



ΒΙΒΛΙΟΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Ε.

ΚΑΝΑΚΗ ΓΕΡΩΝΥΜΑΚΗ

ΛΑΪΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ

Γιατροσόφια, βότανα, ξόρκια, γητειές,
βρώσιμα χόρτα του αγρού κ.ά.



ΑΘΗΝΑ



ΒΙΒΛΙΟΕΚΔΟΤΙΚΗ Α.Ε.

ΚΑΝΑΚΗ ΓΕΡΩΝΥΜΑΚΗ

ΛΑΪΚΗ ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΤΗΝ ΚΡΗΤΗ

**Γιατροσόφια, βότανα, ξόρχια, γητειές,
βρώσιμα χόρτα του αγρού κ.ά.**

ΑΘΗΝΑ

Κάθε γνήσιο αντίγραφο φέρει την υπογραφή του συγγραφέα

BIBLIOTEKOTIKH A.E.



KANAKH TEPONUMAKH

ΗΚΙΡΤΑΙ ΗΚΪΑΛ

ΗΤΗΚ ΗΤΖ

Γεωργίου, Εύα, Αντώνη, Δημήτρη

Το παρόν βιβλίο μου το αφιερώνω σ' αυτούς που μέχρι το πρώτο μισό του 20ού αιώνα αντιμετώπιζανε με γιατροσόφια και βότανα τις αρρώστιες μας, στο δικό μου το χωριό. Δηλαδή:

- 1) Στη Δέσποινα Γ. Χομπιτάκη, σαν πρακτική μαία «έπιασε» 300 παιδιά, ήξερε τα βότανα και τις χρήσεις τους και πολλές γητειές.
- 2) Στη μητέρα μου, Όλγα Γερωνυμάκη, ήξερε τα βότανα και τη χρήση τους, «έπιασε» λίγα παιδιά χωρίς πληρωμή, από συγγενικά σπίτια και ήξερε πάρα πολλές γητειές.
- 3) Στο Θεόδωρο Γερωνυμάκη που έδενε τα κατάγματα και
- 4) Στον Ιωάννη Περράκη που έραβε τις σάρκες με μεταξωτή κλωστή, όταν χρειαζόντουσαν ράμματα.

ΑΘΗΝΑ

ΕΡΓΑ ΤΟΥ ΙΔΙΟΥ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ

| | |
|---|------|
| Νέος μαντιναδολόγος | 1969 |
| Σφακιανή Λαογραφία (εκυκλοφόρησε Γ΄ έκδοση) | 1992 |
| Τα Νάκλια της Κρήτης (εκυκλοφόρησε Β΄ έκδοση) | 1993 |
| Περιπλοκάδια | 1995 |
| Κοινότητα Ασφένδου | 1996 |
| Παραβολικά ποιήματα | 1997 |
| Η Κρήτη στο πρόσφατο παρελθόν | 1998 |
| Σφακιανό Λαογραφικό Λεξιλόγιο | 1999 |
| Κρητική Λαϊκή Ποίηση | 2002 |
| Κρητικά Παραμύθια | 2003 |

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Τώρα και δεκάδες χρόνια, παράλληλα με τα λαογραφικά στοιχεία, κατέγραφα και ό,τι έχει σχέση με φυτά και ζώα. Από διάφορα βιβλία μάζεψα διάφορα στοιχεία που αφορούνε τη συμπεριφορά, τις προτιμήσεις και τη χρησιμότητα ορισμένων φυτών, όπως κατέγραφα και τον τρόπο που αντιμετωπίζονταν οι αρρώστιες τότε, μα και τα γιατροσόφια γενικότερα. Δεν είχα σκοπό τότε να κάνω βιβλίο και δεν έγραφα πού βρήκα το κάθε στοιχείο, ενώ θα άξιζε, ακόμα και για τα γιατροσόφια να γράφω πού πρωτοσυνάντησα καθένα.

Έχω στη διάθεσή μου και απόψεις επιστημόνων για πάρα πολλά ιαματικά φυτά. Μα θα έμπαινα σε ξένα οικόπεδα, αν θα έγραφα επιστημονικές εργασίες. Αποφάσισα λοιπόν να γράψω λαϊκή ιατρική.

Από τη «ΜΕΓΑΛΗ ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΜΥΘΟΛΟΓΙΑ» του Ζαν Ρισπέν επήρα μερικά στοιχεία, που αφορούνε μυθολογικά, μερικά από τα φυτά που αναφέρονται στο βιβλίο μου, αλλά και από άλλες μυθολογίες.

Οφείλω ένα πολύ μεγάλο ευχαριστώ στο διακεκριμένο επιστήμονα και εξαιρετο άνθρωπο κ. Κων/νο Οικονομάκη, από το Ινστιτούτο Υποτροπικών και Ελαίας, που ασχολήθηκε με το βιβλίο μου, έδωσε πολύτιμες οδηγίες και εξεδήλωσε πραγματικό ενδιαφέρον.

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ



Ο Κανάκης Γερωνυμάκης γεννήθηκε το 1926 στον Βουβά Σφακιών. Τα χρόνια ήτανε δύσκολα και στοχοδιάγραμμα, ειδικά για τα φτωχαδάκια, ήτανε αποκλειστικά η επιβίωση. Δεν πήγε σε Γυμνάσιο ή σε Σχολή, ούτε για μια μέρα. Είχε από μικρός ευαισθησίες, είχε καλό μνημονικό, edιάβαζε πολύ και εναποθήκευε στις γνώσεις του τα ερεθίσματα που δεχότανε. Εδούλεψε σκληρά, χειρωνακτικά σε δουλειές του σπιτιού του, και σε ξένους. Αρχικά σαν ανειδίκευτος εργάτης. Αργότερα σαν χτίστης. Από τη θέση του ερασιτέχνη έκανε και μαραγκική με μεροκάματο.

Το 1961 edιορίστηκε γραμματέας της Κοινότητας Ασφένδου όπου κατά γενική ομολογία τα κατάφερε άριστα, αν και τέλειωσε τις «σπουδές» του στο δημοτικό του χωριού του. Πρόεδρος του Γ. Π. Συν/σμού Ασφένδου έκαμε 17 χρόνια. Παράλληλα με την Κοινότητα Ασφένδου υπηρέτησε και την Κοινότητα Αγ. Ρουμέλης 17 χρόνια. Όλα αυτά τα χρόνια, σε όλες τις επιτροπές της Κοινότητας ήτανε πρόεδρος ή μέλος. Είναι μέλος της Ένωσης Πνευματικών δημιουργών Χανίων και μέλος της Ι.Λ.Α.Ε.Κ. Έχει γράψει εκατοντάδες άρθρα και εργασίες, και εκατοντάδες ποιήματα σε εφημερίδες και περιοδικά. Έχει κυκλοφορήσει 10 βιβλία του μέχρι σήμερα. Αυτό είναι το ενδέκατο.

Έχει κάνει πολλές ομιλίες στο Δημοτικό Μέγαρο Χανίων μα σε ραδιοφωνικούς και τηλεοπτικούς σταθμούς, αλλά και σε διάφορες εκδηλώσεις.

Έχει τιμηθεί από την Ακαδημία Αθηνών με πρώτο και με δεύτερο έπαινο. Από το Στρατό με Πολεμικό Σταυρό Γ΄ τάξεως. Από το Πολυτεχνείο Κρήτης για την προσφορά του στην ποίηση. Από το Κέντρο Κρητικού Πολιτισμού (Αθήνα) για την προσφορά του στη λαογραφία. Από το Σύλλογο Σφακιανών Ηρακλείου με χρυσό μετάλλιο για τη προσφορά του στην Κοινότητά του. Από το Σύλλογο Σφακιανών Χανίων για τη προσφορά του στη λαογραφία. Από το Δήμο Χανίων, τη Δημοτική Βιβλ. Χανίων και το Σύλλογο βιβλιοπωλών παρουσίαση του συγγραφικού του έργου. Και με τιμητικά διπλώματα από τη Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Χανίων για άρθρο του περί Αγροτικού Αυγούστου 2002 και από την Εταιρεία Αναπτύξεως Λάκκων - Ομαλού για ομιλία του στον Ομαλό. Έχει αποσπάσει 7 διακρίσεις από τη συμμετοχή του σε διάφορους διαγωνισμούς ποιήσεως. Έχει λάβει μετάλλιο από την Εθνική Αντίσταση.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Έναυσμα για να αποφασίσω να γράψω αυτό το βιβλίο ήτανε: 1) Η σκέψη ότι τα ευλογημένα, τα βρώσιμα χόρτα του αγρού, στα οποία σε ικανό βαθμό οφείλουμε την επιβίωσή μας σε δύσκολους καιρούς (όπως ήτανε στη γερμανοκατοχή, στα παιδικά μου χρόνια, μα και σε προηγούμενες γενιές που ζήσαμε ανάλογες καταστάσεις), βρίσκονται σε μεγάλη «ανυποληψία».

Ενώ εμείς οι σημερινοί γέροι ξέρουμε την ονομασία του καθενός από αυτά, ξέρουμε πώς ψήνεται και πού θα το βρούμε, οι νεότεροι δεν γνωρίζουνε εκτός μόνο το σταμναγκάθι. Σκέφτομαι λοιπόν ότι, 1) αν δεν τα καταγράψει κάποιος από τη δική μου γενιά, ίσως πολλά απ' αυτά να καταλήξουνε άγνωστα, και 2) η λαϊκή ιατρική που χρησιμοποιούσανε, ειδικά μέχρι τα εφηβικά μου χρόνια με γιατροσόφια, βότανα και ξόρκια. Εγώ νομίζω ότι αυτά αποτελούνε μέρος της πολιτιστικής μας κληρονομιάς και πρέπει να τα διαφυλάξομε να μην χαθούνε. Πιστεύω ακόμα ότι αυτά τα στοιχεία μπορεί να τα χρειαστούνε μελλοντικά ερευνητές, λαογράφοι, ιστορικοί... Μα και επιστήμονες φαρμακολόγοι, συχνά ερευνούνε τις εμπειρίες των απλών χωρικών.

Καταγράφω κυρίως βοτανολογική χλωρίδα του αγρού μα και από τα καλλιεργούμενα φυτά όσα από αυτά αναφέρονται σε γιατροσόφια, μα και κάποια φυτά που έχουνε ειδικό ενδιαφέρον για

την χρήση τους, για τα άνθη τους ή για άλλη ιδιαιτερότητά τους, και φυσικά καταγράφω τα βρώσιμα χόρτα του αγρού.

Κάθε είδος φυτού έχει πολλές ποικιλίες, μέχρι και εκατοντάδες. Εγώ καταγράφω μία, την επικρατέστερη στον τόπο μας, μα που έχει, φυσικά, κοινά χαρακτηριστικά και με τις άλλες ποικιλίες.

Την ύλη του βιβλίου χωρίζω σε πέντε κεφάλαια: 1) Λαϊκή ιατρική χωρίς φυτά και βότανα μέχρι και τις γητειές, 2) Φυτά βρώσιμα που είναι παράλληλα και ιαματικά 3) Βρώσιμα χόρτα που εγώ δεν ξέρω αν έχουνε και ιαματική ιδιότητα, 4) Φυτά ιαματικά μη βρώσιμα 5) Φυτά του αγρού που για κάποια ιδιότητά τους αξίζει να τα καταγράψουμε και αυτά.

Θα ήθελα να εξηγήσω ότι δεν διαθέτω τυπικά προσόντα, διότι δεν έχω πτυχία Α.Ε.Ι. Δεν υστερώ όμως σε ουσιαστικά προσόντα γιατί πιστεύω ότι εσπούδασα με καλό βαθμό στη ζωή, στην κοινωνία, μα ειδικά στη μελέτη, που διάβασα πολύ και που μπορούσα και αφομοιώνω αυτά που διάβαζα. Ειδικά σε ό,τι έχει σχέση με τη λαογραφία διαθέτω εμπειρίες και βιώματα.

Ό,τι αφορά στο αντικείμενο του βιβλίου μου, κατέγραφα επί 50 χρόνια ό,τι έπεφτε στην αντίληψή μου. Εφύτεψα φυτά του αγρού στον κήπο μου και σε γλάστρες και τα παρατηρούσα με μεγενθυτικούς φακούς. Μα επήγα πολλές φορές επί τούτου στα βουνά και στα φαράγγια για να παρατηρήσω φυτά στο δικό τους περιβάλλον. Έτσι σε πολλά φυτά πρόσεξα τις προτιμήσεις τους και τη συμπεριφορά τους.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Πριν από 5.000 χρόνια χρησιμοποιούσανε τα βότανα κατά των ασθενειών. Το 2.700 π.Χ. γράφτηκε στην Κίνα κατάλογος με 365 φαρμακευτικά φυτά. Μα και ο Χαμουραμί, βασιλιάς των Βαβυλωνίων τον 17ο αιώνα προ Χριστού είχε κάνει κατάλογο με φαρμακευτικά φυτά.

Στην Αίγυπτο έλαβε πρώτη φορά η ιατρική επιστημονικές διαστάσεις κατά την αρχαιότητα. Ήτανε όμως ένα εργαλείο στα χέρια του ιερατείου και εν πολλοίς, αναμεμειγμένη και με μαγεία. Πρώτος ο Έλληνας Κύρων, δάσκαλος του αργότερα θεοποιηθέντος Ασκληπιού, έφερε στην Ελλάδα την εξέλιξη για ιαματική χρήση των βοτάνων. Πρώτος στον κόσμο που απήλλαξε και διαχώρισε την ιατρική από τη μαγεία και από τα δίχτυα του ιερατείου ήτανε ο Έλληνας Ιπποκράτης, ο αναγνωρισμένος ως πατέρας της ιατρικής. Σήμερα οι περισσότεροι γιατροί σ' όλο τον κόσμο έχουνε σε κάδρο κρεμασμένο στο ιατρείο τους τον όρκο του Ιπποκράτους. Πολλές συνταγές και οδηγίες του Ιπποκράτους είναι για την αιωνιότητα. Έλεγε π.χ. ότι σε σύγκριση με την θεραπεία των ασθενειών, η πρόληψη είναι πιο ανώδυνη, πιο εύκολη και πιο αποτελεσματική. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να προσέχουμε την διατροφή μας, μα, τώρα που γνωρίζουμε και την ύπαρξη των μικροβίων, πρέπει να σπλίζουμε αμυντικά τον οργανισμό μας να ε-

μποδίζουμε την είσοδο αυτών των επικίνδυνων εισβολέων, γιατί αν εισβάλουν στον οργανισμό μας μπορεί να είναι δύσκολο, έως και αδύνατο να τους εξουδετερώσουμε. Έλεγε ακόμα ο Ιπποκράτης: «Να χρησιμεύει η τροφή ως φάρμακο, και το φάρμακο να είναι τροφή».

Στον τάφο του Φαραώ Τουταγχαμόν είχανε βάλει βότανα το 1327 π.Χ. Ο Θεόφραστος τον 4ο π.Χ. αιώνα στα βιβλία του «Φυτών αιτία» και «φυτών ιστορία» γράφει για τις θεραπευτικές και ιαματικές ιδιότητες πολλών φυτών. Είχε ένα κήμα με διάφορα φυτά, που σ' αυτά έκανε παρατηρήσεις και πειράματα.

Ο Διοσκουρίδης τον 1ο μ.Χ. αιώνα σε 5 βιβλία του ασχολείται περί ιατρικής και βοτανολογίας. Στο βιβλίο του «Περί ιατρικής» αναφέρει 500 βότανα.

Ο Γαλινός, 2ος αιώνας μ.Χ., καταγράφει 300 φάρμακα με πρώτες ύλες τα φυτά.

Μετά τη κατάρρευση της Ρωμαϊκής αυτοκρατορίας κάμανε και οι Άραβες αξιόλογη πρόοδο στη φαρμακοποιία από φυτά και βότανα.

Κατά τον Μεσαίωνα ο Αγάπιος ο Μοναχός από την Κρήτη εξέδωσε στη Βενετία ένα βιβλίο, το «ΓΕΩΠΟΝΙΚΟ» στο οποίο καταγράφει πολλά γιατροσόφια από βότανα και πολλές ιδιότητες φυτών.

Όπως γράφει ο Κ. Μπαζαίος στο βιβλίο του «100 ΒΟΤΑΝΑ 1000 ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ», υπάρχουνε στην Ελλάδα 4.000 φυτά με φαρμακευτικές ιδιότητες. Ο Π. Κρητικός, καθηγητής της φαρμακολογίας, υπολογίζει ότι το κάθε φυτό περιέχει ένα τουλάχιστον συστατικό, ωφέλιμο για τον άνθρωπο. Στον πλανήτη 6000 φυτά αποτελούνε τη χλωρίδα της ξηράς.

Η Κρήτη είναι ιδιαίτερα ευνοημένη σε ποικιλία μα και σε ποιότητα χλωρίδας. Ξέρουμε ότι στην ποιότητα και της χλωρίδας συντελεί η ηλιοφάνεια όπου η Κρήτη έχει την μεγαλύτερη ηλιοφάνεια στην Ευρώπη. Περί τα 2.500 είδη, υποείδη και ποικιλίες αυτοφύονται στην Κρήτη και περίπου το 10% είναι ενδημικά που δεν γίνονται σε άλλο μέρος.

Ο Θεόφραστος έλεγε ότι κάθε φυτό που γίνεται στην Κρήτη είναι οπωσδήποτε εκλεκτό. Είναι επίσης γνωστό ότι οι Ρωμαίοι αυτοκράτορες αναγνώριζαν τις ιδιαιτερότητες και την ποιότητα της κρητικής χλωρίδας και επιζητούσαν να εφοδιάζεται το παλάτι από βότανα της Κρήτης, και διευκολύνανε, και παροτρύνανε βοτανολόγους να μεταβαίνουνε στην Κρήτη για βοτανολογικές έρευνες.

Για να γνωρίσει ο άνθρωπος τα βότανα και τη χρησιμότητά τους περάσανε χιλιάδες χρόνια και οι πολύτιμες σχετικές γνώσεις παρεδίνονταν από γενιά σε γενιά, συνέχεια εμπλουτιζόμενες με νέες γνώσεις. Ακόμα και τα ζώα, καθοδηγούμενα από ένστικτο, καταφεύγουνε συχνά στα βότανα, όταν ο οργανισμός τους τα έχει ανάγκη. Ο Αριστοτέλης μας λέει πως όταν τα αγρίμια ήτανε πληγωμένα ψάχνανε να βρουνε να φάνε δίκταμο και μάλιστα λέει πως όταν στις σάρκες τους ήτανε καρφωμένο βέλος τρώγανε δίκταμο για να το αποβάλλει ο οργανισμός τους. Όταν το ελάφι δαγκωθεί από φίδι τρώει ευφόρβιο που είναι καθαρτικό. Ο ποντικός άμα έχει πληγές πάει και τριβεται στη ρετοίνα του πεύκου. Είναι εξακριβωμένο άλλωστε ότι τα ζώα, όχι μόνο έχουνε ανεπτυγμένες τις αισθήσεις καλύτερα από τον άνθρωπο, μα διαισθάνονται και προαισθάνονται τις επερχόμενες καταιγίδες και τους σεισμούς. Ιδιαίτερα οι χοίροι, οι σκύλοι και ορισμένα πουλιά, που με περίεργες φωνές και περίεργη συμπεριφορά εκδηλώνουνε την ανησυχία τους.

Τα φυτά είναι η πηγή της ζωής. Τρώγονται από τα φυτοφάγα για να γίνουνε τροφή των σαρκοφάγων. Μα τα φυτά είναι και η μεγάλη πηγή για την παραγωγή φαρμάκων. Πάρα πολλά φυτά είναι αγνά φάρμακα, όπως μας τα παραδίνει η φύση. Αρκεί να ξέρουμε τη σωστή δόση και την σωστή χρήση, κατά περίπτωση. Παράλληλα λοιπόν με τη χρήση των παρασκευασμάτων που μας υποδεικνύουν οι γιατροί, καλό είναι να ξέρουμε ότι εδώ είναι και η βιοθεραπεία, τα βότανα της γης. Για τα παρασκευάσματα πρέπει με σχολαστικότητα να εφαρμόζουμε αυτά που υποδεικνύει ο γιατρός. Αν πάρουμε μικρότερη δόση, ίσως δεν θα φέρει αποτέ-

λεσμα. Αν πάρουμε μεγαλύτερη μπορεί να επιφέρει τελείως αντίθετα αποτελέσματα. Στα πιο πολλά βότανα υπάρχει πολύ μεγαλύτερη ελαστικότητα. Ακόμα, επιδρούνε φυσιολογικά και όχι βεβιασμένα. Λίγα είναι τα βότανα που απαιτείται σχολαστικότητα στη δόση τους και είναι γνωστά αυτά που με την κατάχρηση προκαλούν παρενέργειες. Πολλά βότανα είναι συγχρόνως και βρώσιμα χόρτα και μπορούμε να πάρουμε όσα δέχεται το στομάχι μας. Όταν π.χ. έχει ανάγκη από βιταμίνες ο οργανισμός μας χρειάζομαστε προσοχή αν τις πάρουμε σε παρασκεύασμα, ενώ αν τις πάρουμε σε φρούτα και λαχανικά είναι διαφορετικά.

Όπως τα παραδοσιακά φαγητά είναι πιο αξιοποιήσιμα από τον οργανισμό μας και πιο υγιεινά, από αυτά τα έτοιμα παρασκευάσματα που καταναλώνουμε τώρα στις τελευταίες δεκαετίες (που συντέλεσανε μαζί με την αλλαγή του τρόπου ζωής και την κακοποίηση του περιβάλλοντος στην εμφάνιση νέων παθήσεων, και στην έξαρση άλλων), έτσι και τα αγνά βότανα που μας τα δίνει η φύση όπως τα γέννησε γίνονται πιο ευπρόσδεκτα από τον οργανισμό μας. Φυσικά όμως, ο άρρωστος πηγαίνει στο γιατρό εφαρμόζει τις οδηγίες που θα του δωθούνε, και τα παρασκευάσματα που υποδεικνύει ο γιατρός επιδρούνε πιο άμεσα και πιο αποτελεσματικά. Τα βότανα της γης αξίζουνε ιδιαίτερος να τα χρησιμοποιούμε προληπτικά, και ειδικά όσα είναι βρώσιμα να κάνουμε με αυτά «Κρητική διατροφή», που τελευταία τυγχάνει διεθνούς αναγνώρισεως.

Η εξέλιξη που πήγε τον άνθρωπο στο φεγγάρι και που τον κατέστησε ικανό να ξεριζώνει του ενός την καρδιά και να την φυτεύει στον άλλο, δεν εξετόπισε την λαϊκή ιατρική, μα υφίσταται και στις μέρες μας. Εξακολουθεί να είναι χρήσιμη, και θα εξακολουθεί.

ΣΥΛΛΟΓΗ, ΞΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ ΦΥΛΛΑΞΗ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

1) Τα ιαματικά βότανα είναι αποτελεσματικά αν θα τα μαζέψουμε από το δικό τους περιβάλλον. Αν θα πάμε να τα φυτέψουμε σε άλλο περιβάλλον διαφορετικό από το δικό τους, αποκτούν διαφορετικές ιδιότητες και διαφοροποιούνται και τα συστατικά τους σε μεγαλύτερο ή σε μικρότερο βαθμό. Ενώ άλλα, δεν ζούνε σε άλλο περιβάλλον εκτός από το δικό τους. Άλλα ευδοκιμούν σε υψόμετρο, άλλα σε κάμπους και άλλα σε παραλίες. Πολλά είναι επιλεκτικά και στη σύσταση του εδάφους, αλλά και στο κλίμα.

2) Πρέπει να συλλέξουμε το κάθε βότανο την συγκεκριμένη εποχή που θα έχει την καλύτερη αποτελεσματικότητα. Τα πιο πολλά είναι στην καλύτερη κατάσταση λίγο πριν ανθίσουν ή και όταν ανθούν. Σε όσα βότανα χρησιμοποιούμε τις ρίζες τους, με λίγες εξαιρέσεις, είναι καλές όλο το χρόνο, όπως και την φλούδα, μόνο που η φλούδα αποσπάται ευκολότερα την άνοιξη. Σε όσα φυτά χρησιμοποιούμε τα φύλλα, αυτά είναι καλά άμα είναι μεστωμένα, μα όχι και να αρχίζουν να κιτρινίζουν.

3) Δεν πρέπει να μαζεύουμε τα βότανα το πρωί με τη δροσούλα, ούτε αν είναι βροχεράδα. Καλά είναι να μαζεύονται με απο-

γευματινή λιακάδα, ενώ κάποια βότανα είναι καλύτερα πριν από το μεσημέρι.

4) Προσοχή χρειάζεται και στον τρόπο που θα τα ξεράνουμε. Τα πιο πολλά πρέπει να τα ξεράνουμε υπό σκιά και σε θερμοκρασία 25 - 35 βαθμούς Κελσίου. Ειδικά όσα βότανα περιέχουν αιθέριο λάδι πρέπει να ξεραίνονται σε θερμοκρασία όχι πιο μεγάλη από 25 βαθμούς, γιατί διαφορετικά θα χάσουν ένα μεγάλο ποσοστό από το λάδι αυτό. Επίσης όσα φυτά είναι αρωματικά, αν θα ξεραθούν σε μεγάλη θερμοκρασία χάνουν μεγάλο μέρος από το άρωμά τους.

5) Άμα ξεράνουμε τα βότανα, τα φυλάγουμε σε μέρος που δεν υπάρχει υγρασία. Τα φυτά που περιέχουν αιθέριο λάδι δεν πρέπει να τα βάζουμε σε πλαστικές σακκούλες, γιατί το πλαστικό απορροφά ένα μέρος από το λάδι τους. Ο καλύτερος τρόπος διαφύλαξης είναι να τα βάλουμε σε γυάλινο βάζο που να κλείνει ερμητικά και να τα τοποθετήσουμε σε μέρος που δεν έχει πολύ φως. Βέβαια να είναι τελείως ξεραμένα.

6) Ορισμένα φυτά πρέπει να τα χρησιμοποιήσουμε χλωρά, γιατί άμα ξεραθούν χάνουν μεγάλο μέρος από τις ωφέλιμες για μας ιδιότητές τους.

7) Πολλά βότανα πρέπει να χρησιμοποιούνται ξερά όπου τότε έχουν αποβάλλει κάποιες τοξικές ουσίες τους. Απόδειξη επί του προκειμένου είναι το γεγονός ότι πολλά φυτά που δεν τα τρώνε τα ζώα χλωρά, τα τρώνε άμα ξεραθούν (ασφόδελος, σκίλλα κ.ά.). Επίσης απόδειξη ότι πολλά φυτά αλλάζουν σύσταση στο βράσιμο είναι ότι πολλά φυτά τσούζουνε ωμά, μα δεν τσούζουνε ψημμένα.

8) Οι σπόροι των φυτών χρειάζονται περισσότερο διάστημα για να απαλλαχτούν από την υγρασία τους.

Το φαρμακευτικό οπλοστάσιο στα φτωχά σπίτια ήταν στα μίξερα χρόνια, μαλοτήρα, δίκταμος, φλισκούνι, χαμόμηλο, ρίγανη, ρακί, καραμπάσι (δαφνόλαδο) και έστω αγοραστά λίγο ιώδιο, λίγο μπαμπάκι και λίγη γάζα. Αυτά σε μια σακουλιέρα ήταν το φαρμακείο μας. Παράλληλα, όμως, σε μικρότερη σακου-

ΜΕΡΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

Βραστάρι. Βράζουμε μέρος του φυτού που περιλαμβάνει τα συστατικά που ωφελούνε στην περίπτωση μας. Σε άλλα βότανα ενδείκνυται να βράσουνε για πολλή ώρα και σε άλλα λίγη. Είναι προτιμότερο να γλυκάνουμε το βραστάρι μας με μέλι. Μάλιστα σε πολλές περιπτώσεις επιβάλλεται το μέλι και όχι η ζάχαρη. Για τα περισσότερα βότανα είναι αρκετό ένα ή δύο κουταλάκια ξεραμένο βότανο για κάθε ποτήρι νερό.

Βάμμα. Βάζουμε το μέρος του φυτού που ξέρουμε ότι περιλαμβάνει τα συστατικά που μας ενδιαφέρουνε σε σκέτο οινόπνευμα μέσα σε γυάλινο δοχείο που κλείνει ερμητικά. Το οινόπνευμα πρέπει να έχει πυκνότητα 70 βαθμούς και το βότανο να είναι πολτοποιημένο. Η αναλογία πέντε μέρη οινόπνευμα και ένα μέρος βότανο. Το αφήνουμε δέκα μέρες στο δοχείο μόνο που το αναταράζουμε κάπου - κάπου. Μετά το περνούμε από ψιλό σουρωτήρι και είναι έτοιμο προς χρήση. Διατηρείται για πολύ καιρό κλεισμένο ερμητικά σε γυάλινο δοχείο, απομονωμένο από αέρα και φως σε δροσερό μέρος. Το βάμμα χρησιμοποιείται κυρίως εξωτερικά. Εσωτερική χρήση γίνεται μόνο με οδηγία γιατρού.

Έγχυμα. Στα πιο πολλά βότανα ο καλύτερος τρόπος χρήσης τους είναι το έγχυμα, διότι με αυτό τον τρόπο γίνεται η μικρότερη καταστροφή χρησίμων συστατικών του φυτού, όπως οι βιταμίνες, το αιθέριο λάδι κ.ά.

Βράζουμε το νερό και μετά βάζουμε μέσα το βότανο όπου το αφήνουμε 10 - 20 λεπτά, μετά το σουρώνουμε και το χρησιμοποιούμε. Πίνουμε ένα - τρία ποτήρια την ημέρα ανάλογα με την οδηγία που ίσως μας έχει δοθεί κατά βότανο. Το έγχυμα δεν διατηρείται επί πολύ, διότι χάνει την αποτελεσματικότητά του, όσο περνά ο καιρός.

Κομπρέσες. Βρέχουμε με βραστάρι, έγχυμα, ή βάμμα του βότανου που μας ενδιαφέρει σε ένα πανί και το δένουμε στο πονεμένο μέρος, όπου το αφήνουμε 10 - 15 λεπτά ανάλογα με την πάθηση ή ανάλογα με το βότανο. Κομπρέσες κάνουμε και με βότανα βρασμένα ή άβραστα όπως θα δούμε και σε άλλα κεφάλαια.

Καταπλάσματα. Δένουμε πάντα εξωτερικά το βότανο που μας ενδιαφέρει. Καλύτερα να το ζεστανούμε λίγο, μα όχι πολύ γιατί χάνει με την πολλή ζέστη μέρος από την αποτελεσματικότητά του. Αν δεν είναι καυστικό το βότανο το αφήνουμε 10 λεπτά, αν όμως είναι καυστικό, όπως ο σιναπόσπορος, το αφήνουμε μόνο 5 λεπτά για να μην προκαλέσει εγκαύματα.

Γαργάρες. Για στοματικά, λαρυγγικά, φαρυγγικά προβλήματα και για αμυγδαλές κάνουμε γαργάρες με το κατάλληλο κατά περίπτωση βότανο. Όχι πολύ ζεστό.

Αλοιφές. Ανακατεύουμε βραστάρι, έγχυμα, βάμμα ή σκόνη από το βότανο που ενδείκνυται κατά περίπτωση με αλεύρι ή βούτυρο και κάνουμε πολτό στη ρευστότητα που θέλουμε. Κάνουμε επάλειψη στο πονεμένο μέρος, πάντα εξωτερικά.

Μπάνιο. Μπάνιο με χλιαρό νερό στο οποίο έχουμε βράσει τα ειδικά βότανα κάνουμε για τους ρευματισμούς και για άλλες παθήσεις.

Και στα βότανα, όπως και στα άλλα φάρμακα, η δόση που θα πάρει ο ασθενής είναι ανάλογη με το αν είναι ενήλικας ή αν είναι παιδί. Ακόμα είναι ανάλογη με το βάρος του σώματός του.

ΠΟΙΑ ΒΟΤΑΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΕ ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

ΑΓΓΕΙΑΚΑ. Φασκόμηλο, δίκταμος, μαλοτήρα, σπαράγγι.

ΑΓΧΟΣ. Δεντρολίβανο, μαρούλι, φρύο.

ΑΔΕΝΕΣ. βλήτα, κεράσια, κυπαρίσσι, καρυδιά, μαρουλοστα-
ρίδα, βατομουριά.

ΑΔΥΝΑΜΙΑ. Θρούμπη, σέλινο, φασκόμηλο, δίκταμο, κάρδα-
μο, καρότο, σταφιλίνακας.

ΑΙΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ. Δεντρολίβανο, σπαράγγι, κρεμμύδι.

ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ. Δίκταμο, τσουνκίδα, σκίνος, φρύο.

ΑΙΜΟΡΡΑΓΙΑ ΜΥΤΗΣ. Σινάπι, ξίδι.

ΑΙΜΟΡΡΟΪΔΕΣ. Κρεμμύδι, πιπεριά, λάχανο, σκόρδο, ξίδι,
κατακάθι κρασιού, βελανιδιά, κυπαρίσσι, κάπαρη.

ΑΚΜΗ. Κρεμμύδι, λάπαθο, τσουνκίδα.

ΑΜΥΓΔΑΛΙΤΙΔΑ. Θυμάρι, ροδιά, ρίγανη, χαμόμηλο, δάφ-
νη, βάτος.

ΑΝΑΙΜΙΑ. Δεντρολίβανο, τσουνκίδα.

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΑ. Ρίγανη, μαλοτήρα, μέντα, θρούμπη, θυ-
μάρι.

ΑΝΕΜΟΒΛΟΓΙΑ. ζαμπούκος.

ΑΝΟΙΑ. Ρίγανη, ματζουράνα, βασιλικός, φασκομηλιά, φτέρη,
πικραλίδα.

ΑΝΟΡΕΞΙΑ. μέντα, φρύο, έσωπος.

ΑΝΟΣΙΟΛΟΓΙΚΑ. Φρύο, μανδραγόρας.

ΑΠΟΣΤΗΜΑΤΑ. Καρότο, θυμάρι, βλήτο, δεσπολιά, μπάμια, ντομάτα, πατάτα, σέσκουλο.

ΑΡΘΡΙΤΙΚΑ. Σπαράγγι, καρυδιά, κερασιά, μαρούλι, κουνιά, μαρουλοσταρίδα, σέλινο, κάπαρη, αβρωνιά, αγκινάρα, πικραλίδα.

ΑΡΤΗΡΙΟΣΚΛΗΡΩΣΗ. Φρύο, κρεμμύδι, σκόρδο.

ΑΣΘΜΑ. Μέντα, σκόρδο, δεντρολίβανο, μαργαρίτα, σέλινο, ευκάλυπτος, θυμάρι, μαρούλι, μάραθο, αμυγδαλιά.

ΑΪΠΝΙΕΣ. Μαρούλι, θρούμπι, δεντρολίβανο, κρεμμύδι, θυμάρι, δίκταμος, βασιλικός, μάραθος.

ΑΦΤΡΕΣ. Κριθάρι, μουριά.

ΑΥΤΟΠΙΝΟΣ. Δαφνόλαδο.

ΒΗΧΑΣ. Μαρούλι, φρύο, μαργαρίτα, παπαρούνα, πορτοκαλιά, κυδωνιά, μολόχα, δεντρολίβανο, ευκάλυπτος, βασιλικός, πεύκο, μάραθος, μελικουνιά, αμυγδαλιά.

ΒΛΕΝΟΡΡΟΙΑ. Κουμαριά, ροδιά.

ΒΟΜΒΟΣ ΑΥΤΙΩΝ. Κρεμμύδι.

ΒΡΑΧΝΙΑΣΜΑ. Φρύο.

ΒΡΟΓΧΙΤΙΔΑ. Μαργαρίτα, μολόχα, σινάπι, πεντάνευρο, δεντρολίβανο, θυμάρι, μέντα, δίκταμο, σύκα, βασιλικός, ανεμώνη, ευκάλυπτος, κάπαρη.

ΓΑΣΤΡΙΤΙΔΑ. Φρύο, μέντα, έσωπος, μελισσαντρού, κρεμμύδι, μολόχα, πατάτα.

ΓΕΡΟΝΤΙΚΟΣ ΜΑΡΑΣΜΟΣ. Φρύο, σέλινο.

ΓΡΙΠΗ. Μέντα, θρούμπη, δίκταμο, μαλοθήρα, σαμπούκος, μαρούλι, πορτοκάλι.

ΔΕΡΜΑΤΟΠΑΘΕΙΕΣ. Μαρουλοσταρίδα, ροδιά, λάπαθο, καρυδιά, δεντρολίβανο, τσουκνίδα, πικραλίδα.

ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΙΣ. Ραδίκι, κάρβουνο, λάδι.

ΔΙΑΒΗΤΗΣ. Φασκόμηλο, λούπινο, σίκαλη, σκόρδο, φρύο, τσουκνίδα, καρυδιά, κρεμμύδι.

ΔΙΑΡΡΟΙΑ. Σκόρδο, κουκιά, κριθάρι, ροδιά, φασκόμηλο, σκίνος, χαρούπια, βελανιδιά, θυμάρι, μέντα, έσωπος, τριανταφυλλιά, μελισσαντρού, ρίγανη, σταφυλίνακας.

ΔΙΟΓΚΩΣΗ ΣΥΚΩΤΙΟΥ. Μαρουλοσταρίδα.

ΔΟΘΙΗΝΕΣ. Θυμάρι, ρίγανη, κρεμμύδι, κουμαριά.

ΔΥΣΕΝΤΕΡΙΑ. κυδώνι.

ΔΥΣΚΟΙΛΙΟΤΗΤΑ. μάραθος, ελιά.

ΔΥΣΟΥΡΙΑ. μαλοτήρα, βασιλικός, σκόρδο, γαλατσίδα, ασκόλυμπρος, αγριάδα, κρεμμύδι, δεντρολίβανο, θρούμπη, ξινίδα, εσώπος, σαμπούκος.

ΔΥΣΠΕΨΙΑ. Μέντα, θρούμπη, δάφνη, κέδρος.

ΕΓΚΑΥΜΑΤΑ. Μολόχα, θυμάρι, βελανιδιά, τριανταφυλλιά, κερασιά, κουκιά, πατάτα.

ΕΚΖΕΜΑΤΑ. κριθάρι, αγκινάρες, πικραλίδες.

ΕΛΚΗ (εξωτερικά). καρυδιά.

ΕΛΟΝΟΣΙΑ. Απήγανος, μαρουλοσταρίδα, ρακή, σκόρδο, λάδι, ζαμπούκος.

ΕΜΦΡΑΓΜΑ. Σκόρδο, τρικουκιά.

ΕΝΤΕΡΙΚΑ. Χαμόμηλο, αγκινάρα, φασκόμηλο, κρεμμύδι, παπαρούνα, θυμάρι, βασιλικός, δίκταμος, σκόρδο, τσουνκίδα, μαργαρίτα, μολόχα, μάραθος, αβρωνιά, κυδωνιά.

ΕΝΤΕΡΟΚΟΛΙΤΙΔΑ. Αγριαχλαδιά.

ΕΞΑΝΘΗΜΑΤΑ. Χαμόμηλο, ρίγανη, θυμάρι, μολόχα, πατάτα.

ΕΠΛΗΨΙΑ. Ματζουράνα, φτέρη, μολόχα.

ΕΡΥΣΙΠΕΛΑΣ. Ζαμπούκος, σινάπι, δυόσμος, κουκιά.

ΗΛΙΑΣΗ. Ξίδι, βελανιδιά, τριανταφυλλιά, κερασιά.

ΗΜΙΚΡΑΝΙΑ. Δεντρολίβανο, βασιλικός, χαμόμηλο.

ΗΠΑΤΙΤΙΔΑ. αγκινάρες.

ΙΚΤΕΡΟΣ. Μέντα, ραδίκι, αγκινάρα, μαρούλι, μαργαρίτα.

ΙΛΑΡΑ. Ροδιά, παπαρούνα.

ΙΛΙΓΓΟΣ. Βασιλικός.

ΚΑΛΟΣ. Σκόρδο, σικιά.

ΚΑΡΒΟΥΝΙ. δαφνόλαδο.

ΚΑΡΔΙΑΚΑ. Τρικουνιά, κερασιά, κυδωνιά, πορτοκαλιά, μαλοτήρα, σπαράγγι, δεντρολίβανο.

ΚΑΡΚΙΝΟΣ. Σκιλλοκρεμμύδα και πολτοποιημένη δρακοντιά.

ΚΑΣΙΔΑ. ελιά, σκαλάθρωπος, θυμάρι, φασκομηλιά.

ΚΟΛΙΚΟΣ ΤΩΝ ΝΕΦΡΩΝ. βασιλικός, χαμόμηλο, αγκινάρα, κερασιά, κρεμμύδι, σκόρδο.

ΚΟΚΙΤΗΣ. Μαρούλι, βασιλικός, χαμόμηλο, παπαρούνα, αμύγδαλο.

ΚΡΑΜΠΑ. Χαμόμηλο.

ΚΡΥΟΛΟΓΗΜΑ. Μαλοτήρα, δίκταμος, θρούμπη, φασκόμηλο, δαφνόλαδο, ρακή, ευκάλυπτος, μέντα.

ΚΥΚΛΟΦΟΡΙΑΚΑ. Φασκόμηλο, δίκταμος.

ΚΥΣΤΙΤΙΔΑ. μολόχα.

ΛΕΒΙΘΡΕΣ. Κρεμμύδι, λιόλαδο.

ΛΕΙΧΙΝΕΣ. Σκιλλοκρεμμύδα.

ΛΕΥΧΑΙΜΙΑ. Κερασιά.

ΜΕΘΥΣΙ. Φρύο.

ΜΕΛΟΚΟΠΑΝΙΣΜΑ. Σκιλλοκρεμμύδα, κρεμμύδι.

ΜΩΛΩΠΕΣ. Αβρωνιά, λινάρι, άρον, μολόχα.

ΜΥΡΜΗΓΚΙΑ. περικάρπιο καρυδιού.

ΝΑΥΤΙΑ. Πιπεριά.

ΝΕΥΡΟΠΑΘΕΙΕΣ. Φρύο, μαρούλι, δεντρολίβανο, κρεμμύδι, σπαράγγι, θυμάρι, δίκταμο, βασιλικός, ασκόλυμπρος, κερασιά.

ΝΕΦΡΟΠΑΘΕΙΕΣ. Δεντρολίβανο, μαλοτήρα, θρούμπη, φασκομηλιά, παπαρούνα, πικραλίδα, φτέρη, λάπαθο, καλαμπόκι, ραδίκι.

ΟΥΛΙΤΙΔΑ. Τσουνκίδα, δυόσμος.

ΟΥΡΙΚΗ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ. Τσουνκίδα, θυμάρι.

ΟΥΡΟΠΟΙΗΤΙΚΟ. Τσουνκίδα, μολόχα, χαμόμηλο, σέλινο.

ΟΥΡΙΘΡΙΤΙΔΑ. Κουμαριά.

ΠΑΓΚΡΕΑΣ. Τσουνκίδα.

ΠΑΡΑΜΟΡΦΩΤΙΚΗ ΑΡΘΡΙΤΙΔΑ. Σκιλλοκρεμμύδα.

ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ. Μολόχα, ραδίκι, σκόρδο, χαμόμηλο, μέντα.

ΠΕΤΡΑ ΣΤΑ ΝΕΦΡΑ. Τσουνκίδα.

ΠΕΤΡΟΠΑΤΗΜΑ. Κρεμμύδι.

ΠΕΣΗ. Σκόρδο, κρεμμύδι, τρικουκιά, μαρούλι, μήλο, σέλινο.

ΠΙΤΥΡΙΔΑ. Ροδιά, ξίδι, σέλινο.

ΠΛΕΥΡΙΤΙΔΑ. Κρεμμύδι.

ΠΛΗΓΕΣ. Ρίγανη, δίκταμος, μολόχα, αβρωνιά, κερασιά, φρύο, θυμάρι, σκίνος, δεντρολίβανο, σκίλλοκρεμμύδα, ακονιζιά, χαμόμηλο, πεύκο, ρακή, κρεμμύδι, καρυδιά, πεντάνευρο.

ΠΝΕΥΜΟΝΙΑ. Σινάπι.

ΠΝΕΥΜΟΝΙΚΟΣ ΚΑΤΑΡΡΟΥΣ. Σαμπούκος.

ΠΟΔΑΓΡΑ. Ανεμώνη.

ΠΟΝΟΔΟΝΤΟΣ. Ρίγανη, σκόρδο, ζαμπούκος, δυσόσμος.

ΠΟΝΟΛΑΙΜΟΣ. Δάφνη, θρούμπη, μολόχα, ραδίκι, βελανιδιά, κυδωνιά, σινάπι.

ΠΟΝΟΚΕΦΑΛΟΣ. Κυδωνιά, πατάτα, ματζουράνα, γλιστρίδα, φτέρη, δυσόσμος.

ΠΟΝΟΜΑΤΟΣ. Κρεμμύδι, ραδίκι, απήγανος, σταφυλίνακας, ευκάλυπτος, θυμάρι.

ΠΡΗΞΙΜΑΤΑ. Βλήτο, δεσπολιά, καρότο, καρπούζι, μαρουλοσταρίδα, μολόχα, μπάμια, ντομάτα, πατάτα, πεντάνευρο, κυδωνιά.

ΠΡΟΣΤΑΤΗΣ. κουμαριά.

ΠΥΟΝΕΦΡΙΤΙΔΑ. Κουμαριά.

ΠΥΡΕΤΟΣ. Ρακή, ξίδι, γλιστρίδα, πατάτα.

ΡΕΥΜΑΤΙΣΜΟΙ. Θρούμπη, τσουνκίδα, θυμάρι, άρον, αγκινάρα, μαρούλι, κρεμμύδι, φρύο, ραδίκι, δυσόσμος, σινάπι, σταμναγκάθι, αβόραντος.

ΡΥΤΙΔΕΣ. Φασκόμηλο.

ΣΚΟΥΛΙΚΙΑ ΕΝΤΕΡΩΝ. Θρούμπη, τσουνκίδα, κάπαρη, σκόρδο, ροδιά.

ΣΠΛΗΝΑ. γλιστρίδα, σταμναγκάθι, κάπαρη, σπαράγγι, σπληνόχορτο.

ΣΠΥΡΑΚΙΑ. Μαρουλοσταρίδα.

ΣΤΑΦΥΛΟΚΟΚΙΑΣΗ. Κουμαριά, κρεμμύδι, μέλι

ΣΤΗΘΑΓΧΗ. Βασιλικός, γλιστρίδα, κάπαρη.

ΣΤΟΜΑΤΙΚΕΣ ΦΛΕΓΜΟΝΕΣ. Φασκόμηλο, θυμάρι, βελανιδιά.

ΣΤΟΜΑΧΟΠΙΟΝΟΣ. Ρίγανη, δεντρολίβανο, μαλοστήρα, βασιλικός, φασκομηλιά, χαμόμηλο, λυγαριά, φρύο, αβρωνά, γλιστρίδα, κάπαρη, μάραθος, μαργαρίτα, λάπαθο, πιπεριά.

ΣΤΡΑΜΠΟΥΛΙΓΜΑ. Κρεμμύδι, ρακή, δεσπολιά.

ΣΥΚΩΤΙ. Σπαράγγι, τσουκνίδα, ραδίκι.

ΤΑΧΥΠΑΛΜΙΑ. Δεντρολίβανο, θυμάρι, μαρούλι, σκόρδο.

ΤΕΤΑΝΟΣ. Αβρωνιά.

ΤΡΙΧΟΠΤΩΣΗ. Ξίδι, θυμάρι σκαλάθρωπος

ΤΣΙΜΠΗΜΑ ΕΝΤΟΜΩΝ - ΦΙΔΙΩΝ. Κρεμμύδι, ξίδι, πεντάνευρο, μάραθο, μαρουλοσταρίδα, δυόσμος, φρύο.

ΥΔΡΟΠΛΗΞΙΑ. κριθάρι.

ΦΛΕΓΜΟΝΕΣ ΤΩΝ ΜΑΤΙΩΝ. Χαμόμηλο, μάραθος, απήγανος, μολόχα, δεντρολίβανο.

ΦΥΜΑΤΙΩΣΗ. Καρδιά, σκόρδο.

ΧΙΟΝΙΣΤΡΕΣ. Κουκιά.

ΧΟΛΗ. Σταμναγκάθι, τσουκνίδα, ραδίκι, μέντα, ελιά, μήλο, ροδάκινο.

ΨΑΜΙΑΚΑ. Ραδίκι, σταμναγκάθι, ασκόλυμπος, εσώπος.

ΨΩΡΙΑΣΗ. Φρύο, λάδι, θειάφι.

ΜΕΡΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ ΜΕ ΠΟΛΛΕΣ ΟΝΟΜΑΣΙΕΣ

Αγριάδα, αγρόπυρο το έρπον, τρίκοτο έρπον, άγλωσσο, άγρωστη, κύνοδοι, δάχτυλον, άγγρουστος.

Απήγανος, ρήτη η βαρύοσμος, σιδερόχορτο, βρωμοπήγανος, πήγαντο, πεγάι, πηγουιά.

Βασιλικός, ώκιμο το βασιλικόν, βασιλίτσα.

Βάτος, βατομουριά, ρούβος, ρούμπτος, βατσινιά, φορατζίδα, βατιά.

Βελανιδιά, δρυς, δρυγιάς, ντρυγιάς, ρουμάκι, ρένια, ροτσόκι, αρία, μαλωτή, αγριοβελανιδιά.

Γαΐδουραγκαθιά, κουφαγκαθιά, αγκάβατος, ονόπορδο, αγιάγκαθο, κνίκος, καλάγκαθο, κορνίλη, γαΐδουρότσιτα.

Γλιστριδά, αντράκλα, βυστριδά, ανδράχνη, πορτουλάκι, λυτική ή λαχνώδης αδρικλίδα, χαροβότανο.

