

Τα άγρια φαγώσιμα χόρτα της Ελλάδας και διάφορα άλλα βότανα ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ & ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ: ΓΙΩΡΓΟΣ Μ. ΧΑΒΑΛΕΣ



Χόρτα είναι η γενική ονομασία για τα πράσινα φυλλώδη φυτά.

Ο όρος "**χόρτα**" χρησιμοποιείται επίσης στη μαγειρική για να περιγράψει τα βρώσιμα χόρτα.

Τα **χόρτα** είτε καλλιεργούνται, είτε μπορεί να τα μαζέψει κανείς από ακαλλιέργητες εκτάσεις, στις οποίες φυτρώνουν.

Άλλα από αυτά είναι **βρώσιμα για τον άνθρωπο** και τα ζώα, όπως **ραδίκια** (άγρια ραδίκια), τα **αντίδια** (ήμερα ραδίκια), τα **βλίτα**, **ηγλιστρίδα**, οι **βρούβες**, η **ζοχιά**, το **μάραθο** και λέγονται **χορταρικά**, **άλλα μόνο για τα ζώα** και έχουν τη γενική ονομασία **χόρτα νομής** και άλλα είναι απλώς **ζιζάνια**.

Τα χόρτα νομής είναι αγρωστώδη και ψυχανθή. Τέτοια είναι η αγριοβρώμη, το σιτάρι, το καλαμπόκι η σίκαλη και άλλα. Οι συγκεκριμένες ποικιλίες είναι πολύ χαμηλής ποιότητας και κατάλληλες μόνο για ζωοτροφή.

Επίσης σε μεγάλες πεδινές εκτάσεις υπάρχουν και πολλά αυτοφυή αγρωστώδη.

Το μάζεμα των άγριων χόρτων για βρώση θέλει εμπειρία και γνώση γιατί όλα τα χόρτα δεν τρώγονται και εκτός αυτού υπάρχουν χορταρικά δηλητηριώδη και επικίνδυνα. Για το λόγο αυτό όσοι μαζεύουν χόρτα και δεν έχουν αρκετές

γνώσεις, προτιμούν να μαζεύουν μόνο ένα ή δυο είδη χόρτων, τα οποία και αναγνωρίζουν με ευκολία.

Η σημασία των χορταρικών είναι μεγάλη για τον άνθρωπο.

Σε πολλές χώρες αγνοούν την αξία τους σε άλλες όμως όπως στην Ελλάδα σε δύσκολες περιόδους της ιστορίας, όπως η **κατοχή στο δεύτερο παγκόσμιο πόλεμο, έσωσαν τη ζωή σε πολλούς ανθρώπους, αφού αποτέλεσαν την αναγκαία διατροφική τους λύση.**

Στην Ελληνική ύπαιθρο υπάρχουν πολλά άγρια φαγώσιμα χόρτα.

Πολλοί δεν τα γνωρίζουν εκτός από ένα δυο είδη, που ίσως έχουν ψωνίσει για να φτιάξουν χόρτα ή πίτες.

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.

Αξίζει να παρουσιάσουμε μερικά για την πιο εύκολη αναγνώριση, αξιοποίηση και χρήση τους στη διατροφή μας.

Αγκινάραάγρια-Cynaracardunculus

Άλλεςονομασίες: Αγριαγκινάρα, αγκιναράκια, χαρακάκια

Οικογένεια: Αστεροειδών-Asteraceae

Πολυετές φυτό που φτάνει πάνω από 1 μέτρο ύψος. Βρίσκεται αυτοφυές σε όλες τις θερμές περιοχές της Ελλάδας, σε ακαλλιέργητα μέρη.

Μαζεύονται οι τρυφεροί βλαστοί, τα φύλλα και οι ανθοκεφαλές, την άνοιξη πριν ανθίσουν. Μαγειρεύονται βραστές με άλλα λαχανικά (αλλά πολίτα), αλλά και με κρέας.

Οι μικρές ανθοκεφαλές μαγειρεύονται με αυγά ομελέτα και μπορούν να γίνουν και τουρσί.

Αγριοζοχός-Urospermumpicroides

Άλλες ονομασίες: Πικρίθρα, Κουφολάχανο

Οικογένεια: Αστεροειδών-Asteraceae



Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 20-50 εκατοστά. Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους. Το σχήμα τους και οι διαστάσεις των φύλων του δεν είναι σχεδόν ποτέ το ίδιο. Τα φύλλα του είναι σκουροπράσινα οδοντωτά και μακριά με παχύ κόκκινο μίσχο και κεντρικό νεύρο. Μαζεύεται από το Φθινόπωρο μέχρι το τέλος της άνοιξης. Η γεύση των φύλλων είναι λίγο πικρή, τρώγονται ωμά σε σαλάτες, μαγειρεύονται μόνα τους βραστά με μπόλικο λεμόνι ή σε συνδυασμό με αρνί ή κατσίκι. Τέλος χρησιμοποιούνται και σε χορτόπιτες.

Αγριοκαρδαμούδα-Capsella bursa-pastoris

Άλλες ονομασίες: Αγριοκάρδαμο, τζουρκάς, ραγιάς

Οικογένεια: Brassicaceae



Ετήσιο ή διετές φυτό (κοινό ζιζάνιο), που φτάνει περίπου μέχρι τα 40 εκατοστά ύψος. Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους, σε όλη την Ελλάδα. Τα φύλλα τους τρώγονται βραστά με άλλα χόρτα και χρησιμοποιούνται σε σαλάτες μαζί με τα άνθη τους, για πιπεράτη γεύση.

Αντράκλα-Portulaca Oleracia

Άλλες ονομασίες: Γλιστρίδα, σκλιμίτσα, τρέβα, χοιροβότανο

Οικογένεια: Portulacaceae



Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 20 εκατοστά. Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους. Πολλαπλασιάζεται πολύ εύκολα για αυτό θεωρείτε και ζιζάνιο. Τα φύλλα της είναι σκουρωπά πράσινα, σαρκώδεις και παχιά. Λέγεται ότι αν μασήσεις μερικά φρέσκα φύλλα και τα βάλεις κάτω από τη γλώσσα σου ξεδιψάς. Έχει πολύ βιταμίνη C και σίδηρο και

μια διατροφική έρευνα στην Κρήτη έδειξε ότι η κατανάλωσή της, όπως και η τσουκνίδα βοηθάει την καρδιά (είναι το φυτό με τα περισσότερα ω3 λιπαρά). Μαζεύονται οι τρυφερές κορφές τους από την αρχή του καλοκαιριού μέχρι το φθινόπωρο. Τρώγεται ωμή σαλάτα με λαδόξιδο και κρεμμύδια ή προσθέτετε ε στη ντοματοσαλάτα. Γενικά μπορεί να αντικαταστήσει τα μαρούλια σαν πράσινο λαχανικό. Μαγειρεύεται γιαχνί κατσαρόλας.

Ασφόδελος-Asphodelusaestivus

Άλλες ονομασίες: Σπερδούκλι, ασπέρδουκλας, ασφεντυλιά, ασκέλα

Οικογένεια: Λειλιιδών-Liliaceae



Ο ασφόδελος είναι πολυετές βολβώδες φυτό που φτάνει συνήθως ένα μέτρο ύψος (μέχρι 1,5). Τα φύλλα του ξεκινούν όλα από τη βάση του φυτού σχηματίζοντας σχήμα V, έχουν γκριζοπράσινο χρώμα και στην κορυφή τους είναι μυτερά.

