασκόμηλο.....	34
9. Δυόσμος.....	35
3.3 ΑΛΛΑ ΦΥΤΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΣΕ Ο ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ	36
4 ΧΡΗΣΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΚΩ.....	38
4.1 ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ	38
1. Θυμάρι.....	38
2. Ρίγανη.....	40
3. Φασκόμηλο.....	42
4. Χαμομήλι.....	43
5. Φλισκούνη.....	44
6. Θρούμπι.....	46
4.2 ΕΛΩΔΙΜΑ ΦΥΤΑ.....	47
1. Μάραθος.....	47
2. Αγριοράδικο.....	48
3. Αγριαγκινάρα.....	49
4. Τσουκνίδα.....	50
5. Σπαράγγι.....	51
6. Κάππαρη.....	53
7. Αγριοζοχός.....	54
8. Σίλυβο το μαριανό ή γαϊδουράγκαθο.....	56
9. Βάτος ή ιδιαίια.....	57
10. Ασκόλυμπρος.....	58
11 Ραπανίδα.....	58
12. Σέσκουλο.....	59

4.3	ΑΥΤΟΦΥΗ ΔΕΝΤΡΑ.....	60
1.	Αγριαχλαδιά.....	60
2.	Χαρουπιά.....	63
3.	Πεύκο.....	65
4.	Αμυγδαλιά.....	67
4.4	ΑΛΛΑ ΧΡΗΣΙΜΑ ΑΥΤΟΦΥΗ ΦΥΤΑ.....	69
1.	Βούρλο.....	69
2.	Σπάρτο.....	70
4.5	ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΙΚΑ ΦΥΤΑ.....	71
	ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	84
	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	85

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η παρούσα διατριβή πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια της φοίτησης μου στο τμήμα Τεχνολόγων Γεωπόνων της Σχολής Τεχνολογίας Γεωπονίας & Τεχνολογίας Τροφίμων, του ΤΕΙ. Τα αίτια αυτής της εργασίας προήλθαν από την αγάπη μου και το θαυμασμό μου για την φύση. Η συνεχής ενάσχοληση μου με το φυσικό περιβάλλον λόγω της οικογενειακής μου δουλειάς που είναι η κτηνοτροφία μου έδωσε κίνητρο να γνωρίσω καλύτερα την αυτοφυή χλωρίδα της Κω. Είναι φανταστική εμπειρία και αισθάνομαι τυχερός που είχα την ευκαιρία να γνωρίσω τις ομορφιές της φύσης από μικρή ηλικία. Η Κως είναι ένα νησί το οποίο συνδυάζει βουνό και θάλασσα και αποτελεί ένα πολύ καλό τουριστικό προορισμό. Το φυσικό περιβάλλον του νησιού αποτελείται από ρεματιές, βουνά, ποταμούς, λιβάδια και δάση με πλούσια χλωρίδα.

Αυτή τη στιγμή που το έργο έχει ολοκληρωθεί, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον καθηγητή Βραχνάκη Θεόδωρο για την βοήθεια που μου πρόσφερε ώστε να φέρω σε περας ένα, όπως αποδείχθηκε, δύσκολο έργο.

Επιπρόσθετα, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένεια μου που με έκαναν αυτό που είμαι και με στήριξαν ψυχολογικά ώστε να ολοκληρώσω την πτυχιακή εργασία και κατά επέκταση την φοίτηση μου στη Σχολή.

Σκοπός της εργασίας

Για την Κω υπάρχουν αρκετές πληροφορίες για τα φυτά και τον τρόπο που χρησιμοποιούσε ο Ιπποκράτης αλλά λιγιστές για τον τρόπο που τα χρησιμοποιούν οι ντόπιοι στις μέρες μας. Ήταν μια προσπάθεια να γνωρίσουμε καλύτερα τα αυτοφυή φυτά του νησιού και να δούμε πως τα χρησιμοποιούν οι κατοίκοι της Κω. Ακόμη η εργασία θα βοηθήσει στην αναγνώριση των φυτών μέσα από φωτογραφίες καθώς επίσης και τα σημεία που μπορείς να συναντήσεις τα φυτά. Μέσω των επιστημονικών ονομάτων αποφεύγονται τυχόν λάθη τα οποία μπορούν να γίνουν με τις κοινές ονομασίες οι οποίες αλλάζουν από τόπο σε τόπο.

Θα συναντήσουμε πολλά φυτά τα οποία άλλα είναι εδώδιμα άλλα αποτελούν τροφή για τα ζώα και άλλα χρησιμοποιούμε καποιο τμήμα του φυτού. Σημαντικό είναι όμως όταν βγαίνουμε στον αγρό να συλλέξουμε εδώδιμα χόρτα η αρωματικά φυτά να το κάνουμε με μέτρο έτσι ώστε να μην τα εξαφανίσουμε από το περιβάλλον. Ακόμη θα μπορούσαμε να καλλιεργήσουμε μερικά φυτά τα οποία κινδυνεύουν και είναι αμαρτία να χαθούν.

Περίληψη

Η Κως είναι ελληνικό νησί του Αιγαίου, ανήκει στα Δωδεκάνησα και είναι το τρίτο μεγαλύτερο του συμπλέγματος μετά από τη Ρόδο και την Κάρπαθο. Είναι γνωστό ως «το νησί του Ιπποκράτη» επειδή εκεί γεννήθηκε ο « Πατέρας της Ιατρικής» ο Ιπποκράτης.

Η Κως έχει πλούσια χλωρίδα και άφθονα νερά. Τα αυτοφυή φυτά της Κω ξεπερνούν τα 1000. Τοπικό ενδημικό, δηλαδή ενδημικό της Κω, δεν έχει βρεθεί, και ακολουθώντας τον γενικότερο κανόνα των νησιών του Ανατολικού Αιγαίου τα ενδημικά της Ελλάδας στο νησί δεν είναι πολλά. Για παράδειγμα υπάρχουν τα: *Filago aegaea* subsp. *aegaea*, *Filago cretensis* ή το *Oenothera majoris* που είναι ενδημικό νησιών του ανατολικού και νοτίου Αιγαίου (Σάμος, Ικαρία, Φούρνοι, Κως, Κάρπαθος, Κρήτη).

Λόγω των ανθρωπογενών επιδράσεων, η χλωρίδα του νησιού έχει εμπλουτιστεί και με επιγενή είδη, είδη δηλαδή που δεν είναι ιθαγενή, κατάγονται από μακρινές φυτογεωγραφικές περιοχές, αλλά αυτοφύονται πλέον στην Κω. Τρανταχτό παράδειγμα η ρετσινολαδιά (*Ricinus communis*), η οποία αυτοφύεται παντού στο νησί..

Λόγω της επίδρασης του ανθρώπου η Κως έχει μια ποικίλη και πλούσια βλάστηση, που αποτελείται από μακί, φρύγανα, δάση πεύκου (όπου φύονται πολλά βολβώδη, ετήσια ποώδη φυτά), καθώς και πλούσιους ελαιώνες και αμπελώνες.

Η πλούσια χλωρίδα του νησιού είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους κατοίκους καθώς χρησιμοποιούν πολλά από αυτά τα φυτά στη καθημερινότητα τους, άμεσα και έμμεσα. Εννοείται πως όλα τα φυτά είναι σημαντικά για το νησί καθώς υπάρχει σημαντική κτηνοτροφία και μελισσοκομία. Τα φυτά που θεωρούνται Αρωματικά-Φαρμακευτικά περιέχουν διάφορες δραστικές ουσίες (αλκαλοειδή, αιθέρια έλαια, φαινόλες, οργανικά οξέα κ.ά.) με διαφορετική περιεκτικότητα σε αυτές. Έτσι κάθε φυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί με διαφορετικούς τρόπους και να έχει διαφορετικά αποτελέσματα. Οι κάτοικοι του νησιού επηρεασμένοι από τον Ιπποκράτη συνεχίζουν να χρησιμοποιούν τα φυτά τα οποία χρησιμοποιούσε ο «Πατέρας της Ιατρικής» με παρόμοιο τρόπο.

Στην παρούσα εργασία θα αναφέρουμε τα σημαντικότερα αυτοφυή φυτά για τους

κατοίκους και τον τρόπο με τον οποίο τα χρησιμοποιούν καθώς επίσης και τον τρόπο που τα χρησιμοποιούσε ο Ιπποκράτης. Τα περισσότερα φυτά που θα αναφέρουμε είναι αρωματικά και εδάδιμα καθώς αυτά χρησιμοποιούν και γνωρίζουν καλύτερα οι ντόπιοι χωρίς αυτό να σημαίνει πως τα υπόλοιπα φυτά δεν είναι σημαντικά.

Στην εργασία καταγράφονται τα πιο γνωστά αυτοφυή φυτά με την επιστημονική τους ονομασία, την κοινή και τοπική ονομασία (όπου υπάρχει), καθώς και φωτογραφικό υλικό από το φυσικό τους περιβάλλον ώστε να είναι ακριβέστερες οι πληροφορίες και να αποφεύγονται πιθανά λάθη (ταυτοποίησης-αναγνώρισης) των περιγραφόμενων φυτικών ειδών.

Abstract

Kos is a Greek island of the Aegean, belongs to the Dodecanese and is the third largest of the cluster after Rhodes and Karpathos. It is known as "the island of Hippocrates" because Hippocrates was born there. Kos has rich flora and abundant water. The native plants of Kos exceed 1000. Local endemic, i.e. endemic of Kos, has not been found, and following the general rule of the islands of the eastern Aegean the endemic of Greece on the island is not much. For example there are: *Filago aegaea* subsp. *aegaea*, *Filago cretensis* or *Onopordum Majoris* which is endemic islands of eastern and southern Aegean (Samos, Icaria, Fournoi, Kos, Karpathos, Crete). Due to the anthropogenic influences, the flora of the island has been enriched with epigenic species, i.e. species that are not native, originate from distant phytogeographical areas, but they now grow on Kos. The *Retsinoladia* (*Ricinus communis*), which grows everywhere on the island, is a rough example. Due to the influence of man Kos has a varied and lush vegetation, consisting of maquis, brushwood, pine forests (where many bulbous, annual herbaceous plants are planted), as well as rich olive groves and vineyards. The rich flora of the island is particularly important for the residents as they use many of these plants in their everyday life, directly and indirectly. It is understood that all plants are important for the island as there is significant livestock and beekeeping. Plants that are considered aromatic-medicinal contain various active substances (alkaloids, essential oils, phenols, organic acids, etc.) with different content. So each plant can be used in different ways and has different effects. The inhabitants of the island, influenced by Hippocrates, continue to use the plants used by the "Father of medicine" in a similar way. In this paper we will mention the most important native plants for the inhabitants and the way they use them as well as the way Hippocrates used them. Most of the plants we mention are aromatic and edible as they use and know the locals better without this meaning that the other plants are not important. The most famous native plants are recorded in the work with their scientific name, the common and local name (where available), as well as photographic material from their natural environment to make the information more accurate and to avoid possible Errors (identification-identification) of the described plant species

1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ

1.1 ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ

Η ιστορία της Κω παρουσιάζει ομοιογένεια με την ιστορία των Δωδεκανήσων και συνδέεται οργανικά με την ιστορία των απέναντι Μικρασιατικά παραλία, της Κρήτης και των νησιών του Αιγαίου. Σύμφωνα με ευρήματα το νησί της Κω κατοικούνταν από την εποχή του λίθου και του χαλκού, καθώς και την Μινωική-Μυκηναϊκή περίοδο. Δείγματα της προϊστορίας του νησιού μας δίνει και η Αρχαία Ελληνική Μυθολογία καθώς εξιστορεί τη γέννηση, τη δράση τους τρόπους λατρείας των θεών και των ηρώων καθώς επίσης και του πολέμου ανάμεσα στους Θεούς και τους Γίγαντες που συνεχίστηκε στο νησί. Στη ροή του χρόνου διάφορες μυθολογικές δυναστείες πέρασαν από τη Κω. Αυτές ήταν οι εξής:

Ηλιάδες- Τρίοπες- Μέροπες: Από τους επτά γιους του θεού Ηλίου και της Ρόδου, που φιλονίκησαν μεταξύ τους και σκότωσαν τον αδελφό τους Τενάγη, κατέφυγε στην Κω ο Κάνδαλος σαν αρχηγός της δυναστείας των Ηλιάδων. Ένας από τους Ηλιάδες ο Τρίοπας σαν αρχηγέτης της φυλής εγκαταστάθηκε στα ανατολικά παράλια του νησιού στην σημερινή περιοχή του Αγίου Φωκά. Στην συνέχεια Τον Τρίοπα διαδέχθηκε ο γιος του Μέροπας που επεκτείνει την κατάκτηση του στο εσωτερικό του νησιού και χαρίζει το όνομα του σε αυτό και στους κατοίκους του (παλιά ονομασία νησιού και κατοίκων). Μια σειρά ηγεμόνων με τα ονόματα Τρίοπες και Μέροπες φαίνεται να ακολουθεί με την κόρη κάποιου Μέροπα η «Κώως» ή «Κως» να δίνει το όνομα στο νησί.

Ηρακλής: Η μυθολογία συνέδεσε την Κω με τους άθλους και τις πολεμικές επιχειρήσεις του Ηρακλή.

Μίνωας- Κέκροπας- Δαναός: Η Κρητική θαλασσοκρατία στην περιοχή του Αιγαίου, που τοποθετείτε χρονολογικά εκείνη την περίοδο, ανάγκασε να υποταχθούν στον Μίνωα και να συμμαχήσουν. Η συμμαχία αυτή κράτησε μέχρι την κάθοδο των Δωρειών, ενώ λίγο αργότερα πέρασε ο Δαναός με τις πενήντα κόρες του.

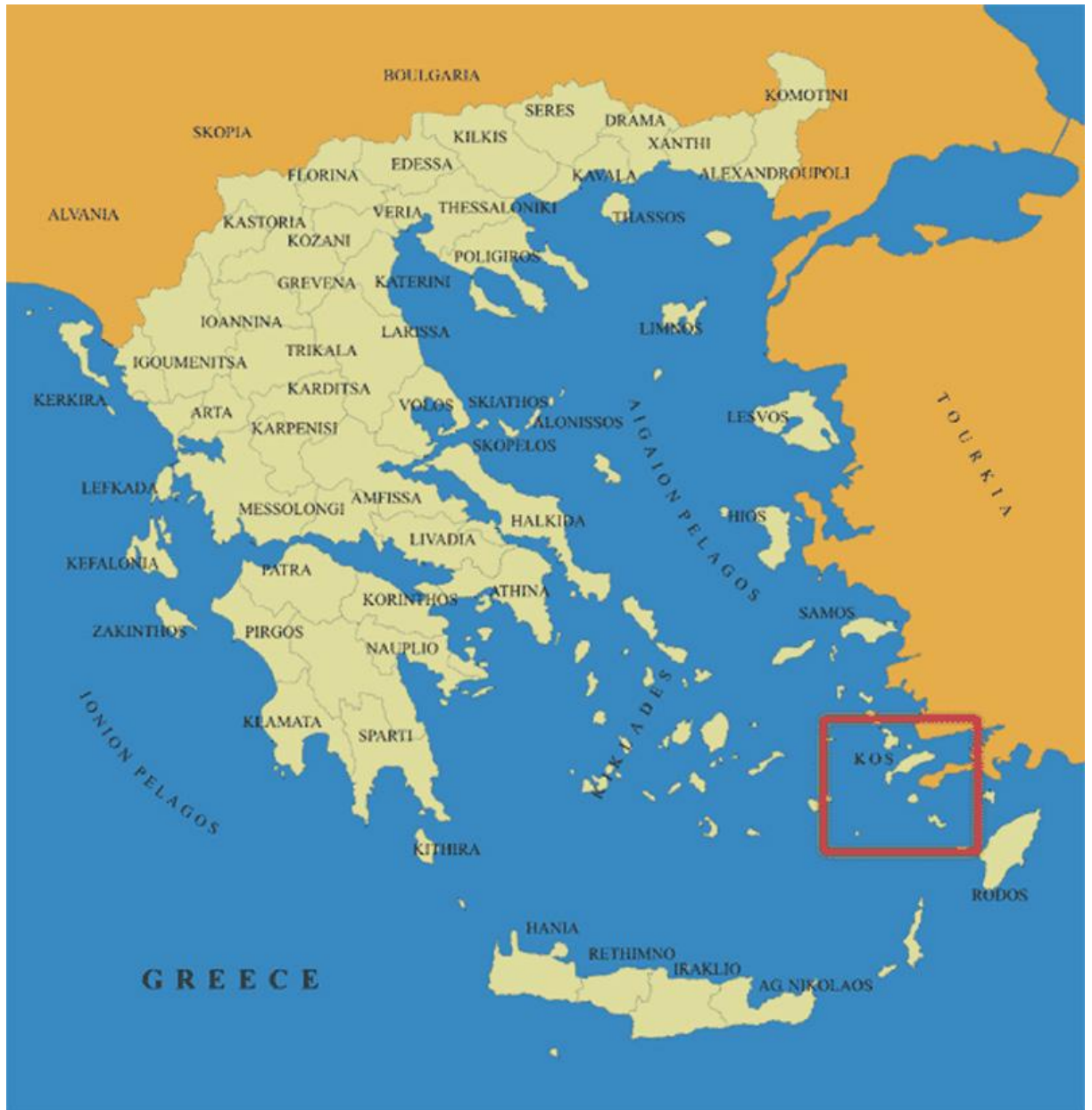
Αρχαιότητα: Το νησί κατοικήθηκε από τους Προϊστορικούς χρόνους. Αποικίστηκε

αρχικά από τους Κάρεις και στους ιστορικούς χρόνους δέχτηκε Δωριείς από την Αργολίδα. Τον 7ο-6ο αι. π.Χ., η Κως μαζί με τις πόλεις Κνίδο, Αλικαρνασσό, Ιαλυσό, Κάμειρο και Λίνδο, αποτέλεσε τη Δωρική εξάπολη. Το 500 π.Χ. κατακτήθηκε από τους Πέρσες, από τους οποίους ελευθερώθηκε το 479 π.Χ. και έγινε μέλος της Αθηναϊκής Συμμαχίας. Γνώρισε μεγάλη ανάπτυξη τον 4ο αι. π.Χ. κυρίως ύστερα από την εγκαθίδρυση της νέας πόλης της Κω (366 π.Χ.) στην Β.Α. ακτή του νησιού, στη θέση της σημερινής πρωτεύουσας. Στην Κω γεννήθηκε ο πατέρας της Ιατρικής Ιπποκράτης (460-357 π.Χ.), μετά το θάνατο του οποίου καθιερώθηκε στο νησί το Ασκληπιείο. Κατακτήθηκε από το Μέγα Αλέξανδρο το 332 π.Χ.

Μεσαίονας: Στα χρόνια της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας το νησί παρήκμασε, αλλά γνώρισε νέα ακμή στους Βυζαντινούς χρόνους. Ληλατήθηκε από τους Σαρακηνούς (11ο αι. μ.Χ.), πέρασε στους Γενοβέζους, τους Ενετούς και το 1315 στους Ιππότες του Τάγματος του Αγίου Ιωάννη. Τα ονόματα των κυβερνητών της νήσου, δηλαδή των διοικητών του Τάγματος Ιωαννιτών Ιπποτών της Κω, οι οποίοι διορίζονταν από το Συμβούλιο Ιπποτών της Ρόδου.

Νεότερα χρόνια: Το 1522 κατακτήθηκε από τους Οθωμανούς, ενώ το 1821, παρά το γεγονός πως η Κως δεν συμμετείχε στην Ελληνική Επανάσταση, πραγματοποιήθηκαν περιορισμένης κλίμακας διώξεις κατά του ελληνικού στοιχείου της νήσου. Το 1912 περιήλθε στους Ιταλούς και στις 3 Οκτωβρίου 1943 καταλήφθηκε από γερμανικά στρατεύματα. Στις 9 Μαΐου 1945 πέρασε στα χέρια των Άγγλων και στις 7 Μαρτίου 1948 πραγματοποιήθηκε η ενσωμάτωση του νησιού με την Ελλάδα.(Σβορώνος 1995).

<Εδώ μπορείτε να τοποθετήσετε μια συντομογραφία του τίτλου της πτυχιακής εργασίας σας –
το πολύ έως 6 λέξεις – Διαφορετικά να μείνει κενό



Εικόνα 1: Το νησί της Κω στον Γεωγραφικό χάρτη της Ελλάδας (Διαδίκτυο)

1.2 ΤΟΠΟΓΡΑΦΙΑ

Η Κως είναι ελληνικό νησί του Ν.Α. Αιγαίου δυτικά των ακτών της Ανατολίας (Τουρκία) και ανήκει στο νομό Δωδεκανήσου. Έχει πληθυσμό 33.388 κατοίκους (απογραφή 2011) και είναι το τρίτο μεγαλύτερο νησί της Δωδεκανήσου σε έκταση μετά τη Ρόδο και την

Κάρπαθο και το δεύτερο σε πληθυσμό μετά τη Ρόδο. Η επιφάνεια του νησιού είναι 295,3 τ.χλμ με ακτογραμμή 112 χιλιομέτρων. Πρωτεύουσα του νησιού είναι η Κως, όπου είναι και το κύριο λιμάνι του νησιού. Απέχει από τον Πειραιά 200 ναυτικά μίλια.



Εικόνα 2: Τμήμα της Κω από φωτογραφία από αεροπλάνο (Χατζησεβαστός 2019)

Ο νομός Δωδεκανήσου είναι το νησιωτικό σύμπλεγμα στο νοτιοανατολικό Αιγαίο, που ορίζεται βόρεια από τη Σάμο, βορειοδυτικά από το νομό των Κυκλάδων, δυτικά από το Κρητικό Πέλαγος, νότια από το Λιβυκό και ανατολικά από τις Μικρασιατικές ακτές. Τα Δωδεκάνησα αποτελούνται από 18 μεγάλα νησιά, πολλά μικρότερα και πλήθος βραχονησίδες. Τα μεγαλύτερα νησιά της Δωδεκανήσου είναι: η Ρόδος, η Κως, η Κάρπαθος, η Κάλυμνος, η Αστυπάλαια, η Κάσος, η Τήλος, η Σύμη, η Λέρος, η Νίσυρος, η Πάτμος, το Καστελόριζο, η Χάλκη, οι Λειψοί, το Αγαθονήσι και οι Αρκοί. Ο νομός Δωδεκανήσου έχει έκταση 2.705 τ. χλμ. και πληθυσμό 187.564 κατοίκους σύμφωνα με τα στοιχεία της απογραφής του 2001. Πρωτεύουσά του νομού είναι η Ρόδος.

<Εδώ μπορείτε να τοποθετήσετε μια συντομογραφία του τίτλου της πτυχιακής εργασίας σας –
το πολύ έως 6 λέξεις – Διαφορετικά να μείνει κενό



Εικόνα 3: Γεωγραφικός χάρτης της Κω (Χατζηβασιλείου 1990)

Η Κως έχει σχήμα στενόμακρο, (50 km μήκος και 6 km μέσο όρο πλάτος) με στενότητα μεγαλύτερη στο δυτικό μέρος ανάμεσα στα χωριά Κεφάλο και Αντιμάχεια. Ανατολικά καταλήγει στα δύο ακρωτήρια Ψαλίδι και Άγιος Φωκάς ΒΑ στο ακρωτήριο Σκανδάριο, ΒΔ στο ακρωτήριο Δρέπανο και ΝΔ στο ακρωτήριο Κρίκελλος.

Το νησί αποτελείται και από τρεις κόλπους οι οποίοι είναι οι εξής: ο κόλπος της Κω όπου βρίσκεται στα ΒΑ, στα ΝΑ βρίσκεται ο νότιος κόλπος της Κεφάλου και τέλος στα βόρεια βρίσκεται ο βόρειος κόλπος της Κεφάλου.

