
Περιεχόμενα

Πρόλογος	15
Πρόλογος της συγγραφέως	17
Η διατροφική αξία των χόρτων.....	19
Η νέα έκδοση.....	20
Ευχαριστίες	21
Εισαγωγή	23
Πώς θα χρησιμοποιήσετε το βιβλίο.....	23
Οι ποσότητες στις συνταγές.....	25
Θερμοκρασίες φούρνου.....	26
Τα άγρια χόρτα, τα λαχανικά και οι καρποί στην αρχαία ελληνική και βυζαντινή κουζίνα.....	26
Η βρώσιμη κλωρίδα της Κρήτης.....	28
Η παράδοση της αναγνώρισης, συλλογής και κατανάλωσης χόρτων στην Κρήτη.....	31
Συλλογή.....	34
Αγορά.....	35
Αποθήκευση.....	36
Πλύσιμο.....	36
Προετοιμασία - Μαγείρεμα.....	36
Συντήρηση.....	38
Ραδίκια, τα αγαπημένα	40
Σταμναγκάθι, το «ραδίκιο της θάλασσας».....	42
Πικροράδικο.....	43
Κατσίκι με σταμναγκάθι.....	44
Ραδίκια με αρνί και κόλιανδρο.....	46
Η σαλάτα της Ευγενίας.....	47
Βασική συνταγή.....	49
Σταμναγκάθι ζεματιστό με σάλτσα ντομάτας και κόλιανδρου.....	50
Σταμναγκάθι σαλάτα με ρεβίθια και κρίθινο παξιμάδι.....	51
Σταμναγκάθι ωμό με σάλτσα μανταρινιού.....	52
Σταμναγκάθι ωμό με σκορδάτη βινεγκρέτ.....	53
Σαλάτα με ωμά άγρια χόρτα, παξιμάδι και ξινομυζήθρα.....	54
Ντάκος της ρακής με ντοματίνια και σταμναγκάθι.....	56
Αντίδι, το ήμερο ραδίκι.....	59
Αντίδια με κουνέλι αυγολέμονο.....	61
Χειμωνιάτικο φρικασέ με μπακαλιάρια, αντίδια και μαρούλι.....	62
Στραβόξυλο, το πικρότατο ραδίκι.....	65

Χοιρομουρίδες	65
Βυζί – Κουρνοβύζι	65
Ταραξάκο, το δόντι του λιονταριού	67
Σαλάτα με ταραξάκο και σουσάμι	69
Ομελέτα με άνηθ ταραξάκου.....	70
Κρόκος ή ζαφορά, το ξεχασμένο «κρόκινο μύρο»	72
Πιτούλες με ζαφορά και πράσο.....	75
Κοζανίτικο ποτό με ζαφορά.....	77
Καλτσούνια με ζαφορά	79
Καροτορυζοσαλάτα με ζαφορά.....	80
Στρώχνος ο αβλαβής.....	81
Σοφεγάδα με φασολάκια και στρώχνο	83
Σοφεγάδα	84
Γλιστρίδα, αδράννη η μεσογειακή.....	86
Κεφτεδάκια με αρνίσιο κιμά και πλιγούρι, σερβιρισμένα με δροσερή σάλτσα από γλιστρίδα και γιαούρτι.....	88
Κοτόπουλο γιαχνί στην κατσαρόλα με γλιστρίδα και κολοκυθάκια.....	90
Ντάκος με φρυγανισμένο ψωμί, ντοματίνια και γλιστρίδα.....	92
Τζατζίκι σε φόρμα με πράσινη σαλάτα γλιστρίδας και ρόκας.....	94
Σαλάτα με κουλούρι, γλιστρίδα και γαύρο.....	96
Κότσι προβατίνας ασπρογιάχνι με γλιστρίδα και βασιλικό	98
Σαλέπι, η αρσενική ορχιδέα	101
Ζεστό ρόφημα με σαλέπι και αμύγδαλα.....	102
Παγωτό Βηρυτού με σαλέπι.....	104
Πράσο, ο στενός συγγενής του κρεμμυδιού.....	106
Μπακαλιάρος στον φούρνο με αγριόπρασα	108
Πρασόπιτα από το Ζαγόρι.....	110
Ζεστή σαλάτα με πράσα και θυμάρι.....	112
Ανοιχτή πίτα με πράσα και κρέμα από μπλε τυριά.....	114
Μοσχαράκι με πράσα και κάστανα	116
Πράσα καραμελωμένα με σουτζούκι	118
Πραστοπηγανιά με χοιρινό και φέτα	119
Τάρτα με πράσο και βάση από γραβιέρα.....	120
Βρούβες, γλυκές, πικρές και αρωματικές	122
Ομελέτα με βρούβες και απάκι	124
Πικρόβρουβες γιαχνί με κουκιά	126
Πίτα με βρούβες και ξινό ανθόγαλα.....	127
Κρίταμο το θαλασσινό.....	129
Ρεβίθια σαλάτα με σύκα και κρίταμα	130
Σπαράγγια, η εκλεκτή τροφή.....	132
Ομελέτα κατσαρόλας με σπαράγγια και αβρωνιές.....	135
Σπαράγγια αλά πολιτά.....	136
Μάραθο το κοσμοπολίτικο.....	138
Μύδια με κρασί και μάραθο	140
Ντομάτες γεμιστές με ρύζι και μάραθο.....	139

Χταπόδι με μάραθο και πράσινες ελιές.....	142
Κρητικές χορτόπιτες στο τηγάνι.....	144
Σφακιανές μαραθόπιτες.....	146
Φασολάκια μαυρομάτικα με μάραθο.....	149
Μαραθοκεφτέδες.....	150
Σαλάτα με φαρφάλες, τριμμένο καρότο και μαραθόσπορο.....	151
«Τρώτε αντί για ψωμί βλαστάρια μολόχας».....	152
Κοτόπουλο με τρυφερά βλαστάρια μολόχας.....	156
Τυλιχτάρια με μολοχόφυλλα.....	157
Λάπαθο, ξινό αλλά γευστικό.....	158
Πίτα με λάπαθα, σπανάκι και χοιρινή πανσέτα.....	160
Σαρμαδάκια με ξινολάπαθα.....	162
Λαχανόπιτα με λάπαθα και ρύζι.....	164
Μαγειρίτσα Θεσσαλίας με λάπαθα.....	165
Λευκή ρεβιθάδα με λάπαθα, σπανάκι, μυρώνια και καυκαλήθρες.....	167
Ρόκα η μεσογειακή.....	168
Σαλάτα με ρόκα σε ψωμάκια.....	170
Πράσινη σαλάτα με ρόκα, κοτόπουλο και ντρέσινγκ λεμονιού.....	173
Σαλάτα σαντορινιά.....	175
Ο κίτρινος ασφόδελος.....	176
Λαγόχορτο ή τα γένια του τράγου.....	176
Αγγόγλωσσος, γλυκός και χνουδωτός.....	177
Αγγόγλωσσόπιτες.....	178
Η φτέρη και τα ιωνικά κιονόκρανα.....	178
Τηγαντά βλαστάρια φτέρης.....	179
Κουτσουνάδα ή παπαρούνα: χρησιμοποιήστε τους σπόρους της.....	180
Πικάντικα παξιμαδάκια με σπόρους κουτσουνάδας.....	181
Ανοιξιάτικο ψωμί με σπόρους κουτσουνάδας.....	182
Μουσουντά.....	184
Χορτοκεφτέδες με τραχανά.....	185
Κέικ πορτοκαλιού με παπαρουνόσπορο.....	186
Τσατάλια με μαυροσούσαμο και παπαρουνόσπορο.....	188
«Μη φας ελιά, αν έχεις τσουκνίδα».....	190
Σαρικόπιτες με τσουκνίδες.....	192
Σούπα με τσουκνίδες.....	194
Τσουκνίδες με στακοβούτυρο και αυγά.....	195
Φρέσκα ζυμαρικά με τσουκνίδα.....	196
Τσουκνιδόπιτα.....	198
Ριζότο με τσουκνίδα και παρμεζάνα.....	200
Ορνιθογάλουμ: και του πουλιού το γάλα.....	202
Κάππαρη: στο πιάτο σας το ρόδο της Μεσογείου.....	203
Παστός μπακαλιάρος γεμιστός με κάππαρη.....	206
Πικάντικο ψωμί με κάππαρη.....	207
Καππαροσαλάτα Σύρου.....	208
Ψητό λαβράκι με πατάτες, λιαστές ντομάτες, ρίγανη και κάππαρη.....	209

Μους φάβας με συκώτι, κρεμμύδια σοτέ και κάρπαρη	210
Κοτόπουλο πηχτή με κάρπαρη	213
Βολβοί, ένα έδεσμα για το τραπέζι της Αφροδίτης	214
Σαλάτα με βολβούς και μέλι	216
Βολβού τουρσί με μάραθο και φρέσκο σκόρδο	217
Βολβοί με κουκιά	220
Μαργαρίτα, μαντικό μέσο αγάπης	221
Χρωματιστή σκορδαλιά με μαργαρίτες	223
Σκόλυμος, αγκάθι πολύτιμο	225
Ριζότο με ρίζες και νεαρά βλαστάρια σκόλυμου	227
Σκόλυμος με κατσίκι αυγολέμονο	228
Στρουφούλι, το λουλουδάκι του Θεόφραστου	230
Αβρωνιά, ένας κισσός που τρώγεται	232
Ξιδάτο	234
Αβρωνιές με χταπόδι	235
Πουράντζα, το χόρτο της χαράς	236
Πατατοσαλάτα με κολοκυθάκι, άνθη πουράντζας και πικάντικη σάλτσα	238
Δροσιστική σαλάτα με πουράντζα και αγγούρι	240
Καυκαλήθρα μυρισμένη	241
Φαβοκεφτέδες με καυκαλήθρα	242
Άι-Βασίλης Πελοποννήσου	243
Φασόλια με καυκαλήθρα	244
Τσιπούρα φρικασέ φούρνου με φινόκιο, μάραθο, λάπαθα, καυκαλήθρες, μυρώνια και μαρούλι	245
Αρνάκι με καυκαλήθρες και φορμαέλα Αράχωβας	246
Τορτίγια με άγρια χόρτα και αυγό μελάτο	248
Σταφυλίνakas ή αγριοκαρότο, το χόρτο της ανθρωπιάς	250
Τραχανάς χιώτικος με φύλλα αγριοκαρότου	253
Αμπελοβλάσταιρα και αμπελόφυλλα	254
Αμπελόφυλλα «κονσέρβα» στο σπίτι	255
Αμπελοβλάσταιρα τουρσί	256
Το κατσικάκι του αμπελουργού	257
Γουβαρλάκια με αμπελόφυλλα και αυγολέμονο	258
Πίτα με αμπελόφυλλα, ανθότυρο και γιαούρτι	260
Πεντάνευρο, ο άρτος του οδοιπόρου	262
Ζοχός, φυτρώνει όπου δεν τον σπέρνουνε	263
Τσιγαρέλι	265
Μπομποτόπιτα ή πλαστός	266
Γιαουρτωμένα μυρωνολάχανα από την Τρίπολη	267
Γαλατσίδα, ο ηλιοσκόπος του Διοσκουρίδη	268
Κοτόπουλο με γαλατσίδες αυγολέμονο	269
Λούπινο, ένα χόρτο για τα δείπνα της Εκάτης	271
Αγκινάρα, ένας κάκτος που τρώγεται	272
Άγριες αγκινάρες τουρσί	274
Αγκιναρόφυλλα με ψάρι	275

Μουσακάς με αγκινάρες.....	276
Σουπιές με αγκινάρες, ελιές, μάραθο και οξύμελι	278
Σέσκουλο	280
Ζεστή σαλάτα με μαυρομάτικα φασόλια και σέσκουλα	282
Κιουπέπια	284
Αρνίσια ωμοπλάτη γεμιστή με σέσκουλα.....	286
Αρνάκι τυλιχτό καπαμάς σε φύλλα σέσκουλου.....	288
Σανταλίδα, η ωραία κόρη της Μεσσαράς	290
Σπανάκι, γεύση σαν το κεριΐ	291
Ψωμί γεμιστό με χόρτα	293
Σουπιές με σπανάκι	295
Χανιώτικες σπανακόπιτες φούρνου με δυόσμο	296
Βαλκανική σπανακόπιτα με βραστά αυγά.....	298
Ελληνική πίτσα με αφράτο ζυμάρι, χόρτα και κασέρι.....	300
Σπανακόρυζο αρωματικό με φέτα και πορτοκάλι	301
Τραχανόπιτα ανοιχτή με τυριά και σπανάκι	302
Σπανάκι γιαχνί με σταφίδες και κουκουναρί	304
Παπούλες, το χορταρικό της Σαρακοστής	306
Κολοκυθοανθοί, τα άνθη των καλοφαγών	307
Γεμιστοί κολοκυθοανθοί με ψάρι.....	309
Πηλιορείτικοι κολοκυθοανθοί.....	310
Κολοκυθοανθοί γεμιστοί με ανθότυρο και γραβιέρα	311
Κροστίνι με κολοκυθοανθούς.....	313
Γλυκοκολοκύθα ή Cucurbita maxima: εντυπωσιακό όνομα και γεύση.....	314
Πιτάκια με κολοκύθα, ρύζι και κύμινο	316
Κολοκύθα γλυκό του κουταλιού	318
Σαραγλί με κολοκύθα	320
Κολοκύθα γεμιστή.....	321
Κολοκύθα στον φούρνο με καρύδια και δυόσμο	323
Βλίτο ή λάχανο υδατωδέστατον	324
Λαχανοπίτια με βλίτα	325
Σαλάτα με βλίτα, αμπελοφάσουλα και ντομάτες.....	327
Καγιανάς με βλίτα, ανθότυρο, κολοκυθοανθούς και ντοματίνια	328
Βατόμουρα και τα αρχαιοελληνικά βάτινα	330
Κέικ με βατόμουρα	332
Μαρμελάδα από βατόμουρα.....	333
Σχίνος και τερέβινθος	334
Σχινόψωμο	336
Τσιτσίραυλα Πηλίου	337
Κουφοξυλιά ή σαμπούκος.....	338
Σερμπέτι σαμπούκου	341
Χαρούπια, μια πολύτιμη τροφή.....	342
Μέλι από χαρούπια.....	344
Κέικ με παντζάρι, καρότο και χαρουπόμελο	346
Γάστριν με χαρουπόμελο.....	348