Τα άνθη έχουν χρώμα λευκό με καστανοκόκκινες ραβδώσεις στο κέντρο και σχηματίζονται πολλά μαζί στην κορυφή του κεντρικού στελέχους του φυτού. Οι καρποί είναι στρογγυλές κάψουλες. Ανθίζει από Φεβρουάριο μέχρι Ιούνιο.

Οι ρίζες του μοιάζουν σαν δάχτυλο ή καρότο, έχουν χρώμα καφέ και είναι χυμώδεις. Τα φυτά σχηματίζονται από συστάδες λογχωτών φύλλων που μοιάζουν κάπως με τα φύλλα του κρεμμυδιού και φτάνουν μήκος συνήθως τα 50 εκατοστά.

Ο κοινός ασφόδελος συναντάται σε λιβάδια, βοσκότοπους, βραχώδη εδάφη, πεδιάδες, παρυφές των δρόμων, κήπους.

Στην Ελλάδα συναντάμε πέντε είδη. Σύμφωνα με το Θεόφραστο οι κόνδυλοι, οι βλαστοί και τα σπέρματα τρώγονται, ο δε Διοσκουρίδης τις αναφέρει τις ρίζες σαν θεραπευτικές.

Οι ρίζες του φυτού ξεραίνονται και βράζονται σε νερό, παράγοντας μια κολλώδη ουσία που σε μερικές χώρες ανακατεύεται με δημητριακά ή πατάτες για να φτιαχτεί ασφοδελόψωμο.

Στην Ελλάδα, το 1917 κατά τον αποκλεισμό και έπειτα κατά τη γερμανική κατοχή, πολλές οικογένειες κατάφεραν να επιβιώσουν χρησιμοποιώντας για τροφή τα ριζώματα του ασφόδελου.

Κατά καιρούς είχε χρησιμοποιηθεί ως συγκολλητική ουσία, για την παρασκευή αλκοόλ αλλά και ως αλοιφή κατάλληλη για κάθε πληγή.

Ένα είδος κόλας παράγεται από τους βολβούς του ασφοδέλου, οι οποίοι πρώτα ξεραίνονται και μετά αλέθονται. **Οι τσαγκάρηδες** τους κοπάνιζαν μέσα σε γουδί και έφτιαχναν μία πολύ ισχυρή κόλα, το **τσιρίχιν**, ιδανική για τα δέρματα.

Πρόκειται για ένα σπουδαίο μελισσοκομικό φυτό, γιατί ανθίζει από νωρίς και δίνει τροφή στις μέλισσες.

Μαγειρική πρόταση: Σφουγγάτο με ασφόδελους

Βλίτο–Amaranthus sp.

Άλλες ονομασίες: Βλίστρος, γλίστρος, γλίντρος, βλιταράκι

Οικογένεια: Amaranthaceae



Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 80 εκατοστά. Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους. Αποτελεί μεγάλο ζιζάνιο στις καλλιέργειες γιατί πολλαπλασιάζεται πολύ εύκολα και γρήγορα. Ο σπόρος του μπορεί να φυτρώσει και μετά από δέκα χρόνια. Μαζεύονται οι τρυφερές κορφές τους από αρχή καλοκαιριού μέχρι το φθινόπωρο. Πρέπει να το κλαδεύουμε συχνά για να πετάει από τα πλάγια πριν προλάβει να κάνει σπόρους. Τρώγονται βραστά με ξύδι ή λεμόνι και σε συνδυασμό με σκόρδο ή τσιγαριστά με διάφορα άλλα λαχανικά όπως οι κολοκυθοκορφάδες. Φτιάχνεται μέχρι και γιαχνί με πατάτες και χρησιμοποιείτε και για πίτες μαζί με άλλα χόρτα.

Βολβοί-Muscari comosum

Άλλες ονομασίες: Κουρκουτσέλια, κρεμμυδούλες, σκυλοκρέμμυδα, ασκορδούλακας, σκορδούλακας, βροβιός

Οικογένεια: Liliaceae



Πολυετή φυτά που φτάνουν τα 20 εκατοστά. Τα συναντάμε παντού σε χέρσα αλλά και καλλιεργημένα μέρη. Ανθίζουν από Φεβρουαρίου έως Απρίλιο ανάλογα τις περιοχές. Τα βλαστάρια με τα άνθη τους τρώγονται τσιγαριστά σε ομελέτες. Οι βολβοί βράζονται για να ξεπικρίσουν και σερβίρονται με λάδι και ξύδι ή γίνονται καταπληκτικό τουρσί για μεζέ!



Μαγειρική πρόταση: *Κουρκουτσέλια μαγειρεμένα*

Σίλυβο το μαριανό-Silybum marianum/Cardus marianus

Άλλες ονομασίες: Γαϊδουράγκαθο, κουφάγκαθο, κάρδος, σίλυβο.

Οικογένεια: Σύνθετα (Compositae).

Συγγενή είδη: Cnicus benedictus-αγιαγάγκαθο



Διετές ακανθώδες φυτό που φθάνει σε ύψος 1,5 μέτρο.

Τα φύλλα του είναι πράσινα με χαρακτηριστικά άσπρα σημάδια σαν φλέβες και τα λουλούδια του έχουν χρώμα βυσσινί. Είναι φυτό ιθαγενές της Μεσογείου και φυτρώνει σε όλη την νότια Ευρώπη. Είναι αυτοφυές, ευδοκίμει σε χερσότοπους αλλά και σε καλλιεργημένες εκτάσεις. Προτιμά τα ηλιόλουστα μέρη και τα καλά στραγκιζόμενα εδάφη. Πολλαπλασιάζετε εύκολα από μόνο του με τους σπόρους του και αντέχει μέχρι και τους -15 βαθμούς κελσίου.

Η ρίζα και τα φρέσκα νέα φύλλα του τρώγονται ωμά ή μαγειρεμένα αλλά πρέπει πρώτα να αφαιρεθούν οι αιχμηρές άκρες τους, το οποίο είναι αρκετά χρονοβόρο. Τα φύλλα είναι αρκετά παχιά και έχουν ήπια γεύση όταν είναι νέα, αλλά γίνονται πιο πικρά το καλοκαίρι με τη ζέστη. Μαγειρεμένα έχουν γεύση σπανακιού.

Τα κεφάλια του μπορούν να φαγωθούν όπως οι αγκινάρες πριν ανθίσουν, αλλά είναι πολύ πιο μικρά. Οι ξεφλουδισμένοι μίσχοι του τρώγονται ωμοί ή μαγειρεμένοι, είναι εύγευστοι και θρεπτικοί και μπορούν να χρησιμοποιηθούν όπως το σπαράγγι ή το ρεβέντι ή να προστεθούν σε σαλάτες. Τρώγονται καλύτερα την άνοιξη όταν είναι νέοι πριν σκληρύνουν. Οι ψημένοι σπόροι του είναι υποκατάστατο του καφέ.

Ραπανίδα-Raphanusraphanistrum

Άλλες ονομασίες: Άγρια ραπάνια, ραπανίδα, ραπανόβρουβα

Οικογένεια: Brassicaceae



Ετήσια φυτά που φτάνουν τα 60 εκατοστά Τα συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους σαν ζιζάνιο. Τα φύλλα τους είναι πράσινα μακριά.

Τα τρυφερά φρέσκα φύλλα μαζεύονται από το φθινόπωρο μέχρι την άνοιξη. Μαγειρεύονται βραστά για σαλάτα και τρώγονται με ξύδι ή λεμόνι, ή γίνονται τσιγαριστά με μυρωδικά.

