

Γεωργίου Ουρανία  
Τομέας Βιολογίας Φυτών  
Πανεπιστήμιο Πατρών



# Φυτά της Ελληνικής γης στην κουζίνα μας

**«Αν οι άνθρωποι ζούσαν και τρέφονταν σωστά δεν θα υπήρχαν αρρώστιες»**

***Ιπποκράτης***

**Ο πατέρας της ιατρικής είχε διαπιστώσει τη σχέση υγείας και διατροφής 2.500 χρόνια πριν.**

Ο Ιπποκράτης επίσης ήταν εκείνος που είχε διδάξει πως η τροφή πρέπει να είναι **όχι** **μόνον υγιεινή**, αλλά και **ευχάριστη**.

*«Να προτιμάτε ποτά και φαγητά ευχάριστα, ακόμη και όταν δεν είναι τόσο ποιοτικά. Είναι προτιμότερα από εκείνα που είναι πολύ καλής ποιότητας, αλλά δεν είναι ευχάριστα στη γεύση»*

Σήμερα η ιατρική έχει στρέψει το βλέμμα της στη **Μεσόγειο** και ιδιαίτερα στην **Κρήτη**, όπου τα **καρδιακά νοσήματα** είναι σχεδόν άγνωστα και οι **καρκίνοι** σε πολύ μικρότερα ποσοστά.

Οι γιατροί και οι διαιτολόγοι πιστεύουν ότι τα βότανα και τα άγρια χόρτα της Μεσογείου είναι «φορτωμένα» με **ηλιακή ενέργεια**. Ο ήλιος της Μεσογείου είναι αυτός που κάνει όλη αυτήν την απίστευτη ποικιλία των βρώσιμων λαχανικών και βοτάνων που είναι απαραίτητα για ένα **ισορροπημένο διατροφικό πρότυπο**.

## Συλλογή

Η συγκομιδή φύλλων και βλασταριών γίνεται στην εποχή της πλήρους ανάπτυξης πριν από την άνθηση και καλό είναι να μαζεύονται το απόγευμα.

Τα ανθισμένα μέρη είναι προτιμότερο να συλλέγονται στην αρχή της ανθοφορίας και καλύτερα το πρωί.

Οι καρποί πρέπει να συλλέγονται σε πλήρη ωρίμανση και το πρωί.

## Αποξήρανση

Η αποξήρανση γίνεται σε σκιερό μέρος και είναι καλύτερα να απλώνουμε τα βότανα πάνω σε χαρτί ή δίχτυ για να αερίζονται και να ξεραίνονται ευκολότερα.

## Αποθήκευση

Αποθηκεύονται σε γυάλινα ή πήλινα δοχεία σε σκοτεινό μέρος χωρίς υγρασία (μπορούμε να προσθέσουμε στα βάζα και λίγους κόκκους ρύζι).

## **Sideritis sp. (Τσάϊ του βουνού)**

Τα γνωστότερα είδη είναι:

- Το τσάϊ της Πελοποννήσου (*Sideritis clandestina*)
- το τσάϊ της Κρήτης ή μαλοτίρας ή καλοκοιμηθιά (*Sideritis syriaca*)
- το τσάϊ της Εύβοιας (*Sideritis euboea*)
- το τσάϊ του Παρνασσού ή τσάϊ του Βελουχιού (*Sideritis raeseri*)
- το τσάϊ του Ολύμπου (*Sideritis scardica*)
- το βλάχικο τσάϊ (στο Άγιο Όρος και στη Σαμοθράκη) (*Sideritis perfoliata* ssp. *athoa*)

**Όλα τα τσάγια του βουνού κινδυνεύουν να εξαφανιστούν λόγω της υπερκατανάλωσης.**

# *Sideritis clandestina* (τσάϊ της Πελοποννήσου)

Βρίσκεται σε πετρώδεις και βραχώδεις θέσεις, στα βουνά της Πελοποννήσου, σε μεγάλα υψόμετρα (1200-2300 m. )

**Ανθισμένοι βλαστοί** με **φύλλα** συλλέγονται κατά τον **Ιούνιο** έως τον **Αύγουστο** και αποξηραίνονται στον αέρα και στη σκιά σε ματσάκια.

Χρησιμοποιείται ως **αφέψημα** και είναι **διουρητικό**, **χωνευτικό** και κατά των παθήσεων του **κυκλοφορικού συστήματος**.



## *Sideritis syriaca* (Μαλοτίρας, ή καλοκοιμυθιά, τσαΐ της Κρήτης)



Απαντάται στα βουνά της Κρήτης (υψ. 1000-2000 m).