Χαλβάς λαδερός με χαρουπόμελο.....	350
Κέικ με χαρουπόμελο και σοκολάτα.....	352
Φραγκόσουκα και οπούντια η μεσογειακή.....	354
Μισοκοφτή με φραγκόσουκα.....	358
Ρόδι, το μεσογειακό φρούτο των θεών.....	356
Ασουρές, η πουτίγκα του Νώε.....	359
Ξινό ροδιού.....	361
Περσικό ρυζόγαλο με φρέσκα ρόδια.....	362
Το άνθος του θεού της σιωπής στην κουζίνα μας.....	364
Γλυκό τριαντάφυλλο.....	366
Τούρτα με κανταΐφι, κρέμα ανθότυρου και ροδόνηρο.....	368
Κέικ με λουκούμια τριαντάφυλλο.....	371
Η μικρογραφία ενός μήλου.....	372
Αρωματικό λικέρ με μέσπλια και ρακή.....	373
Μούρα και μουνρόρακη.....	374
Πελτές από μούρα.....	375
Της πέρδικας το νύχι.....	376
Ένα αρχαίο καλλυντικό.....	377
Του λαγού το παξιμάδι.....	378
Το μικρό χελιδόνι.....	379
Κενταύριο, η αγκάθα του κένταυρου Χείρωνα.....	379
Νερολάχανα ή κουβάκια.....	380
Ξινήθρα, ένα φυτό από την Αφρική.....	381
Γοργογιάννης.....	381
Φύκια.....	382
Αλμυρίδα του πελάγου.....	383
Κεφτέδες τόνου με σπαγγετάδα αλμυρίδας.....	384
Σπαγγέτι με αλμυρίδα και θαλασσινά.....	386
Σκάλφα, το φυτό της κόρης του Ασκληπιού.....	387
Καπουτσίνος ή ινδικό κάρδαμο.....	387
Αγριοκαρδάμουρα, καρποί σε σχήμα καρδιάς.....	389
Μυρώνια.....	389
Κουνελάκι με μυρώνια αυγολέμονο.....	391
Σαλάτα με μυρώνια και φασόλια.....	392
Τραγανή σαλάτα με μυρωδικά και μανιτάρια.....	393
Λαχανοσαλάτα με μυρώνια, λωτό και ρόδια.....	394
Πίτα δακτυλίδι με κοτόπουλο και μυρώνια.....	395
Κοντοσουβλι μανιταριών με τσιμιτσούρι από άγρια χόρτα.....	396
Σαλικόρνια ή σπαράγγια της θάλασσας.....	398
Πάστα με γυαλιστερές και σαλικόρνια.....	398
Πατατοσαλάτα με σπαράγγια της θάλασσας και καπνιστό χέλι.....	400
Προβάτσια ή αμάραντο.....	402
Λαρδάκι ή πικραλίδα.....	403
Βιβλιογραφία.....	405
Ευρετήρια.....	407

Πρόλογος

Σε μια εποχή που χαρακτηρίζεται από την αργή αλλά σταθερή εξαφάνιση προαιώνιων παραδόσεων της χώρας μας, αναπάντεχα εμφανίζεται μια ελπίδα, η ελπίδα της καταγραφής αλλά και της ζωντανής συνέχισης των διατροφικών μας παραδόσεων. Αυτό το συναίσθημα ανακούφισης μού το έδωσε το βιβλίο της Μυρσίνης Λαμπράκη.

Πριν από λίγο καιρό, ανταποκρινόμενη σε αυτό που θεωρούσα χρέος μου, προσπάθησα να καταγράψω και να μαγνητοσκοπήσω τη χρήση των «χόρτων» στη διατροφή μας. Το ενδιαφέρον μου πήγαζε από ποικίλα ερεθίσματα: επιστημονικά, αφού στη μεσογειακή διατροφή χρησιμοποιούνται άφθονα χόρτα με θαυμαστή και επιθυμητή αντιοξειδωτική δράση· πολιτισμικά, επειδή πολλοί τρόποι παρασκευής των χόρτων της πατρίδας μας έχουν προαιώνιες ρίζες· αλλά και γαστρονομικά, μιας και τα ταπεινά χόρτα της γης μας με κατάλληλους συνδυασμούς παράγουν υπέροχα εδέσματα. Και τότε γνώρισα τη Μυρσίνη και έπαψα να έχω την αίσθηση του χρέους, γιατί είδα ότι συστηματικά, επιστημονικά και με αληθινό πάθος προσέγγισε αριστοτεχνικά το θέμα αυτό. Ανάτρεξε στη χρήση των χόρτων από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, τα παρουσίασε σε φωτογραφίες και τα περιέγραψε επιστημονικά, καταλήγοντας στην παράθεση παραδοσιακών μαγειρικών συνταγών, τις οποίες συνέλεξε με μεθοδικότητα και μόχθο.

Τα άγρια χόρτα μαζί με τα λαχανικά και τα δημητριακά έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην αντιμετώπιση ζωτικών προβλημάτων διατροφής, που συχνά απείλησαν τον ελληνικό πληθυσμό. Σήμερα, οι περίτεχνοι τρόποι μαγειρέματος των χόρτων, προϊόν του ανήσυχου ελληνικού πνεύματος ακόμη και στον τομέα της γαστρονομίας, τείνουν να λησμονηθούν και να χαθούν για πάντα.

Το βιβλίο της Μυρσίνης Λαμπράκη αποτρέπει τον κίνδυνο αυτό και αποτελεί έτσι μια ουσιαστική συνεισφορά στη διάσωση της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής. Ελπίζω ότι θα αποτελέσει το έναυσμα όχι μόνο για να γνωρίσουμε και να χαρούμε τα εδέσματα αυτά, αλλά και για να αγγίξουμε μία ακόμη από τις φλέβες του υπόγειου ρεύματος του ελληνισμού, που φαίνεται να ρέει κάτω από μια αποπροσανατολισμένη ελληνική κοινωνία.

Αντωνία Τριχοπούλου

Ομότιμη καθηγήτρια Ιατρικής & πρόεδρος του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας

Πρόλογος της συγγραφής

Πριν από αρκετά χρόνια, ολοκληρώνοντας μια μελέτη για την παραδοσιακή κουζίνα της Κρήτης, ανακάλυψα ότι το κεφάλαιο χόρτα και λαχανικά αποτελούνταν από εξαιρετικά απλά και ελάχιστα (συγκριτικά με τα άλλα κεφάλαια) στοιχεία και συνταγές. Την ίδια περίοδο οι ανακοινώσεις διαιτολόγων και γιατρών τόνιζαν ότι η καλή υγεία των μεσογειακών λαών, και ιδιαίτερα των Κρητικών, οφείλεται στην κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων άγριων χόρτων και λαχανικών. Ποτέ όμως και σε καμία επιστημονική ανακοίνωση δεν προσδιοριζόταν ποια ακριβώς ήταν αυτά τα άγρια χόρτα, σε τι ποσότητες καταναλώνονταν, ποια ήταν η διατροφική τους αξία και πολύ περισσότερο πώς μαγειρεύονταν.

Οι παραπάνω διαπιστώσεις με έκαναν να βάλω στο αρχείο τη γενική έρευνα για την παραδοσιακή κουζίνα της Κρήτης και να αρχίσω τότε μια πολύ πιο συστηματική μελέτη για την άγρια χλωρίδα του νησιού και τον ρόλο της στη διατροφή των Κρητικών.

Έτσι ξεκίνησε επιτόπια έρευνα για τα βρώσιμα φυτά της Κρήτης –η οποία παρουσιάζει εξαιρετικά ενδιαφέρουσα χλωρίδα– και δύο χρόνια αργότερα επεκτάθηκε στη συλλογή στοιχείων και συνταγών και από την υπόλοιπη Ελλάδα, αφού ανακάλυψα ότι τα ίδια σχεδόν χόρτα καταναλώνονταν με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους και σε άλλα μέρη της πατρίδας μας αποδεικνύοντας την πολιτισμική και γαστρονομική ενότητα του μεσογειακού χώρου. Ένα από τα βασικά προβλήματα αυτής της έρευνας ήταν η παντελής έλλειψη ελληνικής γαστρονομικής βιβλιογραφίας, μιας και οι παλαιότεροι αλλά και οι σύγχρονοι οδηγοί παραδοσιακής κουζίνας μοιάζουν να αγνοούν το κεφάλαιο «Χόρτα» και περιορίζονται συνήθως στην αναφορά 5-6 ειδών, κυρίως καλλιεργήσιμων (σπανάκια, ραδίκια, αντίδια, σέσκουλα).

Κατά δεύτερο λόγο, αν και υπάρχει τεράστια βιβλιογραφία σχετικά με τη βοτανολογική αξιολόγηση χιλιάδων φυτών της κρητικής και γενικότερα της ελληνικής χλωρίδας, σχεδόν πουθενά δεν αναφέρεται ο ρόλος τους στην καθημερινή διατροφή των Ελλήνων (όπου υπάρχει κάποια αναφορά, περιορίζεται στη μονολεκτική φράση «λαχανεύεται»).

Το τρίτο και πιο ουσιαστικό πρόβλημα, το οποίο φαίνεται να είναι και η κύρια αιτία που μέχρι σήμερα το κομμάτι αυτό της ελληνικής παραδοσιακής γαστρονομίας δεν έχει καταγραφεί, είναι η ίδια η διαδικασία αναγνώρισης και συλλογής των άγριων χόρτων. Αυτή η διαδικασία, αυτούσιο κομμάτι της λαϊκής κουζίνας του τόπου μας, αιώνες τώρα γίνεται με τη μετάδοση προφορικών πληροφοριών, οι οποίες και με-

ταφέρονται σχεδόν ασυνείδητα από γενιά σε γενιά. Αυτή λοιπόν η μετάδοση των γνώσεων από γενιά σε γενιά διακόπηκε σχεδόν βίαια με τη μετανάστευση αγροτικών πληθυσμών στις πόλεις, αλλά και με την αλλαγή των μεθόδων, των προϊόντων και των συνηθειών μαγειρικής και διατροφής, που επέβαλε ο νέος τρόπος ζωής στα αστικά κέντρα.

Σήμερα, λοιπόν, ακόμα κι αν κάποιος ξεκινούσε την καταγραφή των γνώσεων αυτών, θα κατέληγε σε έναν ατελείωτο όγκο πληροφοριών, που θα περιλάμβανε κυρίως την επιστημονική ονομασία των λαϊκών ονομάτων των βρώσιμων φυτών, που φυσικά διαφοροποιούνται από τόπο σε τόπο. Για τους λόγους αυτούς η έρευνα καταγραφής αυτών των φυτών ήταν ιδιαίτερα επίπονη και συχνά οδηγούσε σε αδιέξοδα, λόγω της φύσης των πληροφοριών, και απαιτούσε τελικά να έρθω σε αντιπαραβολή με γεωπονικά ή βοτανολογικά στοιχεία.

Στην πραγματικότητα, ξεκίνησα περνώντας δεκάδες ώρες με αγρότες και χωρικούς και κάνοντας ατέλειωτα ταξίδια για τον επιτόπιο εντοπισμό των φυτών και τη φωτογράφησή τους. Δύο χιλιάδες σλάιντ και περισσότερες από χίλιες φωτογραφίες μαζί με έναν κατάλογο με τα δημώδη ονόματα των χόρτων ήταν το υλικό των τριών πρώτων χρόνων. Ακολούθησε η αναζήτηση (σε συνεργασία με το Μουσείο Γουλανδρή - Μουσείο Φυσικής Ιστορίας και το Μεσογειακό Αγρονομικό Ινστιτούτο Χανίων) των βοτανολογικών και επιστημονικών ονομάτων των φυτών, ο εντοπισμός τους στην αρχαιοελληνική, τη βυζαντινή και τη μεσαιωνική γραμματεία, καθώς και μια προσπάθεια ανακάλυψης χρήσεων των χόρτων αυτών στις κουζίνες του παρελθόντος. Οι περισσότερες πληροφορίες αντλήθηκαν από σωζόμενα κείμενα αρχαίων Ελλήνων και Λατίνων συγγραφέων, καθώς και από μελέτες που αφορούσαν την καθημερινή ζωή και τον υλικό βίο στο Βυζάντιο και τον Μεσαίωνα.