Δάφνη, δάφνη του Απόλλωνα, βάγια, λάουρος ο ευγενής.

Δεντρολίβανο, ροσμαρίνος, αρισμαρής, δυοσμαρίνι, λεσμαρί, λιβανόδεντρο, λιβανωτής.

Δίταμος, έρωντας, ατίταμος, στομαχόχορτο, στοματόχορτο, σταματόχορτο, λιβανόχορτο, μαλλιάρόχορτο.

Ζαμπούκος, σαμπούκος, σάμβυκας, κουφοξυλιά, αφροξυλιά, φροξυνάνθι, ακταία, μπυζικά, βούζια.

Θρούμπη, θρύμπα, θύμπρα, μελιτζίνη, τραγόχορτο.

Θυμάρι, θύμος, θύμος ο εριούλος, γαΐδουρόθυμος.

Κάρδαμο, αγριορόκα, νεροκάρδαμο, καρδαμούρα, καρδάμινδα, καρδάμινο, ναστούριτο το φαρμακευτικό, τζούρκας, τραγιά, κακουλές.

Καρυδιά, καρέ, καρυά η γιουγκλάνς.

Κερασιά, κέρασος η οξύχυμος, προύνος η πτηνόφυλλος, βυσσινιά.

Κισσός, κισσός ο αναρριχώμενος, μπρουνοβαλιά, μπρουσκελί, κίνσερας, κλειδωνας, τσέτος.

Κολλητσιδά, άρκειον, άρκτιο, λάππα, αγκατολάπαθο, πλατομαντήλα, καβαλαρία, κολλητσόχορτο, κολλητσάνι, γάλιο, ανεμόχορτο.

Κουκί, κύαμος.

Κουμαριά, λαγομηλιά, κόμαρος.

Κρεμμύδι, άλλιο το κρόμμυο, άλλιο το κοινό.

Κρεμμυδάκι, ορνιθόγαλο.

Λάπαθο, ρουμέξ, αγριολάπαθο, νερολάπαθο.

Ματζουράνα, σάψυχο, ορίγανο το αμάραντο, ορίγανο το αμάρακο.

Μάραθος, μάλαθρο, φινόκιο, μάραζα, αμαραθιά.

Μαργαρίτα, χρυσάνθεμο το λευκάνθεμο, ανθεμίς η χία, μαντιλίδα.

Μολόχα, μαλάχη, μουλούχα, αμολόχα, αμπελόχα, αλθαία.

Ραδίαια, πικραλίδα, κιχώρι, ταραξάκο, σταμναγκάθι.

Ρίγανη, αγριορίγανη, ρίανο, ρούβανο, ρούανο, ορίγανο.

Ροδιά, πουνίκη, ροιά, ρογδιά, ροβιά.

Σέλινο, άπιο το βαρύοσμο, αγριοσέλινο, κερεβύζι.

Τρικουκιά, ξαγκαθιά, κράταιγος, μουρτζιά, μουμουτζελιά, λουτσά

Τσουνκίδα, αγκινίδα, ατζικνίδα, αγγρίζα, κνίδη, κνήθη, τσούχνα.

Φασκομηλιά, αλισφάκα, σαλβία, μηλοσφάκα, σαρκοθρόφι, μοσχοκίδι, ελελίφασκος, βουτυρόχορτο.

Χαμόμηλο, καμηλάκι, λουλούδι τ' Άη - Γιωργιού.

ΠΟΤΕ ΜΑΖΕΥΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΦΥΛΛΕΞΗ ΟΡΙΣΜΕΝΑ ΒΟΤΑΝΑ

Τον Μάρτη

Τσουκνίδα (ρίζα)

Τον Απρίλη

Κολλητοίδα (ρίζα)

Ραδίκι (ρίζα)

Ζαμπούκος (ρίζα)

Τσουκνίδα (φύλλα)

Πεύκο (βλαστάκια)

Πεντάνευρο (φύλλα)

Άγρια ανεμώνη (φύλλα)

Μάιος

Ράμνος (φύλλα)

Τρικουκιά (άνθη)

Κολλητοίδα (φύλλα)

Τσουκνίδα (φύλλα)

Βελανιδιά (φλούδα)

Πεντάνευρο (φύλλα)

Ιούνιος

Βάτος (φύλλα)

Έσωπος (βλαστάκια)

Ζαμπούκος (άνθη)

Τρικουκιά (άνθη)

Μολόχα (άνθη)

Τσουκνίδα (φύλλα)

Απήγανος (τρουλάκια)

Φασκομηλιά (τρουλάκια)

Δυόσμος (τρουλάκια)

Καρυδιά (φύλλα)

Χαμόμηλο (άνθη)

Θυμάρι (ανθισμένα τρουλάκια)

Ιούλιος

Βάτος (φύλλα)

Αβρονιά (ρίζες)

Έσωπος (τρουλάκια)

Ζαμπούκος (άνθη)

Τρικουκιά (φύλλα)

Μολόχα (φύλλα)
Ρίγανη (ανθισμένα τρουλάκια)
Μέντα (ανθισμένα τρουλάκια)
Φασκομηλιά (τρουλάκια)
Δυόσμος (τρουλάκια)
Καρδιά (φύλλα και περικάρπιο)
Χαμόμηλο (άνθη)
Θυμάρι (ανθισμένα τρουλάκια)

Αύγουστος

Βάτος (φύλλα)
Έσωπος (τρουλάκια)
Ζαμπούκος
Μολόχα
Κολλητσίδα
Ρίγανη (ανθισμένα τρουλάκια)
Φλισκούνη (ανθισμένα τρουλάκια)
Απήγανος
Δυόσμος (ανθισμένα τρουλάκια)
Χαμόμηλο (άνθη)
Θυμάρι (ανθισμένα τρουλάκια)

Σεπτέμβριος

Ζαμπούκος
Μάραθος (καρπός)
Τρικουνιά(καρπός)

Κυπαρίσσι
Κολλητσίδα
Φλισκούνη
Ανωνίδα
Δυόσμος
Αβρωνιά

Οκτώβριος

Ράμνος
Κολλητσίδα
Αγριάδα
Ραδίκι (ρίζα)
Ζαμπούκος
Μάραθο
Τρικουνιά (καρπός)
Κυπαρίσσι (καρπός)
Τσουκνίδα ρίζα)
Κυδωνιά (σπόρους)
Ανωνίδα (ρίζα)

Νοέμβριος

Κολλητσίδα (ρίζα)
Ραδίκι (ρίζα)
Τρικουνιά (καρπός)
Αγριοκυπαρίσσι (καρπός)
Ανωνίδα (ρίζα)

ΒΡΩΣΙΜΑ ΧΟΡΤΑ

Στα πρόσφατα χρόνια επισταμένες επιστημονικές έρευνες αποδείξανε ότι γενικά η μεσογειακή διατροφή, μα ειδικά η κρητική διατροφή, είναι η πιο υγιεινή και αυτό αναγνωρίστηκε διεθνώς. Αυτό δεν οφείλεται στην επιλογή των Κρητών, μα οφείλεται στην ευλογημένη γη της Κρήτης και στην γλυκύτητα του κλίματος, που όχι μόνο το μέλι και το γάλα τρέχει (όπως έλεγε στους άντρες του ο Άραβας Αμπού Αλού Χαφς Ομάρ, όταν κατέλαβε την Κρήτη), μα ακόμα τρέχει και το χρυσό εισόδημα της ευλογημένης ελιάς. Ακόμα τα άφθονα χορταρικά και φρούτα που πάντα τα κάνει εκλεκτά η χρυσή ηλιοφάνεια της Κρήτης, όπου εύστοχα κατά την αρχαιότητα την αποκαλούσανε «Γη των Μακάρων». Δυστυχώς όμως, όλο και περισσότερο απομακρύνονται οι Κρήτες από τον παραδοσιακό τρόπο διατροφής. Τα εστιατόρια κλείνουνε και παραχωρούνε τη θέση τους στα φαστφουντάδικα που προσφέρουνε ανθυγιεινά παρασκευάσματα, τα οποία, μαζί με την γενικότερη αλλαγή του τρόπου ζωής και κακοποίηση του περιβάλλοντος, εισάγουνε στη ζωή μας τις προϋποθέσεις για την εκδήλωση νέων ασθενειών και την έξαρση άλλων ασθενειών που παλαιότερα ήτανε σπάνιες. Τα πολύτιμα για την υγεία μας φρούτα και λαχανικά του τόπου μας δεν τα πολυκαταδεχόμαστε. Μα όμως αυτά είναι παράλληλα τροφή και φάρμακα που ενισχύουνε

την αντίσταση του οργανισμού στις ασθένειες που τον απειλούν. Αν δεν έχουμε μια συγκεκριμένη ασθένεια να αντιμετωπίσουμε, πρέπει να ξέρουμε ότι απομακρύνουμε τις πιθανότητες να εκδηλωθεί κάτι που ίσως караδοκεί και στο οποίο τυχόν έχει προδιάθεση ο οργανισμός μας.

Ο σοφιστής Αθήναιος στο βιβλίο του «Δειπνοσοφιστές» τον 2ο μ.Χ. αιώνα γράφει για την ωφελιμότητα ορισμένων βρωσίμων φυτών. Μολόχα, τσουκνίδα, λάπαθο, τους «αφροδισιακούς» βολβούς κ.α. Ο μαθητής του Αριστοφάνους Αρτεμίδωρος γράφει πολλές συνταγές για καρυκείματα φαγητών. Σε πινακίδες που βρεθήκανε στην Κνωσό σε Γραμμική β' γράφουνε συνταγές για μπαχαρικά και αρωματικά λάδια. Μα και στην «οικία των σφιγγών» στις Μυκήνες ευρεθήκανε πινακίδες που γράφανε για καρυκείματα οδηγίες.

Όταν καθαρίζουμε χόρτα και όταν οι ρίζες τους είναι τρυφερές δεν πρέπει να τις πετούμε γιατί περιλαμβάνουνε στοιχεία ωφέλιμα για την υγεία μας μα και άλλα θρεπτικά στοιχεία.

ΠΩΣ ΔΙΑΤΗΡΟΥΜΕ ΤΑ ΒΡΩΣΙΜΑ ΧΟΡΤΑ

Στο ψυγείο μπορούμε να βάζουμε χόρτα καθαρισμένα μα όχι πλυμένα. Σε μεγάλη ψύξη δεν πρέπει να τα βάζουμε. Μπορούμε όμως να βάλουμε χόρτα και στην κατάψυξη. Δεν πρέπει να πλύνουμε τα χόρτα με ζεστό νερό. Οι σαλάτες πρέπει να πλένονται μα όταν τους βάζουμε το λάδι στο πιάτο πρέπει να είναι στεγνές. Τα χόρτα που καταναλώνονται ωμά διατηρούνε όλα τα συστατικά τους. Όταν βραστούνε χάνουνε μέχρι και 75% από τις βιταμίνες τους ενώ και τα άλλα τους συστατικά καταστρέφονται σε σημαντικό βαθμό. Στο τσουκάλι πρέπει να μπαίνουνε τα χόρτα άμα βράσει καλά το νερό και να μην είναι στριμωγμένα. Τα βρασμένα χόρτα άμα ψηθούνε πρέπει να βγούνε από το νερό τους γιατί βλάπτεται και η γεύση τους και το χρώμα τους. Οι βολβοί και οι ρίζες ψήνονται σε λίγο νερό. Ο καλύτερος τρόπος για να διατηρήσουμε χορταρικά είναι να τα μισοβράσουμε και μετά να τα βάλουμε στην κατάψυξη. Οι βολβοί διατηρούνται όλο το καλοκαίρι,

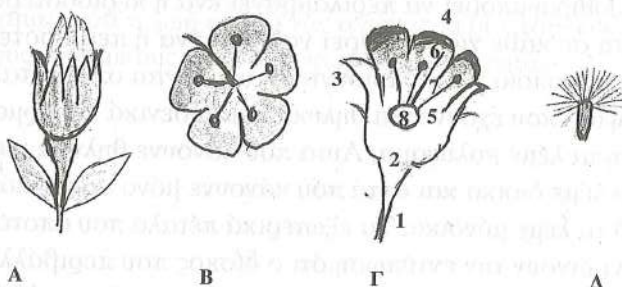
όπως τα κρεμμύδια. Οι αγκινάρες, οι πιπεριές κ.ά. λαχανικά διατηρούνται για πολύ καιρό στο ξίδι.

Στην εποχή μας έχουμε τα θερμοκήπια και τα ψυγεία και έχουμε όλο το χρόνο φρέσκα λαχανικά. Πιο παλιά λέγανε: «κάθε πράμα στον καιρό του και τον Αύγουστο σταφύλι». Όμως φροντίζανε, κατά το δυνατόν, να έχουνε λαχανικά και μετά τον καιρό τους. Το σταμναγκάθι π.χ. το καθαρίζανε, το πλένανε και μετά το βάζανε στον δυνατό ήλιο να ξεραθεί. Το φυλάγανε για πολύ καιρό, όπου το λέγανε τουρσί. Επίσης τις μπάμιες τις περνούσανε μια - μια με βελόνα σε μια κλωστή, και τις κρεμούσανε στον ήλιο. Έπειτα ξεραίνονταν και πάλι διατηρούνταν μέσα για πολύ καιρό. Τις ντομάτες τις κόβανε τις άπλωναν στον ήλιο για να στραγγίξει η υγρασία τους και τις φύλαγαν. Όμως ήτανε και οι «κρεμαστοντομάτες». Μια ποικιλία, μακρουλές σαν μικρά λεμόνια, όπου τις κρεμούσανε στα δοκάρια, πολλή ποσότητα, και διατηρούνταν για πολύ καιρό. Ακόμα τα φρούτα. Τα αχλάδια τα κάνανε φελιά τα ξεραίνανε στον ήλιο και μετά τα φυλάγανε. Τα σταφύλια τα κρεμούσαν στα δοκάρια της στέγης και αυτά. Εμείς τα λέγαμε «κρεμανταλές», όπως είναι αυτά της παροιμίας «όσα δε φτάνει η αλεπού τα κάνει κρεμαστάρια». Ακόμα σταφίδες κάναμε όλες τις ποικιλίες των σταφυλιών. Εφυλάγαμε σύκα, καρύδια και άλλους ξηρούς καρπούς για να μας βοηθήσουνε να περάσουμε τον χειμώνα σ' αυτούς τους δύσκολους καιρούς. Λέγανε την παροιμία: «αγκάθι του καλοκαιριού, μαρούλι του χειμώνα».

ΛΙΓΑ ΠΕΡΙ ΑΝΘΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΡΠΟΦΟΡΙΑΣ

Όπου και αν στρέψει τα μάτια του ο άνθρωπος θα διαπιστώσει ότι «τα πάντα εν σοφία εποιήθησαν». Ιδιαίτερα αυτό μας το λένε και τα φυτά.

Όταν θα φυτρώσει ένα χορταράκι είναι το ξεκίνημά του για να συντελέσει στη διαίωνιση του είδους. Όταν θα ετοιμάζει το μπουμπουκάκι του το έχει προφυλαγμένο μέσα στην ανθοθήκη του γιατί είναι τρυφερό και ευαίσθητο. Σαν άνθος παρουσιάζει έντονη μυρουδιά και έντονα χρώματα για να διαφημίσει την πραγματεία του για να προκαλέσει την επίσκεψη των εντόμων. Θα τα



Α. Μπουμπουάκι, Β. Άνθος, Γ. Εγκάρσια τομή άνθους: 1) Ποδίσκος, 2) Ανθοδόχη, 3) Σέπαλα, 4) Πέταλα, 5) Στήμονες, 6) Ανθήρες, 7) Στύλος 8) Ωοθήκη. Δ. Καρπός με τριχίτσες (Δριμπουάκι, Σταρίδα, Βυζίτης κ.ά.) «αλεξιπτωτιστής»

πληρώσει με νέκταρ και με γύρη για να τη μεταφέρουν από τα αρσενικά στα θηλυκά άνθη και να γίνει η γονιμοποίηση. Παρατηρούμε ακόμα πως τα «ανεμόφιλα» (αυτά που μεταφέρει τη γύρη τους ο άνεμος), τα «αυτόγαμα» (που κάνουν αυτεπικονίαση) και τα «κρυπτόγαμα», (που δεν χρειάζονται την επέμβαση των εντόμων) ελάχιστα ενδιαφέρονται για να δώσουν στα άνθη τους διαπεραστικές μυρουδιές ή έντονα χρώματα, γιατί δεν έχουν την ανάγκη των εντόμων και δεν φροντίζουν για διαφήμιση.

Τα φυτά που φαίνονται τα άνθη τους τα λέμε «φανερόγαμα». Κάθε άνθος από αυτά αποτελείται από τον ποδίσκο, την ανθοδόχη, τον κάλυκα, το στεφάνι και ένα θηλυκό ή ένα αρσενικό εξάρτημα, που αυτό είναι το φυτικό γεννητικό του όργανο. Όλα τα άνθη όταν είναι μπουμπούκια έχουν την ανθοθήκη τους. Στη συνέχεια σε άλλα φυτά φεύγει, όπως στην παπαρούνα, όταν πια δεν είναι απαραίτητη η προστασία της, ενώ σε άλλα μετατρέπεται σε σέπαλα. Αν είναι ενωμένο σαν κουνουνάκι τα λέμε συστέπαλα. Ορισμένα άνθη έχουν τέσσερα πέταλα και τα λέμε σταυρανθή. Μερικά από αυτά που έχουν πέντε πέταλα μοιάζουν με πεταλούδα και τα λέμε ψυχανθή όταν μοιάζουν με αυτή. Πολλά άνθη όπως η σταρίδα, ο βυζίτης κ.ά. έχουν δεκάδες πέταλα. Μέσα στο στεφάνι είναι οι στήμονες που κρατούν τους ανθήρες και οι ανθήρες κρατούν τη γύρη. Το θηλυκό μέρος του άνθους είναι ο ύπερος. Στο πιο προστατευμένο μέρος του άνθους είναι η ωθήκη. Η ωθήκη μπορεί να περιλαμβάνει ένα ή περισσότερους χώρους και σε κάθε χώρο μπορεί να είναι ένα ή περισσότερα ωκύτταρα τα οποία γονιμοποιούνται και γίνονται σπέρματα.

Τα φυτά που έχουν και θηλυκά και αρσενικά και ερμαφρόδιτα άνθη τα λέμε πολύγαμα. Αυτά που κάνουν θηλυκά και αρσενικά τα λέμε δίοικα και αυτά που κάνουν μόνο αρσενικά ή μόνο θηλυκά τα λέμε μόνοικα. Τα εξωτερικά πέταλα που αποτελούν το στεφάνι δίνουν την εντύπωση ότι ο δίσκος που περιβάλλεται είναι ένα λουλούδι. Πολλές φορές όμως ο δίσκος έχει πολλές δεκάδες ή και εκατοντάδες μικρά ανθάκια (ήλιος, μαργαρίτα, χαμόμηλο κ.ά.).

Αμα γίνει η γονιμοποίηση του ωοκύτταρου, η ωοθήκη εξελίσσεται σε περικάρπιο και γίνεται χέδροπας, δρύπα, ράγα κ.α. Από εδώ και πέρα πάλι επεμβαίνει η σοφία της φύσεως για να μεταφερθούν τα σπέρματα σε άλλα μέρη να κάνουνε καινούργια φυτά. Κάποιους καρπούς τους τρώνε τα πουλιά και αποβάλλουνε τα σπέρματα με τα περιττώματά τους συχνά σε μεγάλες αποστάσεις (σύκα, μούρα, ελιές κ.α.). Κάποια άλλα φυτά έχουνε στον καρπό τους ειδικές τριχίτσες που «αρπούνε» στα πόδια των ζώων και στα παντελόνια των ανθρώπων, κάπου θα αποσπαστούνε και, αν συντελέσουνε και άλλες προϋποθέσεις, θα κάνουνε εκεί νέο φυτό. Μα ο πιο αξιοθαύμαστος τρόπος μετακινήσεως του σπέρματος είναι το «αλεξιπτωτο». Μια τρίχινη ανάλαφρη σφαίρα και με την επέμβαση του αέρα αποσπάται από τον δίσκο, ταξιδεύει για αρκετή ώρα όπου το σπέρμα κρέμεται ακριβώς όπως ο αλεξιπτωτιστής. Βέβαια και τα νερά και ο αέρας συχνά μετακινούνε τα σπέρματα.

Ακόμα όμως, την πρόνοια και την σοφία της φύσεως στα φυτά την βλέπουμε και στο γεγονός ότι πολλά φυτά τα έταξε να ευδοκιμούνε στην ξερή πέτρα των γκρεμών για να είναι απρόσιτα, να μην τα εξαφανίσουνε τα φυτοφάγα ζώα και απορροφούνε υγρασία από την ατμόσφαιρα, και εκρέοντας ένα ειδικό υγρό από την ρίζα στην πέτρα για να μπορεί στη συνέχεια να ριζώσει πιο βαθιά. Άλλα πάλι φυτά αντιστέκονται με τα αμυντικά τους όπλα, τα αγκάθια και άλλα είναι δηλητηριώδη. Επιβεβαίωση της θεωρίας του Λαμάρκ ότι η ζωή είναι ένας αγώνας περί υπάρξεως, όχι μόνο στους ανθρώπους και στα ζώα, μα και στα φυτά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α΄

Λαϊκή ιατρική χωρίς βότανα

Θα ασχοληθούμε στο βιβλίο μας με τη χρήση βοτάνων και κυρίως με αυτά του αγρού και με την χρήση τους από την λαϊκή ιατρική. Όμως θεωρούμε σκόπιμο να αναφερθούμε και στην λαϊκή ιατρική, χωρίς βότανα, σε χωριστό κεφάλαιο.

Τότε που δεν υπήρχε δωρεάν ιατροφαρμακευτική περίθαλψη, ο κόσμος δυσκολευόταν και στη δραχμή, ενώ είχε και την αφέλεια να πιστεύει τόσο στους κομπογιαννίτες, όσο και στις γητειές και σε άλλα μη φυσιολογικά μέσα θεραπείας. Μα ακόμα προσετίθετο και το πρόβλημα της μεταφοράς του αρρώστου, αφού δεν υπήρχαν τότε αυτοκίνητα στο μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού, και πολλά χωριά απείχαν δεκάδες χλμ. από το σημείο που θα βρισκανε γιατρό ή αυτοκίνητο. Για να αποφύγουνε το γιατρό, εξαντλούσανε πρώτα όλα τα προσιτά μέσα. Όταν αισθανόταν κανείς αδιαθεσία ρωτούσε τους γειτόνους τι θα τον συνεβούλευαν να κάνει. 1) Θα μπορούσε να πάει στη γητεύτρα μήπως ήτανε θαρμισμένος (αν τον λάβωσε το κακό μάτι) 2) θα μπορούσανε να φωνάξουν τον παπά να τον διαβάσει, ειδικά αν πιστεύανε ότι έχει «βιστήριγμα» (ότι τον βλάψανε τα κακά πνεύματα) 3) θα μπορούσε να «ταχτεί» σε κανένα θαυματουργό Άγιο κάνοντας παζά-

ρι. Ανάλογα με το ζορίλίκι του ήτανε και το τίμημα που υποσχότανε. Μέχρι και να χτίσουνε εκκλησία αν θα τους έκανε τη χάρη. Ακόμα πιστεύει ο κόσμος ότι μια Παναγία είναι θαυματουργή και μια άλλη δεν είναι και πλουτίσανε μερικές εκκλησίες σαν μεγαλογιατροί. Εγώ νομίζω ότι η Παναγία του χωριού μου είναι ίδια με τις άλλες Παναγίες που θεωρούνται θαυματουργές, αρκεί να προσευχηθεί κανείς με καθαρή χριστιανική καρδιά. Δε νομίζω ότι οι Άγιοι είναι τόσο παραδόπιστοι όσο τους φανταζόμαστε και ανάλογα με την πληρωμή θα σε προσέξουνε. Όταν εξαντλούσανε όλα τα ευπρόσιτα μέσα και όταν όλα αποδεικνύονταν αναποτελεσματικά αποφάσιζαν κάποια φορά να πάνε τον άρρωστο στο γιατρό, συχνά όμως ήδη ήτανε αργά. Έκαναν ένα πρόχειρο φορείο με ξύλα και 15 άντρες περίπου, για να εναλλάσσονται και πηγαίνανε τον άρρωστο σηκωτό στο κοντινότερο μέρος που θα βρισκανε γιατρό ή αυτοκίνητο. Μα όμως αρκετά ταλαιπωρείτο και εξετίθετο στα ρεύματα, ενώ λέγανε ότι είχε γίνει «φενέρι», ότι δηλαδή είχε καταντήσει εύθραυστος.

Σε ποιες περιπτώσεις χρησιμοποιούσανε το κάθε βότανο, θα το δούμε στην πορεία. Εδώ θα αναφέρουμε γιατροσόφια από άλλα υλικά.

– Όταν ήτανε κρουολογημένος κανείς του έκαναν εντριβές με πετρέλαιο, με ρακή ή του έκαναν βεντούζες. Αν είχε πολύ κρουολόγημα του έκαναν «κοφτές» βεντούζες. Χάραζαν λίγο το δέρμα πριν βάλουν την βεντούζα για να τραβήξει λίγο αίμα. Έβαζαν ζάχαρη στα κάρβουνα και ο άρρωστος έκανε εισπνοές.

– Όταν κανείς πονούσε στο μάτι του έβραζαν ένα αβγό, το κόβανε στη μέση και ζεστό το δέναν στο πονεμένο μάτι. Ακόμα συνιστούσαν στον πονόματο κατανάλωση ψαριών και ειδικά μάτια ψαριών. (Όντως τα ψάρια έχουνε βιταμίνη Α ωφέλιμη στα μάτια). Ακόμα κρεμμύδι, ψημένο στα κάρβουνα, το σχίζαν στη μέση και το δένανε στο πονεμένο μάτι.

– Όταν πονούσε κανείς στο αυτί βάζανε σε ένα πανί ζεστή στάχτη και την ακουμπούσαν πολλή ώρα στο πονεμένο αυτί.

- Όταν κανείς πονούσε στο παχύ έντερο ζεσταίναν ένα «βίσαλο» (κομμάτι από σπασμένο πιθάρι) και καθόταν απάνω ο άρρωστος.

- Για φαλάκρα - τριχόπτωση βάζανε στάχτη από δέρμα και αγκάθια σκαντζόχοιρου στο κεφάλι.

- Στα εγκαύματα βάζανε κρούστα από γάλα. Την κρούστα από γάλα τη χρησιμοποιούσανε και οι γυναίκες για καλλυντικό. Σε εκτεταμένα εγκαύματα σφάζανε ένα κουνέλι και ζεστή ακόμα βάζανε την προβιά στο έγκαυμα. Πιστεύανε ότι ήτανε αποτελεσματικότερη η προβιά του λαγού.

- Τα εγκαύματα τα αλείφανε και με λίπος του χοίρου «οξιγκιά», ασπράδι αβγού και αλάτι.

- Όταν πονούσε το δόντι, αν ήτανε ετοιμόρροπο το βγαζε με τανάλια ο ένας του άλλου. Αν ήταν στερεό, μα ο πόνος επέμενε, έβαζαν ένα σίδερο στη φωτιά να κοκκινήσει και μετά το περνούσαν μέσα από ένα καλαμάκι και το οδηγούσαν στο πονεμένο δόντι. Πολλοί πιστεύανε ότι ψοφούσε μέσα «ο σκούληκας» που προκαλούσε τον πόνο.

- Στα εκζέματα έδεναν χοχλιούς ξεκουπισμένους, άψητους.

- Για τις λειχήνες, τις έβρεχαν με ζεστό νερό και μετά τις έτριβαν με «ακράτο ασβέστη» (άσβιστο).

- Στο αγκάθι (σπυρί) βάζανε καυτό λάδι.

- Για τσίμπημα φιδιού τηγανίζαν αβγό σε λίπος χοίρου και το επίθεται στο τσιμπημένο μέρος.

- Για την δυσκοιλότητα πίναμε «χουμά» (λείμα του γάλακτος, άμα βγάλουμε το τυρί).

- Για το έλκος του στομάχου συνιστούσανε να πίνει ο ασθενής γλυφάδα (υφάλμυρο νερό που βρίσκεται κάπου κοντά στο κύμα)
β) Από το στομάχι της κότας, την φλούδα που έχει από μέσα, την βγάζανε, τη ξεραίνανε, τη κάνανε σκόνη και μετά βραστάρι και το έπινε ο ασθενής.

- Συχνά άμα είχε κανείς στομαχόπονους, η «διάγνωση» έλεγε πως μπορεί να έχει «γλιτσιάσει» το στομάχι του και για να το καθαρίσει έπρεπε να πιεί «λιμαδούρα». Πηγαίνανε λοιπόν στο σι-

δηρουργείο και μαζεύανε ρινίσματα (ψηγγατα σιδήρου) τα ανακατεύανε με μέλι και έπινε ο ασθενής μια καλή κουταλιά της σούπας νηστικός, κάθε μέρα.

– Όταν κανείς είχε προστάτη έτρωγε γύρη από τις μέλισσες ανακατεμένη με μέλι.

– Σε πυωμένες πληγές μπορούμε να κάμουμε σκόνη από κάρβουνο ξύλου αμυγδαλιάς, μηλιάς ή δάφνης, να ανακατέψουμε με λάδι αυτή τη σκόνη και να την δέσουμε στην πληγή.

– Όταν κάποιος σήκωνε ένα μεγάλο βάρος και πονάγανε τα νεφρά του απότομα, λέγαμε ότι «εκουτσονεφρίστηκε». Για να γίνει καλά, σύμφωνα με τα δεδομένα της λαϊκής ιατρικής, έπρεπε να ξαπλώσει μπρούμυτα και ένας «πρωτογόνατος» (πρωτότοκος) να τον γονατίσει στα νεφρά.

– Σε περίπτωση εξάρθρωσης (στραμπούληγμα) κάνανε μασάζ μέσα σε χλιαρό νερό και μετά, δυο τρία απότομα τραβήγματα του ποδιού ή χεριού από έμπειρο ερασιτέχνη «γιατρό» και το άκρο πήγαινε στη θέση του.

– Στις πληγές, αντί για γάζα βάζανε ιστό της αράχνης 5 - 6 δίπλες.

– Για την ελονοσία έκαναν σκόνη το χταπόδι το κάνανε μετά βραστάρι με κρασί και το έπινε ο άρρωστος.

– Για τα κατάγματα έκοβαν ίσια ξυλάκια, γύρω στα 20 εκ. και έβαζαν από μέσα άπλυτο μαλλί προβάτου. Έπρεπε να είναι άπλυτο, διότι ο «μαλλόρουπος» (που έχει το άπλυτο πρόβειο μαλλί) έχει μικροβιοκτόνο ιδιότητα και δεν έπιανε μόλυνση η πληγή, μα ούτε και δημιουργούσε κακοσμία. Το δένανε μετά και είχανε σημαντικό ποσοστό επιτυχίας αυτοί οι ερασιτέχνες γιατροί. Κάποιες φορές τα ξυλάκια ήτανε από νάρθηκα (άρτικα) και για τον λόγο αυτό λέμε νάρθηκα και το δέσιμο με γύψο. Ο νάρθηκας έχει ξύλο ελαφρό και εύχρηστο.

– Για κωλικούς να τρώει ο ασθενής μισογινωμένα σύκα (πρίστους).

– Το κέρατο της κατσίκας το ξύνανε, το κάνανε σκόνη και το βάζανε σε πληγές μα και σε εγκαύματα.

- Για να βγάλει κανείς την χολή, που είναι στο στομάχι του, πρέπει να πιει νηστικός χλιαρό νερό και θα την κάνει εμετό.

- Όταν στην πληγή χρειαζόντουσαν ράμματα, ο ερασιτέχνης χειρουργός έπλενε καλά τα χέρια του με πολύ σαπούνι και μετά τα απολύμαινε με ρακή. Στη συνέχεια έβραζε καλά ένα ψαλίδι (που θα έκοβε τυχόν χαλασμένες σάρκες), μια βελόνα και τη μεταξωτή κλωστή που θα έκανε τα ράμματα και προχωρούσε στην επέμβαση.

- Όταν κανείς είχε σταφυλοκοκκίαση τον αλείφαν με μέλι, όπου πονούσε.

- Για τον άνθρακα (που τον λέγανε καρβούνι ή και κακό σπυρί), βάζανε στη φωτιά ένα σίδερο, κοκκίνιζε και μετά καίγανε αλύπητα το σημείο που εκδηλωνόταν ο άνθρακας. Τα βακτηριδία του καταστρέφονται σε θερμοκρασία πάνω από 70 βαθμούς C και, αν δεν είχανε κάνει μετάσταση προλαμβάνανε το κακό.

- Για τη δηλητηρίαση κοπανίζανε κάρβουνο το κάνουνε σκόνη και το ποτίζανε μαζί με λιόλαδο του δηλητηριασμένου, για να κάνει εμετό.

- Για πληγές, εγκαύματα και δερματοπάθειες έβαζαν πρόπολη, από τις μέλισσες ανακατεμένη με κρασί.

- Για την φαλάκρα ανακάτευαν στάχτη από τριαντάφυλλα την ανακάτευαν με μέλι και την έβαζαν στο κεφάλι.

- Για τον ίκτερο έκοβαν το χαλινό που συνδέει το πάνω χείλος με τα ούλα που είναι στους πάνω κοπήρες. Τον ίκτερο τον λέγανε «σαριλίκι».

- Για να μην πιάσει τα παιδιά το «παιδόκακο» τα ξυραφίζανε στο πλατάκι ή στα γαμπάκια. «Για να φύγει το κακό αίμα». Τα κορίτσια ξυραφίζανε πάντα στο πλατάκι, γιατί το ξυράφισμα αφήνει σημάδια. Ακόμα σε πολλούς άντρες φαίνονται παράλληλα κάθετα σημάδια από ξυραφίες στα πόδια τους.

- Τα πολύ μωρά όταν κλαίγανε επίμονα και δεν βρίσκανε εξήγηση υποθέτανε ότι είναι «κουτσονεφρισμένα». Τα γδύνανε και τα βάζανε μπρούμυτα στο κρεβάτι. Μετά μετρούσανε το δεξί ποδαράκι με το αριστερό χεράκι από την πλάτη μετά το δεξί χεράκι με το αριστερό ποδαράκι και αν βρίσκανε διαφορά το

πιάνανε από τα αστραγαλάκια, το τινάζανε και λέγανε ότι έτσι τα θεραπεύανε.

– Όταν χρειαζότανε έμπλαστρο έξυναν σαπούνι το ανακάτευαν με ασπράδι αβγού και ρακή και το βάζανε με ένα πανί ή χαρτί στο πονεμένο μέρος.

– Όταν χρειαζότανε κλύσμα έκαναν πυκνή σαπουνάδα την βάζανε σε ένα «αραγό» (δερμάτινο δοχείο για υγρά) στερέωναν ένα καλαμάκι στο στόμό του και είχανε έτοιμο το κλύσμα.

– Όταν σκορπιός τσιμπούσε κανένα έβρισκαν τον ίδιο ή άλλο σκορπιό τον ψήνανε στα κάρβουνα και τον βάζανε στο τσιμπημένο μέρος. (Αυτό έχει σχέση με την ομοιοπαθητική).

– Σε προβλήματα του σκυλιού τρώγανε μονηλιασμένο ψωμί.

– Όταν ο σκύλος δάγκωνε κανένα έκοβαν από τα μαλλιά του και τα βάζανε στο δαγκωμένο μέρος.

– Τα παιδιά στα δύσκολα χρόνια υποφέρανε και εστερούντο από την κοιλιά της μητέρας τους. Πολλά λοιπόν γίνονταν καχεκτικά και δεν αναπτύσσονταν κανονικά. Το αποδίδανε σε πάθηση που την λέγανε «σουφρήτη». Όμως συνιστούσανε σωστή αντιμετώπιση γιατί λέγανε πως το παιδί έχει ανάγκη από καλοπέραση. Για να ξεπεράσει τον «σουφρήτη» του δίνανε μέλι, ξηρούς καρπούς και φρούτα.

– Κάποιες φορές μπορεί κανείς να παρουσιάσει φουσκάλες στο δέρμα του. Τότε πιστεύανε ότι κάπου τρίφτηκε που είχε περάσει το «λιακόνη» (ένα είδος σαύρας που πιστεύανε ότι αναδύεται δηλητήριο από το δέρμα του). Τις λέγανε «ανάδραμα» αυτές τις φουσκάλες. Είχανε κάτι σταυρουλάκια που λέγανε ότι είναι «από το κέρατο του όφη». Βάζανε το σταυρουλάκι σε ένα ποτήρι νερό που πιστεύανε ότι το νερό έγινε «λιόκουρνο» και κάνανε πλύση για να θεραπευτούνε οι φουσκάλες. Το αλείφαν και με μέλι.

– Για τις ρυτίδες κάνανε κατάπλασμα με γάλα και πολτοποιημένα φύλλα φασκομηλιάς, αλλά και γάλα με σκόνη από τσόφλι αβγού.

– Για τους μώλωπες βάζανε απάνω αλάτι με ψημμένο κρεμμύδι στα κάρβουνα και ρακή.

- Για την ακμή, τα νεανικά σπυράκια, βάζανε γάλα προβάτου την ώρα που το βγάζανε ζεστό με τον αφρό.

- Για να σταματήσει η αιμορραγία βάζανε στις πληγές ξερές «καβαλίνες» (κόπρα του γαϊδάρου).

- Το κοράκιο είναι κυρίως πάθηση των ζώων. Τους κόβεται η όρεξη για φαί και για νερό. Όμως, αν και σπανίως, μπορεί να πιάσει και τον άνθρωπο όπου τότε βάζουνε ένα σίδερο στη φωτιά κοκκινίζει και μετά, μέσα από ένα καλαμάκι το οδηγούνε στον ουρανίσκο και τον καίνε για να γιάνει.

- Για προβλήματα της χολής, όπως και για το στομάχι, βγάζουνε τη φλούδα από την εσωτερική μεριά του στομάχου της κότας την ξεραίνουνε, την κάνουνε σκόνη και παίρνει ο άρρωστος μια κουταλιά την ημέρα, βρασιμένη με νερό.

- Σε κατάγματα δένανε το ψάρι σάρπα σιτεμένο.

- Σε πονόματο και ειδικά σε περίπτωση που υπάρχουν τσίμπλες, εβάζανε γάλα από βυζανόμενη γυναίκα.

- Σε αποστήματα βάζαμε ξυσμένο σαπούνι.

- Σε χιονίστρες βάζαμε τρόπολη από τις μέλισσες.

- Στη ρυζιπίλα (ερυσίπελας) βάζαμε άπλυτο μαλλί προβάτου εμποτισμένο με χολή του χοίρου και μαύρο κρασί.

- Σε πονόλαιμο άπλυτο μαλλί προβάτου εμποτισμένο με ρακή.

- Στη γυναίκα που δυσκολεύεται να συλλάβει παιδί κάνανε κοφτές βεντούζες (της παίρνανε αίμα). Σε πολλές περιπτώσεις συνιστά η λαϊκή ιατρική την αφαίμαξη. Ο Ζίμπερ που περιόδεψε στην Κρήτη το 1817 γράφει ότι οι Κρήτες κάνανε αφαίμαξη για να ανανεώνονται. Μα η αφαίμαξη εγίνετο και στην αρχαιότητα, αφού λέγεται ότι πρώτος έκανε αφαίμαξη ο Ποδαλείριος, γιός του Ασκληπιού από μια κόρη του βασιλιά Αδμήτου, όπου αργότερα την παντρεύτηκε.

- Οι ψαράδες, άμα τοιμηθούνε από το ψάρι σκορπίδι, κόβουνε λίγη από τη σάρκα του ψαριού του ίδιου βάζουνε στο πονεμένο μέρος και πιστεύουνε ότι η σάρκα τραβά το δηλητήριο. Και αυτό έχει σχέση με την ομοιοπαθητική.

– Ο βασιλικός πολτός από τις μέλισσες πιστεύανε πως είναι πολυφάρμακο και γενικά ότι τονώνει και ενισχύει τον οργανισμό.

Αρμοδιότητες Αγίων, κατά ασθένεια

Πιστεύανε, ιδίως παλιότερα, ότι για κάθε ασθένεια είναι αρμόδιος και άλλος Άγιος, όπως και κάθε γιατρός έχει διαφορετική ειδικότητα. Ακολουθεί κατάλογος με τις ιατρικές ειδικότητες των Αγίων.

Ο Άγ. Αθανάσιος είναι προστάτης των εγκύων γυναικών.

Η Αγ. Ελευθερία βοηθεί τις εγκύους να γεννήσουνε.

Η Αγ. Αικατερίνη θεραπεύει όσους τους βλάψανε τα κακά πνεύματα.

Ο Άγ. Ανδρέας θεραπεύει ποδάγρα, πονόλαιμο και ρευματισμούς.

Ο Άγ. Ανδρόνικος είναι ο Άγιος της εγκράτειας και καταπολεμά τους σαρκικούς πειρασμούς. Είναι ο Άγιος για τις καλόγριες, μα και όσες δεν έχουνε άντρα.

Η Αγ. Άννα βοηθεί τις στείρες γυναίκες να συλλάβουνε παιδί.

Ο Άγ. Αντώνιος βοηθεί τους ανθρώπους που απειλούνται από τον διάβολο και γενικώς εξουδετερώνει τα δαιμόνια.

Ο Άγ. Αρτέμιος θεραπεύει την κήλη, τα έλκη τις παθήσεις των γεννητικών οργάνων και τα αφροδισιακά πάθη.

Η Αγ. Βαρβάρα θεραπεύει την ευλογία και τις παθήσεις των ματιών.

Ο Άγ. Βασίλειος θεραπεύει τις πληγές.

Ο Άγ. Ευστάθιος σταματά την αιμορραγία.

Ο Άγ. Ευστράτιος βοηθεί τα παιδιά να κάνουνε τα πρώτα τους βήματα.

Ο Προφήτης Ηλίας είναι ο γιατρός των λεπρών.

Ο Άγ. Λουκάς είναι ο οφθαλμολόγος Άγιος.

Η Αγ. Μαρίνα βοηθεί τις λεχώνες να αναρρώσουνε.

Ο Άγ. Μηνάς θεραπεύει τον ίκτερο.

Η Παναγία η Ελεούσα είναι η Προστάτιδα των αναπήρων.

Ο Αγ. Στέφανος θεραπεύει όσους έχουνε πέτρες στη χολή, στα νεφρά και στην κύστη.

Ο Άγ. Τιμόθεος θεραπεύει τις παθήσεις του στομάχου.

Ο Άγ. Ονούφριος θεραπεύει τους πονοκεφάλους.

Ο Άγ. Χαράλαμπος θεραπεύει την πανούκλα, μα αντιμετωπίζει και τους διαβόλους.

Ο Άγ. Ιωάννης ο «Ριγολόγος» θεραπεύει την ελονοσία. Γιορτάζει 29 Αυγούστου.

Ο Άγ. Ελευθέριος μας βοηθεί να αντέχουμε τους πόνους.

Ο Άγ. Στυλιανός προστατεύει τα παιδιά.

Ο Άγ. Βλάσιος θεραπεύει παθήσεις του λάρυγγα και του φάρυγγα.

Ο Άγ. Σπυρίδωνας θεραπεύει τα σπυριά.

Ο Άγ. Παντελεήμονας είναι πολυιατρός και γιαίνει όλες τις παθήσεις.

Η Αγ. Μαγδαληνή θεραπεύει την τριχόπτωση.

Ο Άγ. Μόδεστος, μαζί με τον Άγ. Ιωάννη τον Θεολόγο, μας θεραπεύουν τα άρρωστα ζώα μας.

ΓΗΤΕΙΕΣ

Εγώ προσωπικά δεν παραδέχομαι ότι οι γητειές μπορούνε να έχουνε καμιά επίδραση, όμως έμμεσα ψυχολογικά και σαν αποτέλεσμα της ανθυποβολής, μπορεί να επιδρούνε λίγο σε όσους τις παραδέχονται.

Η λέξη γητειά παράγεται από το ρήμα γοητεύω, επειδή υπήρχε η εντύπωση ότι με τα λόγια της γητειάς γοητεύονται κάποιες μυστηριώδεις δυνάμεις και υποτάσσονται στα λόγια της γητεύτρας. Υπάρχει όμως και η εκδοχή ότι παράγεται από τις γύφτισσες (γι' αυτό κάποιες φορές γράφεται με «υ» γυτειά) επειδή αυτές ξέρουνε πολλές βασκανίες.

Ο κόσμος παλαιότερα, συχνά κατέφευγε στις γητειές, διότι, όπως ήτανε σε χαμηλό μορφωτικό επίπεδο τις θεωρούσε αποτελεσματικές. Μα ακόμα δυσκολευότανε, λόγω ανέχειας να πάει στο γιατρό, γιατί τότε δεν ήτανε δωρεάν η ιατροφαρμακευτική περίθαλψη και κατέφευγε στην εύκολη αναποτελεσματική λύση. Στη συνέχεια παραθέτω αρκετές γητειές που μάζεψα από χωρικούς.

1) Γητειά τση βαρισματές (πληγής)

Η γητεύτρα πιάνει στο χέρι της ένα αντικείμενο από το είδος που προκάλεσε την πληγή (πέτρα, ξύλο, σίδερο κ.ά.), κάνει επί της πληγής με αυτό το αντικείμενο το σημείο του σταυρού και λέει:

«Άγι Άννης, κι Άγι Όρως κι Άης Παντελεήμονας εξεκινήσανε να πάνε κάτω στ' Αγεροσόλυμα εις του Χριστού τον τάφο για να μάθουν τη γηθειά του σιντέρου του κοκκάλου και τση πέτρας και του ξύλου. Στο δρόμο των απάντηξεν Αφέντη μας ο Χριστός και τωνε λέει:

— Πού πάτε;

— Αφέντη μας Χριστέ, τα χωστά κατέεις και τα φανερά δε γκατέεις; Πάμε στ' Αγεροσόλυμα εις του Χριστού τον Τάφο για να μάθομε ν-τη γηθειά του σιντέρου του κοκκάλου και τση πέτρας και του ξύλου.

— Κάτσειτ' έπαγέ κι εγώ θα σας τηνε μάθω, μόνο χωστά να μη ντηνε λέτε και πλερωμή να μη μ-παίρνετε, κι ως εκαρφώξαν τον Αφέντη μας και δεν όμπυασενε και δεν εκακοσύνεψενε, ετσά να μην ομπνάσει και να μη γ-κακοσυνέψει ο δούλος του Θεού (...)*.

2) Δεύτερη γητειά της βαρισματές.

«Στο' εικοστέσσερις του Δεκεμβριού, αργά ο Χριστός γεννάται. Ετούτη η γι-ώρα κι εκείνη μια λογάται. Ο Άγι Άννης ο Πρόδρομος επχιαινε να βαφτίσει, να μυρώσει και να γιαίρει. Στο δρόμο τ' απάντηξενε πολύς λαός πληγωμένος, βαρισιμένος, με σπαθιά τραματισμένος.

Το Δεσπότη Χριστό εσταυρώσα γ-κι εμπροκώσα και δεν όμπυασενε και δεν εκακοσύνεψενε, ετσά να μην ομπνάσει και να μη γ-κακοσυνέψει ο δούλος του Θεού (...).

3) Τρίτη γητειά της βαρισματές.

«Στο' εικοστέσσερις του Δεκεμβριού αργά ο Χριστός γεννάται, ετούτη η γι-ώρα κι εκείνη μια λογάται, κι ως εσταυρώσαν το Χριστό στα πόδια και στα χέρια, στη γ-καρδιά και στα πλεμόνια με καρφιά και με μαχαίρια και δεν όμπυασενε και δεν εκακοσύνεψενε, έτσα να μην ομπνάσει και να μη γ-κακοσυνέψει ο δούλος του Θεού (...).

* Στην παρένθεση μπαίνει το όνομα του παθόντα.

4) Γητειά του θαρμού

Προληπτικά μέτρα για τον θαρμό είναι να κρεμάσει κανείς στο δέντρο ή στο κτήμα, που είναι προοδευμένο και κινδυνεύει από θαρμό, μια γαϊδουροκεφαλή, ή ένα πέταλο, ή μια ασκελετούρα, ή μια σκορδοκεφαλή. Ακόμα όταν θα δει κανείς κάτι που αρέσει θα πρέπει να φτύσει και να πει: «Φτου ν-του, αθάρμιστά ν-του». Όταν όμως πιστεύουμε ότι κάτι είναι θαρμισμένο, αν είναι κινητό το πηγαίνουμε στη γητεύτρα. Αυτή έδενε στη μια γωνιά ενός μαντηλιού λίγο αλάτι, μετά μετρούσε με την απιθαμιά της μια απόσταση στο μαντήλι. Στη συνέχεια, αν το θαρμισμένο αντικείμενο ήτανε κοντά της, έκανε το σημείο του σταυρού με το δεμένο αλάτι απάνω στο αντικείμενο, αν δεν το είχε κοντά το γήτευε «ε-ρήμην» και στη δεύτερη περίπτωση έκανε το σταυρό στην ποδιά της και εγήτευε:

5) *«Στ' όνομά Σου Θε μου κι Αφέντη μου Χριστέ μου, κι Άγιε Παντελεήμονα πρώτε γιατρέ του κόσμου, απού γιατρεύεις τσι πληγές και διασκορπάς τσοι πόνους.*

Στς' εικοστέσσερις του Δεκεμβριού αργά Χριστός γεννάται. Ετούτη η γι-ώρα κι εκείνη μια λογάται. Έβαλε ν-το δρόμο ομπρός του ο καημός, ο θαρμός, τση κακής μάνας ο γιός. Στη στράτα ν-του τ' απάντηξεν ο Μιχαήλης Αρχάγγελος.

