

ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΣΗΜΙΟΥ

Δ/ΝΣΗ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

ΠΑΕ ΚΡΗΤΗΣ



Πράσινος Θησαυρός



Υπεύθυνοι Καθηγητές

Φραγκιαδουλάκης Στ. ΠΕ80

Βασιλάκης Στ. ΠΕ03

Ταγαρά Αν. ΠΕ06

Τμήμα: Α3

Σχ. Έτος 2021-022

Αποποίηση Ευθύνης - Disclaimer

Η παρουσίαση των χορταρικών στην παρούσα εργασία έχει καθαρά ενημερωτικό χαρακτήρα.

Απαιτείται η παρουσία ατόμου που γνωρίζει όταν επιχειρείται συλλογή και επεξεργασία τους από μη έμπειρο άτομο.

Πριν από την εκτέλεση οποιασδήποτε συνταγής συμβουλευτείτε άτομο που γνωρίζει από βρώσιμα χόρτα

Πριν χρησιμοποιήσετε οποιαδήποτε συνταγή ή πριν αλλάξετε τις διατροφικές σας συνήθειες, ζητήστε τη γνώμη του κατάλληλου επαγγελματία υγείας ή διατροφολόγου. Εάν λαμβάνετε φαρμακευτική αγωγή, βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν αλληλεπιδράσεις.

Περιεχόμενα

ΜΕΡΟΣ Α - ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	5
1. Η ιδέα-γενικός στόχος	5
2. Ειδικοί-παιδαγωγικοί στόχοι	5
3. Οι συντελεστές.....	6
4. Τρόποι διάχυσης αποτελεσμάτων του προγράμματος.....	6
5. Μεθοδολογία υλοποίησης	6
ΜΕΡΟΣ Β – ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ	8
1. Η Κρητική Διατροφή	8
2. Τα χαρακτηριστικά της κρητικής διατροφής.....	9
3. Η κρητική χλωρίδα.....	9
4. Τα άγρια χόρτα στην Κρητική Διατροφή	9
5. Τα άγρια χόρτα στην Κρητική Διατροφή	10
1. Ροδίκιο	10
2. Μαρουλίδα, Κοφτό, Αγριοραδίκι	11
3. Γαλατσίδα	11
4. Ασκρόλυμπος, Ασκόλυμπρος, Σκολύμπρι	12
5. Τσέχος, Ζοχός.....	12
6. Γλιστρίδα, Αντράκλα.....	13
7. Πρόβιος, Ασκορδούλακας, Βολβός.....	13
8. Κουτσουνάδα, Παπαρούνα	14
9. Σέσκουλα, Γούλα, Σέσκλο, λαχανίδα, γλυκορίζι	15
10. Λαθούρι, Παπούλες.....	16
11. Σταφυλίνακας, Δάυκος, Αγριοκαρότο, Χαβούτσι.....	16
12. Μάραθο	17
13. Σταμναγκάθι.....	18
14. Αγριόπρασο, ρασουλίδα, αμπελόπρασο, αλλά και πρασάκι.....	19
15. Λαγουδόχορτο, λαγουδοπαξιμάδο, λαγουδοφαί, του λαγού το παξιμάδι	20
16. Σκούλος, λαγόχορτο, γένια του τράγου.....	20
ΜΕΡΟΣ Γ - Συνταγές	22

1. Σαλάτα με παπούλες	22
2. Χοιρινό με μάραθα και σέσκουλα	22
3. Χοιρινό με σέλινο.....	23
4. Χοχλιοί με γιαχνερά χόρτα	23
5. Πίτα με άγρια χόρτα	24
6. Πιτάκια με άγρια χόρτα ή με μάραθα	25
7. Σουπιές με χόρτα	26

ΜΕΡΟΣ Α - ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

1. Η ιδέα-γενικός στόχος

Αφιετηρία υπήρξε η πάγια ανάγκη για τη διατήρηση και ενίσχυση των ήπιων και ψηφιακών δεξιοτήτων των μαθητών (ομαδική συνεργασία, αναζήτηση-ταξινόμηση-επιλογή υλικού, δημιουργικότητα, φαντασία), καθώς αποτελούν εφόδιο ζωής. Σε συνδυασμό με το φυσικό περιβάλλον (αγροτική περιοχή) και την αυξανόμενη, αργά αλλά σταθερά στροφή του κόσμου προς τη πιο φυσική διατροφή, τέθηκε η ιδέα του συγκεκριμένου προγράμματος επί τάπητος.

Επί του πρακτέου, η ιδέα ήταν οι μαθητές να προσέγγιζαν βιβλιογραφικά την παραδοσιακή Κρητική διατροφή σχετιζόμενη με την ενδημική χλωρίδα της περιοχής. Τα παιδιά σε συνεργασία με τους γονείς τους θα κατέγραφαν τη βρώσιμη πανίδα (χόρτα) της περιοχής. Θα έβγαιναν στο πεδίο με γνώστες, θα αναζητούσαν θα συνέλεγαν και θα φωτογράφιζαν σχετικά. Βιβλιογραφικά, θα αναζητούσαν στοιχεία από το διαδίκτυο για τα οφέλη της πράσινης διατροφής καθώς και τις επίσημες ενδεχομένως ονομασίες των φυτών και τις ιδιότητές τους. Θα αναζητούσαν από το περιβάλλον του συνταγές μαγειρικής και θα τις εκτελούσαν όποτε αυτό είναι δυνατόν. Στο τέλος, θα έφτιαχναν ένα σχετικό οδηγό για το κοινό.

2. Ειδικό-παιδαγωγικοί στόχοι

Κύριοι γενικοί παιδαγωγικοί στόχοι ήταν η ανάπτυξη της ομαδικότητας και της συνεργασίας, συνεπικουρούμενοι από την ανάπτυξη διερευνητικών, γνωστικών, ψυχοκινητικών και επικοινωνιακών ικανοτήτων. Ειδικότερα στα πλαίσια του προγράμματος οι μαθητές θα είχαν τη δυνατότητα να:

1. Μάθουν να εργάζονται και να συνεργάζονται στα πλαίσια της ομάδας (συνεργατική μάθηση)
2. Μάθουν να ερευνούν, να αξιολογούν, να επιλέγουν και να καταγράφουν το ζητούμενο κάθε φορά υλικό (επιστημονική διερεύνηση)
3. Να συνεργαστούν με τους γονείς/οικογενειακό περιβάλλον (γονεϊκή εμπλοκή στη μαθητική διαδικασία)
4. Ενισχύσουν τη συνεργασία και το κλίμα σεβασμού και εμπιστοσύνης μεταξύ τους και με τους εκπαιδευτικούς
5. Επικοινωνήσουν και θα προωθήσουν στην κοινότητα τις δραστηριότητές τους (παρουσίαση, διάχυση)
6. Συνειδητοποίηση της ποικιλίας και της αξίας της παραδοσιακής διατροφής
7. Θα μάθουν την αξία του να παραλαμβάνεις κάτι από τη φύση, να το προστατεύεις και να το παραδίδεις στις επόμενες γενιές

3. Οι συντελεστές

Οι επιβλέποντες καθηγητές και συντονιστές του προγράμματος ήταν ο Φραγκιαδουλάκης Στέλιος, Οικονομολόγος, Ο Βασιλάκης Στέλιος, Μαθηματικός και η Ταγαρά Αναστασία, Αγγλ. Γλώσσας. Οι μαθητές που συμμετείχαν προήλθαν αποκλειστικά από τμήμα Α3 (έδειξαν το μεγαλύτερο ενδιαφέρον) καθώς βάσει της σχετικής Εγκυκλίου για τα προγράμματα Σχολικών Δραστηριοτήτων πρέπει να περιλαμβάνουν αποκλειστικά μαθητές ενός τμήματος. Το γεγονός αυτό στέρησε τη δυνατότητα σε μαθητές άλλων τμημάτων που είχαν ήδη εκδηλώσει ενδιαφέρον, να συμμετάσχουν στο πρόγραμμα.

4. Τρόποι διάχυσης αποτελεσμάτων του προγράμματος

Κατά το σχεδιασμό του προγράμματος συμφωνήθηκαν με την ομάδα οι τρόποι με τους οποίους θα διαχέαμε το αποτέλεσμα της δράσης μας στην κοινότητα. Συγκεκριμένα αποφασίστηκε αρχικά η:

1. Δημιουργία κειμένου για τη φυτική διατροφή και μικρού οδηγού για τα χόρτα της περιοχής με συνταγές
2. Παρουσίαση από την ομάδα του προγράμματος στην αντίστοιχη εκδήλωση του τμήματος Σχολικών Δραστηριοτήτων της ΔΔΕ Ηρακλείου εφόσον συντρέξουν προϋποθέσεις μετακίνησης
3. Ανάρτηση σύνοψης του πονήματος στην ιστοσελίδα του σχολείου
4. Αρχικά υπήρξε η ιδέα να δημιουργηθεί ένας οδηγός τσέπης στα ελληνικά και στα αγγλικά.. Ωστόσο η ιδέα αυτή εγκαταλείφθηκε για λόγους ασφάλειας.

Η πορεία υλοποίησης του προγράμματος και εξωτερικοί λόγοι μας ανάγκασαν σε μερική τροποποίηση των δευτερευόντων αρχικών στόχων, ως προς την παρουσίαση του προγράμματος στο Ηράκλειο αλλά και την παρουσιάσή του στην ευρύτερη κοινότητα της περιοχής. Έτσι ως παραδοτέο υλικό επελέγη τελικά η συγγραφή του παρόντος πονήματος.

5. Μεθοδολογία υλοποίησης

Οι μαθητές αρχικά χωρίστηκαν σε ομάδες για τη θεωρητική προσέγγιση του προγράμματος. Και χρησιμοποίησαν ως υλικό αναφοράς σχετικά άρθρα και πηγές από το διαδίκτυο. Όλα τα παιδιά συνεργάστηκαν με άτομα του περιβάλλοντός τους για να τους ενημερώσουν για τα είδη των χόρτων και τον τρόπο μαγειρέματος ενώ βγήκαν και στο πεδίο για τη συλλογή τους και φωτογράφησή τους. Επειδή υπήρξαν φυσικά επικαλύψεις έγινε στο τέλος επιλογή του τελικού υλικού. Επίσης θέλαμε να μαγειρέψουν τα χόρτα με τους γονείς τους και να τραβήξουν φωτογραφίες σχετικά.