Το νησί αποτελείται από βουνοσειρές που εκτείνονται από τα Α προς τα Δ καλύπτοντας περίπου το μισό της νότιας πλευράς του νησιού. Στη ΝΑ πλευρά ξεχωρίζει το βουνό Σύμπετρος ύψους 460 μέτρων, και λίγο δυτικότερα τα βουνά Τρούτσουλλοι ύψους 482 μέτρων, Ερημίτης ύψους 428 μέτρων και Κεφάλου ύψους 512 μέτρων. Στη συνέχεια αρχίζει το πιο ψηλό βουνό ο Δίκαιος ύψους 846 μέτρων μήκους 25 km γνωστό στους αρχαίους με το όνομα Ωρομέδων (Σκανδαλίδης 2002).



Εικόνα 4: Το όρος Δίκαιος (Χατζηβασιλείου 1990)

Στα ΒΑ παράλια του νησιού σχηματίζεται από τη θάλασσα η λίμνη της Αλυκής που καλύπτει έκταση 12 περίπου στρεμμάτων με υψόμετρο 2-3 μέτρων κάτω από τη θαλάσσια επιφάνεια. Από τη λίμνη αυτή παράγεται τεχνικά μαγειρικό αλάτι και αξίζει να σημειωθεί πως είναι μοναδική στα Δωδεκάνησα. Οι υγροβιότοποι Αλυκής και Ψαλίδι (ΒΑ άκρο του νησιού) ανήκουν στο δίκτυο Natura 2000. Υπάρχει και μια μικρή λίμνη του Λινοπότη στο Βόρειο κεντρικό μέρος του νησιού. Η Κως δεν έχει μεγάλα ποτάμια αλλά μόνο χείμαρρους (ξεροπόταμους). (Χατζηβασιλείου 1990, Fanouriou et al. 2018)

<Εδώ μπορείτε να τοποθετήσετε μια συντομογραφία του τίτλου της πτυχιακής εργασίας σας –
το πολύ έως 6 λέξεις – Διαφορετικά να μείνει κενό



Εικόνα 5: Η πόλη της Κω (Διαδίκτυο)

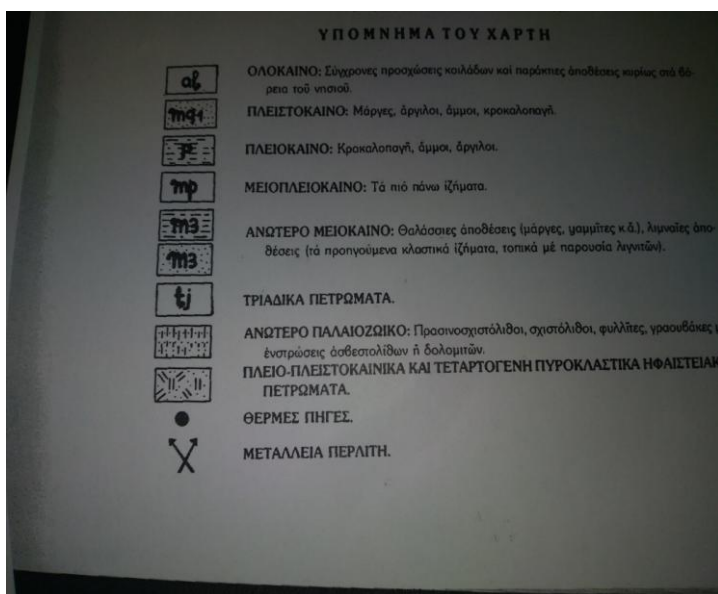
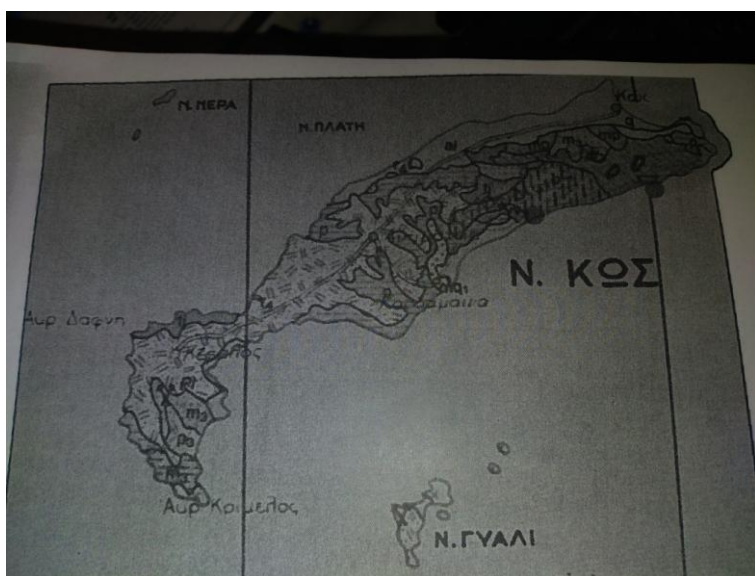
Η Κως είναι πλούσια σε ιστορικά μνημεία και παρουσιάζει αξιόλογο αρχαιολογικό και τουριστικό ενδιαφέρον. Αποκαλείται επίσης και «νησί του Ιπποκράτη», του πατέρα της ιατρικής, επειδή εκεί γεννήθηκε ο Ιπποκράτης. Η σημερινή Κως είναι ένα σύγχρονο τουριστικό νησί με πολλές δυνατότητες σε θέματα διαμονής, φαγητού, σπορ, εκδρομών, ψυχαγωγίας. Το πλέον αξιοσημείωτο στοιχείο που χαρακτηρίζει το νησί είναι οι ατελείωτοι ποδηλατόδρομοι, γι' αυτό και πολύ συχνά η Κως χαρακτηρίζεται ως το νησί του ποδηλάτου. (Σκανδαλίδης 2002).

Στην Κω, εκτός από την πρωτεύουσα, την πόλη της Κω, υπάρχουν και έξι μεγάλα χωριά, η Κέφαλος, η Καρδάμαινα, η Αντιμάχεια, το Μαστιχάρι, το Πυλί και το Ζηπάρι. Με τις τελευταίες αλλαγές στην νομοθεσία ολόκληρο το νησί αποτελεί τον ενιαίο δήμο Κω, στον οποίο ενσωματώθηκαν οι τέως δήμοι Δικαίου και Ηρακλειδών

1.3 ΓΕΩΛΟΓΙΑ

Είναι σκόπιμο να δούμε ποια είναι και η γεωλογία του νησιού της Κω. Μετά από έρευνες Γεωλόγων όπως ο Άγγλος E. Forbes και αργότερα ο Γάλλος H. Gorceix κατέληξαν στο συμπέρασμα πως το νησί αποτελείται από δύο χωριστά μέρη. Το ΒΑ αποτελείται από

εδάφη γόνιμα και πεδινά ενώ το ΝΑ αποτελείται από εδάφη άγονα και ορεινά με μόνη εξαίρεση την εύφορη πεδιάδα της Καρδάμαινας και τη μικρή πεδιάδα της Κεφάλου. Το ΒΑ μέρος του νησιού έχει σύσταση άμορφων κρυσταλλικών, ασβεστούχων πετρωμάτων και σχιστόλιθων, ενώ το ΝΑ αποτελείται από ένα άθροισμα προσχώσεων που ανατράπηκε από μεγάλη ηφαιστειακή έκρηξη. Γενικά το νησί παρουσιάζει ένα πραγματικό μωσαϊκό από πετρώματα. Απαντώνται κρυσταλλικά και αργιλώδη πετρώματα καθώς επίσης μεσοζωικοί ασβεστόλιθοι, μάργες και ψαμμίτες που μαζί με τα άλλα σχηματίζουν το νότιο τμήμα της ανατολικής Κω. (Χατζηβασιλείου 1990).



Εικόνα 6: Γεωλογικός χάρτης της Κω (Χατζηβασιλείου 1990).

1.4 ΚΑΙΜΑ

Σε σχέση με το κλίμα στην περιοχή της Κω, το βασικό χαρακτηριστικό είναι ότι χαρακτηρίζεται ως μεσογειακό. Το κλίμα θεωρείται ήπιο, τον χειμώνα η θερμοκρασία κατεβαίνει σπάνια κάτω από τους 5°C ενώ το καλοκαίρι χάρη στους επικρατούντες ΒΔ ανέμους (τα μελέμια), δε ξεπερνά το μεσημέρι τους 36,5°C. Γενικά η μέση ετήσια θερμοκρασία ανέρχεται στους 14,8°C. Ο ψυχρότερος μήνας είναι ο Φεβρουάριος (με μέση ελάχιστη θερμοκρασία 8°C) και ο θερμότερος ο Ιούλιος (με μέση μέγιστη θερμοκρασία 30,4°C). Το νησί έχει ψιλή ηλιοφάνεια. Οι βροχοπτώσεις είναι τους μήνες Νοέμβριο-Μάρτιο με μέση ετήσια βροχόπτωση 600mm. Το ΒΑ μέρος έχει κλίμα μέτρια υγρό, που οφείλεται στα άφθονα νερά και την πλούσια βλάστηση. (Fanouriou et al. 2018).

1.5 ΧΛΩΡΙΔΑ

Πριν αναφερθούμε στη χλωρίδα της Κω είναι καλό να γνωρίζουμε ότι στο μεγαλύτερο ποσοστό τους, τα νησιά του Αιγαίου είναι μικρά και δεν έχουν ζώνες με μεγάλες υψομετρικές διαφορές. Έτσι η βλάστηση που σχηματίζεται σε αυτά είναι συνήθως τα φρύγανα και μακία (χαμηλή βλάστηση) και περιορισμένα δάση από τραχεία Πεύκη (*Pinus brutia*) στα ορεινά. Τα πεδινά αποτελούνται από καλλιεργήσιμες εκτάσεις και από χαμηλή βλάστηση ενώ στις ακτές κυριαρχεί αλλοφυτική βλάστηση κυρίως από κρίταμο (*Crithmum maritimum*), *Suaeda maritima*. Σε γενικές γραμμές, η χλωρίδα της Κω κυριαρχείται από είδη που αντέχουν στις συνθήκες του ξηρού καλοκαιριού Μεσογειακού καλοκαιριού και στην έλλειψη νερού κατά τη θερινή περίοδο. Η χλωρίδα του νησιού είναι πλούσια σε σχέση με την έκταση του νησιού και αποτελείται από 1116 αυτοφυή φυτά (είδη και υποείδη). (Strid 2016). Τοπικό ενδημικό, δηλαδή ενδημικό της Κω, δεν έχει βρεθεί, και ακολουθώντας τον γενικότερο κανόνα των νησιών του Ανατολικού Αιγαίου τα ενδημικά της Ελλάδας στο νησί δεν είναι πολλά. Για παράδειγμα υπάρχουν τα: *Filago aegaea* subsp. *aegaea*, *Filago cretensis* και το *Onopordum*

majoris (ενδημικά νησιών του ανατολικού και νοτίου Αιγαίου Σάμος, Ικαρία, Φούρνοι, Κως, Κάρπαθος, Κρήτη). (Βαλλιανάτου 2012).

1.6 ΖΩΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ

Η κτηνοτροφία είναι ένας κλάδος με μεγάλη παράδοση και ιδιαίτερη σημασία για την οικονομία του νησιού. Η Κως διαθέτει μεγάλο αριθμό ζωικού κεφαλαίου, ήπιο κλίμα και σημαντικές υποδομές που ευνοούν την ανάπτυξη του κλάδου. Σημαντική είναι η ύπαρξη δημοτικού σφαγείου με 3 γραμμές σφαγής για Βοοειδή-Αιγοπρόβατα-Χοιρινά. Η διατήρηση της κτηνοτροφίας σήμερα γίνεται με σημαντική εισαγωγή ζωοτροφών (καρπού καλαμποκιού και χονδροειδών τροφών, ιδιαίτερα για πάχυνση). Το κόστος μεταφοράς είναι υψηλό, παρά την χρηματοδότηση από την Ε.Ε. για την μεταφορά ζωοτροφών στα Μικρά Νησιά του Αιγαίου Πελάγους. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα η διατροφή των ζώων να γίνεται σε πολλές περιπτώσεις ελλιπώς με έμμεση συνέπεια τις μικρές αποδόσεις.

Εξίσου σημαντικό πρόβλημα που αντιμετωπίζει η κτηνοτροφία του νησιού είναι η ανεξέλεγκτη τουριστική ανάπτυξη που επηρεάζει έμμεσα την κτηνοτροφία. Η εγκατάσταση μεγάλων ξενοδοχειακών μονάδων σε περιοχές που προϋπήρχαν σταβλικές εγκαταστάσεις και ήταν παραδοσιακά κτηνοτροφικές περιοχές τώρα εγκαταλείπονται λόγω μη ικανοποίησης των αναγκαίων προϋποθέσεων για αδειοδότηση. Οι κλάδοι που έχουν οικονομικό ενδιαφέρον είναι η βοοτροφία, η αιγοπροβατοτροφία και η μελισσοκομία.



Εικόνα 7: Κοπάδι με γίδες την ώρα βοσκής(Χατζησεβαστός 2019)

*<Εδώ μπορείτε να τοποθετήσετε μια συντομογραφία του τίτλου της πτυχιακής εργασίας σας –
το πολύ έως 6 λέξεις – Διαφορετικά να μείνει κενό*

1.7 ΑΛΙΕΙΑ

Στην νήσο Κω δραστηριοποιούνται εκατόν πενήντα έξι (156) επαγγελματίες αλιείς, με ογδόντα (80) επαγγελματικά αλιευτικά σκάφη. Όλα τα παραπάνω επαγγελματικά αλιευτικά σκάφη είναι παράκτιας αλιείας, μικρού μεγέθους και περιορισμένων αλιευτικών δυνατοτήτων. Στα μικρά επαγγελματικά σκάφη συμπεριλαμβάνονται και τέσσερα (4) σκάφη με το αλιευτικό εργαλείο βιτζότρατα. Ο αριθμός των ερασιτεχνικών σκαφών ανέρχεται περίπου στα πεντακόσια (500) σκάφη. Τα αλιευτικά πεδία του νησιού κατά τους καλοκαιρινούς μήνες είναι πόλος έλξης για τους ερασιτέχνες αλιείς, οι οποίοι συνωστίζονται στην ευρύτερη περιοχή και λειτουργούν ανταγωνιστικά προς τους επαγγελματίες παράκτιας αλιείας που έχουν περιορισμένες αλιευτικές δυνατότητες.

Στη νήσο Κω δραστηριοποιείται ένας (1) φορέας χερσαίας μονάδας υδατοκαλλιέργειας διακοσμητικών ιχθύων.

Οι ποσότητες και το είδος αλιευμάτων που διατίθενται στην νήσο Κω είναι συνάρτηση τόσο του εποχιακού χαρακτήρα τους όσο και της τουριστικής κίνησης. Τους καλοκαιρινούς μήνες, και ιδίως από τον Ιούνιο έως τον Σεπτέμβριο διευρύνεται το εμπορικό κανάλι των άμεσων πωλήσεων των αλιευμάτων σε εστιατόρια και ξενοδοχεία της περιοχής. (Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου 2014)



Εικόνα 8: Ψαροκάικα στο λιμάνι της Καρδάμαινας (Διαδίκτυο)

2 ΒΛΑΣΤΗΣΗ

2.1 ΜΑΚΙΑ ΒΛΑΣΤΗΣΗ

Πριν εξετάσουμε και παραθέσουμε τα φυτά που ανήκουν στη μακία βλάστηση της Κω, είναι σκόπιμο να δούμε τι είναι η μακία βλάστηση και που συναντάται. Η μακία βλάστηση είναι μία από τις ζώνες βλάστησης που συναντάμε στην Ελλάδα αλλά και σε άλλες περιοχές με παρόμοια εδαφική μορφολογία και κλίμα. Η μακία βλάστηση ή διάπλαση, είναι η μορφή βλάστησης που έχει διαμορφωθεί στις περιοχές που έχει παρακμάσει το μεσογειακό δάσος δρυός. Συνήθως στους τόπους αυτούς υπάρχει έντονη και αρνητική παρέμβαση του ανθρώπου (υπερβόσκηση από αιγοπρόβατα, πυρκαγιές, εκχερσώσεις). Έτσι δημιουργούνται δύσκολες συνθήκες για την ανάπτυξη δέντρων. Η βλάστηση αυτή ευδοκimeί στα 0-600 μέτρα και συναντάται στις παραμεσόγειες περιοχές της Ευρώπης, όπως στην Ελλάδα, Γαλλία και άλλες χώρες. Χαρακτηριστικά φυτά της μακίας βλάστησης είναι οι θάμνοι (ύψους 1-2 μ.), τα φρύγανα και τα χαμηλά δένδρα (έως 5μ.). Η φυτική αυτή διάπλαση είναι τόσο πυκνή ώστε σχηματίζει ένα αδιαπέραστο τείχος. Τα περισσότερα από αυτά τα φυτά είναι αειθαλή και έχουν γυαλιστερά, σκληρά και αγκαθωτά φύλλα, έτσι προσαρμόζονται στο ζεστό και ξηρό κλίμα. Αυτά τα χαρακτηριστικά καθιστούν τους τόπους με μακία βλάστηση εξαιρετικά ευαίσθητους στις πυρκαγιές. (Βερεσόγλου 2010).



Εικόνα 9: Χαμηλή μακία βλάστηση (Χατζησεβαστός 2019)

Η Κως είναι ένα νησί στο οποίο η μακία βλάστηση επικρατεί καθώς πληρεί όλες τις προδιαγραφές εδαφικά, γεωλογικά και κλιματικά. Παράγοντες όπως η τοποθεσία, η ποιότητα του εδάφους, οι καιρικές συνθήκες, η βόσκηση ή άλλες ανθρωπογενείς δραστηριότητες, μπορούν να επηρεάσουν τη σύνθεση της μακίας, ευνοώντας περισσότερο ή λιγότερο κάποια από τα είδη της που αναπτύσσονται στις εκάστοτε περιοχές. Στη μακία βλέπει κανείς σήμερα αιθαλαίς βελανιδιές που κάποτε σχημάτιζαν δάση όπως το πουρνάρι (*Quercus coccifera*).



Εικόνα 10: Πουρνάρι (*Quercus coccifera*). (Χατζησεβαστός 2019)

Τώρα αναπτύσσονται το πολύ μέχρι το μέγεθος θάμνου, χωρίς να γίνονται ποτέ δένδρα. Στις περισσότερες περιπτώσεις η βλάστηση της μακίας έχει διαμορφωθεί εδώ και αιώνες, ως αποτέλεσμα της ανθρώπινης επέμβασης: εκχερσώσεις, φωτιές και υπερεντατική βόσκηση (κυρίως από κατσίκια) αποψίλωσαν τα δάση αφήνοντας στη θέση τους θαμνότοπους. Τα δέντρα και οι θάμνοι της μακίας, εκτός από ξυλεία για καυσόξυλα, οικοδομές ή ξυλογλυπτική, παρέχουν ακόμα ρητίνες, τανίνες, αρωματικά και βρώσιμα χόρτα και πάσης φύσεως φυσικά προϊόντα. (Σβουρένος 2005)



Εικόνα 11: Υψηλή μακία βλάστηση, από αγριελιές και πρίνους

Διαφορετικούς θάμνους συναντά κανείς σε μια "υψηλή" μακία (περίπου 3 μέχρι 5 μέτρα ύψος) και σε μια "χαμηλή" μακία (μεταξύ 1,5 και 3 μέτρων ύψος). Το όνομα μακία, προέρχεται (κατά μία άποψη) από την Κορσική ονομασία της λαδανιάς. Ως μακία χαρακτηρίζονται σήμερα θαμνότοποι με παρόμοια σύνθεση, χωρίς απαραίτητα να περιέχουν λαδανιές (*Cistus creticus*, *salvifolius*) Η μακία συχνά είναι πολύ πυκνή. Πλήθος αγκαθωτών θάμνων, όπως ο μικρός ασπάλαθος (*Calicotome villosa*) και άλλα σχηματίζουν θαμνότοπους



Εικόνα 12: *Calicotome villosa* (Χατζησεβαστός 2019)

Αντιπροσωπευτικά φυτά της "ψηλής" είναι η κουτσουπιά (*Cercis siliquastrum*) η αγριοκουμαριά (*Arbutus andrachne*), η δάφνη (*Laurus nobilis*) το κιτρινόξυλο (*Rhamnus alaternus*), η χαρουπιά (*Ceratonia siliqua*), το μεγάλο φιλλύκι (*Phillyrea latifolia*), τα κατσοπρίνια, οι βελανιδιές, αμυγδαλιές, η αγριελιά (*Olea europaea oleaster*) η αγριαχλαδιά (*Pyrus spinosa*), ο αβράμιθος (*Pistacia terebinthus*) η μυρτιά (*Myrtus communis*) αειθαλής θάμνος που το καλοκαίρι γεμίζει με λευκά άνθη, και είχε συμβολική σημασία στην αρχαιότητα και συμβόλιζε την αγάπη που υπερβαίνει το θάνατο. Ακόμα και σήμερα στην Κω, στολίζουν τις νύφες με κλαδιά μυρτιάς.

Πολλά από τα δέντρα και τους θάμνους της "ψηλής" μακίας συναντώνται και στη "χαμηλή" μακία, σε χαμηλότερη μορφή. Πολλές φορές αυτό οφείλεται στα κατσίκια που τρώνε τις κορφές και δεν αφήνουν τα φυτά να μεγαλώσουν. Συχνά, βλέπουμε στη "χαμηλή" μακία, λαδανιές, ο σχίνος (*Pistacia lentiscus*), ασπάλαθους (*Calicotome villosa*), ο σπάρτος (*Spartium junceum*), αψιθιά (*Artemisia arborescens*), ρείκια (*Erica* spp.) και ασφάκες (*Phlomis fruticosa*). Εκτός όμως από τα δέντρα και τους θάμνους που αποτελούν τη μακία, υπάρχει και ένα πλήθος άλλων μικρότερων φυτών που φυτρώνουν στο έδαφος της. Έτσι, την άνοιξη, η μακία παίρνει άλλη όψη με τα δεκάδες διαφορετικά αγριολούλουδα που ξεπροβάλλουν ανάμεσα από τους θάμνους. Μερικά από αυτά είναι το αλεβυζάκι ή γλυκοράδικο (*Leontodon tuberosus*) η ανεμώνη (*Anemone* sp.), η αβρωνιά (*Tamus vulgaris*), η κρεμμυδασκέλα (*Scilla maritima*), το κυκλάμινο (*Cyclamen graecum*), η μαργαρίτα (*Anthemis arvensis*) η μολόχα (*Malva sylvestris*), η παπαρούνα (*Papaver rhoeas*), η τσουκνίδα (*Urtica pilulifera*), το φυτιλάκι (*Ballota acetabulosa*) και διάφορα αγρωστώδη π.χ. αγριάδα-άοστρος (*Cynodon dactylon*), αγριοβρώμη- αείλαμος (*Avena* sp.), κ.α (Σβουρένος 2005, Fanouriou et al. 2018).



Εικόνα 13: Σχίνος (Χατζησεβαστός 2019)

2.2 ΦΡΥΓΑΝΑ

Τα φρύγανα είναι μικρά φυτά, συνήθως θάμνοι, με μικρά και αγκαθωτά φύλλα. Φυτρώνουν σε χαμηλά υψόμετρα σε μεσογειακές χώρες, ανθίζουν άνοιξη και καλοκαίρι και τα άνθη τους, τους προσδίδουν ιδιαίτερη ομορφιά. Αντέχουν στις υψηλές θερμοκρασίες και στην ξηρασία. Στην Ελλάδα υπάρχει μεγάλη ποικιλία, καθώς το κλίμα της χώρας μας και η μορφολογία του εδάφους επιτρέπουν την ανάπτυξή τους. (Κολλάρος 2013).

Ειδικότερα, τα φρύγανα έχουν τα εξής χαρακτηριστικά:

1. Αναπτύσσονται σε φτωχά, άγονα και υποβαθμισμένα από πυρκαγιά ή υπερβόσκηση εδάφη.

2. Παρουσιάζουν εποχικό διμορφισμό, δηλαδή τα μεγάλα φύλλα του χειμώνα μετατρέπονται σε μικρά και χνουδωτά φύλλα το καλοκαίρι. Η ιδιότητα τους αυτή τα βοηθάει να εξοικονομήσουν νερό.

3. Προσαρμόζονται εύκολα σε ξηρό και θερμό περιβάλλον.