— Πού πάεις καημέ; Πού πάεις θαρμέ; Πού πάεις καταποντισμέ; Τση κακής μάνας υγιέ;

— Δε ν-τόρπιζα Μιχαήλη Αρχάγγελε πως θελα μ' απαντήξεις μα σόντας και μ' απάντηξες θα σου το μολοήσω: Εφτά λειβάδια πέρασα κι ούλα τα χόρτα ξέρανα. Εδά πάω βοννά να ξεπατώσω, δεντρά να ξεριζώσω, τση μάνας το μοναχογιό θα πάω να λαβώσω,

— Γιάειρε καημέ, γιάειρε θαρμέ, γιάειρε καταποντισμέ, τση κακής μάνας υγιέ, να πάεις κάτω στο γιαλό, κάτω στο περιγιάλι να βρεις αρκούδι και κατσοχοίρι να τ' αρμέξεις να κάμεις τυρί κι ανθοτύρι να φάεις.

Όσοι το 'δαν εθαμάξα κι όσοι εφάγαν ετρομάξα κι αλάργο απού το δούλο του Θεού (...).»

6) Δεύτερη γητειά του θαρμού (τη λένε προληπτικά, για τα ασαράντιστα παιδιά)

«Στο' εικοστέσσερις του Δεκεμβριού αργά Χριστός γεννάται. Ετούτη η γι-ώρα κι εκείνη μια λογάται. Ο Χριστός επέρασενε κ' είδε γ-κι αυτός κι εθάμαξενε. Μάθγια πολλά σε θαμάξανε και μερικά σε θαρμίσανε. Τρεις Δύναμες σε γιατρέψανε: Ο Πατέρα, ο Γιός και τ' Άγιο Πνέμα. Πέντε, δέκα, δέκα πέντε, είκοσι, εικοσπέντε, τριάντα, τριάντα πέντε, σαράντα, Άγιοι να βοηθούνε του δούλου του Θεού (...) και να τονε ξεμιστεύουνε απ' ούλα τα κακά, κι απού τα πειρασμικά, κι απού το θαρμό».

7) Τρίτη γητειά για το θαρμό

«Άγι Άννη πρωτοκουβαλητή, σαράντα δέντρι εφύτεια και μονημερίς αθίσανε κι εδέσαν κι εκαρπίσανε.

Μαλλιαρός άντρας επέρασε γή μαλλιαρή γυνναίκα. Λόγο είχανε, λόγο είπανε, λόγο εδώκανε. Μα δεν ευρέθηκεν άθρωπος βαφτισμένος, μυρωμένος, του Θεού παραδομένος να πιάσει τρία κουκιά αλάτσι, να γητέψει να γιατρέψει απού το θαρμό το δούλο του Θεού (...).

Δέξου γης το βάρος του και δώς του Θε μου την υγεία ν-του».

8) Τέταρτη γητειά του θαρμού

«Στο' εικοστέσσερις του Δεκεμβριού αργά Χριστός γεννάται, ετούτη η γι-ώρα κι εκείνη μια λογάται. Από του Δαμής έρχομαι, απού του Δαμής⁽¹⁾ κατεβαίνω, τ' άρματα του Δαμής βαστώ κι όπου γ-για γκίξω γαίνω. Θε μου Μεγαλοδύναμε και Άγιο μου Γιάννη βοηθήσετε του δούλου του Θεού (...) και γιάνετέ τονε απού το θαρμό.

9) Πέμπτη γητειά του θαρμού

«Ο θαρμός, ο καημός, ο καταποντισμός, τση κακής μάνας ο γιος. Έβαλεν το δρόμο ομπρός του και κακός είν' ο σκοπός του. Έβαλε σκοπό να βλάψει, να ξεράνει και να κάψει. Εις το δρόμο εμπόδιο βρρίχνει, Άγι Άννης τ' απαντίχγει.

(1) Δαμή = Δαβίδ

«Γιάειρε θαρμέ, γιάειρε καημέ, γιάειρε καταποντισμέ, τη κα-
κής μάνας υγιέ. Πήγαινε στ' άγγριγια βουνά, εκείά απού δε γροι-
κούνται καμπάνες των Αγία, εκείά απού δε βγορίζουνε εκκλησιές
κι απού δεν κράζουνε κούκληδες κι αλάργο απού το δούλο του
Θεού (...).»

10) Γητειά τη μουρνές

Πριν από τον πόλεμο και τα πρώτα μεταπολεμικά χρόνια άμα
έβγαζε κανείς καρκίνο λέγανε πως έβγαλε «κακό βγαρτό». Τον
λέγανε και «μουρνέ» και προσπαθούσανε να το αντιμετώπισουνε
με γηθειά:

«Στου Αδάμη τα πλευρά βγαίνουνε τρία δεντρά

Μουρνέ και δάφνη και μηλιά.

Η μηλιά κ' η δάφνη αθεί, μα η μουρνέ να ξεραθεί».

11) Γητειά της ηλίασης

Όταν ο άνθρωπος επάθαινε ηλίαση τον κάθιζαν με τρόπο που
να έχει το κεφάλι του αντίκρυ στον ήλιο. Εγέμιζαν ένα ποτήρι νε-
ρό και μέσα εβάζανε δυο - τρία μικρά πετραδάκια. Εγύριζαν α-
νάστροφα το ποτήρι με το νερό στο κεφάλι του άρρωστου και λέ-
γανε τη γητειά.

«Στάσου ήλιε πρωινέ, στάσου μεσημεριανέ, έλα da κι επχιάσα-
μέ σε, στο σταμνι εβάλαμέ σε. Ήλιε μας, χρυσοήλιε μας που πάεις
να βασιλέψεις το δούλο του Θεού (...) που λάβωσες γιάειρε να για-
τρέψεις».

12) Γητειά για τον πονόματο

«Στο' εικοστέσσερις του Δεκεμβριού αργά Χριστός γεννάται, ε-
τούτ' η γι-ώρα κι εκείνη μια λογάται.

Θε μου απού 'σαι Κρεμαστά κι ούλοι Σε προσκυνούνε, ξεμί-
στεψε και γιάτρεψε τα μάθχια απού πονούνε του δούλου του Θεού
(...) απού κλαίει και θρυνάται, του Θεού παραπονάται κι ακόμησ
δεν ευρέθηκεν άθρωπος γεννημένος, βαφτισμένος, μυρωμένος του
Θεού παραδομένος να γητέψει και να πει: «Ως εσκόρπισεν το κύ-
μα εις την άκρα του γιαλού να σκροπίσουνε κ' οι πόνοι του αθρώ-
που του καλού».

13) Γητειά για ξένο σώμα που μπήκε στο μάτι

Όταν ξένο σώμα μπαίνει στο μάτι, ο ίδιος ο παθών, κάνει το σημείο του σταυρού με το χέρι του στο μάτι και λέει τη γητειά:

«Αν είσαι πέτρα γλίστρηξε, κι αν είσαι χόμα λυώσε, κι αν είσαι ξυλαράκι, άμε στο γυραλάκι».

14) Γητειά για τα δόντια

Όταν ήμασταν παιδιά και αλλάζαμε τα δόντια, το δόντι που βγάζαμε το πηγαίναμε στην τρύπα κάποιου τοίχου και το βάζαμε λέγοντας την γητειά:

«Να μποντικέ τ' αντόντι μου και δως μου σιντεράκι να κοκκαλίζω το κουκί και το παξιμαδάκι».

15) Γητειά για τον φύτη

Ο φύτης είναι μια χρόνια παιδική δερματική πάθηση που, συχνά εκτείνεται στο μεγαλύτερο μέρος του προσωπακιού του παιδιού. Επαρουσιάζετο συχνά πριν από μερικές δεκαετίες. Οφείλετο στον τρόπο ζωής που κάναμε τότε ή και σε έλλειψη καθαριότητας, χαρακτηριστικό και αυτό εκείνης της εποχής. Έλεγαν και για τον φύτη την παρακάτω γητειά:

«Φύτη, φύτη, ψωροφύτη, λιακονιάρη και αφύτη. Νερουλιάρη, κατρουλιάρη και κακέ πονεματσιάρη. Τη γ-κεφάλα σου θα κόψω και θα την πετάξω όξω, να γιάνει ο δούλος του Θεού (...) αφού 'ναι άδολο παιδί την υγεία ν-του για να δει».

16) Γητειά για τον λόξυγγα

Πρέπει για τον λόξυγγα να αιφνιδιάσουμε τον παθόντα και να του πούμε κάτι που θα τον συγκινήσει, ευχάριστα ή δυσάρεστα, που βέβαια δεν είναι απαραίτητο να είναι αλήθεια. Πάντως υπάρχει και η γητειά που την λέει ο ίδιος ο παθών:

«Λούξυγγα, λουξιγγογένη, πήγαινε στη βαρεμένη, που 'χει γάλα, που 'χει μέλι και σταφύλια αφού τ' αμπέλι και α δε σε διακονήσει να μη σώσει να γεννήσει».

Γητειά για τσι μυρμηγκιές

Για τα εκζέματα, που εμείς τα λέμε μυρμηγκιές, λέει τη γητειά ο ίδιος ο παθών:

«Φεγγαράκι του Θεού και τση γης και τ' ουρανού. Προσκυνώ, παρακαλώ σε ό,τι σου ζητώ μου δώσε. Γιάνε μου τσι μυρμηγκιές μου απού είνιε στην προβέ μου».

17) Γητειά για τους μαλαθράκους (δοθιήνες)

Για τους δοθιήνες, που εμείς τους ξέρουμε μαλαθράκους, έχουμε κοινή γητειά με τους όγκους που εμείς και αυτούς τους λέμε χελόνια και βάζουμε κατά περίπτωση αυτό που μας ενδιαφέρει:

«Ο κουφός κουφήν επήρε και κουφά παιδιάν εκάμα. Κουφός παπάς τα βάφτισε, κουφοί είσα γ-κι οι σαντούλοι. Κουφό γ-και το χελόνι (γη ο μαάθρακας) του δούλου του Θεού (...).»

Οι δοθιήνες δεν είναι κάτι το επικίνδυνο, απλώς λίγο οδυνηροί. Δεν δυσκολεύονταν λοιπόν να πούνε και την αρνητική γητειά, για πλάκα:

«Μαλαθρακάκι φουσκωτό, να βγάλεις άλλα δεκοχτώ και άνε ντα μέτρησα κακά να βγάλεις άλλα δεκαφτά».

18) Γητειά για το κόρνιασμα (κράμπα)

«Ξεκόνια κόρνια πόδα μου (ή χέρα μου) κι εσύ καλό μου κόρνιασμα, άμε στη βαρεμένη κι, α δε σε διακονίσει, μη σώσει να γεννήσει».

19) Γητειά για το πετροπάτημα

Τότε που παιδιά ξυπόλυτα γυρίζαμε στους δρόμους και στα χωράφια, πολλές φορές στην πατούσα μας εδημιουργήτο πύο, χωρίς να υπάρχει πληγή. Το λέγαμε πετροπάτημα και αυτό εξηγεί το γεννεσιουργό αίτιο. Με το απότομο πάτημα σε κάποια πέτρα προκαλείτο ένα μικρό τραύμα στο εσωτερικό και επύωνε. Εμείς πιστεύαμε όμως ότι κάπου επατήσαμε ούρα του γαϊδάρου και αυτό μας έφταιγε. Πάντως υπήρχε η γητειά:

«Ο Θεός να μου τ' αξιώσει κ' οι γι-εφτά μου ουρανοί κι ο Χριστός κ' η Παναγία κ' η γι-Αγιά Μαγδαληνή, να γιάνει ο δούλος του

Θεού (...) το πετροπάτημά ν-του, να ξαναβρεί το ζάλο ν-του και την προπατηξιά ν-του».

20) Γητειά για την ευλογία

«Όντεν εγεννήθην ο Χριστός, μούδε μερά 'τονε, μούδε νύχτα, μόνό 'φεγγεν ο κόσμος απού τ' άστρα τ' ουρανού. Κ' ήσαν οι γι-ώρες ανοιχτές κ' οι πόρτες τη παράδεισος κι εδά 'ναι η γι-ώρα η καλή για να γιάνει πού την ευλογία ο δούλος του Θεού (...) να ξαναγενεί καλά το Θεό να προσκυνά μα και να τονε δοξάζει και να μην αστενάξει».

21) Γητειά για τη σπλήνα

«Κύρης και Γιος εστέκασην απάνω στ' άγιο βήμα. Ο Κύρης κάνει το σταυρό κι ο Γιος κόβει τη σπλήνα του δούλου του Θεού (...)».

22) Γητειά για το κρυγιόρεμα

«Το κρυγιόρεμα, ο πυρετός κι ούλες οι γι-αρρώσχιες, οι γι-απ' όξω κ' οι γι-απομέσα κι ούλοι οι δαιμόνοι και τα πονηρά πνέματα, διατάσσει ο Κύριός μας ο Χριστός, να πάνε στ' άγγριγια βουνά με τα όρνια, εκείά απού δε φέγγει ο ήλιος μούδε το φεγγάρι και να μη σημώνουνε στο δούλο του Θεού (...)».

23) Γητειά για το σαριλίκι (χρυσή)

«Άγι Άννης κι ο Χριστός κι Άης Παντελεήμονας κι ο Άγιος Νικόλας να παρασταθήτε του δούλου του Θεού (...) στο σαριλίκι απού 'βγαλε να τονε λυπηθήτε, γιατί μπορεί στην υστεριά και ντίμπις να ποθάνει κ' είναι καλός ο άθρωπος κ' είναι μεγάλο κρίμας».

24) Γητειά για τη γλωσσοφαγιά

Πολλοί ακόμα πιστεύουνε ότι η γλωσσοφαγιά μπορεί να φέρει καταστροφή στο σπίτι «Καλλιιά θεριό σε φάει παρά τ' αθρώπου γλώσσα» λέγανε. Κάτι ανάλογο με το μάτιασμα, δηλαδή. Όταν ο κόσμος θαυμάζει, ζηλεύει και φθονεί κάποια οικογένεια ή κάποια επιχείρηση ότι πηγαίνει καλά, μια μυστηριώδης ακτινοβολία θα φέρει την καταστροφή. γι' αυτό πολλοί κρύβουνε τις επιτυχίες τους, ενώ άλλοι προσποιούνται ότι κλαίγονται για κάτι που πηγαί-

νει καλά για να αποφύγουν τη γλωσσοφαγιά. Επειδή ξέρουνε ότι ενεδρεύει η απειλή στις επιτυχίες τους, λένε τη γητειά.

«Όπχοιος μασε θαμάζεται και μασε γλωσσοτρώνει, αν είναι φίλος να διαβεί κι αν είν' οχθρός να σκάσει, μα αν είναι και περαστικός να πάει στη δουλειά ν-του, μ' άθρωπο δεν πειράζουμε, κιανιούς κακό δε γ-κάνουμε, κιανιούς κακό δε θέλουμε κιανιούς κακό δε λέμε, κι ότι κι αν αποχτήσαμε, άλλους δεν αδικήσαμε».

25) Γητειά τη κήλης

«Άγι Άννη, κι Άγι Ωρηη και Άγιοι Ανάργυροι, κι η γι-Άγία Παρασκή κι η γι-Άγία Πελαγιά, να 'ρθετε να παρασταθείτε στο δούλο του Θεού (...) αφού τον έπχιασεν η κήλη και πονεί και υποφέρει κι ούλοι τονε λυπούνται στα βάσανα αφού σέρνει.

26) Γητειά για το ρίγο (ελονοσία)

«Άγι Άννη Ριγολόγο, κι Άγι Άννη Θεολόγο, κι ο Χριστός κ' η Παναγιά κ' η γι-Άγία Πελαγιά, ο δούλος του Θεού (...) τραβά του ήλιου καημού τα πάθη. Τρέμει σα ν-το φύλλο στο δεντρό γιατί τον έπχιασεν ο ρίγος και τρέμει και δε γ-κάνει σίγος. Ούλοι βοηθήσετέ του, την υγεία ν-του δώσετέ του».

27) Γητειά για τα αντερικά

«Στο' ικοστέσσερις του Δεκεμβριού αργά Χριστός γεννάται, ε-τούτη η γι-ώρα κι εκείνη μια λογάται.

Άγιαντώνης αφού πνίγει ούλα τα δαιμονικά και γιατρεύει και τ' ανθρώπους που 'χουνε αντερικά. Παρακάλεση μεγάλη κάνομε τ' Άγιαντωνιού, τα αντερικά να γιάνει εις το δούλο του Θεού (...).

28) Γητειά για την αιμορραγία

Η γητειά όταν λέει τη γητειά της αιμορραγίας, δένει τρεις κόμπους σε ασπροκόκκινες κλωστές και, κρατώντας τις κλωστές τη λέει 9 φορές:

«Ο Χριστός κ' η Παναγιά, κ' η γι-Άγία Πελαγιά και οι γι-Ευαγγελιστές, και του Χριστού οι μαθητές κι ο Θεός να βοηθήσει, άλλο αίμα να μη χύσει ο δούλος του Θεού (...).

29) Γητεία για ορμίγκους (ασκαρίδες)

«Ο ήλιος όντε μ-πρωτοβγεί κρατεί σπαθιά κι αντάνικα, μαχαί-
ρια μαυρομάνικα, να κόψει, να θερίσει. Να πάει και να γυρίσει.

Ο δούλος του Θεού (...) έχει ορμίγκους στη γ-κοιλιά ν-του και
δεν έχει την υγεία ν-του. Εννιά βολές τσοι κόβει κι εννιά βολές
τσοι βγάνει κι άλλη δουλειά δε γ-κάνει. Θε μου βγάλε τσοι να γιά-
νει».

30) Γητεία για τον καπνό

Όταν ήμαστε εμείς μικρά, η θέρμανση εγινότανε με κουτσού-
ρια που βάζαμε στη φωτιά, εκεί στην «καμινάδα» (την κουζίνα).
Όταν ο αέρας δεν άφηνε τον καπνό να βγει και μας πονούσε τα
μάτια, όσα παιδιά ήτανε μέσα, όλα μαζί λέγαμε την γητεία του
καπνού.

«Απάνω πήγαινε καπνέ εις το βασίλειό σου κι εκείά θα βρεις
τον κύρη σου και το συγγένειό σου. Εκείά 'ναι και η μάνα σου και
η κερά κοννιάδα σου».

31) Γητεία για τον πονόματο

Έπιανε η γητεύτρα ένα κομμάτι χρυσό ή ασήμι ή έστω ένα
κομμάτι από κόντυλα σταριού που να έχει τρεις κόμπους, μ' αυτό
έκανε το σημείο του σταυρού και έλεγε:

«Άγι Άννης, κι Άγι Ωρρης, κι Άγης Παντελεήμονας επηγαίνανε
εις του Χριστού τον τάφο. Στη στράτα εμάθασινε πως επονέσανε τα
μάθια του δούλου του Θεού (...) και δεν ευρέθηγε άθρωπος γεννη-
μένος, βαφτισμένος, με Αγία Κοινωνία μεταλαβωμένος να πχιάσει
ασήμι γή χρυσάφι, γή ράπη σταριού να γητέψει τη μίγκρα και τη
τζίγκρα, απού, ως σκορπίζεται το κύμα τση θάλασσας, ετσά να
σκορπιστεί κάθα κακό απού τα μάθια του καλού αθρώπου.

32) Γητεία για την ευκοιλιότητα

«Κάτω στον όμορφο γιαλό, στ' όμορφο περιγιάλι εκάθουνταν
κι εγεύγονταν οι 12 Αποστόλοι. Ετρώγανε κι επίνανε και το Θεό
δοξάζαν, μα ένα δούλος του Θεού δεν τρώει και δεν πίνει, γιατί έ-
χει το τσιλιό ν-του και δεν ευρέθειν άθρωπος γεννημένος, βαφτι-
σμένος, σώμα και αίμα του Χριστού μεταλαβωμένος σε τρεις Με-

γάλες Πέφτες και σε τρία Πρωτοκύριακα να τονέ γητέψει κι ως ψήσει το ψωμί στο φούρνο, το γάλα στο λαβέτζι, και το κοπέλι στην κοιλιά τησ μάνας, ετσά να πίξει το τσιλιό του δούλου του Θεού (...).

33) Γητειά για το αγκάθι (σπυρί)

Άστρο, πρωτάστρο του ουρανού κ' η γη και τα ουράνια και το φεγγάρι τ' ουρανού κι ο ήλιος κ' οι γι-Άγιοι, ούλοι να βοηθήξετε εις του Θεού το δούλο (...) απού αγκάθι έβγαλε κι έχει μεγάλους πόνους.

34) Γητειά τησ ρυζιπίλας (ερυσίπελας)

Η γητεύτρα κάνει το σημείο του σταυρού στο πονεμένο σημείο με ξυραφάκι ή με μαχαίρι και λέει:

«Τέσσερα καλογεράκια ετρώγανε κι επίνανε μέσα σ' έναν αλώνι, μα ένα μικρό καλογεράκι μούδε μιλεί, μούδε λαλεί, μούδε τσι τρεις δεν πίνει, μα ως δε γίνεται ο ποντικός καματερό βούι, ως δε γίνεται η γι-ασφεντιλιά ζυγάλετρα κι ως δε γίνεται η θάλασσα περβόλι, ετσά να φύγει η ρυζιπίλα απού το δούλο του Θεού (...).

35) Γητειά τησ σφαής (πονόκοιλος)

Η γητεύτρα κάνει το σημείο του σταυρού με τα τρία της δάχτυλα στο σώμα του παθόντος.

«Εού πόνε απού ήρθες στου αθρώπου την αντέρα, ο Θεός να σε ξυγώξει με την αγιά ν-Του χέρα κι ως εψύγειν κι εμαράθει τησ κολοκυθές ο ανθός, κι ως μαδιού γ-και πέφτουνε τησ γλυκομηλιάς και τησ στυφοκυδωνιάς τα φύλλα, έτσα να φύγει κ' η σφαή απού το δούλο του Θεού (...).

36) Γητειά του ρίγου (ελονοσίας)

Η γητεύτρα κάνει το σημείο του σταυρού με τα τρία της δάχτυλα στο σώμα του παθόντος.

«Άγι Άννη Ριγολόγο, σφίξε κι έλα το ντελόγο, έλα πά να βοηθήσεις και το ρίγο να νικήσεις κι ως έδεσεν ο Άησ Δημήτρης τη μήτρα τησ μούλας και δε γεννά, κι ως εχαλινάρωσεν Άησ Χαραλά-

μπης τον ξορκισμένο, έτσα δένω κι εγώ και χαληναρώνω το ρίγο, το σιστηρίγο, απού το δούλο του Θεού (...)

37) Γητειά τση καρδιάς

Η γητεύτρα πηγαίνει η ίδια και παίρνει από ένα δίστρατο τρία μικρά πετραδάκια τα κρατά μαζωμένα και λέει:

«Μεγάλο πόνο εγροίκησενε στη γ-καρδιά ν-του ο δούλος του Θεού (...)

Μεγάλος Βρούχος εγίνηκενε κι άκουσέ ν-τονε ο Μιχαήλης Αρχάγγελος κι ερώτηξενε: «Πράμα ορφανό εδείρανε; πράμα χήρα εμαλώσανε; γη πράμα φτωχό αδικίσανε; γη εξεφουρνίσανε και δεν εδώκανε ζεστό ψωμί;» «Πράμα δεν εγίνηκεν απ' ούλ' αυτά μα η καρδιά τ' ανθρώπου πονεί και τον έει να τονε τροζάνει μα ως βαστά η πέτρα, τα χιόνια και τα νερά και τσ' ήλιους, και ως δεν ξεχειλίζει η θάλασσα απού τα νερά, ετσά να γερέψει και να κάμει τση πέτρας την αντοχή η καρδιά του δούλου του Θεού (...)

38) Γητειά για το βιστήριγμα (κακό που προκαλούνε τα κακά πνεύματα)

Η Παναγία κι ο Χριστός κι αγγέλοι κι αρχαγγέλοι να βλέπουνε το δούλο του Θεού (...) Δέκα Αγοί να τ' ακλουθούνε κι 100 να του βοηθούνε και να τονε ξεμιστέψουνε απού το κακό βιστήριγμα.

39) Γητειά για τη σπλήνα

Κάτω στο γυαλό στην άμμο κάνουν οι γιαγγέλοι γάμο και τρώσινε και πίνουσινε. Μα 'νας μικρός απόστολος δεν τρώει και δεν πίνει. Και λέει του ο Χριστός: «Γιάντα του λόγου σου κάθεσαι ξεχωριστά». «Μα δε θωρείς Αφέντη μου Χριστέ πως έχω τη σπλήνα μου;»

Κι εδιάταξεν αφέντη μας ο Χριστός να γιάνει η σπλήνα του δούλου του Θεού (...).

40) Γητειά για την άφτρα

Άφτρα, κλάφτρα, στραβορράφτρα, αποσπέρας άφτρα κι άστρα
Το πρωί μουδ' άστρα μουδε άφτρα απού το δούλο του Θεού (...).

41) Γητειά προληπτική για κάλυψη παιδιού από τις ασθένειες

Τσι 24 του Δεκεμβριού αργά ο Χριστός γεννάται

Ετούτη η γι-ώρα κι εκείνη μια λογάται

Απόψε αν έρθεις Γελού, μαντού, Φαντού, να μου πειράξεις το μωρό

Να πάεις ομπρός να μετρήσεις τ' άστρον τ' ουρανού

Τα φύλλα του σπαρμένου, τα φύλλα του δεντρού

και τα κουκιά τσ' αμμούτσας στην άκρα του γιαλού

κι α(ν) μπρολάβεις με τη νύχτα, έλα να το πειράξεις

Το δούλο του Θεού (...).

42) Γητειά για την ευκοιλιότητα

Αββάς αμπέλι εφύτευε στ' Άι Γιωργιού τα πλάγια

Μα 'κειά τον έπιασε τσιλιό κι εκατροάμαρέντονε

Και δεν ευρέθην άνθρωπος βαφτισμένος, μυρωμένος, του Θεού παραδομένος

Να γητέψει το δούλο του Θεού (...) να φύγει το τσιλιό ν-του

Το τσιλιοφέγγαρο, το πορδοφέγγαρο, γιατί κλαίει και θρννάται

Κι ως πήσει τ' αλάτσι στην αλυκιά και τ' αβγό στη φωθχιά

ετσά να πήξει και το τσιλιό ν-του.

43) Γητειά για τα μάτια

Ο δούλος του Θεού (...) εις τα μάθχια ν-του πονεί

και κλαίει και θρννάται του Θεού παραπονάται

Η γι-Αγία Παρασκή και ο Άγιος Λουκάς κ' η γι-Αγία Πελαγιά

κ' η Μεγάλη Παναγιά να πάνε τον πονάματο εις του γιαλού την άκρα

γιατί πονεί ο άνθρωπος και δεν το νταγιαντίζει.

Πάρε γης το βάρος του και δώσ' του την υγεία ν-του.

44) Γητειά για τσι μυρμηγκιές

Καλώς ήρθες νιο φεγγάρι, όποιος σ' είδενε εχάρε

Καλώς ήρθες να φωτίζεις και χαρά να μας χαρίζεις

Ομορφιές και μυρωδιές και να χαθούνε οι μυρμηγκιές

απού το δούλο του Θεού (...) του ανθρώπου του καλού.

45) Γητειά κατά της ευλογιάς

*Αγι Άννης, κι Αγι Ωργης, η γι-Αγία Βαρβάρα κι Άης Πανελεή-
μωσ επιχαιΐνανε στ' Αγεροσόλυμα κι απάντηξέ ν-τωνε το βλοητό
και λέντου*

— Πού πάεις βλοητό κι 'χεις κακό σκοπό;

— Πάω στο δούλο του Θεού (...) κι απάνω ν-του θα κάτω
κι, α(ν) δε ν-του πάρω τη ζωή, καλά θα τονε βλάψω.

— Δεν το δέχετ' ο Χριστός, μόνο να πάεις στα βουνά και στα
φαράγγια απού δεν κράζουνε κούκληδες, δε βγορίζουνε εκκλη-
σιές και δε γροικούνται καμπάνες, να τρώεις βόλους και τριβό-
λους να τρώεις να παχαίνεις.

46) Γητειά για τσίμπημα φιδιών και εντόμων

*Η Παναγία κι ο Χριστός κι Άγιος Παντελεήμωσ δένουνε και
χαλιναρώνουνε τση γης τα προπατούμενα, τον όφη και την όχε-
ντρα, τη σκουλιόπετρα και το σκροσιό, τη μαύρη αρογαλού και το
φαρμακολιάκονο.*

*Να τα πάνε στον πάτο του γιαλού, να μη μασε ξαναπειράξουνε
και να γειάνει ο δούλος του Θεού (...) απού τον έχουνε τσιμπημέ-
νο.*

Σχετικά με τις γητειές θα πρέπει να αναφέρουμε ότι πολλές
γητεύτερες και γητευτάδες τους θεωρούσανε «χειρικάριδες» και
«χειρικαρές» ότι δηλαδή είναι αποτελεσματικό το γήτευμα από
ανά τα άτομα ενώ δε συνέβαινε αυτό με όλους.

Επίσης πρέπει να ξέρουμε ότι για να «πιάνει» η γητειά θα
πρέπει να την μαθαίνει άντρας από γυναίκα και η γυναίκα από
άντρα.

Το σαρανταβότανο

Πιστεύανε παλαιότερα ότι ένα κράμα που φτιάχνανε από 40
διαφορετικά βότανα έφερνε θαυματουργά αποτελέσματα σε όλες
ανεξαιρέτως τις αρρώστιες. Τα απαριθμούσανε λοιπόν σε έμμε-
τρο ως ακολούθως:

Α(ν) σου 'τυχε κι αρρώστησες, γροϊκα μου ίντα να κάνεις:

Πίνε σαρανταβότανο κι ογλήγορα θα γιάνεις.

Φύλλα κισροπορτοκαλιάς (1), ξαρωστικό λεμόνι (2)
και νεραντζιά (3), μανταρινιά (4), μυριστικό κυδώνι (5)
Μάζωξ' απού τσοι ποταμούς τσ' ακονιζιάς τα χνάρια (6)
βάτο (7) και τσάι του βουνού (8) και τσ' απιστιάς κλωνάρια (9)
Μάζωξε δίκταμο πολύ που τα βουνά τση Κρήτης (10)
λυγιές (11) και δάφνες (12) και μυρτιές (13), μα εύκολα τα βρί-
στεις

θύμους (14) κισσούς (15) κι αγκάραθο (16) κι ακόμης αστοιβίδα
(17)

Μυριστικό βασιλικό (18) φασκομηλιά (19) και θρύμπα (20)

Τσόχο (21) και δεντρολίβανο (22) απού μοσχομυρζίει,
εκείνο τον αρισμαρή, απού υγεία χαρίζει.

Και φύλλ' απού τα γιασεμιά (23) και ροδαρές με τ' άθη (24)

λουλούδια τση γαρεφαλιάς, που γιαίνουνε τα πάθη (25)

Κούμαρα των κυπαρισσιών μαζί ν' ανακατέψεις (26)

κι αποτελέσματα θα δεις που δε θα τα πιστέψεις

Απήγανο (27) και βάσαρμο (28) τση γης το χαμομήλι (29)

Μάζωξε κι αμπαρόριζα (30) που βάνου στο μαντήλι

και το κοκκινορόδικο (31) βάλε και κουτσουνάδα (32)

βότανα που τα ξέρουνε σε ούλη την Ελλάδα.

Φύλλα τση σκιάς (33), τσ' αμυγδαλές (34) φύλλα τση ματζουρά-
νας (35)

φλισκούνι που μοσχοβολά (36) σα χάιδεμα τση μάνας.

Και μαγντανό (37) και σέλινο (38) κι αγκαθοανωνίδα (39)

και βάλε και αγουδουρα (40), κλαδάκι, γή τα φύλλα

Σαράντα 'ναι τα βότανα, βράσε τα στο τσουνάλι

κάμε βραστάρι να το πιείς να 'σαι γεράκι πάλι.

Ιδιωματικές λέξεις που συναντούμε στις γητειές

απαντίχνω = συναντώ

βαρεμένη = έγκυος

βαρισματέ = πληγή

βαρισμένος = πληγωμένος

βολά = φορά

βρούχος = θόρυβος

γιάειρε = γύρισε
γροικώ = ακούω
διακονίζω = δίνω
θαρμός = μάτιασμα
κοκκαλίζω = ο θόρυβος που κάνουμε με τα δόντια μας όταν τρώ-
με κάτι σκληρό, π.χ. ρεβύθια άψητα.
κρεμαστά = ψηλά
κρυγιόρρεμα = ο πόνος που αισθανόμαστε κάπου - κάπου σε έ-
να παλιό κάταγμα. Λέγεται ότι συμβαίνει κατά την αλλαγή των
καιρών
κύρης = πατέρας
λαβέτζι = καζάνι
μολογώ = μαρτυρώ
μούδε = μήτε
ντίμπις = τελείως
ξεμιστεύω = προστατεύω, σώζω από άμεσο κίνδυνο
ομπυάζω = πυώνω
ορπίζω = ελπίζω
ράπη = στέλεχος των σιτηρών
σάντουλος = νονός
σίγος = σταμάτημα (δεν κάνω σίγος = δεν σταματώ)
σόντας = αφού
σφαή = πονόκοιλος
τζίγκρα = το δάκρυ που είναι στην άκρη του ματιού αφυδατωμένο
τσιλιό = ευκοιλότητα
χωστά = κρυφά
κατραμάρισμα = καταύποχώρηση
νταγιάντισμα = αντοχή
βλοητό = η ασθένεια ευλογιά
κούκλης = κόκορας
βγορίζει = φαίνεται
γροικώ = ακούω
όχεντρα = οχιά
αρογαλιά = αράχνη

Αναντρανίζω = ανασηκώνομαι

Λυγιά = λυγαριά

βρίστω = βρίσκω

θύμος = θυμάρι

βάσαρμος = δυόσμος

Σκιά = συκιά

Φλισκούνι = μέντα

Μαγντανό = μαϊντανό

κουτσουνάδα = πάπαρούνα

γροίκα = άκουγε.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β΄

ΒΡΩΣΙΜΑ ΦΥΤΑ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΚΑΙ ΙΑΜΑΤΙΚΑ

Αβρωνιά Bryonia cretica

Πολυετές φυτό της οικογενείας των Κολοκυνθιδών. Είναι αναρριχητικό και κρατιέται από έλικες σε άλλα κλαδιά. Ο υπέργειος βλαστός εξαφανίζεται το καλοκαίρι. Τα φύλλα της είναι καρδιόσχημα. Τα άνθη της μικρά, ασπροκίτρινα, ο καρπός της στρογγυλός στο μέγεθος μικρού μπιζελιού. Περιλαμβάνει πολλά σπέρματα. Τα τρυφερά βλαστάκια της τρώγονται βραστά και είναι πολύ νόστιμα. Γίνονται και με αβγά. Γίνεται σε χέρσα χωράφια και σε δάση.



Αβρωνιά

Λαϊκή ιατρική: Σαν φαί ενδείκνυται για εντερικές παθήσεις. Τα φύλλα του πολτοποιημένα τα επιθέτουμε και καταπολεμούμε τις φακίδες του δέρματος και τους μώλωπες.

Παρενέργειες: Είναι τοξικό και δεν πρέπει να καταναλώνουμε μεγάλες ποσότητες.

*Αγγουριά *Cucumis sativus**

Είναι μονοετής πόα της οικογενείας των Κουρκουβιτιδών ή Κολοκυνθιδών (Δικοτυλήδονα). Είναι έρπον φυτό ή και αναρριχώμενο. Τα φύλλα του μεγάλα, μακρόμισχα, καλαμωειδή, ακτινωτά, αδρά. Τα άνθη του κίτρινα κωδωνοειδή. Το αγγούρι μακρουλό, κυλινδρικό με κωνοειδείς άκρες. Είναι σκούρο πράσινο εξωτερικά ενώ η σάρκα του μέσα άσπρη, ελαφρότατα πράσινη. Είναι άριστο σαλατικό.

Λαϊκή ιατρική: Πολτοποιημένο το αγγούρι ανακατεμένο με πικραμύδαλο είναι καλλυντικό, μα και προστατευτικό του δέρματος.



Αγγουριά

Αγκάβανος *Cynara cornigera*

Μονοετές φυτό, πολύ αγκαθωτό, σε όλα του τα μέρη. Τα φύλλα του πράσινα λίγο γκρι, πολύ αγκαθωτά, άμισχα, γίνονται ρόδακας στο έδαφος. Ο βλαστός τους γίνεται πάνω από ένα μέτρο και διακλαδιζόμενος σχηματίζει σε κάθε άκρη κεφαλάκι με δίσκο ταξιανθία, με αγκαθωτά πέταλα, με πολλά σπέρματα μαύρα και ανθήκια μελιτζανί. Τα φύλλα του, άμα τα απαλλάξουμε από τα αγκάθια, μα και ο τρυφερός βλαστός του αποφλοιωμένος τρώγονται βραστά ή και γιαχνί. Τους κάνουμε χυλό, με αλεύρι και ξίδι, όπως στα ρεβίθια. Είναι νόστιμα. Γίνεται και με άλλα φαγητό μαζί. Γίνεται σε χέρσα χωράφια και ο βλαστός του μαζεύεται την άνοιξη.

Λαϊκή ιατρική: Άμα δηλητηριαστεί κανείς κάνουμε βραστάρι και το πίνουμε για να προκαλέσουμε εμετό, από τις ρίζες του αγκάβανου.



Αγκάβανος

Αγκινάρα *Cynara scolymus*

Είναι φυτό ποώδες πολυετές ό,τι αφορά τις ρίζες του, μα το υπέργειο μέρος ξεραίνεται το καλοκαίρι. Είναι της οικογένειας των Σύνθετων. Είναι Δικοτυλήδονο, πολύ αγκαθωτό συνήθως. Ο βλαστός του όρθιος, διακλαδιζόμενος. Κάθε κλαδί κάνει στην άκρη

μα κεφαλή, με εξωτερικά αγκαθωτά σέπαλα και στο δίσκο πλήθος σπέρματα που γίνονται μαυριδερά, ενώ τα ανθάκια είναι μελιτζανί. Οι σπόροι αποσπώνται και ταξιδεύουν στον αέρα με αλεξίπτωτο τις τριχίτσες. Η καλή ποικιλία είναι αυτή με τα αγκάθια.

Τρώγεται ωμό και το φύλλο της που είναι πολύ σαρκώδες, ενώ στα δύσκολα χρόνια το ψήνανε. Εξαιρετικό φαΐ που γίνεται ι-ποικιλοτρόπως και με πολλά άλλα φαγητά, είναι η αγκιναροκεφαλή. Τρώγεται ωμή, γίνεται ξιδάτη, μα και μισοβρασμένη φυλάγεται στην κατάψυξη όσο θέλουμε.

Λαϊκή ιατρική: Συνιστάται σε παθήσεις του νεφρού και του συκωτιού μα και βραστάρι από τα φύλλα της στις ίδιες παθήσεις, και στα ψαμμάκα.



Αγκινάρα

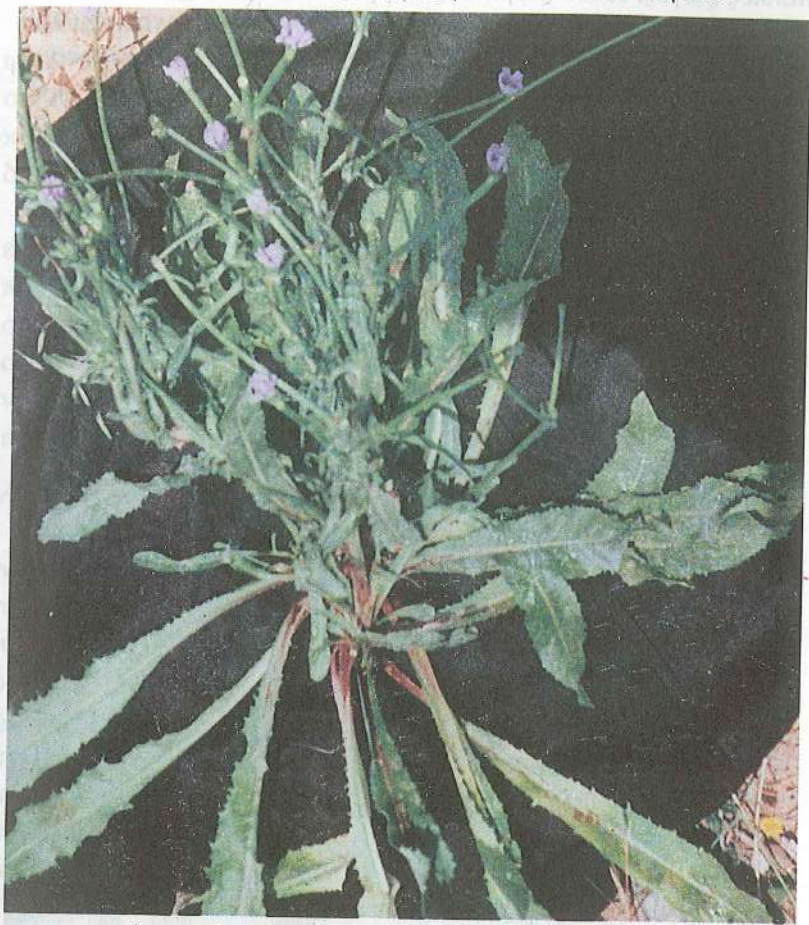
Αγριορόδιχο *Cichorium intibus Taraxacum S. P.*

Είναι πολλές ποικιλίες τα άγρια ραδίκια. Όλα σχεδόν έχουνε όμοια γεύση και όμοια συστατικά. Τα φύλλα τους γίνονται ρόδακας στο έδαφος και είναι κοκκαρωτά, στρογγυλόκορφα. Τα άνθη τους, στις μασχάλες του διακλαδιζόμενου όρθιου βλαστού ή των

φύλλων είναι συνήθως μπλε, μα και κόκκινα και άσπρα. Ο καρπός σε δέσμες 5 - 7 σπέρματα, σκουρόχρωμος, λίγο μακρουλός. Το ραδίκι, με τη νόστιμη πικράδα του τρώγεται ωμό μα κυρίως βραστό. Είναι νόστιμο και υγιεινό. Είναι χόρτο του αγρού.

Λαϊκή ιατρική: Σαν φαΐ μα και το νερό που βράσαμε τὰ ραδίκια συνιστάται για τα ψαμμιακά και παθήσεις της σπλήνας.

Πολτοποιημένα φύλλα από άγρια ραδίκια τα βάζουμε κατάπλασμα σε δερματοπάθειες, πρηξίματα και στον πονόματο.



Αγριορόδιχο

Αμπέλι *Vitis Vinifera*

Είναι πολυετές, φυλλοβόλο, έρπον ή αναρριχώμενο φυτό της οικογενείας των Αμπελιδών. Κατάγεται από την περιοχή του Καυκάσου. Προτιμά τα εύκρατα κλίματα. Αναρριχάται με έλικες. Τα άνθη του πολύ μικρά κιτρινοπράσινα, λομβοειδή σε ταξιανθίες, έχουν 5 πέταλα και 10 στήμονες.

Το σταφύλι είναι από τα πιο καλά φρούτα. Αποτελείται από πολλές ρώγες. Κάθε ρώγα περιλαμβάνει 2 - 4 σπέρματα, ενώ υπάρχει και ποικιλία χωρίς σπέρματα. Το χρώμα του σταφυλιού μπορεί να είναι κίτρινο, κόκκινο ή μαύρο. Τα αμπελόφυλλα είναι μεγαλόμισχα, παλαμωτά, κοκκαρωτά. Το σταφύλι τρώγεται φρέσκο, γίνεται κρασί, σταφίδα, μαρμελάδα και άλλα γλυκά. Γίνεται ούζο, ρακή και άλλα ποτά. Τα αμπελόφυλλα τα κάνουμε ντολμαδάκια. Τα τρυφερά βλαστάκια του αμπελιού γίνονται βραστά και πολλοί τα βρίσκουνε νόστιμα.

Λαϊκή ιατρική: Η ρακή ήτανε πιο παλιά το βασικό φάρμακο στα φτωχόσπιτα. Για απολύμανση πληγών, για εντριβές στην πλάτη σε κρυολογήματα, για κομπρέσες σε περίπτωση πυρετού. Φυσικά και το οινόπνευμα είναι προϊόν του αμπελιού.



Αμπέλι με σταφύλια

Το «δάκρυ» που βγάζει το κλήμα όταν το κλαδεύουμε είναι ε-
πουλωτικό στις πληγές. Τα αμπελόφυλλα και κατά προτίμηση τα
σιρικομένα τα βρέχουμε με ξίδι και τα κάνουμε κομπρέσες σε
περίπτωση πυρετού. Ξίδι και κατακάθια του κρασιού τα κάνουμε
επίθεμα στις αιμορροΐδες. Πετουμέζι (μούστος βρασμένος μέχρι
να μείνει το 1/3) είναι φάρμακο κατά του πονόλαιμου και του βή-
χα. Ακόμα με ρακή, ξυσμένο σαπούνι και αβγό ανακατεύανε για
να φτιάξουνε έμπλαστρο.

Παρενέργειες. Και το Ιερό Ευαγγέλιο μας λέει ότι «οίνος ευ-
φραίνει καρδίαν **ΜΕΤΡΙΩΣ ΠΙΝΟΜΕΝΟΣ**» όμως η κατάχρη-
ση, αν είναι σποραδική έχει συνέπεια τη μέθη. Αν είναι κατ' εξα-
κολούθηση μπορεί να προκαλέσει βλάβες στο νευρικό σύστημα,
διανοητική κατάπτωση, ακόμα και θάνατο.

Μυθολογία. Το Αμπέλι πίστευαν οι Αρχαίοι Έλληνες ότι το
έκανε δώρο ο Διόνυσος στον γιό ενός Σάτυρου, τον Άμπελο ό-
που και οφείλει την ονομασία του. Κατ' άλλη εκδοχή το δώρισε
στον Οινέα, βασιλιά της Καλυδονίας και έδωσαν το όνομά του
στον οίνο. Κατά τρίτη εκδοχή το έφερε πρώτη φορά ο Αργο-
ναύτης Αγκαίος στην Κεφαλλονιά, ενώ υπάρχουνε και άλλες
εκδοχές.

Αμυγδαλιά *Prunus amygdalus*

Φυλλοβόλο δέντρο της οικογενείας των Ροδιδών (Δικοτυλίδο-
να). Ανθεί το χειμώνα πριν να παρουσιάσει τα φύλλα. Τα άνθη
της άσπρα, κοκκινερά. Τα φύλλα της μικρόμισχα, λογχοειδή, μυ-
τερά, ανοιχτοπράσινα. Οι καρποί της λίγο στρογγυλοί, λίγο μα-
κρουλοί, μυτεροί. Το σαρκώδες περικάρπιο είναι γκριζωπό,
χνουδωτό. Το τσόφλι είναι σκληρό εκτός από την ποικιλία θάλια
που σπάνε με τα δάχτυλα. Το αμύγδαλο είναι νόστιμος και θρε-
πτικός ξηρός καρπός. Χρησιμοποιείται στην ποτοποιία, ζαχαρο-
πλαστική και φαρμακοποιία. Το ξύλο της αμυγδαλιάς είναι κα-
τάλληλο για την επιπλοποιία.

Λαϊκή ιατρική: Τα φύλλα και τα άνθη της αμυγδαλιάς τα κά-
νουμε βραστάρι. Πίνουμε 3 ποτήρια την ημέρα κατά του κοκίτη,



Αμυγδαλιά. «Στο μικροκλίμα, στα νότια παράλια της Κρήτης, τον μήνα Φεβρουάριο που ανθεί η αμυγδαλιά, διατηρεί τα φύλλα του προηγούμενου χρόνου.

του βήχα και του άσθματος. Το αμύγδαλο θεωρείται ερωτικό. Συνιστάται στους μεθυσμένους.

Ασκόλυμπος *Scolymus hispanicus*

Είναι ένα πολυαγκαθωτό, πολυετές ποώδες φυτό. Ο υπέργειος βλαστός του ξεραίνεται το καλοκαίρι. Τα φύλλα του, βαθυπράσινα, έλλοβα, αγκαθωτά, είναι γεμάτα άσπρα στίγματα και σχηματίζουνε ρόδακα. Ο βλαστός του γύρω στους 30 πόντους είναι διακλαδιζόμενος και σε κάθε άκρη γίνεται μια κεφαλή, με εξωτερικά σέπαλα αγκαθωτά. Στο δίσκο πολλά κίτρινα ανθάκια

και τα σπέρματα είναι μακρουλά μαύρα με τριχίτσες. Τα φύλλα του τρώγονται βραστά. Ο σαρκώδης φλοιός της ρίζας του γίνεται βραστός μα και γιαχνί, όπου γίνεται και με άλλα φαγητά μαζί. Είναι πολύ νόστιμο και υγιεινό χόρτο. Αυτοφύεται στους αγρούς.

Λαϊκή ιατρική: Είναι υγιεινό και σαν φαΐ, ιδιαίτερος όμως συνιστάται το νερό που βράσαμε αυτό το χόρτο, σαν φάρμακο κατά ρευματισμών και κατά των ψαμμιακών, όπου φυσικά μπορούμε να τον κάνουμε και βραστάρι.