Συλλέγεται από το **Μάιο** μέχρι τον **Αύγουστο**.

Είναι ευεργετικό κατά των παθήσεων του **κυκλοφορικού συστήματος**, κατά των **αναπνευστικών προβλημάτων**, κατά της **δυσπεψίας** και για την αντιμετώπιση του **κρυολογήματος**.

Ειδικά ζεστό αφέψημα με μέλι και κανέλα είναι το ιδανικό για **πονόλαιμος** και **βήχα**.



## *Sideritis raeseri* ( τσάϊ Βελουχιού, τσάϊ Παρανασσού)

Φύεται σε ορεινές περιοχές από 1000 έως 2500 m στη Στερεά Ελλάδα, στην Πίνδο, στην Ήπειρο και στην Καστοριά.



Έχει παρόμοια γεύση και χρησιμοποιείται όπως και τα άλλα τσάγια της Ελλάδας.

## *Origanum dictamnus* - Δίκταμο (Έρωντας)



Φυτό της **Κρήτης** που απαντάται σε απρόσιτους και απότομους ασβεστολιθικούς βράχους.

Ονομάζεται «**έρωντας**» γιατί όποιος ήθελε να δείξει στην κοπέλα του πόσο την αγαπά, της προσέφερε δίκταμο θεωρώντας το ένα πολύ μεγάλο τόλμημα.



Ανθίζει και συλλέγεται από τον **Ιούνιο** ως και τον **Οκτώβριο**.

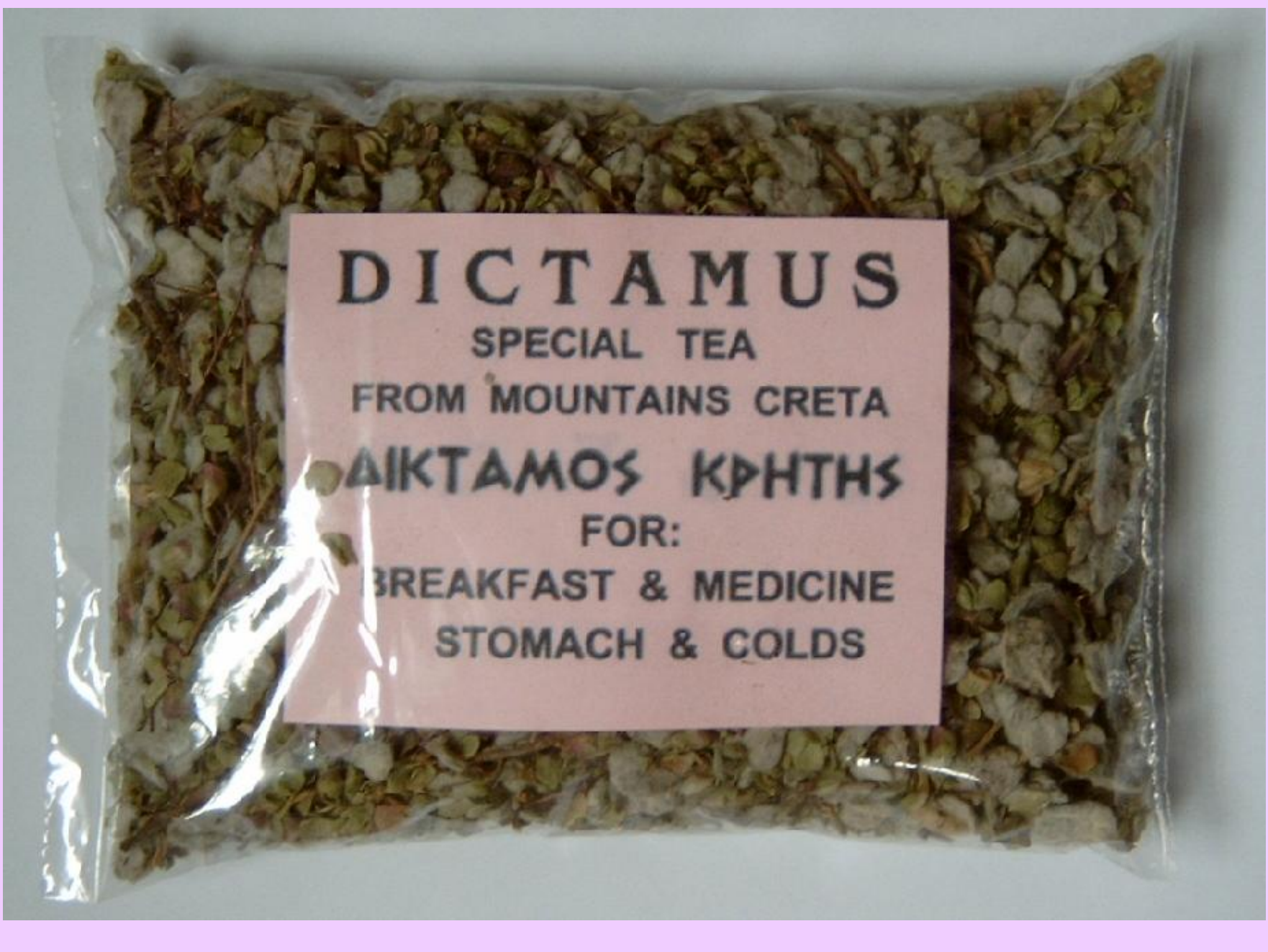
Χρησιμοποιείται ευρύτατα ως **αφέψημα** και για αρωμάτισμα **ποτών** (κυρίως κρασιού και λικέρ).