Τα παραπάνω χαρακτηριστικά αποτελούν τον ξηρανθεκτικό χαρακτήρα των φρύγανων, ο οποίος τα καθιστά κατάλληλη άμυνα της φύσης για την αντιμετώπιση της ερημοποίησης.

Ως επί το πλείστον είναι αρωματικά και πολλά είναι γνωστά για τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες, καθώς χρησιμοποιούνται στην πρακτική ιατρική ήδη από την αρχαιότητα. Στην Κω υπάρχει μεγάλη ποικιλία φρύγανων τα οποία έχουν χρησιμοποιηθεί στο παρελθόν για ιατρικά σκευάσματα, καλλυντικά σκευάσματα αλλά και στη μαγειρική.

Αυτός ο τύπος βλάστησης είναι χαρακτηριστικός των μεσογειακών οικοσυστημάτων, όπως είναι η Κω και θεωρείται ότι είναι συνήθως αποτέλεσμα υποβάθμισης προϋπάρχουσας βλάστησης, μακίας και δάσους. Αναπτύσσεται κυρίως σε φτωχά και βραχώδη ασβεστολιθικά και πυριτικά εδάφη ή σε εκτάσεις που έχουν επανειλημμένα καεί από πυρκαγιές.



Εικόνα 14 : Αστοιβίδα (Χατζησεβαστός 2019)

Τα πιο γνωστά φρύγανα στην Κω είναι: το θυμάρι (*Coridothymus capitatus*), αντωναίδα (*Teucrium capitatum*) που επικρατεί στα Β.Α του νησιού, η λαδανιά-σκήθος (*Cistus creticus*, *C. salviifolius*), που επικρατούν σε μεγάλο υψόμετρο, η αγούθουρα ή γούδουρας (*Hypericum triquettrifolium*, *H. hircinum*, *H. empetrifolium*), το φασκόμηλο (*Salvia triloba*), η αστοιβίδα (*Sarcopoterium spinosum*), το ρείκι (*Erica manipuliflora*), ο ασπάλαθος (*Calicotome villosa*), το σπαράγγι (*Asparagus acutifolius*), το λυχνάρακι (*Ballota acetabulosa*), ο ασφόδελος (*Asphodelus aestivus*), τα αχνοπόδια (*Genista acanthoclada*), το θρούμπι (*Satureja thymbra*). (Σβουρένος 2005, Fanouriou et al. 2018)



Εικόνα 15: Φρυγανική βλάστηση (Χατζησεβαστός 2019)



Εικόνα 6: Χινοπόδι (Χατζησεβαστός 2019)

2.3 ΕΛΑΙΩΝΕΣ

Είναι απαραίτητο, απ' τη στιγμή που αναφερόμαστε στη βλάστηση του νησιού της Κω, να εξετάσουμε διεξοδικά τη σημασία των ελαιώνων, αφού αποτελούν μεγάλο κομμάτι της χλωρίδας του τόπου. Ξεκινώντας, σκόπιμο είναι να δούμε τι είναι η ελιά, το δέντρο αυτό απ' το οποίο παράγεται το λάδι, το δέντρο αυτό που υπήρξε σύμβολο στην αρχαιότητα και μέχρι και σήμερα είναι σήμα κατατεθέν του ελληνικού κόσμου, αφού είναι άμεσα συνυφασμένο με τον τόπο μας.

Η ελιά λοιπόν ή ελαιόδεντρο, είναι γένος καρποφόρων δέντρων της οικογένειας των Ελαιοειδών (Oleaceae), το οποίο συναντάται πολύ συχνά στον τόπο μας. Από τον καρπό της ελιάς παράγεται το ελαιόλαδο. Η ελιά υπήρξε το σύμβολο της θεάς Αθηνάς. Δέντρο και καρπός ιερά για την Ελλάδα, άμεσα συνδυασμένο με την ιστορία του τόπου μας. Η ελιά είναι γνωστή από τους αρχαιότατους χρόνους, και πιθανότατα κατάγεται από το χώρο της ανατολικής Μεσογείου. Σύμφωνα με την αρχαία ελληνική παράδοση, πατρίδα της ελιάς είναι η Αθήνα και η πρώτη ελιά φυτεύτηκε από την Αθηνά στην Ακρόπολη.

Οι Έλληνες ήταν ο πρώτος λαός που καλλιέργησε την ελιά στον ευρωπαϊκό μεσογειακό χώρο. Την μετέφεραν είτε Έλληνες άποικοι είτε Φοίνικες έμποροι. Όπως αναφέρει ο Πλίνιος, κατά το 580 π.Χ, ούτε το Λάτιο ούτε η Ισπανία ούτε η Τύνιδα γνώριζαν την ελιά και την καλλιέργειά της. Η ελιά ευδοκίμει σε κλίματα εύκρατα χωρίς ακρότητες θερμοκρασίας (με μέση ετήσια θερμοκρασία 16οC) και υγρασίας, για αυτό είναι ευρύτατα διαδεδομένη στη μεσογειακή ζώνη (όπως στην Ελλάδα, στην Ιταλία, στην Ισπανία, στην Τουρκία, την Αλγερία και αλλού). Ευδοκίμει σε πολλές περιοχές του κόσμου, αρκεί η θερμοκρασία να μη κατέρχεται πολύ και για μεγάλα χρονικά διαστήματα κάτω από το μηδέν. Γι' αυτό και ιδιαίτερα κατάλληλες περιοχές για την καλλιέργειά της είναι οι παραθαλάσσιες. Τα δένδρα φυτεύονται σε ευθείες σειρές ή σε ρομβοειδείς διατάξεις. Ανάλογα με την ποικιλία και την ποιότητα του εδάφους η απόσταση μεταξύ των σειρών κυμαίνεται από 7 έως 20 μέτρα. Η περιοχή στην οποία καλλιεργούνται ελαιόδεντρα ονομάζεται "ελαιώνας".(Θερίος 2005).

Στην Κω υπάρχουν πολύ μεγάλες εκτάσεις στις οποίες έχουν καλλιεργηθεί ελιές. Στο νησί η καλλιέργεια της ελιάς είναι πολύ διαδεδομένη, αφού το λάδι που παράγεται απ' αυτές, δε χρησιμοποιείται μόνο για ιδιωτική χρήση από τα εκάστοτε νοικοκυριά ή επιχειρήσεις, αλλά διοχετεύεται και στην αγορά με διάφορες επωνυμίες. Ενδεικτικά, το πιο γνωστό λάδι της Κω το οποίο κυκλοφορεί και στην εγχώρια αγορά είναι της οικογένειας Παπαδημητρίου,

που διατηρούν και ελαιοτριβείο στην Κω. Με ιστορία στην παραγωγή αγνού παρθένου ελαιόλαδου, η Κως, όπως σχεδόν και κάθε γωνιά της χώρας, έχει το δικό της λάδι, εμπλουτισμένο με τα αρώματα της πλούσιας υπαίθρου. Οι κυριότερες ποικιλίες που καλλιεργούν οι ντόπιοι είναι η θρουμπολιά και κορωνέικη. Οι Κώοι, όπως και όλοι οι Έλληνες καταναλώνουν το ελαιόλαδο χωρίς φειδώ, βέβαιοι για την υψηλή ποιότητα του προϊόντος που παράγουν. Η συλλογή της ελιάς ξεκινάει κατά το τέλος του Φθινοπώρου, γύρω στον Οκτώβρη και ολοκληρώνεται πριν από τα πρώτα κρύα, δηλαδή στο τέλος Νοέμβρη με αρχές Δεκέμβρη. Από τον καρπό στα ελαιοτριβεία της περιοχής, εκσυγχρονισμένα, με όλες τις προδιαγραφές που ορίζει η Ευρωπαϊκή Ένωση, παράγουν και συσκευάζουν αγνό παρθένο ελαιόλαδο άριστης ποιότητας, ώστε ο καταναλωτής να νιώθει βέβαιος για την επιλογή του και απόλυτα ασφαλής για τη χρήση του. Η Κως διαθέτει τρία ελαιοτριβεία, αυτά των οικογενειών, Χατζηπέτρου, Παπαδημητρίου και Κουλλιά. Τέλος σύμφωνα με τις πληροφορίες από το ΟΣΔΕ 2018 δηλώθηκαν 1046,59 εκτάρια αποτελούμενα από 233.530 δέντρα.(Σβουρένος 2005)

2.4 ΑΜΠΕΛΩΝΕΣ

Στο νησί της Κω, συναντά κανείς μεγάλες εκτάσεις αμπελιών και είναι αλήθεια πως στις μέρες μας όλο και περισσότεροι είναι αυτοί οι οποίοι ασχολούνται και επαγγελματικά με τον κλάδο της αμπελοργίας και κατ' επέκταση με την παραγωγή κρασιού και άλλων προϊόντων που προέρχονται από τον καρπό των σταφυλιών.

Το αμπέλι, ή κλήμα είναι αγγειόσπερμο φυτό, ανήκει δε στην τάξη των Ραμνωδών και στην οικογένεια των Αμπελοειδών, με πολλές ποικιλίες που καλλιεργούνται στις εύκρατες περιοχές της γης. Το αμπέλι καλλιεργείται κυρίως για τον καρπό του, το σταφύλι, ενώ και τα φύλλα του χρησιμοποιούνται στη μαγειρική (ντολμάδες). Τα σταφύλια μπορούν να καταναλωθούν ως έχουν ή να χρησιμοποιηθούν είτε για γλυκίσματα (γλυκό του κουταλιού) είτε για την παρασκευή σταφίδων, κρασιού, άλλων οινοπνευματωδών ποτών όπως το τσίπουρο.

Το αμπέλι είναι πολυετές φυτό και αναπτύσσεται γρήγορα. Ο κορμός του έχει πολλαπλές διακλαδώσεις και αρκετούς βραχίονες και βλαστάρια. Ο φλοιός των ξυλωδών τμημάτων βγαίνει σε λωρίδες και αποχωρίζεται. Οι βλαστοί στην πορεία του χρόνου γίνονται

ξυλώδεις βραχίονες που ονομάζονται βέργες, κληματόβέργες ή κληματίδες. Το κλήμα έχει βλαστούς και κληματίδες διαφόρων ηλικιών. Κάθε βλαστός έχει τη βάση και την κορυφή που αυξάνεται, διάφορους κόμπους, φύλλα αλλά και τα βασικά διακριτικά του αμπελιού που είναι οι έλικες, με τη βοήθεια των οποίων μπορεί να αναρριχάται. Ακόμα τους μεσοκάρδιους βλαστούς και τις ταξιανθίες που εξελίσσονται σε σταφύλια. (Σταύρακας 2015).

Το 1931 ιδρύεται και λειτουργεί το πρώτο οινοποιείο στο νησί της Κω. Το κρασί του νησιού εμφιαλώνεται και το 80% της παραγωγής εξάγεται στην Ιταλία, αλλά και στην Αίγυπτο το Μεξικό και τις ΗΠΑ. Μάλιστα το πρώτο οινοποιείο της Κω λειτουργεί σαν συνεταιρισμός και τα κρασιά που παράγονται σ' αυτό είναι περίφημα. Το λευκό Γλαύκος, το κόκκινο Απειλής, το γλυκό Βερονίκη, η ρετσίνα Θεόκριτος υπάρχουν ακόμα έντονα και νοσταλγικά στην μνήμη των Κώων. Το εργοστάσιο σταμάτησε να λειτουργεί το 1999. Σήμερα οι παραδοσιακές ποικιλίες του νησιού Μαλαγούζια, Ασύρτικο, Αθήρι, σμίγουν με τις κοσμοπολίτικες Cabernet Sauvignon, Syrah, Grenache Rouge, Chardonnay, Merlot και παράγουν κρασιά υψηλής ποιότητας, με διακρίσεις τόσο στην χώρα μας όσο και στο εξωτερικό. Σήμερα, τα πιο γνωστά οινοποιεία της Κω στα οποία ο κόσμος έχει πρόσβαση ώστε να δει και να παρακολουθήσει την παραγωγή και εμφιάλωση κρασιού, είναι αυτά της Τριανταφυλλοπούλου και Χατζηεμμανουήλ. Τα εν λόγω οινοποιεία, είναι αυτά τα οποία συμμετέχουν ενεργά στην ενίσχυση της τοπικής παραγωγής και βασίζονται εξ ολοκλήρου στην παραγωγή που προσφέρουν τα αμπέλια της Κω. Οι θέσεις των αμπελώνων και τα εδαφολογικά τους χαρακτηριστικά, καθώς και ο τρόπος φύτευσης και διαμόρφωσης των φυτών, σε συνδυασμό με την ικανοποιητική ηλιοφάνεια και την Αιγαιοπελαγίτικη αύρα, εξασφαλίζουν κάθε χρόνο άριστη πρώτη ύλη, στο βέλτιστο βαθμό ωριμότητας. Τα εδάφη, είναι αργιλώδη με σχετικώς καλή στράγγιση, ποτίσματος και η καλλιέργεια γίνεται με καλλιεργητή και τσάπα στο χέρι.

Οι αμπελώνες των οινοποιείων βρίσκονται στη θέση Ασφενδιού, σε υψόμετρο 105 μέτρων. Σε αργιλώδη εδάφη με καλή αποστράγγιση φυτεύτηκαν το 1978, τα πρώτα κλήματα. Το 1996 δημιουργήθηκε και ένας δεύτερος αμπελώνας σε μια άλλη θέση με ανάλογα εδαφολογικά χαρακτηριστικά, πάλι στο Ασφενδιού. (Χατζηβασιλείου 1990)

Ο τρύγος για τα σταφύλια αυτών των κτημάτων, γίνεται από αρχές Αυγούστου μέχρι μέσα Σεπτέμβρη. Η συλλογή τους γίνεται με το χέρι και πάντα πρωινές ώρες.

Τέλος η συνολική έκταση των αμπελώνων στο νησί σύμφωνα με το ΟΣΔΕ(Ολοκληρωμένο Σύστημα Διαχείρισης και Ελέγχου) του 2018 είναι 32,72 εκτάρια για

παραγωγή οίνου ενώ για επιτραπέζια χρήση είναι 10,74 εκτάρια.

2.5 ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΕΣ

Εκτός από τους ελαιώνες και τους αμπελώνες, στους οποίους αναφερθήκαμε παραπάνω, σειρά έχουν τα περιβόλια και καλλιέργειες σιτηρών, κηπευτικών και άλλων ειδών, όπως τα περβόλια με τα φρούτα και τα εσπεριδοειδή, τα σταροχώραφα, καθώς και τα απέραντα χωράφια με τις ντομάτες, η Κως παρήγαγε και συνεχίζει να παράγει και πολλά άλλα προϊόντα της μάνας γης. Απέραντοι οι κάμποι του νησιού μας, καταπράσινοι, ένας τεράστιος τάπητας με όλα τα πολύχρωμα στολίδια του. Τα κηπευτικά, του νησιού είναι πολλά και ποικίλα, αλλά προπάντων επαρκή όχι μόνο για το νησί μας, που το εύφορο έδαφος του απλόχερα παράγει, αλλά και για τα γύρω άνυδρα νησιά.

Τα καλοκαιρινά κηπευτικά, εκτός από τα σταφύλια, τα διάφορα χορταρικά και τα εδώδιμα φυτά, είναι όλα λαχταριστά. Το καλοκαίρι, υπάρχει το δροσερό καρπούζι, το πεπόνι, η ντομάτα, το φρέσκο αγγουράκι, που φτιάχνουν την παραδοσιακή σαλάτα με το αγνό ελαιόλαδο, από τους απέραντους ελαιώνες του νησιού. Αλλά και τα κηπευτικά, όπως οι πιπεριές, οι μελιτζάνες, τα κολοκύθια, οι μπάμιες, τα φασολάκια πλατιά ή στενά, λάχανα, κρεμμύδια, σκόρδα, μαϊντανό, σέλινο, πράσο, δυόσμο συντηρούσαν και εξακολουθούν να συντηρούν όλους τους κάτοικους της εύφορης Κω.

Ειδικότερα, οι κάτοικοι της Κω, φροντίζουν από τα τέλη του Χειμώνα, με αρχές της Άνοιξης, να σπείρουν τις πρασιές και μετά να φυτέψουν στους κήπους ή στα κτήματα τους, ώστε τους επόμενους μήνες να έχουν έτοιμα τα κηπευτικά τους. Στο νησί υπάρχουν επίπεδοι, εύφοροι κάμποι, όπως συμβαίνει στο Τιγκάκι, στο Ασφενδιού και στο Μαρμάρι, που ήταν πάντα καταπράσινοι από τα κηπευτικά ή τα ζαρζαβατικά εποχής. Αυτά ποτίζονταν, τα πρώτα χρόνια από την Κεφαλόβρυση της Ζιάς, που με ειδικά στενά κανάλια μοίραζε το νερό της στα καλλιεργημένα κτήματα, αλλά και το κανάλι του Λινοπότη, που ερχόταν από την ομώνυμη Λίμνη και πότιζε όλα τα κηπευτικά στα μποστάνια, στην περιοχή Μαρμάρι. Σήμερα οι πηγές αυτές και τα κανάλια έχουν ενισχυθεί με πιο σύγχρονους μηχανισμούς και τροφοδοτούν με νερό τους κάμπους του νησιού και τις εκτάσεις που χρησιμοποιούνται για καλλιέργειες. Στα υπόλοιπα χωριά, όπως στην επίπεδη Καρδάμαινα, καλλιεργούσαν και καλλιεργούν και σήμερα αρκετά κηπευτικά και συντηρούν επίσης θερμοκήπια. Στην Κέφαλο, οι κάτοικοι συνηθίζουν να κατεβαίνουν από το χωριό τους στην περιοχή, την οποία

ονομάζουν κάμπο, τη γνωστή και ως κάτω πεδιάδα, για να φτιάξουν το καλοκαιρινό τους μπουστάνι, με τα ανάλογα ζαρζαβατικά. Όσο για την Αντιμάχεια, τα πρωτεία κατείχε το παραλιακό Μαστιχάρι, όπου ο κάμπος του είναι πολύ εύφορος και τα διάφορα διάσπαρτα πηγάδια, ευνοούν την καλλιέργεια στα μπουστάνια. Με τα πρώτα κρύα του Φθινοπώρου και την πρώτη πτώση της θερμοκρασίας, τα κηπευτικά αρχίζουν να αποσύρονται και να μαραίνονται. Φυσικά τα περισσότερα, είχαν καταναλωθεί ή πωληθεί.

Στο νησί καλλιεργούνται και παραδοσιακές ποικιλίες κηπευτικών, των οποίων τους σπόρους διατηρούν οι καλλιεργητές και τους χρησιμοποιούν από χρονιά σε χρονιά. Οι καλλιέργειες αυτές είναι το ξερό φασόλι ή φασόλες της Κεφάλου, το πεπόνι το φελάτο, το αντζούρι που είναι είδος ξυλάγγουρου και το τοματάκι τύπου βεργάκι που είναι είδος βιομηχανικής τομάτας και χρησιμοποιείται για την παρασκευή γλυκού του κουταλιού (Τοματάκι της Κω).

Η βιομηχανική τομάτα είναι μια καλλιέργεια ιδιαίτερης σημασίας για το νησί της Κω και ήταν σημαντικός παράγοντας της τοπικής οικονομίας τα προηγούμενα χρόνια. Η εντυπωσιακή παραγωγή τομάτας οδήγησε το 1954 την ΑΤΕ στην ίδρυση του συνεταιριστικού εργοστασίου παραγωγής τοματοπολτού Α.ΒΙ.ΚΩ. Μάλιστα οι υπερπαραγωγές που έδινε η καλλιέργεια, λόγω των γόνιμων εδαφών και του ευνοϊκού κλίματος, προσέλκυσε επιχειρηματίες που ίδρυσαν έξι ακόμη εργοστάσια τοματοπολτού. Η κρίση όμως, στη διεθνή αγορά του τοματοπολτού και ο ανταγωνισμός από άλλες φθηνότερες αγορές, οδήγησε στο σταδιακό κλείσιμο των εργοστασίων.

Όσον αφορά την καλλιέργεια της πατάτας τη μεγαλύτερη έκταση καταλαμβάνει η ανοιξιιάτικη και λιγότερο οι υπόλοιπες. Η ανοιξιιάτικη καλλιέργεια μπορεί να αποτελέσει από μόνη της μια προσοδοφόρα καλλιέργεια, δεδομένου ότι την άνοιξη το κόστος καλλιέργειας είναι μικρότερο, οι αποδόσεις υψηλότερες και εφόσον υπάρξει δυνατότητα αποθήκευσης το προϊόν μπορεί να βγει στην αγορά σε εποχή με καλές τιμές. Οι ποικιλίες που καλλιεργούνται στο νησί είναι Spuda και Liseta.

Στην συνέχεια την σειρά παίρνουν τα σιτηρά τα οποία αντικαθιστούν τα κηπευτικά. Οι παραγωγοί συνηθίζουν μετά το τέλος της παραγωγής και το μάζεμα των υπολειμμάτων της προηγούμενης καλλιέργειας να σπέρνουν τα χωράφια τους κυρίως με κριθάρι, βρώμη, σιτάρι το οποίο προορίζεται η για τροφή των ζώων η για σπόρο. Λόγω της υψηλής κτηνοτροφίας του νησιού υπάρχουν μεγάλες εκτάσεις από σιτηρά τα οποία είτε θα φαγωθούν γλωρά από τα ζώα είτε θα φαγωθούν ως σανοί. Ακόμη το νησί της Κω παράγει και όσπρια

όπως φασόλια, φακή, κουκιά, φάβα, ρεβίθια, βίκο κ.α. Παλαιότερα καλλιεργούνταν το κεχρί, σησάμι, γλυκάνισος, άνηθος, μπαμπάκι, και καπνός τα οποία τώρα δεν καλλιεργούνται.

Από καλοκαιρινά φρούτα ξεχωρίζουν τα απίδια και τα σύκα όπως τα αντελλόσυκα και οι μπρονοφίδες. Επίσης ευδοκιμούν και καΐσιές, οι ροδακινιές, οι μουσμουλιές, οι δαμασκηνιές, οι τζανεριές, οι ροδιές, οι κυδωνιές, οι αμυγδαλιές, οι καρυδιές, οι αβραμυθιές, οι φραγκοσυκιές, οι μουριές, οι νεραντζιές, τα πορτοκάλια, τα μανταρίνια, και τα λεμόνια. (Χατζηβασιλείου 1990).

2.6 ΔΑΣΗ

Εκτός από τις συστηματικές καλλιέργειες το νησί της Κω αποτελείται και από δάση. Τα δάση της Κω κάλυπταν το 1982 έκταση 17.900 στρεμμάτων από τα οποία το 65% ήταν από αναδασώσεις ενώ το 35% από αυτοφυή. Τα δέντρα που απαρτίζουν τα δάση της Κω είναι: το πεύκο, το κυπαρίσσι, η βελανιδιά, το πρινάρι, ο σκίνος και η αγριοχαρουπιά. Συγκεκριμένα: 1) *Pinus brutia* (πεύκο) γύρω από την πόλη της Κω (τεχνητές δασώσεις δεκαετίας 1960), στην περιοχή Ασκληπιείου, στη Ζιά και στην περιοχή Παλάτια – Ζηνί (φυσικό δάσος) στην Δ.Κ. Κεφάλου

2) *Pinus halepensis* (πεύκο) διάσπαρτα και ίσως να έχουν εκλείψει.

3) *Quercus marcollepis* (βελανιδιά), απαντάται σαν υπόλειμμα φυσικού δάσους ανάμεσα από καλλιέργειες ή άλλα δένδρα.

4) *Cupressus sempervirens* (κυπαρίσσι), στο βουνό Δίκαιος

5) *Juniperus oxycedrus* (άρκευθος) Φυσικό δάσος αρκεύθων προστατευόμενο που εκτείνεται στην Δ.Κ. Κεφάλου και στις περιοχές Βολκάνια - Ελληνικά

6) *Platanus orientalis* (πλάτανος) στο Κοκκινόνερο και διάσπαρτα στη περιοχή της Ζιά

7) *Pistacia terebinthus* (αβραμυθιές – κοκορεβυθιές) διάσπαρτα μεγάλου μεγέθους δένδρα που εμφανίζονται στο πεδινό μέρος του νησιού στις περιοχές της πόλης της Κω έως τις πεδινές εκτάσεις του Πυλίου.