Παράλληλα με τη βοτανολογική και ιστορική έρευνα γινόταν και η συγκέντρωση του υλικού, που αφορούσε τις συνταγές με άγρια χόρτα, λαχανικά και καρπούς, που προέρχονταν από την Κρήτη, την υπόλοιπη Ελλάδα και τη Μεσόγειο.

Οι συνταγές του βιβλίου δεν απευθύνονται μόνο σε χορτοφάγους. Αντίθετα, επειδή η υπερβολή των υγιεινιστικών και ακραίων θεωριών δεν έχει θέση στην ισορροπία της ποικιλίας και του μέτρου που προσδιορίζει την ελληνική παραδοσιακή κουζίνα, στο βιβλίο περιλαμβάνεται μια ποικιλία εδεσμάτων, στα οποία τα χόρτα παντρεύονται με φρέσκα και παστά ψάρια, με κρέας και όσπρια. Κλείνονται σε ευωδιαστά ζυμάρια για να γίνουν λαχταριστές πίτες ταψιού ή τηγανιού, και διατηρούνται μέσα στη διάφανη επιβλητικότητα αρωματικών ξιδιών, ενώ οι σπόροι, οι καρποί, ακόμα και τα λουλούδια τους αξιοποιούνται σε δημιουργικούς συνδυασμούς ψωμιών, γλυκών, παξιμαδιών και μαρμελάδων. Στο βιβλίο αναφέρονται 75 συνολικά είδη άγριων χόρτων, φυκιών και καλλιεργήσιμων χόρτων, λαχανικών, καρπών και λουλουδιών στις λιγότερο γνωστές γαστρονομικές τους χρήσεις. Δεν περιλαμβάνονται κάποια μικρόφυτα, τα οποία δεν αναφέρονται κυρίως γιατί δεν βρέθηκε η βοτανολογική αλλά μόνο η λαϊκή ονομασία τους.

Σίγουρα θα υπάρχουν και κάποια άλλα άγρια χόρτα από διάφορες περιοχές, τα

οποία χρησιμοποιούνται στην ελληνική κουζίνα, καθώς και άλλες τοπικές ονομασίες για πολλά από αυτά. Η 16η έκδοση του βιβλίου, την οποία κρατάτε στα χέρια σας, έχει συμπληρωθεί με κάποιες ακόμα πληροφορίες, καθώς και με νέες συνταγές, που εμπλουτίζουν το σύνολο.

Παρά τη μεγάλη ποικιλία, πολλοί ακόμα και σήμερα μπορεί να θεωρούν αδύνατη και ουτοπιστική την επανασύνδεση της σύγχρονης ελληνικής κουζίνας με το μεγαλύτερο κομμάτι της παράδοσής της, τα χόρτα – αν και στην Αμερική, λ.χ., έχουν εκδοθεί βιβλία ελληνικής κουζίνας, στα οποία τον πρωταγωνιστικό ρόλο παίζει η «φτωχή» τσουκνίδα, τα άγρια σπαράγγια, τα αγριοραδίκια και οι αβρωνιές. Στην πραγματικότητα αυτό δεν οφείλεται στο ότι τα περισσότερα από αυτά είναι δύσκολο να βρεθούν στην αγορά, αλλά ακριβώς στο ότι έχουμε χάσει το σημείο επαφής με αυτό το κομμάτι της γαστρονομίας, μιας και δεν υπήρχε ένας συστηματικοποιημένος κώδικας αναγνώρισης των χόρτων αυτών. Μια σημαντική ομάδα από αυτά τα χόρτα, ίσως η μεγαλύτερη και η σημαντικότερη, βρίσκεται δίπλα μας, τόσο κοντά μας όσο δεν φαντάζεστε: στις άκρες πολυσύχναστων δρόμων, στους κήπους και τους ακάλυπτους χώρους των πολυκατοικιών ή μόλις μερικά χιλιόμετρα έξω από τις πόλεις όπου ζούμε.

Ο τρόπος με τον οποίο γράφτηκε και εμπλουτίστηκε το βιβλίο *Τα χόρτα* συμβάλλει στη σταδιακή γνωριμία των Νεοελλήνων με τη βρώσιμη χλωρίδα της χώρας τους και στην επανένταξή της στο καθημερινό διαιτολόγιό τους. Μέσα από τα κείμενα, τις συνταγές αλλά και τη γενικότερη δομή του επιχειρεί να καλλιεργήσει έναν καινούργιο τρόπο σκέψης και προσέγγισης των πραγμάτων, με τον οποίο ο άνθρωπος θα συνειδητοποιήσει την αξία των αυτούσιων φυσικών πηγών διατροφής και ταυτόχρονα θα εξισορροπήσει την αρχέγονη διαδικασία αναζήτησης της τροφής του με την επαφή του με τη γη.

Ένας από τους κύριους στόχους αυτού του βιβλίου είναι να συμβάλει στη «γαστρονομική πατριδογνωσία» των πρώτων υλών που αποτελούν τη βάση της παραδοσιακής μας κουζίνας. Και συνάμα φιλοδοξεί να προσφέρει υλικό και αφορμές σε εμπνευσμένους μάγειρες, εστιάτορες και σεφ, ώστε να προχωρήσουν στη δημιουργική αξιοποίηση του περιεχομένου αυτού του βιβλίου και στην αναγέννηση της ελληνικής κουζίνας.

Η διατροφική αξία των χόρτων

Το 1999 το Εθνικό Κέντρο Διατροφής της Εθνικής Σχολής Δημόσιας Υγείας, με επικεφαλής την κυρία Αντωνία Τριχοπούλου, σε συνεργασία με το Γενικό Χημείο του Κράτους και την Εταιρεία Έρευνας και Τεχνολογικής Ανάπτυξης Βιομηχανίας Τροφίμων (ΕΤΑΤ ΑΕ), πραγματοποίησε μια μεγάλη έρευνα, που αφορούσε τη διατροφική αξία μιας ομάδας 17 διαφορετικών άγριων χόρτων, τα οποία χρησιμοποιούνται στην παρασκευή της κρητικής χορτόπιτας.

Τα αποτελέσματα της έρευνας αυτής επιβεβαίωσαν την υψηλή διατροφική αξία της άγριας βρώσιμης κλωρίδας: Χόρτα που έρχονται δεύτερα στην προτίμησή μας, όπως το λάπαθο, το μάραθο, η καυκαλήθρα, τα μυρώνια, το πεντάνευρο, οι ζοχοί και η τσουκνίδα, είναι πλούσια σε βιταμίνες, μέταλλα, διαιτητικές ίνες, πρωτεΐνες και αντιοξειδωτικές ουσίες. Η κατανάλωση, συνεπώς, των βρώσιμων άγριων χόρτων συμβάλλει στη διατήρηση και την προαγωγή της υγείας του ανθρώπου.

Επίσης, οι αναλύσεις που πραγματοποιήθηκαν στο πλαίσιο της έρευνας έδειξαν ότι τα συγκεκριμένα χόρτα, όπως και η χορτόπιτα που παρασκευάζεται με αυτά, περιέχουν αρκετές ποσότητες φλαβονοειδών, η κατανάλωση των οποίων συμβάλλει στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων και του καρκίνου. Αποδείχθηκε μάλιστα ότι το λάπαθο περιέχει διπλάσια ποσότητα κερκετίνης από το κρεμμύδι, το οποίο μέχρι πρότινος θεωρούνταν μία από τις κατεξοχήν πηγές της.

Οι ευεργετικές για τον ανθρώπινο οργανισμό ιδιότητες των χόρτων διατηρούνται στα σύνθετα τρόφιμα που παρασκευάζονται με αυτά, όπως είναι η χορτόπιτα. Επίσης τα κρητικά χορτοπιτάκια είναι απαλλαγμένα από χοληστερόλη, καθώς η παραδοσιακή συνταγή επιβάλλει τη χρήση παρθένου ελαιόλαδου, αποφεύγοντας τη μαργαρίνη, το σπορέλαιο, τα μαγειρικά λίπη, το βούτυρο, το γάλα και το τυρί.

Όλα αυτά, εκτός από την υψηλή διατροφική αξία των χόρτων και της χορτόπιτας, αποδεικνύουν την ανάγκη να συμπεριλάβουμε στο διαιτολόγιό μας τα άγρια χόρτα, που μέχρι πρόσφατα έρχονταν δεύτερα στην προτίμησή μας.

Η νέα έκδοση

Το βιβλίο *Τα χόρτα* πρωτοεκδόθηκε τον Μάρτιο του 1997 και μέχρι σήμερα επανεκδόθηκε 15 φορές. Η σημαντική έρευνα που πραγματοποίησε η Σχολή Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Αθηνών, και η οποία αφορούσε τη διατροφική αξία μιας ομάδας 17 άγριων χόρτων, παρείχε, όπως είδαμε, αρκετά στοιχεία και πληροφορίες σχετικά με το θέμα της έκδοσης. Τα στοιχεία αυτά συμπληρώθηκαν με άφθονο υλικό ώστε να συγκροτηθεί το σώμα του βιβλίου. Ήδη μετά την πρώτη έκδοση, ήρθα σε επαφή με πολλούς ανθρώπους, οι οποίοι διάβασαν το βιβλίο και μου έδωσαν κι εκείνοι ενδιαφέρουσες πληροφορίες για βρώσιμα χόρτα που δεν περιέχονταν σε αυτό, προτείνοντάς μου νέες συνταγές και τρόπους μαγειρέματός τους.

Σήμερα, αρκετά χρόνια μετά την πρώτη έκδοση, έχω αναθεωρήσει και εμπλουτίσει πολλά σημεία του αρχικού υλικού. Το καινούργιο υλικό, με τη συμβολή βεβαίως αρκετών ανθρώπων, τους οποίους και ευχαριστώ θερμά, έχει συμπεριληφθεί στη νέα αυτή 16η έκδοση, που κρατάτε στα χέρια σας.

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω από βάθος καρδιάς την αείμνηστη Ευγενία Ματθαϊάκη, στην οποία και αφιερώνω το βιβλίο, για τις αμέτρητες ώρες που πέρασε μαζί μου στην εξοχή για να μου μεταδώσει τις μοναδικές γνώσεις της για περισσότερα από 50 βρώσιμα χόρτα της Κρήτης.

Τις ίδιες ευχαριστίες αισθάνομαι ότι πρέπει να απευθύνω σε δεκάδες ανώνυμες, απλές γυναίκες και άνδρες σε όλη την Ελλάδα, που βοήθησαν στη διάρκεια της έρευνάς μου. Με υπομονή και επιμονή προσπάθησαν να μου μεταδώσουν αργά και μεθοδικά μια γνώση αιώνων, που χανόταν σιγά σιγά. Εκείνο τον καιρό έμοιαζε σχεδόν ρομαντικό το να αποφασίσεις να εστιάσεις, να καταγράψεις και να αναφερθείς διεξοδικά στα άγρια χόρτα της Ελλάδας

Μέχρι τη στιγμή της πρώτης έκδοσης του βιβλίου, τα άγρια χόρτα ήταν στην αφάνεια! Μετά τα (ξανα)ανακάλυψαν οι ανανεωτές της παραδοσιακής ελληνικής κουζίνας, πάλι όμως εισάγοντας στις μαγειρικές και τις συνταγές τους τα πολύ βασικά: σταμναγκάθι, μάραθο, καυκαλήθρα, μυρώνια, σέσκουλα, ζοχούς.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ θέλω να απευθύνω και στους: Αντωνία Τριχοπούλου, ομότιμη καθηγήτρια Ιατρικής και πρόεδρο του Ελληνικού Ιδρύματος Υγείας, Γεράσιμο Βασιλόπουλο, εκ των ιδρυτών των ομώνυμων σούπερ μάρκετ και λάτρη της ελληνικής ελιάς, και Μενέλαο Παρλαμά, έναν από τους σημαντικότερους Κρητικούς λόγιους του τελευταίου αιώνα, που από την αρχή πίστεψαν στην έρευνά μου και την υποστήριξαν με αληθινό πάθος.

Ευχαριστώ επίσης ιδιαίτερα το Μουσείο Γουλανδρή - Φυσικής Ιστορίας, την αείμνηστη Νίκη Γουλανδρή και το ΜΑΙΧ (Μεσογειακό Αγορανομικό Ινστιτούτο Χανίων) για τη βοήθεια που μου προσέφεραν σε θέματα βιβλιογραφίας και ταυτοποίησης ορισμένων φυτών.

Εκφράζω την ιδιαίτερη ευγνωμοσύνη μου σε ένα από τα σημαντικότερα πνευματικά κέντρα της Ελλάδας, τη Βικελαία Δημοτική Βιβλιοθήκη Ηρακλείου, όπως και στους Ανδρέα Σαββάκη, Άννα Πατμεζή, Ρένα Χαριτάκη, Βενετία Τουβλελίου και Μηνά Γεωργιάδη, που με βοήθησαν στο πολύ δύσκολο έργο της βιβλιογραφικής υποστήριξης του παρόντος βιβλίου.