Σαν φαρμακευτικό γιατρικό βοτάνι θεωρείται ως ένα από τα πιο σημαντικά επειδή έχει την ιδιότητα να ενεργοποιεί το **επούλωμα σε πληγές.**

Χρησιμοποιείται επίσης ως επουλωτικό των **εσωτερικών πληγών (έλκη)** και είναι ιδανικό για **στομαχόπονο** και **πονόλαιμο.**







**DICTAMUS**

SPECIAL TEA

FROM MOUNTAINS CRETA

**ΔΙΚΤΑΜΟΣ ΚΡΗΤΗΣ**

FOR:

BREAKFAST & MEDICINE

STOMACH & COLDS

## *Marticaria chamomila* (Χαμομήλι)



Υπάρχει παντού και ιδιαίτερα σε χέρσους τόπους.

Συλλέγεται από τον **Απρίλιο** έως και τον **Ιούνιο**, αποξηραίνεται σε σκιά και χρησιμοποιείται για όλο το χρόνο.

Χαρακτηρίζεται ως **αντιφλεγμονώδες, αντιαλλεργικό, καταπραϋντικό** και άριστης ποιότητας **αντισηπτικό**.

Καταναλώνεται συνήθως ζεστό ως αφέψημα, και επιτυγχάνει την **τέλεια χαλάρωση** και καταπολεμά την **αϋπνία** .

# *Tilia cordata* (Φλαμουριά, Τίλια)

Απαντάται σε μικτά δάση καστανιάς, φλαμουριάς σε όλη την Ελλάδα (υψ. 700-1200 μ.)



Ανθίζει τους μήνες Ιούνιο - Ιούλιο.

Νεαρές **ταξιανθίες με τα βράκτια φύλλα** αποξηραίνονται και διατηρούνται στη σκιά. Είναι **αρωματικό** και **φαρμακευτικό**.

Το ρόφημα τίλιου θεωρείται ότι κάνει πολύ καλό στο **στομάχι**, διευρύνει τις **στεφανιαίες αρτηρίες** και είναι χρήσιμο στις **στεφανιαίες παθήσεις**.

Χρησιμοποιείται και ως **καταπραϋντικό**, **ηρεμιστικό** και **υπνωτικό**.

## *Salvia fruticosa* (Φασκόμηλο)



Συλλέγεται από τον  
**Απρίλιο** μέχρι και τον  
**Οκτώβριο**.

Συνήθως πίνεται ως  
**αφέψημα**.

Πιστεύεται επίσης ότι  
βοηθά στην **ενίσχυση της**  
**μνήμης** και ότι καταπολεμά  
τη **νωθρότητα** και την  
**κούραση**.





*Salvia fruticosa* (Φασκόμηλο)

Λόγω των διεγερτικών του ιδιοτήτων, το φασκόμηλο πιστεύεται ότι **θα πρέπει να αποφεύγεται από άτομα υπερτασικά.**

Η λατινική ονομασία του «**Salvia**» το χαρακτηρίζει πλήρως καθώς προέρχεται από τη λατινική λέξη **salvare** που σημαίνει "**σώζω**".