Προγραμματίστηκε παράλληλα διαδικτυακή συνάντηση με το ΚΠΕ Νεαπόλεως - Ιεράπετρας που υλοποιεί περιβαλλοντικό πρόγραμμα με θέμα τη διατροφή στην αρχή του Μαΐου. Ωστόσο λόγω διδακτικών υποχρεώσεων δεν ήταν δυνατό να διατεθούν ώρες για την πραγματοποίηση της συνάντησης (κάλυψη και επανάληψη της ύλης λόγω τράπεζας θεμάτων).

Για τη διευκόλυνση της ανωτέρω συνεργασίας των μαθητών οι εκπαιδευτικοί χρησιμοποίησαν το εργαλείο web2.0 padlet (www.padlet.com) που είναι ένας συνεργατικός χώρος ανάρτησης και ταξινόμησης υλικού. Επίσης χρησιμοποιήθηκαν οι συνεργατικές δυνατότητες των εγγράφων Google. Οι μαθητές αναρτούσαν και ταξινομούσαν το υλικό που έβρισκαν στις αντίστοιχες κατηγορίες που είχαν

δημιουργήσει και υπήρχε η δυνατότητα προβολής τους και σχολιασμού του από όλους άμεσα και εξ αποστάσεως.

Η δημιουργική συνέχεια ανήκε στους μαθητές. Το υλικό που συγκέντρωσαν τα παιδιά μαζί με το θεωρητικό μέρος που πλαισίωσε την εργασία αυτή παρουσιάζεται στη συνέχεια, στο δεύτερο και τρίτο μέρος.

ΜΕΡΟΣ Β – ΘΕΩΡΗΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

1. Η Κρητική Διατροφή

Η υγεία του ατόμου είναι αποτέλεσμα των κληρονομικών του καταβολών, αλλά και των επιρροών που δέχεται από το περιβάλλον του. Ανάμεσα σε όλους τους περιβαλλοντικούς παράγοντες που επιδρούν στον οργανισμό μας (στους οποίους συμπεριλαμβάνεται το κάπνισμα, οι τοξίνες, η σωματική δραστηριότητα κ.α.), ο ρόλος της διατροφής είναι εξαιρετικά σημαντικός, καθώς η έκθεση στα τρόφιμα είναι συνεχής, σε όλη τη διάρκεια της ζωής μας. Έτσι, η διατροφή είναι ανάμεσα στους σημαντικότερους, αν όχι ο πιο σημαντικός, περιβαλλοντικός παράγοντας που επηρεάζει τον οργανισμό μας.

Το νησί μας είχε προσελκύσει το ενδιαφέρον των επιστημόνων από το 1948, τότε που ερευνητές αξιολόγησαν τη διατροφή των Κρητικών, η οποία προς έκπληξη των ερευνητών ήταν διατροφικά επαρκής, με ελάχιστες εξαιρέσεις, οι οποίες περιορίζονταν στις περιοχές με πολύ χαμηλό εισόδημα και με πολύ μικρή παραγωγή τροφίμων από τις ίδιες τις οικογένειες. Σε γενικές γραμμές οι ερευνητές συμπέραναν ότι «στο σύνολό τους, ο τρόπος διατροφής και οι διατροφικές συνήθειες ήταν υπερβολικά καλά προσαρμοσμένες στις φυσικές και οικονομικές πηγές της περιοχής, καθώς και στις ανάγκες των κατοίκων της».

Η συσχέτιση της διατροφής των κατοίκων της Κρήτης με την υγεία έγινε ευρέως γνωστή αργότερα, με τη μελέτη των Επτά Χωρών. Η μελέτη αυτή ξεκίνησε λίγο πριν το 1960 από τον Αμερικανό Ancel Keys και τους συνεργάτες του, με αφορμή τα εντυπωσιακά χαμηλά ποσοστά θνησιμότητας αλλά και καρδιαγγειακών νοσημάτων που είχαν παρατηρηθεί στην περιοχή. Στη μελέτη συμμετείχαν συνολικά περίπου 13.000 άνδρες, οι οποίοι επιλέχθηκαν από 16 διαφορετικές περιοχές επτά χωρών (Φιλανδία, Ολλανδία, Ιαπωνία, Ηνωμένες Πολιτείες, Ιταλία, Γιουγκοσλαβία και Ελλάδα), με στόχο να διερευνηθεί η ασαφής μέχρι τότε σχέση μεταξύ διατροφής και εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων. Οι συγκρίσεις μεταξύ των διαφόρων πληθυσμών έδειξαν ότι ο πληθυσμός της Κρήτης παρουσίαζε την καλύτερη κατάσταση υγείας και τα μικρότερα ποσοστά θνησιμότητας από στεφανιαία νόσο και καρκίνο, σε σχέση με όλους τους άλλους πληθυσμούς που μελετήθηκαν. Μετά από 20 έτη παρακολούθησης οι Κρητικοί παρουσίαζαν τα μικρότερα ποσοστά θανάτων από όλες τις αιτίες, ενώ μετά από 25 έτη παρακολούθησης οι θάνατοι από στεφανιαία νόσο στην Κρήτη ήταν εντυπωσιακά λιγότεροι σε σχέση με τους θανάτους που παρατηρήθηκαν στους πληθυσμούς από τις Ηνωμένες Πολιτείες και την Βόρεια Ευρώπη, αλλά ακόμη και συγκριτικά με τους θανάτους που παρατηρήθηκαν σε άλλες περιοχές της Νότιας Ευρώπης.

Η μικρότερη συχνότητα στεφανιαίας νόσου και καρκίνου, αλλά και η μικρότερη θνησιμότητα από όλα τα αίτια που παρατηρήθηκαν στον πληθυσμό της Κρήτης αποδόθηκαν στις ιδιαίτερες συνήθειες διατροφής που χαρακτήριζαν την περιοχή αυτή.

2. Τα χαρακτηριστικά της κρητικής διατροφής

Η διατροφή των Κρητικών μεταπολεμικά, βασιζόταν στον πυρήνα της στα τρόφιμα από φυτικές πηγές, ενώ τα τρόφιμα ζωικής προέλευσης είχαν περισσότερο περιφερειακό χαρακτήρα. Σε γενικές γραμμές καταναλώνονταν εποχιακά τρόφιμα που υφίστανται ελάχιστη ή και καθόλου επεξεργασία, τα οποία ήταν προϊόντα της ευρύτερης περιοχής.

Φρέσκα και αποξηραμένα φρούτα, όσπρια, λαχανικά, ενδημικά άγρια χόρτα και αρωματικά φυτά, μη επεξεργασμένα δημητριακά και ξηροί καρποί, καταναλώνονταν σε αφθονία και αποτελούσαν τη βάση της διατροφής των Κρητικών την περίοδο αυτή. Γαλακτοκομικά προϊόντα καταναλώνονταν καθημερινά σε χαμηλές έως μέτριες ποσότητες. Πουλερικά και ψάρια καταναλώνονταν σε εβδομαδιαία βάση σε μέτριες ποσότητες, ενώ αντίθετα το κόκκινο κρέας καταναλωνόταν μόνο λίγες φορές μέσα στο μήνα. Τη βασική πηγή λίπους στη διατροφή αποτελούσε το ελαιόλαδο, το οποίο χρησιμοποιούνταν τόσο στις σαλάτες, όσο και στην παρασκευή των φαγητών, σε αντίθεση με τις χώρες της Βόρειας Ευρώπης στις οποίες καταναλώνονταν κυρίως ζωικά λίπη. Ένα ακόμη βασικό χαρακτηριστικό ήταν η μέτρια κατανάλωση αλκοόλ, κυρίως με τη μορφή του κόκκινου κρασιού που συνόδευε τα γεύματα. Τέλος, σύνηθες καθημερινό επιδόρπιο αποτελούσαν τα φρέσκα φρούτα, ενώ διάφορα παραδοσιακά γλυκά με βάση το μέλι καταναλώνονταν λίγες φορές μέσα στην εβδομάδα.

3. Η κρητική χλωρίδα

Η κρητική χλωρίδα παρείχε πάντα στο κρητικό νοικοκυριό τη δυνατότητα μιας οικονομικής και εύκολης τροφής. Αργότερα τα χόρτα και τα λαχανικά αποτελούσαν την κυριότερη τροφή των φτωχών και των καλλιεργητών της γης. Τις περισσότερες φορές καταναλώνονταν ωμά, όπως τα έβρισκαν στα χωράφια, και άλλα βραστά ή μαγειρευμένα με διάφορους τρόπους. Δεν γνωρίζουμε πώς ακριβώς μαγειρεύαν τα χόρτα οι αρχαίοι Κρήτες. Πολλά από τα κρητικά φυτά χρησιμοποιήθηκαν για πολλούς αιώνες στη λαϊκή θεραπευτική, όπως ακριβώς είχαν χρησιμοποιηθεί και από τους σπουδαίους γιατρούς της αρχαιότητας. Από τα καλλιεργήσιμα λαχανικά είναι γνωστό ότι υπήρχαν τα περισσότερα από κείνα που καλλιεργούνται ακόμη στους Κρητικούς κήπους. Τα χόρτα και τα λαχανικά που καταναλώνονταν ωμά από τους παλαιότερους Κρητικούς είναι εξαιρετικής ποιότητας και σήμερα θεωρούνται άριστη τροφή. Συνήθως με τα χόρτα αυτά παρασκεύαζαν σαλάτες οι οποίες συνόδευαν το καθημερινό φαγητό.¹

4. Τα άγρια χόρτα στην Κρητική Διατροφή²

Κατά τον περιηγητή Πωλ Φωρ που είχε επισκευθεί την Κρήτη, τα ρεβίθια, τα κουκιά, το λαθούρι, η φάβα, οι φακές, και γενικά τα όσπρια, αποτελούσαν μαζί με τα λαχανικά, σέλινα, παντζάρια, αγριαγκινάρες, πικροράδικα, αγγούρια, κολοκύθια, μάραθο, μολόχα, γογγύλια, ραπανάκια, τη βάση της διατροφής στην Κρήτη. Το λάδι, το αλάτι, η ρίγανη, οι αρωματικοί βολβοί του σκόρδου και του κρεμμυδιού περιόριζαν την πικρίλα ή την ανοστιά της χορτοφαγίας αυτής σύμφωνα με τον περιηγητή. Η Κρήτη με έκταση 8.300 τ.χ. διαθέτει πλουσιότατη χλωρίδα με περίπου 1.800 γνωστά είδη και υποείδη (περ. 2.400 taxa) από τα οποία περισσότερα από 190 (περ. 240 taxa) είναι ενδημικά, γεγονός που κατατάσσει τη χλωρίδα της στις πλουσιότερες της Μεσογείου.