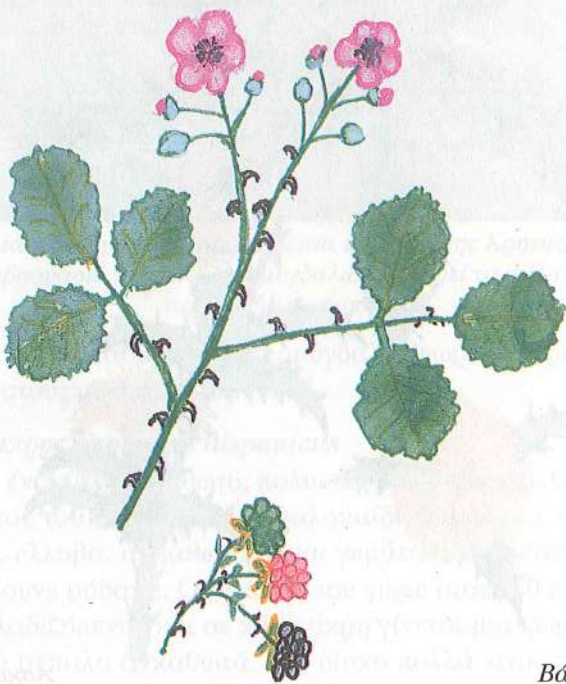
Ασκόλυμπος

Bátos Rubus futicosus

Πολυετές φυτό αειθαλές. Αρέσκεται στην αναρρίχηση, αναπτύσσεται όμως και έρποντας, αλλά και θαμνοποιείται. Είναι υδροχαρές. Τα φύλλα είναι φτερωτά έμμισχα από τρία ως πέντε φυλλάρια. Απ' έξω βαθυπράσινα και από μέσα ασπριδερά. Μόνο οι ρίζες που έχει στο χώμα δεν έχουνε αγκάθια. Ο βλαστός, ο μίσχος του φύλλου, μα ακόμα και το φύλλο από την έξω μεριά έχει αγκιστρωτά αγκάθια. Τα άνθη του είναι ροζ. Τα βατόμουρα είναι μαύρα όταν ωριμάσουνε.

Τα βατόμουρα είναι πολύ νόστιμα και βγάζουνε τη βατομουρόρακη. Ο τρυφερός βλαστός του τρώγεται και ωμός, μα και βρασομένος. Όμως είναι στυφός. Ψήνεται αποφλοιωμένος. Γίνεται σε χέρσα χωράφια και συχνά είναι φράχτης στα χωράφια.

Λαϊκή ιατρική: Τα φύλλα του βάτου πολτοποιημένα τα επιθέτουμε σε πληγές και σε πρηξίματα.



Bátos

Βλήτο

Μονοετές ποώδες φυτό της οικογενείας των Αμαραντιδών. Το ύψος του μπορεί να φτάσει και 1 μ. Τα φύλλα του, μεγαλόμισχα, ωοειδή οξύκορφα, άλλοτε ανοιχτοπράσινα και άλλοτε σκούρα καφέ, αναλόγως την ποικιλία. Ο βλαστός του, με γωνίες διακλαδιζόμενος είναι όρθιος, κίτρινος. Τα ανθάκια του πυκνή ταξιανθία κατά μήκος της άκρης του βλαστού. Ψήνονται βραστά ή γιαχνί, μόνα ή με άλλα φαγητά. Είναι ανοιξιάτικο και καλοκαιρινό φυτό. Τα σπέρματά του πολύ μικρά, στρογγυλά, μαύρα, γυαλιστερά.

Λαϊκή ιατρική: Βρασμένα τα βλήτα τα επιθέτουμε σε πρησμένους αδένες μα και γενικά σε πρηξίματα, στραμπουλήγματα και μώλωπες.



Βλήτο

Βολβός *Muscari comosum*

Πολυετές φυτό. Το υπέργειο ξεραίνεται το καλοκαίρι. Τα φύλλα του μακρουλά, αυλακωτά 20 - 25 πόντους μήκος και 1 - 2 πόντους πλάτος. Κάνει ένα βλαστό όρθιο 25 - 30 πόντους και η ταξιανθία του κατά μήκος του βλαστού αρχίζοντας από τη μέση του. Είναι τα ανθάκια άσπρα ή μελιτζανί. Ο καρπός του σαν ένα ρεβιθάκι έχει 3 αρμούς και 3 αυλακώσεις και μέσα περικλείει λίγα πλακερά μαύρα σπέρματα. Αυτοφύεται στους αγρούς και είναι πιο νόστιμος αυτός που γίνεται σε υψόμετρο.



Βολβός

Ο βολβός του πάντα, μα και ο βλαστός του άμα είναι τρυφερός, ψήνονται βραστοί γιαχνί, μόνοι ή μαζί με κρέας ή άλλα φαγητά. Είναι πολύ νόστιμοι και μπορούμε να τους διατηρήσουμε στο σπίτι για πολύ καιρό. Είναι με κόκκινο ή άσπρο βολβό. Είναι καλύτεροι οι κόκκινοι.

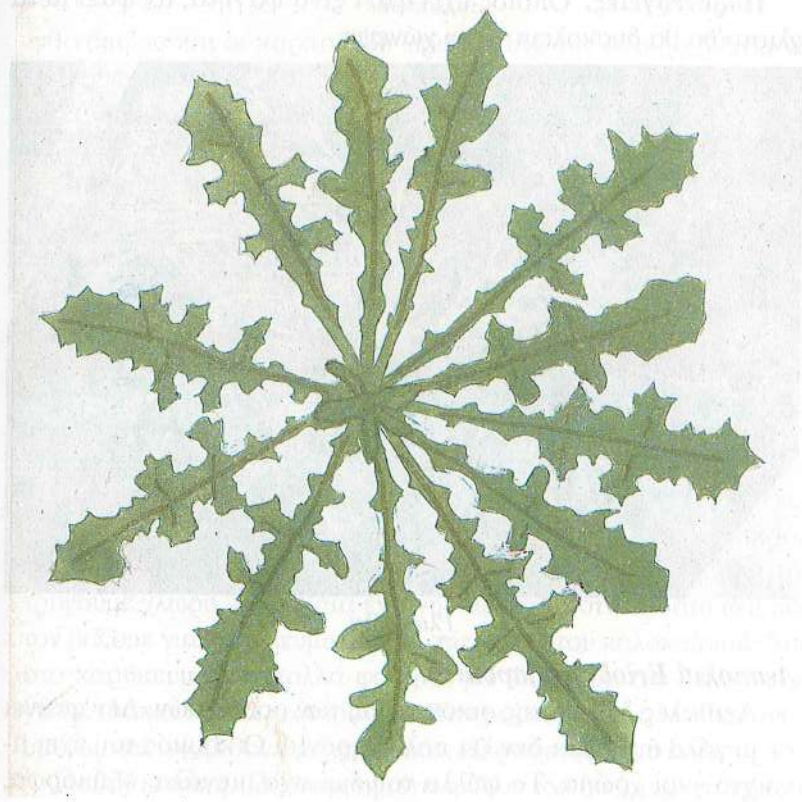
Λαϊκή ιατρική: Ψήνεται ο βολβός στα κάρβουνα μέχρι να στραγγίξει η υγρασία του. Μετά τον κάνουμε πολύ ψιλή σκόνη και την ανακατεύουμε με ζάχαρη και αλεύρι. Κάνουμε χάπια σαν ένα φουντούκι όπου παίρνει ένα κάθε μέρα όποιος έχει «χελόνια» (καλοήθεις εξωτερικοί όγκοι) για να εξαφανιστούν. Θεωρείται αφροδισιακό για τους άντρες.

Γαλατσίδα *Euphorbia helioscopia*

Μονοετής πόα. Ιδιαίτερος τη συναντούμε σε παραλίες. Τα φύλλα της σχηματίζουνε ρόδακα. Είναι μακρουλά με πολλές εγκοπές και στρογγυλόκορφα. Είναι γαλακτώδης ο χυμός της. Τα ανθία της κίτρινα, μικρά σε δίσκο σε διακλαδιζόμενο βλαστό. Ο καρπός της και αυτός πολύ μικρός, μαύρος, ταξιδεύει άμα ωριμάσει με τριχίτσες για αλεξίπτωτο.

Λαϊκή ιατρική. Συνιστάται το βραστάρι από γαλατσίδα για καθαρισμό.

Παρενέργειες. Η γαλατσίδα έχει και τοξικές ουσίες και δεν πρέπει να καταναλώνουμε μεγάλη ποσότητα.



Γαλατσίδα

Γλιστριίδα *Portulaca oleracea*

Ποώδες μονοετές φυτό που έρπει στο έδαφος. Γίνεται την άνοιξη και το καλοκαίρι. Ο βλαστός του είναι κοκκινερός. Τα φύλλα του σαρκώδη, πρασινοκόκκινα. Τα ανθάρια του μικρά, κίτρινα με 5 πέταλα και πολλούς στήμονες. Ο καρπός του πολύ μικρός μαύρος. Είναι ωραίο σαλατικό. Γίνεται και βραστή, κατά προτίμηση μαζί με άλλα χόρτα.

Στα περιβόλια αυτοφύεται σε βαθμό που θεωρείται συχνά ζιζάνιο.

Λαϊκή ιατρική: Πολτοποιημένη γλιστριίδα επιθέτουμε στο μέτωπο αυτού που έχει πυρετό. Μειώνει την ερωτική επιθυμία.

Παρενέργειες. Όποιος έχει φάει ξινά φαγητά, αν φάει μετά γλιστριίδα θα δυσκολευτεί στη χώνεψη.



Γλιστριίδα

Δεσπολιά *Eriobotya japonica*

Αειθαλές δέντρο της οικογενείας των ροδοειδών. Δεν φτάνει σε μεγάλο ύψος και δεν ζει πολλά χρόνια. Ο κορμός του έχει ανοιχτό γκρι χρώμα. Τα φύλλα του έμμισχα, μεγάλα, οξύκορφα, βαθυπράσινα από έξω και ασπροπράσινα από μέσα. Ανθεί το



Δεσπολιά

φθινόπωρο και οι καρποί του ωριμάζουν την άνοιξη. Κάνει νόστιμους καρπούς, μα τον μεγαλύτερο όγκο τους κρατούνε τα σπέρματα που μπορεί να είναι 1 - 4. Είναι όμως μεγάλα, στρογγυλωπά, χρώματος καφέ. Δεν ευδοκιμεί σε υψόμετρο.

Λαϊκή ιατρική: Βραστάρι από φλούδα δεσπολιάς και πολτοποιημένοι καρποί δεσπολιάς με ζάχαρη παίρνουμε δυο φορές την ημέρα κατά της δυσκοιλιότητας.

Δυόσμος Menta viridis

Πολυετές φυτό της οικογενείας των Χειλανθών (δικοτυλήδονα) με πολύκλαδους όρθιους βλαστούς. Όμως οι βλαστοί του προχωρούνε και υπογείως παρουσιάζονται πιο πέρα και γίνεται αποικία. Ο βλαστός του κάνει γωνιές και είναι κόκκινος. Τα φύλλα του λογχοειδή, μακρουλά, μικρόμισχα, πριονωτά, σκούρα πράσινα. Τα ανθάκια του ανοιχτά μπλε, σωληνωτά, μικρά. Ο καρπός του μικρός, στρογγυλός, μαύρος. Η μυρωδιά του έντονη, ευχάριστη, άμα τον τρίψουμε χλωρό, μα βέβαια έντονη και ευχάριστη και στο φαί που τον βάζομε για καρύκευμα. Ανθεί στις αρχές του καλοκαιριού. Άριστο καρύκευμα για πολλά φαγητά, μα ιδιαίτερα τον θέλουνε τα ντολμαδάκια και τα καλιτσούνια. Τον μαζεύουμε όταν είναι ανθισμένος και τον ξεραίνομε υπό σιάν. Περιέχει αιθέριο λάδι.

Λαϊκή ιατρική: Πολτοποιημένα φύλλα του δυόσμου τα κάνουμε κατάπλασμα για ρευματισμούς, μαστίτιδα και τσίμπημα εντό-



Δυόσμος

μων και φιδιών. Θεωρείται ότι αυξάνει την ερωτική επιθυμία και λέγεται ότι παλιά απαγόρευαν τη χρήση του από τους στρατιώτες όταν ήταν πόλεμος και γίνονταν μάχες.

Ελιά Olea europea

Είναι δέντρο πολυετές, αιθαλές της οικογενείας των Ελαιϊδών (δικοτυλήδονα). Για την Ελλάδα, ίσως φύτευσε η ελιά μαζί με τους Έλληνες. Από τη μυθολογία ξέρουμε ότι η θεά Αθηνά νίκησε τον Ποσειδώνα. Δόθηκε το όνομά της σ' αυτή την πόλη γιατί δώρισε την ελιά, ενώ ο Ποσειδώνας έδινε το άλογο. Με ελιά έκαναν τον κότινο και στεφάνωναν τους νικητές των αγώνων. Πρώτα οι Αρχαίοι Έλληνες είχαν την ελιά σύμβολο ειρήνης. Το ελαιόλαδο ήτανε και είναι το εθνικό μας εισόδημα. Στα δύσκολα χρόνια έδινε ψωμί στους παραγωγούς, στους μαζευτάδες, στα ελαιουργεία, στους ελαιεργάτες, στα πυρινελαιουργεία, στα σαπυναριά, στους λαδομαγαζιέδες, στους μεταφορείς κ.λπ. Και το χρήμα έκανε κύκλο και στήριζε γενικά την εθνική οικονομία. Η ελιά ευδοκιμεί κυρίως στις παραμεσόγειες χώρες. Αυτοφύεται στα δάση μας, μα βέβαια και καλλιεργείται. Δεν ευδοκιμεί σε υψόμετρα και επιβιώνει και σε φτωχά εδάφη.

Τα φύλλα της είναι μακρουλά, σκληρά, βαθυπράσινα απ' έξω και ασπριδερά από μέσα όπου γενικά παρουσιάζει ασημί χρώμα. Τα φύλλα καταλήγουν σε ακίδα. Τα ανθάκια της πολύ μικρά σωληνωτά, ασπροκίτρινα και γίνονται στις μασχάλες των φύλλων. Ανθίζει την άνοιξη και ο καρπός ωριμάζει το χειμώνα. Οι ελιές είναι σε πολλές ποικιλίες. Αρκετές ποικιλίες είναι κατάλληλες για επιτραπέζιες ελιές.

Η παγκόσμια αναγνωρισμένη «κρητική δίαιτα», εν μέρει οφείλεται στην ευρεία κατανάλωση ελαιόλαδου. Ο καρπός της ελιάς μπορεί να είναι πράσινος, κίτρινος ή μπλε συνήθως έχει σχήμα μικροσκοπικού λεμονιού και έχει σκληρό κουκούτσι.

Λαϊκή ιατρική: Στα μωρά, μόλις γεννιόντουσαν, τους κάνανε μια επάλειψη στο κοιλιδάκι με σκόνη από χαμόμηλο και λαδάκι. Κατά προτίμηση από τον λύχνο, που ήτανε και λίγο χλιαρό. Ακόμα τους κάνανε επάλειψη στο κεφαλάκι για να τους φύγει η νινίδα. Σε περίπτωση δηλητηριάσεως κάνανε σκόνη από κάρβουνο την ανακάτευαν με λάδι και το πότιζαν στον παθόντα για να προκαλέσουνε εμετό. Για τους δοθιίνες έψηναν στα κάρβουνα μισό



Ελιά

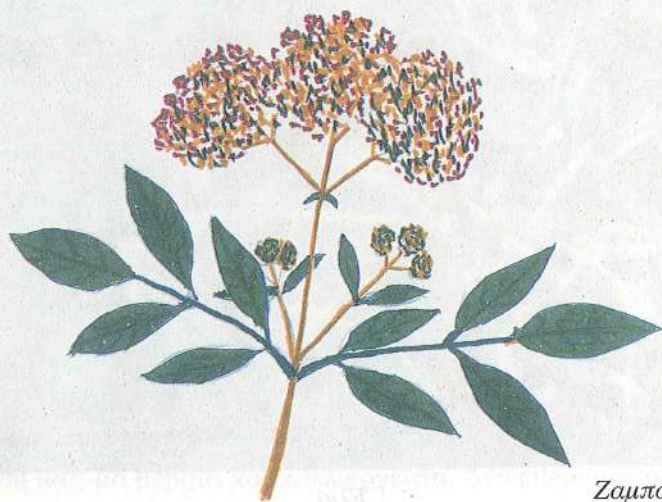
κρεμμύδι και έβαζαν μαζί λάδι και ζάχαρη για να επισπεύσουνε την ωρίμανση να τελειώνει.

Για την ελονοσία έκαναν βραστάρι με λιόφυλλα. Για δερματοπάθειες, εγκαύματα από ήλιο ή ασβέστη, επάλειψη με λιόλαδο.

Παρενέργειες. Κατά τη λαϊκή ιατρική, όποιος κατανάλωνε πάρα πολύ λάδι θα μπορούσε να «μεσκινιάσει» (να γίνει λεπρός).

Ζαμπούκος *Sambucus Nigra*

Πολυετής φυλλοβόλος θάμνος με χοντρό έρπον ρίζωμα. Φτάνει περίπου ένα μέτρο ύψος. Φύλλα πτεροειδή, από 5 - 9 φυλλάκια προιονωτά. Τα άνθη του μικρά, λευκά ή κοκκινερά σε μεγάλα σκιάδια με 5 πέταλα το κάθε άνθος. Ο καρπός του ρώγες κόκκινες και κάποτε μαύρες. Έχουνε φαρμακευτικές ιδιότητες όλα τα μέρη του. Οι καρποί του χρωματίζουνε τα κρασιά. Με τη ρίζα και τη φλούδα του βάφανε μαύρα τα υφάσματα. Τα φύλλα του βάφανε πράσινα και οι καρποί του μωβ. Οι καρποί του τρώγονται βρασμένοι μα χρησιμοποιούνται και στη ζαχαροπλαστική. Τα άνθη του τα μαζεύουμε αρχές του καλοκαιριού και τα φύλλα του όλο



Ζαμπούκος

το καλοκαίρι. Τα ξεραίνουμε στον ίσκιο. Αυτοφύεται στους αγρούς. Περιέχει αιθέριο λάδι.

Λαϊκή ιατρική: Κάνουμε βραστάρι από ζαμπούκο και κάνουμε πλύση για ρευματισμούς, δερματοπάθεια, πονόματο. Ενώ για αμυγδαλίτιδα και πονόδοντο κάνουμε γαργάρες. Καταπολεμά την ανεμοβλογιά.

Παρενέργειες. Εσωτερική χρήση πρέπει να γίνεται περιορισμένη γιατί είναι τοξικό φυτό.

Κάπαρη *Cararis spinosa*

Πολυετής θάμνος, αιθαλής που ευδοκimei και στα γκρεμνά στην ξερή πέτρα. Ο βλαστός της μακρής, λεπτός σαν σπάγκος. Τα φύλλα της σκούρα πράσινα, έμμοιχα, σαρκώδη, στρογγυλά, περίπου όσο ένα δίευρω. Τα άνθη της άσπρα, μεγάλα με μεγάλους στήμονες που μοιάζουν σαν ακτίνες, δίνουνε πολλή χάρη μέσα στο βαθυπράσινο φύλλωμα και ειδικά άμα έχει φόντο την ξερή πέτρα. Οι καρποί μιας ποικιλίας μοιάζουν σαν μικροσκοπικά φλασκάκια και μέσα περικλείουνε τα σπέρματα. Ανθίζει το καλοκαίρι. Τρώγεται βραστή με ξιδόλαδο και είναι πολύ νόστιμη.

Για βότανο τη μαζεύουμε όταν ανθεί, ή λίγο πριν - λίγο μετά. Την ξεραίνουμε υπό σκιάν.



Κάπαρη

Λαϊκή ιατρική: Και ως φαΐ, και ως βραστάρι συνιστάται για παθήσεις του στομάχου και της σπλήνας. Θεωρείται αφροδισιακό φυτό.

Κάρδαμο *Lepidium stinum Nasturium officinalis*

Μονοετές φυτό της οικογενείας των Σταυρανθών (δικοτυλήδονα). Φτάνει μέχρι 60 εκ. Έχει πολλά φύλλα με ακανόνιστο σχήμα, έμμισχα, φτερωτά με 3 - 7 φυλλάρια. Τα άνθη του λευκά, μικρά, με 4 πέταλα. Οι σπόροι του μικροί. Τρώγεται βραστό. Τρώγεται και ωμό, μα δεν συνιστάται, γιατί συνηθίζει να κάνει εκεί τα αβγά του ένα έντομο που αυτά τα αβγά προκαλούνε παθήσεις του ήπατος. Για βότανο το μαζεύουμε άνοιξη - αρχές καλοκαιριού. Ξεραίνεται υπό σιάν. Περιέχει αιθέριο λάδι.

Λαϊκή ιατρική: Κάνει καλό στην καρδιά. Τα φύλλα του πολτοποιημένα καταπολεμούνε δερματοπάθειες και σπυριά.

Παρενέργειες. Η κατάχρηση του κάρδαμου μπορεί να βλάψει στα νεφρά. Δεν ενδείκνυται η κατανάλωσή του από εγκύους γυναίκες.



Κάρδαμο

Καρότο *Daucus carota*

Διεισ φυτό της οικογενείας Σκιαδοφόρα (δικοτυλήδονα). Τα φύλλα του είναι λεπτά, φτεροειδή. Τα άνθη του μικρά άσπρα σε σκιάδια. Οι καρποί του μικροί με αγκαθάκια, συνήθως ανά δυο ζευγάρια. Η ρίζα του πολύ σαρκώδης, πολύ νόστιμη και καρυκεύει πολλά φαγητά.

Λαϊκή ιατρική: Είναι διουρητικό, καθαριστικό, αντισηπτικό. Καταπολεμά παθήσεις του στομάχου, τον ίκτερο, νευρωτικές παθήσεις, ως φαΐ μα και ως βραστάρι. Πολτοποιημένη η ρίζα του μπαίνει κατάπλασμα σε πρηξίματα, εκζέματα, εγκαύματα, εξωτερικά.



Καρότο

Καρυδιά *Juglans regia*

Φυλλοβόλο δέντρο της οικογενείας των Γιουγλανιδών (δικοτυλήδονα). Μας ήρθε από την Ασία. Δεν αρέσκεται τα θερμά μέρη και ειδικά άμα είναι ξηρικά εδάφη. Ο κορμός της έχει άσπρο φλοιό. Τα φύλλα της είναι μεγάλα, έμμισχα, φτερωτά με 5 - 9 φυλλάκια κιτρινοπράσινα. Αναδίδουνε μια ευχάριστη μυρωδιά. Τα αρσενικά της άνθη σχηματίζουνε μια ταξιανθία σαν μικρό σταφυλάκι. Οι καρποί γίνονται στην άκρη του βλαστού είναι ανοιχτοπράσινοι με μικρά άσπρα στίγματα και με σαρκώδες περικάρπιο. Είναι μαζί με το περικάρπιο λίγο μεγαλύτεροι από ένα



Καρυδιά

κάστανο. Με το περικάρπιο βάφανε τα υφάσματα καφετί. Ο καρπός της είναι πολύ νόστιμος. Το ξύλο της καρυδιάς κάνει ωραία έπιπλα.

Λαϊκή ιατρική: Βράζουμε φύλλα ή φλούδα της καρυδιάς και κάνουμε πλύση για δερματοπάθειες και αποστήματα. Χλωρό περικάρπιο τρίβουμε στο μέρος που παρουσιάζεται μυκητίαση και, ναι μεν βάφει το δέρμα για λίγες μέρες σκούρο καφέ, όμως είναι αποτελεσματικό φάρμακο. Κατά της ωτίτιδας βάζουμε 3 φορές την ημέρα από μια σταγόνα καρυδόλαδο.

Παρενέργειες. Τα καρύδια άμα τα κρατήσουμε πάνω από ένα χρόνο, νταγκώνουνε και γίνονται τοξικά.

Κέδρος *Juniperus S. P.*

Είναι αιθαλής δέντρο της οικογενείας των Κυπαρισσιδών. Στη χώρα μας αναπτύσσει μέτριο ύψος. Αλλού φτάνει και τα 40 μ. Τα φύλλα του είναι βελόνες ασημί σκληρές με ακίδα στην άκρη. Τα άνθη του δίοικα. Οι καρποί του καφετί ή μπλάβοι στο μέγεθος κερασιού. Τρώγονται μα δεν είναι πολύ νόστιμοι. Είναι σιφόγλυκοι. Το κοκκινωπό ξύλο του είναι κατάλληλο για επιπλοποιΐα. Οι καρποί του χρησιμοποιούνται στη φαρμακοποιΐα και στην ποτοποιΐα.

Λαϊκή ιατρική: Η κατανάλωση κεδρόκουκων κάνει καλό στο στομάχι. Η άτεκνη γυναίκα λένε πως άμα καταναλώνει για πολύ καιρό κεδρόκουκα, μπορεί να τεκνοποιήσει. Θεωρείται αφροδισιακό το κεδρόκουκο.

Μυθολογία. Όταν απελευθέρωσε η Καλυψώ τον Οδυσσέα από τη Γάβδο, αυτός έφτιαξε σχέδια με ξύλα κέδρου και έφυγε.



Κέδρος

Κερασιά *Prunus avium*

Φυλλοβόλο δέντρο της οικογενείας των Ροδιδών (δικοτυλήδονα). Προέρχεται από την ανατολική Ευρώπη - δυτική Ασία. Ανθεί στα τέλη του χειμώνα, προτού κάνει τα φύλλα. Τα άνθη της άσπρα ή λίγο ασπροκόκκινα κατά δέσμες μέχρι 5 - 6 με μεγάλο ποδίσκο. Τα άνθη έχουν 5 πέταλα και κόκκινους στήμονες. Τα φύλλα της ωσειδή, οξύκορφα, πριονωτά, ανοιχτοπράσινα. Ο καρπός της μαύρος, κόκκινος ή κίτρινος, σαν μέτρια χάντρα κομπολογιού. Έχει σκληρό κουκούτσι. Είναι πολύ νόστιμος. Τρώγεται φρέσκος, μα γίνεται ακόμα μαρμελάδα, γλυκίσματα και ποτά.

Λαϊκή ιατρική: Το κεράσι είναι ωφέλιμο να τρώγεται από όσους πάσχουν από νεφρά, καρδιά και αρθριτικά. Γόμα από αυτή που γίνεται στον κορμό της κερασιάς και κανέλα βράζουμε σε κρασί και το πίνει όποιος έχει αδενοπάθεια.

Κουκιά *Vicia faba*

Φυτό ποώδες, μονοετές. Είναι πολλές ποικιλίες που διαφέρουν κυρίως στο χρώμα και στο μέγεθος του καρπού που είναι στο μαύρο ή το κίτρινο χρώμα και στο μέγεθος από 1 - 1,1/2 εκ. «Πλατοκούκια» και «ψιλοκούκια». Ανήκουν στην οικογένεια των Ψυχανθών ή Παπιλιονιδών (δικοτυλήδονα). Η κουκιά μπορεί να έχει πολλούς βλαστούς ποτέ όμως διακλαδιζόμενους. Ο βλαστός και τα φύλλα είναι γκριζοπράσινα. Στο σύνολό της η κουκιά είναι πολύ τρυφερή και ευαίσθητη στο φύσημα του αέρα.

Οι Αποκορωνιώτες παλαιότερα παράγανε πολλά κουκιά και είχανε το άγχος της νοτιάς. «Έμαθέ ν-το η νοθχιά πως αθιούνε τα κουκιά», λέγανε. Τα φύλλα της έμμοσα, έλλοβα με 2 - 3 ζεύγη φυλλαρίων στο μέγεθος όσο είναι της αχλαδιάς. Το άνθος της ψυχανθές με φτερούγες, άσπρο με μια μαύρη κηλίδα. Οι καρποί της χέδροπες με σαρκώδες περικάρπιο, μπορεί να έχει και πάνω από 10 σπέρματα, ανάλογα με την ποικιλία. Τρώγονται ωμά και ψημένα. Χλωρά σαν λαχανικό ή ξερά σαν όσπριο. Γίνονται και σαλάτα τα φύλλα της όταν είναι τρυφερά.

Λαϊκή ιατρική: Θυμάμαι στα παλιά τα μίξερα χρόνια που οι παιδικές τροφές δεν ήτανε προσιτές στα φτωχά σπίτια και, αν δεν ήτανε εποχή του γάλακτος, για να εξοικιώσουνε το παιδί που



Κουκιά

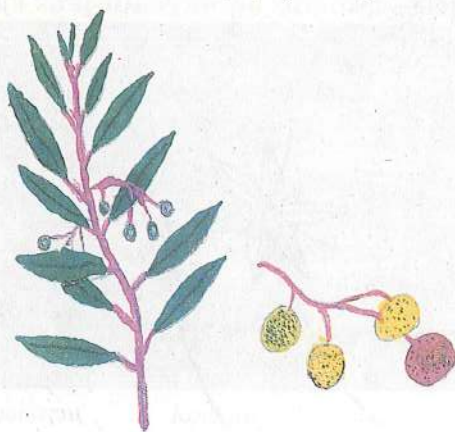
βύζαινε στις μεγαλύτερες τροφές, του δίνανε τις πρώτες φορές «κουκόζουμο». Ζωμό από τα κουκιά που βράσανε. Το βραστάρι από ανθισμένες κουκιές είναι φάρμακο κατά της διάρροιας και κατά της δυσεντερίας. Ακόμα μπορούμε να κάνουμε πλύση με κουκόζουμο σε εγκαύματα και στις χιονίστρες.

Παρενέργειες. Τα άψητα χλωρά κουκιά δεν πρέπει να τα τρώ-νε τα μικρά παιδιά γιατί μπορεί να πάθουνε κυάμωση, μα ούτε και η γυναίκα που βυζαίνει μωρό δεν πρέπει να φάει χλωρά κου-κιά γιατί μπορεί να βλάψει το μωρό της.

Μυθολογία. Πρώτος που καλλιέργησε κουκιά ήτανε ο ημίθεος Κυμαίτης, όπου για χάρη του λέμε και κυάμους τα κουκιά.

Κουμαριά *Arbutus unedo*

Αειθαλής μεγάλος θάμνος της οικογενείας των Ερικιδών (δι-κοτυλήδονα). Φτάνει στο ύψος και τρία μέτρα. Είναι δασικός θά-μνος. Τα φύλλα της ωοειδή, σκληρά, πριονωτά, οξύκορφα. Τα άνθη της λευκά, μικρά με 5 λοβούς και 10 στήμονες και με κάλυ-κα. Οι καρποί της στρογγυλοί σαν ένα βύσσινο, αποτελούνται α-πό μικρές ρωγίτσες όπως το μούρο. Είναι κόκκινοι άμα ωριμά-σουνε και είναι πολύ νόστιμοι, γλυκόξινοι. Με απόσταξη κάνου-νε την «κουμαρόρακη». Το κόκκινο ξύλο της είναι άριστο για χει-ροτεχνήματα. Ο καρπός της ωριμάζει το φθινόπωρο. Φλοιός και φύλλα της χρησιμοποιούνταν στην βυρσοδεψία.



Κουμαριά

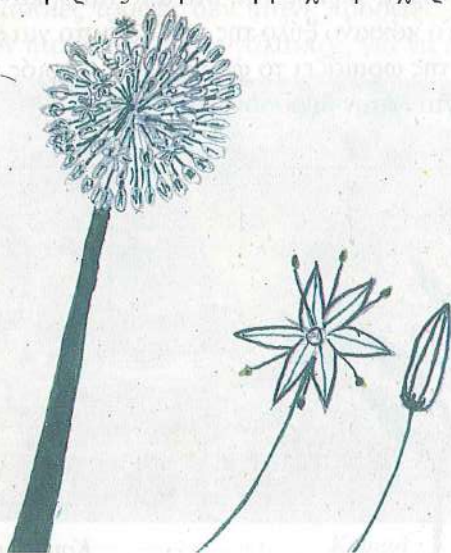
Λαϊκή ιατρική. Βραστάρι από φύλλα κουμαριάς καταπολεμά κυστίτιδα, προστάτη, βλεννόρροια. Φύλλα κουμαριάς πολτοποιημένα τα επιθέτουμε σε δοθίνες και σταφυλόκοκκους.

Μυθολογία. Ο γιός της Γαίας Τρίκορφος, όταν κάποτε βρέθηκε σε κίνδυνο μεταμορφώθηκε σε κουμαριά για να σωθεί.

Κρεμμύδι *Allium cera*

Είναι φυτό της οικογενείας των Λειλιϊδών. Προέρχεται από την Ασία. Οι βολβοί του, στρογγυλοί ή μακρουλοί, κόκκινοι ή άσπροι. Τα φύλλα του σωληνωτά, μακρτά. Τον πρώτο χρόνο από το σπόρο του γίνεται το κοκκάρι, πολύ μικρό κρεμμυδάκι που το φυτεύουμε το δεύτερο χρόνο και γίνεται το πλήρες κρεμμύδι. Από το κέντρο των φύλλων πετάγεται ένα στέλεχος μακρύ, σαρκώδες, κούφιο και στην κορυφή του ένα σφαιρικό σκιαδίο που το αποτελούνε πλήθος μικρά ασπροπράσινα έμμισχα ανθάκια και κάνουνε μικρούς μαύρους σπόρους. Άψητο τσούζει και όποιος το κόβει δακρύζουνε τα μάτια του.

Ωμό γίνεται σαλάτα μαζί με ντομάτες ή άλλα σαλατικά. Ψήνεται σαν καρύκευμα σε πάρα πολλά φαγητά. Δεν νοείται ψάρι πλακί ή κρέας στιφάδο ή γιαχνί φαί χωρίς κρεμμύδι.



Κρεμμύδι.
Το ανθάκι και το
μπομπουνάκι
μεγαλωμένα 5 φορές

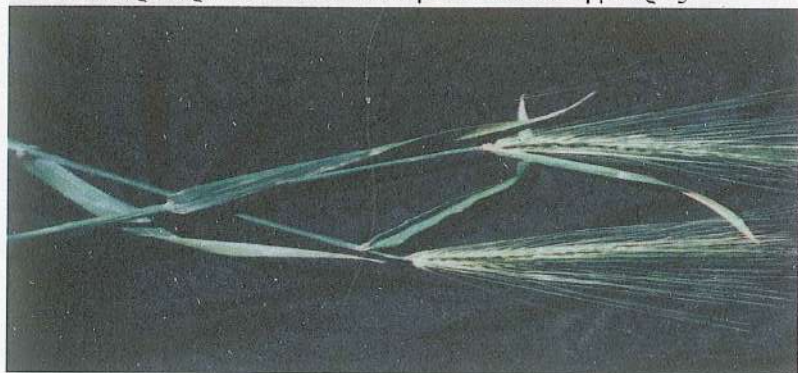
Λαϊκή ιατρική. Συνιστάται η κατανάλωση κρεμμυδιών στους διαβητικούς, στους αρτηριοσκληρωτικούς, στην αναιμία και στη γεροντική άνοια. Ψημένο στα κάρβουνα μισό κρεμμύδι το δένουμε ζεστό στους μώλωπες και στον πονόματο. Επίσης ψημένο στα κάρβουνα μισό κρεμμύδι το δένουμε στους δοθιίνες αφού του βάλουμε ζάχαρη και λάδι. Αυτό για να ωριμάσει πιο γρήγορα ο δοθιήν να ταλαιπωρήσει λιγότερο. Το κρεμμύδι θεωρείται αφροδισιακό. Συνιστάται στις βυζανόμενες.

Μυθολογία. Οι Αιγύπτιοι θεωρούσαν το κρεμμύδι ιερό και γι' αυτό, σε κάποιες μούμιες βρεθήκανε κρεμμύδια στα χέρια των Φαραώ.

Κριθάρι *Hordeum S. P.*

Ποώδες μονοετές φυτό της οικογενείας των Αγρωσιδιών (μονοκοτυλήδονα). Ο βλαστός του όρθιος φτάνει γύρω στο ένα μέτρο. Κάνει πολλούς βλαστούς άμα είναι σε γόνιμο έδαφος με μεγάλα κούφια μεσογονάτια. Τα φύλλα του μεγάλα, μυτερά, ανοιχτοπράσινα. Τα στάχυα στην κορυφή του στελέχους κάνουνε τα σπέρματα συμπικνωμένα σε σειρές και από κάθε σπόρο ένα άγανο. Άμα ξεραθεί, καρπός και στάχυ παίρνουνε ένα ασπροκίτρινο χρώμα. Πιο παλιά ήτανε κυρίως για αροποίηση, τώρα κυρίως πάει για κτηνοτροφή. Είναι λιγότερο απαιτητικό από άλλα σιτηρά ως προς τη γονιμότητα του εδάφους, όμως δεν συμπαθεί τα μεγάλα υψόμετρα.

Πολύ κριθάρι καταναλώνεται για κατασκευή μπύρας.



Κριθάρι

Λαϊκή ιατρική: Μια χούφτα κριθάρι βράζουμε σε μια οκά νερό μέχρι να σκάσουν οι σπόροι και μετά πίνουμε 3 κρασοπότηρα την ημέρα κατά της ιλαράς και του άσθματος.

Μυθολογία. Οι αρχαίοι Έλληνες πιστεύανε ότι η Δήμητρα βάζει τους σπόρους να φυτρώνουν και να ευδοκιμούν. Αυτή έμαθε τους ανθρώπους να καλλιεργούν τη γη και αυτή επινόησε τα γεωργικά εργαλεία και οδήγησε τους ανθρώπους πώς να εξημερώνουν τα ζώα. Ακόμα ότι, ευρισκόμενη κάποτε στην Κρήτη και έχουσα στο κεφάλι της στεφάνι από στάχυα, έπεσε από τα στάχυα αυτά σπόρος και από τότε οι άνθρωποι καλλιεργούν δημητριακά, απ' αυτόν τον σπόρο.

Κρίταμο *Crithmum maritimum*

Το κρίταμο είναι πολυετής θάμνος που ευδοκιμεί στα παραθαλάσσια γκρεμνά, στην ξερή πέτρα. Τα σαρκώδη μακρουλά φύλλα του έχουν τέτοιο «δέρμα» ειδικό για να μην χάνουν την υγρασία που με ειδικούς μηχανισμούς απορροφά από την ατμόσφαιρα. Τα άνθη του κατά σκιάδια, είναι μικρά, κίτρινα. Ο καρπός του μοιάζει με κριθάρι και γι' αυτό το ονόμασαν κρίθμιο οι αρχαίοι Έλληνες. Όταν είναι ακόμα τρυφερό γίνεται βραστό. Είναι υφάλμυρο, υπόξινο, υπόπικρο και γενικώς νόστιμο. Η γεύση του συνδυάζεται με του σκόρδου, όταν το τρώμε βρασμένο.

Λαϊκή ιατρική: Καθαρίζει το αίμα, ως τροφή ή ως βραστάρι.



Κρίταμο

Κυνόγλωσσο

Μονοετές ποώδες φυτό της οικογενείας των Βοραγινιδιών. Τα φύλλα του είναι μακρουλά, άμισχα, ανοιχτοπράσινα με πολλά μεγαλωπά, τρυφερά αγκάθια, όπως και ο βλαστός του. Τα άνθη του μικρά, μπουκέτο στην άκρη του βλαστού, μπορεί να είναι μελιτζανί, κόκκινα ή μπλε. Οι καρποί του πολύ μικροί. Είναι βρώσιμο φυτό του αγρού. Γίνεται βραστό, κάνει καλά καλιτσούνια, ψήνεται και με αβγά. Ιδιαίτερα είναι νόστιμα τα βλαστάκια του.

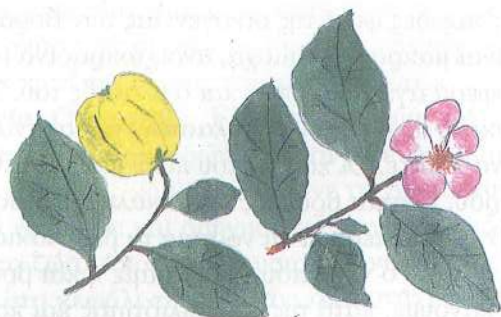
Λαϊκή ιατρική: Το νερό που το βράσαμε ή και βραστάρι μπορούμε να το κάνουμε, κατά της δυσκοιλιότητας και κατά των ρευματισμών.



Κυνόγλωσσο

Κυδωνιά *Cydonia oblonga*

Φυλλοβόλο μικρό δέντρο της οικογενείας των Ροδιδών. Επιμένει σε θαμνώδες σχήμα, γιατί από τη ρίζα πετά παραφυάδες επιμόνως. Ο φλοιός της σκούρο καφέ. Τα φύλλα της έμισχα, στρογγυλά γύρω στα 5 εκ. σκούρα, πράσινα απ' έξω και ασπροπράσινα από μέσα. Είναι σκληρά. Την άνοιξη κάνει ασπρορόδινα άνθη με 5 πέταλα. Οι καρποί της όσο είναι τα μέτρια μήλα, κι-



Κυδωνιά

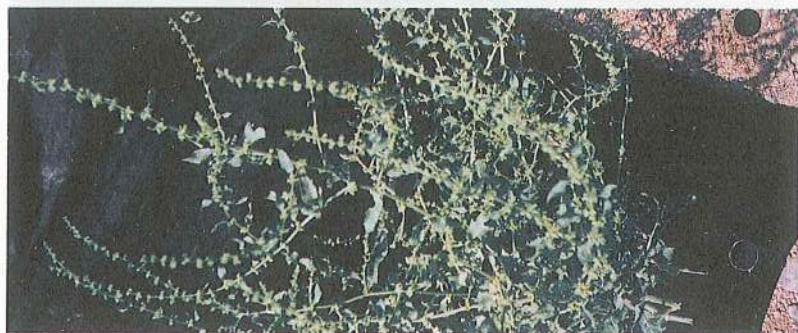
τρινοι άμα ωριμάσουνε, χνουδάτοι με λίγους αβαθείς μεσημβρι-
νούς. Ωριμάζουνε το φθινόπωρο. Τρώγονται φρέσκοι, ψημένοι,
γίνονται μαρμελάδα, γλυκό. Χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλα-
στική. Κάθε καρπός κάνει από 8 - 16 μαύρα σπέρματα, μακρου-
λά, πεπλατισμένα μαύρα.

Λαϊκή ιατρική. Βραστάρι από φύλλα κυδωνιάς καταπολεμά
τον πονόλαιμο, το βράχνιασμα και το βήχα. Με το νερό που βρά-
σαμε τα κυδώνια κάνουμε πλύση σε αιμορροΐδες.

Παρενέργειες. Οι σπόροι του κυδωνιού περιέχουνε τοξικές
ουσίες.

Λάπαθο Rumex S. P.

Μονοετής, διετής ή και περισσότερης διάρκειας πόα με πλα-
τιά έμμισχα, οξύκορφα φύλλα. Τα άνθη του μικρά άμισχα. Πολύ



Λάπαθο

μικρός και ο καρπός του. Είναι πολύ ξινό, τρώγεται όμως ψημένο μαζί με άλλα χόρτα τσιγαριστά, κατά προτίμηση. Τα φύλλα του κάνουνε ντολμαδάκια. Αυτοφύεται στις άκρες των δρόμων και στις άκρες των χωραφιών.

Λαϊκή ιατρική: Τα φύλλα του λάπαθου κάνουμε κατάπλασμα σε δερματοπάθειες, ακμές και αποστήματα.

Παρενέργειες. Δεν πρέπει να τρώει λάπαθα όποιος υποφέρει από ρευματισμούς, αρθριτικά ή νεφρικές ανεπάρκειες.

Λεμονιά *Citrus limonum*

Είναι αιθαλές μικρό δέντρο που ευδοκίμει σε ήπια κλίματα και σε γόνιμα εδάφη. Ο κορμός του έχει χρώμα γκριζοκαφέ. Τα φύλλα του μικρόμισχα, μεγαλωπά, λεία, ωοειδή, μυτερά, γυαλιστερά. Τα άνθη του, από μόνα μέχρι μικρή δέσμη άσπρα με 5 πέταλα και με έντονη εξαιρετική μυρωδιά. Μα όλα τα μέρη του δέντρου αυτού μυρίζουνε ευχάριστα (φύλλα, άνθη, καρπός). Ο καρπός του κίτρινος άμα ωριμάσει. Είναι στο μέγεθος μέτριου μήλου μα έχει σχήμα ωοειδές, μαστοειδές. Έχει σαρκώδη φλοιό και χυμώδες περιεχόμενο και κάθε καρπός 5 - 6 σπέρματα. Τα λεμόνια τα χρησιμοποιούμε για να νοστιμίσουμε τα φαγητά μας μα κυρίως χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική, στην αρωματοποιία, στην κατασκευή αναψυκτικών. Έχουνε όμως και αξιόλογη ιαματική ιδιότητα.



Λεμονιά

Λαϊκή ιατρική. Καταπολεμούνε το σκορβούτο, τις στομαχικές παθήσεις, τον ίκτερο και καθαρίζουνε το αίμα. Σε εξωτερική χρήση τρώβουμε λεμονόκουπα στο κεφάλι κατά της τριχόπτωσης.

Λούπινα *Lupinus albus L. luteus L. angustifolius*

Μονοετές φυτό της οικογενείας των Ψυχανθών ή Παπιλιονιδών (δικοτυλήδονα). Ο λούπινος ο λευκός γίνεται περίπου 1 μέτρο. Τα φύλλα του είναι φτερωτά με 5 - 7 ενωμένα φυλλάρια στον ίδιο μίσχο. Από μπροστά είναι λεία και από πίσω τριχωτά. Τα άνθη του είναι λευκά κατά βότρες. Οι καρποί του είναι χέδρωπες με σπέρματα ασπρορόδινα ή ασπροκίτρινα. Δεν αντέχει σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες και δεν ευδοκιμεί σε αβεστούχα εδάφη. Είναι καλή κτηνοτροφή ειδικά για βόδια και για χοίρους. Κάνει καλό σανό και άριστη γλοερά λίπανση. Τρώγεται και από τους ανθρώπους σαν όσπριο. Θεωρείται τροφή των φτωχών. Τους Μανιάτες τους λέγανε «λουπινοφάγους» επειδή ο τόπος τους είναι φτωχός. Είναι για τους ανθρώπους άνοστο και κακοχώνευτο φαί. Όμως σε δύσκολους καιρούς όλα τα τρώγαμε.

Λαϊκή ιατρική. Συνιστάται στους διαβητικούς να τρώνε λούπινα.

Μυθολογία. Από τα δείπνα της Εκάτης, θεάς των νυχτερινών φαντασμάτων, ποτέ δε λείπανε τα λούπινα.



Λούπινο

Μαϊντανός *Petrselinum satirum*

Διετές φυτό της οικογενείας των Σκιαδοφόρων (δικοτυλήδωνα). Τα φύλλα μεγαλόμισχα, φτερωτά, πολύλοβα, περιέχουν αιθέριο έλαιο. Ο βλαστός του πολύκλαδος και τα μικρά ανθάκια του σχηματίζουνε σιαδία στις άκρες των βλαστών. Οι σπόροι του μικροί, γκριζωποί. Ο μαϊντανός χρησιμοποιείται πολλαπλά στη μαγειρική.

Λαϊκή ιατρική. Συνιστάται κατά της χολολιθίασης, νεφρολιθίασης, ψαμμιακών, πίεσης, πονόματου κ.ά.

Παρενέργειες. Οι έγκυες δεν πρέπει να καταναλώνουνε πολύ μαϊντανό.



Μαϊντανός

Μάραθο *Foeniculum vulgare*

Πολυετές φυτό της οικογενείας Σκιαδοφόρα (δικοτυλήδονα). Φτάνει μέχρι και δύο μ. ύψος. Τα φύλλα του φτερωτά, λεπτά, μακρουλά. Τα άνθη του μικρά κίτρινα και σχηματίζουνε σκιαδία. Ο καρπός του μακρουλός, μικρός, μαυριδερός. Ο καρπός του μα και τα φύλλα του δίνουνε μια ευχάριστη υπόγλυκη, λίγο καυστική γεύση. Τρώγεται με τσιγαριστά χόρτα, μπαίνει στα καλιτσούνια, στα ντολμαδάκια και είναι καρύκευμα για πολλά γιαχνιά και τσιγαριστά.

Λαϊκή ιατρική: Πολτοποιημένα φύλλα μάραθου βάζουμε κατάρπασμα σε τσιμπήματα σκορπιών, φιδιών και εντόμων. Βραστάρι από μάραθο συνιστάται να πίνουνε οι λεχώνες και όσοι έχουνε στομαχικές παθήσεις.



Μάραθο

Μαργαρίτα *Chrysantemum leucantemum*

Μονοετές ή και πολυετές (ορισμένη ποικιλία). Δημιουργεί διαστάσεις θάμνου. Ποώδες φυτό της οικογενείας Συνθέτων ή Κομποζιτών. Τα χροανωτά ανθίδια της είναι σε δίσκο σε πολλές δεκάδες. Τα εξωτερικά πέταλα, κίτρινα ή άσπρα, περιλαμβάνουνε το δίσκο. Τα ανθίδια κάνουνε κίτρινα πεταλάκια, το σπέρμα

της πολύ μικρό τριγωνικό, πιο μικρό από το ρύζι. Τα φύλλα της έλλοβα, οδοντωτά, άμισχα, ανοιχτοπράσινα. Τα τρυφερά φύλλα και τα βλαστάκια της μαργαρίτας τρώγονται και ωμά, μα και βρασμένα με άλλα χόρτα. Αυτοφύεται και γίνεται ζιζάνιο μα ωραίο στους κήπους, στις άκρες των δρόμων και στους αγρούς. Η γεύση της είναι υπόγλυκη και υπόξινη.

Λαϊκή ιατρική. Το νερό που βράσαμε τις μαργαρίτες, ή και βραστάρι αν κάνουμε με αυτό το φυτό, καταπολεμά στομαχικές και εντερικές διαταραχές. Κοπανισμένα χλωρά μέρη της μαργαρίτας βάζουμε σε μώλωπες και σε κάλους.