Ζοχός-Sonchusoleraceus

Άλλες ονομασίες: Τσόχος, σφογκός

Οικογένεια: Αστεροειδών-Asteraceae



Σελίδα10 οαπό36

Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 40-80 εκατοστά. Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους. Τα φύλλα του είναι ανοιχτοπράσινα οδοντωτά και περιέχουν γαλακτώδη χυμό. Μαζεύεται από τις αρχές του φθινοπώρου μέχρι το τέλος της άνοιξης. Η γεύση τους είναι λίγο γλυκιά και τρώγονται βραστά με μπόλικο λεμόνι και μπαίνουν και σε χορτόπιτες μαζί με άλλα χόρτα και μυρωδικά.

Καλέντουλα-Calendulaofficinalis

Οικογένεια: Αστεροειδών-Asteraceae



Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 50 εκατοστά. Τη συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους τόπους. Μαζεύονται τα πέταλα από τα άνθη της, από το χειμώνα έως την άνοιξη που ανθίζει. Χρησιμοποιείτε σε δερματικές παθήσεις και σε φαγητά για να δίνει κίτρινο χρώμα και άρωμα.

Καλόγερος-Erodiumcicutarium

Άλλες ονομασίες: Περδικονύχι, χτενάκι, βελονιά, πιρουνάκι

Οικογένεια: Geraniaceae



Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 60 εκατοστά. Το συναντάμε σχεδόν παντού σε

ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους. Μαζεύεται τρυφερός τον χειμώνα μέχρι την άνοιξη πριν ανθίσει.Χρησιμοποιείτε κυρίως σε πίτες αλλά και σε ομελέτες με λαχανικά.

Κάπαρη-Capparis spinosa

Οικογένεια: Capparaceae



Πολυετές φυτό που φυτρώνει σε όλη την Ελλάδα. Ανθίζει το καλοκαίρι και από αυτή μαζεύονται τα μπουμπούκια της πριν ανθίσουν. Ξεπικρίζονται σε νερό και διατηρούνται σε άλμη ή ξύδι αναλόγως πως τα θέλουμε. Χρησιμοποιείτε σε τουρσιά και σαλάτες.

Καρότο άγριο-Daucus carota

Άλλες ονομασίες: Δαυκί, παστινάκα, χαβούζι, σταφυλινάκι

Οικογένεια: Apiaceae



Διετές φυτό που μπορεί να φτάσει το 1 μέτρο ύψος. Φυτρώνει παντού και είναι εξαπλωμένο σε όλη την Ελλάδα. Τα φύλλα και τα βλαστάρια του βράζονται και τρώγονται μόνα τους ή με άλλα χόρτα, όπως και του ήμερου (είναι και αντικαρκινικά). Χρησιμοποιούνται ακόμα σε χορτόπιτες για να δώσουν άρωμα(μυρίζουν περίπου σαν τον μαϊντανό). Τρώγεται και η ρίζα του, αλλά είναι πιο σκληρή και μικρή από του ήρεμου καρότου.

Καυκαλήθρα-Tordyliumparvulum

Άλλες ονομασίες: Μοσχολάχανο, καυκαλίδα, αγριοκουτσουνάδα

Οικογένεια: Apiaceae



Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 20 εκατοστά. Τη συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους τόπους. Μαζεύονται τα φύλλα και οι τρυφερές κορφές της από το χειμώνα έως την άνοιξη που ανθίζει. Τη χρησιμοποιούμε κυρίως σε πίτες αλλά και σαν μυρωδικό σε φασολάδες και σάλτσες.

Λάπαθο-Rumexsp.

Άλλες ονομασίες: Λάπατο, ξυνολάπατο, ξινήθρα, αγριοσέσκλο

Οικογένεια: Polygonaceae





Ετήσια φυτά που φτάνουν τα 50 εκατοστά. Τα συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους τόπους. Έχει γύρω στα 5 είδη πολύ διαδεδομένα στην Ελλάδα. Τα φύλλα του είναι σκουροπράσινα και έχουν μια ελαφριά ξινή γεύση. Μαζεύεται από τις αρχές του φθινοπώρου μέχρι το τέλος την άνοιξη. Μαγειρεύονται βραστά μόνα τους ή με κρέας και χρησιμοποιούνται για χορτόπιτες.

Μάραθος-Foeniculumvulgare

Άλλες ονομασίες: Μάλαθρο, φινόκιο

Οικογένεια: Apiaceae



Πολυετές φυτό που φτάνει τα δύο μέτρα. Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους τόπους. Μαζεύονται τα φρέσκα φύλλα από το χειμώνα έως το τέλος της άνοιξης. Το χρησιμοποιούμε σε λαχανόπιτες αλλά και σαν μυρωδικό σε φρέσκιες σαλάτες και σάλτσες.

Μολόχα-Malvasp.

Άλλες ονομασίες: Μουλούχα, αμπελόχα

Οικογένεια: Malvaceae



Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 90 εκατοστά. Τη συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους τόπους. Μαζεύονται τα φύλλα και οι τρυφερές κορφές της από το χειμώνα έως την άνοιξη που ανθίζει. Τα φύλλα τρώγονται βραστά με άλλα χόρτα, ή γίνονται ντολμαδάκια.

Μπόραγκο-Boragoofficinalis

Άλλες ονομασίες: Αρμπέτα, πουράντζα

Οικογένεια: Boraginaceae



Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 40 εκατοστά. Τα συναντάμε παντού σε ακαλλιέργητους αλλά και καλλιεργημένους τόπους. Φυτρώνει από μόνο του στην νότια Ευρώπη. Μπορεί να καλλιεργηθεί σε όλους τους τύπους εδάφους ακόμα και σε γλάστρες. Ανθίζει από την άνοιξη έως το καλοκαίρι. Τα άνθη και τα φύλλα του τρώγονται σε σαλάτες και δίνουν μια δροσερή γεύση απαλή σαν του αγγουριού. Είναι φαρμακευτικό αλλά και μελισσοκομικό φυτό.

Προφυλάξεις: Τα φύλλα του αλλά όχι τα άνθη του, περιέχουν μικρές ποσότητες αλκαλοειδών που μπορούν να βλάψουν το συκώτι αν φαγωθούν σε μεγάλες ποσότητες. Όσοι έχουν προβλήματα συκωτιού θα πρέπει να το αποφεύγουν.

Μυρώνι (Κτενόχορτο της Αφροδίτης)-Scandixpectinvenenis

Άλλες ονομασίες: Σκαντζίκι, κτενόχορτο της Αφροδίτης, μυριαλίδα

Οικογένεια: Apiaceae



Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 20 εκατοστά. Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους τόπους. Μαζεύονται τα φύλλα από το χειμώνα έως την άνοιξη που ανθίζει. Το χρησιμοποιούμε κυρίως σε πίτες αλλά και σαν μυρωδικό σε φρέσκιες σαλάτες και σάλτσες.

Ξινήθρα- Oxalysacetosella/ Oxalyspes-caprae (ξινήθρα με διπλά άνθη)

Άλλες ονομασίες: Οξαλίδα

Οικογένεια: Oxalidaceae



Τη ξινήθρα τη συναντάμε παντού, γιατί εξαπλώνεται πολύ εύκολα και μπορεί να γίνει ενοχλητικό ζιζάνιο. Περιέχει καλιούχο οξαλικό άλας και μπορεί να αποβεί δηλητηριώδης αν φαγωθεί σε μεγάλη ποσότητα. Χρησιμοποιείτε σε σούπες, σάλτσες και χορτόπιτες σε μικρές ποσότητες, για να δώσει ξινή γεύση.