Χαρακτηριστική είναι η ρήση των Αράβων: «**Πώς μπορεί να πεθάνει κανείς, όταν έχει στον κήπο του φασκόμηλο;**»

Εκτός από αφέψημα χρησιμοποιείται και στην κουζίνα ως αρτυματικό για να **αρωματίζει χοιρινό κρέας, πουλερικά, ψάρια, ζυμαρικά και όσπρια.**

# *Melissa officinalis* (Μελισσόχορτο, μελισσοβότανο, λεμονόχορτο)



Χρησιμοποιούνται **ανθισμένοι βλαστοί, και φύλλα.**

Έχει **λεμονάτη γεύση.**

Ως αφέψημα προσφέρεται συνήθως με μέλι και θεωρείται **στομαχικό, χωνευτικό και τονωτικό.**

Ανοίγει την **όρεξη** και ενισχύει τη **μνήμη.**

Πιστεύεται ότι έχει ιδιότητες **κατά της γήρανσης** και ότι θεραπεύει την **ανικανότητα.**

## *Melissa officinalis*



Χρησιμοποιείται στη **ζαχαροπλαστική** και την **ποτοποιία** για την παρασκευή **λικέρ**.

Αρωματίζει πολλά φαγητά, όπως **κρέατα**, **πουλερικά σούπες**.

## *Origanum* sp. { *O. vulgare*. *O. onites* } (Ρίγανη)



Φύεται σε ξηρές πετρώδεις και βραχώδεις περιοχές σε όλη την Ελλάδα έως το υψόμετρο των 1500 μ.

**Βλαστοί με φύλλα και άνθη** συλλέγονται κατά την εποχή της άνθησης (**Ιούνιο-Σεπτέμβριο**) και ξηραίνονται επιμελώς στη σκιά και στον αέρα.

Είναι εξαιρετικό **αρτυματικό** και **φαρμακευτικό** φυτό που χρησιμοποιούνταν από την αρχαιότητα.

Το αιθέριο έλαιο της ρίγανης έχει **αντιοξειδωτικές** ιδιότητες και χρησιμοποιείται στη βιομηχανία τροφίμων ως **συντηρητικό**, **μικροβιοκτόνο**.

Ανοίγει την **όρεξη**, βοηθά στη **χώνευση**.

Χρησιμοποιείται ευρέως στη μαγειρική σε πολλά φαγητά.

Αρωματίζει ελιές, τουρσιά, σαλάτες.



Η ρίγανη αρωματίζει κυρίως φαγητά **φούρνου** και **σχάρας**, και ταιριάζει σε **ψάρια**, **κρέατα**, **πατάτες**, **φασόλια**, **ομελέτες**, **ζυμαρικά** κ.α.

Θεωρείται το έμβλημα της Ελληνικής κουζίνας (χωριάτικη σαλάτα)

## *Coridothymus capitatus* (Θυμάρι)



Είναι φρυγανώδης θάμνος που φύεται σε ξηρές πετρώδεις περιοχές σε χαμηλά και μεσαία υψόμετρα σε όλη την Ελλάδα.

Συλλέγεται κατά την εποχή της άνθησης (**Μάιο – Σεπτέμβριο**) και ξηραίνεται επιμελώς στον αέρα.

Το εμπορικό όνομα του είναι «**ισπανική ρίγανη**»

Ήταν γνωστό από την αρχαιότητα (έχει βρεθεί στον τάφο του Τουταγχαμών).

Χρησιμοποιείται ευρέως στη μαγειρική **όπως και η ρίγανη** σε πολλά φαγητά (κρέας, πουλερικά, σάλτσες, σαλάτες κ.α.).

Ταιριάζει πολύ με **ψάρι**, καθώς και με **μελιτζάνες και πιπεριές φούρνου**.



## *Laurus nobilis* (Δάφνη ή Βαγιά)



Αειθαλές δένδρο ή δενδρύλιο αυτοφυές στη Μεσόγειο.

Τα **φύλλα** του συλλέγονται όλο το χρόνο, αλλά είναι προτιμότερα κατά το **τέλος του καλοκαιριού**.

Είναι πολύ χρήσιμο για την **δυσπεψία** και για την καλή λειτουργία του **στομάχου**.

Οι Βυζαντινοί αρωμάτιζαν το κρασί και το χρησιμοποιούσαν ως **κατευναστικό**.

Έχει **τονωτικές ιδιότητες** και ανοίγει την **όρεξη**.



*Laurus nobilis* (Δάφνη ή Βαγιά)



Νοστιμίζει πιάτα με **ψάρι**, μπαίνει στις **φακές**, στα **ρεβύθια** και στα **φασόλια**.

Ταιριάζει πολύ στο **στιφάδο**.

# *Rosmarinus officinalis* (Δεντρολίβανο, αρισμαρί)



Αειθαλής φρυγανώδης θάμνος αυτοφυής στη Μεσόγειο.

Φαρμακευτικό φυτό γνωστό από την αρχαιότητα.

Συλλέγεται όλο τον χρόνο, αλλά κυρίως το **καλοκαίρι** και το **φθινόπωρο**.