Μαργαρίτα

Μαρούλι *Lactuca Sativa*

Ποώδες μονοετές φυτό της οικογενείας των Συνθέτων. Τα φύλλα του είναι μεγάλα, άμισχα, τρυφερά, κιτρινοπράσινα, στρογγυλόκορφα, όρθια σαν μπουκέτο. Μια ποικιλία έχει κοκκινοκίτρινο χρώμα. Είναι λίγο γαλακτώδες φυτό. Ο βλαστός όρθιος διακλαδιζόμενος γύρω στα 30 εκ. Τα ανθίακια του μικρά, άσπρα. Ο καρπός του μικρός μακρουλός, μαυριδερός, κάνει τριχίτσες για να ταξιδέψει με τον αέρα. Είναι άριστο σαλατικό. Τα βλαστάκια του ψήνονται μαζί με άλλα χόρτα,

Λαϊκή ιατρική: Όποιος έχει αϋπνίες πρέπει να τρώει μαρούλια να του φέρνουν ύπνο. Φύλλα του μαρουλιού βάζουμε κατάπλασμα σε εγκαύματα και αποστήματα. Ο γαλακτώδης χυμός του μαρουλιού πάει για καλλυντικό στο δέρμα των γυναικών. Στον πυρετό βάζουμε φύλλα μαρουλιού στο μέτωπο βρεγμένα με ξίδι. Θεωρείται αντιερωτικό φυτό.



Μαρούλι

Μαρουλίδα *Petromarula pinata*

Κοιλοφυτό πολυετές ποώδες φυτό, ψυχανθές. Αναπτύσσεται στην ξερή πέτρα στα γκρεμνά. Μοιάζει λίγο με μαρούλι. Τα φύλλα του είναι έμμισχα, ο μίσχος είναι κόκκινος. Μεγάλα φύλλα έλλοβα α-



Μαρουλίδα

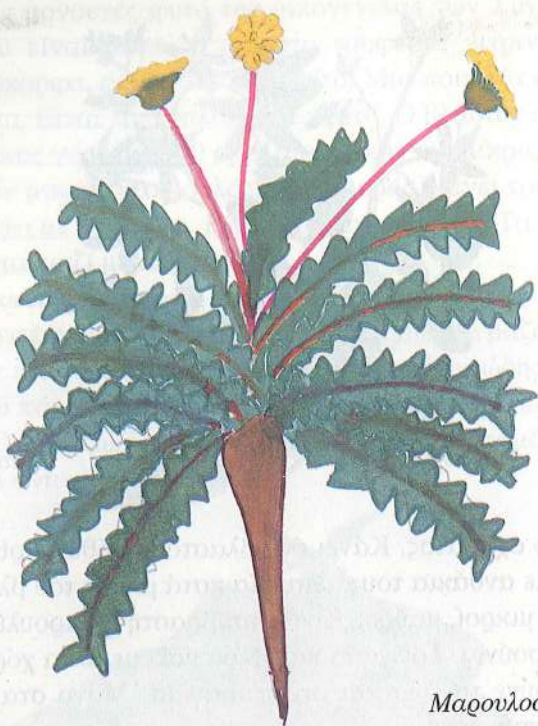
κανονίστου σχήματος. Κάνει ένα βλαστό συνήθως όρθιο. Τα άσπρα ή μπλε ανθάκια του ταξιανθία κατά μήκος του βλαστού, οι καρποί του μικροί, μαύροι. Τρώγεται βραστή η μαρουλίδα, κάνει καλά καλιτσούνια. Τρώγεται καλύτερα μαζί με άλλα χόρτα. Πολύ την κυνηγούνε τα ζώα και στα φαράγγια. Μόνο στα γκρεμνά μπορεί να επιβιώσει.

Λαϊκή ιατρική: Πολτοποιημένα τα φύλλα της τα κάνουμε κατάπλασμα για να καταπολεμήσουμε την ψώρα.

Μαρουλοσταρίδα *Taraxacum S. P.*

Πούδες μονοετές φυτό του αγρού. Τα φύλλα του είναι ρόδακας, όμοια με του αγριοροδόικου, διαφέρει όμως στη γεύση, που δεν βγάζει πικράδα, και ως προς τα άνθη της που γίνονται το κάθε άνθος με κόκκινο ποδίσκο και το χρώμα του κίτρινο πάντα.

Το λουλούδι κάνει μεγαλύτερα τα περιφερειακά πέταλα ενώ τα ανθίδια μέσα στο δίσκο κάνουνε μικρά πέταλα. Ο καρπός του πολύ μικρός. Τρώγεται ωμό, γίνεται σαλάτα, βραστό. Κάνει καλιτσούνια. Του λείπει η πικράδα που έχουνε τα ραδίκια και είναι λιγότερο νόστιμο ψημένο, ενώ άψητο είναι πιο νόστιμο. Είναι χόρτο του αγρού.

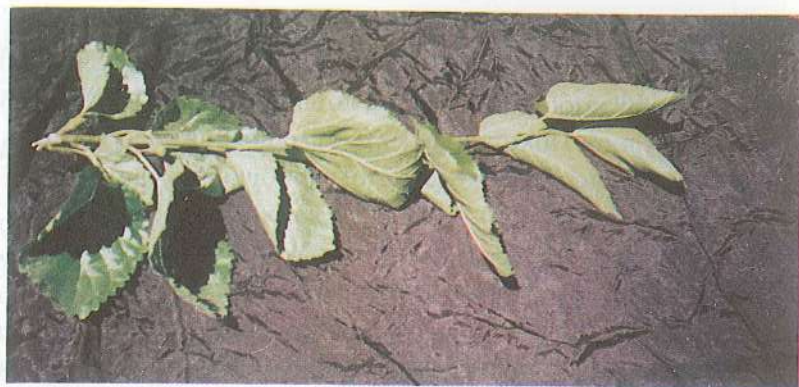


Μαρουλοσταρίδα

Λαϊκή ιατρική: Σαν φαΐ η μαρουλοσταρίδα, μα και το νερό που τη βράσαμε, αν πιούμε τρία ποτήρια την ημέρα, καταπολεμά τις πέτρες των νεφρών και τις παθήσεις του συκωτιού και της σπλήνας.

Μελικουκιά

Φυλλοβόλο μικρό άγριο δέντρο του δάσους. Δεν φαίνεται να συγγενεύει με άλλα δέντρα, ίσως μόνο με την αμπελισιά. Δεν γίνεται μεγάλο δέντρο και συνηθέστερα γίνεται ένας μεγάλος θάμνος. Τα φύλλα της μικρά, γύρω στα 2 εκ. έμμισχα, προιονωτά, οξύκορφα, πολύ σκούρα πράσινα. Τα άνθη του ασπροκίτρινα με ποδίσκο. Οι καρποί του άμα ωριμάσουνε είναι κίτρινοι. Τρώγονται. Είναι γλυκόστυφοι, στο μέγεθος ενός ρεβιθιού και έχουνε



Μελικουκιά

σκληρό κουκούτσι. Το ξύλο της κίτρινο, γυαλιστερό, κάνει καλές κατσούνες.

Λαϊκή ιατρική: Τα μελίκουκα (ο καρπός της μελικουκιάς) και ειδικά ο χυμός τους, θεραπεύει τον βήχα και το κρουολόγημα.

Μηλιά *Pirus Malus*

Φυλλοβόλο δέντρο της οικογενείας των Ροδιδών (δικοτυλήδωνα). Τη βρίσκουμε κυρίως στη βόρειο εύκρατη ζώνη και αρέσκειται στα δροσερά κλίματα. Υπάρχει και αυτή σε εκατοντάδες ποικιλίες. Διαφέρει ως προς το χρώμα, το μέγεθος και τη γεύση του μήλου. Ο κορμός και ο βλαστός της είναι κόκκινος ή καφετί. Τα φύλλα της έμμοσχα, ωσειδή, μυτερά, πριονωτά, βαθυπράσινα, λίγο χνουδάτα. Τα άνθη της άσπρα, λίγο ροζ, με πέντε πέταλα. Ανθεί την άνοιξη και ο καρπός της γίνεται σε ποικιλία χρωμάτων



Μηλιά, ανθός και μήλο

και σχημάτων. Μικρά, μεγάλα, κόκκινα, κίτρινα, πράσινα, ξινά, γλυκά, μπανανέ κ.ά. Το μήλο είναι νόστιμο φρούτο και χρησιμοποιείται για την παρασκευή γλυκών, ποτών και χυμών.

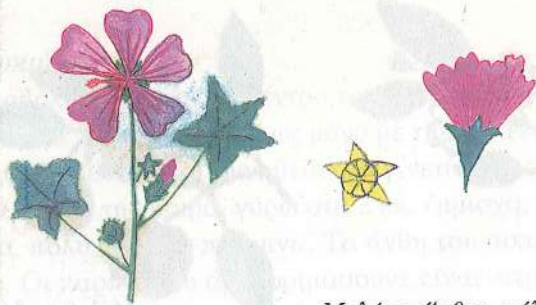
Λαϊκή ιατρική: Πολτοποιημένο το μήλο μαζί με γάλα και μέλι το κάνουμε αλοιφή για να καταπολεμήσουμε τα «μπιμπίκια» (σπυράκια του προσώπου). Είναι όμως και καλλυντικό για τις γυναίκες αυτή η αλοιφή.

Μυθολογία: Κατά την Παλαιά Διαθήκη, μήλο έδωσε ο Όφης στην Εύα, μα και κατά την ελληνική μυθολογία, ο Πάρης με μήλο «εψήφισε» την ομορφιά της Αφροδίτης και κέρδισε την ωραία Ελένη, αιτία του Τρωικού πολέμου.

Μολόχα Malva silveris

Μονοετής ή και διετής πόα. Ο βλαστός της συνήθως αναπτύσσεται έρποντας, είναι όμως και ποικιλίες που σηκώνονται και γίνονται μικρός θάμνος. Κάνει τριχωτούς διακλαδιζόμενους βλαστούς. Τα φύλλα της έμμοσχα, παλαμοειδή με 5 - 7 λοβούς. Τα άνθη της είναι ροζ με γραμμές από τη βάση προς τα έξω του πέταλου, σε πιο έντονο ροζ, χοανωτά με 5 πέταλα. Είναι βρώσιμο χόρτο, κυρίως ψήνεται μαζί με άλλα χόρτα βραστά. Μπαίνει και στα καλιτσούνια. Αυτοφύεται στους αγρούς και τους κήπους.

Λαϊκή ιατρική: Η μολόχα «καθαρίζει» το μυαλό σε όποιο την τρώει. Το βραστάρι της κάνει καλό στην επιληψία και στη γαστρίτιδα. Πολτοποιημένες τις ρίζες της, επαλείφουμε εξανθήματα, πρηξίματα και μώλωπες.



Μολόχα. Άνθος, φύλλα, καρπός

Μυθολογία. Τη μολόχα τη λέγανε οι αρχαίοι Έλληνες και Αλθαία προς τιμή της πεθεράς του Ηρακλή μητέρα της Διηανείρας Αλθαίας.

Μουριά *Morus alba* και *Morus nigro*

Φυλλοβόλο δέντρο της οικογενείας των Μορειδών. Στην Ευρώπη ήρθε πρώτη φορά στο Βυζάντιο, επί Ιουστινιανού κλεμμένος ο σπόρος από τους καλογέρους που κλέβανε και το ματαξόσπορο. Ο φλοιός της μουριάς έχει χρώμα πολύ ανοιχτό καφέ, τα φύλλα της ανοιχτοπράσινα, έμμισχα, συνήθως στρογγυλά, οξύκορφα, μα συχνά και σε άλλα σχήματα σε κάποιες ποικιλίες. Είναι δέντρο δίοικο μα κάποιες φορές μονόοικο. Τα άνθη της μοιάζουνε σα μικροσκοπικό σταφυλάκι. Το μούρο, με ποδίσκο, γίνεται άσπρο, κίτρινο ή μαύρο. Είναι μια μάζα από μικροσκοπικές ρώγες και κάθε ρωγίτσα έχει ένα μικρό κίτρινο σπέρμα μέσα. Το μούρο είναι πολύ νόστιμος, γλυκός καρπός. Με απόσταξη γίνεται η μουρνόρακη. Το μουρνόφυλλο είναι εξαιρετική τροφή για πολλά ζώα, μα η μοναδική για το μεταξοσκώληκα. Το ξύλο της μουριάς είναι ωραίο για την επιπλοποιία.

Λαϊκή ιατρική. Όταν έχουμε προβλήματα στο στόμα πρέπει να τρώμε πολλά ώριμα μούρα.



Μουριά

Μπάμια *Hibiscus esculentus*

Ποώδες φυτό της οικογενείας των Μαλαχιδών (δικοτυλίδηνα). Ο βλαστός της μπορεί να φτάσει και 2 μ. Τα κίτρινοπράσινα φύλλα της είναι μεγαλόμοχα παλαμοειδή με βαθιές εγκοπές. Τα



Μπάμια

άνθη της κίτρινα με κόκκινο ποδίσκο. Ο καρπός της μακρουλός, κυλινδρικός χέδρωπας, μυτερός, κιτρινώπος με γωνιές, με πολλά σπέρματα, στο μέγεθος πιπεριού. Η μπάμια είναι πολύ νόστιμη και ψήνεται μαζί με άλλα φαγητά (κρέας, πατάτες κ.ά.).

Λαϊκή ιατρική. Τον καρπό της μπάμιας πολτοποιημένο τον βάζουμε κατάπλασμα σε οιδήματα, στραμπουλήγματα, αποστήματα.

Μπουρνελιά Prunus S. P.

Φυλλοβόλο δέντρο της οικογενείας των Ροδιδών (δικοτυλήδονα). Δεν αναπτύσσει μεγάλο ύψος. Ο φλοιός της σκούρο καφέ χρώμα. Τα φύλλα της ωοειδή, έμμοσχα, λίγο προιονωτά, οξύκορφα. Τα άνθη της με 5 άσπρα πέταλα, κοκκινερά μέσα. Ανθεί το χειμώνα. Ο καρπός της από το μέγεθος μικρού καρδιού, μέχρι το μέγεθος μικρού μήλου, ανάλογα με την ποικιλία. Το χρώμα

τους κίτρινο, κόκκινο ή μπλέ. Κάνει σκληρό κουκούτσι. Το περικάρπιο, που είναι αρκετά σαρκώδες, είναι πολύ νόστιμο. Η ψύχα στο κουκούτσι είναι πικρή, όπως το πικραμύγδαλο. Αυτοφύεται σε κάποια δάση σε άγρια κατάσταση.

Λαϊκή ιατρική. Όταν θα τοιμπήσει το φύλλο της μπουρνελιάς ένα έντομο δημιουργείται ένας μικρός όγκος, το γλυκοσίδιο. Αυτό τρώγοντάς το όπως είναι καταπολεμά τη διάρροια και διευκολύνει τη χώνεψη. Επίσης το ώριμο περικάρπιο, με επάλειψη, καταπολεμά τις ρυτίδες.



Μπουρνελιά

Ντομάτα *Lycopersicum esculentum*

Η ντομάτα μας ήρθε από τη Νότιο Αμερική. Γίνεται ένας θάμνος που ακουμπά στη γη. Ευδοκίμει ιδιαίτερα στις παραμεσόγειες χώρες. Είναι ποώδες φυτό της οικογενείας των Σολανιδών. Τα εναλλασσόμενα, έλλοβα, έμμισχα, κιτρινοπράσινα φύλλα της, όπως και ο βλαστός της έχουνε τριχίτσες. Τα άνθη της σχηματίζουνε αραιούς βότρεις, είναι κίτρινα και έχουνε 6 πέταλα 6 σέπαλα όπου είναι μυτερά και τα μεν και τα δε. Ο καρπός της γίνεται σε διάφορα μεγέθη και σχήματα. Κόκκινος άμα ωριμάσει, γλυκός, ζουμερός με εκατοντάδες σπέρματα. Η ντομάτα είναι το



Ντομάτα

καλύτερο σαλατικό μα και το καλύτερο καρύκευμα για πληθώρα φαγητών. Θεωρείται επιτακτική η ύπαρξη της ντομάτας στην κουζίνα. Πιο παλιά ήτανε μόνο το καλοκαίρι. Τώρα με τα θερμοκήπια και τα ψυγεία είναι όλο το χρόνο.

Λαϊκή ιατρική. Τη ντομάτα την κόβουμε φέτες και την κάνουμε κατάπλασμα σε αποστήματα, οιδήματα και στραμπουλήγματα.

Ξινήθρα

Πωόδες, πολυετές, κονδυλόριζο φυτό. Αυτοφύεται σε γόνιμα χωράφια και είναι ζιζάνιο στους κήπους, όπου και δεν υπάρχει



Ξινήθρα

τρόπος να ξεγεννηθεί από όπου έβαλε πόδι. Τα φύλλα της είναι παράρριζα, μεγαλόμισχα, έλλοβα με τρία καρδιοσχημα φυλλάρια. Τα άνθη της με πολύ μεγάλο ποδίσκο, σωληνωτά με 5 πέταλα και με πολύ όμορφο κίτρινο χρώμα. Ο καρπός της μικρός. Τρώγεται ωμή από όσους αγαπούνε τα ξινά. Μπαίνει στα σαλατικά αντί για ξινό. Μπαίνει και στο τσουκάλι μα μαζί με άλλα χόρτα. Με τα άνθη της παλαιότερα βάφανε κίτρινα τα υφάσματα.

Λαϊκή ιατρική. Βραστάρι από φύλλα της ξινήθρας είναι διουρητικό.

Παρενέργειες. Είναι επικίνδυνο να καταναλώσει κανείς πολλή ξινήθρα. Τα πρόβατα άμα φάνε πολύ ψοφούνε.

Παπαρούνα *Paraver choeas*

Ποώδες μονοετές φυτό της οικογενείας των Μηκωνιδών. Ανθεί την άνοιξη. Συγγενεύει με το αφιόνι το υπνοφόρο. Τα φύλλα της πολύλοβα, κιτρινοπράσινα. Τα άνθη της με 4 μεγάλα πέταλα με χρώμα συνηθέστατα κόκκινο. Όταν είναι μπουμπούκι το περικλείει ένας δίφυλλος κοίλος κάλυκας που άμα ανοίξει το άνθος ο κάλυκας αποβάλλεται. Ο ύπερος είναι μια κούπα με καπάκι και με «παραθυράκια» κοντά στο καπάκι, όπου από εκεί φεύγουνε εν καιρώ τα μικροσκοπικά σπέρματα. Είναι βρώσιμο χόρτο. Άμα ψηθεί μαζί με άλλα χόρτα τα κάνει πιο νόστιμα. Μόνη της όμως η παπαρούνα δεν είναι νόστιμη. Γίνεται κυρίως τσιγαρι-



Παπαρούνα

στή. Αυτοφύεται στους αγρούς και συμβαίνει να βλέπει κανείς κόκκινα χωράφια από τις πολλές παπαρούνες.

Λαϊκή ιατρική: Όταν τα παιδιά έχουνε ιλαρά τους κάνουνε βραστάρι με παπαρούνα για να τους περάσει. Καταπολεμά και την αϋπνία.

Μυθολογία. Όταν ο Θεός Πλούτωνας απήγαγε την Περσεφόνη, η μητέρα της Δήμητρα από τον μεγάλο της πόνο σκέφτηκε να στερήσει τον κόσμο από τις εσοδείες του. Όταν όμως της προφέρανε βραστάρι από παπαρούνα της ήρθε ύπνος και όταν ξύπνησε άλλαξε γνώμη.

Πατάτα *solanum tuberosum*

Ποώδες φυτό της οικογενείας των Σολανιδών, κονδυλόρριζο. Το ύψος της γύρω στα 40 εκ. Στην Ελλάδα ήρθε από την Νότια Αμερική επί Καποδίστρια. Τα φύλλα της είναι φτερωτά, έμμισχα, ανοιχτοπράσινα, λίγο χνουδατά. Τα άνθη της αστεροειδή με 5 πέταλα και 5 σέπαλα με μυτερές άκρες και τα μεν και τα δε, και με κί-



Πατάτα

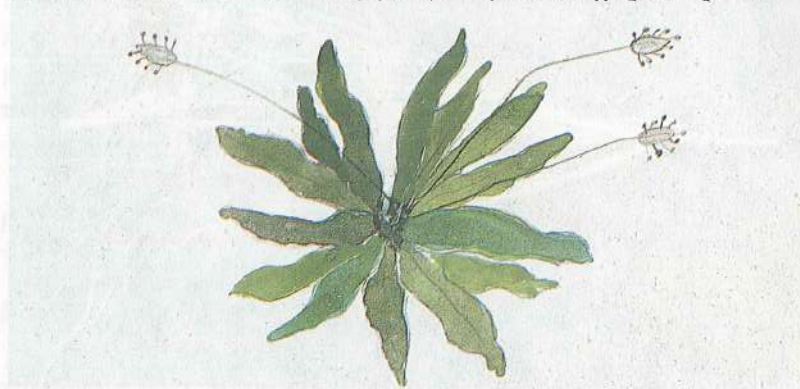
τρινους ανθήρες. Ο καρπός της στο υπέργειο φυτό γίνεται κίτρινος στο μέγεθος φουντουκιού και περιέχει πολλά μικρά σπέρματα. Ο πολλαπλασιασμός της όμως γίνεται κυρίως από τους υπόγειους κόνδυλους της. Αυτοί οι κόνδυλοι είναι οι γνωστές μας πατάτες. Είναι είδος πρώτης διατροφικής ανάγκης, που δεν λείπει, ούτε από τα παλάτια, ούτε από τις καλύβες και που ψήνεται με πάμπολλους τρόπους και με πάμπολλα φαγητά. Όμως η πατάτα χρησιμοποιείται και στη βιομηχανία γιατί το άμυλό της μπαίνει σε υλικά για κολληρίσματα υφασμάτων και χαρτιού, σε καλλυντικά κ.ά.

Λαϊκή ιατρική. Πολτοποιημένη πατάτα κάνουμε κατάπλασμα σε στραμπουλήγματα, πρηξίματα, μώλωπες. Ο χυμός από άψητη πατάτα καταπολεμά στομαχικές παθήσεις. Σε περίπτωση πυρετού κόβουμε φέτες την πατάτα και την δένουμε στο μέτωπο του ασθενούς.

Παρενέργειες. Όταν οι πατάτες πετούνε φύτρα, μα και όταν πρασινίσουνε από τον ήλιο, αποκτούνε τοξικότητα και πρέπει να τις αποφεύγουμε.

Πεντάνευρο Plautago S. P.

Πολυετές φυτό της οικογενείας των Πλανταγινιδών. Τα φύλλα του μακρουλά, λίγο σαρκώδη, σχηματίζουνε ρόδακα στο έδαφος. Τα άνθη του σε μεγάλο ποδίσκο, όπου στην κορυφή είναι συμπυκνωμένα σαν μούρο, λίγο χνουδωτό. Τα σπέρματά του πολύ μικρά. Ψήνεται βραστό. Άμα ψηθεί μαζί με άλλα χόρτα, πρέπει να



Πεντάνευρο

μπει αυτό πρώτα στο βρασμένο νερό, γιατί θέλει περισσότερο ψήσιμο. Κάνει καλά καλιτσούνια. Αυτοφύεται στους αγρούς.

Λαϊκή ιατρική: Τα φύλλα του Πεντάνευρου πολτοποιημένα τα βάζουμε στις πληγές, σε τσιμπήματα εντόμων και φιδιών, και σε οιδήματα. Το νερό που βράσαμε το πεντάνευρο το πίνουμε και κάνει καλό στο στομάχι.

Πηγουνίτης *Tragopogon portifolius*

Είναι ποώδες φυτό. Τα φύλλα του, άμισχα, λογχοειδή, γκριζοπράσινα. Ο βλαστός του, που δεν διακλαδίζεται, φτάνει γύρω στα 50 εκ. Στην κορφή του βλαστού γίνεται το μπουμπούκι που αρχικά μοιάζει με πινέλο. Στη συνέχεια ανοίγει σαν σφαίρα και τα μακρουλά σπέρματά του έχουνε στην άκρη τριχίτσες για να τα ταξιδέψει ο αέρας. Τα πέταλα του άνθους είναι μελιτζανί. Είναι γαλακτώδες μονοετές και σπανιότερα διετές φυτό. Τρώγεται ωμό μα και βραστό με άλλα χόρτα. Είναι φυτό του αγρού.

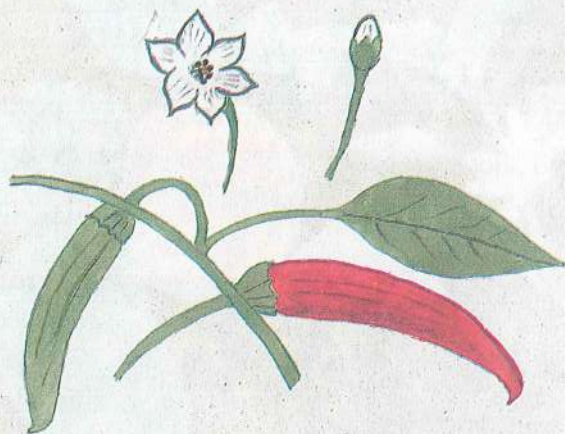
Λαϊκή ιατρική: Δυο κουταλάκια σπόροι του πηγουνίτη σε κάθε ποτήρι νερό τα κάνουμε βραστάρι και πίνουμε δυο ποτήρια την ημέρα κατά του έλκους του στομάχου. Το ίδιο βραστάρι ενδείκνυται να το πίνουνε οι λεχώνες, για να βγάλουνε γάλα.



Πηγουνίτης

Πιπεριά *Capsicum anuum*

Μονοετές φυτό της οικογενείας των Σολανιδών. Μας ήρθε από την Νότιο Αμερική. Κάνει βλαστό όρθιο διακλαδιζόμενο. Ανοιχτοπράσινο όλο το φυτό. Φύλλα λογχοειδή, γυαλιστερά, μυτερά. Άνθη μικρά, άσπρα με πεντάλοβο στεφάνι. Ο καρπός της σε διάφορα σχήματα και άμα ωριμάσει γίνεται κόκκινος, κίτρινος ή μελιτζανί και μέσα έχει πλήθος σπέρματα μικρά, κίτρινα,



Πιπεριά. Καρπός άωρος και ώριμος άνθος, μπουμπούκι και φύλλο. Ο άνθος μεγαλωμένος 3 φορές.

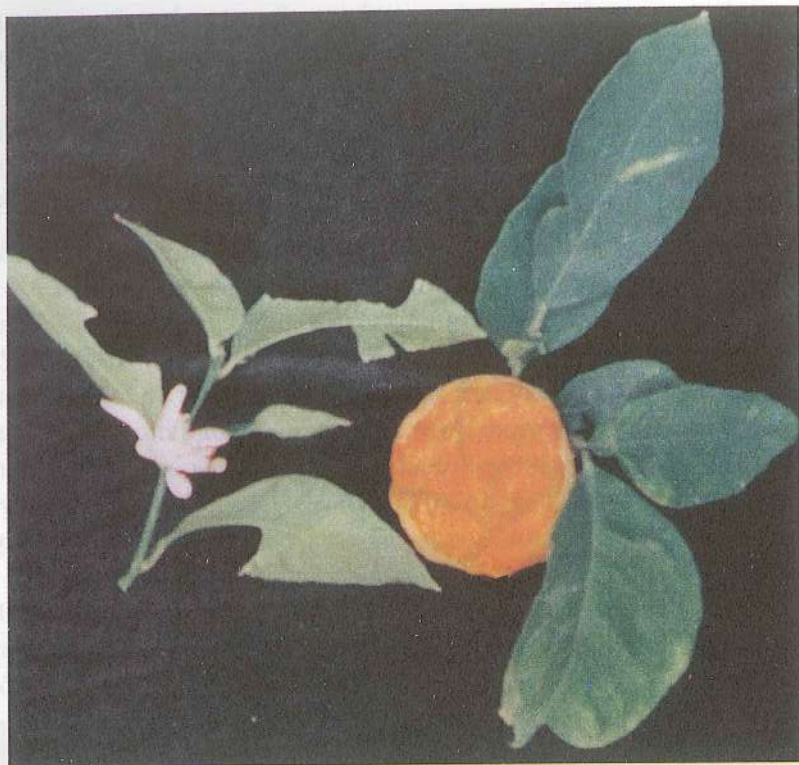
στρογγυλά, πεπλατισμένα. Είναι πολλές ποικιλίες. Μακρόκαρπες, στρογγυλόκαρπες, γλυκόκαρπες, καυστικές. Οι καυστικές μας δίνουνε το κοκκινοπίπερο. Είναι ωραίο φυτό και προσφέρεται και ως καλλωπιστικό.

Η πιπεριά γίνεται βραστή, ξιδάτη, γεμιστά, σαλάτα.

Λαϊκή ιατρική. Βραστάρι από βλαστάκια πιπεριάς καταπολεμά την ακράτεια των ούρων. Κάνει καλό στο στομάχι και το κάνουμε πλύση στις αιμορροΐδες.

Πορτοκαλιά *Citrus sinensis*

Αειθαλές δέντρο της οικογενείας των Ρουτιδών. Δεν κάνει μεγάλο ύψος. Τα φύλλα της μικρόμισχα, γυαλιστερά, καρδιόσχημα, οξύκορφα. Τα άνθη της πολύ μυρωδάτα, άσπρα, μοναχικά ή σε



Πορτοκαλιά

μικρές δέσμες πολύ όμορφα. Ο καρπός της μεγαλωπός, σφαιρικός, ζουμερός, γλυκόξινος, κίτρινος. Είναι νόστιμο και υγιεινό φρούτο. Καταναλώνεται φρέσκο μα χρησιμοποιείται και για παρασκευή γλυκισμάτων, πορτοκαλάδας, μαρμελάδας κ.ά.

Λαϊκή ιατρική: Βραστάρι από φύλλα και άνθη πορτοκαλιάς καταπολεμά τη γρίπη, το βήχα και το στομαχόπονο.

Ρόβι Ervilia sativa

Πωάδες κτηνοτροφικό φυτό της οικογενείας των Παπιλιονιδών ή φαβιδών. Ο βλαστός του γίνεται όρθιος διακλαδιζόμενος. Τα φύλλα του είναι μικρά, μικρόμισχα. Τα ανθάκια του άσπρα χοανωτά, ψυχανθή. Ο καρπός του είναι μικρός χέδρωπας με 3 - 5 σπέρματα στρογγυλά, όσο μισό ρεβίθι. Το φυτό φτάνει μέχρι 30

εκ. Είναι κτηνοτροφική ειδικά για τα βόδια που τους το δίνανε 2 ημερών βρεγμένο. Όμως σε δύσκολους καιρούς το τρώγανε και οι άνθρωποι σαν όσπριο. Έπρεπε όμως να το βράσουμε και να του αλλάζουμε το νερό 3 - 4 φορές για να το απαλλάξουμε λίγο από μια τοξικότητα που διαθέτει. Επίσης το αλέθαμε, το ανακατεύαμε με άλλο αλεύρι και το κάναμε ψωμί. Όμως το αλεύρι που κάναμε από το ρόβι το βάζαμε στο νερό και έκανε δυο μέρες. Το αλλάζαμε κάμποσες φορές το νερό.

Λαϊκή ιατρική: Όποιος είχε αδενοπάθεια έβραζε καρπό του ροβιού στο ξίδι μετά τον ζούλιζε και τον έδενε στο πονεμένο μέρος.

Παρενέργειες. Τώρα πια, κανείς δεν τρώει ρόβι, όμως για λόγους τάξεως θα πρέπει να αναφέρω ότι το ρόβι περιέχει τοξικές ουσίες και με προσοχή μπορεί να καταναλωθεί από άνθρωπο.

Ροδιά *Punica granatum*

Μικρό φυλλοβόλο δέντρο της οικογενείας των Πουνικιδών. Ο κορμός της κάνει κοκκινωπό χρώμα. Τα φύλλα της σχεδόν άμισχα, ωοειδή, μακρουλά, λίγο μυτερά, γύρω στα 2 εκ. έχουνε ένα πολύ γλυκό ανοιχτοπράσινο χρώμα και το πολύ ωραίο κόκκινο άνθος της, μα και στη συνέχεια το ωραίο ρόδι της, την κάνουνε αξιόλογο καλλωπιστικό δέντρο. Τα άνθη της έχουνε σκληρά σέπα-



Ροδιά

λα και πολλούς στήμονες. Ο καρπός της στο μέγεθος μεγάλου μήλου γίνεται κόκκινος. Έχει σκληρό περίβλημα και μέσα πλήθος σπέρματα, ζουμάτα με κουκούτσι. Από τα σπέρματα του ροδιού γίνονται ποτά και σιρόπια. Το ρόδι τρώγεται φρέσκο και είναι πολύ νόστιμο. Το βάζουνε και στα κόλλυβα.

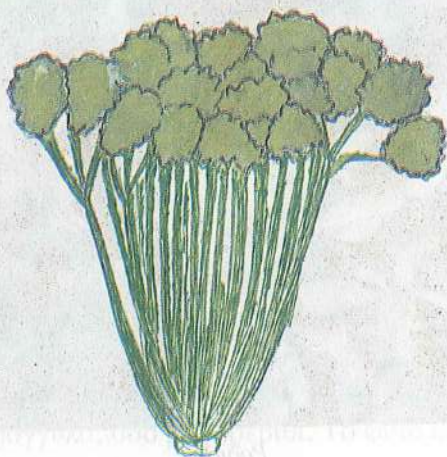
Λαϊκή ιατρική: Για να καταπολεμήσουμε τις ασκαρίδες των εντέρων βράζουμε 30 γραμ. φλούδα της ροδιάς σε μισό κιλό νερό και πίνουμε κάθε κάμποση ώρα ένα κρασοπότηρο με μέλι. Το ρόδι θεωρείται ερωτικό φρούτο.

Παρενέργειες. Βραστάρι από φλούδα ροδιάς δεν πρέπει να πιούνε παιδιά ή έγκυες γυναίκες.

Μυθολογία. Ο Πλούτωνας έδωσε ρόδια της Περσεφόνης όταν της έκανε «ψηστήρι» για να την ξεγελάσει να την σύρει μαζί του. Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσανε τη ροδιά σύμβολο της γονιμότητας και είναι ερωτικό φυτό.

Σέλινο *Apium graveolens, Apium sativum*

Διαιτητικό φυτό της οικογενείας των Σκιαδοφόρων. Έχει πολύ χοντρή ρίζα. Τα πολύ μεγαλόμισχα φύλλα του, έλλοβα, αναδίνουνε μια ευχάριστη μυρωδιά. Ο βλαστός του φτάνει μέχρι 80 εκ. Στην κορφή κάθε διακλάδωσης του βλαστού δημιουργείται μια ταξιανθία σε σύνθετο σκιαδίο. Κάνει μικρά ασπροπράσινα άνθη



Σέλινο

και μικρό καστανόμαυρο καρπό, λίγο μακρουλό. Ευδοκιμεί σε εύκρατα κλίματα. Γίνεται βραστό και γιαχνί με διάφορα φαγητά. Ιδιαίτερα πηγαίνει με βραστό ψάρι και με χοιρινό κρέας. Από τους σπόρους του παράγεται αιθέριο λάδι.

Λαϊκή ιατρική: Βραστάρι από σέλινο καταπολεμά τα αρθρικά.

Σέσκουλο *Betta S. P.*

Μονοετές ή και διετές ποώδες φυτό. Τα φύλλα του όρθια, έμμοχα, μεγάλα, καρδιόσχημα, μυτερά, έχουνε συνήθως κοκκινοπράσινο μίσχο. Τα ανθήκια του μικρά, όπως και ο καρπός του που γίνεται κατά μήκος του διακλαδιζόμενου βλαστού. Είναι πρασινερά. Γίνεται τοιγαριστό χόρτο. Ψήνεται μαζί με πολλά άλλα φαγητά. Τα φύλλα του κάνουνε ντολμαδάκια και κάνει εξαιρετικά καλιτσούνια.

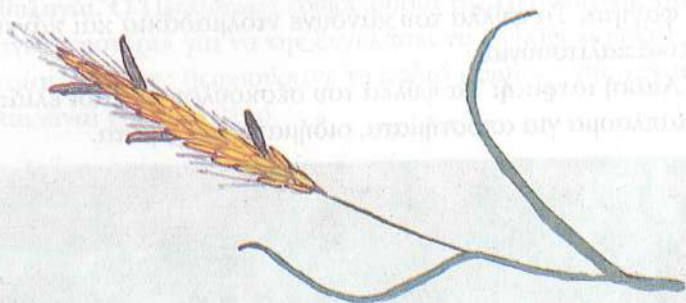
Λαϊκή ιατρική: Τα φύλλα του σέσκουλου με λάδι ελιάς είναι κατάπλασμα για αποστήματα, οιδήματα, πρηξίματα.



Σέσκουλο

Σίκαλη *Secale cerea* II

Μονοετές φυτό της οικογενείας των Αγρωστιδών ή Σιτηρών (Μονοκοτυλήδονα). Δεν είναι επιλεκτικό ούτε στο κλήμα, ούτε στη γονιμότητα του εδάφους. Το φυτό και ο καρπός του μοιάζει λίγο με το στάρι. Είναι πιο πράσινο τα φύλλα του είναι πιο στενά και ο καρπός του πιο μακρουλός από το στάρι. Το στέλεχος της σίκαλης είναι ανθεκτικό και ελαστικό και προσφέρεται για το πλέξιμο καλαθιών, καπέλων και ψαθών. Καλλιμεργείται κυρίως για κτηνοτροφή. Όμως γίνεται και ψωμί, μα όχι καλής ποιότητας. Το άχυρό του, άμα μεστώσει είναι πολύ σκληρό και δεν το προτιμούνε τα ζώα.



Σίκαλη

Λαϊκή ιατρική: Βραστάρι από σίκαλη, που έχει προσβληθεί από ερυσίβη, κάνει καλό στο αίμα. Ψωμί από σίκαλη ενδείκνυται για διαβητικούς.

Σινάπι *Simaris alba* (άσπρο) *Simaris nigra* (μαύρο)

Μονοετές ποώδες φυτό της οικογενείας των Σταυρανθών. Τα φύλλα του έμμισχα, όρθια, μεγάλα, στρογγυλωπά έως ακανονίστου σχήματος. Είναι σε δύο ποικιλίες κυρίως. Σκούρο πράσινο και ανοιχτό πράσινο. Ο βλαστός του όρθιος διακλαδιζόμενος. Τα ανθάκια του κίτρινα, μικρά κατά βότρες στους βλαστούς. Ο καρπός του, σαν πολύ μικρός χέδρωπας με 5 - 6 σπέρματα μικρά, μαυροκόκινα, γυαλιστερά. Τρώγεται και ωμό μα τσούζει λιγάκι. Γίνεται σαλάτα, ή βραστό. Είναι νόστιμο και υγιεινό χόρτο. Με τον σπόρο του γίνεται η μουστάρδα.



Σινάπι μαύρο

Λαϊκή ιατρική: Τον σιναπόσπορο τον βάζουμε στο τηγάνι τον αφήνουμε για να στραγγίξει η υγρασία του και μετά τον σπάμε με ένα μπουκάλι σε λεία επιφάνεια. Ύστερα με ένα χαρτί ή πανί τον βάζουμε σαν έμπλαστρο στο πονεμένο μέρος σε όποιον έχει πλευρίτιδα, όπου λέμε πως του κάναμε συναπισμό. Γίνεται και στη βρογχίτιδα σιναπισμός.

Παρενέργειες. Δεν πρέπει να παραμείνει στο δέρμα ο σιναπισμός πάνω από 5 λεπτά γιατί μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα.

Σκόρδο *Allium sativum*

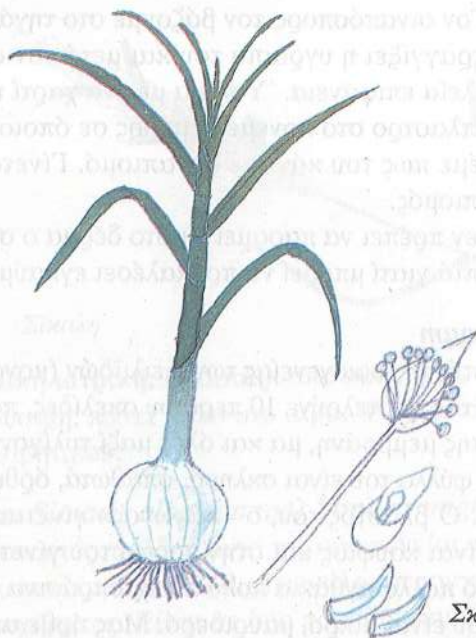
Είναι φυτό πολυετές της οικογενείας των Λειλιϊδών (μονοκοτυλήδονα). Τον βολβό του αποτελούν 10 περίπου σκελίδες, που κάθε μια έχει τη δική της μεμβράνη, μα και όλες μαζί τυλίγονται σε κοινή μεμβράνη. Τα φύλλα του είναι σκληρά, σπαθωτά, όρθια, αυλακωτά με τσάκιση. Ο βλαστός του, ο «κάρωνας» γίνεται γύρω στους 20 πόντους, είναι κούφιος και στην κορφή του γίνεται μια ταξιανθία μπάλα από πολλά ανθάκια πολύ ανοιχτοπράσινα με ποδίσκο. Το σπέρμα του είναι μικρό, μαυριδερό. Μας ήρθε από την κεντρική Ασία. Το σκόρδο τρώγεται χλωρό, ξερό, ωμό και ψημένο. Όμως άψητο αφήνει μια οσμή που δεν είναι ευχάριστη. Για καρύκευμα πάει σε πάρα πολλά φαγητά. Κάνει τη σκορδαλιά και το τζατζίκι. Υπέργειο καρπό σπάνια κάνει, μα πολλαπλασιάζεται με τις σκελίδες. Το σκόρδο περιέχει αιθέριο λάδι.

Λαϊκή Ιατρική: Είναι καλό για την πίεση και για όσους έχουν παράσιτα των εντέρων. Πολτοποιημένες σκελίδες σκόρδου βάζουμε σε κάλους σε τσιμπήματα εντόμων και κατά της ψώρας. Στους λεπρούς συνιστούσαν να τρώνε σκόρδα με μέλι και όποιος ήταν ανάγκη να πλησιάσει στο περιβάλλον του λεπρού λέγανε πως πρέπει να φάει σκόρδα και να τρίψει απάνω του σκόρδα.

Παρενέργειες. Η γυναίκα που βυζαίνει δεν πρέπει να φάει σκόρδο γιατί μπορεί να βλάψει το γάλα του μωρού.

Μυθολογία. Οι Ρωμαίοι πιστεύανε ότι το σκόρδο ήτανε το αγαπημένο καρύκευμα του Άρη.

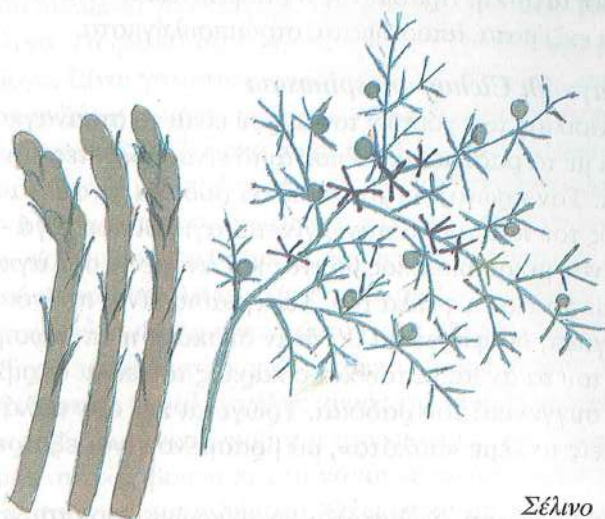
Οι αρχαίοι Έλληνες λέγανε πως όποιος είχε φάει σκόρδο δεν έπρεπε να μπει μέσα στο ναό.



Σκόρδο, σκελίδες, άνθος
στήμονας

Σπαράγγια *Asparagus aphyllus*

Ο αγκαθοσπάραγγας γίνεται σε χέρσα χωράφια και στα δάση. Είναι πολυετές φυτό. Προτιμά ασβεστολιθικά εδάφη. Αντί για φύλλα έχει σκληρές βελόνες πολύ σουβλερές. Τα ανθάρια



Σέλινο

του ασπροπράσινα με 5 πεταλάκια. Ο καρπός του λίγο πιο μεγαλύτερος από το πιπέρι γίνεται μαύρος άμα ωριμάσει ή μπλε και μέσα έχει μικρά σπέρματα. Τα βλαστάκια του άμα είναι τρυφερά γίνονται βραστά και γιαχνί με άλλα φαγητά, και τηγανιτά με αβγά.

Λαϊκή ιατρική: Τα σπαράγγια σαν φαί καταπολεμούνε τα κυκλοφοριακά προβλήματα. Το βραστάρι από ρίζες του σπαραγγιού καταπολεμά την ουρία. Θεωρείται αφροδισιακό φυτό.

Μυθολογία. Όταν ο Θησέας κυνηγούσε την Περιγούνη, κόρη του ληστή Σίνη για να την κάνει δική του, αυτή κρύφτηκε πίσω από μια σπαραγγιά και σώθηκε, όταν είχε μπερδευτεί το φόρεμά της σ' αυτό το φυτό.

Σταφυλίνακας *baucus carota*

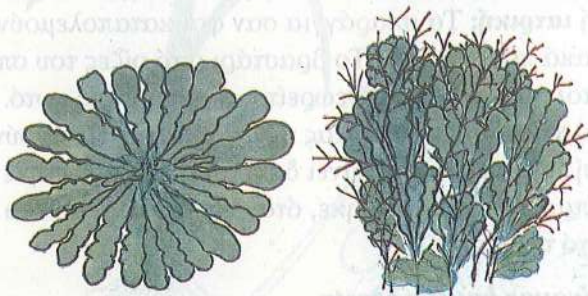
Μονοετές ποώδες φυτό. Ο βλαστός του διακλαδιζόμενος φτάνει και το ένα μέτρο. Τα άνθη του, άσπρα ή ροζ, σε ταξιανθίες. Ο καρπός του μικρός, μακρουλός. Τα φύλλα του σύνθετα χωρισμένα σε στενούς λοβούς. Είναι φυτό του αγρού. Συγγενεύει με το καρότο. Ανθίζει την άνοιξη. Γίνεται βραστό, άμα ψηθεί μαζί με άλλα χόρτα τα κάνει πιο νόστιμα. Κάνει πολύ νόστιμα καλιτσούνια.

Λαϊκή ιατρική: Βρασμένος ο σταφυλίνακας γίνεται κατάπλασμα για εκζέματα, αποστήματα, στραμπουλήγματα.

Σταμναγκάθι *Cichorium spinosum*

Ο βασιλιάς των χόρτων του αγρού είναι το σταμναγκάθι. Συγγενεύει με τα ραδίκια, μόνο που αυτό είναι πολυετές και κάνει αγκάθια. Τον πρώτο του χρόνο κάνει ρόδακα τα φύλλα του μα ο βλαστός του που τραβά πάνω γίνεται αγκάθι που σιγά - σιγά γίνεται ένας μικροσκοπικός θάμνος και ανάμεσα στα αγκάθια κάνει κάθε χρόνο τα φύλλα του. Τα αγκάθια είναι πρόνοια της φύσεως, γιατί, διαφορετικά θα ήταν δύσκολη η επιβίωσή του. Τα φύλλα του τα ανθάκια του και ο καρπός του είναι ακριβώς όπως και τα συγγενικά του ραδίκια. Τρώγεται και σαν σαλάτα, μάλιστα εμείς το λέμε «σαλάτα», μα βρασμένο είναι εξαιρετικά νόστιμο.

Λαϊκή ιατρική. Συνιστάται να το τρώνε όσοι πάσχουν από ρευματισμούς, ψαμμιακά και χολολίθους. Επίσης θεωρείται φάρμακο και το νερό που έβρασε το σταμναγκάθι και συχνά το πίνανε, σαν προληπτικό φάρμακο. «Κάνει καλό», λέγανε.



1. Της πρώτης χρονιάς σταμναγκάθι, ρόδακας
2. Στα επόμενα χρόνια δημιουργεί αγκάθια.

Συκιά *Ficus communis*

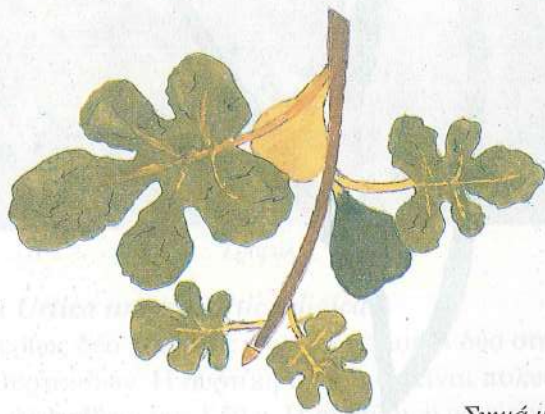
Φυλλοβόλο δέντρο της οικογενείας των Μορεϊδών. Δεν γίνεται πολύ μεγάλο δέντρο και ούτε ζει πολλά χρόνια. Όμως από τις ρίζες του γίνεται εκεί μια καινούργια συκιά και ανανεώνεται. Ο

φλοιός όσο παλιώνει γίνεται γκρι. Ο τρυφερός βλαστός όμως έχει καφετί φλοιό. Τα φύλλα της είναι παλαμοειδή, μεγάλα με μεγάλο κίτρινο μίσχο. Είναι γαλακτοφόρο δέντρο. Το γάλα αυτό άμα μπει στο γάλα των ζώων το κάνει μυζήθρα. Αλλά δέντρα της συκιάς κάνουνε και αρσενικά και θηλυκά άνθη και άλλα μόνο αρσενικά (όρνους). Τα άνθη γίνονται μέσα στο σύκο και για τη γονιμοποίηση βγαίνει ένα έντομο από το πίσω μέρος του αρσενικού σύκου μπαίνει από το πίσω μέρος του θηλυκού, και μεταφέρει τη γύρη.

Η συκιά γίνεται σε όλα τα κλίματα και σε όλα τα εδάφη. Το σύκο κίτρινο ή μαύρο πάντα είναι νόστιμο και θρεπτικό φρούτο. Γίνεται και ξερό που αποκτά διαφορετική μα πάντα ωραία γεύση.