Περισσότερα από 150 είδη και υποείδη άγριων φυτών συμμετέχουν στο διαιτολόγιο των Κρητικών! Ακόμα και φυτά με τοξικές ιδιότητες (π.χ. *Anagallis arvensis*) χρησιμοποιούνται, σε μικρό ποσοστό, στο περίφημο “συμπεθεριό”, το μίγμα χόρτων που επινόησαν οι Κρητικοί για να ικανοποιήσουν ποσοτικά αλλά και γευστικά τις ανάγκες της οικογένειας σε τροφή. Τα άγρια χόρτα, συμπεριλαμβανομένων και των αρωματικών βοτάνων που προστίθενται στα φαγητά ή στα περίφημα “βραστάρια”, αποδεικνύεται σήμερα από πληθώρα επιστημονικών μελετών, ότι περιέχουν συστατικά υψηλής βιολογικής αξίας για τη διατήρηση της υγείας και μακροζωίας. Ένα ακόμα πλεονέκτημα των άγριων χόρτων σε σχέση με τα καλλιεργούμενα είναι φυσικά το γεγονός, ότι αν συλλέγονται από “καθαρό” τόπο, είναι απαλλαγμένα από χημικούς ρύπους (φυτοφάρμακα, λιπάσματα κ.λπ.). Βέβαια τα περισσότερα από αυτά τα φυτά δεν υπάρχουν μόνο στην Κρήτη και καταναλώνονται σε διάφορες περιοχές της πατρίδας μας.

5. Τα άγρια χόρτα στην Κρητική Διατροφή

Στη συνέχεια παρουσιάζουμε **μερικά** από τα πιο γνωστά χόρτα που υπάρχουν στην περιοχή μας και χρησιμοποιούνται στην κουζίνα μας, όπως μας τα ανέφεραν από τις οικογένειές μας. Για κάθε ένα από αυτά ψάξαμε στο διαδίκτυο και βρήκαμε διάφορα στοιχεία τα οποία και παραθέτουμε με φωτογραφίες μας.

1. Ροδίκιο

Επίσημη ονομασία ***Cichorium intibus***. Περιζήτητο για τη νοστιμιά του, άφθονο σε χέρσους αλλά και καλλιεργούμενους αγρούς, παρουσιάζεται με διάφορες παραλλαγές ως προς το σχήμα, χρωματισμό και παρουσία ή όχι χνουδιού στα φύλλα. Ιδιαίτερα στην Κρήτη εκτιμάται το “γουλί” η ρίζα, η οποία πιστεύεται ότι έχει “συμπυκνωμένες” θεραπευτικές ιδιότητες.

Χρήσεις:

- **Κουζίνα:** Βραστό και ωμό σε σαλάτες, με αρνί ή κατσίκι φρικασέ.
- **Λαϊκή Θεραπευτική:** Διουρητικό, παθήσεις ήπατος, χολής, σπλήνας, αντιδιαβητικό.
- **Ουσίες που έχουν απομονωθεί:** ινουλίνη, κιχορίνη, καφεΐνη, οργανικά οξέα, βιταμίνες, πολυακετυλένια κ.λπ.
- **Ιστορία:** Αναφέρεται από τους Διοσκουρίδη (Κιχώριον) και Γαληνό ως αντιδιαβητικό και ηπατικό. Ο μοναχός Αγάπιος ο Κρής σε ένα σύγγραμμά του ΙΕ΄ αιώνα αναφέρεται στις θεραπευτικές του ιδιότητες “...καθαρίζει το συκώτι και το γιατρεύει από κάθε βλάβη..”.



- **Ιδιότητες:** Αντιφλεγμονώδες, αντιηπατοτοξικό, αντιδια-βητικό.

2. Μαρουλίδα, Κοφτό, Αγριοραδίκι

Υπάρχουν διάφορα είδη *Taraxacum* (*minimum*, *allepicum*, *bithynicum*, *hellenicum*, *megalorhizon*, και ίσως και *officinale*) στην Κρήτη, τα οποία συλλέγονται με διαφορετικές ονομασίες κατά περιοχή. Η ονομασία “Μαρουλίδα” χρησιμοποιείται στις τέως επαρχίες Κυδωνίας και Κισσάμου του Νομού Χανίων, ενώ στην τέως επαρχία Αποκορώνου η ίδια ονομασία αναφέρεται στο ενδημικό λαχανεύομενο φυτό *Petromarula pinnata* L. Η ονομασία “κοφτό” δίδεται στο φυτό στις περισσότερες περιοχές του Ν. Ηρακλείου. Το φυτό εκτιμάται ιδιαίτερα στα Χανιά όπου και αφθονεί (από την παραλιακή μέχρι και την υψηλή ορεινή ζώνη).

Χρήσεις:

- **Κουζίνα:** Βραστό και ωμό σε σαλάτες, με αρνί ή κατσίκι κατσαρόλας.
- **Λαϊκή Θεραπευτική:** Διουρητικό, χολαγωγό, παθήσεις ήπατος και σπλήνας, κατά της ακμής και δερματικών παθήσεων.
- **Ουσίες που έχει:** Λεκιθίνη στα άνθη, λακτοπικρίνη, ινουλίνη, χολίνη, ασπαραγίνη, καροτενοειδή λουτεΐνη, βιολαξανθίνη, φυτοστερόλες, τριτερπένια, φαινολικά οξέα, μέταλλα, βιταμίνες Α, Β6,Ο,Ο, μεταλλικά άλατα ιδιαίτερα καλίου.
- **Ιστορία:** Το *Taraxacum* θεωρούσαν οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι φαρμακευτικό, ενώ έγινε γνωστό στη Μεσαιωνική Ευρώπη από τους Άραβες ιατρούς Ραζέ και Αβικέννα, που στα συγγράμματά τους αναφέρουν τις φαρμακευτικές του ιδιότητες. Αναγράφεται σε όλα τα βιβλία βοτανοθεραπευτικής του Μεσαίωνα. Η ρίζα του καβουρδισμένη χρησιμοποιείται ως υποκατάστατο του καφέ (*Chicoree*, *Chicory*).

3. Γαλατσίδα

Η επιστημονική ονομασία είναι ***Reichardia picroides* L.** Τις βρίσκουμε σε Σε άγονες και χέρσες τοποθεσίες με τρυφερούς βλαστούς που περιέχουν γαλακτώδη χυμό. Είναι φυτό πολυετές και τα φύλλα και οι βλαστοί του έχουν γλυκιά γεύση.

Χρήσεις:

- **Κουζίνα:** Τρώγεται ωμό ή βραστό μόνο του ή μαζί με άλλα χόρτα
- **Λαϊκή Θεραπευτική:** ελαφρό διουρητικό.

4. Ασκρόλυμπος, Ασκόλυμπρος, Σκολύμπρι

Ονομάζεται *Scolymus hispanicus* L. Πρόκειται για πολυετές φυτό που βρίσκουμε σε άγονα και χέρσα εδάφη χαμηλού υψομέτρου. Τα τελευταία χρόνια καλλιεργείται λόγω της σημαντικής του ζήτησης.

Χρήσεις:

- **Κουζίνα:** Βραστό (ρίζες και φύλλα μετά την αφαίρεση των αγκαθιών) αλλά και φρικασέ με κατσίκι ή αρνί.
- **Λαϊκή Θεραπευτική:** Διουρητικό, νεφρολιθιάσεις, ανθιδρωτικό. Το νερό από τα βρασμένα φυτά εκτιμάται ιδιαίτέρως και πίνεται ως διουρητικό.
- **Ουσίες που έχει:** Οργανικά οξέα, βιταμίνες, μεταλλικά άλατα
- **Ιστορία:** Αναφέρεται από τον Θεόφραστο ως “λειμώνιος σκόλυμος”. Ο Διοσκουρίδης και ο Πλίνιος αναφέρουν ότι η ρίζα του μεταξύ των άλλων είχε και αποσμητικές ιδιότητες.

5. Τσέχος, Ζοχός

Επιστημονική ονομασία: *Sonchus oleraceus* L., *Sonchus asper* . Είναι ένα κοινό ετήσιο φυτό με γαλακτώδη χυμό σε καλλιεργημένα και ακαλλιέργητα χωράφια που διατηρούν υγρασία.

Χρήσεις:

- **Κουζίνα:** Βραστό ή τσιγαριστό αλλά και ωμό σε σαλάτες
- **Λαϊκή Θεραπευτική:** Αντίδοτο δηλητηρίων, τονωτικό, γαλακταγωγό. Οι Κρητικοί όταν μαγειρεύουν χοχλιούς (σαλιγκάρια) ρίχνουν στην κατσαρόλα και λίγο τσόχο ως αντίδοτο σε περίπτωση ύπαρξης δηλητηριώδους χοχλιού
- **Ουσίες που έχει:** Ανόργανα στοιχεία και κυρίως ασβέστιο και σίδηρος, βιταμίνες (ασκορβικό οξύ, θειαμίνη, νιασίνη, ριβοφλαβίνη).
- **Ιστορία:** Αναφέρεται από τον Θεόφραστο και το Διοσκουίδη. Κατά τη μυθολογία ο Θησέας έφαγε τσόχους πριν αντιμετωπίσει τον Μινώταυρο.
- **Ιδιότητες:** Ο χυμός του έχει χρησιμοποιηθεί σε ασθένειες του ήπατος.