Μεγάλο όμως μέρος από την ξενόγλωσση βιβλιογραφία ιδιαίτερα, καθώς και πο-

λύτιμες πληροφορίες οι οποίες ήταν καθοριστικές για την πορεία συγγραφής του βιβλίου, οφείλω στη φίλη και συνάδελφο, συγγραφέα βιβλίων μαγειρικής με εξαιρετική πείρα και γνώσεις, Αγλαΐα Κρεμέζη.

Ευχαριστώ επίσης τον Δρόσο Βασιλειάδη, που χάρη στη σημαντική και πολύ παλαιά βοτανολογική και φαρμακολογική βιβλιογραφία που μου δάνεισε, κατάφερα να καταγράψω κάποιες σημαντικές ιδιότητες των βρώσιμων φυτών.

Για τη συμβολή τους σε αυτή τη 16η εμπλουτισμένη έκδοση θέλω επίσης να ευχαριστήσω τον Σύλλογο γυναικών Άνω Μεράς Μυκόνου, καθώς και τον φίλο και συνεργάτη Γεώργιο Μαυροειδή.

Εισαγωγή

Πώς θα χρησιμοποιήσετε το βιβλίο

Στο εισαγωγικό μέρος του βιβλίου θα βρείτε μερικές πολύ ενδιαφέρουσες πληροφορίες για την παράδοση της χώρας μας στη συλλογή και την κατανάλωση άγριων χόρτων από την αρχαιότητα μέχρι και σήμερα. Στο κεφάλαιο που ακολουθεί, αναφέρονται η ιδιαίτερη σημασία της άγριας χλωρίδας στην καθημερινή διατροφή των Κρητικών, τόσο στο παρελθόν όσο και σήμερα, καθώς και ο καθοριστικός ρόλος της στη διαμόρφωση της τοπικής αγροτικής κουζίνας.

Πολύ σημαντικό για τον αναγνώστη είναι το μικρό σύνολο οδηγιών που δίνεται για τη συλλογή, το καθάρισμα, το πλύσιμο, το μαγείρεμα και τη σωστή συντήρηση των χόρτων.

Στο κύριο μέρος του βιβλίου, αρχίζει η «ξενάγηση» στον απίστευτα πλούσιο κόσμο της βρώσιμης χλωρίδας της πατρίδας μας από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Πριν από την παράθεση των συνταγών θα βρείτε γενικές πληροφορίες σχετικά με τη χρήση κάθε χόρτου, λαχανικού ή καρπού στην αρχαία, ρωμαϊκή, βυζαντινή και μεσαιωνική κουζίνα. Επίσης, θα έχετε συχνά μια συγκριτική γαστρονομική προσέγγιση για τις χρήσεις των χόρτων και των λαχανικών στις υπόλοιπες μεσογειακές χώρες, όπως η Ιταλία, η νότια Γαλλία, η Συρία, ο Λίβανος, η Αίγυπτος και η Τουρκία.

Ακολουθεί μια σύντομη βοτανολογική περιγραφή των φυτών και των διαφόρων ονομάτων με τα οποία συναντώνται στην Ελλάδα, καθώς και μια ακριβής περιγραφή των τόπων όπου φύονται και αναπτύσσονται.

Οδηγίες για την εποχή συλλογής ή αγοράς κάθε χόρτου, για το μαγείρεμα και τη συντήρησή του θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε περισσότερο κάποιες άγνωστες ίσως χρήσεις του. Σε κάθε κεφάλαιο παρατίθενται σύντομες βοτανολογικές χρήσεις του χόρτου, καθώς και πληροφορίες σχετικά με τη δυνατότητα να καλλιεργηθεί. Όπου πρέπει να ληφθούν προφυλάξεις για την υγεία από την κατανάλωση κάποιου χόρτου, αναφέρονται. Δεν θα βρείτε καθόλου αναφορά σταμανιτάρια, λόγω των δυσκολιών στην αναγνώρισή τους.

Οι συνταγές που περιέχονται στο βιβλίο είναι, κυρίως, παραδοσιακές παρασκευές από την Κρήτη και την υπόλοιπη Ελλάδα, χωρίς να λείπουν και κάποια ιδιαίτερα πιάτα από την ευρύτερη λεκάνη της Μεσογείου. Κάποια από αυτά τα εδέσματα είναι γεύσεις εντελώς ξεχωριστές και καινούργιες, αποτέλεσμα προσωπικών αναζητήσεων, έμπνευσης και γαστρονομικών εμπειριών.



Ιδιαίτερη έμφαση δόθηκε στις ωμές και βραστές σαλάτες, στις παραδοσιακές χορτόπιτες, καθώς και σε κάποιες κλασικές ελληνικές χορτόσουπες. Όμως δεν λείπουν και γευστικές συνθέσεις με κρέας, ψάρι, όσπρια και χόρτα, καθώς και προτάσεις για τη συντήρηση των ριζωμάτων, των βολβών, των βλαστών και των καρπών τους σε ξίδι ή ελαιόλαδο.

Θα απολαύσετε επίσης πρωτότυπους και τολμηρούς συνδυασμούς ψωμιών και παξιμαδιών, τα οποία αιχμαλωτίζουν στα ζυμάρια τους το άρωμα των σπόρων και των καρπών των φυτών (π.χ. ψωμί με κάρπαρη, ψωμί με παπαρουνόσπορο κ.ά.).

Στο βιβλίο περιλαμβάνονται και συνταγές με άγρια χόρτα και πρωτότυπες χρήσεις γνωστών σε όλους μας λαχανικών, όπως της αγκινάρας, του σέσκουλου, των κολοκυθοανθών, της κολοκύθας, των αμπελόφυλλων. Η μεσογειακή φαντασία θα ταιριάζει στο ίδιο πιάτο τα αγκιναρόφυλλα με το φιλέτο της συναγρίδας, τα αμπελόφυλλα με το τυρί και το γιαούρτι, και την κολοκύθα με το ρύζι και το κύμινο. Επίσης θα δείτε πώς μπορείτε να κλείσετε την αρωματική ένταση από τα άνθη της τριανταφυλλιάς και της κουφοξυλιάς στη διαφάνεια ενός γλυκού του κουταλιού ή πώς θα φτιάξετε μαρμελάδα από άγρια βατόμουρα, ψωμί από σχίνο, καθώς και μέλι από χαρούπια.

Οι ποσότητες στις συνταγές

Στις συνταγές αναφέρεται για πόσα άτομα είναι κάθε παρασκευή ή για πόσα βάζα ή μπουκάλια, αν πρόκειται για ποτό κ.λπ. Τα υλικά κατά κύριο λόγο μετριούνται με το κλασικό φλιτζάνι του τσαγιού, δηλαδή, αυτό με το ανοιχτό στόμιο και το κανονικό πάχος, με κουταλιές της σούπας και κουταλάκια του γλυκού. Στην αγορά κυκλοφορούν διάφορες μεζούρες μαγειρικής.

Η χωρητικότητα ενός φλιτζανιού (του τσαγιού) κανονικού ισούται με:

- 1/3 του λίτρου για διάφορα υγρά (νερό, κρασί, ζωμό, γάλα, ελαιόλαδο)
- 230 γρ. ζάχαρη
- 120 γρ. αλεύρι
- 70 γρ. κεφαλοτύρι
- 150 γρ. φέτα ή μυζήθρα (γλυκιά ή αλμυρή)
- 170-180 γρ. ρύζι

Τα αυγά που χρησιμοποιούνται είναι μεγάλα, βάρους περίπου 60 γρ., εκτός αν αναφέρεται κάτι διαφορετικό.

Όπου δεν αναφέρεται συγκεκριμένο αλεύρι, εννοείται ότι χρησιμοποιείται το κοινό, μαλακό αλεύρι για όλες τις χρήσεις.

Θερμοκρασίες φούρνου

Αρκετές από τις συνταγές του βιβλίου, και ιδιαίτερα οι πίτες, απαιτούν τη χρήση του φούρνου. Εάν δεν αναφέρεται συγκεκριμένη θερμοκρασία, ενδεικτικά χρησιμοποιήστε αυτό τον πίνακα:

πολύ χαμηλή	50°C
χαμηλή	100°C
μέτρια	160-180°C
υψηλή	250-260°C
πολύ υψηλή	270-290°C

Τα άγρια χόρτα, τα λαχανικά και οι καρποί στην αρχαία ελληνική και βυζαντινή κουζίνα

Το πόσο στενή ήταν η σχέση των προγόνων μας με τη φύση και τα φυτά το μαρτυρούν, εκτός από την πλούσια βιβλιογραφία, και τα χιλιάδες αποσπάσματα που σώζονται από την αρχαιοελληνική γραμματεία, καθώς και ο γοητευτικός μύθος της θεάς της βλάστησης, της Χλωρίδας. Ο Χέλμουτ Μπάουμαν στο βιβλίο του *Η ελληνική χλωρίδα* και στο κεφάλαιο «Μύθος και λατρεία» περιγράφει με θαυμάσιο τρόπο αυτή τη μυθολογική σύνδεση της φύσης με τους θεούς και τον άνθρωπο:

«Στο έργο της βοηθούσαν τη Χλωρίδα οι Ώρες, οι κόρες της Θέμιδας και του Δία και ακόλουθοι του Ήλιου, που προστάτευαν την ανάπτυξη και την ευημερία και με την ιδιότητα αυτή ρύθμιζαν τις εποχές της βλάστησης. Ο Ζέφυρος, που εκπροσωπούσε τον δυτικό άνεμο, έφερνε την ανοιξιάτικη βροχή, τόσο απαραίτητη για το ξύπνημα της φύσης. Οι Ωκεανίδες, προστάτιδες των νερών, είχαν την ευθύνη για την ανάπτυξη των φυτών και φρόντιζαν για το υγρό στοιχείο του Ωκεανού, πατέρα όλων των θαλασσών και των ποταμών. Όπου δεν πρόφταναν να πάνε οι νύμφες, ο Ζευς έστελνε στη γη αστραπές και βροντές από τα ύψη του Ολύμπου, βρέχοντας χωράφια και λιβάδια με το εξαίσιο νερό του ουρανού. Η θεά της Σελήνης, η Άρτεμη, δρόσιζε τα φυτά με την πάχνη της νύχτας και ο αδερφός της ο Απόλλωνας τα έλουζε με τις τόσο απαραίτητες ηλιακές ακτίνες».

Σήμερα, αιώνες μετά, διαιτολόγοι και ερευνητές πιστεύουν ότι τα άγρια χορταρικά και τα φρέσκα υπαίθρια λαχανικά της Μεσογείου είναι «φορτισμένα» με ηλιακή ενέργεια



γεια. Ο μεσογειακός ήλιος καθιστά όλη αυτή την απίστευτη ποικιλία των βρώσιμων χόρτων και λαχανικών, τροφές ζωντανές και απαραίτητες για ένα ισορροπημένο και υγιεινό διατροφικό πρότυπο.

Όλος αυτός ο μυθολογικός κύκλος, που συνδέεται με τα φυτά και την ανάπτυξή τους, δεν είναι τυχαίος αλλά μάλλον αποτελεί μια συνολική προσέγγιση της αξιοποίησης των φυσικών πρώτων υλών, μια και οι αρχαίοι Έλληνες ήταν κατά βάση χορτοφάγοι και μεγάλο μέρος του καθημερινού τους διαιτολογίου καταλάμβαναν τα δημητριακά, τα όσπρια, τα λαχανικά, τα άγρια χόρτα, οι ρίζες, οι καρποί και τα ψάρια. Τα χόρτα αποκαλούνταν «λάχανα» στην αρχαιότητα, όπως ακόμα και σήμερα σε πολλές περιοχές της Μακεδονίας και της Ηπείρου. Οι πρόγονοί μας αλλά και οι Ρωμαίοι είχαν καταφέρει να διακρίνουν πάνω από 1.000 είδη φυτών· αυτό άλλωστε εξηγεί και τα δεκάδες αποσπάσματα ιατρικής και βοτανολογικής φύσης με λεπτομερείς περιγραφές των ίδιων των φυτών αλλά και των ιδιοτήτων τους, που μας άφησαν ο Διοσκουρίδης, ο Θεόφραστος, ο Ιπποκράτης, ο Αντιφάνης, ο Γαληνός και ο Πλίνιος.

Ο Θεόφραστος μάλιστα, που είχε δημιουργήσει στην Αθήνα ένα πειραματικό κτήμα, δίνει θαυμάσιες περιγραφές και για τους τρόπους καλλιέργειας πολλών καρποφόρων δέντρων, όπως της συκιάς, της ελιάς, της αμυγδαλιάς αλλά και διαφόρων μικρών φυτών σε γλάστρες! Ακόμα και ο Όμηρος, που δεν περιλαμβάνει λεπτομερείς γαστρονομικές αναφορές στα έργα του, στην *Ιλιάδα* αναφέρει 36 είδη φυτών και δένδρων και στην *Οδύσσεια* περιλαμβάνει 44 είδη· μεταξύ αυτών είναι ο κρόκος, ο σχίνος, το πράσο, το θρύο, το άγριο καρότο (σταφυλίνakas), ο βάτος, η μολόχα και η κουτσουνάδα (παπαρούνα).