Λαϊκή ιατρική: Ο γαλακτώδης χυμός της συκιάς καταπολεμά τις κρεατοελιές, τις μυρμηγκιές και τους κάλους. Τα ώριμα σύκα τα ψήνουμε στα κάρβουνα και τα κάνουμε κατάπλασμα για δοθιίνες, αποστήματα και οιδήματα. Θεωρείται αφροδισιακό. Για τους κωλικούς, όποιος υποφέρει πρέπει να τρώει «πρίστους», σύκα πριν ωριμάσουνε καλά.

Μυθολογία. Κατά την Π. Διαθήκη, η προγιαγιά μας η Εύα έκρυψε μέρος της γύμνιας της με «φύλλο συκιάς» (οι δισεγγονές της συχνά δεν το έχουνε ανάγκη το «φύλλο της συκιάς»). Στην Αρχαία Αθήνα ήτανε συκιάς κοντά στην Ακρόπολη αφιερωμένες στους Θεούς και απαγορευότανε να φάει θνητός από τα σύκα τους.



Συκιά με σύκα

Ταγή *Avena sativa*

Μονοετές ποώδες φυτό της οικογενείας των Αγρωσιδών (Μονοκοτυλήδονα). Κάνει πολλούς βλαστούς. Τα άνθη της, και στη συνέχεια ο καρπός, γίνονται στην κορυφή των βλαστών κατά μήκος. Τα φύλλα της είναι πιο πλατιά από αυτά των άλλων σιτηρών. Καλλιεργείται κυρίως για κτηνοτροφή και ειδικά για τα άλογα. Ωριμάζει πριν από τα άλλα σιτηρά τη θερίζουμε, την αλωνεύουμε, τη σοδεύουμε και μετά αρχίζουμε το θέρος στα σταροκρίθαρα. Σε δύσκολους καιρούς την τρώγαμε εμείς την ταγή και την στερούσαμε από τα ζώα. Έκανε νόστιμο ψωμί, μόνο που μόλις βάζαμε νερό στο παξιμάδι της διαλυότανε. Από την ταγή γίνεται το κουάκερ.

Λαϊκή ιατρική: Βραστάρι από καρπό της ταγής καταπολεμά τον κοκίτη των παιδιών και τη βρογχίτιδα.



Ταγή

Τριφύλλι (μηδική) *Medicago sativa*, *Menyanthes tritolium*

Ποώδες ετήσιο φυτό της οικογενείας των Χειλανθών. Καλλιεργείται ως κτηνοτροφή, μα αυτοφύεται και σε άγρια κατάσταση στους αγρούς. Αναπτύσσεται έρποντας. Τα φύλλα του, έμμοσχα, είναι σύνθετα από 3 φυλλάρια. Ο καρπός του πολύ μικρός. Είναι βρώσιμο ειδικά στην άλλη Ευρώπη. Γίνεται βραστό, μπαίνει στις σαλάτες και καρύκευμα σε διάφορα φαγητά. Είναι άριστο κτηνοτροφικό μα και μελισσοκομικό φυτό. Ταΐζεται χλωρό μα και το κάνουνε σανό. Είναι βρώσιμο. Γίνεται βραστό. Δεν είναι νόστιμο.

Λαϊκή ιατρική: Ένα κουταλάκι τριφύλλι για κάθε φλιτζάνι νερό το κάνουμε βραστάρι και πίνουμε από 3 κρασοπότρηρα την ημέρα κατά της δυσπεψίας, της δυσκοιλιότητας και των κισρών.

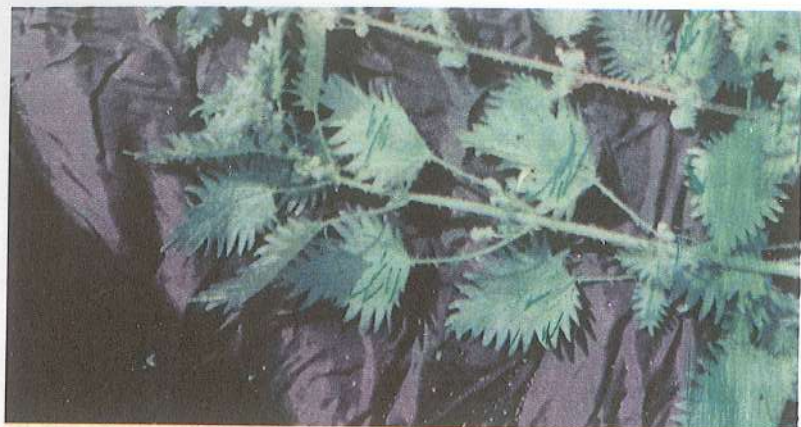
Εξωτερική χρήση. Βράζουμε δύο κουταλάκια σπόρους του τριφυλλιού για κάθε ποτήρι νερό και κάνουμε επάλειψη για ρευματισμούς, δερματοπάθειες και μώλωπες.



Τριφύλλι

Τσουκνίδα *Urtica urens* - *Urtica dioica*

Είναι κυρίως δύο ποικιλίες. Ανήκουνε και οι δύο στην οικογένεια των Ουρτικιδών. Η ουρτίκη ή δίοικος είναι πολυετές φυτό και φτάνει ύψος μέχρι και 1,50 μ. Η ουρτίκη, η μονόοικος, ή καυ-



Τσουκνίδα

στική είναι μονοετές φυτό και γίνεται μικρότερη. Και οι δυο ποικιλίες έχουνε σχεδόν τα ίδια στοιχεία. Αυτοφύονται στους κήπους και στις άκρες του δρόμου. Τα φύλλα τους έμμοσχα, τρίγωνα, κοκκαρωτά έχουνε τριχίτσες ακιδωτές που περιέχουνε μωμμηγκικό οξύ και άμα αγγίξουνε το δέρμα μας αισθανόμαστε την καυστικότητα τους. Οι τριχίτσες αυτές είναι σε όλα τα μέρη του φυτού εκτός από τη ρίζα του, τα άνθη της μπαλίτσες, όπως και ο καρπός στη συνέχεια, που τον αποτελούνε πλειάδα σπέρματα. Τα άνθη της γίνονται στις μασχάλες των πάνω φύλλων. Είναι νόστιμο χόρτο. Τρώγεται βραστό. Κάνει καλά καλιτσούνια. Η τσουκνίδα ανθεί την άνοιξη.

Λαϊκή ιατρική: Αν και είναι οδυνηρό να τρίψει κανείς τσουκνίδα στο δέρμα του, όμως είναι ωφέλιμο για όσους πάσχουνε από ρευματισμούς. Επίσης βραστάρι από τσουκνίδα καταπολεμά τις πέτρες της χολής και τα ψαμμιακά.

Τσόχος *Sonchus olerifolius*

Μονοετές φυτό της οικογενείας των Συνθέτων. Αυτοφύεται παντού και τον χαρακτηρίζουνε «κοσμοπολίτη». Ο βλαστός του όρθιος, διακλαδιζόμενος, είναι γκριζός όπως και τα φύλλα του είναι γκριζοπράσινα. Άμα ωριμάσει αποκτά κοκκινωπό χρώμα και σχηματίζει γωνιές στον βλαστό. Τα φύλλα του είναι άμισχα,

λίγο μακρουλά, τρίγωνα, λίγο φτερωτά με πολλούς λοβούς. Καταλήγουνε μυτερά. Από τη μασχάλη των φύλλων γίνεται ένα κλαδάκι στην κορφή του οποίου γίνονται από ένας ως τέσσερις δίσκοι με πολλά κίτρινα ανθάκια. Ο καρπός του πολύ μικρός, τον αρπά ο αέρας και μπορεί να αιωρείται πολλή ώρα με αλεξίπτωτο τις τριχίτσες του. Είναι βρώσιμο χόρτο, ψήνεται όπως θέλουμε. Γίνεται και μαζί με άλλα χόρτα. Γίνεται και σαλάτα.

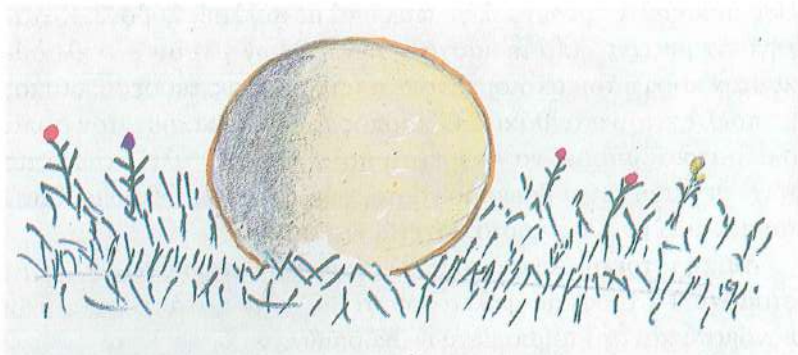
Λαϊκή ιατρική: Άψητο τον τρώμε και λένε πως κάνει καλό στο στομάχι. Τα τρυφερά φύλλα του τα βάζουμε κατάπλασμα στον πονόματο και στο τσίμπημα των σκορπιών.



Τσόχος ανθισμένος

Φούσκα (είδος μανίτη)

Στα πρωτοβρόχια, που γίνονται οι άλλοι μανίτες, γίνεται και η συγγενική τους φούσκα. Κάθεται στη γη και δεν κρατιέται σε πόδι όπως οι μανίτες. Είναι άσπρη μπάλα, όσο ένα καρύδι, μέχρι όσο ένα αβγό. Ψήνεται όπως οι μανίτες και είναι πολύ νόστιμη. Δεν παρουσιάζει άνθη γιατί είναι κρυπτόγαμο. Άμα ξεραθεί τρυπά από πάνω και βγαίνει από μέσα μια καφετί ψιλή σκόνη. Τόσο ψιλή σαν καπνός. Από αυτή τη σκόνη αναπαράγεται. Αυτοφύεται στους αγρούς όπου υπάρχουνε αποσυντετημένες οργανικές ουσίες.



Φούσκα, είδος μανιταριού σε φυσικό μέγεθος

Λαϊκή ιατρική. Κυρίως για τα εγκαύματα, μα και γενικά για τις πληγές συνιστάται να βάζουμε την καφετί σκόνη της φούσκας.

Φραγκοσουκιά *Opuntia ficus India*

Πολυετές φυτό της οικογενείας των Κακτιδών. Μικρό δέντρο. Τα φύλλα της στην πορεία γίνονται κλαδιά γύρω στα 20 x 30 εκ. και πάχους 2 - 3 εκ. γιατί είναι πολύ σαρκώδη. Τα φύλλα της, όπως και ο καρπός της, έχουνε κατά διαστήματα δέσμες από μικρά αγκάθια. Ο καρπός της έχει σχήμα μικροσκοπικού βαρελιού, γύρω στα 5 x 4 εκ. και στην άκρη του κρατά τα αρσενικά άνθη



Φραγκόσουκα

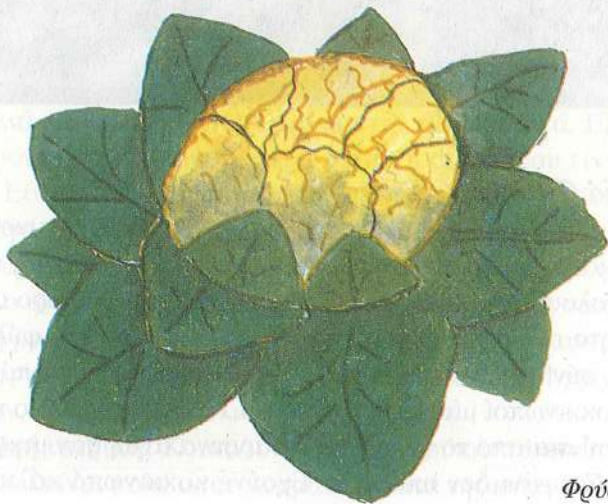
που έχουνε ένα ωραίο κίτρινο χρώμα. Οι καρποί πριν ωριμάσουνε έχουνε ένα γκριζοπράσινο χρώμα όπως έχουνε και τα φύλλα. Άμα ωριμάσουνε γίνονται κιτρινοκόκκινοι. Μέσα στο φραγκόσουκο είναι εκατοντάδες σπέρματα που είναι πολύ νόστιμα.

Λαϊκή ιατρική: Τα φύλλα της φραγκοσουκιάς, αφού τα απαλλάξουμε από τα αγκάθια, τα πολτοποιούμε, τα επιθέτουμε στα αποστήματα και στους δοθίνες όταν θέλουμε να ανοίξουνε. Τα άνθη της τα κάνουμε βραστάρι, όπου ωφελούνε στις παθήσεις του στομάχου και στον κοκίτη.

Φρύο (λάχανο)

Μονοετές φυτό της οικογενείας των Σταυρανθών. Τα κιτρινοπράσινα πολύ πλατιά φύλλα του τυλίγουνε σαν κουβάρι το κεφάλι που γίνεται μια μπάλα μέχρι και πάνω από τρία κιλά. Υπάρχει και ποικιλία με κοκκινόχρωμο φρύο. Με καιρό ανοίγει και πετιέται ένας βλαστός με κίτρινα ή λευκά άνθη. Τρώγεται βραστό ή γιαχνί. Γίνεται με το ρύζι, και κάνει ωραία ντολμαδάκια. Κάνει εξαιρετική σαλάτα.

Λαϊκή ιατρική: Σαν φαί καταπολεμά την αϋπνία. Τα φύλλα του μαζί με λιόλαδο τα βάζουμε κατάπλασμα σε αποστήματα και δερματοπάθειες. Καταπολεμά τη μέθη.



Φρύο

Φτέρη *Pteris cvetica, pteris vitata*

Πολυετές φυτό των αγρών. Είναι της οικογενείας των Πτεριδοφύτων. Στα μέρη μας είναι πόα, στα τροπικά κλίματα συχνά δεντροποιείται. Προτιμά τα μέρη που διαθέτουν υγρασία. Τα φύλλα της μοιάζουν με φτερά. Είναι από τα ελάχιστα φυτά που δεν παρουσιάζουν άνθη. Ανήκει στην κατηγορία των κρυπτόγαμων που η γονιμοποίηση των ωοκυττάρων γίνεται με διαφορετικούς μηχανισμούς. Τα φύλλα της φτάνουν μέχρι 40 εκ. Όταν είναι τρυφεροί οι βλαστοί της τρώγονται βραστοί ή τηγανητοί. Χρησιμοποιείται στη φαρμακοποιία.

Λαϊκή ιατρική: Πολτοποιημένα τα φύλλα της τα κάνουμε κατάπλασμα στο στραμπούληγμα και στους μώλωπες.



Φτέρη

Χαρουπιά *Ceratonia siliqua*

Πολυετές αειθαλές δέντρο της οικογενείας των Λεγκουμινωδών (Δικοτυλήδονα). Αυτοφύεται σε χαμηλά υψόμετρα, κυρίως της ανατολικής Μεσογείου. Δεν είναι απαιτητικό δέντρο ούτε σε γονιμότητα εδάφους, ούτε σε καλλιέργεια ή νερό. Τα φύλλα της έμμοσχα, σύνθετα, φτερωτά με 3 - 7 φυλλάρια. Κοκκινωπός φλοιός και κοκκινωποί μίσχοι των φύλλων. Τα άνθη της και ο καρπός της πετιούνται από το ξύλο της. Τα άρρενα άνθη σαν μικρό σταφυλάκι. Στεφάνι δεν υπάρχει. Έχουνε κοκκινωπό κάλυκα. Το



Χαρουπιά. Φύλλα, καρπός, ταξιανθία από θηλυκά άνθη. Το θηλυκό ανθάκι επάνω είναι μεγαλωμένο δέκα φορές.

χαρούπι είναι χέδρωπας με σκληρή σάρκα. Πριν ακόμα κόψουμε τα παλιά χαρούπια, κάνει ανθό για την άλλη χρονιά. Εξωτερικά το χαρούπι είναι σκούρο καφέ. Μέσα η σάρκα του είναι κοκκινωπή. Είναι καλή κτηνοτροφή το χαρούπι. Σε δύσκολους καιρούς τα τρώγαμε, μα τα βάζαμε και στο φούρνο να στραγγίξει η υγρασία τους. Ύστερα τα κάναμε αλεύρι και στη συνέχεια ψωμί μαζί με άλλο αλεύρι. Τα χαρούπια χρησιμοποιούνται στη σαπυνοποιία, στη βυρσοδεψία, στη ζαχαροπλαστική, στη φαρμακοποιία και στη βαφτική. Ο χαρουπόσπορος γίνεται ζελατίνη. Η χαρουπιά, επιπλέον, είναι άριστο μελισσοκομικό δέντρο.

Λαϊκή ιατρική: Κοπανισμένα τα χαρούπια τα κάνουμε βραστάρι και είναι πολύ αποτελεσματικά κατά της ευκοιλιότητας.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ'

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΜΗ ΒΡΩΣΙΜΑ

Αβόραντος Juniperus phoenicea

Είναι μεγάλος θάμνος της οικογενείας των Κυπαρισσιδών. Τον συναντούμε και σε μεγάλα υψόμετρα, σε βουνά και σε δάση. Αντί για φύλλα έχει βελόνες που καταλήγουν σε ακίδες. Συγγενεύει με τον κέδρο μα ο αβόραντος είναι κίτρινος. Είναι δίοικο



Αβόραντος

φυτό. Ο καρπός του είναι μπαλίτσες σκούρες μπλε που περιέχουνε τοξικές ουσίες. Το ξύλο του είναι συμπαγές καλοδούλεντο και άμα βρεθεί στο απαιτούμενο πάχος τον κάνουνε λύρες.

Λαϊκή ιατρική: Τον καρπό του αβόραντου (τα αβοραντοκούκουδα) τα βράζουμε και κάνει εκεί μπάνιο όποιος υποφέρει από ρευματισμούς. Λένε πως είναι αποτελεσματικό φάρμακο.

Αγγέλαμος *Avena barbata*

Είναι ποάδες μονοετές φυτό της οικογενείας των Αγρωσιδών (Μονοκοτυλήδονα). Είναι αγριотаγή και φυτρώνει στα χωράφια σαν ζιζάνιο. Είναι χρήσιμο φυτό στα χειμαδιά σαν κτηνοτροφικό, μα στις καλλιέργειες είναι βλαπτικό. Τα φύλλα του είναι όπως των συγγενών του σιτηρών, μακριά, σπαθωτά, μυτερά. Τα σπέρ-



Αγγέλαμος

ματά του μακρουλά, χρυσοκίτρινα και το καθένα κρέμεται από τον ποδίσκο του. Το στέλεχος του είναι κούφιο.

Λαϊκή ιατρική: Οι κορυφές του αγγελάμου, πριν ακόμα ξεραθεί, γίνονται βραστάρι με σημαντικές υπακτικές και διουρητικές ιδιότητες.

Αγριάδα *Cynodon dactylon*

Πολυετές φυτό της οικογενείας των Αγρωσιδών (Μονοκοτυλήδονα). Απλώνει υπόγειους βλαστούς κάνει νέα φυτά και γίνεται αποικία. Είναι ζιζάνιο στις καλλιέργειες και δεν ξεγεννιέται



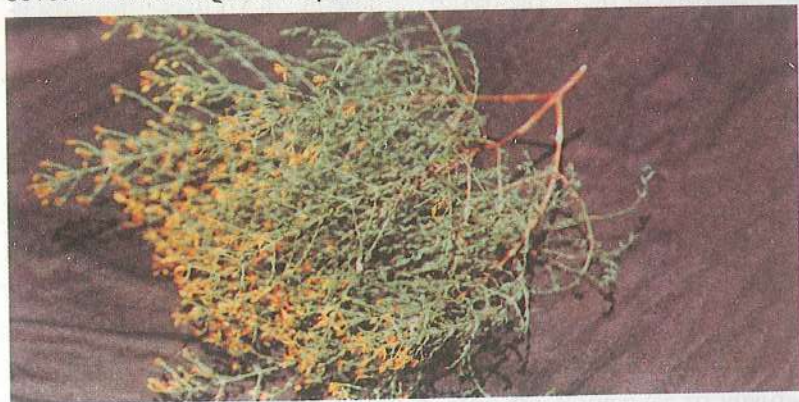
Αγριάδα

εύκολα. Οι σπόροι του είναι πολύ μικροί, τα φύλλα του όμοια με των σιτηρών, μα πολύ μικρότερα.

Λαϊκή ιατρική. Βραστάρι από αγριάδα είναι πολύ καλό φάρμακο κατά των ψαμμιακών, των ρευματισμών και των παθήσεων της χολής και του ουροποιητικού συστήματος.

Αγούδουρας *Hypericum empetrifolium*

Μονοετές ή και διετές φυτό της οικογενείας των Υπερειωδών. Ο βλαστός του ασπριδερός. Τα φύλλα του μικρά, μυτερά. Τα άνθη του κίτρινα με 5 πέταλα και κίτρινους στήμονες. Ο καρπός του στρογγυλός με μύτη και μικρά σπέρματα μέσα, ανθεί και δένει το καλοκαίρι. Αυτοφύεται σε καλά χωράφια και αγρούς.



Αγούδουρας

Λαϊκή ιατρική: Τις κορφές του αγούδουρα μαζί με τον καρπό βάζουμε σε γυάλινο δοχείο που κλείνει ερμητικά. Δύο μέρη αγούδουρα και πέντε μέρη λιόλαδο το κρεμούμε έξω να λιάζεται 40 μέρες και μετά το σουρώνουμε. Μετά αλείφουμε πληγές, εγκαύματα και δερματοπάθειες.

Αγριαχλαδιά *Pyrus communis*

Είναι φυλλοβόλο δέντρο του δάσους. Είναι ο πρόγονος της ήμερης αχλαδιάς και εμβολιάζεται. Μάλιστα μπορούμε να εμβολιάσουμε σ' αυτή και τα συγγενή της δέντρα, μηλιά και κυδωνιά. Τα φύλλα της, ο καρπός της, ο κορμός της και τα άνθη της είναι όμοια με αυτά της αχλαδιάς, όμως μικρότερα. Ακόμα διαφέρει στο ότι η άγρια έχει ισχυρά αγκάθια. Τα φύλλα της στρογγυλά, έμμισχα, όσο ένα ευρώ. Τα άνθη της σε δέσμες μέχρι 10 με ποδίσκο και με 5 σέπαλα, 5 πέταλα λευκά με κοκκινωπούς στήμονες. Ο καρπός τους στρογγυλός, πολύ μικρότερος από τα ήμερα αχλάδια, πρασινοκίτρινος. Σε δύσκολους καιρούς πηγαίναμε στα δάση και τα φέρναμε με τα σακιά. Μέσα σε λίγες μέρες γίνονται «κουνάλια» και τότε μόνο τρώγονται λίγο. Εξακολουθούνε όμως να είναι πολύ στυφά και η σάρκα τους έχει πολλούς ξυλώδεις κόκκους. Τα σπέρματά τους καφετί, σχεδόν μαύρα, όπως ο σπόρος του καρπουζιού.

Λαϊκή ιατρική: Σε ένα κιλό κρασί και μισό κιλό νερό βράζουμε μια χούφτα ρίζες της αγριαχλαδιάς μέχρι να μείνει το μισό υγρό. Πίνει 2 φλιτζάνια την ημέρα όποιος έχει εντεροκολίτιδα.



Αγριαχλαδιά με καρπό

Αζόγυρος *Anagyris Faetida*

Φυλλοβόλος μεγάλος θάμνος. Τα φύλλα του έμμοσχα, στρογγυλά, φτερωτά, γκριζοπράσινα. Τα άνθη του, ψυχανθή, κίτρινα. Ο καρπός του χέδρωπας, που περιέχει γύρω στα 10 σπέρματα. Το καλοκαίρι, άμα είναι σε ξερικά εδάφη, αποβάλλει τα φύλλα του για οικονομία νερού και βρίσκεται σε νάρκη. Αυτοφύεται σε καλά χωράφια. Δεν αρέσκεται στο υψόμετρο.

Λαϊκή ιατρική: Τα φύλλα του αζόγυρου τα βράζουμε και τα κάνουμε κατάπλασμα σε ρευματισμούς και σε πρηξίματα.

Μυθολογία. Ο λαός πιστεύει ότι ο Ιούδας όταν πρόδωσε το Χριστό, αισθάνετο τύψεις και πήγε και αυτοκτόνησε κρεμασθείς στον αζόγυρο. Από τότε το φυτό αυτό απέκτησε την αποκρουστική μυρωδιά που αναδίδει, και από τότε έγινε θάμνος, ενώ ήτανε δέντρο.



Αζόγυρος

Αθάνατος *Agave americana*

Πολυετές φυτό της οικογενείας των Αμαρυλλιδών. Προέρχεται από την κεντρική Αμερική και έχει εξαπλωθεί στις παραμεσόγειες χώρες. Τα φύλλα του, πάρα πολύ σαρκώδη, ξεκινούνε από τη γη προς τα πάνω, και φτάνουνε και μέχρι δύο μέτρα, αυλακωτά. Στην άκρη έχουνε ένα σκληρό αγκάθι, μα και οι περιφέρειές τους είναι γεμάτες αγκάθια «από την κορφή ως τα νύχια».

Δεν ξεραίνεται και αν θα μείνει για πολύ καιρό ξεριζωμένος χωρίς νερό. Ο βλαστός του, πολύ χοντρός, μπορεί να υψωθεί και στα 4 μ. Από το κεντρικό στέλεχος διακλαδίζονται οριζόντια κλαδάκια ύστερα από κάποιο ύψος που στην κάθε άκρη τους κάνουν ταξιανθίες με κίτρινα άνθη. Κάποιες ποικιλίες του αθανάτου καρπίζουνε μια φορά στη ζωή τους και ανήκουνε στα μονόγαμα φυτά. Από τα φύλλα του βγαίνουνε ίνες που μ' αυτές γίνονται σκοινιά και υφάσματα για ειδικές χρήσεις. Στο Μεξικό από τον αθάνατο παρασκευάζουνε το ποτό «μεσκαλ». Συχνά τον φυτεύουνε στα σύνορα χωραφιών για φράχτη.

Λαϊκή ιατρική: Πενήντα γραμ. φύλλο αθανάτου βρασμένο σε ένα κιλό νερό κάνει ένα βραστάρι που μπορεί να πίνει δυο φλιτζάνια την ημέρα όποιος έχει ελονοσία ή διάρροια. Ακόμα όμως λένε πως το βραστάρι αυτό είναι αντισυλληπτικό, για τις γυναίκες.

Μυθολογία. Σε μια αδελφή του Μ. Αλεξάνδρου, την Γοργόνα, έδωσαν το αθάνατο νερό να το πάει στον αδελφό της. Στο δρόμο σκέφτηκε ότι θα μπορούσε να γίνει και αυτή αθάνατη και ήπιε νερό. Της έπεσε όμως το πήλινο δοχείο και έσπασε. Κοντά βρεθήκανε τυχερά φυτά η σκιλλοκρεμμύδα και ο Αθάνατος. Γι' αυτό



Αθάνατος

Ξεριζωμένα δεν ξεραίνονται. Τότε στο άγνωστο Μεξικό ήταν ο αθάνατος μα ίσως πιο πρόσφατα οι νεότεροι Έλληνες, του δώσανε το όνομα Αγαυή, που έχει σχέση με τη μυθολογία μας, ενώ, φυσικά δεν υπήρχε εδώ και επί της εποχής του Μ. Αλεξάνδρου ο αθάνατος. Η Αγαυή ήτανε κόρη του Κάδμου, ιδρυτού της Θήβας, πολέμησε μαζί με τον πατέρα της τους Ιλλυριούς και αυτή σκότωσε το βασιλιά τους Λυκοθέρτη. Ό,τι έχει σχέση με τη μυθολογία δεν έχει φραγμούς.

Ακόκλαστρος *Verbascum spinosum*

Μονοετές και κάποτε διετές φυτό. Τα φύλλα του έμμοσχα, μεγάλα μέχρι και 30 εκ. καλυμμένα από στρώμα ασπροκιτρινοπράσινης σκόνης που άμα το σκουντίσουμε εκτινάζεται η σκόνη αυτή και άμα θα μπει στα μάτια μας είναι πολύ ενοχλητική. Ο όρθιος και σπάνια διακλαδιζόμενος βλαστός του βγαίνει και πάνω από ένα μ. Είναι λίγο ξυλώδης και αρκετά ανθεκτικός. Από κάποιο ύψος του βλαστού αρχίζουνε τα άνθη. Έχουνε ωραίο κίτρινο χρώμα τα 5 πέταλά τους, και οι κόκκινοι στήμονες τους δίνουνε χάρη. Όπως ανθεί σε μεγάλο διάστημα του στελέχους έχει κάτω κά-



Ακόκλαστρος

ψούλες μυτερές, όσο ένα μπιζέλι. Πιο πάνω άνθη στις μεγάλες ομορφιές τους, και ακόμα πιο πάνω μπουμπούκια. Όταν είναι χλωρός ο ακόκλαστρος το στέλεχος του είναι πολύ ανθεκτικό, πολύ ελαστικό και τον κόβανε, τον σκίζανε και δένανε τα στάχια. Αυτό το στέλεχος το κάνανε ρόκες οι γυναίκες και κλώθανε. Αυτοφύεται σε καλό χώμα.

Λαϊκή ιατρική: Δυο κρασοπότηρα βραστάρι την ημέρα από άνθη του ακόκλαστρου καταπολεμά τη βρογχίτιδα.

Ακονιζιά *Pittrichia viscosa*

Δύο ποικιλίες κυρίως ακονιζιάς επικρατούν. Είναι η μονοετής που γίνεται το καλοκαίρι και προτιμά αργιλώδη εδάφη, και η πολυετής που αυτή προτιμά τα ρυάκια και τις παραλίες. Η δεύτερη κάνει λίγο μεγαλύτερα φύλλα και άνθη, από την πρώτη και ακόμα λαμβάνει διαστάσεις θάμνου. Έχουνε χρώμα κιτρινοπράσινο. Τα φύλλα τους μικρά, μακρουλά, τα ανθάκια τους μικρός δίσκος. Κίτρινα πέταλα και ο μικρός καρπός τους έχει τριχίτσες. Άμα τριφτούνε αναδίδουνε μια κακή μυρωδιά. Η ακονιζιά είναι ανεπιθύμητη, γιατί ούτε τα ζώα την τρώνε, μα αυτοφύεται.

Λαϊκή ιατρική: Πολτοποιημένα φύλλα ή ρίζες της ακονιζιάς επουλώνουνε τις πληγές και καταπολεμούνε μώλωπες και δερματοπάθειες.

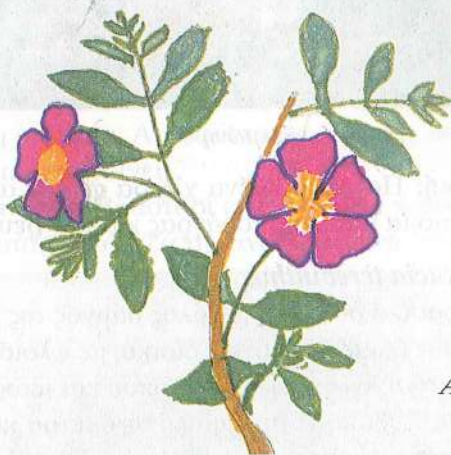


Ακονιζιά

Αλαδανιά Cistus creticus

Πολυετής μικρός θάμνος της οικογενείας των Κυστωδών. Τα φύλλα της είναι σγουρά, έμμοχα, όχι γυαλιστερά. Τα κλαδιά της σκούρα. Τα άνθη της ανοιχτά ροζ και ο καρπός της μαύρες μπαλίτσες. Παράγει μια ρητίνη που την έχουνε για λιβάνι οι μουσουλμάνοι.

Λαϊκή ιατρική: Τη ρητίνη της αλαδανιάς τη βράζουμε την ανακατεύουμε με λιόλαδο και κάνουμε επάλειψη κατά των ρευματισμών.



Αλαδανιά

Ανεμώνη Anemone coronaria

Ποώδες πολυετές φυτό της οικογενείας των Ρανουγκουλιδών. Είναι πολλές ποικιλίες που διαφέρουνε ως προς το σχήμα των φύλλων, το χρώμα του άνθους και την εποχή της ανθίσεως. Είναι φυτό που αυτοφύεται στους αγρούς μας, μα καλλιεργείται και ως καλλωπιστικό. Η μυρωδιά του δεν είναι σημαντική. Τα φύλλα του παράρριζα, έμμοχα, φτερωτά και κάθε φυλλάριο είναι και αυτό φτερωτό και οδοντωτό. Το κάθε άνθος έχει δικό του ποδίσκο και συνήθως είναι ασέπαλο. Λίγο πιο κάτω από το άνθος έχει ένα ζωνάρι σαν φρου-φρου. Τα πέταλα, άσπρα, μπλε, κόκκινα ή κίτρινα. Οι στήμονες γύρω από τον ύπερο είναι συνήθως μαύροι. Η κίτρινη ανεμώνη έχει και τους στήμονες και τον ύπερο κίτρινα. Ο ύπερος έχει τρυφερά αγκάθια και ο καρπός τριχίτσες.



Ανεμώνη

Λαϊκή ιατρική: Πολτοποιημένα χλωρά φύλλα ανεμώνης τα βάζουμε κατάπλασμα κατά της ποδάγρας και των ρευματόππων.

Αντραμιθιά *Pistacia terebinthus*

Είναι μικρό δασικό δέντρο ή μεγάλος θάμνος της οικογενείας των Ανακαρδιδών (Δικοτυλήδονα), δίοικο, με φλοιό καφετί. Είναι συγγενές με τα αιγινίτικα φυσιίκια όπου και μπορεί να εμβολιαστεί φυσικιά. Ευδοκιμεί σε χαμηλά υψόμετρα και δεν είναι πολύ εκλεκτικό στην ποιότητα του εδάφους. Τα φύλλα της είναι φτερωτά, έμμοχα με 5 - 7 φυλλάρια. Ο καρπός της είναι σαν στα-



Αντραμιθιά

φύλι. Είναι κόκκινος όσο ένα μπιζέλι. Έχει σκληρό κουκούτσι. Παράγει μια ρητινώδη ουσία που χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική και στη φαρμακοποιία.

Λαϊκή ιατρική: Τα φύλλα της αντραμιθιάς πολτοποιημένα τα βάζουμε κατάπλασμα σε ρευματισμούς και πρηξίματα. Βραστάρι από φύλλα αντραμιθιάς καταπολεμά την ευκοιλιότητα.

Ανωνίδα *Ononis spinosa*

Μικρός θάμνος με πολλά κίτρινα αγκάθια. Τα φύλλα του μικρά, μισό πόντο, ωοειδή, ανοιχτοπράσινα. Τα άνθη του μικρά, χειλανθή, ροζ, ο καρπός του πολύ μικρός. Τα κλαδάκια του ασπροκίτρινα. Ανθεί, το καλοκαίρι. Το τρώνε τα ζώα και το επισκέφεται η μέλισσα. Αντοφύεται, η ρίζα της πάει βαθιά και αν την βγάλουμε ξανανοίγει.

Λαϊκή ιατρική: Βραστάρι από ανωνίδα καταπολεμά τα ψαμμιακά. Βραστάρι από ρίζα της ανωνίδας είναι αντιερωτικό.



Ανωνίδα

Απήγανος *Ruta graveolens*

Πολυετής θάμνος της οικογενείας των Ρουτιδών. Τα κλαδιά του είναι ξυλώδη. Άμα τον τρώφουμε αναδίδει μια έντονη μυρωδιά που, για πολλούς είναι αποκρουστική και για άλλους ευχάριστη. Τα φύλ-



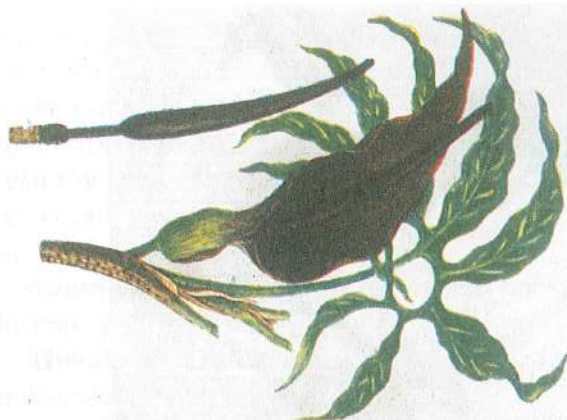
Απήγανος

λα του είναι μικρά, φτερωτά και το κάθε φυλλάριο είναι και αυτό φτερωτό. Έχει χρώμα γκριζοπράσινο, ευδοκμεί και αυτοφύεται σε χαμηλά υψόμετρα. Τα άνθη του είναι κίτρινα. Κάθε άνθος σχηματίζεται σε μια δισκοειδή ανθοδόχη με 4 σέπαλα που είναι στη βάση τους ενωμένα. Έχει 4 - 5 πέταλα κίτρινα, ωοειδή. Ο καρπός του, όσο ένα μπιζέλι με 4 αυλακώσεις που ανοίγουν αργότερα για να ελευθερωθούν τα μικροσκοπικά σπέρματα, μικρά, μαύρα, σε σχήμα νεφρού. Ανθεί το καλοκαίρι. Παρέχει αιθέριο λάδι.

Λαϊκή ιατρική: Βραστάρι από απήγανο είναι καλό για την κυκλοφορία του αίματος και καταπολεμά την ελονοσία. Οι αυτοδίδακτες μαίες, παλαιότερα, έδιναν στο νεογνό, μόλις γεννιότανε μια κουταλιά βραστάρι από απήγανο, γλυκάνισο και χαμόμηλο. Πολτοποιημένα φύλλα του απήγανου τα βάζουμε σε πληγές και σε δάγκωμα φιδιών. Θεωρείται αντιερωτικό, μα και αντισυλληπτικό φυτό. Κατά της πανούκλας βραστάρι απήγανου με κρασί.

Αράπης *Drancueulus vulgaris*

Είναι πολυετές φυτό. Το στέλεχος του φτάνει τα 70 εκ. Είναι ασπριδερό το στέλεχος με καφετί στίγματα. Τα φύλλα του πολύ μεγάλα με χοντρό και μεγάλο μίσχο είναι σε διάφορα ακανόνιστα σχήματα. Το άνθος του μακρύ, σπαθάτο, μαύρο, βγαίνει από ένα θηκάρι. Μυρίζει άσχημα. Ο καρπός του γίνεται ρόκα, όπως



Αράπη

το καλαμπόκι με πυκνοβαρμένες ρώγες. Κάνει πατάτα στη γη και ενώ ξεραίνεται το υπέργειο ξαναανοίγει τον άλλο χρόνο. Αυτοφύεται σε καλό χώμα του αγρού ή του δάσους.

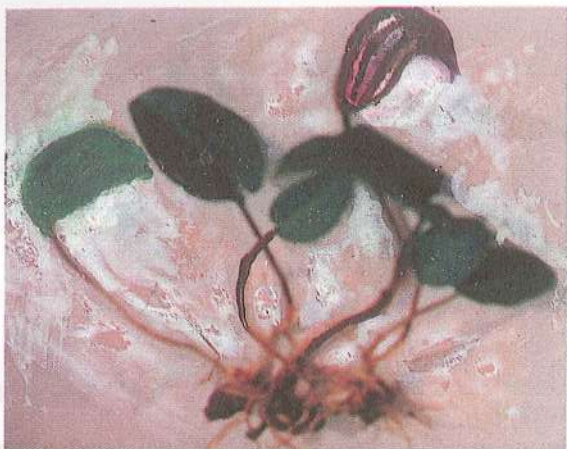
Λαϊκή ιατρική: Την πατάτα του αράπη την ξεραίνουμε, την κάνουμε σκόνη και μετά, μαζί με ρητίνη της αλαδανιάς, λάδι της ελιάς και κερί της μέλισσας κάνουμε έμπλαστρα κατά της βρογχίτιδας και κατά της πλευρίτιδας.

Παρενέργειες. Δεν πρέπει να παραμείνει επί πολύ στο δέρμα η πατάτα του αράπη γιατί προκαλεί εγκαύματα.

Αρόν Arum creticum

Πολυετές φυτό της οικογενείας των Αρωδών. Τα φύλλα του μεγαλόμοσχα, καρδιάσχημα, οξύκορφα. Δεν κάνει βλαστό. Το άνθος του με μεγάλο ποδίσκο, είναι ασπριδερό με καφετί όρθιες ραβδώσεις. Είναι σαν κύπελλο και από πάνω γυρίζει σαν ομπρέλα για να μην δέχεται τα νερά της βροχής. Ένας μακρουλός ύπερος φτάνει ως έξω και γύρω - γύρω έχει μικρούς στήμονες. Ο καρπός του σαν μικρή ρόκα από πυκνές κόκκινες ρώγες. Αυτοφύεται στον αγρό. Το αρόν το λέμε και ποντικιά.

Λαϊκή ιατρική: Την πατάτα του αρόν την πολτοποιούμε και τη βάζουμε κατάπλασμα στα πονεμένα από ρευματισμούς μέρη. Τα φύλλα του τα βάζανε για να καταπολεμήσουνε το πετροπάτημα (τότε που ήτανε ξυπόλητα τα παιδιά) και κάνανε πετροπάτημα στο πέλημα.



Αρόν

Είναι αγαπημένη τροφή για τους χοίρους, άμα τρώγανε όμως πολλά αρόν δεν γεννούσανε, γιατί τους περιόριζε την ερωτική επιθυμία.

Άστικας *Ferula communis*

Πολυετές φυτό που προτιμά τα γόνιμα χωράφια μα, άμα λάχει αυτοφύεται και στα γκρεμνά στα φαράγγια των Σφακίων. Ο βλα-



Άστικας

στός του μπορεί να φτάσει και πάνω από δύο μέτρα. Τα φύλλα του είναι μεγάλα, έλλοβα και τα φυλλάρια διακλαδιζόμενα κά- νουνε λεπτά υποφυλλάρια όπως του μάραθου. Τα άνθη του μι- κρά, κίτρινα, σε ταξιανθίες και οι καρποί του επίσης μικροί. Το ξύλο του είναι ελαφρό, εύχρηστο και σχετικά ανθεκτικό. Με το ξύλο αυτό δένανε τα κατάγματα και, επειδή τον λέγανε και νάρ- θηκα, λέμε νάρθηκα και τὸ γύψωμα.

Λαϊκή ιατρική: Τα φύλλα του άρτια βρασμένα με κρασί τα βάζουμε για να καταπολεμήσουμε τους ρευματισμούς.

Μυθολογία. Πιστεύανε οι αρχαίοι Έλληνες ότι όταν ο Προ- μηθέας έφερε τη φωτιά στους ανθρώπους, την έφερε σε ξύλο άρ- τικα που είναι βραδύκαυστο.

Ασπάλαθος *calicotome vilosa*

Ένας μεγάλος θάμνος πολυετής, πολυαγκαθωτός, γκριζοπρά- σινος με πολύ μικρά φυλλαράκια τα οποία κάνουνε τσάκιση και μύτη. Τα ανθάκια του μικρά, σωληνωτά, χειλανθή. Ο καρπός του μικροσκοπικός χέδρωπας. Τα σπέρματα μικρότερα από 2 χιλιο- στά, κίτρινα, πλατωστά, στρογγυλά 5 - 6 στον κάθε χέδρωπα. Κα-



Ασπάλαθος

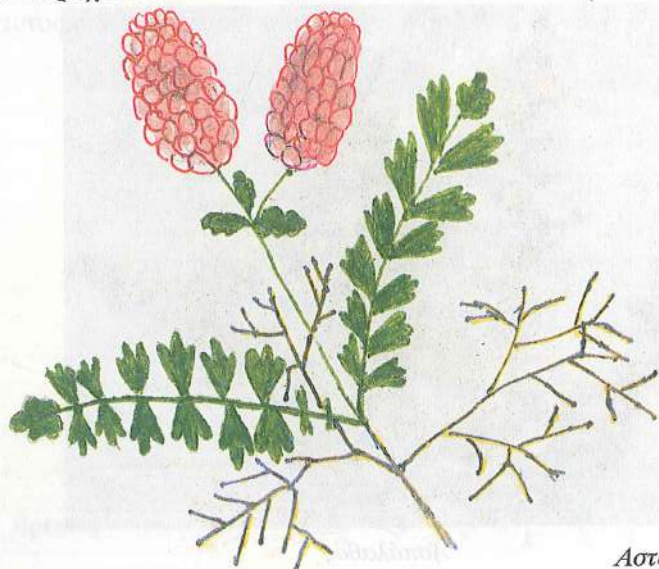
λή τροφή ειδικά για τις αίγες. Τον επισκέπτονται οι μέλισσες. Αυτοφύεται στον αγρό σε χαμηλό υψόμετρο.

Λαϊκή ιατρική: Βράζουμε χλωρά μέρη του ασपालάθου για πολλή ώρα μέχρι να μείνει το μισό νερό και κάνουμε πλύση για να καταπολεμήσουμε δερματοπάθειες και ακμές. Χυμός από χλωρό ασपालαθόκαρπο ή ασपालαθόφυλλα με λάδι της ελιάς με πλύση θεραπεύει τα εκζέματα.

Αστοιβίδα *Polerium spinosum*

Πολυετής, αγκαθωτός, ξυλώδης θάμνος. Τα φύλλα του μικρά, φτερωτά, έμμισχα, όπου και τα φυλλάρια είναι και αυτά φτερωτά. Τα κλαδιά της κόκκινα, τα αγκάθια της κίτρινα, τα ανθάκια της πρασινωπά και ο καρπός της, άμα ωριμάσει κόκκινες μπαλίτσες μούρο με ποδίσκο. Είναι κτηνοτροφικό φυτό, ειδικά για τις αίγες. Της αρέσει να αυτοφύεται στο γόνιμο χώμα μα συμβιβάζεται και σε φτωχά εδάφη όπου εκεί γίνεται καχεκτική.

Λαϊκή ιατρική. Ρίζες της αστοιβίδας, βρασμένες μαζί με ρίζες του βάτου κάνουνε ένα βραστάρι για καταπολέμηση στομαχικών διαταραχών.



Αστοιβίδα

Ασφένταμος *Acer creticum*

Φυλλοβόλο δέντρο της οικογενείας των Σαπινθιδών. Πατρίδα του είναι κυρίως η Κρήτη. Ο φλοιός του είναι γκριζός, τα φύλλα του έμμοχα, σκληρά, γυαλιστερά, τρίλοβα, μα όχι χωρισμένα φυλλάρια. Τα άνθη του μοιάζουν με τα φύλλα του και ο καρπός μικρός στη βάση του φυλλόμορφου άνθους και το θεωρούσαν άτεκνο φυτό, γι' αυτό λέγανε, άμα τύχαινε άτεκνη γυναίκα, ότι «εβγήκε ασφένταμος». Το ξύλο του είναι ασπροκίτρινο, συμπαγές, γυαλιστερό και κάνει ωραία χειροτεχνήματα, μα παλαιότερα κάνανε και κουτάλες, κουτάλια, πινακάκια για το φαί, τάσια κ.λπ. Ο Δέφνερ το 1917 γράφει ότι είδε στα Σφακιά και ξύλινη τρυπητή κουτάλα. Κάνει ακόμα κομπολόγια, αλατιέρες, σαίτες για το φασιδι κ.ά. Είναι δασικό δέντρο και αρέσκεται στο υψόμετρο.

Λαϊκή ιατρική: Φύλλα του ασφεντάμου βράζουμε στο κρασί και μετά κάνουμε μ' αυτό πλύση για τους ρευματισμούς. Ρίζες του ασφεντάμου βράζουμε στο κρασί και μετά πίνουμε απ' αυτό το κρασί δυο κουταλιές την ημέρα κατά της παχυσαρκίας.

Μυθολογία. Τον ασφένταμο τον λέγανε οι αρχαίοι Έλληνες δέντρο του φόβου και τον είχανε αφιερωμένο στο θεό της φοβικής Φόβο.



Μεγάλος ασφένταμος

Ασφόδελος *Asphodelus saebus*

Ποώδες, πολυετές φυτό της οικογενείας των Λειμιδών. Το υπέργειο μέρος ξεραίνεται το καλοκαίρι. Αναπτύσσεται στον αγρό, σε χέρσα χωράφια. Τα φύλλα του άμισχα ξεκινούν από τη γη πλατιά, φτάνουνε έως και 40 πόντους, στενεύουνε και γίνονται μυτερά. Κάνουνε τσάκιση. Τέλη του χειμώνα πετά ένα σαρκώδες τρυφερό κοκκινωπό στέχος που πιο πάνω διακλαδίζεται. Τα άνθη του άσπρα με 6 πέταλα μυτερά και το κάθε πέταλο μια κόκκινη γραμμή. Έχει 6 στήμονες. Ο καρπός με ποδίσκο γίνεται σαν μικρό μπιζέλι. Όταν θα έρθει ο καιρός ανοίγει εις 3 και απελευθερώνει τα μικρά, στρογγυλά, πεπλατισμένα, μαύρα σπέρματα. Οι ρίζες του πολύ σαρκώδεις, απλώνονται οριζόντια, κάτω από το χώμα.

Λαϊκή ιατρική: Πολτοποιημένες ρίζες του ασφόδελου καταπολεμούνε τους δοθίνες με επάλειψη.

Μυθολογία: Πίστευαν οι αρχαίοι ότι ο ασφόδελος αποτελούσε τροφή για τους νεκρούς και τον φυτεύανε στα νεκροταφεία.



Ασφόδελος

Βασιλικός *Ocimum basilicum*

Φυτό ποώδες που συχνά λαμβάνει διαστάσεις θάμνου, ετήσιο ή και διετές. Αναδίδει μια έντονη και ευχάριστη μυρωδιά, ιδιαίτερα άμα τον τρίψουμε. Είναι ποικιλίες, πλατύφυλλος, στενόφυλλος, σγουρός, κόκκινος κ.ά. Όμως πάντα ωραίος και μυρωδάτος.