Χρειάζεται μεγάλη προσοχή να μην επεκταθεί στο χωράφι σας γιατί εξαπλώνεται γρήγορα παντού, εξαφανίζοντας τα άλλα φυτά.

Οβριές-Tamuscommunis

Άλλες ονομασίες: Αβρωνιά, ομβριά, βεργιά

Οικογένεια: Dioscoreaceae



Πολυετής αναριχώμενη κλιματίδα που φτάνει τα 4 μέτρα. Τη συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους τόπους και κυρίως κάτω από ακαλλιέργητες ελιές. Μαζεύονται οι τρυφεροί βλαστοί τους, δηλαδή τα νέα βλαστάρια που βγαίνουν από το Μάρτιο μέχρι τον Απρίλιο.

Τα τρυφερά βλαστάρια βράζονται ελαφρώς και τρώγονται με λάδι και ξύδι για ορεκτικό, αλλά γίνονται και τσιγαριστά με κρεμμυδάκι. Το ζουμί τους πίνεται και είναι διουρητικό.

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

Παπαρούνα-Paraverrhoes

Άλλες ονομασίες: Κουτσουνάδα, κοκκινούδα

Οικογένεια: Papaveraceae



Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 30-60 εκατοστά. Τη συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους τόπους. Τα φύλλα της είναι ανοιχτοπράσινα Μαζεύεται ολόκληρη από το χειμώνα έως την άνοιξη πριν ανθίσει.

Τα φύλλα και οι βλαστοί βράζονται και τρώγονται σκέτα ή με άλλα χόρτα. Τι χρησιμοποιούμε ακόμα σε χορτόπιτες μαζί με άλλα μυρωδικά.

Πετρομάρουλο-Lactucaserriola

Άλλες ονομασίες: Αγριομάρουλο

Οικογένεια: Αστεροειδών-Asteraceae



Διετές φυτό που μπορεί να φτάσει το 1 μέτρο. Φυτρώνει παντού σε όλες τις περιοχές της Ελλάδας. Έχει χοντρό κεντρικό βλαστό με αγκάθια. Οι βλαστοί και τα φύλλα του περιέχουν γαλακτώδη χυμό, ο οποίος είναι ηρεμιστικός και φτιάχνει την διάθεση.

Το ώριμο μεγάλο φυτό είναι ελαφρώς τοξικό. Τα τρυφερά φύλλα του όταν είναι ακόμα μικρό, βράζονται και τρώγονται μόνα τους ή με άλλα χόρτα.

Ραδίκια άγρια-Cichoriumintybus

Άλλες ονομασίες: Πικροράδικο, πικραλίδα

Οικογένεια: Αστεροειδών-Asteraceae



Πολυετή φυτά που φτάνουν ένα μέτρο. Τα συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους τόπους. Μαζεύονται από το φθινόπωρο με τις πρώτες βροχές έως το τέλος της άνοιξης. Βράζονται και τρώγονται με λαδολέμονο ή μαγειρεμένα με κρέας.

Ρόκα (Αζούματο)-Erucasativa

Άλλες ονομασίες: Αζούματο

Οικογένεια: Brassicaceae



Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 60-80 εκατοστά | Τη συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους. Τα φύλλα της είναι πράσινα και ο μίσχος της μακρύς και λευκός. Μαζεύονται τα φύλλα και οι τρυφερές κορφές της όλες τις εποχές του χρόνου. Ανθίζει από άνοιξη μέχρι και το καλοκαίρι. Τα άνθη της προσελκύουν τις μέλισσες. Κόβουμε συχνά τα φύλλα της για να εμποδίσουμε την ανθοφορία. Τρώγεται σκέτη σαν ξιδάτη σαλάτα ή με μαρούλι, λάχανο, ντομάτα.

Σέσκουλο-Betavulgaris

Άλλες ονομασίες: Σέσκλο, γλυκορίζι

Οικογένεια: Chenopodiaceae



Πολυετές φυτό που φτάνει μέχρι τα 50-60 εκατοστά. Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους. Τα φύλλα τους είναι σκουροπράσινα γυαλιστερά και το νεύρο τους λευκό και χοντρό. Καλλιεργείτε και γι αυτό μαζεύεται, άνοιξη και φθινόπωρο. Η γεύση τους είναι γλυκιά και τα τρυφερά φρέσκα φύλλα τους τρώγονται σαλάτα (σαν μαρούλι) μαζί με κρεμμυδάκι ή πράσο, λάδι και ξύδι.

Σελίδα19 οαπό36

Μαγειρεύονται κοκκινιστά μαζί με μυρωδικά και λαχανικά, μαζί με ρύζι (γίνονται σαν το σπανακόρυζο), και ντολμαδάκια. Φυσικά χρησιμοποιούνται και σε χορτόπιτες μαζί με άλλα χόρτα και μυρωδικά.

Σινάπι-Sinapisalba

Άλλες ονομασίες: Αγριοσινάπια, σινιάβρη, βρούβες, γλυκόβρουβες

Οικογένεια: Brassicaceae



Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 80 εκατοστά. Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους. Τα φύλλα του είναι πράσινα ανοιχτά.

Μαζεύονται τα φύλλα το φθινόπωρο έως την άνοιξη.

Τα φρέσκα τρυφερά φύλλα τους τρώγονται βραστά μόνα τους ή με άλλα χόρτα και χρησιμοποιούνται με άλλα χόρτα σε χορτόπιτες.

Καλλιεργείται και για τους σπόρους του. Αλεσμένοι χρησιμεύουν στην παρασκευή μουστάρδας.

Σκόλυμος-ScolymushispanicusL.

Άλλες ονομασίες: σκολιάμπρι, σκόλιαντρος, σκόλυμος, ασπράγκαθο

Οικογένεια: Αστεροειδών (Asteraceae)



Διετές ή πολυετές φυτό, που μπορεί να φτάσει το 1 μέτρο ύψος. Έχει βαθιά χοντρή ρίζα και χοντρό κεντρικό βλαστό. Τα φύλλα του είναι οδοντωτά και αγκαθωτά. Ανθίζει το καλοκαίρι και το βρίσκουμε παντού σε όλη την Ελλάδα σε ακαλλιέργητα εδάφη σε χαμηλό υψόμετρο.

Τα νέα τρυφερά φύλλα πριν γίνουν ακανθωτά και οι τρυφεροί βλαστοί του μαζεύονται από το χειμώνα έως την άνοιξη. Το φθινόπωρο μαζεύεται η ρίζα και οι σαρκώδες ράχες των φύλλων του.

Τα νέα φύλλα και οι βλαστοί του τρώγονται βραστά μόνα τους ή με άλλα χόρτα. Οι ρίζες και οι μίσχοι γίνονται σούπες ή μαγειρεύονται με κρέας. Επίσης μπορούν να βραστούν και να γίνουν τουρσί με ξύδι και λάδι.

Σκόρδο άγριο-Alliumsativum

Άλλες ονομασίες: Σέσκλο, γλυκορίζι

Οικογένεια: Chenopodiaceae



Πολυετές φυτό που φτάνει τα 60 εκατοστά. Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους τόπους. Μαζεύετε ολόκληρο από το χειμώνα έως το τέλος της άνοιξης. Το χρησιμοποιούμε σε λαχανόπιτες αλλά και σαν μυρωδικό σε φρέσκιες σαλάτες και σάλτσες.

Σπαράγγια άγρια-Asparagussp.