6. Γλιστρίδα, Αντράκλα

Επιστημονικά ονομάζεται *Portulaca oleracea* (Mill.) Είναι αυτοφυές και το βρίσκουμε στα ποτιστικά κηποχώραφα του καλοκαιριού.

Χρήσεις:

- **Κουζίνα:** Ωμά φύλλα και βλαστοί σαλάτα αλλά και ως υποκατάστατο του αγγουριού στο τζατζίκι.
- **Λαϊκή Θεραπευτική:** Ορεκτικό, τονωτικό, αντιπυρετικό.
- **Ουσίες που έχει:** ω3 λιπαρό οξύ, φλαβονοειδή, καρδιακοί γλυκοζίτες, κουμαρίνες, οξαλικό οξύ, αμινοξέα, τανίνες.
- **Ιστορία:** Ο Ιπποκράτης τη συνιστούσε σε μητροραγίες. Ο Διοσκουρίδης τη θεωρούσε επουλωτική πληγών και για τις παθήσεις του στομάχου και τις αιμορροΐδες.
- **Ιδιότητες:** Αντιχοληστερινικό, αντιπαρασιτικό, αναλγητικό, αντιφλογιστικό.

7. Πρόβιος, Ασκορδούλακας, Βολβός

Επιστημονική ονομασία *Mascara Como sum* Mill. Το όμορφο κρινάκι με το γευστικό βολβό σε καλλιεργημένες ή ακαλλιεργητες εκτάσεις σε υψόμετρο μέχρι και 900 μ., και που τελευταία μας έρχεται . από το Μαρόκο!

Χρήσεις:

- **Κουζίνα:** Οι βολβοί τουρσί.
- **Λαϊκή Θεραπευτική:** Ορεκτικό, τονωτικό, αφροδισιακό.
- **Ουσίες που έχει:** Κομισικό οξύ (δράση σαπωνίνης).
- **Ιστορία:** Ο Ιπποκράτης το συνιστούσε ως γαλακταγωγό και ως βοηθητικό της σύλληψης. Ο Διοσκουρίδης θεωρούσε το βολβό ευστόμαχο και κατά των αιμορροΐδων, πανάδων δέρματος και πιτυρίδας. Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Βυζαντινοί το θεωρούσαν αφροδισιακό, ενώ ο βουκολικός ποιητής Θεόκριτος το εκθειάζει ως τροφή των χωρικών.. Ο Αθηναίος τους διαχωρίζει ως προς την ποιότητα “..άριστοι είναι οι λεγόμενοι Βασιλικοί που έχουν κόκκινο χρώμα, δεύτεροι είναι οι Λυβικοί με λευκό χρώμα και χειρότεροι από όλους είναι οι Αιγυπτιακοί..”. (Για τους Μαροκινούς δε λέει τίποτα..)
- **Ιδιότητες:** Διουρητικό.

8. Κουτσουνάδα, Παπαρούνα ³⁴⁵

Επιστημονικά, *Paraver rhoeas* L. . Άλλοτε (προ της ανακαλύψεως των ζιζανιοκτόνων), υπεύθυνη για το κόκκινο χαλί των αγρών μας. Χαρακτηριστικά τους είναι τα φύλλα τους, που είτε αναπτύσσονται μέσα σε λοβό είτε είναι κομμένα σε διάφορα μέρη διασκορπισμένα, η ύπαρξη ενός γαλακτώδους υγρού στον βλαστό, καθώς και τα μεγάλα τους άνθη που φύονται μεμονωμένα σε μίσχους άφυλλους ή σε φυλλώδεις βλαστούς.



- **Ιστορία:** Κατά τη Μυθολογία μας όταν ο Κρόνος θυσιάστηκε με ένα χρυσό δρεπάνι, σταγόνες από το αίμα του έπεσαν στη γη και μεταμορφώθηκαν σε κόκκινες παπαρούνες. Ο Θεόφραστος αναφέρει ότι “φύεται “εν κριθαίς””. Το όνομα ροιάς, αναφέρει ο Διοσκουρίδης, ότι το απέκτησε το φυτό “δια το ταχέως το άνθος αποβαλείν”. Το “κοκκινόλαδο” (εκχύλισμα ανθέων σε ελαιόλαδο) χρησιμοποιούσαν οι Κρητικοί σε εντριβές για νευραλγίες, επίσης έβραζαν άνθη μαζί με φλούδι από ρόδι και ζάχαρη και το έδιναν στα βρέφη κατά του κοκίτη.
- **Ουσίες:** Ο οπός (γαλακτώδης χυμός) του φυτού περιέχει τα αλκαλοειδή ροιαδίνη, ροιαγενίνη, ροιαερυθρίνη I και ροιαερυθρίνη II. Το άνθος είναι πλούσιο σε βλενώδεις ουσίες και περιέχει ανθοκυάνες.
- **Ιδιότητες:** Καταπραϋντικό, μαλακτικό. Τα πέταλα του άνθους χρησιμοποιούνται κατά της βρογχίτιδας, ιδιαίτερα μάλιστα της οξείας, κατά του πνευμονικού κατάρρου, του βήχα του κοκίτη, των εξανθηματικών πυρετών και των ασθματικών κρίσεων. Συστήνεται κατά των εντερικών κολικών των παιδιών
- **Κουζίνα:** Τσιγαριστό με άλλα χόρτα αλλά και βραστό. Οι τρυφεροί βλαστοί και τα φύλλα της *Paraver rhoeas* Παπαρούνα μαζεύονται μέχρι την Άνοιξη, όσο δεν είναι ανθισμένο το φυτό και τρώγονται ύστερα από βράσιμο, σε σαλάτα μόνα τους ή μαζί με άλλα χόρτα, σε χορτόπιτες και σε σούπες. Από τα κόκκινα πέταλα των λουλουδιών φτιάχνεται ένα σιρόπι, που χρησιμοποιείται μέσα σε σούπες, χυλούς
- **Λαϊκή Θεραπευτική:** Αντιβηχικό, αντινευραλγικό και ηρεμιστικό.
- **ΠΡΟΣΟΧΗ - ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:** Σχεδόν όλα τα μέρη της παπαρούνας είναι δηλητηριώδη, με διαφορετικό επίπεδο τοξικότητας. Ιδιαίτερα οι πρώτοι πράσινοι σπόροι της είναι οι πιο τοξικοί. Το φυτό περιέχει αλκαλοειδή, τα οποία είναι ακόμη υπό διερεύνηση, και έτσι θα πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο υπό την επίβλεψη ενός έμπειρου βοτανολόγου. το φυτό είναι τοξικό για τα θηλαστικά αν καταναλωθεί σε μεγάλες ποσότητες, για τον άνθρωπο η τοξικότητα είναι

χαμηλή, ενώ ο σπόρος δεν είναι τοξικός. Το γαλακτώδες υγρό περιέχει τέσσερα αλκαλοειδή, την ροϊαδίνη, την ροϊαγενίνη, την ροϊαερυθρίνη I και την ροϊαερυθρίνη II.

9. Σέσκουλα, Γούλα, Σέσκλο, λαχανίδα, γλυκορίζι ⁶⁷

Το σέσκουλο ή σέσκλο ή Βέτα η σικελική είναι μια ποικιλία παντζαριού (*Beta vulgaris*, *Βέτα η κοινή*). Είναι ποώδες, διετές συνήθως φυτό της οικογένειας των Χηνοποδιοειδών και ανήκει στο γένος *Βέτα* ή *Μπέτα*. Καλλιεργείται στις Μεσογειακές περιοχές, στη Βόρεια Αφρική και γενικά στις Εύκρατες περιοχές. Θεωρείται ότι κατάγεται από τα Κανάρια Νησιά. Στην Ελλάδα εκτός από το καλλιεργούμενο σέσκουλο υπάρχει και το αυτοφυές **αγριοσέσκουλο** (*Beta maritima*) που βρίσκεται σε παραθαλάσσιες αμμώδεις τοποθεσίες.

- **Κουζίνα:** Τα φύλλα του σέσκουλου γίνονται σαλάτες, χρησιμοποιούνται και σε πίτες, αλλά τρώγονται κυρίως μαγειρεμένα, ενώ οι ντολμάδες από σέσκουλα είναι παραδοσιακό πιάτο σε αρκετές περιοχές της Ελλάδας.
- **Ουσίες:** Το σέσκουλο περιέχει βηταΐνη και μπετανίνη. Η ρίζα του είναι πλούσια σε σακχαρόζη. Περιέχει άφθονη βιταμίνη Κ, C και β-καροτίνη. Έχει επίσης, μεγάλη περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες. Είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α, σε λουτεΐνη, ζεαξανθίνη και φυλλικό οξύ
- **Ιστορία:** Ο Αριστοτέλης το είχε αναφέρει από τον 4ο αιώνα π.Χ. Ο Θεόφραστος αναφέρει το σέσκουλο, Βέτα η κοινή σαν «λευκόν τευτλίον». Η δημοτικότητά του όμως, από το Μεσαίωνα, αυξήθηκε. Ο Καρλομάγνος ζήτησε να καλλιεργείται στον κήπο τους και στους κήπους των μοναστηριών
- **Λαϊκή Θεραπευτική:** Οι πρώτοι που χρησιμοποίησαν το σέσκουλο στον ιατρικό τομέα, ήταν οι Άραβες, οι οποίοι έκαναν ενέσεις από χυμό σέσκουλου στα ρουθούνια των ασθενών, για να καταπολεμήσουν την επιληψία. Είναι αποτελεσματικό σε φλεγμονώδεις παθήσεις του ουροποιητικού συστήματος. Συμβάλλει στην πρόληψη της δυσκοιλιότητας. Είναι ισχυρό αντιοξειδωτικό που μπορεί να εμποδίσει την πρόωμη ανάπτυξη του καρκίνου.
- **ΠΡΟΣΟΧΗ - ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:** Επειδή έχει υψηλά επίπεδα οξαλικού οξέος, δεν πρέπει να καταναλώνεται σε μεγάλη ποσότητα από όσους έχουν προβλήματα με τα νεφρά. Το οξαλικό οξύ επίσης, συνδέεται με μέταλλα όπως το ασβέστιο και ο σίδηρος, με αποτέλεσμα το σώμα να καθίσταται δύσκολο να απορροφήσει αυτά τα μέταλλα. Συνεπώς, καλό είναι να βράζουμε τα σέσκουλα σε άφθονο νερό, στη συνέχεια να πετάμε το πρώτο και να τα ξαναβάλουμε να πάρουν ακόμα μια βράση.