Το δεντρολίβανο χρησιμοποιείται ως **ρόφημα** κατά των **νευρικών πονοκεφάλων**, κατά της **αϋπνίας** και είναι ιδανικό για τις **ημικρανίες**.

Χρησιμοποιείται επίσης στη μαγειρική σε πολλά **φαγητά** και για **μαρινάρισμα**.

Είναι το καλύτερο αρωματικό φυτό για το **ψητό ψάρι** και το **σुकώτι**.

## *Mentha spicata* (Δυόσμος)

Τα αρωματικά του **φύλλα** χρησιμοποιούνται στη μαγειρική (σούπες, σάλτσες) και σε σαλάτες.

Ταιριάζει με **κεφτέδες, αρνί, τυρόπιτες, μελιτζάνες, ντομάτες, κολοκύθια, ζυμαρικά, πατάτες κ.α.**

Σαν **ρόφημα** το χρησιμοποιούμε σε περιπτώσεις **δυσπεψίας** και **διάρροιας**.

Θεωρείται ότι είναι **αφροδισιακό**.

Ο λαός λέει « **με βασιλικό και δυόσμο στόλισε ο Θεός τον κόσμο**»



## *Ocimum basilicum* (Βασιλικός )



Προέρχεται από την Ινδία και την Ινδονησία και ήρθε στην Ευρώπη από τον Μεγαλέξανδρο.

Το **ρόφημα** του βασιλικού καταπραΰνει τη **νεύρωση στομάχου**, τις **ημικρανίες** και βοηθά στη **μνήμη**.

Βοηθά στην παραγωγή **γάλακτος** στις θηλάζουσες μητέρες.

Βασιλικός με λάδι σαν σαλάτα είναι κατά της **δυσκοιλιότητας**.

Χρησιμοποιείται για αρωματισμό του **ελαιολάδου**.





Ταιριάζει πολύ με όποιο φαγητό έχει ντομάτα. Αρωματίζει **σούπες, σαλάτες, κρέατα, κυνήγι, θαλασσινά, κεφτέδες** κ.α. Στην Κρήτη κάνουν ντολμάδες με πλατύφυλλο βασιλικό.

Χρησιμοποιείται επίσης σε **τσουρέκια, κομπόστες, χυμούς φρούτων** κλπ.

Πασίγνωστη είναι η ιταλική σάλτσα «**πέστο**» που έχει ως κύριο υλικό το βασιλικό και ταιριάζει σε **μακαρονάδες, πατατοσαλάτες, κρέας, ψάρι** κλπ.

## *Portulaca oleracea* (Γλυστρίδα, αντράκλα)

Πρόκειται για ένα ζιζάνιο που θα το συναντήσουμε σε κήπους, σε άκρες δρόμων, σε καλλιεργούμενα χωράφια κλπ. σε όλη την Ελλάδα.

Τα **φύλλα και οι τρυφεροί βλαστοί** συλλέγονται από τον Ιούνιο έως τον Οκτώβριο.

Είναι φυτό **μαλακτικό** για το στομάχι και τα έντερα,



Η βιολογική σημασία της γλυστρίδας είναι μεγάλη γιατί εκτός από πολλές **βιταμίνες**, περιέχει και το περίφημο **οξύ ω3** που κατεβάζει τη **χοληστερίνη**.





Έχει υπόξινη γεύση και χρησιμοποιείται συνήθως ωμό σε σαλάτες ή μαγειρεμένο με σπανάκι. Γίνεται επίσης **τουρσί**.

Ακόμη και σήμερα στην Κρήτη φτιάχνουν **γλυστρίδα με γιαούρτι** που είναι μία πολύ δροσιστική σαλάτα γνωστή από την Αίγυπτο του 16ου αιώνα.

## *Capparis spinosa* L. (Κάπαρη)

Το μεσογειακό αυτό φυτό απαντάται σε πετρώδεις βιοτόπους, βραχώδεις γκρεμούς, τοίχους και παραθαλάσσιους βράχους.

Τα **τρυφερά μπουμπούκια**, τα **άνθη** και οι **τρυφεροί βλαστοί** συλλέγονται το καλοκαίρι και διατηρούνται σε άλμη και ξύδι (τουρσί).





Το φυτό ήταν γνωστό από την αρχαιότητα (η Φρύνη πριν γίνει εταίρα μάζευε και πωλούσε κάπαρη). Χρησιμοποιόταν ως **ορεκτικό, διουρητικό και καταπραϋντικό**.

Χρησιμοποιείται σε **σαλάτες**, αλλά και στη μαγειρική ως **άρτυμα** σε σάλτσες για **ζυμαρικά, ψάρια, κρέατα και όσπρια**.