Καθόλου ευκαταφρόνητες, αν και σαφώς λιγότερες, είναι και οι αμιγείς γαστρονομικές αφηγήσεις που διασώθηκαν χάρη στους *Δειπνοσοφιστές* του Αθήναιου (170-230 μ.Χ.), όπου και γίνεται συχνά λόγος για τη γνωστή σε όλους μας βρούβα, καθώς και για τις μαλακτικές ιδιότητες της μολόχας, την υπόξινη γεύση του λάπαθου, τη χορτώδη υφή της τσουκνίδας, τις αφροδισιακές ιδιότητες των βολβών, ενώ δεν λείπουν και οι αναφορές στα γνωστά και πολύ αγαπητά σε όλον τον αρχαίο κόσμο σπαράγγια, στους ζοχούς, στα μάραθα, στην αρτυματική κάππαρη και το παχύφυλλο κρίταμο.

Ένα ακόμα χόρτο που φαίνεται ότι εκτιμούσαν ιδιαίτερα οι αρχαίοι Έλληνες –αν κρίνουμε από τις μαρτυρίες του Γαληνού, που μιλά για τις εξαιρετές ιδιότητες που κρύβουν τα σαρκώδη φύλλα του– είναι το γνωστό σε όλους μας ζιζάνιο του καλοκαιριού περιβολιού, η αντράκλα ή γλιστρίδα.

Η ελληνιστική και η ρωμαϊκή κουζίνα, συνέχεια της οποίας σε πολλά σημεία μοιάζει να είναι η παραδοσιακή ιταλική κουζίνα, δεν διέφεραν πολύ από την αρχαιοελληνική. Έτσι, σε μια περιγραφή γεύματος που προσέφερε στους καλεσμένους του ο Ρωμαίος επιγραμματοποιός Μαρτιάλης, διαβάζουμε έναν πολύ ενδιαφέροντα «κατάλογο» εδεσμάτων: «για ορεκτικό μολόχες, μαρούλια και πράσα, στολισμένα με δυόσμο και ρόκα αφροδισιακή, ψάρι γαρνιρισμένο με φέτες αυγού και στομάχι με τόνο».

Ο Απίκιος δε, ο οποίος και συνέδεσε το όνομά του με μυθικά για τη γαστριμαργική τους επινοητικότητα συμπόσια, έδειχνε (όπως διαβάζουμε) ιδιαίτερη αδυναμία στις παρασκευές με χόρτα και λαχανικά. Σε δύο από τα αρχικά βιβλία υπάρχουν συνταγές που πραγματικά μας ξαφνιάζουν, μια και αν εξαιρέσουμε την ιδιαίτερα πικάντικη εκτέλεσή τους, μοιάζουν πολύ με αρκετές ελληνικές παραδοσιακές συνταγές, όπως είναι η τηγανιά με αγριόχορτα ή αμπελόφυλλα, σιναπόκλαδα ή κολοκυθόφυλλα, η σπαραγοτηγανιά με τα αυγά, και οι βολβοί με το θυμάρι και τη ρίγανη.

Στους βυζαντινούς χρόνους τα χόρτα και τα λαχανικά θεωρήθηκαν τροφές ευτελείς και όλοι οι καλοφαγάδες τα αποστρέφονταν, με αποτέλεσμα να τα συναντάμε σπανιότατα σε δείπνα πλουσίων και αυτοκρατόρων. Αντίθετα, οι φτωχοί, ο απλός λαός αλλά και ο κλήρος στις μοναστηριακές κοινότητες, εκτιμούσαν ιδιαίτερα τα άγρια χόρτα και τα λαχανικά. Λόγω μάλιστα των παρατεταμένων νηστειών, τις οποίες τηρούσαν οι Βυζαντινοί με μεγάλη ακρίβεια σε ορισμένες περιόδους (συνολικά νήστευαν 180 μέρες τον χρόνο), οι ανάγκες συλλογής, εφοδιασμού και κατανάλωσης χόρτων και λαχανικών ήταν εξαιρετικά υψηλές.

Τις περισσότερες και σημαντικότερες πληροφορίες για τα είδη των λαχανικών και των χόρτων μάς δίνουν τα κείμενα των *Γεωπονικών* και μια επιστολή που έγραψε στα λατινικά τον 6ο αιώνα ο γιατρός Άνθιμος με τίτλο «Περί του τι είναι αξιοπρόσεκτο στα τρόφιμα».

Τα *Γεωπονικά* είναι μια μικρή συλλογή αγρονομικών στοιχείων της αρχαίας εποχής, που σώθηκαν από τον Κωνσταντίνο τον Πορφυρογέννητο τον 10ο αιώνα. Όπως όμως αναφέρει ο Johannes Konder στη μελέτη του «Ο κηπουρός και η καθημερινή κουζίνα στο Βυζάντιο», στα *Γεωπονικά* φαίνεται κάπως ασφαλής η ταύτιση μερικών μόνο χόρτων και λαχανικών με εκείνα που κατανάλωναν οι κάτοικοι κυρίως της Κωνσταντινούπολης την εποχή του Ιουστινιανού. Συγκεκριμένα, αναφέρονται τα διάφορα είδη ραδικιού, η ρόκα, δύο είδη μολόχας, το λάχανο, η πικραλίδα, το πράσο, το σπανάκι, το βλίτο, το καρότο, το κόλιανδρο, το κάρδαμο, το μαρούλι και το ραπάνι. Ιδιαίτερη, επίσης, αγάπη έδειχναν οι Βυζαντινοί στους «ασπαράγκους» των φυτών, δηλαδή στα τρυφερά βλαστάρια των χόρτων και των λαχανικών, που κάνουν την εμφάνισή τους στην αρχή της άνοιξης. Τέλος, ο Γαληνός, ο Ορειβάσιος αλλά και ο Παύλος ο Αιγινήτης γράφουν ιδιαίτερα κεφάλαια για τη διατροφική αξία των βλαστών της μολόχας, του βλίτου, του τεύτλου, της ραφανίδας και του κάρδαμου.

Η βρώσιμη χλωρίδα της Κρήτης

Τα φαινομενικά άγονα βουνά της Κρήτης, τα πετρώδη εδάφη της, οι πυκνοί ελαιώνες, τα χέρσα χωράφια, ακόμα και οι βραχώδεις ακτές της κρύβουν μία από τις πιο ενδιαφέρουσες χλωρίδες παγκοσμίως. Η χλωρίδα του νησιού, η οποία και αποτελεί έναν μεταβατικό «τύπο» μεταξύ της χλωρίδας της Ευρώπης και εκείνης της Ασίας και

της Αφρικής, συγκεντρώνει ένα απίστευτο πλήθος μοναδικών φυτών, πολλά από τα οποία είναι ενδημικά. Πιο συγκεκριμένα, η κρητική χλωρίδα περιλαμβάνει περίπου 57 είδη ασιατικών φυτών, τα οποία δεν συναντώνται στην Ευρώπη, και 231 είδη φυτών που δεν ευδοκιμούν στην υπόλοιπη Ελλάδα.

Μάλιστα, ο βοτανολόγος M. Rikli δημοσίευσε τον 19ο αιώνα κατάλογο 28 αφρικανικών φυτών των ερήμων και των στεπών, από τα οποία 8 συναντώνται στην Κρήτη. Αυτό άλλωστε εξηγεί και τον ενθουσιασμό του Αυστριακής καταγωγής γιατρού και βοτανολόγου F. W. Sieber, ο οποίος όταν επισκέφθηκε το 1817 το νησί, έγραψε σε ένα από τα ταξιδιωτικά κείμενά του: «Αυτό όμως που με ευχαρίστησε ιδιαίτερώς ήταν ένα κλαδί του φυτού *Capparis egypciaca* (κάππαρη), που δεν είχε μάλιστα ούτε φύλλα ούτε άνθη. Κατάλαβα από τον κορμό της ότι ήταν κάππαρη· και από τα δύο χρυσαφιά γυριστά αγκάθια της συμπέρανα ότι ανήκε σε αιγυπτιακό είδος, το οποίο δεν ήταν γνωστό μέχρι τότε στην Ευρώπη».

Ο Rikli δε, σε τρίτομο έργο του το οποίο δημοσίευσε με τον τίτλο *Περί φυτών των παραμεσόγειων χωρών*, παραθέτει πίνακα του αριθμού των ειδών της χλωρίδας των πέντε μεγαλύτερων νήσων της Μεσογείου και καταλήγει στο συμπέρασμα ότι η μικρότερη σε έκταση Κρήτη –σε σύγκριση με τη Σικελία, τη Σαρδηνία, την Κύπρο και την Κορσική– είναι πολύ πλουσιότερη σε είδη χλωρίδας (2.170 είδη)! Ακόμη πιο εντυπωσιακή γίνεται η σύγκριση, αν εξετάσει κάποιος τη χλωρίδα διαφόρων ευρωπαϊκών χωρών: η χλωρίδα της διπλάσιας σε έκταση από την Ελλάδα Μεγάλης Βρετανίας αποτελείται από 2.133 είδη φυτών και της προπολεμικής Γερμανίας μαζί με την Αυστρία από 3.500 είδη.

Για τα είδη των φυτών που συναντώνται από τη Μινωική εποχή μέχρι σήμερα, γνωρίζουμε ελάχιστα πράγματα, τα οποία προέρχονται κυρίως από αρχαιολογικά ευρήματα (όπως τοιχογραφίες, σπέρματα, καρπούς φυτών, αγγεία), καθώς και από τις έρευνες των παλαιοβοτανολόγων.

Όλα αυτά, βέβαια, πρέπει να τα λάβουμε υπόψη μας σκεπτόμενοι ότι πολλά από αυτά τα είδη φυτών εξελίχθηκαν λόγω φυσικών και περιβαλλοντικών αλλαγών και συνεπώς ίσως να άλλαξαν μορφή. Έτσι, σε πολλές ανασκαφές βρέθηκαν αγγεία που υποδηλώνουν τη χρήση φυτών και καρπών. Ένα τέτοιο σκεύος με φυτικά υπολείμματα βρέθηκε σε ανασκαφές στο ανάκτορο των Μαλίων, όπου και εντοπίστηκαν τρία είδη καρπών: ο ένας προερχόταν από κέδρο, ο δεύτερος από κόλιανδρο και ο τρίτος από αγριομαραθιά. Ακόμα και σήμερα στο νησί της Γαύδου οι κάτοικοι τρώνε καρπούς κέδρων, ενώ η κρητική κουζίνα μοιάζει να λατρεύει τα φαγητά που αρωματίζονται με την πλούσια γεύση του αγριομάραθου.

Επίσης, απεικονίζεται σε πολλές μινωικές τοιχογραφίες η συλλογή του κρόκου για λόγους πιθανόν χρηστικούς ή τελετουργικούς. Είναι πλέον γνωστό ότι στην Κρήτη γινόταν εντατική καλλιέργεια και μαγειρική χρήση του κρόκου τουλάχιστον μέχρι τον 16ο και τον 17ο αιώνα. Αυτό άλλωστε μαρτυρεί και το παρακάτω απόσπασμα από τον *Κατζούρμπο*, έργο της κρητικής λογοτεχνίας: «Ω μακαρούνες με τυρί καλά ζαφωρισμένες και σεις μου μυζηθρόπιτες, πολλά μου ηγαπημένες».

Περισσότερες και αξιολογότερες μαρτυρίες έχουμε από τους κλασικούς συγγραφείς, βοτανολόγους και γιατρούς της αρχαιότητας και της ρωμαιοβυζαντινής περιόδου, όπως είναι ο Όμηρος, ο Θεόφραστος, ο Διοσκουρίδης, ο Πλίνιος, ο Γαληνός, ο Διόδωρος ο Σικελιώτης και ο Ορειβάσιος, οι οποίοι ασχολήθηκαν συστηματικά με την έρευνα και τη μελέτη των φυτών της Κρήτης. Από αυτά τα φυτά και τα δέντρα το μεγαλύτερο ενδιαφέρον για τους αρχαίους συγγραφείς φαίνεται να παρουσιάζει ο δίκταμος, τα κρητικά κυπαρίσσια, ο φοίνικας, η ρίγανη και ο θύμος.

Ο Διοσκουρίδης αναφέρεται στον κρητικό σταφυλίνακα (αγριοκαρότο), λέγοντας ότι: «Το καρότο που καλείται κρητικό έχει φύλλα όμοια με του μάραθου (αν και αυτά είναι μικρότερα και λεπτότερα)» και συνεχίζει σχολιάζοντας ότι «τα άνθη του είναι λευκά και ο καρπός τους, αν κάποιος τον μασήσει, δριμύς στη γεύση αλλά εξαιρετικά αρωματικός. Η δε ρίζα του έχει πάχος ένα δάκτυλο περίπου». Ο ίδιος επίσης θα αναφερθεί στην καυκαλήθρα, λέγοντας ότι συχνά την ονόμαζαν και «σέ-σελι κρητικόν».