10. Λαθούρι, Παπούλες

Επιστημονική ονομασία *Lathyrus clymenum*. Το λαθούρι (*Lathyrus clymenum*) είναι το φυτό από το οποίο παράγεται η φάβα. Λαθούρια όμως υπάρχουν 39 είδη. Ένα είδος λαθουριού, το *Lathyrus ochrus*, είναι και οι παπούλες.



- **Κουζίνα:** Τις χρησιμοποιούμε για να φτιάξουμε μια υπέροχη σαλάτα. Τις παπούλες παραδοσιακά συνήθιζαν να τις τρώνε σκέτες με αλάτι και λαδόξιδο, αφού έβγαζαν τα εξωτερικά σκληρότερα φύλλα, έκοβαν τα «μουστάκια» τους και τις έκοβαν σε μεγάλα κομμάτια ή ακόμη και ολόκληρες. Τρώγονται και αλάδωτες οπότε δεν λείπουν από το κρητικό εδεσματολόγιο της Καθαράς Δευτέρας,
- **Ουσίες που έχει:** οι καρποί είναι πλούσιοι σε λυσίνη και φτωχοί σε μεθειονίνη

11. Σταφυλίνακας, Δαύκος, Αγριοκαρότο, Χαβούτσι

Επιστημονικά *Daucus carota, queen anne's lace*. Είδος σαρκόριζο, διετές που ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδανθών. Από το είδος αυτό προήλθε με την πάροδο του χρόνου, το γνωστό μας καρότο. Σταφυλίνακας είναι το άγριο αρχαιοελληνικό καρότο, με την λευκή ρίζα και το μεθυστικό άρωμα. Οι τρυφεροί βλαστοί του φυτού έχουν έντονη γεύση και μυρωδιά. Τον σταφυλίνακα τον καταναλώνουμε από τον Φεβρουάριο μέχρι Απρίλιο – Μάιο χρησιμοποιώντας τη ρίζα και τους τρυφερούς βλαστούς του, που τρώγονται βρασμένα με την προσθήκη λαδόξυδου, με μια πολύ χαρακτηριστική και δυνατή ευχάριστη μυρωδιά και με λεπτή, μετά, γεύση γλυκάνισου.



- **Κουζίνα:** Οι ρίζες τρώγονται μαγειρεμένες και οι συστάδες των λουλουδιών τρώγονται τηγανισμένες. Τα αρωματικά φύλλα και τα βλαστάρια του βράζονται και τρώγονται μόνα τους ή με άλλα χόρτα και έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες, χρησιμοποιούνται ακόμα σε χορτόπιτες για να δώσουν άρωμα, ενώ οι σπόροι του αρωματίζουν σούπες και ψητά ψάρια.
- **Λαϊκή Θεραπευτική:** Το άγριο καρότο είναι ένα αρωματικό βότανο που δρα ως διουρητικό, καταπραΰνει το πεπτικό σύστημα, καθαρίζει τα ούρα, καταπολεμά την ουρολιθίαση, τη νεφρολιθίαση, καθώς και τα εντερικά παράσιτα. Οι σπόροι μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως έγχυμα για την αντιμετώπιση των αερίων και σαν



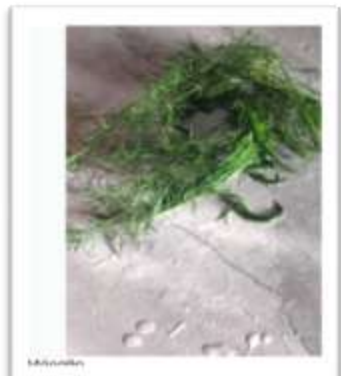
καταπραυντικό για την ανακούφιση του τυμπανισμού και του κολικού. Το αιθέριο έλαιο που παράγεται από τους σπόρους του έχει έντονη αντιμυκητιακή δράση και καθαρίζει τα κύτταρα από τις τοξίνες. Το λάδι του φυτού έχει χρησιμοποιηθεί επίσης στην αισθητική σε αντιρυτιδικές κρέμες..

- **Ουσίες που έχει:** Περιέχει βιταμίνες C, B1, B2 και κυρίως προβιταμίνη A (καροτίνη), σάκχαρα (γλυκόζη και σακχαρόζη) και πηκτίνη, σίδηρο, μαγνήσιο, φώσφορο, ιώδιο, κάλιο, νάτριο και αιθέρια έλαια.

12. Μάραθο

Πολυετές φυτό που φτάνει τα δύο μέτρα. Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους τόπους. Μαζεύονται τα φρέσκα φύλλα από τον χειμώνα έως το τέλος της άνοιξης. Το χρησιμοποιούμε σε πίτες, αλλά και σαν μυρωδικό σε φρέσκιες σαλάτες και σάλτσες. Έχει μεγάλο φυλλωτό βολβό που τρώγεται ωμός ή μαγειρεμένος, τη μαραθόριζα ή φινόκιο. Οι μαραθόσποροι έχουν ήπια, γλυκιά γεύση και χρησιμοποιούνται σε αρτοποιήματα, πιάτα κρέατος ή ψαριού.

- **Ουσίες:** Το μαραθέλαιο, το αιθέριο έλαιο που φτιάχνεται από τους σπόρους του φυτού, περιέχει πάνω από 87 πτητικές ενώσεις, συμπεριλαμβανομένων ορισμένων πολυφαινολών που ενεργούν ως αντιοξειδωτικά (ροσμαρινικό οξύ, χλωρογενικό οξύ, κουερσετίνη και απιγενίνη). Τρεις βασικές πτητικές ενώσεις στο αιθέριο έλαιο του φυτού είναι η ανηθόλη, η φενσόνη και η οιστραγκόλη
- **Ιδιότητες:** Η ανηθόλη έχει αναφερθεί ως ένας ασφαλής αντιθρομβωτικός παράγοντας λόγω της αντιαιμοπεταλιακής της δράσης. Εκτός από τις πολλές μαγειρικές του χρήσεις, ο μάραθος και οι σπόροι του προσφέρουν οφέλη στην υγεία, έχοντας αντιοξειδωτικά, αντιθρομβωτικά, αντιφλεγμονώδη και αντιβακτηριακά αποτελέσματα



13. Σταμναγκάθι

Η επιστημονική ονομασία του σταμναγκαθιού είναι *Cichorium sibiricum*. Πρόκειται όντως για έναν εξάδελφο του ραδικιού. Αυτοφυές απαντάται στα χιονισμένα δύσβατα μέρη των ορεινών όγκων της Κρήτης αλλά και σε απόκρημνες ακρογιαλιές του νησιού. Το σταμναγκάθι είναι ένα άγριο χόρτο, με οδοντωτά φύλλα, τα οποία περιέχουν μία γλυκόπικρη ουσία, η οποία προσδίδει στο φυτό σημαντικές ιδιότητες. Είναι χειμερινό χόρτο και ιδιαίτερα ανθεκτικό στις χαμηλές θερμοκρασίες και το χιόνι.



- **Κουζίνα:** Το σταμναγκάθι συνοδεύεται πάντα από εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο στην κουζίνα των Κρητικών. Στη Δυτική Κρήτη το σταμναγκάθι τρώγεται συνήθως βραστό ή λεμονάτο με κατσίκι ή αρνί (φρικασέ). Στην Κάσο το παστώνουν και το χρησιμοποιούν το καλοκαίρι στο «τσικνωτό» (γιαχνί). Δεν είναι σπάνιες οι περιπτώσεις που το σταμναγκάθι χρησιμοποιείται αναμειγμένο με άλλα άγρια χόρτα, με λίγο κρεμμύδι (χρησιμοποιείται το χλωρό κρεμμύδι και, κυρίως, τα υπέργεια μέρη του) και άνηθο. Μαγειρεύεται με πολλούς τρόπους. Ωμό ή βραστό με λίγο ελαιόλαδο και λεμόνι.
- **Ουσίες:** Το σταμναγκάθι περιέχει σημαντικές ποσότητες αντιοξειδωτικών, όπως βιταμίνη C (36,58 mg/100 γρ.), βιταμίνη E (α-τοκοφερόλη- 9,78 mg/100 γρ.), β-καροτένιο (2,66 mg/100 γρ.), βιταμίνη A (5717 IU/100 γρ.) και φαινόλες (20,31 mg/100γρ.). Επίσης περιέχει γλουταθειόνη (13,77 mg/100 γρ.), η οποία είναι ισχυρός αντιοξειδωτικός παράγοντας. Το σταμναγκάθι είναι επίσης καλή πηγή σιδήρου, ψευδαργύρου, καλίου και μαγνησίου. Περιέχει μέτριες ποσότητες σε α-λινολενικό οξύ ALA (C18:3) ω-3 λιπαρά οξέα (44.4 mg /100 γρ.). Οι πολυφαινόλες έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική δράση και τα Ω-3 λιπαρά οξέα είναι σύμμαχος της καρδιάς και της καλής υγείας του οργανισμού.
- **Ιδιότητες:** Βοηθά στην απομάκρυνση της χοληστερίνης από το αίμα, ενώ αναφέρεται πως το αφέψημα των φύλλων του δρα κατά του διαβήτη και της παχυσαρκίας. . Θεραπεύει πολλές δερματικές παθήσεις. Αναφέρεται πως από τα αρχαία χρόνια το χρησιμοποιούσαν για την θεραπεία κρεατοελιών, σπυριών και κάλων. Βοηθά στην καρδιαγγειακή προστασία του οργανισμού και προάγει την αντιγήρανση των ιστών.