Εικόνα 17: Δέντρο αβράμυθα (Χατζησεβαστός 2019)

Ένα από τα δάση που κοσμούν το νησί είναι η Ζιά η οποία αποτελεί και το ψηλότερο κατοικήσιμο σημείο του νησιού. Βρίσκεται στην πλαγιά του όρους Δίκαιος (Ωρομέδων) και απέχει περίπου 14χλμ από την πόλη της Κω.

Η Ζιά είναι περικυκλωμένη από καταπράσινα δάση κυπαρισσιού και πεύκων, ελαιώνες και διάσπαρτες βελανιδιές, αλλά και αρκετές πηγές νερού που αναβλύζουν από το βουνό. Καθώς ο επισκέπτης ακολουθεί τον ανηφορικό δρόμο για τη Ζιά έχει την ευκαιρία να θαυμάσει ένα μοναδικό καταπράσινο τοπίο. Φτάνοντας στο χωριό, η θέα είναι πραγματικά ανεπανάληπτη. Από κάτω απλώνεται ολόκληρο το νησί και απέναντι ξεχωρίζουν η Κάλυμνος και οι μικρασιατικές ακτές. Η Ζιά είναι περήφανη για το απολαυστικό ηλιοβασίλεμά της που σαγηνεύει τον επισκέπτη μέσα από τις ομορφότερες εικόνες του Αιγαίου.

Ένα ακόμη δάσος της Κω είναι η Πλάκα που βρίσκεται στο χωριό Αντιμάχεια και αποτελείται κυρίως από κυπαρίσσια και πεύκα. Το δάσος κοσμούν αμέτρητα παγώνια καθώς επίσης και μια πηγή που ρέει γάργαρο νερό. Να σημειωθεί πως αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα αξιοθέατα του νησιού.

Τέλος σε ότι αφορά τα δάση του νησιού στο χωριό Κέφαλος υπάρχουν αρκετά σημεία τα οποία είναι πολύ πυκνά και αποτελούνται από αρκεύθους, πεύκα, κυπαρίσσια.(Χατζηβασιλείου 1990).



Εικόνα 18: Δάσος με πεύκα (Χατζησεβαστός 2019)

2.7 ΡΕΜΑΤΙΕΣ

Ρεματιές με εποχιακά ή μόνιμα νερά από πηγές ή διαμορφωμένες από νερά των βροχών βρίσκονται σε διάφορα σημεία του νησιού. Υπάρχουν πολλές πηγές στο νησί από τις οποίες οι ντόπιοι γεμίζουν τα παγούρια τους με πόσιμο νερό και ποτίζουν και τα ζώα τους..



Εικόνα 19: Πηγές με τρεχούμενο νερό στα χωριά της Καρδάμαινας και της Αντιμάχειας. (Χατζησεβαστός 2019)

Ακόμη υπάρχουν αρκετά ποτάμια τα οποία έχουν πυκνή βλάστηση κυρίως από βάτα όπου τον χειμώνα το νερό της βροχής καταλήγει στη θάλασσα. Τέλος υπάρχουν και σημεία

στα οποία υπάρχουν στάσιμα νερά έως και το καλοκαίρι.(ΣΒΟΥΡΕΝΟΣ 2005).



Εικόνα 20: Ποταμός με πυκνή βλάστηση αποτελούμενη από καλαμιές, βρούλα και βάτα στην Αντιμάχεια(Χατζησεβαστός 2019)



Εικόνα 21; Ρεματιά με μεγάλους πρίνους στο χωριό της Καρδάμυνας. (Χατζησεβαστός 2019)

3 ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΣΕ Ο ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ

3.1 ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ

Ο Ιπποκράτης θεωρείται μια από τις σημαντικότερες φυσιογνωμίες στην ιστορία της Ιατρικής. Γνωστός ως πατέρας της Ιατρικής ήταν ο μέγιστος παθολόγος της εποχής του. Γεννήθηκε στην Κω περίπου το 460 π.Χ και πέθανε στη Λάρισα το 377 π.Χ και θεωρείται ο πρώτος παθολόγος. Ο Ιπποκράτης είναι ο θεμελιωτής της ορθολογικής ιατρικής που κατόρθωσε να την απαλλάξει από τα μεταφυσικά στοιχεία, τις προλήψεις, τις προκαταλήψεις, τις δαιμονολογίες, και τις δεισιδαιμονίες της εποχής. Πέτυχε το αρμονικό συνταίριασμα της ανθρωποκεντρικής επιστήμης με την ιατρική τέχνη και τον φιλοσοφικό στοχασμό, ταυτίζοντας την επαγγελματική της άσκηση με τις ηθικοδεοντολογικές αρχές και τις ουμανιστικές αξίες. Το πρωτοποριακό και σε σημαντικό βαθμό προβλεπτικό του έργο επηρέασε τις περισσότερες σύγχρονες ιατροβιολογικές ειδικότητες του δυτικού κόσμου που επάξια τον ονόμασε θεμελιωτή και στυλοβάτη της Ιατρικής Επιστήμης. Ειδικότερα πιστώνεται με την προώθηση σε μεγάλο βαθμό της συστηματικής μελέτης και της κλινικής ιατρικής, συνοψίζοντας την ιατρική γνώση και συνταγογραφώντας πρακτικές συμβουλές για ιατρούς μέσω της Ιπποκρατικής Συλλογής και άλλων έργων. Σήμερα οι γιατροί σε όλο τον κόσμο δίνουν τον όρκο του Ιπποκράτη για την απόκτηση του πτυχίου τους. Ο Ιπποκράτης χρησιμοποιούσε φάρμακα που προέρχονταν από τη φύση. Φυτικά φάρμακα από βότανα φυτά και δέντρα. Τα περισσότερα φάρμακα που χρησιμοποιούσε ο Ιπποκράτης και οι άλλοι γιατροί της αρχαιότητας, τα παρασκεύαζαν από τα βότανα που τους προμήθευαν οι διάφοροι ριζοτόμοι, ειδικευμένοι βοτανολόγοι για τη δουλειά αυτή, γιατί πίστευε βαθιά στη δύναμη της φύσης. Μάλιστα από τα περίπου 256 φυτά που είχε επιλέξει αρκετά αποτελούν τη βάση

σύγχρονων φαρμάκων.

Θα αναφερθούμε σε αυτοφυή φυτά της Κω τα οποία χρησιμοποιούσε ο Ιπποκράτης στην Ιατρική και τον τρόπο με τον οποίο τα χρησιμοποιούσε. (Διακογιάννης 2010).

3.2ΤΑ ΑΥΤΟΦΥΗ ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΚΩ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΣΕ Ο ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ

1. Μάραθος (*Foeniculum vulgare*)

Ο μάραθος κατάγεται από τις Μεσογειακές χώρες. Ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδανθών (Apiaceae, Umbelliferae). Ο μάραθος είναι φυτό ετήσιο, διετές ή πολυετές, έχει βλαστό όρθιο πολύκλαδο που φτάνει σε ύψος 1-1,5 m. Τα φύλλα είναι λεία, πτεροσχιδή, και τα άνθη σχηματίζουν ακραία σκιάδια. Ο καρπός έχει χρώμα κίτρινο, πράσινο με μήκος 4-10 mm. (Δόρδας 2012)

Ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε για πόνους της μήτρας, τη μητρορραγία κι ότι βοηθά στη σύλληψη του παιδιού. Ο μάραθος σύμφωνα με τον Ιπποκράτη αυξάνει το γάλα στις θηλάζουσες μητέρες, ενώ χρησιμοποιείτε για τον καθαρισμό και τον αρωματισμό του στόματος, είναι ευεργετικός για τα μαλλιά και αντιρυτιδικός. Ακόμη είναι κατάλληλος για τους πόνους των ματιών, τη κυστίτιδα, τα αρθρικά. Τέλος σήμερα έχει αποδειχθεί ότι προφυλάσσει από τη γρίπη, τον βήχα, τον κοκίτη , το άσθμα , τις στομαχικές διαταραχές, τη ναυτία, και τους κοιλιακούς πόνους των παιδιών. (Διακογιάννης 2010).



Εικόνα 22 ; Φυτό μάραθου. (Χατζησεβαστός 2019)

2. Μαντζουράνα (*Origanum majorana* ή *Majorana hortensis*)

Η μαντζουράνα είναι ένα είδος ρίγανης. Ανήκει στην οικογένεια οικογένεια Lamiaceae. Είναι πολυετής πόα με τετραγωνικούς βλαστούς και ύψος 20-40 cm. Τα άνθη είναι μικρά πρασινόασπρα. Η μαντζουράνα μοιάζει με τη ρίγανη αλλά έχει και κάποιες μορφολογικές διαφορές. Τα φύλλα είναι επιμήκη με βελούδινη υφή. Τα άνθη της είναι λευκά πιο πυκνά διατεταγμένα στις ταξιανθίες και είναι ίδια με την ταξιανθία της ρίγανης. Ο σπόρος είναι 2 με 3 φορές μεγαλύτερος από το σπόρο της ρίγανης. (Δόρδας 2012).

Ο Ιπποκράτης χρησιμοποιούσε τη μαντζουράνα ως καθαρτικό ενώ σήμερα το χρησιμοποιούν ως αναλγητικό σε μυϊκούς πόνους διαστρέμματα και νευραλγίες. Χρησιμοποιήθηκε ως καρύκευμα ρόφημα και θερμό επίδεμα για την ανακούφιση των μυϊκών πόνων. Στις μέρες μας η δρόγη του χρησιμοποιείται σαν άρτυμα και το αιθέριο έλαιο στη φαρμακευτική και στην αρωματοποιία. Η μαντζουράνα έχει αντισπασμωδικές, αντισηπτικές, αντινευρολογικές και αντικεφαλαλγικές ιδιότητες. (Διακογιάννης 2010).



Εικόνα 23: Φυτό μαντζουράνας (Διαδίκτυο)

3. Δάφνη του Απόλλωνα (*Laurus nobillis*)

Η δάφνη ανήκει στη οικογένεια Lauraceae, είναι δένδρο αειθαλές δίοικο και μπορεί να φτάσει σε ύψος 8 m. Έχει φύλλα λεία, άνθη μονογενή κιτρινοπράσινα και καρπούς μικρές μαύρες δρίπες που μοιάζουν με μικρή ελιά. Στην Ελλάδα από την εποχή του Ομήρου αναφέρετε ως ιερό δέντρο αφιερωμένο στο Θεό Απόλλωνα.

Από τον Ιπποκράτη χρησιμοποιήθηκε σε καταστάσεις υστερίας και θεωρείτο ότι διευκολύνει τον τοκετό. Σήμερα πίνεται ως αφέψημα ή έγχυμα κατά των εντερικών προβλημάτων. Είναι γνωστό ακόμα ότι το αιθέριο έλαιο της (από καρπούς και φύλλα) γνωστό ως καραμπάσι στη Κρήτη είναι αντισηπτικό και μυκητοκτόνο, θεωρείται ισχυρό αναλγητικό και έχει σπασμολυτική δράση. Ακόμη χρησιμοποιείται στις εκκλησίες στη γιορτή των Βαΐων και στη μαγειρική. Από την σύνθλιψη των καρπών παράγεται το δαφνέλαιο (παχύρρευστο σκούρο πράσινο έλαιο) με έντονη οσμή που το χρησιμοποιούσαν κατά των ψειρών σε ζώα. (Διακογιάννης 2010)



Εικόνα 24: Δάφνη του Απόλλωνα. (Χατζησεβαστός 2019)

4. Μυρτιά (*Myrtus communis*)

Η μυρτιά ανήκει στην οικογένεια Myrtaceae είναι αειθαλής θάμνος και μπορεί να φτάσει έως τα 5 μέτρα ύψος. Έχει λευκά άνθη με τον καρπό να είναι ράγα, σχεδόν σφαιρική

<Εδώ μπορείτε να τοποθετήσετε μια συντομογραφία του τίτλου της πτυχιακής εργασίας σας
– το πολύ έως 6 λέξεις – Διαφορετικά να μείνει κενό

ή ελλειψοειδής. Τα φύλλα της είναι λογχοειδή, πτερόνευρα, οξύληκτα και αρωματικά. Ο καρπός είναι μαύρη ή λευκή ράγα εδώδιμος αρωματικός τα γνωστά σμέρτα (όχι μύρτιλλα)

Ο Ιπποκράτης το χρησιμοποίησε για τις πλύσεις της ευαίσθητης περιοχής των γυναικών, ενώ ο χυμός από τα βρασμένα φύλλα της θεωρείτο ότι διευκόλυνε τον τοκετό. Στις μέρες μας το χρησιμοποιούν στην περίπτωση πονόδοντου, συνιστάται για τη θεραπεία των φλεγμονών και των μολύνσεων του γαστρεντερικού συστήματος, ενώ το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία (άρωμα μυρτώ) και έχει αντισηπτικές ιδιότητες.(Διακογιάννης 2010).



Εικόνα 25 : Δέντρο μυρτιάς.(Χατζησεβαστός 2019)

5) Ιεροβότανο (*Verbena officinalis*)

Το ιεροβότανο είναι πολυετές ποώδες φυτό, πολύκλαδο και ανήκει στην οικογένεια Verbenaceae. Φτάνει σε ύψος τα 40-80 εκατοστά και έχει όρθιους γωνιώδεις με τριχωτούς βλαστούς Τα φύλλα του είναι αντίθετα, σταυρωτά, οδοντωτά, ενώ τα άνθη είναι κυανά ή ιώδη και εμφανίζονται στις αρχές του καλοκαιριού. Στεφάνη με 5 πέταλα διατεταγμένα σε δύο χείλη. Φυτρώνει σε χερσους τόπους, σχεδόν σε όλη την Ελλάδα.

Ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε ως έγχυμα για την ενίσχυση και την έκκριση των γαλακτικών αδένων και για τις επούλωτικές, καθαρτικές και τονωτικές ιδιότητές του. Το

θεωρούσε ευεργετικό για τις λεχώνες και χρησιμοποιείτο κατά της στέρωσης.

Στις μέρες μας το βότανο δρα κύρια για την βελτίωση της πέψης, την αντιμετώπιση στομαχικών διαταραχών και την διάρροια.(Γκίνη 2015).



Εικόνα26: Ιεροβότανο (Διαδίκτυο)

6) Μανδραγόρας (*Mandagora officinarum*)

Ο μανδραγόρας είναι ποώδες με φύλλα σε ρόδακα της οικογένειας Solanaceae αυτοφύεται σχεδόν σε όλη την Ελλάδα. Ο μανδραγόρας χαρακτηρίζεται κυρίως από τη μεγάλη σαρκώδη ρίζα του, η οποία μπορεί να φτάσει το 1 μ και έχει μεγάλα και πλατιά φύλλα και τα άνθη του είναι μωβ.

Όλο το φυτό περιέχει τοξικά αλκαλοειδή (ατροπίνη, υοσκίνη, κ.α). Έχει αναισθητική δράση, γι' αυτό και είναι το σύμβολο των Ελλήνων αναισθησιολόγων Λέγεται και καλάνθρωπος, επειδή το σχήμα της πασαλώδης ρίζας του θυμίζει ανθρώπινη μορφή, έχει χρησιμοποιηθεί ως ερωτικό φίλτρο, σε τελετές μαγείας, κυρίως στην Ανατολή Χρησιμοποιήθηκε από τον Ιπποκράτη ως αναισθητικό και ισχυρό εμμηναγωγό. Το αφέψημα της ρίζας του θεωρήθηκε ιδανικό σε περιπτώσεις μανιοκατάθλιψης. Στις μέρες μας ως κατάπλασμα, με τη χρήση των φύλλων και της ρίζας του, είναι αναλγητικό των ρευματικών και αρθρικών πόνων. Και στην ομοιοπαθητική(Γιατράκου 2015)



Εικόνα 27: Φυτό μανδραγόρα(Χατζησεβαστός 2019)

7) Ροδιά (*Punica granatum*)

Η ροδιά δεν είναι αυτοφυές δέντρο αλλά καλλιεργείται στη Ελλάδα και ανήκει στην οικογένεια Punicaceae. Είναι φυλλοβόλος και αγκαθωτός θάμνος μέχρι 1-1,5 μέτρα ύψος ή μικρό δέντρο , που δεν ξεπερνά όμως τα 5 μέτρα. Έχει μεγάλα μονήρη άνθη, και βγαίνουν είτε στην άκρη των βλαστών από ένα, είτε πολλά μαζί. συνήθως κόκκινα και σπανιότερα λευκά. Τα φύλλα της είναι πράσινα, ωοειδή, γυαλιστερά. Ο καρπός της είναι το ρόδι και είναι συγκάρπιο από πολλές δρύπες.(Βασιλακάκης 2016)

Η ροδιά από τον Ιπποκράτη χρησιμοποιήθηκε ως αντιεμετικό και αιμοστατικό. Σήμερα ως αφέψημα με τη χρήση των ανθών του είναι τονωτικό και στυπτικό, ενώ με πλύσεις του στόματος δρα κατά της ουλίτιδας. Ο χυμός του ροδιού δίνεται σε περιπτώσεις πυρετού και προβλημάτων του ουροποιητικού συστήματος. Θεωρείται ότι έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες.



Εικόνα 28: Δέντρο ροδιάς (Χατζησεβαστός 2019)

8) Φασκόμηλο (*Salvia triloba / fruticosa*)

Το φασκόμηλο είναι γνωστό ως αλισφακιά ή φασκομηλιά και ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών (Lamiaceae). Στην χώρα μας υπάρχουν και άλλα είδη όπως η *Salvia officinalis*, *Salvia pomifera*, κ.α. Το φασκόμηλο είναι πολυετής πόα με βλαστό πολύκλαδο τετραγωνικής διατομής, ύψους έως 90cm, τα φύλλα είναι χνουδωτά (γκριζοπράσινα) επιμήκη συνήθως τρίλοβα. Τα άνθη φύονται κατά σπόνδυλους σε επίμηκεις στάχεις με χρώμα από λευκό έως ιώδες. (Αραμπατζής 2001).

Από τον Ιπποκράτη χρησιμοποιήθηκε για πνευμονικά νοσήματα και ως αναλγητικό της μήτρας. Σήμερα ως έγχυμα, αποτελεί εξαιρετικό φάρμακο για το κρυολόγημα, τη λαρυγγίτιδα και την αμυγδαλίτιδα. Διεγείρει την πέψη, τονώνει το νευρικό σύστημα και σταματά την εφίδρωση. Βοηθά σε περιπτώσεις αμηνόρροιας και επώδυνης περιόδου. Οι κομπρέσες του ανακουφίζουν και επουλώνουν κοψίματα, τραύματα και πληγές, ενώ πλύσεις με το έγχυμα καταπολεμούν την πιτυρίδα. Το αιθέριο έλαιό του είναι αντισηπτικό, δρα κατά

<Εδώ μπορείτε να τοποθετήσετε μια συντομογραφία του τίτλου της πτυχιακής εργασίας σας
– το πολύ έως 6 λέξεις – Διαφορετικά να μείνει κενό

των βακτηρίων και των μυκήτων, ενώ σε χαμηλή δόση είναι διεγερτικό και αποτελεσματικό κατά της αρθρίτιδας. Ακόμη ως αφέψημα είναι διουρητικό και αποτοξινωτικό, που ενδείκνυται για τη θεραπεία της αρθρίτιδας.(Διακογιάννης 2010).



Εικόνα 29 ; Φασκόμηλο (Χατζησεβαστός 2019)

9) Δυόσμος (*Mentha viridis*)

Ο δυόσμος ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών και είναι πολυετής πόα με ύψος 40cm με γωνιώδεις βλαστούς και φύλλα αντίθετα σταυρωτά, επιμήκη οδοντωτά. Ευδοκίμει σε υγρά μέρη και η άνθηση αρχίζει τον Ιούλιο και διαρκεί μέχρι τον Σεπτέμβριο.

Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη χρησιμοποιήθηκε ως καθαρτικό της μήτρας. Σήμερα ως έγχυμα, έχει δράση αντισπασμωδική, εφιδρωτική, καταπραϊντική, ηρεμιστική και χωνευτική, ενώ συστήνεται για ναυτία, δυσπεψία, ημικρανία, κολικό, πυρετό, σπασμούς, κράμπες και πέτρες στη χολή. Ως κατάπλασμα ανακουφίζει από τους ρευματισμούς και τις νευραλγίες, ενώ δρα κατά ορισμένων δερματοπαθειών. Μειώνει το πρήξιμο του στήθους κατά το θηλασμό. Ενώ ως αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται με εντριβές για να ανακουφίσει από τον πονοκέφαλο, τον πυρετό και τους πόνους της περιόδου. Με εισπνοές βοηθά στη ρινική αποσυμφόρηση και με πλύσεις δρα κατά των δερματικών φλεγμονών, της φαγούρας, των

εγκαυμάτων και των τσιμημάτων από κουνούπια. Κύρια χρήση σήμερα είναι στην μαγειρική και φυτά σε γλάστρες υπάρχουν σε κάθε σπίτι (Διακογιάννης 2010).



Εικόνα 30: Δυόσμος (Χατζησεβαστός 2019)

3.3. ΑΛΛΑ ΦΥΤΑ ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΣΕ Ο ΙΠΠΟΚΡΑΤΗΣ

Άλλες τεχνικές και φυτά τα οποία είναι λιγότερο γνωστά από τα παραπάνω που χρησιμοποιούσε ο Ιπποκράτης στην ιατρική είναι τα εξής: Το κύμινο (*Cuminum sativum*) το οποίο είναι ετήσιο φυτό το έδινε σε περιπτώσεις οιδημάτων από τον τοκετό ή για παθήσεις της μήτρας. Ακόμη το χρησιμοποιούσε ως έμπλαστρο του κεφαλιού για τη θεραπεία της τριχόπτωσης και ως κολπικό υπόθετο. Το φυτό ευφόρβια-γαλατσίδα (*Euphorbia peplis*) ως καθαρτικό και ήταν κατάλληλο για την αποβολή αερίων. Επίσης για τον καθαρισμό της μήτρας χρησιμοποιούσαν αλοιφή από κρίκο (*Crocus* sp.). Ο Ιπποκράτης ανέφερε ότι για την έξοδο του πλακούντα έπρεπε να τσακίσουν άγουρες ελιές προτού βγάλουν το λάδι τους και να τις ξηράνουν. Ύστερα τις κοπανούσαν και τις έδιναν να πιουν μέσα σε κρασί για να προκαλέσει την έμμηνη ροή και την έξοδο του πλακούντα ή να έπινε έναν οβολό κρητικό δίκταμο μέσα σε νερό. Το ζιζάνιο (του σιταριού) Ήρα η μεθυστική (*Lolium temulentum*)

έκαιγαν κάτω από τα γυναικεία όργανα για υποκαπνισμό για γυναικείες παθήσεις. Ακόμη ο Ιπποκράτης έδινε ως αντισυλληπτικό και για την αποβολή νεκρού εμβρύου τη κουφοξυλιά (*Sambucus nigra*). Τον σχίνο τον χρησιμοποιούσαν για κολπικούς υποκλυσμούς και υποκαπνισμούς όπως και τα αγριόσυκα.