## *Crithmum maritimum* (Κρίταμο, αλμύρα)

Είναι ένα πολυετές παχύφυτο που φύεται σε **βραχώδεις ακτές** της Μεσογείου.

Τα **φύλλα** και οι **νεαροί βλαστοί** συλλέγονται και διατηρούνται σε άλμη.

Χρησιμοποιούνται **ωμά σε σαλάτες** ή **μαγειρεμένα** και θυμίζουν αόριστα το μάραθο ή το σέλινο, αλλά είναι πικρότερα και υφάλμυρα.



Το κρίταμο θεωρείται ως ένα καλό **διουρητικό** και έχει δυνατότητες για τη θεραπεία της **παχυσαρκίας**. Έχει μια υψηλή περιεκτικότητα σε **βιταμίνη C**.

Η χρήση του ενεργεί ως **χωνευτικό**.



## *Foeniculum vulgare* (Μάραθο, μάλαθρο)

Φύεται στις άκρες των δρόμων, σε ξηρές περιοχές σε όλη την Ελλάδα.

Είναι από τα βότανα που χρησιμοποιήθηκαν από την αρχαιότητα από Έλληνες, Αιγύπτιους και άλλους μεσογειακούς λαούς.

Χρησιμοποιείται ευρύτατα στη μαγειρική και ταιριάζει πολύ με **θαλασσινά, ψάρια, σαλιγκάρια, κρέατα, σούπες τυροσαλάτες, τυρόπιτες, χορτόπιτες, ζυμαρικά, ρύζι, όσπρια κ.α.** (μαραθόπιτες, μαραθοτηγανήτες).

Επίσης αρωματίζει λάδι, ελιές, τουρσιά, σαλάτες και τοματοπελτέ.

Είναι **ορεκτικό, χωνευτικό, διουρητικό, και τονωτικό.**





Το «**φινόκιο**» ή **μάραθο της Φλωρεντίας** καλλιεργείται κυρίως για τη ρίζα του που χρησιμοποιείται μαγειρευμένο ή ωμό σε σαλάτες



**Οι μαραθόσποροι** αρωματίζουν ευχάριστα το **ψωμί** και **κουλουράκια** ή **παξιμάδια**.



# *Tordyllum arulum* (Καυκαλήθρα ή καυκαλίδα)

Είναι ένα λαχανικό με ιδιαίτερα ωραίο άρωμα που φύεται σε όλη τη Μεσόγειο, σε καλλιεργούμενους αγρούς ή σε άκρες μονοπατιών.

Συλλέγεται το **χειμώνα** και την **άνοιξη** πριν την άνθηση.

Είναι ένα από τα πιο συνηθισμένα λαχανικά που χρησιμοποιείται σε **πίτες**, και **χορτόσουπες**. Επίσης μαγειρεύεται με **κρέας**, και δίνει ιδιαίτερο άρωμα στη **φασολάδα**.

Θεωρείται ως ένα **αφροδισιακό** λαχανικό.



# *Urtica urens* ( Τσουκνίδα)



Είναι ένα κοινότατο και παραμελημένο φυτό που απαντάται παντού, σε υγρές τοποθεσίες, σε κατοικημένες περιοχές και σε άκρες δρόμων σε χέρσα αζωτούχα εδάφη σε όλη τη χώρα.

**Τρυφεροί βλαστοί** συλλέγονται **Ιανουάριο – Μάιο** (με γάντι)

Αποτελεί πολύτιμη **πηγή μετάλλων**

Χρησιμοποιείται για **πίτες** και **σούπες**. Είναι ονομαστές οι **τσουκνιδόπιτες** της Ηπείρου και Θεσσαλίας και το **τσουκνιδοπίλαφο** της Μακεδονίας.

Μπορεί να μαγειρευτεί σαν το σπανάκι (σπανακόριζο με τσουνίδα)

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ωμή σε σάλτσα **πέστο**.

Ο Ησίοδος έλεγε «**να φάς τσουκνίδα για να προστατευτείς από όλες τις ασθένειες του έτους**».

# *Eruca sativa* (ρόκα)

Όλα τα είδη της ρόκας έχουν μια ευδιάκριτη, πικάντικη γεύση και χρησιμοποιούνται ευρέως σαν **σαλατικό**. Μπορούν να μπουν σε **σούπες** μαζί με άλλα χορταρικά ή και να γίνουν σάλτσα **πέστο**.

Η πιο χαρακτηριστική χρήση της ρόκας είναι ως **πικάντικη αρωματική** ουσία για τις σαλάτες με όλα τα είδη μαρουλιού.