Ο Γαληνός, γιατρός των μονομάχων και προσωπικός γιατρός του αυτοκράτορα Μάρκου Αυρήλιου, αναφέρεται στη μοναδικότητα ορισμένων βρώσιμων κρητικών φυτών λέγοντας: «Από την Κρήτη προέρχονται πολλά από τα φυτά που καλλιεργούν οι άνδρες του Καίσαρα. Πολλά δε χόρτα, καρποί και σπέρματα σε κανένα άλλο έθνος δεν συναντώνται». Ωστόσο από τον 5ο και μέχρι σχεδόν τον 15ο αιώνα ελάχιστες μαρτυρίες ερευνητών της κρητικής χλωρίδας υπάρχουν, αν και από τις πληροφορίες που έχουμε από τα έργα του κρητικού θεάτρου, εξάγουμε το συμπέρασμα ότι και οι κάτοικοι του νησιού κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες άγριων χόρτων και λαχανικών: «Ολημερίς εμάζωνε χόρτ' απού το λιβάδι / γη έπλαθε γη εκοσκίνιζε γη έφαινεν ως το βράδυ» (απόσπασμα από το έργο *Πανώρια* του Χορτάτζη).

Στην πραγματικότητα, η κρητική χλωρίδα μελετήθηκε όσο καμία άλλη χλωρίδα στον κόσμο από τον 15ο αιώνα και μετά, όταν μεγάλος αριθμός βοτανολόγων, φαρμακολόγων, ιστορικών και περιηγητών φτάνει στο νησί και, όπως χαρακτηριστικά αναφέρει ο Ελευθέριος Πλατάκης, «βοτανολογεί». Ένας από αυτούς μάλιστα, ο Γάλλος Pierre Belon, σημειώνει με κρητικά ονόματα 96 από τα φυτά αυτά.

Ο Ολλανδός γιατρός D'O Dapper, που επισκέφθηκε το νησί τον 16ο αιώνα, θα κάνει λόγο για πάρα πολλά βρώσιμα χόρτα και καρπούς της κρητικής χλωρίδας, όπως τα σπαράγγια, το ρόβι, τον ασκόλυμπρο, τα κουδούμαλα, τη γαλασίδα, τα πράσα, την κάππαρη και τη γλιστριδα.

Ο J. P. de Tournefort, Γάλλος ερευνητής που περιηγήθηκε στην Ανατολή τον 17ο αιώνα κατ' εντολή του Λουδοβίκου ΙΔ', καταγράφει 396 κρητικά φυτά.

Ένας ακόμη Γάλλος περιηγητής, ο G.-A. Olivier, ο οποίος και επισκέφθηκε την Κρήτη το 1794, μας πληροφορεί (μεταδίδοντας φυσικά και τον σχετικό θαυμασμό του) ότι οι κάτοικοι του νησιού έτρωγαν τα φύλλα της ρεβιθιάς ωμά ή σαλάτα και τα φύλλα από τα φασόλια τηγανισμένα σε ελαιόλαδο.

Τέλος, ένας από τους σπουδαιότερους ερευνητές της κρητικής χλωρίδας, ο Γάλλος ιστοριοδίφης Victor Raulin, θα επισκεφθεί και αυτός τον 18ο αιώνα κάθε γωνιά

του νησιού και θα συλλέξει 750 είδη φυτών, μεταξύ των οποίων και 6 είδη θαλάσσιων φυκιών. Ακόμα και σήμερα στα απομονωμένα χωριά της Κισάμου, στο Σφηνάρι και το Λαφονήσι, οι κάτοικοι τρώνε τη «σαλάτα του γιαλού», η οποία και αποτελείται αποκλειστικά από ένα είδος καφέ φυκιού, το οποίο συλλέγουν από τα ρηχά και βραχώδη μέρη της θαλάσσιας περιοχής από τον Φεβρουάριο μέχρι και τον Απρίλιο. Να σημειωθεί ότι με τη θαλάσσια χλωρίδα του νησιού ασχολήθηκε το 1925 και ο Ι. Χ. Πολίτης, καθηγητής της Βοτανικής στο Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Η παράδοση της αναγνώρισης, συλλογής και κατανάλωσης χόρτων στην Κρήτη

*Η βρούβα εξεστάχυσε και πήγε στη δουλειά τζη
και των κουκιών παράγγειλε νάναι στο θέλημά τζη.
Κουκιά, μην ξεραθήτε σεις παρά να βγει κριθάρι
κι όχι κριθάρι μοναχό, μόνο μαζί με στάρι·
κι η πείνα αφουγκράστηκε από βαθύ λαγκάδι,
εγούγια κακορίζικα, μα θα γιαγύρω πάλι*

Η παραπάνω λαϊκή κρητική στιχομυθία αποδίδει ίσως με τον καλύτερο τρόπο τον ρόλο που έπαιξαν τα χόρτα και τα δημητριακά σε εποχές που οι διατροφικές επιλογές, λόγω των σκληρών συνθηκών διαβίωσης, ήταν εξαιρετικά περιορισμένες. Παρ' όλα αυτά, οι Κρητικοί ευνοούμενοι και από τις κλιματικές συνθήκες αλλά και από την απίστευτη ποικιλία των χόρτων που φύονται σχεδόν παντού στο νησί, ανέπτυξαν μια μοναδική παράδοση αναγνώρισης και συλλογής άγριων χόρτων. Στην Κρήτη τρωγόταν η μεγαλύτερη ποικιλία άγριων χόρτων από οπουδήποτε αλλού στην Ελλάδα και τη Μεσόγειο.

Το δαιτολόγιο των Κρητικών ορίζεται με τη φράση: «Να τρως απ' ό,τι πέμπει ο Θεός»! Και ο Θεός για τους κατοίκους του νησιού στέλνει μια ποικιλία από 80 διαφορετικά χόρτα, ρίζες, μανιτάρια και λαχανικά.

Εκείνο δε που έχει ιδιαίτερη σημασία και εξαιρετικό ενδιαφέρον είναι ότι οι Κρητικοί γνωρίζουν τρεις μορφές αξιοποίησης των άγριων χόρτων: Μία πολύ «πρώιμη», συλλέγοντας το φθινόπωρο και την αρχή του χειμώνα τις ρίζες, τα ριζώματα, τους βολβούς και τις γούλες των άγριων χόρτων. Στη δεύτερη φάση συλλέγεται το πράσινο μέρος των φυτών, όταν δηλαδή αυτά ήδη έχουν εξελιχθεί σε ρόδακες, ενώ στην τρίτη φάση έχουμε μια εκπληκτικά μεγάλη αξιοποίηση των τρυφερών βλαστών, των ανθών και των «ασπαράγγων» των φυτών.

Εδώ θα πρέπει να αναφερθεί και πάλι η σχεδόν άγνωστη κατανάλωση ωμών φυκιών, έστω και από μικρό μέρος του πληθυσμού, στα δυτικά του νησιού.

Ο Γάλλος περιηγητής Tournefort σχολιάζοντας αυτήν ακριβώς τη σοφή εκμετάλλευση των άγριων χόρτων σε όλες τις φάσεις της ανάπτυξής τους θα γράψει: «Οι



Κρητικοί δεν στενοχωριούνται καθόλου· τρέφονται με τις ρίζες κι αυτό έδωσε αφορμή να γεννηθεί η παροιμία “Οι Έλληνες παχαίνουν, όταν τα γαϊδούρια φοφούν της πείνας”· κι είναι αληθινή η παροιμία αυτή, γιατί τα γαϊδούρια τρώνε μόνο τα φύλλα των φυτών, ενώ οι Κρητικοί τρώνε και τις ρίζες ορισμένων φυτών».

Ένας άλλος περιηγητής, ο Άγγλος Robert Pashley, ο οποίος ήρθε στο νησί το 1837 –όταν δηλαδή στην Κρήτη οι κάτοικοι αντιμετώπιζαν πολύ δύσκολες συνθήκες διαβίωσης– θα γράψει: «Ο προεστός μάλιστα αφιέρωσε τον χρόνο του ψάχνοντας γι’ αυγά, τα οποία τελικά βρήκε. Εκτός από αυτά, το γεύμα περιλάμβανε ελιές, κριθαρόψωμο και άφθονο νερό. Το δείπνο άλλωστε του οικοδεσπότη μου και της γυναίκας του ήταν ένα πιάτο άγρια χόρτα, που φαίνεται ότι είναι η κύρια τροφή των Κρητικών. Τα βράζουν και ύστερα τα σερβίρουν με λάδι».

Όλα αυτά βέβαια που εντυπωσίαζαν τους περιηγητές, δεν θα τους φαίνονταν καθόλου παράξενα, αν είχαν διαβάσει ένα βενετσιάνικο έγγραφο του 1561, το οποίο αναφέρει για τους χωρικούς του νησιού: «Δώδεκα μήνες τον χρόνο αυτοί τρέφονται με άγρια χόρτα». Πράγματι, οι γυναίκες στο νησί μάθαιναν από πολύ μικρή ηλικία να «βρουβολουγούν», δηλαδή να αναγνωρίζουν και να συλλέγουν τα άγρια χόρτα. Η γνώση αυτή ήταν για κάθε γυναίκα απαραίτητο εφόδιο, μια και με αυτά τα άγρια χόρτα θα παρασκεύαζε μια απίθανα μεγάλη ποικιλία φαγητών, για να θρέψει με απλό και υγιεινό τρόπο την οικογένειά της.

Δεκάδες είδη από πίτες, συνδυασμοί σοφοί με λίγο κρέας και ελάχιστο παστό μπακαλιάρο, ποικιλία από χορτοτηγανίτες και ομελέτες με βλαστάρια, ρίζες και βολβούς στο ξίδι, καθώς και σαλάτες ωμές, στις οποίες ανακατεύονται πάνω από 20 διαφορετικά χόρτα, και τέλος φρέσκα λαχανικά του περιβολιού συνέθεταν, ακόμα και πριν από μερικά χρόνια, το καθημερινό διαιτολόγιο των Κρητικών.

Και δεν ήταν μόνο αυτά, μια και οι βοσκοί, οι γεωργοί, ακόμα και τα παιδιά κατανάλωναν κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στην εξοχή σε μικρές αλλά καθόλου ευκαταφρόνητες ποσότητες ωμές ρίζες, καρπούς και βλαστάρια από άγρια χόρτα, όπως σκούλους, γαλασίδες, ζοχούς, χαμοκάρυδα ή «μάνες», «ψωμάκια» από μολόχες, αμπελοβλάσταρα, ξινίδες, σανταλίδες, χαρούπια, κουδούμαλα, μούρα και αγριοβατόμουρα.

Πάντοτε οι Κρητικοί γνώριζαν –εμπειρικά πια– ότι τόσο τα άγρια χόρτα όσο και οι καρποί που συμπεριλάμβαναν στο διαιτολόγιό τους είχαν ιδιαίτερη βοτανολογική και διατροφική αξία. Κατά τη διάρκεια της έρευνας στο νησί, μια ηλικιωμένη γυναίκα αποκάλυψε τα άγρια χόρτα που μαγείρευε «τα βότανα της κουζίνας». Και πράγματι, πολλά χόρτα, τα οποία στην κρητική κουζίνα προστίθενται στην ποικιλία των άγριων βρώσιμων χόρτων, στην υπόλοιπη Ελλάδα και την Ευρώπη θεωρούνται κατάλληλα μόνον ως ροφήματα (όπως ο γοργογιάννης και το πεντάνευρο).

Ως φάρμακο καταναλώνονται στο νησί ακόμα και οι διάφοροι ζωμοί των βρασμένων χόρτων, όπως αυτοί των ραδικιών, της αβρωνιάς, των σπαραγγιών και των ασκρολύμπων.

Παρ’ όλα αυτά σήμερα, που το διατροφικό πρότυπο της Κρήτης μοιάζει να κατα-

κτά τον κόσμο και η κρητική δίαιτα έχει μελετηθεί διεξοδικά από πανεπιστήμια στην Ελλάδα και το εξωτερικό, αυτή η απίστευτα μεγάλη ποικιλία βρώσιμων χόρτων, που αποτελούσε μαζί με τα λαχανικά και τα όσπρια τον κεντρικό κορμό του καθημερινού διαιτολογίου των κατοίκων του νησιού, είναι σχεδόν άγνωστη.

Σκοπός αυτού του βιβλίου είναι να συμβάλει στη διάσωση αυτών των γνώσεων αναγνώρισης και συλλογής των άγριων χόρτων της Κρήτης. Παράλληλα, επιχειρεί μια πιο συστηματική κατάταξη αυτού του μοναδικού φυσικού πλούτου και μια συγκριτική βοτανολογική και γαστρονομική προσέγγιση με την υπόλοιπη Ελλάδα και τον ευρύτερο μεσογειακό χώρο.

Συλλογή

Η ώρα συλλογής των άγριων χόρτων εξαρτάται πάντα από το μέρος του φυτού που σας ενδιαφέρει να συλλέξετε, καθώς και από το πώς θα το καταναλώσετε.

- Τα φύλλα, τους βλαστούς και τις ανθισμένες κορυφές είναι προτιμότερο να τα μαζεύετε το απόγευμα, γιατί τότε στα μέρη αυτά του φυτού έχουν συγκεντρωθεί οι μεγαλύτερες ποσότητες των συνθετικών και δραστικών τους στοιχείων.