Ο άγουρος καρπός (κάψα- κωδίο) της παπαρούνας του οπίου (*Papaver somniferum*) περιέχει ένα γαλακτώδες υγρό (όπιο) το οποίο χρησίμευε ως παυσίπονο και υπνωτικό (λόγω των αλκαλοειδών μορφίνης, κωδεΐνης που περιέχουν). Η αγριοκρεμμύδα- σκυλαρούα (*Urginea maritima*) την χρησιμοποιούσαν ως εμετικό, διουρητικό, καρδιοτονωτικό και αποχρεμπτικό. Ιδιαίτερα σημαντική ήταν και η λυγαριά (*Vitex agnus castus*) η οποία χρησίμευε σε παθήσεις της σπλήνας και για καθαρισμούς τραυμάτων. Επίσης για παθήσεις της σπλήνας χορηγούσε τον καρπό του ασφοδέλου (*Asphodelus fistulosus*)

Ο Ιπποκράτης επιπλέον χρησιμοποιούσε το αρωματικό φυτό πόλιο- αντωνάιδα (*Teucrium polium*) ως κατάπλασμα σε τραύματα και για υποκαπνισμούς γυναικείων γεννητικών οργάνων. Επίσης σε έγκυες χρησιμοποιούσε το φυτό απήγανο (*Ruta graveolens*) όταν είχαν δύσπνοια, ως διουρητικό αλλά και ως κατάπλασμα σε φλεγμονή τραύματος. Ένα ακόμη φυτό το οποίο χρησίμευε για γυναικείες παθήσεις ήταν το φλισκούνη (*Mentha pulegium*) και το χρησιμοποιούσε ως μαλακτικό της μήτρας και για υποκλυσμούς. Επιπλέον για την καταπολέμηση πόνων της μήτρας, ρίγους, τοκετού ή αποβολής καθώς και σε περίπτωση που στέρευε το γάλα χρησιμοποιούσε καρπό λιναριού (λιναρόσπορο) και σπόρο τσουκνίδας το οποίο κοπανούσε και της το έδινε να το πει. Παρόμοια χρήση είχε και άρκευθος- άσκεθρος (*Juniperus* sp.) ο οποίος απαντάται στη Κω σε μεγάλους πληθυσμούς στο χωριό της Κεφάλου. Αν δε περνούσε ο πόνος της μήτρας με το ρόφημα τότε κοπάνιζε τρυφερά φύλλα πικραμυγδαλιάς και ελιάς, κουκούτσια ή φύλλα δάφνης, άνηθο, σκυλλόβρουβα, ρίγανη έκανε επάλειψη στη μήτρα ενώ για την αποβολή νεκρού εμβρύου δινόταν ριζάρι (*Rubia tinctorum*) κοπανισμένο με πριονίδια κέδρου. Τέλος φυτά τα οποία ήταν χρήσιμα για γυναικείες παθήσεις με παρόμοια χρήση ήταν: το πολυτρίχι (*Adiantum capillus-veneris*), η μολόχα (*Malva silvestris*) (Διακογιάννης 2010).

4 ΧΡΗΣΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΚΩ

4.1 ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

Αρωματικά φυτά χαρακτηρίζονται τα φυτά που περιέχουν αιθέρια έλαια σε διάφορα τμήματα (φύλλα, άνθη, καρπούς, βλαστούς, ρίζες). Μπορεί να είναι αυτοφυή, αλλά μπορεί και να καλλιεργούνται από γεωργούς ή από ερασιτέχνες κηπουρούς. Τα αρωματικά-φαρμακευτικά φυτά (βότανα) χρησιμοποιούνται και αξιοποιούνται στην μαγειρική, ποτοποιία σαν ροφήματα, για καλλυντικά, για φάρμακα ή και σαν φυτοπροστατευτικές ουσίες. Αν και η Ελλάδα είναι ιδανικό μέρος για την καλλιέργεια αρκετών αρωματικών φυτών, οι καλλιέργειες στην Ελλάδα είναι πολύ περιορισμένες με κύρια αιτία την ανεξέλεγκτη συλλογή αυτοφυών βοτάνων από άγριους πληθυσμούς. Τα σημαντικότερα αρωματικά φυτά που καλλιεργούνται στην Ελλάδα είναι η μαστίχα Χίου, ο κρόκος (Κοζάνης), η ρίγανη, το τσάι του βουνού (*Sideritis lanata*), ο δίκταμος, (*Origanum dictamnus*) ο μάραθος (μαραθόσπορος). (Δόρδας 2012)

Στην Κω δεν υπάρχουν συστηματικές καλλιέργειες αρωματικών φυτών αλλά υπάρχουν μικρές εκτάσεις στις οποίες μελισσοκόμοι φυτεύουν συνήθως μελισσόχορτο και λεβάντα προκειμένου να έχουν τροφή οι μέλισσες. Τα βουνά και τα λιβάδια της Κω αποτελούνται όμως από πολλά αυτοφυή αρωματικά φυτά. Τα πιο γνωστά στους κατοίκους και χρήσιμα είναι το θυμάρι, η ρίγανη, το τσάι του βουνού, το φασκόμηλο, το χαμομήλι, το θρούμπι και το φλισκούνι τα οποία θα τα δούμε αναλυτικά παρακάτω.

1) Θυμάρι το κεφαλωτό

Το κεφαλωτό θυμάρι είναι από τα σημαντικότερα αρωματικά φυτά που αυτοφύεται στη χώρα μας. Η επιστημονική ονομασία είναι *Coridothymus capitatus* (συν. *Thymbra capitata*) και ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών Lamiaceae (Labiatae). Είναι πολυετής

μικρός θάμνος με ύψος 20-50cm και τα φύλλα του είναι μικρά άμισχα χρώματος πράσινου προς γκριζού. Τα άνθη του είναι μικρά ρόδινα ή λευκά σε πυκνές κεφαλοειδείς ταξιανθίες. Στην χώρα μας αυτοφύονται 20 είδη θυμαριού. Ευδοκίμει σε θερμές και ψυχρές περιοχές και αντέχει στη ξηρασία. Επίσης είναι εντομοαπωθητικό. Τα μέρη που χρησιμοποιούνται είναι τα υπέργεια μέρη, δηλαδή τα φύλλα και τα άνθη και το αιθέριο έλαιο το οποίο αποτελείται κυρίως από τη θυμόλη. Χρησιμοποιείται κυρίως ως αποχρεμπτικό και καθαρτικό των πνευμόνων σε περιπτώσεις βήχα ενώ το αιθέριο έλαιο στην αρωματοθεραπεία. Επίσης έρευνες δείχνουν πως έχει αντιοξειδωτικές και αντιγηραντικές ιδιότητες.(Γιατράκου 2015).

Στην Κρήτη χρησιμοποιείτε επίσης και στην κτηνιατρική σε πλύσεις πληγών και ελκών και σε πονόδοντο στα γαϊδούρια! (Αλμπέρτης 2005). Αποτελεί ένα από τα συστατικά του ιατρικού σκευάσματος «Ίαμα» προϊόν του τμήματος Ιατρικής του Πανεπιστημίου Κρήτης.

Για την Κω είναι ιδιαίτερα σημαντικό φυτό καθώς αποτελεί βασική πηγή τροφής για τις μέλισσες από το οποίο παράγουν μέλι αρίστης ποιότητας. Στο νησί υπάρχει αυξημένη μελισσοκομεία και για αυτό οι κάτοικοι το κατατάσσουν στα σημαντικότερα φυτά του νησιού. Οι μέλισσες μετακινούνται στα σημεία που είναι τα θυμάρια περίπου τον Μάιο έτσι ώστε να είναι έτοιμες την περίοδο του καλοκαιριού που ανοίγουν τα άνθη το θυμαριού. Εκτός από την έμμεση εκμετάλλευση το θυμάρι οι κάτοικοι το εκμεταλλεύονται και άμεσα χρησιμοποιώντας τα υπέργεια μέρη στη μαγειρική. Επίσης το χρησιμοποιούν και ως έγχυμα για εποχιακά κρυολογήματα όπως αναπνευστικό, άσθμα, αλλεργίες, κρυώματα της κοιλιάς και των εντέρων. Συμπεραίνουμε πως εκτός από τις θετικές επιδράσεις που έχει η κατανάλωση του στους κατοίκους της Κω είναι και ιδιαίτερα σημαντικό για την οικονομία του νησιού καθώς παράγονται αρκετοί τόνοι θυμαρίσιου μέλι το οποίο προωθείται στην αγορά. Αξίζει να αναφερθεί πως αρκετοί μελισσοκόμοι μεταφέρουν τα μελίσιμα τους στο γειτονικό νησί της Καλύμνου το οποίο αποτελείται και αυτό από αρκετές εκτασεις με θυμάρι και το αντίστροφο.



Εικόνα 31 : Θυμάρι (Χατζησεβαστός 2019)

2) Ρίγανη

Η ρίγανη είναι γνωστή από την αρχαιότητα ως αρωματικό και φαρμακευτικό φυτό. Το *Origanum vulgare* subsp. *hirtum* είναι διεθνώς γνωστή ως ελληνική ρίγανη (Greek oregano) και ανήκει στην οικογένεια Χειλανθών (*Lamiaceae*). Ο πατέρας της ιατρικής Ιπποκράτης την χρησιμοποιούσε για παθήσεις όπως η γαστραλγία και για παθήσεις του αναπνευστικού. Είναι φυτό πολυετές και ποώδες με όρθιος βλαστό πολύκλαδο που στην συνέχεια ξυλοποιείται. Μπορεί να φτάσει σε ύψος 30-80cm. Επίσης έχει μικρά έμμισχα ωοειδή και τριχωτά φύλλα με χρώμα γκριζοπράσινο. Τα άνθη διατάσσονται σε ταξιανθία στάχυ και είναι μικρά με δίχειλη, συμπέταλη, λευκή στεφάνη και σωληνοειδή κάλυκα με 5 οδόντες ενώ οι σπόροι είναι μικροί χρώματος καφέ. Στα φύλλα υπάρχουν αδενικά τριχίδια τα οποία παράγουν αιθέριο έλαιο. Το αιθέριο έλαιο αποτελείται κυρίως από θυμόλη-καρβακρόλη, ουσίες που έχουν αντιοξειδωτική δράση και εμποδίζουν την ανάπτυξη βακτηρίων. Επιπλέον ανακουφίζει τον άνθρωπο από κοιλιακούς πόνους και είναι διουρητικό και διεγερτικό της όρεξης και έχει και αποχρεμπτική δράση και για αυτό χρησιμοποιείται και για την αντιμετώπιση κρυολογημάτων, γρίπης, πονοκεφάλων και αναπνευστικών προβλημάτων. Τέλος χρησιμοποιείται και σε διάφορα φαρμακευτικά σκευάσματα και στην αρωματοποιεία. (Γκίνη 2015).



Εικόνα 32 : Τριμμένη ρίγανη(Χατζησεβαστός 2019)

Στο νησί της Κω αυτοφύονται δύο είδη ρίγανης: *Origanum vulgare* subsp. *hirtum* και *Origanum onites* κεφαλωτή ή νησιώτικη ρίγανη (Turkish oregano), τα οποία αποτελούν τη γνωστότερη εμπορικά ρίγανη παγκοσμίως και χρησιμοποιούνται και τα δύο. Είναι από τα πιο γνωστά φυτά στους κατοίκους της Κω οι οποίοι την χρησιμοποιούν καθημερινά στην μαγειρικής ως άρτυμα. Τους καλοκαιρινούς μήνες βλέπουμε αρκετούς κατοίκους να βγαίνουν στους αγρούς και να συλλέγουν μικρές ποσότητες ρίγανης έτσι ώστε να βγάλουν την χρονιά τους. Στο νησί μας δεν υπάρχουν συστηματικές καλλιέργειες ρίγανης επομένως η συγκομιδή γίνεται με τα χέρια κυρίως με δρεπάνια. Μετά την συλλογή την κρεμάμε σε μικρά ματσάκια στην οροφή υπόστεγων και τα τοποθετούμε σε σκιερά μέρη τα οποία αερίζονται καλά ώσπου να ξεραθεί. Στην συνέχεια την τρίβουμε και την βάζουμε στα δοχεία μας.

Οι κάτοικοι της Κω σαφώς επηρεασμένοι και από τον πατέρα της ιατρικής ο οποίος την χρησιμοποιούσε σε πολλές περιπτώσεις για να γιατρέψει τους ασθενείς του, την χρησιμοποιούν καθημερινά σε σάλτσες, σε λαχανικά, στα ψάρια και γενικά στα περισσότερα φαγητά που κάνουν καθώς προσδίδει ιδιαίτερη γεύση στο φαγητό και είναι εύκολο να την βρεις.



Εικόνα 33: Φυτό ρίγανης

3) Φασκόμηλο

Το φασκόμηλο (3.2,8) είναι από τα πιο γνωστά αυτοφυή αρωματικά φυτά για τον περισσότερο κόσμο. Έτσι και για τους κατοίκους της Κω αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα φυτά καθώς το χρησιμοποιούσε και ο Ιπποκράτης για θεραπευτικούς σκοπούς. Στην Κω είναι γνωστό με την ονομασία αλισφακιά αλλά υπάρχουν και άλλες ονομασίες όπως ελίσφακος, φασκομηλιά, χαμοσφακιά, σφακομηλιά στη Κρήτη και στην Κύπρο σπατσιά. Είναι αυτοφύες φυτό σε πολλές χώρες της Μεσογείου όπως και στη δική μας ενώ δεν υπάρχουν συστηματικές καλλιέργειες στη χώρα μας. Καλλιεργείται σε πολλές χώρες της κεντρικής και νοτιοανατολικής Ευρώπης καθώς επίσης και σε χώρες της Αμερικής. (Γκίνη 2015).



Εικόνα 34: Φασκόμηλο(Χατζησεβαστός 2019)

Οι κάτοικοι της Κω το χρησιμοποιούν ως αφέψημα σε φλεγμονές του στόματος και του φάρυγγα, για κρυολόγημα και σε γαστρεντερικές διαταραχές. Επίσης πίνουν σε 1 φλιτζάνι έγχυμα φύλλων 3 φορές την ημέρα για διάρροια, για βελτίωση του πεπτικού και για καταπολέμηση της εμμηνόπαυσης . Ακόμη το χρησιμοποιούν για τον απογαλακτισμό. Στην Κω υπάρχει σε αφθονία σε όλο το νησί και φύεται και στα βουνά αλλά και στις άκριες των ποταμών και είναι εύκολη η συγκομιδή του. Αξίζει να σημειωθεί πως ο Ιπποκράτης το είχε συνδεδεμένο με την μακροζωία καθώς και η παρόμοια πίστη στο Μεσαίωνα ότι δεν πεθαίνει κανείς όταν έχει στην αυλή του φασκόμηλο. Η συγκομιδή γίνεται λίγο πριν την άνθηση ή μετά την άνθηση (όταν τα φύλλα είναι κατσαρά) και στη συνέχεια ξηραίνεται υπό σκιά κάτω από καλύβες.

4) Χαμομήλι

Το χαμομήλι είναι ένα από τα πιο σημαντικά αρωματικά-φαρμακευτικά φυτά που αυτοφύεται στη χώρα μας. Στη χώρα μας είναι ιδιαίτερα διαδεδομένο και συναντάται στις άκρες των δρόμων ή σε χειμερινές καλλιέργειες ως ζιζάνιο. Είναι ιδιαίτερα γνωστό από την αρχαιότητα και το χρησιμοποιούσε και ο Ιπποκράτης.

Η επιστημονική ονομασία είναι *Matricaria chamomilla* και ανήκει στην οικογένεια Asteraceae (Compositae-Σύνθετα). Το χαμομήλι είναι ετήσιο ποώδες φυτό με ύψος 20-60cm με πολύκλαδο, όρθιο βλαστό και πτεροειδή φύλλα. Τα άνθη (γλωσσοειδή-λευκά και σωληνοειδή-κίτρινα) βρίσκονται σε ταξιανθία κεφάλιο και είναι εύοσμα με λεπτό άρωμα μήλου (χαμαί-μηλο) Η ανθοφορία ξεκινάει από τα μέσα Απριλίου (για αυτό λέγεται και βότανο του Άι Γιώργη) έως το πρώτο δεκαήμερο του Ιουνίου. Ακόμη αξίζει να σημειωθεί πως ευδοκμεί καλύτερα σε πεδινές περιοχές παρά σε ορεινές με ήπιο κλίμα, μέτρια ακτινοβολία και σε εδάφη μέτριας γονιμότητας και δεν έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις σε θρεπτικά στοιχεία και νερό. (Γεροκώστα 2016).

Στην Κρήτη εκτός από τις φαρμακευτικές χρήσεις του χρησιμοποιείται από τις νεαρές κρητικοπούλες που έπλεναν τα μαλλιά τους με αφέψημα χαμομηλιού για να τους δώσουν ξανθές ανταύγες.(Αλιμπέρτης 2005).

Στην Κω αυτοφύεται σχεδόν παντού αλλά κυρίως σε χωράφια με σιτηρά στους κάμπους του νησιού αλλά και σε πολλές άκριες δρόμων όπως αναφέραμε. Στο νησί δεν

υπάρχουν συστηματικές καλλιέργειες. Το χαμομήλι χρησιμοποιείται για την ξερή δρόγη του και το αιθέριο έλαιο. Χρησιμοποιείτε σε πολλά σκευάσματα για ερεθισμούς του δέρματος και για τον ερεθισμό του στόματος και του αναπνευστικού συστήματος. Αξίζει να σημειωθεί πως έχει φυσικές ηρεμιστικές δράσεις και αποτελεί βασικό βοήθημα για την καταπολέμηση του άγχους. Επίσης έχει και αντισπασμωδική, αντιβακτηριδιακή και αντιφλεγμονώδη δράση. Οι κάτοικοι της Κω το χρησιμοποιούν κυρίως ως αφέψημα για την καταπολέμηση ιώσεων αλλά και ως γαρνιτούρα σε σαλάτες, ρύζι και ψάρια. Η συλλογή από τους κατοίκους γίνεται με δρεπάνια και στην συνέχεια ακολουθεί η ξήρανση υπό σκιά μέσα σε καλύβες που έχουν σχεδόν όλοι οι ντόπιοι καθώς δεν υπάρχουν ειδικά ξηραντήρια.



Εικόνα 35: Χαμομήλι (Χατζησεβαστός 2019)

5) Φλισκούνη

Το φλισκούνη είναι ακόμη ένα αρωματικό και φαρμακευτικό φυτό γνωστό από την

αρχαιότητα καθώς το χρησιμοποιούσε και ο Ιπποκράτης για την θεραπεία πολλών ασθενειών. Αυτοφύεται σε πολλές χώρες της Ευρώπης όπως και τη δική μας και καλλιεργείται στην Ευρώπη αλλά και στην Αμερική.

Ανήκει στο είδος *Mentha pulegium* της οικογένειας *Lamiaceae*. Είναι πολυετής ποώδης, πολύμορφο φυτό με όρθιο ή πλάγιο βλαστό με ύψος 15-30cm. Τα φύλλα είναι μικρά ωοειδή γκριζωπά(τριχωτά ή λεία) και ρόδινα έως λιλά σε αραιούς σπονδυλώδεις βότρες άνθη. Αυτοφύεται σε υγρές περιοχές και κυρίως σε όχθες ποταμών. (Αλιμπέρτης 2005, Δόρδας 2012). Αυτό το είδος μέντας με ιδιαίτερο έντονο άρωμα που οφείλεται στην ουσία πουλεγόνη (εξού και *pulegium*) με εντομοαπωθητικές ιδιότητες ιδίως στους ψύλλους.

Στην Κω φύεται σε λιβάδια στην περιοχή του Ασφενδιού όπου υπάρχει πολύ νερό και πυκνή βλάστηση. Στο νησί δεν υπάρχουν καλλιέργειες με φλισκούνι αλλά οι ντόπιοι γνωρίζουν τα μέρη στα οποία αυτοφύεται και το συγκομίζουν όταν βρίσκεται σε πλήρη άνθηση δηλαδή από τον Ιούνιο έως τον Οκτώβριο. Εκτός από αρωματικό και φαρμακευτικό φυτό είναι και μελισσοτροφικό φυτό κάτι το οποίο το καθιστά αρκετά σημαντικό φυτό καθώς υπάρχει αυξημένη μελισσοκομία στο νησί. Οι κάτοικοι το χρησιμοποιούν ως αφέψημα συλλέγοντας ανθισμένες κορυφές και φύλλα καθώς είναι τονωτικό, καταπραϊντικό, ηρεμιστικό, αποχρεμπτικό, καρδιοτονωτικό, αντισπασμωδικό, μαλακτικό και διουρητικό. Τέλος το αιθέριο το οποίο προέρχεται από τα υπέργεια μέρη του φυτού χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και στην σαπωνοποιία.



Εικόνα 36 : Φλισκούνι(Χατζησεβαστός 2019)

6) Θρούμπι

Η θρούμπι είναι χαμηλός και πολυετής θάμνος που αυτοφύεται σε ξηρές, βραχώδεις και ηλιόλουστες περιοχές σε όλη την Ελλάδα. Ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών (*Lamiaceae*) και η επιστημονική ονομασία είναι *Satureja thymbra*.

Ο μικρός αυτός θάμνος έχει ύψος 20-50cm και στενά φύλλα μήκους 1cm, τέσσερα ανά γόνατο, με πολύ κοντά μεσογονάτια διαστήματα και ροζ άνθη σε σπονδυλώδεις στάχεις. ανθίζει από τον Ιούνιο έως τον Σεπτέμβριο. (Δόρδας 2012).

Στη Κω αυτοφύεται κατά μήκος όλου του νησιού κυρίως όμως σε περιοχές με χαμηλή φρυγανική βλάστηση αλλά και σε άκριες δρόμων και χωραφιών. Είναι γνωστή στους κατοίκους στη Κω με το όνομα θρούμπι. Οι κάτοικοι του νησιού το χρησιμοποιούν ως άρτυμα στη μαγειρική και έχει έντονη γεύση σαν τη ρίγανη και το θυμάρι (περιέχουν τις ίδιες ουσίες στο αιθέριο έλαιο: καρβακρόλη-θυμόλη) . Επίσης είναι σημαντικό για το νησί καθώς είναι μελισσοτροφικό φυτό (ανθίζει λίγο πριν το θυμάρι). Ακόμη το χρησιμοποιούν και ως αφέψημα καθώς κάνει καλό στη πέψη, στην απομάκρυνση των αερίων του στομάχου, στο βήχα, είναι χωνευτικό, διεγείρει την όρεξη και τονώνει τον οργανισμό. Παλαιότερα έπλεναν (καθάριζαν-απολύμαιναν) τα κρασοβάρελα με θρουμπί ή αρωμάτιζαν και σταφίδιαζαν τις ελιές (θρουμπολιές)



Εικόνα 37 : Θρούμπι (Χατζησεβαστός 2019)

4.2 ΕΛΩΔΙΜΑ ΧΟΡΤΑ

Στην Ελληνική ύπαιθρο υπάρχουν πολλά άγρια φαγώσιμα χόρτα έτσι και στο νησί της Κω αυτοφύονται αρκετά είδη. Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία κάτοικοι γνωρίζουν τα περισσότερα άγρια χόρτα σε αντίθεση με τους νέους οι οποίοι γνωρίζουν ελάχιστα. Επομένως είναι σημαντικό οι νέοι να μάθουν τα εδώδιμα χόρτα έτσι ώστε να μπορούν να τα χρησιμοποιούν στη διατροφή τους καθώς επίσης και αποφυγή λαθών ανάμεσα σε είδη τα οποία μπορούν να προκαλέσουν δηλητηριάσεις. Τα άγρια χόρτα που φυτρώνουν στους αγρούς είναι ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή, πολυφαινόλες, ω-3 λιπαρά οξέα και σε α-λινολενικό οξύ, συστατικά που συνεισφέρουν σημαντικά στην αντιοξειδωτική ικανότητα του οργανισμού. Ακόμη αρκετά από αυτά, τα χρησιμοποιούσε και ο Ιπποκράτης στην ιατρική κάτι το οποίο επηρεάζει θετικά τους κατοίκους και τους ωθεί στην εύρεση και την συλλογή άγριων χόρτων. Τα σημαντικότερα και πιο γνωστά αυτοφυή εδώδιμα χόρτα του νησιού είναι ο ασκόλυμπρος, το αγριοράδικο, τα φλέσκα, οι ζώχοι, η αγριαγκινάρα, το σπαράγγι, η ραπανίδα, ο μάραθος, η τσουκνίδα, η κάππαρη.

1) Μάραθος

Στη βοτανική ταξινόμηση και περιγραφή του φυτού αναφερθήκαμε προηγουμένως καθώς αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά αυτοφυή φυτά που χρησιμοποιούσε ο Ιπποκράτης στην ιατρική. Ο μάραθος ευδοκίμει σχεδόν σε όλες τις περιοχές της χώρας μας. Έτσι και στο νησί της Κω αυτοφύεται σε όλο το μήκος του νησιού ενώ δεν υπάρχουν καλλιέργειες. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο και για αυτό το λόγο υπάρχει σε μεγάλη αφθονία καθώς μεταφέρεται από τον αέρα και το νερό με αποτέλεσμα να φυτρώνει παντού. Το συναντάμε κυρίως στις άκριες των χωραφιών καθώς επίσης και στις άκριες των δρόμων.