Όταν καταναλώνεται σε μεγάλη ποσότητα είναι ισχυρό **αφροδισιακό**.

*Cichorium intybus* (Ραδίκι, πικραλίδα, πικρομάρουλο, πικροράδικο)

Φύεται σε ακαλλιέργητες περιοχές και άκρες δρόμων μέχρι 1500 m.

Χρησιμοποιούνται οι **ρόδακες των φύλλων** του καθώς και η **ρίζα**.



Κάνει καλό σε **διαβητικούς**  
και σε άτομα με πάθηση στο  
**συκώτι, χολολιθίαση** και  
**χολοκυστίτιδα**.

Χρησιμοποιείται σε πολλά  
φαγητά και πίπτες.

Σε μερικά μέρη της  
Ευρώπης, από τη ρίζα του  
φυτού φτιάχνουν ένα  
**υποκατάστατο του καφέ**  
(*chicor*).



*Cichorium intybus*

# *Taraxacum* sp. (Ραδίκι, άγριο ραδίκι, πικραλίδα)

Απαντάται σε άκρες δρόμων, σε ξηρές περιοχές σε όλη την Ελλάδα και συλλέγεται **Νοέμβριο – Μάιο**.

Θεωρείται σπουδαία **πηγή καλίου**, είναι άριστο **διουρητικό** και **αποτιξινωτικό** και περιέχει **βιταμίνες Α και C**.

Χρησιμοποιείται κυρίως σε περιπτώσεις **χολολιθιάσεων** και **νεφρολιθιάσεων**.

Είναι εξαιρετικό **σαλατικό**, αλλά γίνεται επίσης **βραστό, γιαχνί, αυγολέμονο με κρέας ή ψάρι**.

Η ελαφριά πικράδα του μειώνεται αν πρώτα ζεματιστεί και πεταχτεί το πρώτο νερό.





**Τα άνθη μπορούν να γίνουν ομελέτα ή τηγανήτες**

# *Cornus mas* (Κρανιαΐ)

Οι **καρποί** τρώγονται νωποί ή ξηροί.

Είναι χυμώδεις, με μια συμπαθητική όξινη γεύση, ενώ οι πλήρως ώριμοι καρποί έχουν μια γεύση που μοιάζει με **δαμάσκηνο**.

Μπορούν να χρησιμοποιηθούν μαζί με άλλα φρούτα για την κατασκευή **μαρμελάδας**.

Επίσης χρησιμοποιούνται για την παρασκευή ενός **εξαιρετικού λικέρ**.

Ένας άλλος τρόπος που μπορούν να χρησιμοποιηθούν τα κράνα είναι να κρατηθούν στην **άλμη** και χρησιμοποιηθούν όπως οι **ελιές**.

Τα **σπέρματα** της κρανιαΐς ανακατεμένα σε μια σκόνη χρησιμοποιούνται ως **υποκατάστατο του καφέ**.





## *Myrtus communis* (Μυρτιά)

Πολύκλαδος θάμνος ή δενδρύλιο, που απαντάται σε υγρές περιοχές της Μεσογείου και χαρακτηρίζεται από το ιδιαίτερο άρωμά του (αιθέρια έλαια).

Ιερό φυτό της αρχαιότητας που συνδέθηκε με πολλές θεότητες και ιδιαίτερα με την Αφροδίτη.

**Φύλλα** και **καρποί** του συλλέγονται κατά το **φθινόπωρο** και το **χειμώνα** όταν ωριμάσουν.



Τα **μύρτα** τρώγονται **ωμά**, αλλά χρησιμοποιούνται και για την παρασκευή εξαιρετικής **μαρμελάδας**.

Με τα **φύλλα** της μυρτιάς ή και με τους **καρπούς** αρωματίζονται **φαγητά, κρέατα, λουκάνικα, κυνήγι, ψάρια, τυριά, τυρόπιτες, κρασιά, λικέρ κ.α.**

Επίσης μπορούμε να ψήσουμε κρέας ή ψάρια σε φούρνο πάνω σε φύλλα μυρτιάς.



# *Sambucus nigra* (Σαμπούκος, κουφοξυλιά, αφροξυλιά, φροξυλιά, φροξυλάνθη)

Είναι αυτοφυές σε δροσερές δασώδεις τοποθεσίες, σε όχθες χειμάρων και άκρες καλλιεργειών.

Τα **άνθη** του έχουν έντονη και ευχάριστη μυρωδιά λόγω αιθερίων ελαίων.