Άλλες ονομασίες: Σφαράγια, σπαραγγούδι, φρύγανο, κουτσαγρέλια

Οικογένεια: Liliaceae



Πολυετές φυτά που φτάνουν το ενάμιση μέτρο. Τα συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους τόπους και κυρίως κάτω από ακαλλιέργητες ελιές. Μαζεύονται οι τρυφεροί βλαστοί τους, δηλαδή τα νέα βλαστάρια που βγαίνουν από το Μάρτιο μέχρι τον Απρίλιο.

Τα τρυφερά πρώιμα βλαστάρια τρώγονται και ωμά σαν σαλάτα. Μαγειρεύονται ελαφρώς βρασμένα με λάδι και ξύδι για ορεκτικό και το ζουμί τους πίνεται και είναι διουρητικό. Με τα σπαράγγια γίνονται καταπληκτικές ομελέτες και σάλτσες για μακαρονάδα!

Στρώφνος-Solanumnigrum

Άλλες ονομασίες: Στρώχνος, βρομόχορτο, αγριοντοματιά

Οικογένεια: Σολανίδη-Solanaceae



Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 60 εκατοστά. Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους τόπους. Το φυτό κυρίως στους καρπούς του περιέχει σολανίνη που είναι τοξική, αλλά με το βράσιμο γίνεται ακίνδυνη. Μαζεύονται οι τρυφερές κορφές του όλο το καλοκαίρι. Το χρησιμοποιούμε κυρίως μαζί με βραστά τσιγαριστά λαχανικά, όπως τα βλίτα, τα φασόλια και τα κολοκυθάκια.

Ταράξακον το φαρμακευτικόν-Taraxacumofficinale

Άλλες ονομασίες: Αγριοράδικο, πικραλίδα, αγριομάρουλο

Οικογένεια: Αστεροειδών-Asteraceae



Πολυετές αυτοφυές φυτό που φυτρώνει σε όλο τον κόσμο και φτάνει τα 25 εκατοστά ύψος. Το συναντάμε σε ακαλλιέργητους τόπους και σε χωράφια σαν ζιζάνιο. Πολλαπλασιάζετε εύκολα από τους σπόρους του την άνοιξη. Τα φύλλα του είναι οδοντωτά, ανόμοια μεταξύ τους και μικρότερα από το κοινό ραδίκι **cichorium**. Τα άνθη του ξεπετάγονται από μικρούς βλαστούς από τη βάση του φυτού είναι μικρά, οδοντωτά και έχουν χρυσαφένιο χρώμα. Τα αγριοράδικα μαζεύονται από τον χειμώνα μέχρι την άνοιξη και τρώγονται ωμά σε σαλάτες ή βραστά, σκέτα ή με κρέας . Ακόμη τα φύλλα του μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε λαχανόπιτες μαζί με άλλα χόρτα.

Τέλος το **taraxacum** είναι ισχυρό διουρητικό και μειώνει την ποσότητα των υγρών μέσα στο σώμα, αλλά αντίθετα με τα άλλα διουρητικά που προκαλούν απώλεια καλίου, **τα φύλλα του περιέχουν μεγάλες ποσότητες καλίου που τις παρέχουν στον οργανισμό**. Η ρίζα και τα φύλλα του χρησιμοποιούνται για την πρόληψη αλλά και την καταπολέμηση της πέτρας στη χολή.

Τσουκνίδα-Urticadioica

Άλλες ονομασίες: Αγκινίδα, κνίθα, τσούχνα

Οικογένεια: Urticaceae



Ετήσιο φυτό που μπορεί να φτάσει πάνω από ένα μέτρο. Τη συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους. Μαζεύονται τα νέα φρέσκα φύλλα από το φθινόπωρο μέχρι την άνοιξη πριν ανθίσει.

Τα φρέσκα φύλλα της τρώγονται βραστά σαλάτα ή τσιγαριστά με άλλα μυρωδικά.

Με τα φύλλα της και άλλα μυρωδικά φτιάχνονται καταπληκτικές τσουκνιδόπιτες!

Χηροβότανο-Helminthothecaechioides (L.) Holub(=Picrissechioides)

Άλλες ονομασίες: Μυρμηγκοβότανο, χοιρομουρίδα

Οικογένεια: Αστεροειδών-Asteraceae



Ετήσιο ή διετές φυτό που φτάνει τα 30-60 εκατοστά.

Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους. Πολλαπλασιάζεται πολύ εύκολα. Τα φύλλα του είναι σκούρα πράσινα και χνουδωτά, καλυμμένα με τρίχες. Τα κατώτερα φύλλα του είναι οδοντωτά και τα ανώτερα επιφυή. Το επάνω μέρος των φύλλων είναι γεμάτα με λευκές φλύκταινες (φουσκίτσες). Οι χήρες λέγεται, του έχουν μεγαλύτερη αδυναμία, από αυτό και το όνομά του. Τα νεαρά φυτά του μαζεύονται από το φθινόπωρο

μέχρι την άνοιξη. Τρώγονται βραστά σκέτα με λαδολέμονο ή σε συνδυασμό με άλλα χόρτα.

Αγριοσέλινο – *Smyrniumprotundifolium*



<http://www.mani.org.gr/hlorida/63agrioselino/63agrioselino1.JPG><http://www.mani.org.gr/hlorida/63agrioselino/63agrioselino2.JPG> Ανήκει στην οικογένεια Umbelliferae και είναι διετής πόα, ύψους έως 1,5 μ. με γραμμωτούς βλαστούς. Τα κατώτερα φύλλα διαιρούνται σε ωειδείς, οδοντωτούς λοβούς. Τα ανώτερα είναι ακέραια, ωειδή-κυκλικά και περίβλαστα. Τα μικρά κίτρινα άνθη διατάσσονται σε σφαιρικά σκιάδια με 5-12 ακτίνες, τα οποία εκφύονται πλευρικά του βλαστού. Ο καρπός (σχιζοκάρπιο) είναι σφαιρικός.

Βρίσκεται σε λιβάδια και θαμνώνες, σε χαμηλά υψόμετρα. Είναι είδος της Α Μεσογείου. Είναι διαδεδομένο στη Μάνη όπου βγαίνει σε πετρώδη εδάφη και πάνω σε βράχους. Στην άκρη του σπηλαιοβάραθρου «Αγριοτσόπακας», στο χωριό Τσόπακας, εντοπίσαμε το φυτό σε πλήρη ανάπτυξη φυτρωμένο πάνω σε βράχο. Οι ντόπιοι το ονομάζουν αγριοσέλινο, γιατί έχει τη γεύση του σέλινου. Το χρησιμοποιούσαν σε φαγητά ή σε χορτόπιτες και το μάζευαν πριν από την ανθοφορία του.

Άρτουκας ή νάρθηκας (*Ferula communis*)



Photo Giannis Kofinas

Σελίδα 26 από 36

<http://www.mani.org.gr/hlorida/33artoukas/33artoukas.jpg> Ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδανθών (Umbelliferae). Φυτρώνει σε απόκρημνες ή πετρώδεις περιοχές. Στη Μάνη ονομάζεται και άρθουκας, ενώ εντυπωσιακή είναι η παρουσία του στο χωριό Μάραθος, όπου μαζί με το φυτό Μάραθος, έχει κατακλύσει τη περιοχή. Είναι πολυετής πόα, ύψους έως 3 μ. Τα φύλλα του είναι σκουροπράσινα όμοια με του Μάραθου αλλά μεγαλύτερα. Τα φύλλα στο κατώτερο τμήμα του βλαστού είναι μεγάλα και διαιρούνται 3-4 φορές σε λεπτούς, γραμμοειδείς λοβούς.