Οι καρποί του μάραθου μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως καρύκευμα σε διάφορα τρόφιμα καθώς επίσης στην παρασκευή ούζου και τσίπουρου όπως και ο γλυκάνισος. Επιπλέον το αιθέριο έλαιο του χρησιμοποιείτε στην αρωματοποιεία και στη βιομηχανία τροφίμων. Η συλλογή των φύλλων γίνεται το καλοκαίρι και η συλλογή των σπόρων το

φθινόπωρο ενώ η συλλογή της ρίζας όταν μαραθούν τα φύλλα.(Γιατράκου 2015).

Οι κάτοικοι της Κω χρησιμοποιούν κυρίως τα φύλλα του μάραθου σε σαλάτες καθώς προσδίδει ιδιαίτερο άρωμα. Ακόμη το χρησιμοποιούν ως αφέψημα μετά το γεύμα για καταπολέμηση αερίων και δυσπεψίας. Επίσης καταναλώνεται και από έγκυες για αύξηση του γάλακτος κατά τον θηλασμό. Τέλος οι κάτοικοι πίνουν ένα φλιτζάνι έγχυμα ρίζας τρεις φορές τη μέρα για παθήσεις των ούλων και για την καταπολέμηση του πονόλαιμου.

2) Αγριοράδικο

Το ταραξάκο ή αγριοράδικο, ή πικραλίδα είναι ένα από τα πιο σημαντικά και πολυτιμότερα φαρμακευτικά και βρώσιμα φυτά. Η καταγωγή του ονόματος του είναι ελληνική και σημαίνει αυτό που θεραπεύει από τις ταραχές. Η επιστημονική ονομασία είναι *Taraxacum officinale* και ανήκει στην οικογένεια *Asteraceae*. Αυτοφύεται στη χώρα μας συνήθως σε άκριες δρόμων καθώς επίσης και σε άκριες ποταμών και γενικά σε υγρά εδάφη.

Σε ότι αφορά την περιγραφή του είναι πολυετές ποώδες φυτό χωρίς στέλεχος, που απλώνεται σε έκταση 45cm και έχει ύψος 30cm. Τα φύλλα του είναι μεγάλα και κάθε ανθοφόρο στέλεχος δεν έχει βράκτια έχει μια μεγάλη κίτρινη κεφαλή άνθους. Τα φύλλα έχουν μήκος 5-45 cm και πλάτος 1-10 cm. Τα μέρη που χρησιμοποιούμε είναι τα φύλλα και τα άνθη. Είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε βιταμίνες Α,Β,С και D, χολίνη, ιχνοστοιχεία (κάλιο). Τα φύλλα είναι πλούσια σε κουμαρίνες και καροτενοειδή ενώ η ρίζα σε ταραξακοσίδες και φαινολικά οξέα. Έχει σημαντική δράση καθώς είναι διουρητικό, τονωτικό του ήπατος και του πεπτικού, χολαγωγό, ενεργοποιεί το πάγκρεας και η ρίζα του αποτελεί καθαρτικό. (Γκίνη 2015).

Οι ντόπιοι χρησιμοποιούν κυρίως τα νεαρά φύλλα σε σαλάτες αλλά και μόνα τους βρασμένα με λεμόνι και αλάτι αποτελούν ένα καλό γεύμα. Τα φύλλα είναι πλούσια σε κάλιο και βοηθάνε στη ισορροπία του οργανισμού. Ακόμη το πίνουν και ως αφέψημα ρίζας 3 φορές ημερησίως για την αντιμετώπιση διαφόρων παθήσεων όπως ρευματισμοί, οστεοαρθρίτιδα, υπέρταση και για κατακράτηση υγρών. Στο νησί δεν υπάρχουν καλλιέργειες καθώς το βρίσκεις εύκολα στους αγρούς αλλά εάν θελήσει κάποιος μπορεί να φυτέψει τους σπόρους την άνοιξη και στη συνέχεια πολλαπλασιάζεται εύκολα από μόνο του. Η συλλογή των φύλων γίνεται την άνοιξη ενώ η συλλογή των ριζών το φθινόπωρο.



Εικόνα 38: Αγριοράδικο(Χατζησεβαστός 2019)

3) Αγριαγκινάρα

Η αγκινάρα είναι πολυετές λαχανικό και η επιστημονική ονομασία είναι *Cynara cardunculus* και ανήκει στην οικογένεια *Asteraceae*. Αναπτύσσεται σαν θάμνος και μπορεί να φτάσει το 1,5m. Έχει ρίζα πασσαλώδης και προχωράει βαθιά στο έδαφος. Τα φύλλα της είναι μεγάλα με λευκοπράσινο χρώμα, αντίθετα, λογχοειδή, σύνθετα με ισχυρό κεντρικό νεύρο και με αγκάθια. Οι ανθοφόροι βλαστοί βγαίνουν από τις μασχάλες των φύλλων και καταλήγουν σε ωοειδής ταξιανθίες που η βάση καλύπτεται από βράκτια φύλλα σχηματίζοντας μια σαρκώδη ανθοδόχη. Η γονιμοποίηση γίνεται μόνο με έντομα και αποτελεί σημαντική πηγή τροφής για τις μέλισσες. Οι καρποί περιέχουν πολλούς σπόρους που έχουν στη κορυφή τους αρκετά μακριά τριχίδια που διευκολύνουν τη διασπορά τους με τον αέρα. Οι ανθοκεφαλές εμφανίζονται νωρίς την άνοιξη αλλά το φυτό ανθίζει από τον Μάιο και μετά.

Η αγκινάρα είναι γνωστή από την αρχαιότητα και προτιμά την ηλιοφάνεια και καλά στραγγιζόμενα εδάφη. Στην Ελλάδα καλλιεργείται κυρίως στην Αργολίδα και τη Κρήτη ενώ στην Κω αυτοφύεται στα βουνά συνήθως κοντά σε στάβλους επειδή υπάρχει πολύ κοπριά. Υπάρχουν και μικρές καλλιέργειες σε αυλές σπιτιών για προσωπική χρήση του καθενός. Η αγριαγκινάρα πολλαπλασιάζεται εύκολα με τον αέρα που διασκορπά τους σπόρους. Η συγκομιδή γίνεται με τα χέρια με τη βοήθεια ενός μαχαιριού.(Γιατράκου 2015).

Οι κάτοικοι της Κω χρησιμοποιούν κυρίως τις κεφαλές τις οποίες τις συλλέγουν πριν

ανοίξουν τα βράκτια και τις βράζουν σαν λαχανικό. Ακόμη μπορεί να φαγωθεί και ωμή. Επίσης η καρδιά της αγκινάρας που βρίσκεται στο κέντρο του μπουμπουκιού το χρησιμοποιούν σε σαλάτες και σε πολλά άλλα φαγητά. Η συχνή κατανάλωση αγκινάρας βοηθάει στη διαχείριση του διαβήτη. Βοηθάει στη μείωση της χοληστερόλης καθώς επίσης και 1 φλιτζάνι έγχυμα φύλλων 3 φορές την ημέρα βοηθάει στην αντιμετώπιση προβλημάτων του ήπατος και της χολής. Τέλος όπως αναφέραμε και προηγουμένως αποτελεί τροφή για τις μέλισσες γεγονός που την καθιστά σημαντικό φυτό καθώς υπάρχει αυξημένη μελισσοκομία στο νησί.



Εικόνα 39 : Αγριαγκινάρα(Χατζησεβαστός 2019)

4) Τσουκνίδα

Η τσουκνίδα είναι μονοετές ή πολυετές, ποώδες αυτοφυές φυτό. Είναι από τα πιο σημαντικά και θαυματουργά φαρμακευτικά φυτά και ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε σε όλες τις ασθένειες. Τα είδη που συναντάμε στην Ελλάδα είναι τα εξής: τσουκνίδα η δίοικη (*Urtica dioica*), τσουκνίδα η καυστηρά (*Urtica usens*), τσουκνίδα η μεμβρανώδεις (*Urtica membranacea*), τσουκνίδα η σφαιριδιοφόρος (*Urtica pilylifera*) και ανήκει στη οικογένεια *Urticaceae*.

Σε ότι αφορά τα μορφολογικά χαρακτηριστικά του φυτού ο βλαστός μπορεί να φτάσει σε ύψος ως 1 μέτρο ενώ τα άνθη του είναι μικρά και άοσμα. Το φυτό καλύπτεται από αδενώδεις τρίχες οι οποίες προκαλούν φαγούρα, τσούξιμο και κοκκινίλα σαν τσίμπημα στον άνθρωπο αν έρθει σε επαφή με το δέρμα.

Η τσουκνίδα αποτελεί άριστο διουρητικό και χρησιμοποιείτε κατά της πέτρας στα νεφρά. Ακόμη βελτιώνει την ροή των ούρων και την ακράτεια. Επίσης έχει υψηλή

περιεκτικότητα σε σίδηρο και βοηθάει στην αντιμετώπιση της αναιμίας. Η τσουκνίδα είναι ακόμα σημαντική καθώς ένα αφέψημα με αυτήν βοηθάει στην ρύθμιση των επιπέδων του σακχάρου στο αίμα. Τέλος χρησιμοποιείτε για την αντιμετώπιση της αρθρίτιδας και για πληγωμένους μυς.(Γκίνη 2015).

Για το νησί της Κω είναι ιδιαίτερα σημαντικό φυτό καθώς το χρησιμοποιούσε ο Ιπποκράτης στην ιατρική και είναι εύκολο να το συναντήσεις καθώς αυτοφύεται σε όλο το νησί και σε σημεία κυρίως που υπάρχουν ζώα γιατί ευνοείται από την κοπριά, ενώ δεν υπάρχουν καλλιέργειες. Οι κάτοικοι της Κω συλλέγουν τα φύλλα και αφού τα βράσουν τα χρησιμοποιούν σε πίτες και σαλάτες. Ακόμη τη χρησιμοποιούν και σε φαγητά ως μυρωδικό κυρίως στις συνταγές για πέστο αντί του βασιλικού. Επίσης μπορεί να καταναλωθεί ως ρόφημα με τον εξής τρόπο : βράζουμε νερό και προσθέτουμε 2 κουταλιές φρέσκα φύλλα και το αφήνουμε να μουλιάσει 10 με 15 λεπτά φτιάχνοντας ένα πολύ καλό αποτοξινωτικό διάλυμα ενώ για την αντιμετώπιση του προστάτη καταναλώνουμε αφέψημα με τις ρίζες της τσουκνίδας. Τέλος σύμφωνα με τον Ιπποκράτη αυξάνει το γάλα στις έγκυες και λειτουργεί ως ηρεμιστικό. Η συγκομιδή γίνεται την άνοιξη με την βοήθεια ενός μαχαιριού και με γάντια έτσι ώστε να μη μας πειράξει το υγρό της τσουκνίδας και αποφεύγονται χωράφια τα οποία έχουν ψεκαστεί.



Εικόνα 40: Φυτό τσουκνίδας (Χατζησεβαστός 2019)

5) Σπαράγγι

Το σπαράγγι είναι άγριο αυτοφύες φυτό σε πολλές υγρές, ημιορεινές περιοχές της χώρας μας. Είναι γνωστό από την αρχαιότητα ως σπάνια και πολύ ακριβά φυτά. Το σπαράγγι είναι αγγειόσπερμο, μονοκοτυλήδονο φυτό και η επιστημονική ονομασία είναι *Asparagus officinalis* και ανήκει στην οικογένεια *Liliaceae*.

Το φυτό δεν έχει φύλλα αλλά βράκτια που μοιάζουν με λέπια και οι βλαστοί του είναι λευκοί, πράσινοι ή ιώδεις. Είναι αναρριχητικό με πολλά αγκάθια και έχει πλούσιο σαρκώδες ριζικό σύστημα. Το υπέργειο τμήμα του ξεραίνεται σε χαμηλές θερμοκρασίες και ξαναβλαστάνει όταν αυτή ανέβει, από τους λανθάνοντες οφθαλμούς που βρίσκονται κάτω από το έδαφος σένα σχηματισμό που ονομάζεται κορόνα. Αυτό είναι και το φαγώσιμο μέρος.

Τα σπαράγγια έχουν διαιτητικές, διουρητικές και αποτοξινωτικές ιδιότητες και περιέχουν αντιοξειδωτικά που ενδυναμώνουν την καρδιά και τα αιμοφόρα αγγεία. Ακόμα στη κινέζικη ιατρική το συστήνουν σε άτομα με αναπνευστικά προβλήματα καθώς επίσης και για πόνους περιόδου.(Γκίνη 2015).



Εικόνα 41: Φυτό σπαραγγιάς (Χατζησεβαστός 2019)

Στη Κω αυτοφύονται κυρίως στις άκριες χωραφιών, δρόμων και ποταμών. Αποτελούν ένα από τα πιο γνωστά και σημαντικά φυτά για τους ντόπιους και είναι ιδιαίτερα περιζήτητα. Οι ντόπιοι βγαίνουν να τα μαζέψουν από τους αγρούς κυρίως τους μήνες Μάρτιο-Απρίλιο-Μάιο. Τα καταναλώνουν συνήθως αμέσως μετά την συγκομιδή καθώς έτσι επωφελείσαι από τις ευεργετικές ιδιότητες. Τα σπαράγγια τα καταναλώνουν κυρίως βραστά ή στον ατμό μαγειρεμένα ή ακόμα και στη σχάρα. Επίσης μπορείς να τα καταναλώσεις και ωμά και φυσικά σε σαλάτες. Τέλος οι νοικοκυρές που γνωρίζουν καλά το υλικό το μαγειρεύουν σούπα, ριζότο, ωμά με λαδόξιδο και αλάτι και ομελέτα.



Εικόνα 42: Σπαράγγια (Χατζησεβαστός 2019)

6) Κάππαρη

Η κάππαρη είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα για τις θεραπευτικές και αρωματικές ιδιότητες. Κατάγεται από τις χώρες της Μεσογείου και στη χώρα μας αυτοφύεται σε πολλές περιοχές. Η κάππαρη (*Capparis spinosa*) είναι πολυετές φυτό και ανήκει στη οικογένεια Capparaceae.

Είναι μικρός θάμνος με έρποντες βλαστούς που μπορούν να φτάσουν σε πλάτος 2-2,5m. Τα φύλλα είναι κυκλικά ωοειδή και σαρκώδη με 2 αγκάθια στη βάση τους. Τα άνθη είναι κυπελλοειδή με 4 λευκά πέταλα και πολλούς μεγάλους στήμονες. Η ανθοφορία αρχίζει το Μάιο και φτάνει μέχρι Σεπτέμβρη. Ο καρπός είναι ράγα σφαιρική κόκκινη κατά την ωρίμανση. Ο πολλαπλασιασμός γίνεται με σπόρο και με μοσχεύματα.(Αραμπατζής 1998).

Οι φλοιοί των ριζών έχουν φαρμακευτικές ιδιότητες και χρησιμοποιούνται εναντίον της αναιμίας, της ατονίας και της αρθρίτιδας ενώ τα μπουμπούκια έχουν διουρητικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται κατά του κρυολογήματος.

Στο νησί της Κω αυτοφύεται σε πετρώδεις περιοχές σε ερείπια κτηρίων και σε σημεία στα οποία έχουν ρίξει μπάζα. Η κάππαρη είναι ιδιαίτερα σημαντική για τους κατοίκους της Κω οι οποίοι βγαίνουν στα βουνά για να συγκομίσουν από τον Μάιο έως και τον Αύγουστο. Ευδοκμεί σε καλά αποστραγγιζόμενα αμμώδη εδάφη σε θερμές και ηλιόλουστες περιοχές.

Αξίζει να σημειωθεί ότι στα περισσότερα σπίτια υπάρχουν στην αυλή φυτά κάππαρις.

Από την κάππαρη συλλέγουμε τα μπουμπούκια των ανθέων και τους τρυφερούς βλαστούς. Οι κάτοικοι της Κω χρησιμοποιούν πιο πολύ τους τρυφερούς βλαστούς σε σαλάτες σαν λαχανικό αλλά και τα μπουμπούκια σαν άρτυμα στη μαγειρική. Οι ντόπιοι την διατηρούν σε ένα κουβά με θάλασσα ενώ τα μπουμπούκια τα βάζουν συνήθως σε βάζο με ξύδι. Τέλος αρκετοί το χρησιμοποιούν και ως καλλωπιστικό καθώς έχει μεγάλα και όμορφα άνθη.



Εικόνα 43: Φυτό κάππαρις.

7) Αγριοζοχός

Ο αγριοζοχός είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα και αναγνωρίστηκε για τις φαρμακευτικές του ιδιότητες. Στη χώρα μας αυτοφύεται και γενικά θεωρείται ζιζάνιο καθώς παρεμποδίζει τις καλλιέργειες και έχει γρήγορη εξάπλωση.

Ο αγριοζοχός (*Urospermum picroides*) ανήκει στην ίδια οικογένεια με το ζοχό(τσόχος) που είναι η Asteraceae . Πρόκειται για ποώδες φυτό με ύψος 10-50cm και έχει όρθιο βλαστό διακλαδιζόμενο με αιχμηρές τρίχες και χυμό σαν γάλα. Τα φύλλα είναι χνουδωτά, οδοντωτά επιμήκη με σκούρο πράσινο χρώμα. Τα άνθη είναι κίτρινα και φύονται σε κεφαλωτή ταξιανθία από τον Φεβρουάριο έως τον Μάιο. Ο καρπός είναι αχάινιο με πολλά χνουδωτά νήματα τα οποία βοηθάνε στη εξάπλωση του σπόρου με τον αέρα.(Γιατράκου 2015)

Στη Κω αυτοφύεται σε άκριες χωραφιών, σε καλλιεργημένα αλλά και ακαλλιεργητα χωράφια και γενικά είναι πολύ εύκολο να το βρει κανείς. Οι ντόπιοι το μαζεύουν από το φθινόπωρο έως και το τέλος της άνοιξης. Όπως και τα περισσότερα εδώδιμα χόρτα έτσι και ο αγριοζοχός περιέχει συστατικά τα οποία συνεισφέρουν στην υγεία του ανθρώπου με αντιοξειδωτική, αντιμικροβιακή, αντιβακτηριδιακή και αντιφλεγμονώδη δράση. Η γεύση του είναι λίγο πικρή αλλά μπορείς να την ισορροπήσεις με τη χρήση λεμονιού όπως συνηθίζετε να τρώγεται στο νησί μας, κυρίως βραστό αλλά και σε σαλάτες. Επίσης οι μεγαλύτερες σε ηλικία νοικοκυρές που γνωρίζουν καλύτερα τα άγρια χόρτα τα χρησιμοποιούν σε πίτες αλλά και σε φαγητά με αρνί και κατσίκι. Τέλος είναι σημαντικό και για τις μέλισσες καθώς συλλέγουν γύρη γεγονός που το καθιστά ιδιαίτερα σημαντικό λόγω της αυξημένης ενασχόλησης στο νησί.



Εικόνα 44: Αγριοζοχός (Χατζησεβαστός 2019)

8) Σίλυβο το μαριανό ή Γαϊδουράγκαθο

Κατάγεται από τις βραχώδεις περιοχές της Μεσογείου και της Νοτιοδυτικής Ασίας. Είναι γνωστό και ως «Αγκάθι της Παναγίας» ή κουφάγκαθο και αρχαίοι το χρησιμοποιούσαν για την ενίσχυση της υγείας των νεφρών και στον καθαρισμό του ύπατος.

Πρόκειται για αγχειόσπερμο φυτό και η επιστημονική ονομασία είναι *Silybum matianum* και ανήκει στην οικογένεια Asteraceae. Είναι διετές φυτό που μπορεί να φτάσει το 1,5m και φέρει αγκάθια. Τα φύλλα του είναι πράσινα και φέρουν άσπρες γραμμές σαν φλέβες ενώ τα άνθη του έχουν βυссινί χρώμα. Πολλαπλασιάζεται εύκολα με τους σπόρους. (Γιατράκου 2015).

Στο νησί του Ιπποκράτη αυτοφύεται σε άκριες δρόμων αλλά και χέρσα χωράφια και προτιμά ηλιόλουστα και στραγγιζόμενα εδάφη. Στο νησί μας καταναλώνονται κυρίως οι ρίζες και τα φύλλα ωμά ή μαγειρεμένα αφού πρώτα αφαιρεθούν με προσοχή οι αιχμηρές άκρες. Ακόμη οι ανθοκεφαλές τρώγονται όπως οι αγκινάρες αλλά οι ντόπιοι δε το συνηθίζουν. Επίσης οι μίσχοι ξεφλουδίζονται και τρώγονται ωμοί κάτι το οποίο δεν το γνωρίζουν οι νέοι και αυτό γίνεται την άνοιξη πριν σκληρύνουν. Τα φύλλα όταν βραστούν μοιάζουν με το σπανάκι και αρκετές φορές λειτουργεί ως υποκατάστατο καθώς είναι πιο εύκολο να το βρεις και πιο οικονομικό καθώς το βρίσκεις και το συλλέγεις στα χωράφια και δε χρειάζεται να το αγοράσεις. Τέλος καταναλώνεται ως έγχυμα φύλλων 1-2 φλιτζάνια την ημέρα και βοηθάει στη πέψη και σύμφωνα με τον Ιπποκράτη στη αύξηση του γάλακτος στις έγκυες ενώ καταναλώνεται και ως αφέψημα από σπασμένους για παθήσεις και λοιμώξεις του ήπατος.



Εικόνα 45: Γαϊδουράγκαθο (Χατζησεβαστός 2019)

9) Βάτος ή ιδιαίια

Ο βάτος ή ιδιαίια, ή σμεουριά, ή φραμπουάζ είναι πολυετές φυτό που παράγει μικρούς κόκκινους ή κίτρινους ή μαύρους καρπούς και είναι καλοκαιρινό φρούτο. Είναι ιθαγενές στην Ευρώπη, την Ασία και τη Βόρεια Αμερική.

Η επιστημονική ονομασία είναι *Rubus idaeus* και ανήκει και στην οικογένεια Rosidae. Είναι αγγειόσπερμο δικοτυλήδονο φυτό. Τα φύλλα του είναι πτεροειδή ή σύνθετα παλαμοειδή και έχει λευκά ή ρόδινα άνθη. Ακόμη έχει ξυλώδη και αγκαθωτό βλαστό. Το αφέψημα από τα φύλλα ενισχύει τους ιστούς της μήτρας για τον τοκετό, ενώ από τα φρούτα μπορεί να φτιαχτεί ξύδι που χρησιμοποιείται σε σαλάτες και σε σκευάσματα για τον βήχα. (Γιατράκου 2015).

Στη Κω αυτοφύεται συνήθως σε ποταμούς καθώς προτιμά υγρό έδαφος και ελαφρώς όξινο. Τα φύλλα μαζεύονται στις αρχές του καλοκαιριού και χρησιμοποιούνται για γαργάρες και για παρασκευή εγχύματος σε εγκυμονούσες. Αυτή η χρήση των φύλλων δεν είναι ιδιαίτερα γνωστή στους ντόπιους παρά μόνο σε λίγους ηλικιωμένους. Ο βάτος είναι αγαπητός στους κατοίκους για τον καρπό του, που ωριμάζει το καλοκαίρι ή το φθινόπωρο ανάλογα με τη ποικιλία. Τέλος η συγκομιδή του είναι δύσκολη λόγω των αγκαθιών που έχει το φυτό αλλά και στο γεγονός ότι φύεται σε δύσβατα μέρη με πυκνή βλάστηση και μπορεί να φτάσει και τα 2μ. Βέβαια αυτό δεν εμποδίζει τους ντόπιους να βγαίνουν στους αγρούς με σκοπό να μαζέψουν τα φρούτα.