14. Αγριόπρασο, ρασουλίδα, αμπελόπρασο, αλλά και πρασάκι

Η επιστημονική ονομασία του είναι *Allium ampeloprasum L.* Είναι πολυετής βολβώδες πόα, της οικογένειας των *Alliaceae*, που μοιάζει με το σκόρδο, ο ανθοφόρος βλαστός του είναι λεπτός, λείος, με οσμή σκόρδου και με ύψος μέχρι 1,5 μέτρο. Ο κεντρικός βολβός, είναι σφαιρικός, έχει διάμετρο 2-6 εκατοστά, περιβάλλεται από πολυάριθμα βολβίδια στη βάση του.

Έχει χοντρό κυλινδρικό μίσχο με φύλλα που φτάνουν το μισό ύψος του. Τα 4-10 φύλλα είναι σκουρο-πράσινα, λογχοειδή, πλατιά, επίπεδα, γυαλιστερά και με έντονη μυρωδιά σκόρδου.



- **Κουζίνα:** το πράσο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη μαγειρική με κρέας, ψάρι και σε σαλάτες. Στην μαγειρική χρήση, οι μίσχοι και τα κλειστά ανώριμα μπουμπούκια τεμαχίζονται σε κύβους και χρησιμοποιούνται σε ψάρια, πατάτες, σουπες, σαλάτες, αυγά, σάλτσες και άλλα πιάτα. Τα άνθη και φύλλα είναι βρώσιμα και είναι μια ελκυστική γαρνιτούρα σαλάτας. Βρώσιμοι είναι και ο βολβός, αλλά χρησιμοποιούνται λιγότερο επειδή το φυτό είναι πολυετές.
- **Ουσίες:** Τα ποσοστά διαιτητικών ινών που περιέχονται είναι σημαντικά (> 3 g / 100 g) και η προσθήκη τους στη διατροφή μπορεί να αυξήσει το ποσοστό πρόσληψης φυτικών ινών (5). Το άγριο πράσο έχει υψηλή αναλογία ω – 6 και χαμηλή περιεκτικότητα σε ω – 3 λιπαρά οξέα, σε σύγκριση με άλλα λαχανικά. Το παλμιτικό οξύ C16: 0 κυριαρχεί στο βολβό και στο βλαστό του *A. ampeloprasum* (26,4%). Το λινελαϊκό οξύ C18: 2n-6 αποτελεί το 40–54% του ακατέργαστου λίπους των άγουρων καρπών του *A. ampeloprasum*. Το φυτό έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε Na, και μπορεί να θεωρηθεί καλή πηγή βιταμίνης Β9, πηγή Κ και Cu.
- **Λαϊκή Θεραπευτική:** Ένα πράσο έχει την ικανότητα πρόληψης και θεραπείας του καρκίνου. Προσφέρει προστασία από τα μικρόβια, εμφανίζοντας ισχυρές αντιμικροβιακές ιδιότητες. Τα φλαβονοειδή που βρίσκονται στα πράσα βοηθούν στη μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων. Το πράσο διαθέτει επαρκή ποσότητα φολικού που είναι απαραίτητο για την υγιή εγκυμοσύνη. Περιέχουν θείο που μειώνει την κακή χοληστερόλη.
- **Ιστορία:** Αυτό το φυτό είναι γνωστό από την αρχαιότητα. Ο Διοσκουρίδης το 1ο αιώνα μ.Χ. προσδιόρισε με σαφήνεια τις φαρμακευτικές ιδιότητες του άγριου πράσου, ενός φυτού που οι Έλληνες το γνωρίζουν ως αμπελόπρασον.

15. Λαγουδόχορτο, λαγουδοπαξίμαδο, λαγουδοφαί, του λαγού το παξιμάδι

Η επιστημονική ονομασία του *Prasium majus*. είναι κοινό μεσογειακό φυτό με ευρεία κατανομή, φύεται σε υψόμετρο έως 600 μέτρα, σε λιβάδια, σε δάση, σε θαμνώνες, σε φρυγανότοπους και πετρώδεις ασβεστολιθικές τοποθεσίες και κατά μήκος δρόμων. Οι λαγοί βρίσκουν καταφύγιο κάτω από τα κλαδιά του και αγαπάνε πολύ τα τρυφερά του φύλλα, γι' αυτό και ο ελληνικός λαός έδωσε στο φυτό το όνομα «λαγουδόχορτο». Έχει χοντρό κυλινδρικό μίσχο με φύλλα που φτάνουν το μισό ύψος του. Τα 4-10 φύλλα είναι σκουρο-πράσινα, λογχοειδή, πλατιά, επίπεδα, γυαλιστερά και με έντονη μυρωδιά σκόρδου.



- **Κουζίνα:** Στη κρητική κουζίνα καταναλώνεται μαγειρευτό και θεωρείται ότι ολοκληρώνει τη γεύση στα τσιγαριαστά στις πίτες χορταρικών αλλά και σε συνοδευτικά των κρεατικών. Επίσης το συνδυάζουν με σαλιγκάρια και σουπιές, οι τρυφεροί βλαστοί του γίνονται τσιγαριστοί ή με τη μέθοδο των «τσιτσιράυλων», δηλαδή μαγειρεύονται αφού πρώτα μπουν σε άλμη ώστε να διατηρούνται. Επίσης στην Κρήτη κάποιοι προσθέτουν λαγουδόχορτο όταν μαγειρεύουν σουπιές και χοχλιούς με χόρτα.
- **Ουσίες:** Επιστημονικές αναλύσεις που έχουν γίνει στο λαγουδόχορτο έδειξαν πως περιέχει αρκετή βιταμίνη K, βιταμίνη C, λουτεΐνη, Β-καροτένιο και πολυφαινόλες.

16. Σκούλος, λαγόχορτο, γένια του τράγου

Η επιστημονική ονομασία του *Tragopogon porrifolius* – Τραγοπώγων ο πρασόφυλλος. Τα φύλλα είναι λογχοειδή και μοιάζουν πολύ με του πράσου, είναι όμως πολύ μικρότερα και στενότερα, λογχοειδή, με βαθιά αυλάκωση στο μέσο και έχουν χρώμα ανοιχτό-πράσινο. Συλλέγεται το φθινόπωρο και το χειμώνα τα τρυφερά του φύλλα και την άνοιξη τα λουλούδια και οι ρίζες του, φύεται σε όλη τη χώρα, σε πετρώδεις πλαγιές, σε ακαλλιέργητους αγρούς, σε παρυφές δρόμων.



- **Κουζίνα:** Οι βλαστοί και τα φύλλα του τρώγονται βρασμένα μαζί με άλλα χόρτα ως σαλάτα ή χρησιμοποιούνται σε μείγματα για χορτόπιτες. Τρώγονται επίσης τα λουλούδια και οι σπόροι προσθέτοντας μια γλυκιά γεύση. Η γεύση του είναι ελαφρώς πικρή. Η ρίζα τρώγεται και σκέτη
- **Λαϊκή Θεραπευτική:** Το έγχυμα του είναι διουρητικό, καθαρτικό, βοηθάει στις αρθρίτιδες, αρτηριοσκλήρωση, στους ρευματισμούς, στον έλεγχο της υψηλής πίεσης του αίματος και στις παθήσεις του δέρματος, έχει ευεργετική επίδραση στον καθαρισμό του ήπατος και της χοληδόχου κύστης.
- **Ιστορία:** ο φυτό καλλιεργείται στην Ευρώπη από τον 15ο και 16ο αιώνα μέχρι σήμερα για τη ρίζα του, ενώ πιθανόν στην Ελλάδα και στην Ιταλία καλλιεργείται από την αρχαιότητα. Καλλιεργείται επίσης στη Χιλή και την Ινδία. Ο πρασόφυλλος αναφέρεται από το Θεόφραστο

και τον Διοσκουρίδη με την ίδια ονομασία Τραγοπώγων, που σημαίνει εκείνο που έχει πώγωνα ή γένια τράγου.

- **Ουσίες:** Περιέχει βιταμίνη C, B6, B9, θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, νιασίνη, παντοθενικό οξύ, ασβέστιο, μαγγάνιο, φώσφορος και μαγνήσιο.

ΜΕΡΟΣ Γ - Συνταγές

Στο μέρος αυτό παρουσιάζουμε μερικές από τις συνταγές με χόρτα και φωτογραφίες, που φτιάξαμε στα σπίτια μας, με συνταγές των γονιών ή του διαδικτύου

1. Σαλάτα με παπούλες

Υλικά:

- Μία σακούλα παπούλες
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Ξύδι

Εκτέλεση:

Αφού ξεπλύνουμε καλά τις παπούλες αρχίζουμε και κόβουμε σε τρία κομμάτια την κάθεμία και τις τοποθετούμε σε ένα μπολ. Στη συνέχεια προσθέτουμε το ξύδι, το λάδι και το αλάτι. Με ένα κουτάλι ανακατεύουμε καλά τη σαλάτα μας έτσι ώστε τα υλικά να πάνε σε όλες τις παπούλες. Και είναι έτοιμη!



2. Χοιρινό με μάραθα και σέσκουλα

Υλικά:

- Ένα κιλό Χοιρινό
- Ελαιόλαδο μίση κούπα
- Πράσο
- Μάραθος
- Σέσκουλα
- Ντομάτα τριμμένες
- Σάλτσα Ντομάτας
- Πατάτες 2 μέτριες

Εκτέλεση:

Σοτάρουμε πολύ καλά το κρέας με το ελαιόλαδο, και στη συνέχεια ρίχνουμε ένα ποτήρι νερό και το αφήνουμε να σιγοβράσει

για 20 λεπτά. Προσθέτουμε το πράσο, το μάραθο από την κατάψυξη, και το αφήνουμε να ψηθεί για κανένα δεκάλεπτο ακόμα. Στη συνέχεια προσθέτουμε τη τριμμένη ντομάτα, και σάλτσα ντομάτας αν χρειάζεται. Συνεχίζουμε το ψήσιμο για άλλα 10 λεπτά στη συνέχεια προσθέτουμε 2 μέτριες πατάτες κομμένες και τα σέσκουλα και αφήνουμε να σιγοψηθεί μέχρι να μελώσει η πατάτα και να μείνει με το λαδάκι του.