- Τις ρίζες και τα διάφορα ριζώματα τα μαζεύετε το φθινόπωρο ή την άνοιξη, γιατί τότε τα δραστικά τους στοιχεία είναι στην ακμή τους και το χώμα μαλακό, για να επιτρέπει την εξαγωγή τους.
- Τα άνθη και οι καρποί μαζεύονται το πρωί.
- Μην συλλέγετε φυτά που δεν είστε σίγουροι ότι είναι βρώσιμα.
- Μην συλλέγετε άγρια χόρτα από τις άκρες πολυσύχναστων δρόμων ή από μέρη που γνωρίζουμε ότι πηγαίνουν συχνά σκύλοι, πρόβατα ή κατσίκια. Πάντοτε υπάρχει ο φόβος του echinococcus.
- Να είστε προσεκτικοί στη συλλογή των χόρτων, ιδιαίτερα την αρχή της άνοιξης (Μάρτιος, Απρίλιος), διότι οι περισσότεροι καλλιεργητές τα θεωρούν απλά ζιζάνια των χωραφιών και τα ραντίζουν με επικίνδυνα και τοξικά φάρμακα.
- Μαζεύετε μόνο τα πράσινα και υγιή φυτά, τα οποία είναι δροσερά.
- Μην ξεριζώνετε ποτέ τα χόρτα, διότι με αυτόν τον τρόπο συμβάλλετε στη μείωση και συχνά στην εξαφάνιση σπάνιων ειδών της ελληνικής χλωρίδας. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στο σταμναγκάθι, την αρσενική ορχιδέα, τη σανταλίδα και τα τουρλούκια. Πολλά φυτά, κομμένα από το σωστό μέρος, βγάζουν μετά από μερικές ημέρες νέα βλαστάρια, τα οποία μπορείτε να συλλέξετε όψιμα.
- Μην συλλέγετε περισσότερα άγρια χόρτα από αυτά που θα καταναλώσετε τις επόμενες 5-6 ημέρες. Η μακροχρόνια αποθήκευση οδηγεί στην απώλεια πολύτιμων ουσιών.
- Ο καλύτερος χώρος αποθήκευσης των φυτών κατά τη διάρκεια της συλλογής τους είναι τα παραδοσιακά καλάθια ή οι παραδοσιακές βαμβακερές ποδιές που κατασκευάζονταν ειδικά γι' αυτόν τον λόγο. Αντίθετα, μέσα στις νάιλον σακούλες τα χόρτα «βράζουν» και μαραίνονται, γιατί δεν γίνεται σωστός αερισμός τους.
- Μην αφήνετε ποτέ τα χόρτα σε νάιλον σακούλες και σε κλειστούς χώρους που τους χτυπάει ο ήλιος, όπως για παράδειγμα στο πορτ-μπαγκάζ του αυτοκινήτου.

Αγορά

- Αν δεν έχετε την ευκαιρία ή τον χρόνο να συλλέξετε μόνοι σας τα άγρια χόρτα, μπορείτε να προμηθευτείτε αρκετά από αυτά από τις λαϊκές αγορές, ακόμα και από τον μανάβη σας. Μην διστάσετε να παραγγείλετε ακόμα και μερικά από τα άγρια χόρτα που σπανίζουν ή δεν πωλούνται επειδή ο περισσότερος κόσμος δεν τα γνωρίζει.
- Αγοράζετε, αν είναι δυνατόν, από συγκεκριμένους ανθρώπους, που γνωρίζετε από πού συλλέγουν τα άγρια χόρτα και από πού προμηθεύονται τα καλλιεργημένα.
- Συχνά ορισμένα καλλιεργημένα λαχανικά ή χόρτα είναι μικρότερα και λιγότερο «τέλεια» σε σχήμα και όψη. Μην διστάσετε να τα αγοράσετε, διότι αυτό σημαίνει ότι δεν έχουν μεγαλώσει με τεχνητές αυξητικές ορμόνες και λιπάσματα.
- Μην αγοράζετε χόρτα και λαχανικά που έχουν εμφανείς βλάβες στο φύλλωμα ή τους καρπούς τους, είναι «στρουφιγμένα», ξεθωριασμένα, μαραμένα ή χαλαρά.

Αποθήκευση

- Ο καλύτερος τρόπος είναι να καταναλώνετε τα άγρια χόρτα την ίδια ημέρα που τα μαζέψατε ή τα αγοράσατε. Το ίδιο ισχύει και για τα λαχανικά.
- Μην πλένετε ποτέ τα άγρια χόρτα που σκοπεύετε να αποθηκεύσετε στο ψυγείο για μερικές ημέρες. Θα κιτρινίσουν και θα αποκτήσουν δυσάρεστη μυρωδιά.
- Καθαρίστε τα χωρίς νερό, αφαιρώντας τα χοντρά και κίτρινα φύλλα, το χώμα ή τα ξένα σώματα. Τοποθετήστε τα σε καθαρές νάιλον σακούλες και αποθηκεύστε τα στο ειδικό τμήμα για χόρτα και λαχανικά, στο κάτω μέρος του ψυγείου σας.
- Τα άγρια χόρτα που έχουν παχιά φύλλα και χοντρούς βλαστούς διατηρούνται περισσότερες ημέρες (ξιδόχορτα, βρούβες, λάπαθα, τσουκνίδες, αποράτζες ή μολόχες). Ορισμένα, όπως για παράδειγμα τα ραδίκια και τα σπαράγγια, είναι πολύ ευαίσθητα και μετά από μερικές ημέρες κιτρινίζουν και μαραίνονται.

Πλύσιμο

- Μη μουσκεύετε και μην αφήνετε μέσα σε νερό τα χόρτα και τα λαχανικά, διότι χάνουν ένα μέρος των θρεπτικών τους συστατικών (κυρίως σάκχαρα, βιταμίνες και ορυκτά).
- Πλένετε γρήγορα και πάντα με κρύο νερό τα φύλλα και τις ρίζες.
- Ποτέ μην πετάτε τις ρίζες και τα ριζώματα των άγριων χόρτων και των λαχανικών (ραδίκια, αγγόγλωσσοι, κενταύριο, σκούλος, σέλινό), διότι εκεί συγκεντρώνονται πολύτιμα συστατικά, όπως το νερό, το άμυλο και τα φυσικά σάκχαρα. Βουρτσίζετε απαλά τις ρίζες, αλλά ποτέ μην τις ξύνετε με μαχαίρι ή άλλα αιχμηρά αντικείμενα, διότι με τον τρόπο αυτό απομακρύνετε πολύτιμες για τον ανθρώπινο οργανισμό βιταμίνες.
- Αν έχετε συλλέξει χόρτα ή λαχανικά από περιοχές που συχνάζουν διάφορα ζώα και ιδίως σκυλιά ή πρόβατα, και έχετε σκοπό να τα καταναλώσετε ωμά, τότε είναι προτιμότερο για τη δική σας ασφάλεια να τα μουσκέψετε για 10 λεπτά σε ξιδόνηρο και να τα πλύνετε σχολαστικότερα.



Προετοιμασία - Μαγείρεμα

- Αν σκοπεύετε να καταναλώσετε τα άγρια χόρτα ή τα λαχανικά ωμά σε σαλάτες, φροντίστε πάντα να στεγνώνετε καλά τα φύλλα τους. (Το ελαιόλαδο κατανέμεται και

κολλάει καλύτερα στα στεγνά φύλλα.) Σήμερα κυκλοφορούν στην αγορά χειροκίνητοι φυγοκεντρικοί στραγγιστήρες για το στέγνωμα της σαλάτας.

- Μην πολτοποιείτε τα χόρτα και τα λαχανικά που θα χρησιμοποιήσετε για να κάνετε σούπες. Είναι προτιμότερο να τα ψιλοκόψετε με το κατάλληλο μαχαίρι.
- Ο θρεπτικότερος τρόπος για να καταναλώνετε χόρτα και λαχανικά είναι να τα τρώτε ωμά, διότι όσο περισσότερη επεξεργασία δέχεται μια τροφή, τόσο μεγαλύτερη είναι η απώλεια σημαντικών για τον ανθρώπινο οργανισμό συστατικών. Το βράσιμο διάρκειας 4 λεπτών των άκοπων χόρτων και λαχανικών προκαλεί 20-45% απώλεια του περιεχομένου των ορυκτών, ενώ ένα 75% των βιταμινών τους καταστρέφεται.
- Ένα όξινο υλικό, όπως λεμόνι ή ξίδι, βοηθά στη διατήρηση των βιταμινών που περιέχουν τα ωμά χορταρικά.

Από τους πολλούς και διαφόρους τρόπους μαγειρέματος χόρτων και λαχανικών, ο βρασμός είναι από τους πλέον δημοφιλείς, αλλά έχει και αυτός τους κανόνες του:

- Μη βράζετε τα χόρτα σε σιδερένιες ή μπακιρένιες κατσαρόλες.
- Αφήνετε το νερό να βράσει πολύ καλά πριν ρίξετε τα χόρτα. (Με αυτόν τον τρόπο τα χόρτα σας θα αποκτήσουν ωραίο πράσινο χρώμα.)
- Διατηρήστε τη νοστιμιά και τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά των χόρτων, βράζοντάς τα σε ελάχιστο νερό. Πλύντε τα και τοποθετήστε τα βρεγμένα σε κατσαρόλα, χωρίς να προσθέσετε άλλο νερό. Ανακατέψτε δυνατά και, αν είναι απαραίτητο, προσθέστε ελάχιστο νερό.
- Προσοχή: Ορισμένα χόρτα, αν δεν βραστούν σε άφθονο νερό, κιτρινίζουν (βρούβες, ραδίκια, ξιδόχορτα). Τα πικρά χόρτα βράζονται επίσης σε άφθονο νερό, για να αποβάλουν μέρος των πικρών ουσιών τους.
- Τους βολβούς και τις ρίζες πρέπει μόλις να τα σκεπάζει το νερό.
- Ποτέ μην προσθέτετε μαγειρική σόδα στο νερό που θα βράσετε χόρτα ή λαχανικά. Το αποτέλεσμα θα είναι μόνο αισθητικό αλλά καθόλου ωφέλιμο για τον ανθρώπινο οργανισμό, αφού η μαγειρική σόδα διατηρεί το ωραίο χρώμα αλλά καταστρέφει τη βιταμίνη C.
- Αλατίζετε τα χόρτα 8 λεπτά πριν από την ολοκλήρωση του μαγειρέματός τους ή αφού τα τοποθετήσετε στην πιατέλα ή στο πιάτο σας. Με αυτόν τον τρόπο γίνονται τρυφερότερα.
- Τα χόρτα πρέπει να βράσουν σε σκεπασμένη κατσαρόλα και σε πολύ δυνατή θερμοκρασία, ώστε να μαγειρευτούν γρηγορότερα. Η μακρά διάρκεια βρασμού καταστρέφει τα πολύτιμα συστατικά και τα αρωματικά έλαια, τα οποία και δίνουν τη νόστιμη γεύση στο φαγητό.
- Μην αφήνετε ποτέ βρασμένα χόρτα και λαχανικά μέσα στο νερό που μαγειρεύτηκαν. Σύντομα θα κιτρινίσουν και θα αποκτήσουν δυσάρεστη οσμή.
- Διατηρήστε τον ζωμό από τα βρασμένα χόρτα (ασκρολίμπρους, ραδίκια, σπαράγγια) και τα λαχανικά σε γυάλινα μπουκάλια μέσα στο ψυγείο για 2-3 ημέρες. Είναι ιδανικός αν τον καταναλώσετε ζεστό ή κρύο με άφθονο λεμόνι, αλάτι και λίγο ελαιόλαδο. Χρησιμοποιήστε τον επίσης σε σούπες και σαλάτες.



- Ζεστάνετε τα βραστά χόρτα, βουτώντας τα σε καυτό νερό 2-3 φορές.

Συντήρηση

Κατά παράδοση τα άγρια χόρτα στην Ελλάδα συντηρούνταν με τρεις τρόπους: αποξήρανση, πάστωμα με αλάτι και ξίδι.

Η αποξήρανση γινόταν πάντοτε στη σκιά ή σε δροσερό και καλά αεριζόμενο δωμάτιο. Εσείς μπορείτε να αποξηράνετε ένα χαρμάνι από αρωματικά χόρτα (πράσα, μάραθα, καυκαλήθρες, κουτσουνάδα) στον ηλεκτρικό φούρνο. Σε χαμηλές πάντοτε θερμοκρασίες θα χρειαστείτε 3-4 ώρες. Διατηρήστε τα σε ξύλινα κουτιά ή πάνινα σακουλάκια σε ξηρό και σκοτεινό μέρος. Μουσκέψτε τα σε άφθονο νερό για 20-30 λεπτά και χρησιμοποιήστε τα για να εμπλουτίσετε αρωματικά τις διάφορες χορτόπιτες. Εύκολα αποξηραίνονται, επίσης, οι βρούβες, οι τσουκνίδες και τα λάπαθα.

Το πάστωμα είναι ένας από τους πιο δύσκολους τρόπους συντήρησης και κατάλληλος μόνο για ορισμένα χόρτα (ραδίκι της θάλασσας, κάππαρη, κρίταμο).