Στο ανώτερο τμήμα του βλαστού το μέγεθος του ελάσματος των φύλλων προοδευτικά μειώνεται και απομένουν μόνο οι διογκωμένοι κολεοί. Σχηματίζει μακριά, διακλαδισμένη ταξιανθία από πολυάριθμα, μεγάλα, σύνθετα σφαιρικά σκιάδια, με κίτρινα άνθη. Ο καρπός (σχιζοκάρπιο) είναι ελλειψοειδής, πεπλατυσμένος, μήκους 1-1,5εκ.



<http://www.mani.org.gr/hlorida/33artoukas/33artoukas1.jpg> Ο βλαστός καίγεται εσωτερικά, χωρίς φλόγα, θεωρείται ότι μέσα σ' αυτόν έκρυψε ο Προμηθέας τη φωτιά για να τη μεταφέρει στους ανθρώπους. Το στέλεχός του είναι ευθυτενές, πολύ μεγάλο σαν κοντάρι. Συχνά χρησιμοποιείται σαν μπαστούνι, αφού το ξύλο του είναι πολύ ανθεκτικό και παράλληλα ελαφρό, ιδανικό για τους βοσκούς ή για πεζοπορία.

Αποτελεί καλή τροφή για τα ζώα, ιδίως για τα κατσίκια και τα μοσχάρια ελευθέρως βοσκής που βρίσκονται στη Μέσα Μάνη.

Βρίσκεται σε μεσογειακούς θαμνώνες, λιβάδια, χέρσες εκτάσεις και άκρες δρόμων, σε χαμηλά υψόμετρα. Είναι μεσογειακό είδος, αρκετά διαδεδομένο σε παραλιακές περιοχές της Ελλάδας.

Αγριαγκινάρα (Cynaracardunculus)



Ανήκει στην οικογένεια Asteraceae. Άλλες ονομασίες της είναι αγριαντζινάρα ή τρουμπελίνα. Η αγριαγκινάρα ήταν από τα αγαπημένα εδέσματα των Αρχαίων Ελλήνων και των Ρωμαίων. Ο Θεόφραστος αναφέρει ότι την έφεραν οι Έλληνες από τη Σικελία.

Είναι πολυετής θάμνος, που μπορεί να φτάσει τα 2 μέτρα ύψος. Η ρίζα της είναι εύρωστη και βαθιά, τα στελέχη όρθια, χοντρά με αυλακώσεις.

Τα φύλλα έχουν λευκο-πράσινο χρώμα, είναι αντίθετα, λογχοειδή, σύνθετα, με ισχυρό κεντρικό νεύρο, βαθιά διαιρεμένα, με αγκάθια. Οι ανθοφόροι βλαστοί βγαίνουν από τις μασχάλες των φύλλων και καταλήγουν σε ωοειδείς ταξιανθίες, που η βάση τους καλύπτεται από λεία, βράκτια φύλλα, που επικαλύπτονται, σχηματίζοντας μια σαρκώδη ανθοδόχη τα εξωτερικά και τα μεσαία καταλήγουν σε αγκάθια. Τα βράκτια φύλλα της είναι μικρά, σε αντίθεση με τα βράκτια της καλλιεργούμενης αγκινάρας, που είναι μεγαλύτερα και χωρίς αγκάθια. Τα ανθίδια είναι πολλά (300-400), σωληνοειδή, ερμαφρόδιτα, με πέταλα πορφυρά ή μοβ. Τα άνθη της αγκινάρας είναι από τα αγαπημένα των μελισσών. Η γονιμοποίηση γίνεται μόνον από τα έντομα. Οι καρποί περιέχουν πολλούς σπόρους, που έχουν στην κορυφή τους αρκετά μακριά τριχίδια, που διευκολύνουν τη διασπορά τους με τον αέρα και τη διάδοση έτσι του φυτού. Οι ανθοκεφαλές εμφανίζονται νωρίς την άνοιξη, αλλά το φυτό ανθίζει όψιμα, από το Μάιο.

Θα συναντήσουμε την αγριαγκινάρα κυρίως στην Πελοπόννησο και στα νησιά του Νότιου Αιγαίου, σε ακαλλιέργητα και πετρώδη εδάφη. Στη Μάνη φυτρώνει σε μέρη άγρια και ορεινά.