3. Χοιρινό με σέλινο

Υλικά:

- Ένα κιλό Χοιρινό (σπάλα, λαϊμός)
- Ελαιόλαδο μίση κούπα
- Πράσο
- Μάραθος
- Σέσκουλα
- Ντομάτα τριμμένες
- Σάλτσα Ντομάτας
- Πατάτες 2 μέτριες

Εκτέλεση:

Σοτάρουμε πολύ καλά το κρέας με το ελαιόλαδο, και στη συνέχεια ρίχνουμε ένα ποτήρι νερό και το αφήνουμε να σιγοβράσει για 20 λεπτά. Προσθέτουμε το πράσο, το μάραθο από την κατάψυξη, και το αφήνουμε να ψηθεί για κανένα δεκάλεπτο ακόμα. Στη συνέχεια προσθέτουμε τη τριμμένη ντομάτα, και σάλτσα ντομάτας αν χρειάζεται. Συνεχίζουμε το ψήσιμο για άλλα 10 λεπτά στη συνέχεια προσθέτουμε 2 μέτριες πατάτες



κομμένες και τα σέσκουλα και αφήνουμε να σιγοψηθεί μέχρι να μελώσει η πατατούλα και να μείνει με το λαδάκι του. Είναι ένα φαγητό πολύ μυρωδάτο πολύ νόστιμο και το φτιάχνουμε πολύ το χειμώνα και όλη την άνοιξη που έχουμε τα ωραία μυρωδάτα χορταράκια.

4. Χοχλιοί με γιαχνερά χόρτα

Υλικά¹:

- 30-35 χοντροί σακασμένοι χοχλιοί
- Ελαιόλαδο ¾ της κούπας
- 1 κιλό γιαχνερά χόρτα (λάπαθα, αρχατζίκι, καυκαλήθρες, βρούβες, αγριοσέλινα, τσόχους, αγριοπρασάκια, κλπ)
- 1 ματσάκι μάραθο
- Πατάτες 3 μέτριες



¹ Η συνταγή είναι από το cretangastronomy.gr

- 1 ξερό κρεμμύδι

- 3/4 κούπας σάλτσα ντομάτας ή μισό κουτί κονκασέ ή 2 κουταλιές πελτέ διαλυμένο σε λίγο νερό

Εκτέλεση:

Καθαρίζουμε και πλένουμε σχολαστικά τα χόρτα. Χωριστά τα μάραθα. Ετοιμάζουμε τους χοχλιούς; Τους πλένουμε και τους βράζουμε για 5 λεπτά σε αλατισμένο νερό. Τους ξαναπλένουμε και τους αφήνουμε στην άκρη. Σε μια κατσαρόλα μαραίνουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο στο ελαιόλαδο και προσθέτουμε τους χοχλιούς. Τους γυρίζουμε να λαδωθούν και να τσιγαριστούν 3-4 λεπτά με το κρεμμύδι και τους βγάζουμε σε ένα πιάτο. Στην κατσαρόλα έχει μείνει το λάδι με το κρεμμύδι. (Από εδώ αρχίζουμε άλλωστε αν δεν βάλουμε χοχλιούς). Προσθέτουμε στην κατσαρόλα τα μάραθα κομμένα σε κομμάτια 5-6cm και λίγο νερό και σιγομαγειρεύουμε για 10-15 λεπτά. Μετά προσθέτουμε και τα υπόλοιπα γιαχνερά, λίγο νερό αν χρειάζεται και λίγο αλάτι. Σιγοβράζουμε με σκεπασμένη την κατσαρόλα να χαμηλώσουν. Προσθέτουμε και τις πατάτες κομμένες κυδωνάτες και τη σάλτσα, αλατίζουμε πάλι λίγο, και συνεχίζουμε το μαγείρεμα σε μέτρια θερμοκρασία με σκεπασμένη την κατσαρόλα μέχρι να γίνουν όλα μας τα συστατικά. Ανακατεύουμε όσο γίνεται λιγότερο, προσθέτουμε λίγο λίγο νεράκι όποτε χρειάζεται. Προσθέτουμε τα τελευταία 10 λεπτά και τους χοχλιούς στην κατσαρόλα και ολοκληρώνουμε το μαγείρεμα όταν το φαγητό μας έχει μείνει με το λαδάκι του στην κατσαρόλα, έχουν «σπάσει» 1-2 φέτες από τις πατάτες για να χυλώσουν τη σάλτσα και τα χόρτα έχουν μαλακώσει αλλά δεν έχουν λιώσει.

5. Πίτα με άγρια χόρτα

Υλικά για τη γέμιση:

- Ένα κιλό χόρτα καθαρισμένα
- Ένα κρεμμυδάκι
- Μισό φλυτζάνι ρύζι
- Ελαιόλαδο μίση κούπα
- Αλάτι πιπέρι
- 250 γραμ. φέτα ή λευκό τυρί

Υλικά για τη ζύμη

- Τέσσερα ποτήρια του νερού αλεύρι για όλες τις χρήσεις (περίπου 1 κιλό)
- Ένα ποτήρι ελαιόλαδο
- Ένα ποτήρι νερό
- Αλάτι



- Μια κουταλιά του γλυκού ξύδι

Εκτέλεση

Βάζουμε λίγο λάδι να κάψει στην κατσαρόλα και σοτάrouμε το κρεμμυδάκι. Μόλις πάρει ξανθό χρώμα βάζουμε μέσα, αφού πλύνουμε και τα καθαρίσουμε, τα χόρτα και τα τσιγαρίζουμε λίγο. Προσθέτουμε το ρύζι και ανακατεύουμε. Ρίχνουμε νερό για να βράσουν. Μόλις βράσουν και ψηθεί το ρύζι σουρώνουμε το νερό που έχει μείνει και ρίχνουμε μέσα το υπόλοιπο λάδι και τη φέτα και ανακατεύουμε στη φωτιά για λίγο ακόμα. Αφήνουμε το μίγμα να κρυώσει.

Σε ένα μπολ ρίχνουμε το λάδι και το νερό χλιαρό. Στη συνέχεια προσθέτουμε αλάτι και το αλεύρι σταδιακά ενώ ζυμώνουμε. Ρίχνουμε το αλεύρι μέχρι το μείγμα να γίνει εύπλαστο χωρίς

να κολλάει στο χέρι. Το κάνουμε μια μπάλα και το αφήνουμε λίγο να ξεκουραστεί για δέκα λεπτά. Το χωρίζουμε στη συνέχεια σε δύο μέρη και αφού αλευρώσουμε το τραπέζι μας το ανοίγουμε με τον πλάστη μας, τόσο ώστε να καλύπτει το ταψί μας. Αφού βάλουμε μια αντικολλητική μεμβράνη στο ταψί (εναλλακτικά λαδώνουμε το ταψί) απλώνουμε το ένα φύλλο που έχουμε ανοίξει και στη συνέχεια απλώνουμε μέσα τη γέμισή μας. Καλύπτουμε με το άλλο φύλλο που θα ανοίξουμε και διπλώνουμε τη ζύμη περιμετρικά. Χαράζουμε την πίτα σε κομμάτια με ένα μαχαίρι και τη βάζουμε στο φούρνο στους 180 βαθμού για 40-45 λεπτά περίπου.

6. Πιτάκια με άγρια χόρτα ή με μάραθα

Υλικά για τη γέμιση:

- Χόρτα καθαρισμένα και πλυμένα ή μάραθο
- Ένα κρεμμυδάκι
- Ελαιόλαδο μίση κούπα
- Αλάτι πιπέρι
- 250 γραμ. φέτα ή λευκό τυρί

Υλικά για τη ζύμη

- Μισό κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- Μια κουταλιά του γλυκού baking power
- 200 γραμ. ελαιόλαδο
- 200 γραμ. γιαούρτι
- Αλάτι

Εκτέλεση



- Μισή κουταλιά της σούπας ξύδι
- Ένα κρόκο αυγού για το άλειμμα

Βάζουμε λίγο λάδι να κάψει στην κατσαρόλα και σοτάrouμε το κρεμμυδάκι. Μόλις πάρει ξανθό χρώμα βάζουμε μέσα, αφού πλύνουμε

και τα καθαρίσουμε, τα χόρτα και τα τσιγαρίζουμε λίγο. Ρίχνουμε νερό για να βράσουν. Μόλις βράσουν σουρώνουμε το νερό που έχει μείνει και ρίχνουμε μέσα το υπόλοιπο λάδι και τη φέτα και ανακατεύουμε στη φωτιά για λίγο ακόμα. Αφήνουμε το μίγμα να κρυώσει.

Σε ένα μπολ ρίχνουμε τη μαγιά, το λάδι και το γάλα χλιαρό. Στη συνέχεια προσθέτουμε αλάτι και το αλεύρι σταδιακά ενώ ζυμώνουμε. Ρίχνουμε το αλεύρι μέχρι το μείγμα να γίνει εύπλαστο χωρίς να κολλάει στο χέρι. Κάνουμε μικρές μπαλίτσες και το αφήνουμε λίγο να

ξεκουραστεί για δέκα λεπτά. Παίρνουμε τις μπαλίτσες και αφού αλευρώσουμε το τραπέζι μας τις ανοίγουμε με τον πλάστη μας. Με ένα πιατάκι από σερβίτσιο τσαγιού κόβουμε κύκλους στο ζυμάρι. Στη μέση κάθε κύκλου βάζουμε μια κουταλιά από τα χόρτα μας και διπλώνουμε στη μέση.

Αφού βάλουμε μια αντικολλητική μεμβράνη στο ταψί (εναλλακτικά λαδώνουμε το ταψί) βάζουμε μέσα τα πιτάκια μας και τα ψήνουμε στο φούρνο στους 180 βαθμού για 30 λεπτά περίπου.