Εικόνα 46: Βάτος(Χατζησεβαστός 2019

10) Ασκόλυμπρος

Ο ασκόλυμπρος ή σκόλυμος είναι διετές ή πολυετές φυτό που φτάνει ύψος μέχρι 1μ και είναι αγκαθωτό. Τα φύλλα του είναι επιμήκη λογχοειδή με αγκάθια και οι μίσχοι διακλαδίζονται και έχουν οδοντωτά πτερύγια. Το φυτό πολλαπλασιάζεται εύκολα με σπόρια.

Η επιστημονική ονομασία είναι *Scolimnus hispanicus*, ανήκει στην οικογένεια *Asteraceae*. Είναι αγγειόσπερμο φυτό και φύεται συνήθως σε ακαλλιέργητα χωράφια στο νησί μας αλλά και σε λόφους όλο το χειμώνα έως την άνοιξη αλλά προτιμά φωτεινά σημεία και εδάφη πλούσια σε οργανική ύλη. (Γιατράκου 2015).

Συμπεριλαμβάνεται στα πιο γνωστά φυτά για τους κατοίκους στη Κω κυρίως για τα φύλλα και τους τρυφερούς βλαστούς μετά την απομάκρυνση των αγκαθιών. Καταναλώνεται βραστό αλλά και σε σαλάτες ή αυγολέμονο μαζί με άλλα χόρτα. Οι κάτοικοι της Κω όμως το προτιμάνε κυρίως σε συνδυασμό με χοιρινό κρέας αλλά και με αρνάκι. Η συγκομιδή γίνεται συνήθως Μάρτιο με Απρίλιο και χρειάζεται απλά ένα μικρό τσαπάκι.



Εικόνα 47: Φυτό ασκόλυμπρον (Χατζησεβαστός 2019)

11) Ραπανίδα

Η ραπανίδα είναι ετήσιο φυτό με ύψος έως 60cm και έχει λυροειδή, πτεροσχιδή φύλλα. Τα άνθη είναι λευκά και οι καρποί μακριοί και θρυμματίζονται εύκολα. Πρόκειται για ζιζάνιο και εξαπλώνεται εύκολα καθώς οι σπόροι μεταφέρονται με τον αέρα. Είναι γνωστή ακόμα με το όνομα ραπανόβρουβα ή άγρια ραπάνια. (Γκίνη 2015).

Η επιστημονική ονομασία είναι *Raphanus raphanistrum* της οικογένειας

Brassicaceae. Στη Κω είναι εύκολο να τα συλλέξεις καθώς αυτοφύεται συνήθως σε ακαλλιέργητα χωράφια αλλά και σε καλλιεργημένα σαν ζιζάνιο. Οι κάτοικοι του νησιού το συλλέγουν για τα φύλλα του καθώς τα χρησιμοποιούν σε σαλάτες αλλά κυρίως τα τρώνε βραστά με λεμόνι και ξύδι καθώς έχει πικρή γεύση. Η ραπανίδα είναι χόρτο για το οποίο οι απόψεις δίστανται καθώς άλλοι δε το τρώνε καθόλου και άλλοι το λατρεύουν.



Εικόνα 48: Φυτό ραπανίδας (Χατζησεβαστός 2019)

12) Σέσκουλο

Το σέσκουλο ή σέσκλο ή βέτα η σικελική, είναι ποώδες συνήθως διετές αλλά και πολυετές φυτό και καλλιεργείται στις Μεσογειακές περιοχές, στη Βόρεια Αφρική και γενικά σε εύκρατες ζώνες. Στη χώρα μας αυτοφύεται και ένα άγριο είδος με επιστημονική ονομασία *Beta maritima* ενώ το καλλιεργούμενο είδος έχει επιστημονική ονομασία *Beta vulgaris* και ανήκει στην οικογένεια *Chenopodiaceae*.

Τα φύλλα του είναι μεγάλα σκουροπράσινα γυαλιστερά και το νεύρο άσπρο και χοντρό. Οι ταξιανθίες βγαίνουν σε ανθοφόρους βλαστούς και τα άνθη είναι μικρά πρασινωπά ενώ ο καρπός έχει συνήθως σπειροειδές σπέρμα. Ο πολλαπλασιασμός του γίνεται εύκολα με σπόρο. (Γιατράκου 2015).

Στη Κω το συναντάμε σε καλλιεργημένα και ακαλλιέργητα χωράφια αλλά προτιμά κυρίως ποτιστικά χωράφια. Ακόμη το συναντάμε και σε αμμώδεις παραθαλάσσιες περιοχές. Στη Κω το σέσκουλο είναι γνωστό ως φλέσκα και πρόκειται για ένα από τα πιο αγαπητά εδώδιμα χόρτα των ντόπιων. Σε ότι αφορά στη χρήση του, άλλοι το χρησιμοποιούν στις σαλάτες σαν μαρούλι καθώς έχει γλυκιά γεύση, άλλοι το μαγειρεύουν σε κοκκινιστά μαζί με μυρωδικά και λαχανικά και σπανιότερα τα τυλίγουν σαν ντολμάδες. Η πιο συχνή αλλά και

αγαπητή χρήση του είναι σε χορτόπιτες σε συνδυασμό μαζί με άλλα χόρτα. Η συγκομιδή γίνεται άνοιξη και φθινόπωρο. Οι κάτοικοι συλλέγουν τα φύλλα προσεκτικά έτσι ώστε να ξαναβγάλει καινούργια φύλλα.



Εικόνα 49: Φυτό αγριοσέσκουλου (Χατζησεβαστός 2019)

4.3 ΑΥΤΟΦΥΗ ΔΕΝΤΡΑ

1) Αγριαχλαδιά

Η αγριαχλαδιά ή γκορτσιά ή αμυγδαλόμορφος αυτοφύεται στην Ελλάδα και είναι είδος αχλαδιάς. Απαντάται στη Νότια Ευρώπη και τη Μικρά Ασία. Είναι φυλλοβόλο δέντρο και έχει ύψος συνήθως 3-5 μέτρα αλλά μπορεί να φτάσει και τα 10 μ.

Η επιστημονική ονομασία είναι *Pyrus amygdaliformis*, ανήκει στην οικογένεια Rosaceae. Η γκορτσιά έχει επιμήκη φύλλα παρόμοια με εκείνα της αμυγδαλιάς, φέρει πολλά αγκάθια, παράγει καρπούς στυφούς, μικρού μεγέθους, με πολλά λιθώδη κύτταρα, αντέχει σε

αντίξοες εδαφοκλιματικές συνθήκες(ξηρασία, υψηλή περιεκτικότητα σε ανθρακικό ασβέστιο), μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως υποκείμενο της αχλαδιάς *Pyrus communis* σε πολύ αντίξοα περιβάλλοντα. (Βασιλακάκης 2016).



Εικόνα 50 : Άνθη αγριαχλαδιάς. (Χατζησεβαστός 2019)

Η γκορτσιά γνωστή στους κατοίκους στη Κω ως αγριαχλαδιά ήταν σημαντικό δέντρο καθώς στα χρόνια της κατοχής ήταν από τα λίγα φρούτα τα οποία μπορούσαν να βρουν οι ντόπιοι. Επίσης σύμφωνα με μαρτυρίες κατοίκων του νησιού πολλές φορές μαζεύανε τις «αχλάδες» και τις αντάλλαζαν με κάποιο άλλο προϊόν όπως γάλα ή τυρί. Στις μέρες μας όμως χρησιμοποιείτε κυρίως ως υποκείμενο για εμβολιασμό της κοινής αχλαδιάς και λίγοι είναι αυτοί που καταναλώνουν ακόμα τους καρπούς της αγριαχλαδιάς και αυτοί είναι συνήθως μεγάλης ηλικίας. Επομένως βλέπουμε στις άκριες των περισσότερων χωραφιών έστω μια εμβολιασμένη γκορτσιά.



Εικόνα 51: Εμβολιασμένη αγριαχλαδιά (Χατζησεβαστός 2019)

Τέλος εκτός από τους παραπάνω λόγους που αναφέραμε είναι σημαντικό δέντρο για το νησί καθώς υπάρχει σε αφθονία πάνω στα βουνά και οι καρποί του αποτελούν σημαντική πηγή τροφής για τα κοπάδια του νησιού που είναι αρκετά. Επομένως συμπεραίνουμε ότι είναι σημαντικό δέντρο και από οικονομικής άποψης.



Εικόνα 52: Δέντρο αγριαχλαδιάς. (Χατζησεβαστός 2019)

2) Χαρουπιά

Η χαρουπιά είναι δέντρο αείφυλλο και ανήκει στην οικογένεια Fabaceae και η επιστημονική ονομασία είναι *Ceratonia siliqua*. Είναι δέντρο μακρόβιο, πολύγαμο, μόνικο ή δίοικο ιθαγενές της Μεσογείου.

Σε ότι αφορά στη περιγραφή του δέντρου έχει τα φύλλα είναι σύνθετα, κατ' εναλλαγή, μήκους 10-20 εκατοστών. Έχουν χρώμα χαλκοκόκκινο στη νεαρή ηλικία και βαθυπράσινο όταν ωριμάσουν. Είναι λεία και δερματώδη και καλύπτονται από μία παχιά κηρώδη επίστρωση που αποτρέπει την υπερβολική απώλεια υγρασίας σε ημίξηρα κλίματα. Οι οφθαλμοί της διακρίνονται σε βλαστοφόρους και ανθοφόρους (απλοί). Οι ανθοφόροι που βρίσκονται σε ξύλο του προηγούμενου χρόνου εκπτύσσονται το φθινόπωρο και δίνουν μονοστέλεχες ταξιανθίες, ενώ αυτοί που βρίσκονται σε ξύλο μεγαλύτερης ηλικίας, 3-15 ετών, δίνουν πολυστέλεχες ταξιανθίες. Οι οφθαλμοί στερούνται λεπιών (γυμνοί) αλλά περιβάλλονται από πυκνό τρίχωμα. Τα άνθη είναι μικρά (μήκους 6-12 χιλιοστών), πολλαπλά, τοποθετημένα σπειροειδώς σε βοτρυοειδείς ταξιανθίες, σε ξύλο ηλικίας 2-15 ετών. Έχουν χρώμα πρασινοκόκκινο και δυσάρεστη οσμή (κυρίως τα αρσενικά). Φέρουν μόνο χνουδωτά σέπαλα και διακρίνονται σε αρσενικά, θηλυκά και ερμαφρόδιτα. Τα θηλυκά φέρουν ένα βραχύστυλο ύπερο και τα αρσενικά πέντε στήμονες. Τα ερμαφρόδιτα άνθη (τα οποία σπανίζουν), περιέχουν τόσο βραχύστυλο ύπερο όσο και στήμονες. Μόνο ένα μικρό ποσοστό από τα άνθη αποδίδει καρπούς και σπάνια δημιουργούνται δύο καρποί ανά άνθος. Η χαρουπιά είναι δίοικο δέντρο, ο καρπός της είναι χέδρωπας, έχει σχήμα τοξοειδές, χρώμα καστανό και συρρικνωμένη, δερματώδη υφή (αφού ωριμάσει). Αποτελείται κατά 90% από πούλπα, πλούσια σε σακχαρόζη, γλυκόζη, κυτταρίνη και τανίνες, και κατά 10% από σπόρους. (Αραμπατζής 2001).

Συγκεκριμένα, ο καρπός αποτελείται από το περικάρπιο (σκληρό, δερματώδες περίβλημα) και το μεσοκάρπιο (σαρκώδες, πλούσιο σε σάκχαρα), ενώ περιέχει 10 - 16 σκληρά σπέρματα, γυαλιστερά και κεραμόχροα. Χαρακτηριστικό των σπερμάτων είναι ότι έχουν όλα το ίδιο βάρος. Λέγεται δε ότι το μέτρημα του χρυσού σε καράτια πήρε το όνομα του από το κεράτιο, δηλαδή το χαρούπι. (Βασιλακάκης 2016).



Εικόνα 53: Άνθη χαρουπιάς (Χατζησεβαστός 2019)

Στη Κω αυτοφύεται αλλά υπάρχουν και μερικά μεμονωμένα δέντρα τα οποία τα είχαν φυτέψει οι γεωργοί. Είναι σημαντικό δέντρο καθώς τα παλαιότερα χρόνια αποτελούσαν βασική τροφή για τον άνθρωπο σε περιόδους πολέμου. Στη Κω δεν υπάρχουν μεγάλες εκτάσεις με χαρουπιές αλλά διάσπαρτα δέντρα. Η περιοχή Κοκκινόνερο έχει αρκετές χαρουπιές. Αυτή τη στιγμή η χαρουπιά χρησιμεύει για ζωτροφή είτε με απευθείας βόσκηση από τα ζώα είτε οι κτηνοτρόφοι τα συλλέγουν και τα αλέθουν μαζί με άλλες ζωτροφές. Τέλος είναι σημαντικό δέντρο για τους κάτοικους του νησιού καθώς αποτελεί τροφή για τις μέλισσες. Επομένως είναι σημαντικό και για την οικονομία του νησιού καθώς καλύπτει τις ανάγκες δύο βασικών επαγγελμάτων του νησιού της μελισσοκομίας και της κτηνοτροφίας.



Εικόνα 54: Δέντρο χαρουπιάς (Χατζησεβαστός 2019)

3) Πεύκο

Τα πεύκα είναι γυμνόσπερμα, αιθθαλή ρητινοφόρα, κωνοφόρα δέντρα και υπάρχουν 90 περίπου είδη στον κόσμο. Ο φλοιός είναι παχύς και αυλακωτός, τα φύλλα βελονοειδή και φύονται κατά σπονδύλους ανά δύο, τρία ή πέντε, παραμένοντας στο πεύκο από 2 μέχρι 17 χρόνια. Στη βάση τους περιβάλλονται από ένα μεμβρανώδη κολεό και το χρώμα τους είναι ανοιχτό ως σκούρο πράσινο. Στη βάση κάθε μονοετούς βλαστού αναπτύσσονται αρσενικοί και θηλυκοί κώνοι. Είναι τα άνθη του πεύκου γνωστά με την ονομασία κουκουνάρια.

Η αναπαραγωγή των πεύκων γίνεται μέσω των κώνων τους. Στους αρσενικούς κώνους υπάρχουν πολλοί μικροί «σάκοι» που φέρουν γύρη. Στους θηλυκούς κώνους βρίσκονται διατεταγμένα «λέπια» (τροποποιημένα φύλλα). Κατά την άνοιξη οι γυρεόσακοι ανοίγουν και με τον άνεμο σκορπούν τη γύρη. Τα λέπια στους θηλυκούς κώνους ανοίγουν, δέχονται τη γύρη και κλείνουν. Η γονιμοποίηση γίνεται την επόμενη άνοιξη. (Βασιλακάκης 2016).

Στη Κω αυτοφύονται 3 ειδών πεύκοι τα οποία είναι τα εξής: Το κοινό πεύκο (*Pinus halepensis*), το θασίτικο ή τραχεία πεύκη (*Pinus brutia*) και η κουκουναριά (*Pinus pinea*) και ανήκουν στην οικογένεια Pinaceae. Το πρώτο είδος προτιμά τις ξερές και ζεστές περιοχές και τα ασβεστολιθικά εδάφη που δεν συγκρατούν υγρασία. Από το δέντρο αυτό συλλέγεται το ρετσίνι, που προστίθεται στο κρασί για τη δημιουργία της γνωστής ρετσίνας. Το ξύλο του είναι μέτριας ποιότητας. Ο βλαστός του χρησιμοποιείται στη βυρσοδεψία. Το δεύτερο που μοιάζει με το κοινό, έχει μεγαλύτερο όγκο και ύψος από αυτό, σκληρές και χοντρές βελόνες. Το τρίτο είναι πυκνό, ψηλό και σχηματίζει "ομπρέλα". Τα κουκουναρία του είναι μεγάλα, με μεγάλα σκληρά σπόρια. Φύεται σε παραθαλάσσιες ή πεδινές περιοχές. Το ξύλο του χρησιμοποιείται σαν στρογγυλή ξυλεία και παραγωγή σανιδωμάτων (παρκέ). Τα σπόρια του, γνωστά και αυτά με την ονομασία κουκουναρία, χρησιμοποιούνται στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική. Αλλά το κύριο χαρακτηριστικό που το καθιστά σημαντικό δέντρο για το νησί είναι ότι είναι το σημαντικότερο μελισσοκομικό φυτό αφού το 60% της παραγωγής του μελιού στη χώρα μας είναι από το πεύκο. Οι μελιτώδεις εκκρίσεις αρχίζουν από τον Αύγουστο μέχρι την άνοιξη. Οι περίοδοι εκκρίσεων από τον Αύγουστο μέχρι τον Οκτώβριο, είναι αυτές που αξιοποιούνται κυρίως για την παραγωγή πευκόμελου, ενώ την ψυχρή περίοδο του έτους οι εκκρίσεις παραμένουν ανεκμετάλλευτες γιατί οι μέλισσες δεν πετούν για να συλλέξουν το μελίτωμα. Και η ανοιξιότικη όμως μελιτοέκκριση, είναι πολύ σημαντική για την αποθήκευση τροφών που συντελούν στην περαιτέρω ανάπτυξη των μελισσοσμηνών. Πέρα από τη μεγάλη παραγωγή που προσφέρει το πεύκο εμφανίζει και άλλα πλεονεκτήματα όπως: Μεγάλη σταθερότητα στη μελιτοέκκριση, μεγάλη μελισσοχωρητικότητα, παρατεταμένη περίοδο εκμετάλλευσης, τα μελισσοσμήνη στα πευκοδάση είναι εξασφαλισμένα από ψεκασμούς, δεν εμφανίζονται τα δυσάρεστα φαινόμενα της λεηλασίας και της παραπλάνησης των μελισσών, εξασφαλίζονται τα μελίτσια από μέλι σαν απόθεμα τροφών. Έχει όμως και κάποια αρνητικά χαρακτηριστικά. Το σπουδαιότερο είναι η κατακόρυφη πτώση της γέννας της βασίλισσας που έχει σαν αποτέλεσμα την σημαντική μείωση του πληθυσμού των μελισσοσμηνών μετά από αρκετό χρόνο παραμονής στο πεύκο. Αυτό το φαινόμενο προκαλεί δύο ανεπιθύμητες καταστάσεις: τη μη πλήρη αξιοποίηση της μελιτοέκκρισης λόγω αδυνατίσματος των μελισσιών και φυσικά απώλειας σημαντικών ποσοτήτων μελιού και απώλεια των μελισσοσμηνών κατά την περίοδο του χειμώνα. Τέλος το μέλι από το πεύκο δε κρυσταλλώνει και είναι πλουσιότερο σε ιχνοστοιχεία, πρωτεΐνες, αμινοξέα και έχει λιγότερες θερμίδες.



Εικόνα 55: Δέντρα πεύκου (Χατζησεβαστός 2019)

4) Αμυγδαλιά

Η αμυγδαλιά είναι αυτοφυής δέντρο στη χώρα μας και απαντάται σε όλες τις νότιες περιοχές μέχρι τις πολλές βόρειες. Υπάρχουν πολλά σπορόφυτα σε διάσπαρτα σε όλη τη χώρα μας και ανθίζουν συνήθως πολύ νωρίς τον Ιανουάριο με αποτέλεσμα στη Β. Ελλάδα να μην σχηματίζουν καρπούς λόγω των παγετών της άνοιξης.

Η επιστημονική ονομασία είναι *Prunus dulcis*, ανήκει στην οικογένεια Rosaceae. Όσον αφορά τα βοτανικά χαρακτηριστικά του δέντρου έχει ύψος 6-7 μέτρα, με φύλλα επιμήκη, φλοιό γκριζο-κοκκινωπό, καρποφορεί σε ροζέτες και λεπτοκλάδια, με άνθη λευκορόδινα, καρπό με δερματώδες περικάρπιο που ανοίγει κατά την ωρίμανση και σκληρό ή αφράτο ενδοκάρπιο με μονό ή διπλό εδώδιμο σπέρμα. Η αμυγδαλιά ζει πολλά χρόνια και αντέχει στη ξηρασία. (Αραμπατζής 1998).



Εικόνα 56: Δέντρο αμυγδαλιάς (Χατζησεβαστός 2019)

Στην Κω δεν υπάρχουν συστηματικές καλλιέργειες αμυγδαλιάς αλλά στα περισσότερα κτήματα υπάρχουν 1-2 δέντρα κυρίως στις άκριες που χωρίζουν τα χωράφια. Επίσης την συναντάμε και σε άκριες των δρόμων προσφέροντας υπέροχη θέα στους περαστικούς την περίοδο άνθησης που ξεκινάει από τον Ιανουάριο. Είναι σημαντικό δέντρο για το νησί καθώς το επισκέπτεται η μέλισσα αλλά και ο καρπός του χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική αλλά τρώγεται και σαν ξηρός καρπός. Η συγκομιδή γίνεται με τα χέρια και οι κάτοικοι χρησιμοποιούν καλάμια με τα οποία ραβδίζουν τα αμύγδαλα και τα συλλέγουν από το έδαφος. Τέλος συναντάτε κατά μήκος όλου του νησιού με εξαίρεση το βουνό Δίκαιος το οποίο είναι πετρώδες και δεν υπάρχουν αμυγδαλιές καθώς προτιμάει γόνιμα, ελαφρά, στραγγερά και αρδευόμενα εδάφη παρόλο που αντέχει και στη ξηρασία.



Εικόνα 57: Άνθη αμυγδαλιάς (Διαδίκτυο)

4.4 Άλλα χρήσιμα αυτοφυή φυτά

1) Βούρλο

Το βούρλο ή βρούλο είναι αυτοφυής μονοετής ή πολυετής πόα που αγαπάει το νερό και φύεται κυρίως σε ποταμούς. Έχει ύψος 40-100cm με στενόμακρα, λογχοειδή μυτερά πράσινα φύλλα και πράσινα ερμαφρόδιτα άνθη. Το φυτό ανήκει στην κατηγορία των υπερυδατικών ριζοφύτων καθώς είναι ριζωμένα στον πυθμένα υδάτινων περιοχών, ενώ οι βλαστοί τους βρίσκονται πάνω από την επιφάνεια του νερού. Ανήκει στην οικογένεια Juncaceae και η επιστημονική ονομασία είναι *Juncus alpinus*.



Εικόνα 58: Φυτό βρούλου (Χατζησεβαστός 2019)

Στη Κω αυτοφύεται σε ποταμούς και βάλτους και είναι δύσκολη η συλλογή του. Οι ντόπιοι συλλέγουν τα φύλλα από το φυτό και τα στεγνώνουν και φτιάχνουν σκούπες. Αυτό όμως που το καθιστά ιδιαίτερα σημαντικό φυτό είναι ότι οι βελόνες του φυτού δηλαδή τα φύλλα συλλέγονται και χρησιμοποιούνται κυρίως από ηλικιωμένους που γνωρίζουν την τέχνη για να φτιάξουν τυροβόλια(πλαίσια που μπαίνει το τυρί και η μυζήθρα για να πάρει το χαρακτηριστικό παραδοσιακό σχήμα) . Η συλλογή τους γίνεται από Αύγουστο έως Οκτώβριο και τις στεγνώνουν χωρίς να τις βρίσκει η υγρασία. Στη συνέχεια τις βγάζουν την προηγούμενη βραδιά από τη μέρα που θα φτιάξουν τα τυροβόλια και της βουλιάζουν σε νερό και το πρωί της βγάζουν και ξεκινάνε να φτιάχνουν τα τυροβόλια. Πρόκειται για μια χειρονακτική εργασία η οποία γίνεται μέχρι και σήμερα κυρίως από κτηνοτρόφους που έμαθαν την τέχνη από τους παλαιότερους.

2) Σπάρτο

Το σπάρτο(*Spartium junceum*) είναι αγγειόσπερμο, δικοτυλήδονο φυτό που ανήκει στην οικογένεια *Fabaceae*. Είναι θάμνος και φτάνει τα 2 μέτρα σε ύψος. Έχει μακριούς, μυτερούς, λεπτούς στην άκρη χωρίς φύλλα. Τα άνθη του έχουν υπέροχο άρωμα και έχουν κίτρινο χρώμα.