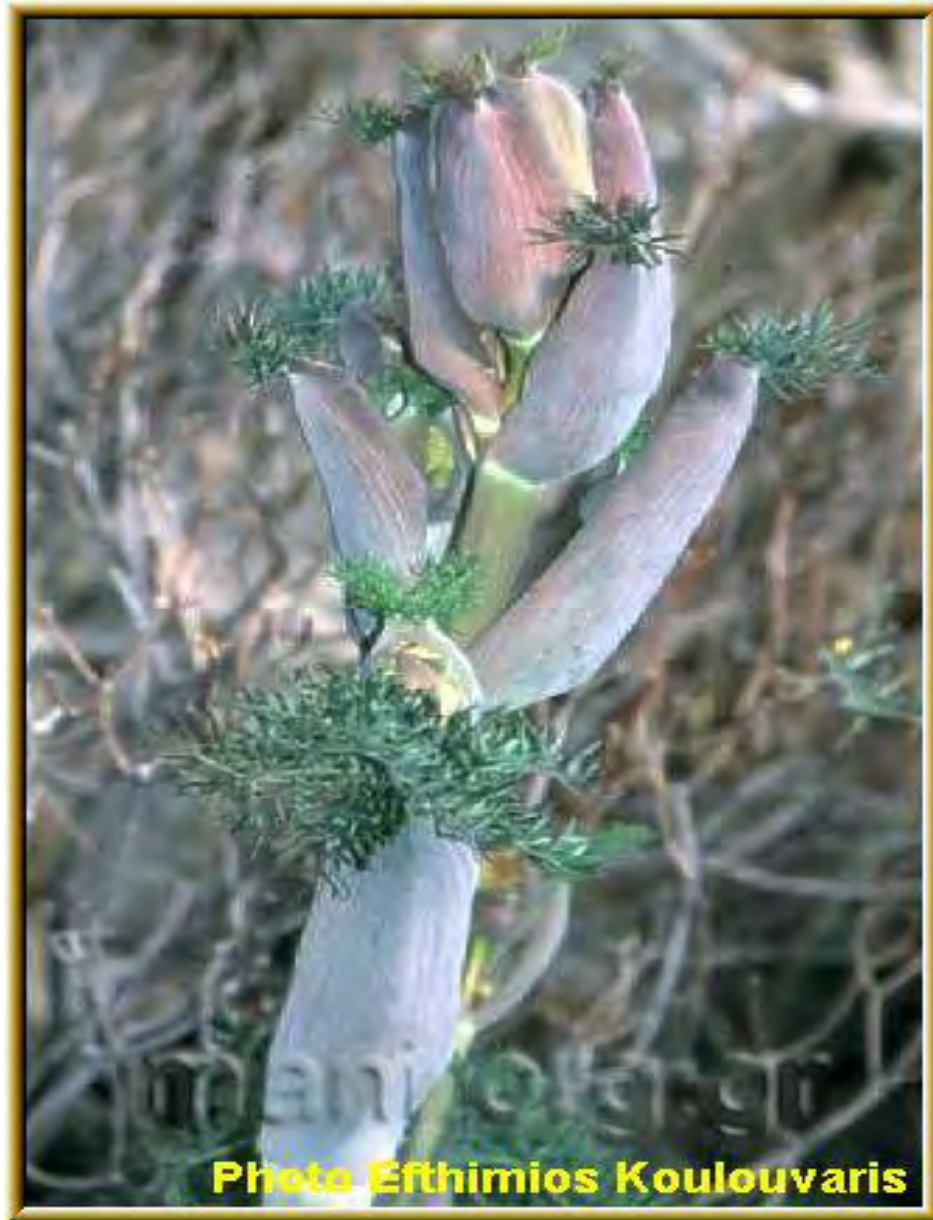


<http://www.mani.org.gr/hlorida/31agginara/31agginara1.JPG> Το στέλεχος από τις τρουμπελίνες, όπως αποκαλούνται οι αγριαγκινάρες στην Έξω Μάνη, τρώγεται ωμό κι έχει γλυκιά γεύση. Οι τρυφεροί βλαστοί, τα κοτσάνια των φύλλων και τα φύλλα της τρώγονται, αφού καθαριστούν από τ' αγκάθια και βραστούν. Τα φύλλα της μαγειρεύονται με κατσίκισιο κρέας ή μόνα τους, «αλά πολίτα», όπως ακριβώς και οι ανθοκεφαλές της, πριν όμως ανθίσουν. **Οι ανθοκεφαλές της ψήνονται ακόμα και στα κάρβουνα, με χοντροκομμένο αλάτι και λάδι. Η συφή τους γεύση ταιριάζει με κόκκινο κρασί. Μπορούν επίσης να προστεθούν σε ομελέτα, ενώ οι μικρές ανθοκεφαλές γίνονται τουρσί.**

Σε μερικές χώρες της Ευρώπης καλλιεργούνται πολυάριθμες ποικιλίες αγριαγκινάρας, την οποία θεωρούν άριστο χειμωνιάτικο λαχανικό. Περιέχει βιταμίνες Α, Β, Ο, ασβέστιο και φώσφορο. Τα συστατικά της είναι χολαγωγά και διουρητικά. Έχουν ακόμα την εξαιρετη ιδιότητα να απομακρύνουν τη

χοληστερίνη από το αίμα. **Ειδικότερα θεωρείται φάρμακο του συκωτιού.**
Ενεργεί ακόμα κατά των κνησμών του δέρματος, των ρευματισμών και κατά του τεταρταίου πυρετού.

Μάραθος (Μάραθο το φαρμακευτικό - *Foeniculum officinales*)



<http://www.mani.org.gr/hlorida/19marathos/19maratho.jpg> Ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδανθών (Umpelliferae) και άλλες ονομασίες είναι Μάραθο, Αγριομάραθο,

Αμαραθιά. Παλιά οι Κινέζοι και οι Ινδοί θεωρούσαν το μάραθο αντίδοτο για τα δαγκώματα των φιδιών και των σκορπιών.

Οι Αρχαίοι Έλληνες το έλεγαν «μάραθρον» και το θεωρούσαν σύμβολο επιτυχίας. Φαίνεται ότι οφείλει τ' όνομά του στη μνήμη της νίκης κατά των Περσών στο Μαραθώνα το 490 π.Χ. Ο Πλίνιος το αναφέρει σε συνταγές του με περισσότερες από 20 ενδείξεις, ενώ πίστευε ότι τα φίδια έτρωγαν μάραθο για ν' αλλάζουν δέρμα. Το 10^ο αιώνα συνδέθηκε με τη μαγεία, **ενώ το Μεσαίωνα είχε συνδεθεί με το αδυνάτισμα, γιατί πιστευόταν ότι οι σπόροι του έκοβαν την όρεξη.**

Είναι φυτό πολυετές που φτάνει τα 2μ. σε ύψος. Η ρίζα του είναι σαρκώδης σαν του καρότου από την οποία βγαίνει ένας όρθιος βλαστός, αυλακωτός με μπλε ζώνες. Ρίχνει τα βαθυπράσινα φύλλα του, που ξαναβγαίνουν με τις πρώτες βροχές. Έχουν μακριούς μίσχους, είναι σύνθετα, πετροσχιδή και μοιάζουν με του Άνηθου. Τα πολλά μικρά κίτρινα άνθη του βγαίνουν σε ταξιανθίες το καλοκαίρι, πάνω σε μακριούς ανθοφόρους βλαστούς. Οι σπόροι του ωριμάζουν το φθινόπωρο και είναι μακρόστενοι, κυρτοί, με πέντε πλευρές και χρώμα συνήθως καστανό.



<http://www.mani.org.gr/hlorida/19marathos/19marathos.jpg> Στη Μάνη φυτρώνει σε πολλές περιοχές, ανάμεσα στις σχισμές των βράχων και δίπλα στους τρόχαλους τοίχους. Το παραδοσιακό χωριό Μάραθος στο Δήμο Οιτύλου, πήρε το όνομά του από το Μάραθο που φυτρώνει σε μεγάλες ποσότητες γύρω από το χωριό όπως και ο Άρτουκας. **Πολλαπλασιάζεται πολύ γρήγορα.** Αν φυτέψεις Μάραθο σε περιοχή που δεν έχει, μέσα σε λίγα χρόνια η περιοχή αυτή θα γεμίσει από καινούργια φυτά.

Η Μανιάτισσα νοικοκυρά, βάζει μάραθο ακόμα και σήμερα στα νησίσια της Σαρακοστής, τις αγκινάρες, τους ντολμάδες, στο χταπόδι, στις χορτόπιτες και σε ωμές σαλάτες για το εξαιρετικό άρωμα που τους προσδίδει. Με μάραθο αρωματίζονται οι ελιές, τα τουρσιά και το ξύδι που φτιάχνονται στο σπίτι, ενώ ο μαραθόσπορος μπορεί να προστεθεί στο ψωμί, αλλά και στο γαρνίρισμα φαγητών.

Στη φαρμακευτική χρησιμοποιείται για τον πόνο των ματιών, της κυστίτιδας, των αρθριτικών. **Προφυλάσσει από τη γρίπη, το βήχα, τον κοκίτη, το άσθμα, τις στομαχικές διαταραχές, τη ναυτία, τους κοιλιακούς πόνους των παιδιών.** Οι σπόροι του μπορούν ν' αρωματίζουν το νερό που δίνουν στα μωρά και τα βοηθά στην πέψη. **Είναι ευεργετικός στα μαλλιά και αντιρυτιδικός.** Λέγεται ότι αυξάνει το γάλα στις θηλάζουσες μητέρες, ενώ χρησιμοποιείται για τον καθαρισμό και τον αρωματισμό του στόματος. Το αιθέριο έλαιο των σπόρων του, που περιέχει 6% αιθέρια έλαια ανηθόλης και μαραθόλης, χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, ποτοποιία (ιδιαίτερα σε λικέρ όπως στο **Αψέντι των Άλπεων**) και στη βιομηχανία καλλυντικών.