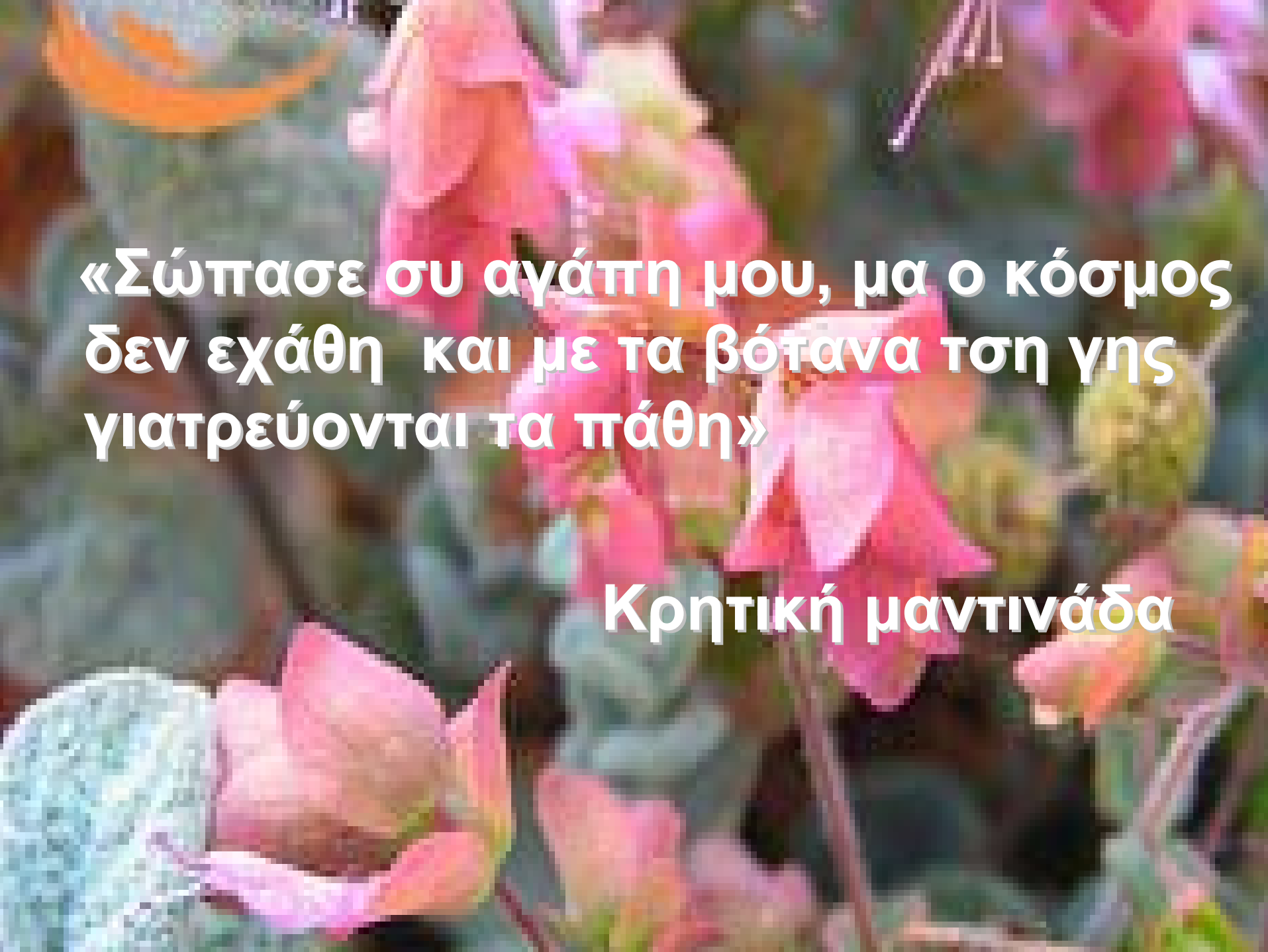
Χρησιμοποιείται περισσότερο στη **ζαχαροπλαστική** για να αρωματίσει κέικ, **μπισκότα, χυμούς φρούτων, γαλατόπιτες** κλπ.

Επίσης θεωρείται αρωματικό του **κρασιού** και του **ξυδιού**.





Τα άνθη του σαμπούκου χρησιμοποιούνται επίσης για την παρασκευή **ποτών** και ενός πολύ ευχάριστου και αρωματικού **αναψυκτικού**.



**«Σώπασε συ αγάπη μου, μα ο κόσμος  
δεν έχάθη και με τα βότανα τση γης  
γιατρεύονται τα πάθη»**

**Κρητική μαντινάδα**