Στη Κω αυτοφύονται σε άκριες δρόμων και χωραφιών αλλά και στις πλαγιές των βουνών. Χρησιμοποιούνται και ως καλλωπιστικά στις άκριες των δρόμων για την συγκράτηση των εδαφών. Επίσης οι βλαστοί χρησιμοποιούνται για την κατασκευή καλαθιών και καπέλων. Τέλος αρκετοί κτηνοτρόφοι κόβουν κλαδιά του σπάρτου τα δένουν και τα χρησιμοποιούν σαν σκούπες για να καθαρίζουν τους στάβλους από τα κόπρανα των ζώων.



Εικόνα 59: Σπάρτος (Χατζησεβαστός 2019)

4.5 Μελισσοκομικά φυτά

Η μελισσοκομία αποτελεί έναν από τους πιο σημαντικούς κλάδους απασχόλησης των κατοίκων του νησιού αλλά και της οικονομίας. Επομένως δε θα μπορούσαμε να μην αναφέρουμε τα σημαντικότερα αυτοφυή φυτά που επισκέπτονται οι μέλισσες. Μελισσοκομικό φυτό ονομάζεται το φυτό που παρέχει τροφή στη μέλισσα. Αυτή η τροφή μπορεί να είναι νέκταρ, μελιτώματα ή γύρη, ενώ υπάρχουν και φυτά που παρέχουν τόσο νέκταρ όσο και γύρη. Η περίοδος που ένα φυτό δίνει νέκταρ ή γύρη λέγεται περίοδος μελιτοφορίας, ή απλά μελιτοφορία. (Χαριζάνης 2017)

Εκτός από τα παραπάνω φυτά που αναφέραμε πως είναι και μελισσοκομικά θα δούμε και άλλα τα οποία είναι αυτοφυής και σημαντικά για τις μέλισσες. Τα φυτά είναι τα εξής:

Ακακία: . Φυλλοβόλο δέντρο, που φύτεται σε όλη τη χώρα. Ανθίζει τον Απρίλιο και δίνει άφθονο νέκταρ, πολύ πλούσιο σε σάκχαρα. Έχει υπολογιστεί ότι κάθε εκτάριο με ακακίες μπορεί να δώσει παραγωγή 500 Kg μελιού. Το παραγόμενο μέλι είναι πολύ γλυκό, ανοιχτόχρωμο, με απαλό άρωμα. Φύεται στις άκριες των δρόμων συνήθως. Η επιστημονική ονομασία είναι *Robinia pseudoacacia*, ανήκει στην οικογένεια Fabaceae.



Εικόνα 60: Δέντρο ακακίας (Χατζησεβαστός 2019)

Αγριολεβάντα: Είναι αυτοφυές αρωματικό φυτό που βρίσκεται κατά μήκος όλου του νησιού κυρίως σε πλαγιές με χαμηλή βλάστηση. Η μέλισσα επισκέπτεται τα λουλούδια του φυτού κυρίως για νέκταρ. Η επιστημονική ονομασία του φυτού είναι *Lavantula stoechas*, ανήκει και στην οικογένεια Lamiaceae.



Εικόνα 61: Φυτό αγριολεβάντας (Διαδίκτυο)

Αγριοσουσαμιά: Ποώδες ετήσιο φυτό με άσπρα ευωδιαστά λουλουδάκια που φυτρώνει σε χέρσα εδάφη και σε θερισμένα σιτηρά γνωστό στους κατοίκους της Κω ως παμπούλι. Η ταξιανθία θυμίζει το λουλούδι της σουσαμιάς, ανθίζει τον Ιούλιο σταδιακά, δένει τους σπόρους στη βάση και συνεχίζει την ανθοφορία προς την κορυφή. Η διάρκεια ανθοφορίας ξεπερνά τις 30-40 ημέρες και διακόπτεται συνήθως το φθινόπωρο ή από το όργωμα των χωραφιών. Στη Κω αυτοφύεται κυρίως σε χωράφια με κηπευτικά και αποτελεί σημαντικό φυτό για τις μέλισσες. Η επιστημονικά ονομασία είναι *Heliotropium europeum*, ανήκει στην οικογένεια Boraginaceae.



Εικόνα 62: Φυτό αγριοσουσαμιάς. (Χατζησεβαστός 2019)

Ακονυζιά: Αυτοφυής θάμνος που βρίσκεται σε όλο το νησί της Κω και δίνει νέκταρ και γύρη. Βοηθάει στο δυνάμωμα του μελισσιού μετά από έντονο καλοκαίρι. Ανθίζει από Αύγουστο έως Οκτώβριο. Η επιστημονική ονομασία είναι *Dittrichia viscosa*, ανήκει στην οικογένεια *Asteraceae*.



Εικόνα 63: Φυτό ακονυζιάς (Χατζησεβαστός 2019)

Ανεμώνη: Φύεται σε χωράφια και πλαγιές τον Μάρτη-Απρίλη στην Κω και είναι πολυετές ποώδες φυτό και τα άνθη έχουν έντονο κόκκινο χρώμα. Οι μέλισσες παίρνουν νέκταρ και γύρη από την ανεμώνη. Η επιστημονική ονομασία είναι *Anemone ranonina*, ανήκει στην οικογένεια *Ranunculaceae*.



Εικόνα 64: *Ανεμώνες (Διαδίκτυο)*

Ασφόδελος: Ανθίζει την άνοιξη και δίνει νέктar και γύρη και είναι σημαντικό φυτό για την ανάπτυξη των μελισσιών. Χρησιμοποιείται από τις μέλισσες για την εκτροφή του γόνου. Βρίσκεται σε όλο το νησί σε πολύ μεγάλο πληθυσμό. Η επιστημονική ονομασία είναι *Asphodelus aestivus*, ανήκει στην οικογένεια *Asphodelaceae*.



Εικόνα 65: *Φυτό ασφόδελου*

Αγριόβικος ή καβαλαριά: Είναι αυτοφυής πολυετής πόα, που αναρριχόμενη, ξεπερνά τα δύο μέτρα. Αναρριχάται και στα παρακείμενα φυτά «καβαλώντας» τα. Τη συναντούμε και με τα ονόματα καβαλαριά, ή καβαλαρού, καβαλαρούδα. Τις χρονιές με πολύ νερό αναπτύσσεται ιδιαίτερα επηρεάζοντας θετικά τη συλλογή ανοιξιάτικου μελιού. Φυτρώνει στους κάμπους του νησιού αλλά και στις ημιορεινές και ορεινές περιοχές. Ανθίζει Μάιο με Ιούνιο. Η

επιστημονική ονομασία είναι *Vicia cracca*, ανήκει στη τάξη *Fabales* και στην οικογένεια *Fabaceae*.



Εικόνα 7: Φυτό καβαλαριάς (Χατζησεβαστός 2019)

Ερείκη: Στη χώρα μας φύονται δύο είδη, τα οποία ανθίζουν διαφορετική εποχή. Έτσι, η φθινοπωρινή ερείκη (*Erica vertitillata*) ανθίζει κυρίως Οκτώβρη και Νοέμβρη (ανάλογα την περιοχή), ενώ η ανοιξιιάτικη ερείκη (*Erica arborea*) ανθίζει το Μάρτιο. Σημαντική για την μελισσοκομεία είναι η φθινοπωρινή ερείκη, τόσο για την άφθονη και θρεπτική τροφή (γύρη και νέκταρ), όσο και για το κρίσιμο της περιόδου άνθισης. Αυτή την περίοδο, οι περισσότεροι μμελισσοκόμοι παίρνουν τα μελίσσια τους από το πεύκο, όπου κυριολεκτικά αποδεκατίζονται, καθώς η συλλογή μμελιτωμάτων είναι εντατική, ενώ ο γόνος δεν ανανεώνεται. Αν η μελιτοφορία της ερείκης είναι καλή, οι μέλισσες θα ανανεώσουν τον πληθυσμό τους, θα συλλέξουν μέλι και θα περάσουν εύκολα το χειμώνα. Τις περισσότερες φορές, ο μμελισσοκόμος παίρνει και παραγωγή μελιού το οποίο είναι σκουρόχρωμο, με έντονο άρωμα και υψηλή θρεπτική αξία. Γι' αυτόν τον λόγο, το μέλι ερείκης διατίθεται στα καταστήματα υγιεινής διατροφής. Πολύ σημαντικό μειονέκτημα της ερείκης είναι η διακύμανση της μελιτοφορίας από χρονιά σε χρονιά, γεγονός που μπορεί να αποβεί μοιραίο για τον μμελισσοκόμο σε περιόδους φτωχής μελιτοφορίας.



Εικόνα 67: Φθινοπωρινή ρείκι (Χατζησεβαστός 2019)



Εικόνα 68 : Ανοιξιάτικη ρείκι (Χατζησεβαστός 2019)

Ευκάλυπτος: Αειθαλές δένδρο, που φύτεται σε όλο το νησί με μεγάλο πληθυσμό. Ανθίζει από Ιούνιο έως Αύγουστο, ανάλογα με την περιοχή, δίνοντας νέктar με υψηλή συγκέντρωση σακχάρων, καθώς και άφθονη γύρη. Το μέλι είναι ανοιχτόχρωμο, με ευχάριστο άρωμα, το οποίο κρυσταλλώνει σχετικά γρήγορα. Η επιστημονική ονομασία είναι *Eucalyptus globulus*,

ανήκει στη τάξη *Myrtales* και στην οικογένεια *Myrtaceae*.



Εικόνα 69: Δέντρο ευκαλύπτου (Χατζησεβαστός 2019)

Λαδανιά: Είναι θάμνος ο οποίος αυτοφύεται σε όλο το νησί της Κω σε πολύ μεγάλες ποσότητες και είναι από τα πιο σημαντικά γυρεοδοτικά μελισσοκομικά φυτά της Μεσογείου. Ανθίζει τους μήνες Μάρτιο- Ιούνιο. Τα κυριότερα είδη είναι το *Cistus creticus* και το *Cistus salvifolius*, ανήκει στην οικογένεια Cistaceae.



Εικόνα 70: Φυτό λαδανιάς

Λυγαριά: Αυτοφύεται σε όλη τη χώρα και στο νησί της Κω σε λαγκαδιές, κοντά σε ποταμούς και ακαλλιέργητες εκτάσεις. Ανθίζει τον Ιούνιο και οι μέλισσες συλλέγουν γύρη που τις βοηθάει στη συνέχεια. Η επιστημονική ονομασία είναι *Vitex agnus*, ανήκει στην οικογένεια *Verbenaceae*.



Εικόνα 71: Φυτό λυγαριάς (Χατζησεβαστός 2019)

Μαργαρίτα: Η μαργαρίτα είναι μονοετές φυτό με ύψος 20-60 εκατοστά. Τα άνθη

σχηματίζουν δίσκο με πολλά λευκά πέταλα και αυτοφύεται σε χαμηλά και μέσα υψόμετρα. Η περίοδος άνθησης είναι Φεβρουάριος μέχρι Απρίλιο. Τα κυριότερα είδη είναι *Chrysanthemum coronarium* και το *Bellis perennis* και οι μαργαρίτες ανήκουν στη τάξη *Asterales* και την οικογένεια *Asteraceae*.



Εικόνα 72: Φυτό μαργαρίτας (Χατζησεβαστός 2019)

Μελισσόχορτο: Θάμνος με λευκά λουλούδια και φύλλα οδοντωτά με άρωμα λεμονιού που φύεται σε στεγνά εδάφη και ανθίζει τον Ιούνιο μέχρι Αύγουστο. Είναι ένα φυτό ιδιαίτερα σημαντικό για τη μέλισσα καθώς προσφέρει γύρη και νέκταρ.



Εικόνα 73: Φυτό μελισσόχορτου (Χατζησεβαστός 2019)

Μολόχα: Είναι από τα πιο γνωστά και συνηθισμένα αγριολούλουδα της Κω αλλά και γενικά

της Ελληνικής υπαίθρου. Η μολόχα έχει πυκνό φύλλωμα, με φύλλα παλαμοσχιδή και άνθη κυρίως ρόδινα, που φύονται από τον βλαστό. Η περίοδος ανθοφορίας της περιλαμβάνει όλη την περίοδο της άνοιξης και το ξεκίνημα του καλοκαιριού αλλά η σημαντική περίοδος για τις μέλισσες είναι από τον Απρίλιο έως τον Ιούνιο και επισκέπτεται το λουλούδι για το νέκταρ του. Η επιστημονική ονομασία είναι *Malva sylvestris* και ανήκει στην τάξη *Malvales* και οικογένεια *Malvaceae*.



Εικόνα 74: Φυτό μολόχας (Χατζησεβαστός 2019)

Οξαλίδα: Η οξαλίδα ή ξινήθρα είναι ιδιαίτερα σημαντικό φυτό για την συντήρηση των μελισσιών τον χειμώνα καθώς δίνει νέκταρ και γύρη. Είναι πολυετής έρπων πόα, που εξαπλώνεται καλύπτοντας μεγάλες εκτάσεις, με ρίζες πασσαλώδης και ρηχές που σχηματίζουν μικρούς κονδύλους, με λείο βλαστό που έχει ύψος από 5-30 εκατοστά. Τα φύλλα είναι σύνθετα με 3 φυλλάρια σε σχήμα καρδιάς, με μακρύ μίσχο, γκριζο-πράσινα, βαθιά σχισμένα, λοβωτά, κυκλικά με τραχιά υφή και τριχωτά σε όλη την επιφάνεια. Τα άνθη είναι ερμαφρόδιτα, λεμονί-κίτρινα 6-12 σε σκιάδια, πάνω σ' ένα άτριχο μακρύ ποδίσκο. Ο καρπός αν και σχηματίζεται σπάνια είναι καστανή κάψα. Περίοδος ανθοφορίας από Δεκέμβριο – Μάιο. Φύεται ως ζιζάνιο σε καλλιεργούμενους και μη αγρούς, σε κήπους, σε υγρά δάση, σε άκρες δρόμων και σε σκουπιδότοπους. Η επιστημονική ονομασία είναι *Oxalis pes-caprae* και ανήκει στη τάξη *Oxalidales* και την οικογένεια *Oxalidaceae*.



Εικόνα 75: Φυτό οξαλίδας(Χατζησεβαστός 2019)

Παπαρούνα: Είναι αυτοφυές φυτό το οποίο το συναντάς στο νησί της Κω κυρίως σε χέρσα χωράφια, σε βοσκότοπους, σε άκριες δρόμων αλλά και σε καλλιεργημένα χωράφια σαν ζιζάνιο. Ανθίζει από Μάιο έως Ιούνιο και δίνει άφθονη γύρη στις μέλισσες σε μαύρο χρώμα. Η επιστημονική ονομασία του φυτού είναι *Papaver rhoeas* και ανήκει στη τάξη *Papaverales* και στην οικογένεια *Papaveraceae*.



Εικόνα 76: Φυτό παπαρούνας(Χατζησεβαστός 2019)

Φλόμος: Ο φλόμος είναι φυτό διετές, δικοτυλήδονο που φυτρώνει σε εδάφη ακαλλιέργητα, πετρώδη, στις άκριες δρόμων, σε λιβάδια και σε όχθες. Το φυτό αποτελείται συνήθως από έναν κεντρικό κορμό, αν και μπορεί να διακλαδίζεται και φθάνει σε ύψος μέχρι τα 2 μέτρα. Τον πρώτο χρόνο βγάζει μόνο φύλλα και αναπτύσσει τον κορμό του. Γύρω από αυτόν

αναπτύσσονται σε αστεροειδή διάταξη πολλά πράσινα λογχοειδή, παχιά και ελαφρώς τριχωτά φύλλα. Το δεύτερο χρόνο της ζωής του, στην κορυφή του φυτού εμφανίζονται τα άνθη του που έχουν κίτρινο χρώμα, είναι μικρά με διάμετρο 1.5-3 εκατοστά, με πολύ μικρό μίσχο, ενώ διαθέτουν πέντε κάλυκες και πέντε στήμονες. Η εποχή της ανθοφορίας του είναι από τον Μάιο έως τον Σεπτέμβριο. Ο καρπός του είναι σε κάψα με ωοειδή μορφή και οι σπόροι του είναι μικροί και ακανόνιστου σχήματος. Ανθίζει τον Μάιο μέχρι Ιούνιο και δίνει νέκταρ και γύρη. Το επιστημονικό όνομα είναι *Verbascum thapsus*, ανήκει στη τάξη *Lamiales* και την οικογένεια *Scrophulariaceae*. (Χαριζάνης 2017)



Εικόνα 77: Φλόμος (Χατζησεβαστός 2019)

5 ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Με την ολοκλήρωση της πτυχιακής εργασίας και της έρευνας που έκανα για την αυτοφυή χλωρίδα της Κω συμπέρανα το πόσο σημαντικό είναι να διατηρήσουμε την πλούσια χλωρίδα του νησιού καθώς εξαρτώμαστε από αυτήν λόγω της απασχόλησης του νησιού με την κτηνοτροφία, τη μελισσοκομία αλλά και την άμεση χρήση φυτικών ειδών στη καθημερινότητα μας. Ακόμη η πλούσια χλωρίδα και το καταπράσινο τοπίο από τα δάση και τις καλλιέργειες αυξάνουν το τουρισμό του νησιού καθώς υπάρχουν υπέροχα τοπία τα οποία επισκέπτονται οι τουρίστες όπως η Ζιά και η Πλάκα. Τα τελευταία χρόνια παρατηρείτε αυξημένη απάσχοληση των νέων με τη γεωργία κάτι το οποίο είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την διατήρηση και την ανάπτυξη της γεωργίας. Ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να έχουν οι γεωργοί καθώς υπάρχουν αρκετά κρούσματα από λάθος χρήση φυτοφαρμάκων με αποτέλεσμα να σκοτώνονται εκατομύρια μέλισσες ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες με τα κηπευτικά. Επίσης θα πρέπει να αποφευχθεί η ανεξέλεγκτη κτηνοτροφία ώστε να μην κινδυνεύουν φυτικά είδη από την υπερβόσκηση και να υπάρχει σωστή εκμετάλλευση του νερού. Ιδανικό για την ανάπτυξη της μελισσοκομίας αλλά και τη διατήρηση αρωματικών φυτών είναι η δημιουργία πάρκων με αρωματικά-φαρμακευτικά φυτά. Σε ότι αφορά τα ΑΦΦ είναι ένας κλάδος ο οποίος μπορεί να αποφέρει αρκετά έσοδα σε όποιον ασχοληθεί με αυτό λόγω της σύνδεσης του νησιού με τον « Πατέρα της Ιατρικής» τον Ιπποκράτη ο οποίος τα χρησιμοποιούσε για θεραπευτικούς σκοπούς. Θα πρέπει να προσέχουμε τις πυρκαγιές οι οποίες είναι ιδιαίτερα συχνές στο νησί και αφήνουν τα σημάδια τους. Απαραίτητο θα ήταν η εκπαίδευση των νέων που επιθυμούν να ασχοληθούν με τον πρωτογενή τομέα αλλά και των ατόμων που ήδη απασχολούνται, ώστε να γνωρίσουν και να εφαρμόσουν τις νέες τεχνικές που δεν εφαρμόζονται στο νησί. Στο νησί έχουν εγκατασταθεί νέοι σε ηλικία άνθρωποι, οι οποίοι μπορούν να απασχοληθούν με τον πρωτογενή τομέα αποκλειστικά ή συμπληρωματικά με τον τουρισμό. Τέλος η ενημέρωση σε κοινοτικά προγράμματα για ιδιωτικές επενδύσεις και επιδοτήσεις καθώς και σε θέματα που αφορούν νομικό πλαίσιο για άδειες λειτουργίας και ανάπτυξη συλλογικών δομών θα βοηθήσει αρκετά στην ανάπτυξη του πρωτογενή τομέα στο νησί.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- ElpidaFanouriou,DionissiosKalivas,DimitraDaferera,PetrosTarantilis,PanayiotisTrigas,Petros Vahamidis, Garifalia Economou, 2018. Hippocratic medicinal flora on the Greek Island of Kos: Spatial distribution, assessment of soil conditions, essential oil content and chemotype analysis. *Journal of Applied Research on Medicinal and Aromatic Plants*, Vol. 9, 97-109
- Neal’s Remedies. 2015, (Μετάφραση Γιατράκου Ν.), Βότανα- Θεραπευτικές ιδιότητες και χρήσεις, Εκδόσεις Πεδίο
- Neal’s Remedies., 2015, (Μετάφραση Γκίνη Τ.), Θεραπευτικές τροφές- Θρεπτικά συστατικά και συνταγές για υγεία και ευεξία, Εκδόσεις Πεδίο
- Neal’s Remedies., 2016, (Μετάφραση Γεροκόστα Ε.), Το βιβλίο της ομορφιάς. Φυσικά καλλυντικά- συστατικά και συνταγές για το πρόσωπο. Εκδόσεις Πεδίο
- Strid A., 2016, Atlas of the Aegean Flora, Part 1: Text 8 plates. Botanic Garden and Botanical Museum Berlin
- Αλιμπέρτης Α., 2015. Φυτά της Κρήτης. Θεραπευτικά, αρωματικά και εδώδιμα
Εκδόσεις Mystis Ηράκλειο Κρήτης
- Αραμπατζής Θ.,1998. Θάμνοι και δέντρα στην Ελλάδα. Τόμος Ι
Εκδόσεις Οικολογική κίνηση Δράμας και Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό ίδρυμα Καβάλας
- Αραμπατζής Θ., 2001. Θάμνοι και δέντρα στην Ελλάδα. Τόμος ΙΙ
Εκδόσεις Οικολογική κίνηση Δράμας και Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό ίδρυμα Καβάλας
- Βαλλιανάτου Ε., 2012. Η σημασία της βιοποικιλότητας – Η φυτική ποικιλότητα της Κω, Ερευνητικήεργασία.Διαθέσιμο[online]
<https://www.ethnopharmacology.gr/images/omilies/2012_05/ka_vallianatou.pdf>,
[πρόσβαση Μάιος 2012]
- Περιφέρεια Νοτίου Αιγαίου Γενική Διεύθυνση Περιφερειακής Αγροτικής Οικονομίας και Κτηνιατρικής, 2010. Επιχειρησιακό Σχέδιο Αγροτικής Ανάπτυξης, Διαθέσιμο [online]

<<https://ecoanemos.files.wordpress.com/2010/01/kos.pdf>>, [πρόσβαση Ιανουάριος 2010]

Βερεσόγλου Δ., 2010. Οικολογία. Εκδόσεις Άγιος- Σάββας Δ. Γαρταγάνης

Βασιλακάκης Μ., 2016. Γενική και Ειδική Δενδροκομία.

Εκδόσεις Άγιος- Σάββας Δ. Γαρταγάνης, Θεσσαλονίκη, Ελλάς Ε.Υ

Διακογιάννης Θ., 2010. Φάρμακα βότανα και πρακτικές που χρησιμοποιούσε ο Ιπποκράτης

Εκδόσεις Επαρχείο Κω-Νισύρου

Δόρδας Χ., 2012. Αρωματικά και Φαρμακευτικά φυτά. Εκδόσεις Σύγχρονη Παιδεία

Κολλάρος Δ., 2013. Σημειώσεις οικολογίας. ΤΕΙ Κρήτης

Σβορώνος Ν., 1995. Το Αιγαίο. Επίκεντρο Ελληνικού πολιτισμού

. Εκδοτικός οίκος « Μέλισσα»

Σβουρένος Π. 2005. Η Κως μια φορά κι έναν καιρό. Εκδόσεις Αporpsis

Σκανδαλίδης Μ., 2002. Τοπωνυμικά και ονοματικά της νήσου Κω.

Έκδοση Δήμων: Πόλεως Κω- Δικαίου- Ηρακλειδών

Σταύρακας Δ. 2015. Αμπελογραφία. Εκδόσεις Ζήτη

Χαριζάνης Π., 2017. Μέλισσα και μελισσοκομική τεχνική

Εκδότης Μελισσοκομική επιθεώρηση

Χατζηβασιλείου Β. 1990. Ιστορία της νήσου Κω. Αρχαία. Μεσαιωνική. Νεότερη.

Έκδοση δήμου Κω.

Χατζηβασιλείου Β. 1989. Τα Κωακά. Ετήσια περιοδική έκδοση

Ιστορικής- Λαογραφικής- Λογοτεχνικής ύλης.