Φασκόμηλο *Salvia officinalis*



<http://www.mani.org.gr/hlorida/71faskomilo/71faskomilo1.JPG>Σάλ

βια η φαρμακευτική ή αλλιώς φασκομηλιά ή αλιφασκιά. Φυτό πολυετές με πολλά κλαδιά μέχρι 50 εκ. ύψος, ξυλώδη στη βάση τους και τρυφερά στις κορυφές. Τα φύλλα του είναι στενόμακρα μυτερά χνουδωτά και γκριζοπράσινα. Κάθε χειμώνα βγάζει καινούριους τρυφερούς βλαστούς. Στο τέλος της άνοιξης βγαίνουν τα λουλούδια με χρώμα πολύ ανοιχτό βιολετί. Το φασκόμηλο κυρίως βρίσκεται στην Νότια Ελλάδα (Πελοπόννησο- Νησιά), αλλά γενικά στη χώρα μας υπάρχουν 20 είδη φασκόμηλου. Προτιμά ηλιόλουστες περιοχές και πετρώδη, άγονα εδάφη. **Μάλιστα πολλοί το θεωρούν το ίδιο με το τσάι του βουνού, αλλά το λάθος είναι μεγάλο και σημαντικό, διότι οι ιδιότητές τους διαφέρουν, όπως άλλωστε και η γεύση τους.** Οι θεραπευτικές του ιδιότητες είναι εξαιρετικές.



[http:](http://www.mani.org.gr/hlorida/71faskomilo/71faskomilo2.JPG)

[//www.mani.org.gr/hlorida/71faskomilo/71faskomilo2.JPG](http://www.mani.org.gr/hlorida/71faskomilo/71faskomilo2.JPG) Στην αρχαιότητα οι πρόγονοί μας το χρησιμοποιούσαν σαν πολυφάρμακο και έχει εκθειαστεί από τον Ιπποκράτη, τον Διοσκουρίδη τον Γαληνό και τον Αέτιο. Οι Λατίνοι το θεωρούσαν ιερό φυτό και το χρησιμοποιούσαν σε τελετές. **Ήταν το φυτό της αθανασίας.**

Είναι ιδιαίτερα τονωτικό λόγω της τανίνης που περιέχει. Είναι καλό φάρμακο κατά της ατονίας του στομάχου και των εντέρων αλλά και απολυμαντικό και αποχρεμπτικό σε περίπτωση κρυολογημάτων. **Θεωρείται τονωτικό της μνήμης και καταπολεμά τη νωθρότητα. Το φασκόμηλο είναι ευεργετικό στα μαλλιά και στυπτικό με μάσκα στο πρόσωπο.**



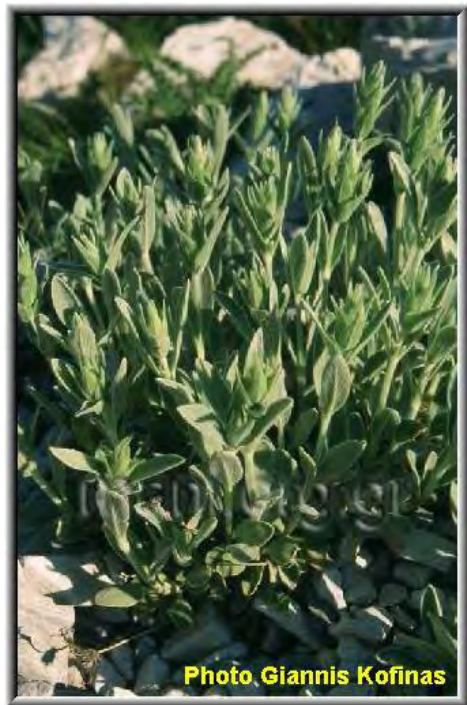
<http://www.mani.org.gr/hlorida/71faskomilo/faskomilo.JPG> Σε αρκετούς θάμνους σχηματίζονται σκληρά, χνουδωτά σφαιρίδια, οφειλόμενα σε προσβολή εντόμων. Επειδή μοιάζουν με καρπούς, ο λαός τα αποκαλεί «μήλα της φασκομηλιάς», απ' όπου το φυτό πήρε το όνομά του. Παλιότερα τα μασούσαν για να καθαρίσουν τα δόντια τους. Το αφέψημά του χρησιμοποιείται στη θεραπεία της ουλίτιδας και των δερματικών παθήσεων. Το αιθέριο έλαιό του κατά του πονόδοντου.

Στη Μάνη, αλισπακίδα λέγεται ο καρπός της φασκομηλιάς, η φασκομηλιά λέγεται σπάκα από το αρχαίο σφάκος, καθώς και η αλισπακίδα από το αρχαίο ελελίσφακος. Άργαση λένε το βρασμένο νερό με φύλλα βελανιδιάς και φασκομηλιάς, με το οποίο πλένουν τα πιθάρια.

Τσάι του βουνού (*Sideritis clandestina* subsp. *Clandestina*)

Πολυετής πόα ύψους έως 50 εκ. Έχει φύλλα αντίθετα, χνουδωτά, λίγο οδοντωτά. Τα βράκτια είναι σχετικά μεγάλα, με χαρακτηριστικό σχήμα –απότομα μυτερά- και υπερκαλύπτουν τα άνθη. Βρίσκεται σε πετρώδεις και βραχώδεις θέσεις, σε μεγάλα υψόμετρα. Είναι ενδημικό του Ταϋγέτου και του Πάρνωνα.

Καταναλώνεται ευρύτατα στην Ελλάδα για τη κατασκευή αφεψημάτων και επειδή το μεγαλύτερο μέρος των φυτών που καταναλώνονται προέρχεται από αυτοφυείς πληθυσμούς, κινδυνεύουν με εξαφάνιση.



http://www.mani.org.gr/hlorida/113tsai/tsai_taigetou1.JPG Το τσάι του Ταϋγέτου είναι ονομαστό για το άρωμά του και τις ευεργετικές επιδράσεις που έχει στον ανθρώπινο οργανισμό.

Σύμφωνα με την εφημερίδα **ΤΑ ΝΕΑ**, στις 05-06-1997 **ΤΟ ΠΡΑΣΙΝΟ** τσάι μπορεί να εμποδίσει την ανάπτυξη του καρκίνου, ενεργοποιώντας τη χημική ουσία **Καθεψίν**, είδος πρωτεΐνάσης η οποία βρίσκεται σε όλα τα κύτταρα, ανακοίνωσαν Αμερικανοί ερευνητές. «Ένα από τα σημαντικότερα συστατικά του πράσινου τσαγιού παρεμποδίζει την παραγωγή της ουροκινάσης, ενός ενζύμου που συμβάλλει στην ανάπτυξη του καρκίνου», αναφέρουν στην επιστολή τους προς το επιστημονικό περιοδικό «Nature» ο Γέρτζι Γιανκούν της Ιατρικής Σχολής του Οχάιο και οι συνεργάτες του.

Το μαύρο τσάι - ο τύπος τσαγιού που καταναλώνεται κυρίως στις δυτικές χώρες - δεν έχει την ίδια λειτουργία με το πράσινο τσάι, καθώς η τεχνική επεξεργασία καταστρέφει όλα τα ευεργετικά στοιχεία του.

Τσάι. Δέντρο (**Camelliasinensis= Camelliathea**), της οικογένειας των τεϊδών, προερχόμενο από το Ασσάμ. Καλλιεργείται στην Ινδία, την Κεϋλάνη, την Ιαπωνία, την Ιάβα και την Κένυα. Τα φύλλα του είναι πλούσια σε καφεΐνη, τανίνη, ουσίες αρωματικές. Τα φύλλα αποξηραίνονται και χρησιμοποιούνται για την παρασκευή του ομώνυμου αφεψήματος. Τα φύλλα μαζεύονται όταν το φυτό φτάσει το τρίτο έτος της ζωής του. Τα φύλλα που μαραίνονται με ατμό αμέσως μετά τη συγκομιδή και εκτίθενται στον ήλιο αποτελούν το πράσινο τσάι. Εκείνα που ζυμώνονται περισσότερες φορές και καβουρδίζονται περισσότερο, αποτελούν το μαύρο τσάι.