Βασιλικός

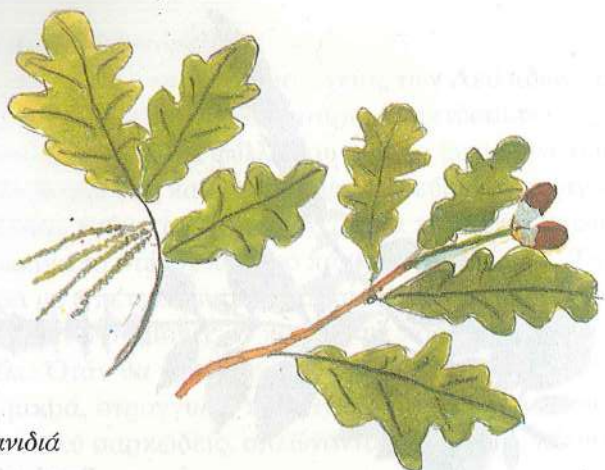
Τα ανθάκια του μικρά άσπρα ή ροζ, ο καρπός του μικρός, μαύρος. Γίνεται ταξιανθία στην άκρη και κατά μήκος του βλαστού. Ο βλαστός του όρθιος διακλαδιζόμενος. Ο βασιλικός παρέχει αιθέριο λάδι.

Λαϊκή ιατρική: Ένα βραστάρι από βασιλικό πριν πλαγιάσουμε καταπολεμά την αϋπνία.

Μυθολογία. Κατά την ινδική μυθολογία η Tousli ήτανε ωραία κοπέλα και όταν ένας μουρντάρης θεός της θρησκείας τους την κυνηγούσε για να την κατοικήσει έγινε βασιλικός για να σωθεί. Με αυτό το όνομα οι Ινδοί έχουνε αφιερωμένο τον βασιλικό στον θεό Βινσού.

Βελανιδιά *Quercus cerris*

Είναι φυλλοβόλο δέντρο του δάσους. Φτάνει και πάνω από 30 μέτρα ύψος. Το ξύλο της σκληρό και ανθεκτικό. Χρησιμοποιείται στη βαρελοποιία, στις σιδηροδρομικές γραμμές κ.α. Τα φύλλα της μικρόμυχα, έλλοβα, κιτρινοπράσινα με την πίσω επιφάνεια σε ανοιχτότερο χρώμα. Ανήκει στην οικογένεια των Φωγιδών. Κάνει άρρενα και θήλεα άνθη. Τα άρρενα σε κίτρινους ιούλους μακρουλούς. Τα θηλυκά συνήθως ενωμένα στην άκρη του βλαστού 2 - 4. Ο καρπός αναπτύσσεται σχεδόν ο μισός μέσα σε κύ-



Βελανιδιά

πελλο που εξωτερικά καλύπτεται, από κιτρινωπά σαν λέπια αγκαθάκια. Το βελάνι είναι εξαιρετική κτηνοτροφή, ειδικά για τους χοίρους. Από τα κύπελλα των βελανιδιών παράγεται με απόσταξη ένα εκχύλισμα που χρησιμοποιείται στη φαρμακευτική και στη βυρσοδεψία. Μέχρι πριν από λίγες δεκαετίες ήτανε αξιόλογη περιουσία οι βελανιδιές γιατί έπιαναν καλή τιμή αυτά τα κύπελλα.

Σχετική είναι η μαντινάδα που εκτιμά την αξία της βελανιδιάς:

Δε με γελάσαν οι ελιές, μούδε τα βελανίδια.

Εμένα με γελάσανε τα μάθχια και τα φρούδια.

Λαϊκή ιατρική: Βραστάρι από φλούδα της βελανιδιάς είναι κατά της φυματίωσης, του κοκίτη και παθήσεων της σπλήνας.

Μυθολογία. Στη Δωδώνη προσεύχονταν οι πιστοί στο Δία κάτω από μια βελανιδιά και από το θρόϊσμα των φύλλων και το κελάηδημα των πουλιών καταλαβαίνανε αν η προσευχή τους εγίνετο δεκτή από τον Δία.

Γαϊδουράγκαθα *Silybum marianum*, *onopordon centaurea*

Τα γαϊδουράγκαθα είναι μεγάλη οικογένεια. Μονοετή, διετή, πολυετή, μικρότερα, μεγαλύτερα κ.λπ. Κοινό χαρακτηριστικό τους τα πολλά αγκάθια. Επικρατέστερα είναι αυτά που στη δυτική Κρήτη τα λέμε «γαϊδουρότσιτες». Γίνονται στα χέρσα χωρά-



Γαϊδουράγκαθο

φια του αγρού, είναι πολυετή, πολυαγκαθωτά. Τα φύλλα τους έλλοβα, μακρουλά. Οι βλαστοί τους όρθιοι και στην άκρη του βλαστού ένας δίσκος ή και 5 - 6 δίσκοι με αγκαθωτά σέπαλα και με πολλά ανθίδια συνήθως κόκκινα ή μπλε. Ο καρπός τους μικρός, μαύρος, τον αρπά ο αέρας από τις τριχίτσες του. Ανθίζουνε καλοκαίρι και πολύ τους προτιμούνε οι μέλισσες. Ιδιαίτερη προτίμηση τους δείχνουνε οι γαϊδάροι όπου τους έδωσαν και το όνομα.

Λαϊκή ιατρική: Βραστάρι από φύλλα γαϊδουρότσιτας είναι καλό για να το πίνουνε οι βυζανόμενες γυναίκες, μα καταπολεμά και τον ίκτερο και τα παράσιτα των εντέρων.

Δάφνη Laurus nobilis

Μεγάλος θάμνος αιθαλής, που, όχι σπάνια, δεντροποιείται. Είναι της οικογενείας των Λαουριιδών. Δίοικο ή πολύγαμο φυτό. Το ξύλο του, εκτός από τα τρυφερά του μέρη, είναι κοκκινωπό. Τα φύλλα του μικρόμισχα, σκληρά, ωσειδή, οξύκορφα. Τα άνθη του ασπροκίτρινα. Τα σπέρματά του, ανά δυο - τρία με μικρό κοινό και μετά διακλαδιζόμενο ποδίσκο, σε σκληρό περίβλημα που, σαν ωριμάσει, γίνεται μαύρο. Γίνεται στις μασχάλες των φύλλων, όσο είναι ένα ρεβίθι. Αυτοφύεται η δάφνη σε πολλά μέρη της



Δάφνη

Ελλάδας. Είναι υδροχαρές φυτό, μα επιβιώνει και σε ξερικά εδάφη. Δε προτιμά τα μεγάλα υψόμετρα. Προτιμάται ως καλλωπιστικό, για την ευχάριστη μυρωδιά του μα και για την ωραία του εμφάνιση. Μπαίνει σε πολλά φαγητά για καρύκευμα και στην επεξεργασία ξηρών καρπών (σύκα, σταφίδες κ.ά.).

Ααϊκή ιατρική. Και στα μίζερα χρόνια, και στα φτωχόσπιτα φροντίζανε να υπάρχει «καραμπάσι» (δαφνόλαδο). Το πουλούσανε με την «οκά» στο μέγεθος δαχτυλήθρας. Αραιωμένο με οινόπνευμα το κάναμε εντριβές ή επάλειψη για ρευματισμούς, αποστήματα, πρηξίματα, κρυολογήματα, ιγμορίτιδα. Στο πονεμένο αντί βάζαμε μια σταγόνα αραιωμένο με νερό, μα και βραστάρι από φύλλα δάφνης. Χρησιμοποιείται κατά του πονόλαιμου και της φαρυγγίτιδας.

Παρενέργειες. Το δαφνόλαδο, αν δεν είναι κανονικά αραιωμένο προκαλεί εγκαύματα.

Μυθολογία. Η Δάφνη ήτανε μια πανέμορφη κοπέλα. Την ήθελε ο Λεύκιππος μα αυτή δεν τον ήθελε. Για να μπορεί να την πλησιάξει μεταμφιέστηκε σε κοπέλα και κατάφερε να την κάνει φίλη σαν «κοπέλα» κι αυτός. Όταν πήγανε με τις άλλες της φίλες για μπάνιο και είδανε πως ο Λεύκιππος ήτανε αγόρι τον χτύπησαν μέχρι θανάτου. Μετά, όταν την κυνηγούσε ο Απόλλωνας, για να σωθεί, την έκανε η μητέρα της Γη αυτό το ωραίο φυτό. Την είχανε αφιερωμένη στον Απόλλωνα μα και στην Αρτέμιδα.

Δεντρολίβανο *Rosmarinus officinalis*

Ξυλώδης μεγάλος θάμνος της οικογενείας των Χειλανθών, αιθθαλής, πολύκλαδος. Τα φύλλα του, σκούρα, πράσινα απ' έξω και ασημί από μέσα, είναι βελόνες έως 2 εκ. Το κλαδί του ανοιχτό καφετί. Τα άνθη του μικρά, χωνοειδή, κυανόλευκα και ο καρπός του πολύ μικρός. Στους αγιασμούς ο παπάς συνήθως, χρησιμοποιεί δεντρολίβανο και βασιλικό. Σε πολλά φαγητά χρησιμοποιείται για καρύκευμα. Παρέχει αιθέριο λάδι.

Λαϊκή ιατρική: Βραστάρι από δεντρολίβανο κάνει καλό στους διαβητικούς και καθαρίζει το αίμα. Ακόμα κάνει καλό με πλύση σε ρευματισμούς και στραμπουλήγματα.

Παρενέργειες. Παρατεταμένη χρήση εσωτερικά, είναι επικίνδυνη.

Μυθολογία. Οι Αιγύπτιοι πιστεύανε ότι ένα στεφάνι στο κεφάλι από δεντρολίβανο δυναμώνει το μυαλό. Οι αρχαίοι Έλληνες το καίγανε για θυμίαμα.



Δεντρολίβανο ανθισμένο

Δίκταμος *Origanum dictamnus*

Μικρός, πολυετής, φρυγανώδης θάμνος που τον βρίσκουμε στα γκρεμνά. Ενδημικό φυτό της Κρήτης. Είναι της οικογενείας των Χειλανθών. Φυτρώνει κυριολεκτικά στις ξερές πέτρες. Τα φύλλα του καλύπτονται από άσπρο χνουδάκι. Είναι στο μέγεθος δεκάλεπτου, λίγο μακρουλά, άμοχα. Τα ανθάκια του άσπρα, λίγο ροζ. Ο καρπός του μικρός. Έχει 4 μικρά, μαύρα γυαλιστερά σπέρματα.

Αναδίδει μια ευχάριστη μυρωδιά. Καλλιεργείται σε κήπους και γλάστρες, όμως ο καλλιεργούμενος είναι μειωμένος ποιοτικά. Προπολεμικά, εγίνετο εξαγωγή του δίκταμου όπου εκρησιμοποιείτο κυρίως στη φαρμακοποιία. Έκανε μια λίσρα η οκά και τα χρόνια δύσκολα. Τον μαζεύανε από τα γκρεμνά με κίνδυνο της ζωής τους, όπου και πολλοί τη χάσανε για τον δίκταμο.

Δαϊκή ιατρική: Πάντα φροντίζαμε να έχουμε στο σπίτι λίγο δίκταμο, που εδώ το λέμε λιβανόχορτο. Είναι το σπουδαιότερο βότανο της Κρήτης. Βραστάρι το χρησιμοποιούμε κατά του βήχα, του κοκίτη, για παθήσεις του στομάχου, των εντέρων και για την καλή κυκλοφορία του αίματος. Πολτοποιημένα τα φύλλα του τα βάζουμε κατάπλασμα σε πληγές, σε στραμπουλήγματα και σε πρηξίματα. Ο Αριστοτέλης, ο Θεόφραστος και άλλοι αρχαίοι αναφέρουνε το δίκταμο. Ο δίκταμος περιέχει ωραίο αιθέριο λάδι.

Μυθολογία. Όπως γράφει ο Βιργίλιος, η Αφροδίτη ήρθε από την Κρήτη και πήρε δίκταμο για να επουλώσει τις πληγές του γιού της Αινεία. Η κρητική θεά των τοκετών Ελυθεία στεφάνωνε με λιβανόχορτο τις εγκύους για να γεννήσουνε πιο εύκολα.



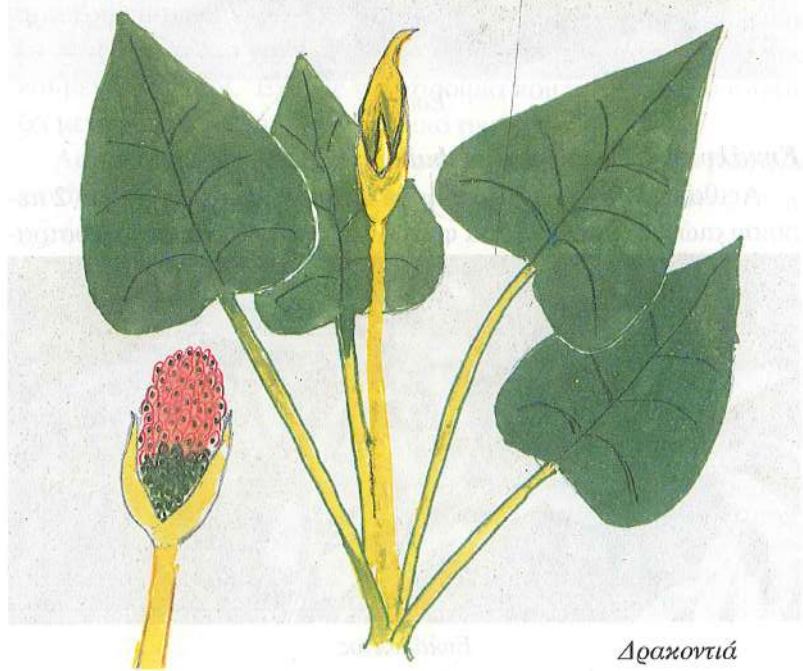
Δίκταμος ανθισμένος

Δρακοντιά

Πολυετές φυτό με πατάτα ακανονίστου σχήματος στη γη. Το υπέργειο μέρος του φυτού ξεραίνεται το καλοκαίρι. Είναι της οικογενείας των Αρωδών. Τα φύλλα του μακρόμοσχα, τρίγωνα, πλατιά, μεγάλα. Τα άνθη του περιβάλλει μια σακούλα οξύκορφη από την οποία προβάλλει κάτι αρχικά σαν ξίφος και στη συνέχεια παρουσιάζεται σαν ρόκα. Μια μάζα από ρώγες που γίνονται κόκκινες άμα ωριμάσουνε, στο μέγεθος και στο σχήμα όπως τα σπέρματα του ροδιού. Αυτοφύεται σε χέρσους αγρούς.

Λαϊκή ιατρική: Πολτοποιημένα τα φύλλα του, μα και η πατάτα του ωφελούνε αν τα κάνουμε κατάπλασμα στα πονεμένα από τους ρευματισμούς μέρη του σώματός μας. Επίσης πολτοποιημένα φύλλα κατάπλασμα στον καρκίνο.

Παρενέργειες. Αν παραμείνει στο δέρμα μας πολλή ώρα η δρακοντιά προκαλεί εγκαύματα.



Δρακοντιά

Έσωπος *Micromeria juliana*

Πολυετές μικρό φυτό της οικογενείας των Χειλανθών. Αυτοφύεται σε χέρσα χωράφια. Τα όρθια ξυλώδη βλαστάκια του μπορεί να φτάσουν τα 25 εκ. Τα κλαδιά του τετράγωνα και λίγο χνουδωτά. Τα φύλλα του άμισχα, λογχοειδή, χνουδωτά. Τα ανθάκια του δέσμες στην άκρη των βλαστών κάθε μισό πόντο. Έχουνε μπλε χρώμα. Ο καρπός μικρός, σκουρόχρωμος. Ανθίζει τέλη της άνοιξης.

Λαϊκή ιατρική: Θεωρείται πολύ αποτελεσματικό βότανο κατά των ψαμμιακών.



Έσωπος

Ευκάλυπτος *Eucalyptus globulus*

Αειθαλές δέντρο που μας ήρθε από την Αυστραλία πριν 2 περίπου αιώνες. Στην Ελλάδα φτάνει μέχρι 50 μ. ενώ στην Αυστρα-



Ευκάλυπτος

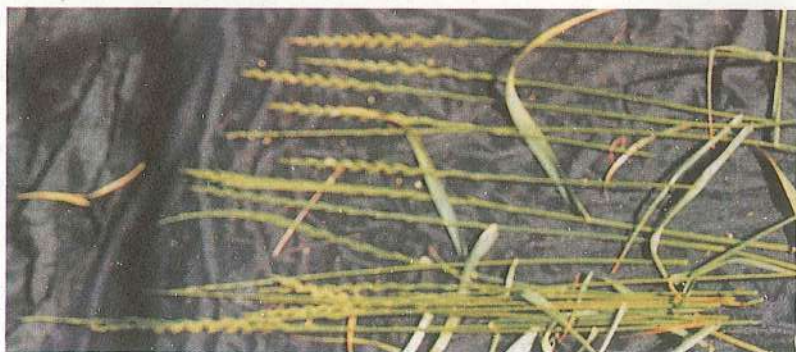
λία 100 μ. Ο φλοιός του είναι ασπριδερός με κόκκινη απόχρωση. Οι νεαροί βλαστοί του κόκκινοι. Τα άνθη του ταξιανθία στρογγυλά σαν κούμαρο. Ο καρπός του σαν μικρό ρεβίθι και τα σπέρματα μικρά, ασπρόμαυρα. Τα φύλλα του έμμοσχα, λογχοειδή, μυτερά. Είναι δέντρο ταχείας αναπτύξεως. Αναδίδει μια ευχάριστη μυρωδιά. Περιέχει αιθέριο λάδι.

Λαϊκή ιατρική: Βράζουμε φύλλα ευκάλυπτου και τραβούμε τον ατμό, όταν βράζει, με βαθειές εισπνοές, κατά του άσθματος και του κρυολογήματος.

Ήρα

Μονοετές φυτό, ζιζάνιο των σιτηρών, όπου και ανήκει στην αυτή οικογένεια. Φτάνει μέχρι και ένα μ. Τα φύλλα της μοιάζουν με αυτά των σιτηρών, μα είναι πιο σκληρά, πιο επίπεδα αλλά και στενότερα. Ο καρπός της είναι δηλητηριώδης. Στο στάχυ της τα σπέρματα είναι αντίθετα. Φυτρώνει, είπαμε, ανάμεσα στα σιτηρά, μα όχι μόνο. Για να απαλλάξουμε το προς αλευροποίηση στάρι από την ήρα χρησιμοποιούσαμε το «ηροκόσκινο» το κοσκινίζαμε και, όπως το στάρι είναι πιο χοντρό από το σπέρμα της ήρας πέφτει η ήρα και μένει το στάρι. Έχουμε την παροιμία που τη λέμε όπου ταιριάζει μεταφορικά «χώρια το στάρι από την ήρα».

Λαϊκή ιατρική: Τον καρπό της ήρας κοπανισμένο τον βάζουμε κατάπλασμα στις δερματοπάθειες και στις «κακοσινεμένες» πληγές (στις μολυσμένες).

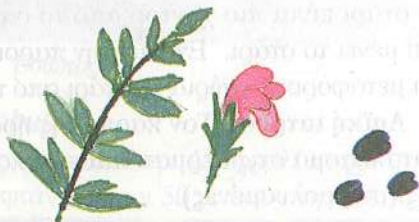


Ήρα

Θρούμπη *Samreja thymbra*

Μικρός, φρυγανώδης, πολυετής, λίγο αγκαθωτός θάμνος της οικογενείας των Χειλανθών. Δεν είναι εκλεκτικό φυτό ούτε στο υψόμετρο, ούτε στη γονιμότητα του εδάφους. Αυτοφύεται σε χέρσα χωράφια και σε βουνά. Τα κλαδιά της καφετί, τα αγκάθια της ασπριδερά, τα φύλλα της πολύ μικρά, μυτερά με τσάκιση, λίγο τριχωτά. Τα άνθη της χοανωτά, ροζ. Είναι ωραίο καρύκευμα για πολλά φαγητά. Την τρώνε οι γαιδάροι. Είναι σημαντικό μελισσοκομικό φυτό. Ανθίζει πρώιμα την άνοιξη. Παρέχει αιθέριο λάδι.

Λαϊκή ιατρική: Τα κλαδάκια της με τα φύλλα τα κάνουμε βραστάρι και σκοτώνει τα σκουλήκια των εντέρων. Βραστάρι από θρούμπη καταπολεμά το κρυολόγημα.



Θρούμπη

Θυμαρί *Coridothymus capitatus*

Μικρός, φρυγανώδης θάμνος λίγο αγκαθωτός, συγγενές φυτό της θρούμπης. Είναι της οικογενείας των Χειλανθών. Ευδοκιμεί και στα φτωχά εδάφη. Το βλαστάκι της μιας χρονιάς γίνεται αγκαθάκι την άλλη. Τα φύλλα του μικρά, λίγο τριχωτά, με τσάκιση, άμισχα. Τα ανθία του μικρά, χοανωτά, ροζ προς το μελιτζανί ή άσπρα. Ανθεί το καλοκαίρι. Πολύ αρέσει στον γάιδαρο, όπου τον λέμε και γαιδουρόθυμο. Είναι άριστο μελισσοκομικό φυτό. Δίνει ποιότητα και ποσότητα μελιού. Αυτοφύεται στα χέρσα. Χρησιμοποιείται και στη φαρμακοποιία. Περιέχει αιθέριο λάδι.



Θυμάρι

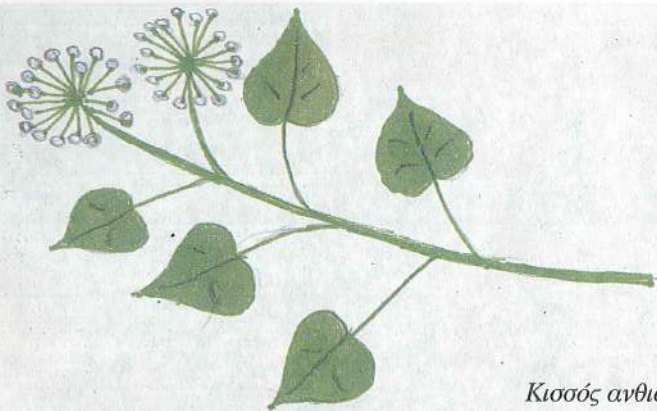
Λαϊκή ιατρική: Βραστάρι από θυμάρι καταπολεμά το κρουολόγημα, καθαρίζει το αίμα, κάνει καλό σε παθήσεις του στομάχου και των εντέρων. Κοπανισμένος χλωρός στο χαβάνι, προστατεύει από την τριχόπτωση, άμα τον βάζουμε στο κεφάλι.

Όπως βράζει το θυμάρι, και κατά προτίμηση ο «ασπρόθυμος», (αυτός που κάνει άσπρα άνθη) ωφελεί στο άσθμα, αν τραβήξουμε τον ατμό του με βαθειές εισπνοές. Κάνει καλό στους ρευματισμούς αν κάνουμε μπάνιο σε νερό που βράσαμε θυμάρια.

Παρενέργειες. Δεν πρέπει να γίνεται παρατεταμένη χρήση εσωτερικά από βραστάρι θυμαριού.

Κισσός *Hedera Helix*

Αναρριχητικό φυτό, αειθαλές, της οικογενείας των Αραλιϊδών. Αυτοφύεται σε όλη την Ελλάδα, ειδικά στα δάση που αναρριχάται στα άγρια δέντρα και στα γκρεμνά. Τα κλαδιά του είναι ξυλώδη, ασπριδερός ο φλοιός του. Τα φύλλα του βαθυπράσινα, έμμισχα, καρδιόσχημα, ή κατά ποικιλία και έλλοβα. Ανθεί το φθινόπωρο και ο καρπός του, στις πιο πολλές ποικιλίες ωριμάζει το χειμώνα. Τα άνθη του γίνονται ταξιανθίες στην άκρη των βλαστών. Οι καρποί του, μπαλίτσες μαύρες ή κόκκινες. Φυτεύεται σε



Κισσός ανθισμένος

μαντρότοιχους για καλλωπιστικό, για το ωραίο πράσινο χρώμα του. Δεν απαιτεί περιποίηση. Περιέχει αιθέριο λάδι.

Λαϊκή ιατρική: Βράζουμε φύλλα του κισσού και με το βραστάρι αυτό κάνουμε πλύση ή κομπρέσες με βρεγμένα σ' αυτό πανιά για ρευματισμούς και κυτταρίτιδα.

Κολλητσίδα Gallium aparine

Διετής πόα της οικογενείας των Ρουβιδιών. Τα φύλλα της, αναλόγως την ποικιλία, μακρόστενα ή ωσειδή. Είναι έμμισχα και βγαίνουνε κατά διαστήματα του στελέχους μαζεμένα 5 - 7. Το χρώμα τους βαθυπράσινο. Τα άνθη της γίνονται σε κεφάλια και



Στενόφυλλη κολλητσίδα

είναι κίτρινα ή κόκκινα με αγκαθάκια. Ο καρπός της είναι κάψα με δυο όμοιους λοβούς σφαιρικούς και κάθε λοβός δύο σπέρματα με τριχίτσες. Αυτοφύεται σε άκρες των δρόμων και των χωραφιών. Θέλει καλό χώμα.

Λαϊκή ιατρική: Τα φύλλα της κολλητσίδας πολτοποιημένα στο χαβάνι και μαζί με λάδι της ελιάς τα βάζουμε αλοιφή σε δοθίνες, σε φακίδες του δέρματος και σε ψωρίαση.

Κολλητσίδι

Μονοετές τρυφερό φυτό που αναπτύσσεται έρποντας και δημιουργεί αποικίες. Δεν θέλει πολύ ήλιο και αρέσκεται κάτω από τα δέντρα. Είναι στο σύνολό του κιτρινοπράσινο. Είναι χειμωνικό φυτό. Γίνεται σε γόνιμο χώμα και ίσως θέλει τις οργανικές ουσίες, όπως είναι τα σαπισμένα φύλλα κάτω από τα δέντρα. Τα φύλλα του είναι στρογγυλά, έμμοχα, στο μέγεθος ενός δΐλεπτου. Έχει μικρές τριχίτσες και κολλά, όπου και το λένε κολλητσάνι, ή κολλητσίδι. Τα ανθάκια του μπλέ ή κόκκινα, ο καρπός του μικροσκοπικός, μαύρος. Αυτοφύεται ακόμα και στο γύρω των πεζοδρομίων.

Λαϊκή ιατρική: Το κολλητσίδι το κάνουνε βραστάρι και το πίνουνε κατά του έλκους του στομάχου. Εγώ, σα νεαρός είχα έλκος στομάχου μου υπέδειξαν αυτή τη θεραπεία και πίστευα ότι με ωφέλησε.



Κολλητσίδι

Κυπαρίσσι *Cupressus sempervirens*

Αειθαλές δέντρο της οικογενείας των Κυπαρισσιδών ή Κωνοφόρων. Αυτοφύεται σε πολλά μέρη της Ελλάδας και είναι δασικό δέντρο. Φτάνει και σε ύψος 30 μ. Ευδοκίμει και σε φτωχά εδάφη και επιβιώνει στη μέση των γκρεμνών, χωρίς νερό και χώμα και σε υψόμετρο μέχρι 1500 μ. Τα φύλλα του είναι βελόνες στρογγυλές, σκούρες πράσινες. Τα άνθη στο ίδιο δέντρο και άρρενα και θήλεια. Οι καρποί του, τα κούμαρα, είναι στο μέγεθος μικρού καρδιού και κάνουν ξύλινα λέπια στις μασχάλες των οποίων γίνονται τα σπέρματα. Από το ξύλο του αναδύεται μια ευχάριστη μυρωδιά. Η Ξυλεία του προσφέρεται για επιπλοποιΐα, για οικοδομές και για ναυπήγηση. Καλλωπιστικό δέντρο των νεκροταφείων.

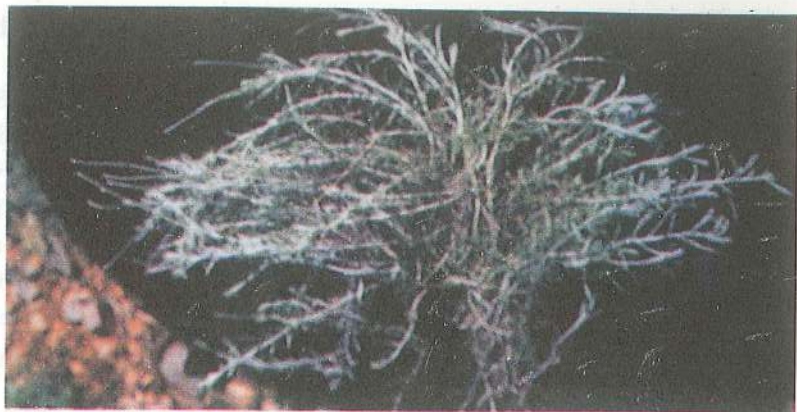
Λαϊκή ιατρική: Βράζουμε τα κούμαρα ή τη φλούδα του κυπαρισσιού και με το νερό αυτό κάνουμε πλύση για αιμορροΐδες, κισσούς και πρηξίματα.



Κυπαρίσσι

Δαγυδοκοιμητέ *Helichryssum microphyllum*

Πολυετής, μαλακός, χνουδωτός θάμνος. Αναδίδει μια μυρωδιά ευχάριστη, άμα θα την τρίψουμε. Τα γκριζοπράσινα φυλλαράκια της είναι άμισχα, στενόμακρα, με τσάκιση. Τα ανθάκια της



Λαγουδοκοιμητέ

σε δίσκο με μεγάλο ποδίσκο είναι ασπροκίτρινα. Ο μικροσκοπικός καρπός της ταξιδεύει με τριχίτσες. Αυτοφύεται στους αγρούς.

Λαϊκή ιατρική: Βραστάρι από τρουλάκια της λαγουδοκοιμητές καταπολεμά το άσθμα και τον κοκίτη. Φύλλα του φυτού αυτού πολτοποιημένα και ανακατεμένα με καρυδόψυχα και μέλι συνιστάται για αδύνατους οργανισμούς.

Λεύκα *Populus nigra*

Είναι δέντρο ταχείας αναπτύξεως και μεγάλου ύψους. Υδροχαρές, φυλλοβόλο. Αυτοφύεται στις όχθες των ποταμών και των λιμνών. Μας παρέχει την πολύτιμη ξυλεία του που προσφέρεται για πολλές χρήσεις μα ιδιαιτέρως για τη χαρτοποιία. Τα φύλλα της είναι καρδιόσχημα, έμμισχα, μυτερά, πιο πράσινα απ' έξω ενώ από μέσα έχουνε και χνουδάκι. Τα άνθη της και ο καρπός της είναι μικρά. Φυτεύεται ως καλλωπιστικό δέντρο σε δρόμους και πλατείες.

Λαϊκή ιατρική: Φύλλα της λεύκας και φύλλα της παπαρούνας πολτοποιημένα τα βάζουμε στις πληγές μαζί με χοιρινό λίπος.

Μυθολογία. Η Λεύκη ήτανε κόρη του Ωκεανού. Την ερωτεύθηκε ο Πλούτωνας και την πήρε στον κάτω κόσμο. Όταν πέθανε εκεί την έκανε δέντρο. Από το δέντρο αυτό έκοψε ο Ηρακλής



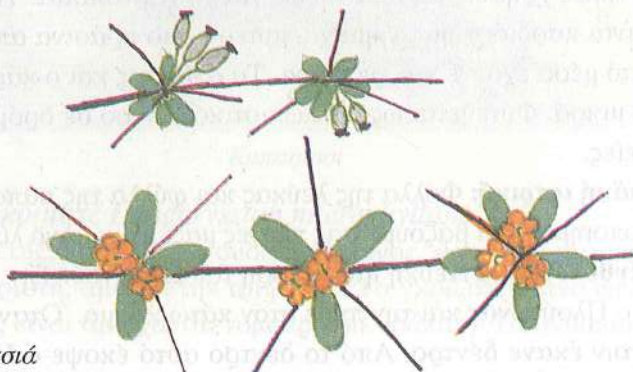
Λεύκα

κλαδιά και έκαμε ένα στεφάνι, όταν ο Ευρυσθέας τον έστειλε να φέρει τον κέρβερο.

Λουτσιά *Berberis cretica*

Πολυετής φρυγανώδης αγκαθωτός θάμνος της οικογενείας των Βερβεριδών. Τα φυλλαράκια της μικρά, ανοιχτοπράσινα, άμισχα. Τα ανθήκια της κίτρινα και ο μικρός καρπός της είναι μαύρος. Σε κάθε κόντυλα των βλαστών της έχει και από τρία αγκάθια κίτρινα, ισχυρά έως 2 εκ. Το ξύλο της είναι κοκκινωπό. Αυτοφύεται σε υψόμετρο και σε γόνιμο χώμα. Με τις ρίζες και τα κλαδιά της λουτσιάς βράφανε κόκκινα τα μάλλινα υφάσματα.

Λαϊκή ιατρική: Βραστάρι από τις ρίζες και τα κλαδιά της λουτσιάς καταπολεμούμε στομαχικές και εντερικές διαταραχές.



Λουτσιά

Λυγαριά *Vitex agrus - castus*

Φυλλοβόλος μεγάλος ξυλώδης θάμνος της οικογενείας των Βερβενιδών. Τα φύλλα της μικρόμισχα, μακρουλά, μυτερά. Τα άνθη της χοανωτά, μπλαβομελιτζανιά. Ο καρπός της στρογγυλός, γκριζόχρωμος. Γίνεται στην άκρη του βλαστού συμπυκνωμένος όπως το μούρο, μα πολύ μακρύτερος. Και στο μέγεθος κάθε σπέρμα όσο ένα σπυρί πιπέρι. Αυτοφύεται σε χαμηλά υψόμετρα και αρέσκεται στα ρυάκια και όπου δεν είναι ξερικά τα εδάφη. Με τις βέργες της πλέκουνε καλάθια, κέρτους κ.ά. Οι βέργες της χρησιμοποιεσαν και στους δασκάλους για να δέρνουνε τα παιδιά.

Λαϊκή ιατρική: Τα βλαστάκια της τα βράζουνε με κρασί και βρασμένα τα κάνουνε κατάπλασμα για τους ρευματισμούς. Ο καρπός της γίνεται βραστάρι, κατά του έλκους του στομάχου. Τον δοκίμασα όταν είχα έλκος. Θεωρείται αντιερωτικό το βραστάρι της λυγαριάς και το πίνανε οι καλόγριες για να απομακρύνουνε τους πειρασμούς. Θεωρείται σύμβολο αγνότητας, όπου την ονόμαζαν και αγνή.

Μυθολογία. Όταν ο Αχιλλέας δεν είχε σκοινιά για να δέσει τους Τρώες αιχμαλώτους τους έδεσε με κλαδιά λυγαριάς.



Λυγαριά

Μαλοτήρα *Sideritis syriaca*

Φρυγανώδες ευωδιαστό φυτό, ενδημικό της Κρήτης, πολυετές. Ευδοκίμει και αυτοφύεται σε υψόμετρο 1000 - 1500 μ. Όλο το υπέργειο μέρος του φυτού καλύπτεται από ένα άσπρο μυρισμένο χνουδάκι με ελαφρά γκριζοπράσινη απόχρωση. Οι βλαστοί του συνήθως μη διακλαδιζόμενοι, όρθιοι φτάνουνε μέχρι 30 εκ. Τα κίτρινα, χοανωτά ανθάκια του είναι κατά το ήμισυ μέσα στον κά-



Μαλοτήρα

λυκα, όπου εκεί αναπτύσσεται και το μαύρο σπέρμα του. Τα άνθη και αργότερα το σπέρμα, δημιουργούνται κατά δέσμες κάθε ένα πόντο, κατά μήκος του βλαστού. Τα φύλλα της μαλοτήρας είναι άμισχα όσο ένα μεγάλο κουκί. Είναι καλό κτηνοτροφικό φυτό και άριστο μελισσοκομικό. Το μέλι που μαζεύει η μέλισσα από τη μαλοτήρα είναι πιο μυρωδάτο, πιο άσπρο, πιο ρευστό από τα μέλια που βγάζουνε άλλα βότανα. Απειλείται αυτό το πολύτιμο φυτό από τον άνθρωπο που την μαζεύει για βότανο, μα παράλληλα και από την υπερβόσκηση. Περιέχει αιθέριο λάδι.

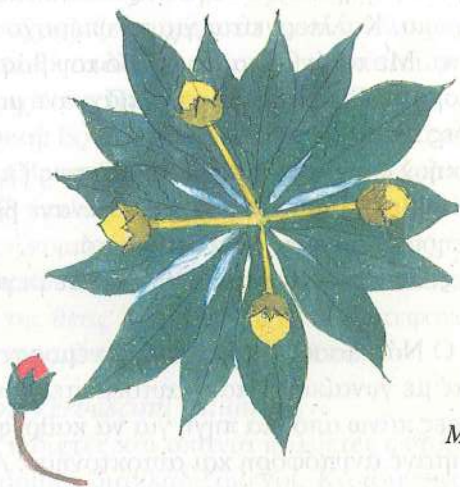
Λαϊκή ιατρική: Το αρωματικό βραστάρι που κάνουμε με τη μαλοτήρα καταπολεμά το κρυολόγημα, τα αναπνευστικά προβλήματα, τα καρδιολογικά κ.ά. προβλήματα. Μα είναι εξαιρετικό και για ρόφημα. Στο εξωτερικό, πολλοί, την ονομάζουνε ελληνικό τσάι, μα και εδώ πολλοί τη λένε τσάι του βουνού.

Μανδραγόρας *Mandragora utunalis*

Πολυετής πόα της οικογενείας των Σολανιδών. Τα φύλλα του μεγαλόμοχα, πολύ μεγάλα, ωοειδή, αδρια, βαθυπράσινα, σχηματίζουνε ρόδακα στη γη. Το άνθος του, όπως και ο καρπός αργότερα, κάποιες φορές δεν έχει καθόλου ποδίσκο και όταν έχει αναπτύσσεται έρποντας. Τα άνθη του μπορεί να έχουνε χρώμα κόκκινο, μπλε ή λευκό. Ο καρπός κατά το ήμισυ μέσα σε κάλυκα, στο μέγεθος βύσσινου κάνει χρώμα μπλε ή κίτρινο και έχει μέσα πολλά μικρά σπέρματα. Η σαρκώδης ρίζα του, συχνά έχει δύο σκέλη και έχει σχήμα ανθρωπίνου σώματος. Τον λένε και καλάνθροωπο. Αυτοφύεται σε χέρσα χωράφια.

Λαϊκή ιατρική: Βάζανε παλαιότερα φύλλα του μανδραγόρα στις πληγές για παυσίπονο.

Μυθολογία. Όταν ο Φιλοκτήτης βγήκε για κυνήγι στη Λήμνο και τον δάγκωσε φίδι, με φύλλα μανδραγόρα του μετριάζανε τον πόνο.



Μανδραγόρας

Μανουσάκι *Narcissas tazetta*

Πολυετές φυτό της οικογενείας των Αμαριλιδών. Βολβόριξη πόα. Είναι καλλωπιστικό αρωματικό, αυτοφύεται στους αγρούς, σε καλό χώμα. Τα φύλλα του ξεκινούνε από τη γη, είναι πολύ μα-



Μανουσάκι

κρια, στενά, αυλακωτά. Τα άνθη του γύρω στα 8 έχουνε ένα μεγάλο κοινό ποδίσκο. Στους 25 περίπου πόντους χωρίζονται και το καθένα έχει τον δικό του ποδίσκο. Έχει 6 πέταλα ασέπала, άσπρα. Στη μέση τους σχηματίζεται ένα πορτοκαλί τασάκι. Του αρρέσει το καλό χρώμα. Καλλιεργείται για το υπέροχο άρωμά του. Ανθεί το χειμώνα. Με τα άνθη και το βολβό του βάφανε κίτρινα τα μάλλινα υφάσματα. Με το βολβό του φτιάχνανε μια κόλλα για τους παπουτσιές που τη λέγανε «τσιρότο».

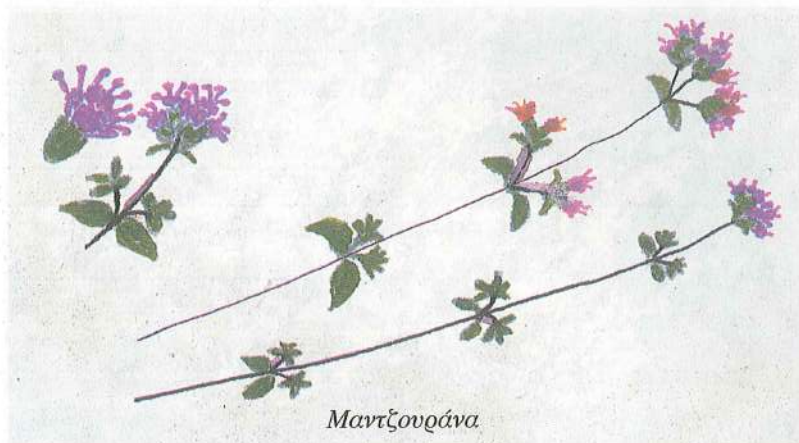
Λαϊκή ιατρική: Σε περίπτωση δηλητηρίασεως έκαναν σκόνη από στραγγισμένο βολβό του μανουσακιού κάνανε βραστάρι και το έπινε ο δηλητηριασμένος για να κάνει εμετό.

Παρενέργειες. Σε εγκύους απαγορεύεται. Σε μεγάλες δόσεις δηλητηριάζει.

Μυθολογία. Ο Νάρκισσος ήτανε ένας πανέμορφος νέος. Δεν ερωτεύτηκε ποτέ με γυναίκα. Ήτανε αυτοερωτευμένος και στεκότανε με τις ώρες πάνω από μια πηγή για να καθρεφτίζεται. Τελικά η ζωή του ήτανε ανυπόφορη και αυτοκτόνησε. Από το αίμα του φύτρωσε το μανουσάκι που το λέμε και νάρκισσο.

Ματζουράνα *Origanum microphyllum*

Ποώδες καλλωπιστικό, αρωματικό και ιαματικό φυτό που το βρίσκουμε στα βουνά, στα φαράγγια και στις γλάστρες. Είναι πολυετές και ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών. Είναι πολύ-



Μαντζουράνα

κλαδο και γίνεται ένας τρυφερός, μυρωδάτος θάμνος. Κάθε βλαστός κάνει γύρω στα 8 άνθη. Κάθε άνθος έχει 6 πέταλα που μπορεί να είναι άσπρα ή κοκκινωπά. Μέσα στο άνθος ένα κυπελλάκι και μέσα στο κυπελλάκι οι στήμονες.

Όλο το φυτό μυρίζει ευχάριστα μα πιο πολύ το ανθάκι του. Ο καρπός του μικρός, πολυγωνικός. Τα φύλλα του μικρά, ανοιχτοπράσινα με τριχίτσες. Περιέχει αιθέριο λάδι.

Λαϊκή ιατρική: Βραστάρι από φύλλα και κλαδιά ματζουράνας πίνουμε κατά της βρογχίτιδας, του άσθματος, του κρυολογήματος και κατά της κακής κυκλοφορίας του αίματος. Με το ίδιο βραστάρι κάνουμε πλύσεις ή κομπρέσες σε πληγές, ρευματισμούς και πρηξίματα.

Μυθολογία. Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι το άρωμά της ήτανε άρωμα της θεάς Αφροδίτης. Γι' αυτό στεφανώνανε με κλαδιά ματζουράνας τα νιόπαντρα ζευγαράκια.

Μελισσαντρού *Verbascum sinuatum*

Μονοετές ή διετές και σπάνια πολυετές φυτό του αγρού. Οι βλαστοί του όρθιοι διακλαδιζόμενοι. Κάποιες φορές φαίνεται σαν θάμνος. Τα φύλλα του μεγάλα, σγουρά, γεμάτα από ένα στρώμα γκριζοπράσινης σκόνης που εύκολα εκτινάσσεται και άμα μπει στα μάτια είναι πολύ ενοχλητική. Σχηματίζουνε ρόδακα τα φύλλα της. Κοντά στην άκρη των βλαστών και κατά μήκος κάνει τα άνθη της με 5 πέταλα με ένα πολύ γλυκό, κίτρινο χρώμα και



Μελισσαντρού

στήμονες με ένα επίσης γλυκό, κόκκινο το οποίο το καθιστούνε πανέμορφο. Περιέχει αιθέριο λάδι. Αυτοφύεται στους αγρούς.

Λαϊκή ιατρική: Τα άνθη της μελισσαντρούς τα κάνουμε βραστάρι για καταπολέμηση διάρροιας, δυσεντερίας και γαστρίτιδας.

Μετάξι της πέрдικας *Cuscuta europaea*

Μονοετές παράσιτο που προσκολλάται και απομυζά την τροφή του από διάφορα άλλα φυτά. Ιδιαίτερη προτίμηση δείχνει στον θάμνο αστοιβίδα. Δεν κάνει φύλλα ούτε χλωροφύλλη. Τα



Μετάξι της πέрдικας στην αστοιβίδα και χωρισμένο

άνθη του γίνονται μαζεμένα, 3 - 7. Έχουνε χρώμα κοκκαλί και το κάθε ανθάκι έχει 5 κτρινωπά πέταλα. Ο καρπός του είναι μικροσκοπικός. Ο κορμός του φτάνει 20 - 30 πόντους και είναι όπως μια τρίχα ανθρώπου.

Λαϊκή ιατρική: Βραστάρι με λίγο μετάξι της πέρδικας σε 1 ποτήρι νερό. Παίρνουμε μισό κρασοπότηρο πριν από κάθε γεύμα και είναι κατά της δυσκοιλιότητας και κατά των παθήσεων του σφυαλιού.

Μυθολογία. Πίστευαν οι αρχαίοι Έλληνες ότι το μετάξι της πέρδικας ήτανε τα μαλλιά των Νηριίδων, όπου και το έλεγαν μαλλιά της νεράιδας.

Μυρτιά *Myrtus communis*

Είναι ξυλώδης μεγάλος θάμνος της οικογενείας των Μυρτιδών. Είναι αειθαλής. Τα φύλλα της κοντόμυχα, γυαλιστερά, οξύκορφα, σκληρά, βαθυπράσινα. Το ξύλο της έχει φλοιό σκούρο. Τα άνθη της με μικρό ποδίσκο, γίνονται στη μασχάλη των φύλλων. Είναι με 5 πέταλα και έχουνε μεγάλους άσπρους στήμονες. Ανθεί το Μάη και οι καρποί της μικροί, στρογγυλοί, μαύροι. Τρώγονται οι καρποί της μα δεν είναι νόστιμοι. Αναδίδει μια ευχάριστη μυρωδιά άμα τριφτεί. Αυτοφύεται και αρέσκεται στις παραλίες και σε γόνιμο χώμα. Περιέχει αιθέριο λάδι.



Μυρτιά

Λαϊκή ιατρική: Ο καρπός της μυρτιάς βρασμένος με κρασί, το πίνουμε κατά της διάρροιας. Τα φύλλα της τα κάνουμε σκόνη και τα βάζουμε στις πληγές, όπου υποτίθεται ότι ενεργούνε και σαν παυσίπονα.

Ορχιδέα

Υπάρχουν πολλές ποικιλίες ορχιδέας στους αγρούς της Ελλάδας. Θα περιγράψω αυτή την ποικιλία που κυριαρχεί στον τόπο μου. Είναι πολυετές φυτό της οικογενείας των Ορχιδιδών. Στις ρίζες της περιλαμβάνονται δύο κόνδυλοι στρογγυλοί, μακρουλοί που μοιάζουνε με ανδρικούς όρχεις και εκεί οφείλει το όνομά της. Η ποικιλία που αναφέρω κάνει τα φύλλα της ρόδακα. Είναι πλατιά και στρογγυλόκορφα. Ένα βλαστό κάνει κοκκινωπό και κατά διαστήματα του βλαστού, και ένα άνθος. Το άνθος της είναι φτερωτό και μπορεί να είναι άσπρο ή καφέ. Το πιο όμορφο όμως είναι μια ποικιλία που το άνθος είναι κατά το ήμισυ ένα βελουδίνο καφέ χρώμα, και κατά το άλλο ήμισυ άσπρο, στο ίδιο άνθος. Ο καρπός της είναι πάρα πολύ μικροσκοπικός. Δεν μυρίζει έντονα.

Λαϊκή ιατρική: Πιστεύανε ότι από τους δύο κόνδυλους της ορχιδέας αν φάει ο άντρας τον μεγάλο πριν έρθει σε επαφή με τη γυναίκα θα γεννηθεί αγόρι (πάντα ο ένας κόνδυλας είναι λίγο πιο μεγάλος). Θεωρείται ερωτικό ένα βραστάρι από την ορχιδέα.



Ορχιδέα

Μυθολογία. Στη γιορτή της Δήμητρας τα παιδιά κρατούσαν σκουρόχρωμες ορχιδέες, σε ένδειξη πένθους που χάθηκε η Περσεφόνη. Όπως τώρα κάνουμε εμείς τη Μ. Παρασκευή που φορούνε μαύρα στον επιτάφιο.

Πεύκο *Pinus brutia*

Αειθαλές δασικό δέντρο της οικογενείας των Πευκιδίων. Φτάνει σε ύψος και πάνω από 40 μ. Ο φλοιός του έχει χρώμα κοκκινωπό. Τα φύλλα του είναι βελόνες πρασινοκίτρινες. Ο καρπός του είναι ξυλώδη κουκουνάρια που στα λέπια τους αγκαλιάζουνε τα σπέρματα. Η ξυλεία του είναι κατάλληλη για έπιπλα, για οικοδομές κ.λπ. Είναι μελισσοκομικό φυτό.