7. Σουπιές με χόρτα

Υλικά

- Ένα κιλό σουπιές, καθαρισμένες
- Ένα μμεγάλο ξερό κρεμμύδι και ένα μικρό ψιλοκομμένα
- Ένα πράσο
- Έξι φρέσκα κρεμμυδάκια
- Μισό κιλό καυκαλήθρες ή ζοχούς
- Μισό κιλό ραδίκι και ή άλλα χόρτα της επιλογής σας
- Ένα μμάτσο μμάραθο
- Μία ντομάτα τριμμένη
- Δύο σκελίδες σκόρδου
- Μισό ποτήρι ελαιόλαδο
- Ένα λεμόνι στημένο
- Ένα ποτηράκι του κρασιού κόκκινο κρασί
- αλάτι, πιπέρι, μπαχάρι ολόκληρο, ένα φύλλο δάφνης

Εκτέλεση:

Σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο μέχρι να αποκτήσουν ξανθό χρώμα. Στη συνέχεια ρίχνουμε μέσα τις σουπιές αφού τις έχουμε κόψει σε κομμάτια και τις σοτάρουμε. Ρίχνουμε λίγο αλάτι, το πιπέρι και το μπαχάρι και το φύλλο της δάφνης και συνεχίζουμε να ανακατεύουμε. Μόλις γυαλίσουν τις σβήνουμε

με το κρασί και τις αφήνουμε λίγη ώρα ακόμα να ψηθούν με το κρασί. Έπειτα ρίχνουμε την τριμμένη ντομάτα και λίγο νερό και συνεχίζουμε το ψήσιμο σε μέτρια φωτιά (στο 70% περίπου του μέγιστου) μέχρι να μαλακώσουν, προσθέτοντας νερό όποτε χρειάζεται, για 25-30 λεπτά. Βγάζουμε ένα ποτήρι από το ζουμί.



Σε άλλη κατσαρόλα παράλληλα σοτάrouμε το μικρό κρεμμύδι και στη συνέχεια ρίχνουμε τα χόρτα αφού τα πλύνουμε, ρίχνουμε το αλάτι και το πιπέρι. Ανακατεύουμε τα χόρτα να πάει το λάδι παντού και να μαραθούν. Ρίχνουμε το ποτήρι με το ζουμί από τις σουπιές και συνεχίζουμε το βράσιμο μέχρι να μαλακώσουν, ανάλογα με την προτίμησή μας.

Τα τελευταία 4 λεπτά πριν τελειώσει το βράσιμο, ρίχνουμε στην κατσαρόλα με τα χόρτα τις σουπιές, το χυμό από το λεμόνι και τα μάραθα, ελέγχουμε για αλάτι και συνεχίζουμε το μαγείρεμα μέχρι να δέσει η σάλτσα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?page_id=5&lang=el τελ. επισκ. 05-02-2022

Οικονομάκης Κ., «Τα άγρια χόρτα στην Κρητική Διατροφή» στη διεύθυνση <http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=3355&lang=el>, τελ. επίσκεψη 05-02-2022

Wikipedia, στη διεύθυνση

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CE%AD%CF%83%CE%BA%CE%BF%CF%85%CE%BB%CE%BF> τελ. επίσκεψη 08-02-2022

Wikipedia, « Παπαρούνα», στη διεύθυνση

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B1%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%BF%CF%8D%CE%BD%CE%B1>, τελ. επίσκεψη 15-02-2022

Ανώνυμος, «Papaver rhoeas Παπαρούνα», στη διεύθυνση

<https://www.agriamanitaria.gr/papaver-rhoeas-%CF%80%CE%B1%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%BF%CF%8D%CE%BD%CE%B1-%CF%86%CE%B1%CE%B3%CF%8E%CF%83%CE%B9%CE%BC%CE%B1-%CF%87%CF%8C%CF%81%CF%84%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%B1%CE%B4/>, τελ επίσκεψη 16-02-2022

Εγκυκλοπαίδεια της Φύσης, «Παπαρούνα», στη διεύθυνση

<https://enallaktikidrasi.com/2016/04/paparoyna-uerapeytikes-driseis-kai-xrhsh/>, τελ επίσκεψη 18-03-2022

Βισβάρδη Ε., «Χόρτα:Τα συγκεντρώσαμε για 'σένα!» στη διεύθυνση

<https://enallaktikidrasi.com/2016/06/seskoulo-idiotites-xrisi/>, τελ. επίσκεψη 04-03-22

<https://igvnaika.gr/xorta-ta-sygenrtwsame-gia-sena-ta-agria-xorta-stin-kritiki-diatrofi/> τελ. επίσκεψη 14-03-2022

Εγκυκλοπαίδεια της Φύσης, «Σέσκουλο: Θεραπευτικές ιδιότητες και τρόποι χρήσης», στη διεύθυνση <https://enallaktikidrasi.com/2016/06/seskoulo-idiotites-xrisi/>, τελ. επίσκεψη 12-03-2022

Ομάδα Σύνταξης, «Γνωριμία με τα μοναδικά άγρια χόρτα της Κρήτης» στη διεύθυνση,

<https://hania.news/2018/01/20/%CE%B3%CE%BD%CF%89%CF%81%CE%B9%CE%BC%CE%AF%CE%B1-%CE%BC%CE%B5-%CF%84%CE%B1-%CE%BC%CE%BF%CE%BD%CE%B1%CE%B4%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%AC%CE%B3%CF%81%CE%B9%CE%B1-%CF%87%CF%8C%CF%81%CF%84%CE%B1-%CF%84%CE%B7/>, τελ. επίσκεψη 14-03-2022

Γκατζούλη Ρ., «Μάραθος: Ιδιότητες και παρενέργειες του βοτάνου!», στη διεύθυνση

<https://www.vita4you.gr/blog-vita4you/el/item/marathos-idiotites-kai-parenergeies-toy-votanoy.html>, τελ. επίσκεψη 18-03-2022

Άγρια Μανιτάρια, «Daucus carota Άγριο καρότο» στη διεύθυνση <https://www.agriamanitaria.gr/daucus-carota-%CE%AC%CE%B3%CF%81%CE%B9%CE%BF-%CE%BA%CE%B1%CF%81%CF%8C%CF%84%CE%BF-%CF%80%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BD%CE%AC%CE%BA%CE%B1-%CF%83%CF%84%CE%B1%CF%86%CF%85%CE%BB%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CE%BA/> τελ. επίσκεψη 18-03-2022

Άγρια Μανιτάρια, «Allium ampeloprasum Άγριο πράσο», στη διεύθυνση <https://www.agriamanitaria.gr/allium-ampeloprasum-%CE%AC%CE%B3%CF%81%CE%B9%CE%BF-%CF%80%CF%81%CE%AC%CF%83%CE%BF-%CF%86%CE%B1%CE%B3%CF%8E%CF%83%CE%B9%CE%BC%CE%B1-%CF%87%CF%8C%CF%81%CF%84%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CF%82/>, τελ επίσκεψη 07-04-2022

Σχίζας Ανδρ., «ΑΓΡΙΟΠΡΑΣΟ:ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΚΑΙ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ» στη διεύθυνση http://biokipos.blogspot.com/2012/05/blog-post_19.html, τελ. επίσκεψη 07-04-2022

Καπλάνογλου Μαρθ., «Σχοινόπρασο – Αγριόπρασο – Chives – Allium schoenoprasum» στη διεύθυνση <https://www.giapraki.com/%CF%83%CF%87%CE%BF%CE%B9%CE%BD%CF%8C%CF%80%CF%81%CE%B1%CF%83%CE%BF-%CE%B1%CE%B3%CF%81%CE%B9%CF%8C%CF%80%CF%81%CE%B1%CF%83%CE%BF-chives-allium-schoenoprasum-%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%B9%CE%AD/>, τελ επίσκεψη 07-04-2022

Ζουμπουρλή Κλ., «Σταμναγκάθι αγριόχορτο», στη διεύθυνση https://medlabgr.blogspot.com/2014/07/blog-post_18.html#ixzz7NXkiiYt2, τελ. επίσκεψη 09-04-2022

Κασαπάκη Β., «Παπούλες σαλάτα», στη διεύθυνση <https://www.cretangastronomy.gr/2011/02/papoules-salata-paradosiaki/>, τελ. επίσκεψη 09-04-2022

Άγρια Μανιτάρια, «Prasium majus Λαγουδόχορτο», στη διεύθυνση <https://www.agriamanitaria.gr/prasium-majus-%CE%BB%CE%B1%CE%B3%CE%BF%CF%85%CE%B4%CF%8C%CF%87%CE%BF%CF%81%CF%84%CE%BF/>, τελ επίσκεψη 10-04-2022

Άγνωστος, «Λαγόχορτο Τραγοπώγων ο πρασόφυλλος», στη διεύθυνση <http://www.mani.org.gr/hlorida/03tragopogon/tr.htm>, τελ επίσκεψη 10-04-2022

Άγρια Μανιτάρια, «Λαγόχορτο Τραγοπώγων ο πρασόφυλλος», στη διεύθυνση <https://www.agriamanitaria.gr/tragopogon-porrifolius-%CE%BB%CE%B1%CE%B3%CF%8C%CF%87%CE%BF%CF%81%CF%84%CE%BF-%CF%84%CF%81%CE%B1%CE%B3%CE%BF%CF%80%CF%8E%CE%B3%CF%89%CE%BD-%CE%BF-%CF%80%CF%81%CE%B1%CF%83%CF%8C%CF%86%CF%85%CE%BB%CE%BB/>, τελ. επίσκεψη 10-04-2022

Wikipedia, «Λαγόχορτο», στη διεύθυνση <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9B%CE%B1%CE%B3%CF%8C%CF%87%CE%BF%CF%81%CF%84%CE%BF>, τελ επίσκεψη 10-04-2022

Ιατρικά νέα, «Σταμναγκάθι αγριόχορτο που κάνει καλό στο συκώτι, καρδιά, στομάχι, δέρμα» στη διεύθυνση https://medlabgr.blogspot.com/2014/07/blog-post_18.html#ixzz7SXztTeQ, τελ επίσκεψη 15-04-2022