Φτιάξτε τουρσί με γλιστρίδα, ασκρολίμπρους, αμπελοβλάστια, αγκινάρες, σκίνους και βολβούς. Να χρησιμοποιείτε πάντα άριστης ποιότητας ξίδι και έξτρα παρθένο ελαιόλαδο.

Τα άγρια φρούτα (βατόμουρα, αγριοφράουλες, κουδούμαλα, τζίτζιφα) διατηρούνται θαυμάσια μέσα σε αλκοόλ (ρακή, τσίπουρο) δημιουργώντας δροσιστικά και εξαιρετικά αρωματικά ποτά.

Ο πιο σύγχρονος τρόπος συντήρησης χόρτων όλο τον χρόνο είναι η φύλαξή τους σε καταψύκτη. Καταψύξτε τα αφού τα μαράνετε για 10 λεπτά με λίγο νερό στην κατσαρόλα. Στραγγίξτε τα και μοιράστε τα σε μικρά πακετάκια των 500 γρ. Κλείστε καλά τις σακουλίτσες, και τα χόρτα διατηρούνται για 8 περίπου μήνες στον καταψύκτη.

Ωστόσο, πρέπει να γνωρίζετε ότι δεν είναι δυνατόν να διατηρηθούν όλα τα χόρτα στον καταψύκτη. Καταλληλότερα για κατάψυξη είναι τα αρωματικά χορταρικά, όπως το μάραθο, το πράσο, η καυκαλήθρα και η παπαρούνα. Στην κατάψυξη μπορείτε ακόμα να διατηρήσετε τις τσουκνίδες, τις μολόχες, τους ασκρολίμπρους και τις οβριές. Δεν καταψύχονται τα κολοκύθια, οι κολοκυνθοανθοί, οι βολβοί, τα ραδίκια, ο στράχνος, τα βλίτα και οι βρούβες.

Αν χρησιμοποιήσετε κατεψυγμένα χόρτα για να φτιάξετε πίτες, πρέπει πρώτα να τα ξεπαγώσετε και να στραγγίξετε όλα τους τα υγρά. Ορισμένα, όπως οι μολόχες, οι οβριές, οι ασκρολίμπροι, τα πράσα και οι τσουκνίδες, μπορούν να χρησιμοποιηθούν αμέσως, χωρίς να ξεπαγώσουν.



Ραδίκια, τα αγαπημένα



Όταν μιλάμε για ραδίκια, θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι στην κατηγορία αυτή (Cichorium) περιλαμβάνονται πολλά και διαφορετικά φυτά, τα οποία είναι όλα σχεδόν ποώδη, ετήσια λαχανευόμενα και φαρμακευτικά. Η «σέρις», την οποία αναφέρει ο Επίμαχος, διακρίνεται στην κηπευτική, φυτό με στενά φύλλα και πικρή γεύση, και την ήρεμη, η οποία είναι πλατύφυλλη και γλυκύτερη. Παραλλαγή του τελευταίου είδους είναι τα αντίδια με τα πολυσιδή φύλλα, τα οποία καλλιεργούνται ευρύτατα σήμερα. Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν το πικρό ραδίκι (Cichorium intybus) ωφέλιμη και υγιεινή τροφή. Ο Διοσκουρίδης αναφέρει τις διουρητικές ιδιότητές του, ενώ το πικρό ραδίκι αναφέρεται ακόμα και σε έναν πάπυρο της 4ης χιλιετίας π.Χ.

Ο Johannes Koder πάλι, στη μελέτη του «Ο κηπουρός και η καθημερινή κουζίνα του Βυζαντίου» αναφέρει ότι το ραδίκι, το κάρδαμο και το ραπάνι ανήκουν στη σειρά των μικρών λαχανικών που τρώγονται ωμά ως σαλάτα. Σε ένα σύγγραμμα του 15ου αιώνα ο μοναχός Αγάπιος ο Κρης θα αναφερθεί στις φαρμακευτικές ιδιότητες του ραδικιού ως εξής: «Αυτό είναι ψυχρόν· το πικρότερο (Cichorium intybus) είναι πιο στυπτικό, ενώ αυτό που κάνει τα άνθη μπλάβα, δηλαδή γαλάζια, είναι πιο εκλεκτό. Να διαλέγεις το τρυφερό, γιατί φυσικά καθαρίζει το συκώτι και το γιατρεύει από κάθε βλάβη και κανένα άλλο δεν το ωφελεί περισσότερο. [...] Είναι καλό σε κάθε εποχή, καλύτερο όμως το καλοκαίρι· και ωφέλεια δίνουν σε όλους τόσο τα φύλλα όσο και οι ρίζες του».

Κικώριον (*Cichorium*, τ. Συνθέτων)· γ. περιλ. φ. ποώδη, ἐτήσια καί πολυετή, λαχανευόμενα, λαχανικά, φαρμακευτικά καί ἄλλως χρήσιμα. Κ. τό ἀκανθώδες, πολυετές, ἀκανθώδες, ἀπαντῶν ἰδίως εἰς τὰ παράλια, διό καί ὀνομάζεται κν. Ραδίκι τῆς θάλασσας, γνωστόν δέ καί ὑπό τὰ ὀνόματα Σταμνάγκαθο και Ραδικοστοιβάδα (ἐν Κρήτῃ)· Κ. τό ἐντενές, τό κν. γνωστότατον Ραδίκι, Ραδίκι ἄγριο ἢ Πικραλίδα· ἐτήσιον, κοινότατον πολλαχοῦ τῆς Ἑλλάδος. Εἰς τό εἶδος τοῦτο ἀναφέρεται ἡ τοῦ Διοσκρ. Σέρις ἢ Πικρίς ἀγαρία ἢ Κικώριον· τοῦ εἴδους τούτου δέ διαφορά εἶνε τό ἀπό τινων ἐτῶν καλλιεργούμενον εἰς τοὺς περί τὰς Ἀθήνας λαχανοκῆπους φ. τοῦ ὁποίου οἱ πολυάριθμοι καί τρυφεροί βλαστοί πωλοῦνται ὑπό τῶν λαχανοπωλῶν κατὰ δέματα ὑπό τό ὄνομα Ραδικοβλάσταρα· Κ. τό ἐντετμημένον, πολυετές, λαχανευόμενον, ἰδίως ἐν Θεσσαλίᾳ (γαλλ. *Chicorée sauvage*, ἀγγλ. *Chicory*, τουρ. Χιντιπά), κν. δέ γνωστόν ὑπό τὰ ὀνόματα Ραδίκι, Πικραλίδα, Πίκρα, Πικρομάρουλο, Παπαδουλιά (ἐν Λήμνῳ) καί ἐνιαχοῦ Κικῶρι. Εἰς τό εἶδος τοῦτο ἀναφέρεται τό Κικόριον ἢ ἡ Κικόρη τοῦ Θεοφρ. καί ἡ κηπευτή ἢ ἡμερος, στενόφυλλος καί ἔμπικρος Σέρις τοῦ Διοσκρ.

ΣΤΑΜΝΑΓΚΑΘΙ, ΤΟ «ΡΑΔΙΚΙΟ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ»

Ἄλλοτε μέσα στην αγκάθινη αγκαλιά του, προστατευμένο ἀπό τοὺς φανατικούς εραστὲς τῆς πικρῆς γεύσης του, δέχεται το αλμυρό νότισμα ἀπὸ τὰ κύματα τῆς θάλασσας καὶ ἄλλοτε τὴ μυρωδιά ἀπὸ τὸ θυμάρι καὶ τὴν πρωινὴ ψύχρα τῶν βουνῶν. Τὸ φυτὸ αὐτὸ δὲν εἶναι ἄλλο ἀπὸ ἓν εἶδος ραδικιοῦ (*Cichorium spinosum*) τὸ ὁποῖο ἀναφέρεται ἀπὸ τὸν Διοσκουρίδην ὡς «ἐμπικρος σέρις». Στὴν Κρήτη καὶ τὴν Κάσο, ὅπου φύεται σὲ εκπληκτικὰ μεγάλες ποσότητες, ἡ κατανάλωσή του εἶναι ευρύτατη καὶ συναντάται με τὰ ὀνόματα σταμναγκάθι, γιανοράδικο, μαυροράδικο, μαύρες, μπρόικο καὶ ραδικοστιβίδα.

Ουσιαστικὰ τὸ σταμναγκάθι εἶναι ἓνας αγκαθωτός θάμνος (με ὅχι ἀρκετὰ αἰχμηρὰ αγκάθια ὅμως, τὰ ὁποῖα καὶ θὰ ἔκαναν ἀδύνατη τὴ συλλογὴ του). Συλλέγεται κατὰ τὴ διάρκεια τοῦ χειμῶνα καὶ κατα-





ναλώνεται ωμό ως πικρή σαλάτα με άφθονο αλάτι και ξίδι. Στη δυτική Κρήτη το σταμναγκάθι τρώγεται συνήθως βραστό ή λεμονάτο με κατσίκι. Στην Κάσο το παστώνουν και το χρησιμοποιούν το καλοκαίρι στο «τσικνωτό» (γιαχνί).

Τα τελευταία χρόνια η συλλογή του στην Κρήτη είναι τόσο έντονη, ώστε πολλές κοινότητες αναγκάστηκαν να το κηρύξουν προστατευόμενο είδος της τοπικής χλωρίδας. Παρ' όλα αυτά το φυτό μπορεί να καλλιεργηθεί με κομμάτια από τις ρίζες του πολύ εύκολα και σε κήπους (ιδιαίτερα σε αυτούς που το έδαφός τους έχει πετρώδη σύσταση).

ΠΙΚΡΟΡΑΔΙΚΟ

Πρόκειται για το άγριο ραδίκι (*Cichorium intybus*) με τα βαθυγάλανα άνθη, το οποίο συναντάμε σε χέρσους τόπους, ξηρά μέρη, ακόμα και στις άκρες των δρόμων. Είναι περιζήτητο για τις διαιτητικές και θεραπευτικές ιδιότητές του. Τα φύλλα και οι ρίζες του γίνονται θαυμάσιες σαλάτες σε συνδυασμό με άλλα χόρτα, τα οποία έχουν κύριο σκοπό να μετριάσουν την πικρή γεύση του. Συλλέγεται αμέσως μετά τις πρώτες βροχές και μέχρι τα τέλη Μαΐου, οπότε ανθίζει.

Σε όλη την Ελλάδα οι πληθυσμοί της υπαίθρου χρησιμοποιούν το ραδικόζουμο ως ρόφημα ευστόμαχο και θερμαντικό. Η πικρή γεύση του μετριάζεται με την προσθήκη άφθονου ελαιόλαδου και λεμονιού. Την πολύ πικρή γεύση των ραδικιών με γλαφυρότητα περιγράφει η παρακάτω μαντινάδα: «Αν πρέπει μου κι αν κλαίω έχω δίκιο, γιατί 'καμες το χείλι μου πικρό σαν το ραδίκιο». Τα φύλλα και η ρίζα του είναι ορεκτικά, ευστόμαχα, καθαρτικά του αίματος και άριστα αντιπυρετικά. Η ρίζα του χρησιμοποιείται για τη νόθευση του καφέ, κυρίως στη Γερμανία και την Ολλανδία. Σε αυτό οφείλει και την ονομασία της «herbe à café». Σκέτη και καβουρντισμένη χρησιμοποιείται ως «ραδικοκαφές». Κόβεται σε κομμάτια, ξεραίνεται στον φούρνο κι ύστερα καβουρντίζεται. Η σκόνη του «cafe cichore» έχει γεύση πικρή και χαρακτηριστικό άρωμα, ανάλογο με της καραμέλας.



Κατοίκι με σταμναγκάθι

Παραδοσιακό φαγητό της δυτικής Κρήτης, και ιδιαίτερα των Σφακίων και τον Ομαλού. Μην διστάσετε να δοκιμάσετε αυτό το πιάτο, που είναι μια εύγευστη σύζευξη πικρών, ξινών και γλυκών γεύσεων.



ΧΡΟΝΟΣ
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

25 - 30'



ΧΡΟΝΟΣ
ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ/ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

70'

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

- 1 κιλό κατσικάκι κομμένο σε μικρά κομμάτια
- 1 κιλό σταμναγκάθι • 7 κ. σ. ελαιόλαδο
- 2 κ. σ. λευκό κρασί • χυμός 2 λεμονιών
- αλάτι • πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά το σταμναγκάθι. Το βουτάμε σε βραστό νερό για 5 λεπτά, για να φύγει η πικράδα του.

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και ροδίζουμε το κρέας σε μέτρια φωτιά για 4 λεπτά. Σβήνουμε με το κρασί, αλατίζουμε, προσθέτουμε 1 ποτήρι νερό, σκεπάζουμε και σιγοβράζουμε για 30 λεπτά περίπου.

Ρίχνουμε τα ραδίκια, ανακατεύουμε και σκεπάζουμε την κατσαρόλα, αφήνοντας το φαγητό να σιγοβράσει επί 20 λεπτά. Προσθέτουμε το λεμόνι, ανακατεύουμε, δοκιμάζουμε και διορθώνουμε τη γεύση με λίγο αλάτι ή πιπέρι. Αφήνουμε το φαγητό να βράσει για 5 λεπτά ακόμα.

Σερβίρουμε ζεστό μαζί με την πλούσια σάλτσα του.