Λαϊκή ιατρική: Βράζουμε κουκουνάρια και βλαστούς και με αυτό το βραστάρι κάνουμε πλύση για εξανθήματα, δερματοπάθειες, ρευματισμούς.



Πεύκο

Πιπερόριζα *Pimpinella tragiun*

Είναι φυτό πολυετές που το βρίσκουμε σε μεγάλα υψόμετρα. Στα Σφακιά αυτοφύεται στο οροπέδιο της Νιάτος, στα Λευκά Όρη. Η ρίζα του είναι σαρκώδης και πηγαίνει βαθιά. Τα φυλλαράκια του πολύ μικρά, ασημί. Τα ανθάρια του μικρά ασπροκίτρινα και ο καρπός του επίσης πολύ μικρός.



Πιπερόριζα

Λαϊκή ιατρική: Την ρίζα του κάνουμε βραστάρι και θεωρείται το αποτελεσματικότερο για την καταπολέμηση του κρυολογήματος και της γρίπης. Παρέδωσα στο Ινστιτούτο Υποτροπικών και Ελαίας Χανίων λίγα φυτά από αυτό το φυτό για να κάνουνε σχετικές έρευνες.

Πρινάρι *Quercus coccifera*

Πολυετές αιθαλές δέντρο του δάσους της οικογενείας των Φωγιδών (Δικοτυλίδονα). Το ξύλο του είναι πολύ μεγάλης αντοχής και οι γεωργοί κάνουνε στυλιάρια εργαλείων. Παλαιότερα το χρησιμοποιούσανε σε ορισμένα μέρη από τα «ζυγάλετρα». Τα φύλλα του λίγο μακρουλά όσο είναι ένα δεκάλεπτο, σκληρά, γυαλιστερά, σκούρα πράσινα, έμμοχα και με αγκαθίακια γύρω - γύρω. Τα αρσενικά άνθη είναι κιτρινοπράσινα σε μακρουλούς ιούλους. Τα θηλυκά αναπτύσσονται μέσα σε ένα κάλυκα που και σαν ωριμάσουνέ μένει σχεδόν το μισό βελάνι μέσα σ' αυτόν. Το ξύλο του κάνει τα καλύτερα κάρβουνα και καταστρέψανε τεράστια δάση για τον σκοπό αυτό.

Το βελάνι περιβάλλεται από ένα σκληρό γυαλιστερό σαν τσόφλι περίβλημα ενώ το κύπελλό του είναι γεμάτο μικρά αγκαθά-



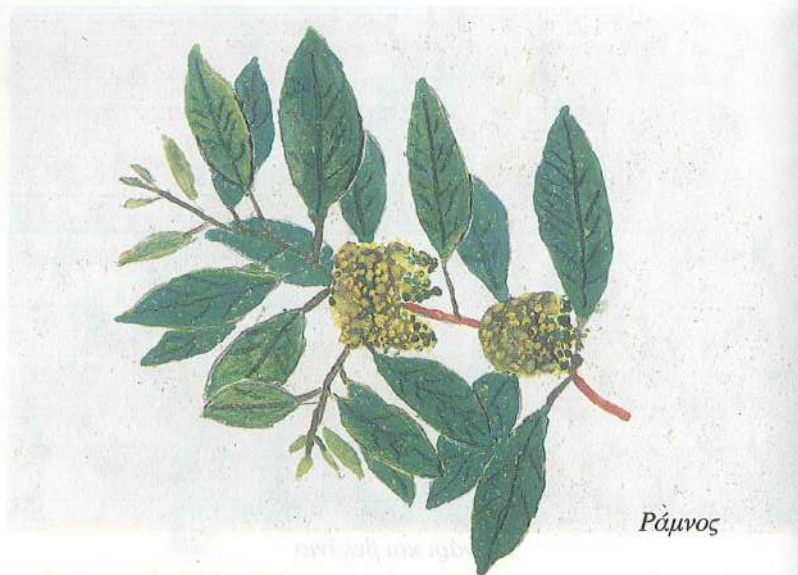
Πρινάρι και βελάνια

κια, απ' έξω. Το φύλλωμά του το τρώνε τα ζώα και προπάντων οι αίγες. Τα βελάνια είναι άριστη κτηνοτροφία ειδικά για τους χοίρους. Έχει και άμυλο το βελάνι και σε δύσκολους χρόνους το φουρνίζανε για να στραγίξει η υγρασία του. Το κάνανε αλεύρι, όπου σε ανάμειξη με άλλο αλεύρι το κάνανε ψωμί (το λέγαμε ψωμί). Από ένα κικίδι που κάνουνε τα φύλλα του πρίνου άμα τα τσιμπούσε ένα έντομο, βάφανε κόκκινα τα μεταξωτά και τα μάλλινα υφάσματα. Ένα παράσιτο που γίνεται στα παλιά κλαδιά του πρίνου, ασπροκίτρινο, που το λέμε γένια του πρίνου το βάζαμε στα σιβάνια μας για αντιδρωτικό. Δεν είναι απαιτητικό δέντρο το πρινάρι. Συχνά κρέμεται στα γκρεμνά, χωρίς νερό και χώμα.

Λαϊκή ιατρική: Τον φλοιό της ρίζας του πρίνου τον κάνουμε βραστάρι και το βραστάρι γαργάρες για τις αμυγδαλές.

Ράμνος Rhamnus S. P.

Μεγάλος θάμνος ή μικρό δέντρο της οικογενείας των Ραμνιδών. Αυτοφύεται σε πολλά μέρη της Ελλάδας. Προτιμά τα ασβεστούχα εδάφη. Τα φύλλα του είναι σκληρά, ωσειδή, λογχοειδή, πριονωτά. Τα άνθη του δίοικα χωρίς σέπαλα σε μικρές ταξιαν-



Ράμνος

θίες, κιτρινοπράσινα. Οι καρποί του στρογγυλοί, κοκκινόμαυροι στο μέγεθος μπιζελιού γίνονται στις μασχάλες των φύλλων. Είναι φυλλοβόλο φυτό και ανθίζει το Μάιο. Έχει δώσει το όνομά του στη Ραμνή του Αποκορώνου.

Λαϊκή ιατρική: Μια κουταλιά σκόνη από ξεραμένη ρίζα του ράμνου βράζουμε σε κάθε 2 ποτήρια νερό και πίνουμε από ένα ποτήρι κάθε βράδυ κατά της δυσκοιλιότητας, του άσθματος και κυκλοφορικών προβλημάτων.

Ρείκι Erica S.P.

Ευλώδης μεγάλος θάμνος της οικογενείας των Ερεικιδών. Γίνεται και στα φτωχά εδάφη. Σε πολλά μέρη γίνεται δάσος αδιαπέραστο από ρείκια γιατί βγαίνει στα δύο μέτρα. Τα κλαδιά του καφέ χρώμα, τα μικροσκοπικά φύλλα του είναι κοκκινοπράσινα. Τα άνθη του πολύ μικρά, άσπρα ή



Ρείκι

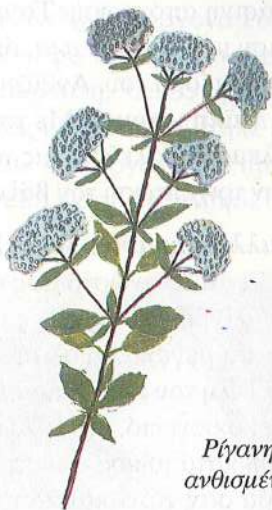
ρόδινα είναι κωδωνοειδή. Ο καρπός του επίσης πολύ μικρός. Από μακριά ο ερεικότοπος φαίνεται μια κοκκινωπή περιοχή. Είναι μελιτοφόρο φυτό. Το κάρβουνο από το ξύλο του έρεικα ήταν κατάλληλο για το σιδηρουργείο.

Λαϊκή ιατρική: Βραστάρι από βλαστάκια του ρεικιού είναι αιμοκαθαρτικό και αντιχολολιθικό. Κοπανισμένα στο χαβάνι βλαστάκια του ρεικιού τα κάνουμε κατάπλασμα για τους ρευματισμούς.

Ρίγανη Origanum vulgare, Origanum onites

Πολυετές φρυγανώδες φυτό που με τους πολλούς όρθιους βλαστούς του λαμβάνει διαστάσεις θάμνου. Ο βλαστός του είναι κόκκινος. Τα φύλλα του μικρά, στρογγυλά, ανοιχτοπράσινα με τριχίτσες. Είναι της οικογενείας των Χειλανθών. Τα ανθία του άσπρα ή ροζ είναι χοιαντά κατά το ήμισυ μέσα σε κύπελλο στο οποίο αναπτύσσεται στη συνέχεια και ο καρπός. Όλο το φυτό αναδίδει μια ευχάριστη μυρωδιά. Χρησιμοποιείται για καρύκευμα σε πολλά φαγητά. Ρίγανη βράζαμε για να πλύνουμε τα ξερά σύκα πριν τα φουρνίσουμε. Ρίγανη βράζαμε για να πλύνουμε τις σταφίδες και ρίγανη βράζαμε για να πλύνουμε τα κρασοπίθαρα. Η ρίγανη ανθίζει το καλοκαίρι. Αυτοφύεται στους αγρούς και στα χέρσα χωράφια. Περιέχει αιθέριο λάδι. Της αρέσει το καλό χώμα.

Λαϊκή ιατρική: Βραστάρι από ρίγανη καταπολεμά τη γρίπη, τη βρογχίτιδα και παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος. Πολτοποιημένα φύλλα ρίγανης δένουμε στις πληγές.



*Ρίγανη
ανθισμένη*

Σκαλάθρωπος Marrubium vulgare

Ένας πολυετής θαμνίσκος που γίνεται στις άκρες των δρόμων και στα χέρσα χωράφια, όπου το χώμα είναι καλό. Δεν συμπαθεί τα υψόμετρα. Κάνει όρθιους πολλούς βλαστούς 40 - 50 εκ. Τα



Σκαλάθρωπος

σγουρά, ακανονίστου σχήματος, αδρά και μικρόμισχα φύλλα του, μα και οι βλαστοί του είναι καλυμμένα με ένα άσπρο χνουδάκι με πράσινη απόχρωση. Τα ασπροκίτρινα ανθάκια του είναι κατά το ήμισυ μέσα σε κάλυκα, όπου εκεί αναπτύσσεται και το μικροσκοπικό σπέρμα του. Ανθίζει την άνοιξη.

Λαϊκή ιατρική: Με τον χυμό του χλωρού σκαλάθρωπου καταπολεμούμε αλείφοντας τα εκζέματα και την τριχόπτωση. Ειδικά στην τριχόπτωση τον βάζουμε τηγανισμένο με λάδι.

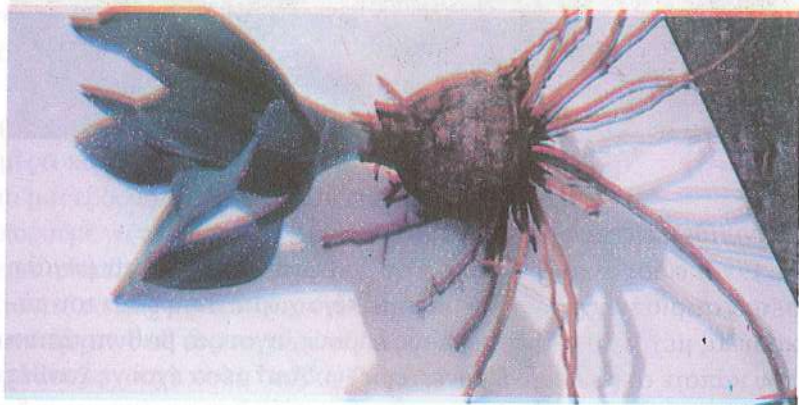
Σκιλλοκρεμμύδα *Scilla maritima*

Είναι το γνωστό μας από τις πρωτοχρονιές φυτό με τον πολύ μεγάλο βολβό. Οι ρίζες του είναι σαρκώδεις. Τα φύλλα του πλατιά και μεγάλα, γυαλιστερά, μυτερά. Το καλοκαίρι δεν έχει φύλλα. Τέλη του καλοκαιριού χωρίς να έχει φύλλα, βγάζει ένα στέλεχος κοκκινωπό, μέχρι 70 εκ. Μετά από κάποιο ύψος αρχίζουν τα άνθη κατά μήκος του στελέχους. Τα άνθη με 6 πέταλα μυτερά, άσπρα σαν χιόνι και κάποια ποικιλία με μια κόκκινη γραμμή στο κάθε πέταλο και 6 στήμονες, είναι με ποδίσκο. Ο καρπός είναι σφαιρικός σαν ένα ρεβίθι μα έχει 3 αυλάκια όπου ανοίγει από εκεί αργότερα και απελευθερώνονται τα μαύρα στρογγυλά πλακερά σπέρματα. Είναι μελισσοκομικό φυτό. Από γέρους όταν ήμου-

να παιδί άκουσα ότι τις εκκλησίες που τοιχογραφούσανε, άμα ή-
τανε ο τοίχος έτοιμος κατά τα άλλα, τον τρίβανε καλά - καλά με
κομμένες σκιλλοκρεμμύδες, τον άφηναν λίγες μέρες και μετά κά-
νανε τις τοιχογραφίες. Αυτοφύεται στους αγρούς και στα δάση.

Λαϊκή ιατρική: Η σκιλλοκρεμμύδα χλωρή είναι πολύ τοξική.
Μάλιστα και στο δέρμα κάνει εγκαύματα, αν μείνει λίγη ώρα. Άμα
ξεραθεί όμως αποβάλλει την τοξικότητα και τα ξερά φύλλα της τα
τρώνε τα ζώα. Την καίμε την κάνουμε κάρβουνο και το κάρβουνο
κάνουμε σκόνη όπου μισό κουταλάκι του γλυκού από τη σκόνη αυ-
τή το βράζουμε με δύο κουταλάκια ζάχαρη σε 25 δράμα νερό. Συ-
νιστάται να πίνει ένα κρασοπότηρο την ημέρα όποιος είναι καρκι-
νοπαθής. Για την παραμορφωτική αρθρίτιδα τηγανίζουμε με λιό-
λαδο χλωρά μέρη της σκιλλοκρεμμύδας και με αυτό το λάδι αλεί-
φουμε τα προσβλημένα σημεία. Στο μέρος που μας τσίμπησε έ-
ντομο ή φίδι μπορούμε να τρίψουμε χλωρή σκιλλοκρεμμύδα.

Μυθολογία. Στην αδελφή του Μ. Αλεξάνδρου Γοργόνα έδω-
σαν το άθανατο νερό να το πάει στον αδελφό της. Στην πορεία
σκέφτηκε να πιεί λίγο να γίνει και αυτή άθανατη. Όμως της έπε-
σε το πήλινο δοχείο έσπασε και η σκιλλοκρεμμύδα ποτίστηκε με
άθανατο νερό. Ξεριζωμένη δεν ξεραίνεται. Τη Γοργόνα για τιμω-
ρία την πέταξαν στη θάλασσα. Ένα μεγάλο ψάρι επιχείρησε να
τη φάει και έγινε μισή ψάρι - μισή κοπέλα.

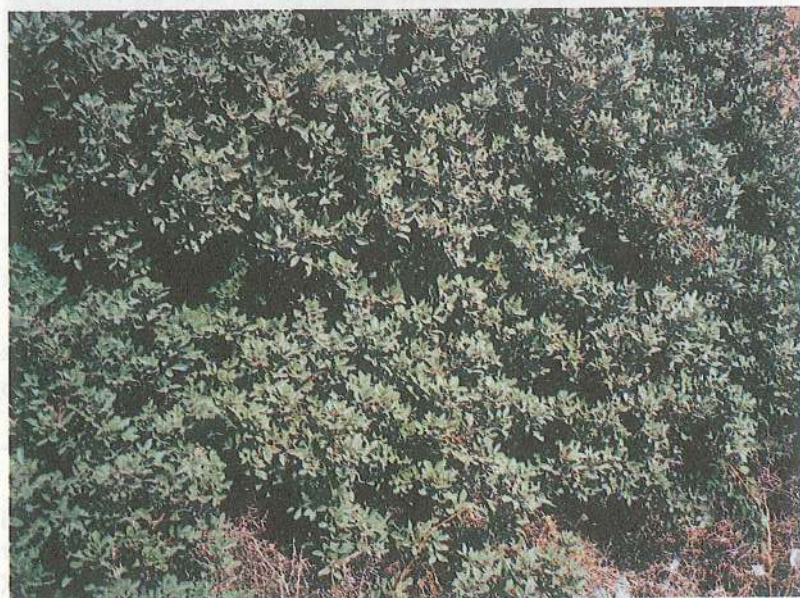


Σκιλλοκρεμμύδα

Σκίνος *Pistacia lentiscus*

Μεγάλος αειθαλής θάμνος της οικογενείας των Ανακαρδιδών. Τα φύλλα του είναι σκούρα πράσινα, φτερωτά, γυαλιστερά, με 6 - 7 φυλλάκια σκληρά, μυτερά. Τα άνθη του μικρά. Αναδίδει μια ευχάριστη μυρωδιά, άμα τον τρίψουμε. Τα κλαδιά του έχουνε γκριζο φλοιό. Ο καρπός του στο μέγεθος μικρού ρεβιθιού, μαύρος ή βυσσινί. Ο σκινόκαρπος παχαίνει τα πρόβατα. Αυτοφύεται στα νησιά και στις παραλίες όπου γίνεται δάσος.

Λαϊκή ιατρική: Φλοιούς και φύλλα σκίνου κοπανίζουμε στο χαβάνι και τα βάζουμε στις πληγές για να επουλωθούνε.



Σκίνος

Σκορπίδι *Ceterach officinarum*

Είναι είδος μικρής φτέρης. Τον βρίσκουμε συχνά στην μεγάλη πέτρα σε μια κόγχη που βρέθηκε με λίγο χώμα. Τα φύλλα του μακρουλά, μέχρι 10 εκ. με πολλούς λοβούς, σγουρά, βαθυπράσινα που κάποτε ακροκοκκινίζουνε, απ' έξω. Από μέσα έχουνε ξανθές τριχες.



Σκορπίδι

Λαϊκή ιατρική: Τα φύλλα του κάνουμε βραστάρι και το πίνουμε κατά των παθήσεων, νεφρών και σπλήνας.

Σπληνόχορτο *Asplenium S. P.*

Υδροχαρές, πολυετές, ποώδες φυτό. Το βρίσκουμε και σε τοιχώματα πηγαδιών που δεν είναι επικονιασμένα, μα και κοντά σε πηγές. Τα φύλλα του είναι πράσινα που κάποτε έχουνε και κόκκινη απόχρωση. Τα άνθη του κοκκινωπά με 5 λοβούς που κάνουνε εγκοπή ταξιανθία στην άκρη και κατά μήκος του βλαστού. Οι καρποί του μικροί. Ο βλαστός του κόκκινος.

Λαϊκή ιατρική: Τα φύλλα του κάνουμε βραστάρι και πίνουμε από ένα ποτήρι την ημέρα κατά των παθήσεων της σπλήνας για μια εβδομάδα. Μετά από λίγες μέρες μπορούμε να το επαναλάβουμε, αν δεν είδαμε αποτέλεσμα, πάλι για μια εβδομάδα. Στον τόπο μας πρέπει να είναι σπάνιο, γιατί έβγαινε σε ένα πηγάδι στο Ασφένδου και ερχόταν και το κόβανε και από τα ξένα χωριά και από άλλη επαρχία.



Σπληνόχορτο

Στειροβότανο

Πάντα άκουγα ότι στη Λειβάδα (οροπέδιο των Λευκών Ορέων) φυτρώνει το στειροβότανο όπου το λένε και μουρνόχορτο. Αυτό άμα το κάνει βραστάρι η γυναίκα να το πιεί δεν ξανακάνει παιδιά. Έχουμε και ένα ριζίτικο τραγούδι για το βότανο αυτό:

«Πώς ζεί το χόρτο στο βουνό δίχως νερό και χώμα
Τρών το τ' αγρίμια και μεθούν, τα λάφια και μερώνου
Οι μάνες που το τρώσινε άλλα παιδιά δεν κάνουν
Ας τό τρώε κ' η μάνα μου πρίχου να με γεννήσει».

Δεν κατάφερα να το βρω. Ένας γέρος που έβροσκε στη Λειβάδα, που δεν ζει τώρα, μου έλεγε ότι γίνεται στον Αυλίμωνα της Λειβάδας.

Σφάκα *Nerium oleander*

Πολυετής μεγάλος θάμνος που μπορεί και να δεντροποιηθεί. Προτιμά τα μικρά υψόμετρα και είναι υδροχαρές. Μα επιβιώνει και στα ξερικά εδάφη. Είναι της οικογενείας των Αποκυνιδών. Αυτοφύεται κυρίως σε ρυάκια. Καλλιεργείται ως καλλωπιστικό φυτό. Τα φύλλα της λογχοειδή, μακρουλά ως και 15 εκ. μήκος και 3 - 4 πλάτος είναι γυαλιστερά, σκληρά και μυτερά, μικρόμισχα.



Τα άνθη της κυρίως ροζ, μα και κίτρινα, άσπρα κ.λπ. έλλοβα, χοανωτά με ποδίσκο. Ο καρπός πολύ μακρουλός, σκληρός. Άμα ωριμάσει ανοίγει στη μέση και απελευθερώνει τα σπέρματα που είναι ανάμεσα σε ξανθές τρίχες, σαν μπαμπάκι.

Λαϊκή ιατρική: Η σφάκα στο σύνολό της είναι τοξική και θανα-

Σφάκα - Πικροδάφνη

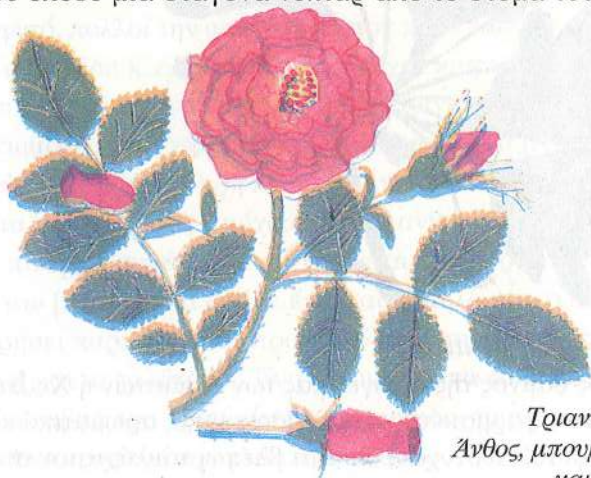
τηφόρα για τον άνθρωπο αν βάλει στο στομάχι του. Όμως όσοι πάσχουνε από ρευματισμούς μπορούνε να βράσουνε φύλλα της σφάκας στο ξίδι και να τα επιθέσουνε στα πονεμένα τους μέρη.

Τριανταφυλλιά *Rosa S. P.*

Θαμνώδης, ξυλώδης, ωραίος θάμνος της οικογενείας των Ροδιδών. Σε όλα τα μέρη της έχει αγκάθια. Ακόμα και ο ποδίσκος του τριαντάφυλλου έχει μικροσκοπικά αγκαθάκια. Τα φύλλα της έμμισχα, φτερωτά με 5 - 7 φυλλάρια έμμισχα και αυτά, ωσειδή, μυτερά, πριονωτά. Το πανέμορφο και άφθαστο στη μυρωδιά του τριαντάφυλλο δικαίως θεωρείται ο βασιλιάς των λουλουδιών. Σε άγρια κατάσταση, ο πρόγονος της τριανταφυλλιάς κάνει 5 πέταλα και 5 σέπαλα, μα το ήμερο τριαντάφυλλο πολυάριθμα πέταλα. Ο καρπός του κάνει σχήμα λαϊνοειδές και κλείνει μέσα τα σπέρματα που είναι ανάμεσα σε μπαμπακόμορφες τριχίτσες. Περιέχει το γνωστό μας ροδόνερο.

Λαϊκή ιατρική: Μια χούφτα από φύλλα ή μπουμπούκια τριανταφυλλιάς τα κάνουμε βραστάρι σε δυο ποτήρια νερό και το πίνουμε κατά της διάρροιας. Το κάνουμε γαργάρες για στοματικά προβλήματα και το κάνουμε πλύση στον πονόματο.

Μυθολογία. Κατά μία εκδοχή η τριανταφυλλιά φύτρωσε εκεί που έπεσε μια σταγόνα νέκταρ από το στόμα του θεού Πόθου.



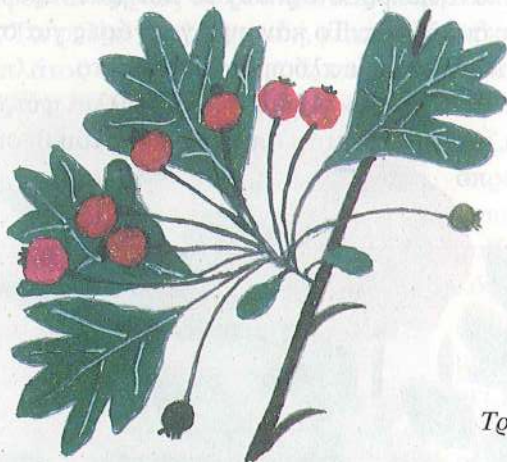
Τριανταφυλλιά
Άνθος, μπουμπούκι, καρπός
και φύλλο

Κατά άλλη εκδοχή φύτεωσε εκεί που έπεσε αίμα από τον Άδωνη, ερωμένο της Αφροδίτης. Το τριαντάφυλλο ήταν αφιερωμένο στο θεό της σιγής Αποκράτη και κατά την αρχαιότητα συμβόλιζε εχεμύθεια.

Τρικουνιά *Crataegus Monogyna*

Μικρό δέντρο ή μεγάλος θάμνος της οικογενείας των Ροδιδών. Τα φύλλα του είναι λομβοειδή με βαθείς λοβούς, πριονωτά. Τα άνθη του με 5 λευκά, στρογγυλά πέταλα, με πολλούς στήμονες και με 3 στύλους ασπροπράσινους. Γίνονται δέσμες στις μασχάλες των φύλλων και έχουνε μεγάλους ποδίσκους. Οι καρποί του σφαιρικοί όσο ένα ρεβίθι, κόκκινοι. Τρώγονται μα δεν είναι νόστιμοι. Στο σύνολό του είναι ωραίο δέντρο και το φύλλωμά του και ο καρπός του και τα άνθη του. Καλλιεργείται ως καλλωπιστικό. Αυτροφύεται στα δάση.

Λαϊκή ιατρική: Τα φύλλα και τα άνθη του δέντρου αυτού γίνονται βραστάρι κατά της δυσεντερίας, της διάρροιας και της ταχυπαλμίας.



Τρικουνιά

Φασκομηλιά *Salvia Aruticosa*

Είναι μικρός θάμνος της οικογενείας των Λαμιατών ή Χειλανθών. Είναι άριστο φαρμακευτικό, μελισσοκομικό, αρωματικό και κτηνοτροφικό φυτό. Δυστυχώς, απ' ό,τι βλέπω, τουλάχιστον στον



*Φασκομηλιά σε φυσικό μέγεθος,
βλαστάκι με μπουμπούκια, άνθη και
κύπελλο με τον καρπό, σπέρματα
και ανθάκι μεγαλωμένο*

τόπο μου, είναι φυτό υπό εξαφάνιση, από την υπερβόσκιση. Από το χωριό μου, τον Βουβά Σφακίων, εκεί που τελειώνανε τα σπίτια, άρχιζε «φασκομηλιδιώνας». Εκατομμύρια φασκομηλιές, τότε που τα πιο πολλά πρόβατα πηγαίνανε το χειμώνα στα χειμαδιά. Τώρα με τις κτηνοτροφές, κανείς δεν πηγαίνει τα πρόβατα στα χειμαδιά. Κυριολεκτικά εξαφανίσανε τον φασκομηλιδιώνα που πριν λίγες δεκαετίες ήτανε απέραντος, γιατί πάσχουνε από πρασινάδα τα πρόβατα που έχουνε γεμάτο το στομάχι ξηρές τροφές. Τώρα επιβιώνει σε ακραία σημεία, μα μέχρι πότε; Από εκτίμηση στο φυτό, πολλοί την φυτεύουνε στον κήπο τους.

Τα ξυλώδη κλαδιά της είναι ανοιχτά καφετί. Τα τρυφερά βλαστάκια της είναι χνουδάτα, ασπροπράσινα, τετράγωνα. Τα φύλλα της έμμισχα, ωοειδή, ασπροπράσινα, αδρά. Τα άνθη της είναι χοανωτά, στάχυ στην άκρη και κατά μήκος του βλαστού, ασπριδερά με μια ελάχιστη ροζ απόχρωση, χειλανθή. Κάθονται σε κύπελλο εκεί που στη συνέχεια αναπτύσσεται το σπέρμα. Συχνά στην άκρη του βλαστού θα δούμε ένα φασκόμηλο που ο ανίδεος θα το θεωρήσει καρπό. Είναι στρογγυλό περίπου όσο ένα μεγάλο βύσσινο ή και μεγαλύτερο. Ένα έντομο τρυπά το βλαστό και γεννά εκεί τα αβγά του. Εκεί γίνεται ένα κίκιδο, το φασκόμηλο, που όταν είναι τρυφερό τρώγεται και είναι νόστιμο. Στα δύσκολα χρό-

νια, τότε που λέγανε «ως και το λεμόνι άντερο γεμίζει», πηγαίναμε και γεμίζαμε σακκούλια φασκόμηλα.

Με φασκομηλιές καπνίζουμε τα σύγλινα (λιχουδιά από χοιρινό κρέας). Με φασκομηλιές βάφανε παλαιότερα γκρι τα υφάσματα. Φασκομηλιές βάζαμε στα πιθάρια που φυλάγαμε τα όσπρια για να μην πιάσουνε σκουλήκια. Φασκομηλιές βάζαμε στα μπαούλα για να μην πιάσουνε σκόρο τα ρούχα. Φασκομηλιές βάζαμε στα στιβάνια μας για να μην ιδρώνουνε τα πόδια μας.

Λαϊκή ιατρική: Το βραστάρι από φασκομηλιά χρησιμοποιείται κατά του κρουολογήματος, της γρίπης και των στομαχικών διαταραχών. Το ίδιο βραστάρι σε εξωτερική χρήση το κάνουμε πλύση κατά της τριχόπτωσης και των ρυτίδων. Τη σγουρή φασκομηλιά, πολτοποιημένη τη δένουμε στο λαιμό, άμα έχουμε πονόλαιμο.

Βραστάρι από την ποικιλία σγουρή φασκομηλιά που ευδοκιμεί σε μεγαλύτερα υψόμετρα καταπολεμά τη χοληστερίνη. Η καλή φασκομηλιά που τη λέμε και ήμερη δεν ευδοκιμεί πάνω από υψόμετρο 600 μ.

Παρενέργειες. Δεν πρέπει να κάνουμε κατάχρηση, ούτε παρατεταμένη χρήση της φασκομηλιάς εσωτερικά γιατί διαθέτει τοξικότητα και υπάρχει περίπτωση δηλητηρίασεως. Οι βυζανόμενες δεν πρέπει να πίνουνε βραστάρι από φασκομηλιά γιατί πικραίνει το γάλα τους.

Φινοκαλίδα *Thymelea*



Φινοκαλίδα

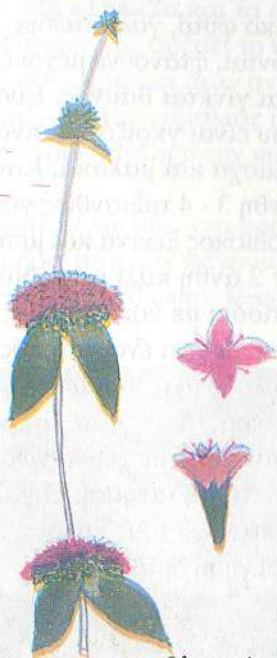
Ξυλώδης θάμνος της οικογενείας των Θυμελαϊδών. Για λίγο καιρό κάνει μικρά φύλλα. Τον περισσότερο καιρό είναι σκέτες οι ξυλώδεις βελόνες της που στη συνέχεια εξελίσσονται σε κλαδιά. Τα άνθη της μικρά, κίτρινα. Ο καρπός της μικρός, σφαιρικός, μαύρος. Τη χρησιμοποιούνε για να σκουπίζουνε αυλές και στάβλους, γιατί κάνει ανθεκτικές σκουύπες. Αυτοφύεται στους αγρούς. Παλαιότερα με τη φινοκαλίδα βάφανε κόκκινα τα υφάσματα.

Λαϊκή ιατρική: Βραστάρι από φινοκαλίδα καταπολεμά τις νευροπάθειες.

Παρενέργειες. Η κατάχρηση μπορεί να προκαλέσει δηλητηρίαση.

Φλισκούνη *Mentha aquatica, mentha pulegium*

Ποώδες, πολυετές φυτό της οικογένειας των Χειλανθών. Είναι υδροχαρές φυτό. Αυτοφύεται σε καλά χωράφια που διαθέτουν και κάποια υγρασία. Αναπτύσσει υπόγειους βλαστούς και κάνει πιο πέρα καινούργια φυτά όπου δημιουργείται μεγάλη αποικία. Τα φύλλα του είναι αντίθετα, μικρόμισχα, ωοειδή, προιονωτά. Ο βλαστός του γίνεται όρθιος. Τα άνθη του, άσπρα με λίγη ροζ απόχρωση, χροανωτά, γίνονται δέσμες γύρω από τον βλαστό και κατά διαστηματάκια. Το κάθε ανθάκι κάνει 4 λοβούς και 4 στήμονες. Κατά το ήμισυ, σχεδόν είναι μέσα σε κάλυκα επί του οποίου αναπτύσσεται μετά και ο καρπός του. Περιέχει αιθέριο λάδι. Το φλισκούνη μυρίζει πολύ ευχάριστα άμα το τρίψουμε. Είναι μελισσοκομικό, αρωματικό και ιαματικό φυτό.



Φλισκούνη

Λαϊκή ιατρική: Βραστάρι από φλισκούνη κάνει καλό σε παθήσεις του στομάχου, στο κρυολόγημα και στους χολολίθους. Θεωρείται αντιερωτικό.

Εξωτερική χρήση. Βρασμένο το φλισκούνη το βάζουμε κατάπλασμα στις πληγές.

Μυθολογία. Όταν η Περσεφόνη είδε επ' αυτοφόρω την Μίνθη στην αγκαλιά του Πλούτωνα την μεταμόρφωσε σε ασήμαντο χορταράκι. Ο Πλούτωνας, αφού είχε και τη «λαδιά» του, δεν επεχείρησε να φέρει τη Μίνθη στην αρχική της μορφή, όμως της έ-

δωσε τις γνωστές αρωματικές και ιαματικές ιδιότητες. Πάντως το φλισκούνη το λέμε και μίνθη ακόμα, προς τιμή της ωραίας Σεισοράδας, νύφης της μυθολογίας.

Φλώμος *Euphorbium characias*

Πολυετής πόα της οικογενείας των Ευφορβιδών. Είναι μονόοικο φυτό, γαλακτώδες. Οι βλαστοί του, που ποτέ δεν διακλαδίζονται, φτάνουνε μέχρι 60 εκ. Όμως κάνει εκατοντάδες βλαστούς και γίνεται θάμνος. Ευδοκιμεί σε χαμηλά υψόμετρα. Τα φύλλα του είναι γκριζοπράσινα όπως το λιόφυλλο μόνο που αυτά είναι άμισχα και μαλακά. Κοντά στην κορφή του βλαστού γίνονται τα άνθη 3 - 4 ταξιανθίες γύρω από το βλαστό. Ένας κοινός μεγάλος ποδίσκος ξεκινά και μετά από ένα μικροσκοπικό τασάκι ξεκινούνε 2 άνθη πάλι με ποδίσκο που κάνουνε κιτρινοπράσινο άνθος. Τασάκι με κοκκινωπούς στήμονες και πράσινο, μακρουλό ύπερο που γίνεται ένας καρπός στρογγυλός σαν μικρό ρεβιθάκι με τρεις αυλακώσεις που ανοίγουνε αργότερα και απελευθερώνονται τα μαύρα, στρογγυλά, μικρά, πεπλατυσμένα σπέρματα. Αυτοφύεται στον αγρό σε χέρσα χωράφια.

Λαϊκή ιατρική: Ο γαλακτώδης χυμός του φλώμου λένε πως εξαφανίζει τους κάλους. Άμα πέσει σε τροφή ανθρώπου προκαλεί οδυνηρή διάρροια.



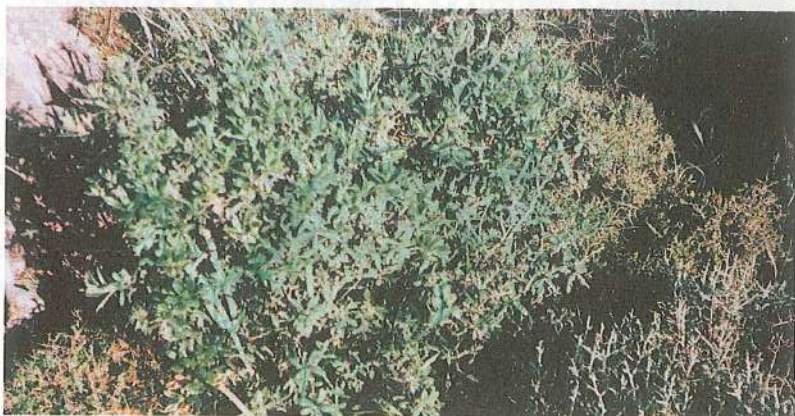
Φλώμος

Χαμολιά *Daphne S. P.*

Πολυετής, ξυλώδης θάμνος αειθαλής, της οικογενείας των Χαμελαιοειδών. Αυτοφύεται στα βουνά. Είναι πολύκλαδη και τα κλαδιά της είναι καφετί. Τα φύλλα της μοιάζουν με της ελιάς μα είναι μικρότερα. Τα άνθη της, που κάθε 4 κάνουνε σταυρό, είναι άσπρα ή κίτρινα ή και λίγο κοκκινωπά. Με τα φύλλα και τα άνθη της βάρφανε κίτρινα τα υφάσματα οι γυναίκες. Της αρέσει το υψόμετρο. Μια ποικιλία της χαμολιάς μυρίζει εξαιρετικά όταν ανθεί.

Λαϊκή ιατρική: Μισό κονταλάκι σπόρους της χαμολιάς βράζουμε σε ένα κιλό νερό και πίνουμε ένα κρασοπότηρο την ημέρα για καθαρικό.

Παρενέργειες. Δεν πρέπει να πάρουμε πάνω από ένα κρασοπότηρο από αυτό το βραστάρι την ημέρα ούτε να κάνουμε το βραστάρι πυκνότερο, γιατί η χαμολιά είναι τοξικό φυτό. Εγώ δεν συνιστώ αυτό το βραστάρι.



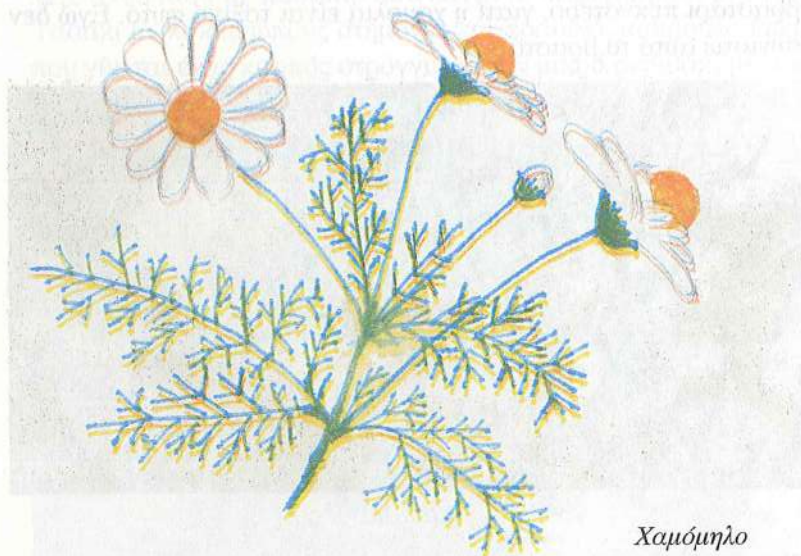
Χαμολιά

Χαμόμηλο *Matricaria recutita*

Μονοετής πόα της οικογενείας των Κομπιζιτών. Αυτοφύεται σε όλη την Ελλάδα, στους αγρούς. Είναι από τα πιο αξιόλογα βότανα. Ο διακλαδιζόμενος βλαστός του αναπτύσσεται έρποντας. Τα φύλλα του φτερωτά, πολύ σχισμένα και τα φυλλάκια μοιάζουν με βελόνες. Τα άνθη του γίνονται δίσκος. Γύρω - γύρω περιφε-

ρειακά μεγαλύτερα πέταλα άσπρα, και μέσα στο δίσκο πολλά μικρά, κίτρινα ανθίδια. Αυτοφύεται σε χέρσους αγρούς. Ο καρπός του είναι πολύ μικρός. Υπάρχει και μια πολυετής ποικιλία χαμόμηλο που γίνεται θάμνος. Και οι δύο ποικιλίες έχουνε ίδιες ιδιότητες. Μέσα στον δίσκο τα ανθίδια δημιουργούνε λίγο κώνο. Περιέχει αιθέριο λάδι.

Λαϊκή ιατρική: Βραστάρι από χαμόμηλο χρησιμοποιούμε για στομαχικές διαταραχές, για κρυολόγημα, για αϋπνίες και για το άσθμα. Από το ίδιο βραστάρι μπορούμε να κάνουμε πλύση για πονόματο, αιμορροΐδες, εγκαύματα και ρευματισμούς. Μόλις γεννιότανε το παιδί του δίνανε ένα κουταλάκι βραστάρι από χαμόμηλο, γλυκάνισο και απήγανο. Επίσης στο νεογέννητο έβαζαν στο κοιλιδάκι του σκόνη από χαμόμηλο και λάδι από το λύchno.



Χαμόμηλο

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ'

ΒΡΩΣΙΜΑ ΧΟΡΤΑ ΤΟΥ ΑΓΡΟΥ ΠΟΥ ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ ΑΝ ΕΧΟΥΝΕ ΙΑΜΑΤΙΚΗ ΙΔΙΟΤΗΤΑ

Αγκαραθάκι

Μονοετές φυτό. Τα φύλλα του, μακρόμισχα, ωσειδή, είναι αδρά και μοιάζουν με του θάμνου αγκάραθου. Γίνεται βραστό, κατά προτίμηση ψήνεται μαζί με άλλα χόρτα. Σε υψόμετρο είναι πιο νόστιμο και αναπτύσσεται περισσότερο. Το ανθάκι του πολύ μικρό, μελιτζανί. Ο καρπός του πολύ μικρός, γίνεται μέσα σε κύπελλο. Αυτοφύεται στους αγρούς.



Αγριοφυλλάδα

Πολυετές φυτό του γκρεμού. Ζει στην ξερή πέτρα. Δε βλέπεις συχνά αυτό το φυτό στο χώμα φυτρωμένο. Θα πρέπει να έχει συγγένεια με την ήμερη φυλλάδα γιατί και στη γεύση μοιάζουνε και έχουνε κοινά σημεία. Τα φύλλα του μεγάλα όσο της καρυδιάς, μα όχι οξύκορφα. Είναι γκριζοπράσι-



να, πολύ σαρκώδη, έμμοχα. Το «δέρμα» του φύλλου μαγλινό όπως του κάκτου για να συγκρατεί την υγρασία που με δυσκολία τράβηξε από την ατμόσφαιρα. Τα άνθη του άσπρα, ταξιανθία κατά μήκος της άκρης του βλαστού και ο καρπός του χέδροπας ως 8 εκ. Τα σπέρματα κόκκινα, πιο μικρά από ένα σπυρί πιπέρι.

Γίνεται βραστό. Θέλει πολύ βράσιμο. Το τρώγανε στα δύσκολα χρόνια. Δεν είναι νόστιμο χόρτο.

Αδρέ (χοιρομουρίδα) (*Hypochoeris S. P.*)



Μονοετής πόα. Τα φύλλα της, μεγαλύτερα από του ραδικιού και της σταρίδας, είναι αδρά, όπως φανερώνει το όνομά της. Είναι μικρόμισχο φυτό και ο μίσχος, όπως και το νεύρο που προχωρά στο φύλλο είναι κόκκινο. Ο βλαστός όρθιος, διακλαδιζόμενος, με μικροσκοπικές ακίδες. Τα άνθη της σε δίσκο με περιφερειακά κίτρινα πέταλα και επίσης κίτρινα ανθάκια μέσα σ' αυτό. Το κύπελλο - σέπαλο, σαν μπουμπούκι είναι κλειστό. Μετά ανοίγει, όσο ωριμάζουν οι καρποί ξαναμαζεύεται και οι τριχίτσες των σπερμάτων περισσεύουν σαν σε πι-

νέλο. Ξανανοίγει για να απελευθερωθούν τα σπέρματα.

Η αδρέ είναι λίγο πικρή. Γίνεται βραστή μα είναι καλύτερα να ψηθεί μαζί με άλλα χόρτα. Είναι χόρτο του αγρού.

Αθαστος



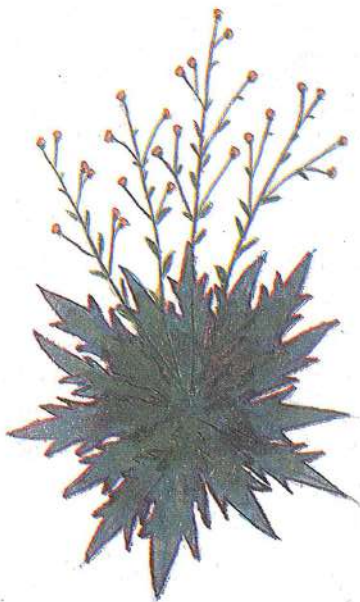
Πολυετές, πολυαγκαθωτό φυτό. Τα φύλλα του πολύλοβα, μακρόμισχα, γεμάτα αγκάθια, αποτελούνε ρόδακα στο έδαφος. Ο βλαστός του όρθιος, πάνοπλος, διακλαδίζεται σταυρωτά. Τα άνθη του σε δίσκο με αγκαθωτά σέπαλα μα και μέσα στον δίσκο αγκαθωτά τα πέταλα στα ανθάκια. Στο σύνολό του

το φυτό είναι κιτρινοπράσινο. Είναι συγγενές φυτό με την ασπραγκαθιά που γίνεται στις παραλίες. Έχουνε ίδια χαρακτηριστικά μόνο που εκείνη είναι άσπρη με ελαφρή πράσινη απόχρωση. Είναι πιο μεγάλα τα φύλλα της και αρκετά πικρή και υφάλμυρη.

Τον βλαστό του αθάστου το «αθαστορούκανο», τον ψήνουμε γιαχνί και είναι πολύ νόστιμος. Βέβαια τον αποφλοιώνουμε. Είναι υπόγλυκος, υπόπικρος, υπόξινος. Τρώγεται και ωμός και πάλι είναι πολύ νόστιμος. Είναι ανοιξιάτικο χόρτο. Γίνεται σε χέρσους αγρούς.

Ατζικανίδι

Τα φύλλα του άμισχα, κοκκινοπράσινα, πολύλοβα, μυτερά γίνονται ρόδακας στο έδαφος. Ο βλαστός του πολύκλαδος, όρθιος, κάνει στην κορφή των βλαστών δίσκο με λίγα κίτρινα περιφερειακά πέταλα, ενώ μέσα είναι τα μικρά ανθάκια. Ο καρπός του μικρός μαύρος, μακρουλός με τριχίτσες. Όταν είναι τρυφερός ρόδακας ψήνεται βραστός και είναι νόστιμος. Ασύγκριτα όμως, είναι νοστιμότερα τα βλαστάκια του, τα «ατζικανιδοξέσταχα» που γίνονται και αυτά βραστά. Ανοιξιάτικο χόρτο. Η ρίζα του πάει βαθιά και άμα το κόψουνε ξαναγίνεται. Αυτοφύεται σε χέρσα μα και σε καλλιεργημένα χωράφια.



Αχάτζικας (*Scandix pecten - veneris*)

Τα φύλλα του είναι πτερωτά και τα φυλλάκια είναι σαν βελόνες διακλαδωτές. Είναι μονοετές χόρτο. Ο βλαστός του όρθιος διακλαδωτός



βγαίνει 20 - 30 εκ. Τα ανθάρια του μικρά, άσπρα, σε ταξιανθίες. Ο καρπός του δέσμες από 5 - 8 χέδροπες σαν χοντρές βελόνες. Γίνεται τσιγαριστός. Έχει μια υπόγλυκη, υπόξινη γεύση και τσούζει λίγο μα ευχάριστα. Νοστιμίζει τα άλλα χόρτα που θα ψηθεί μαζί τους και είναι άριστο γέμισμα για καλιτσούνια. Είναι χειμωνικό χόρτο. Αυτοφύεται σε χέρσα του αγρού.



Η βρούβα

Βρούβα (Sinapis alba, Hirschofsalat)

Μονοετές χειμωνικό χόρτο, συγγενές με το σινάπι. Τα φύλλα και σε αυτήν ρόδακας. Ο βλαστός της μέχρι και μισό μέτρο γίνεται, διακλαδιζόμενος. Τα φύλλα της έμμισχα, έλλοβα ακανονί-

στού σχήματος, μεγάλα. Τα ανθάρια της κίτρινα, μικρά, κατά μήκος του βλαστού. Ο καρπός της μικροσκοπικός χέδροπας, όταν ωριμάσει ανοίγει και εξαπολύει τα σπέρματα που είναι μικρά, στρογγυλά, γυαλιστερά, κόκκινα, γύρω στα 5.

Η βρούβα ψήνεται βραστή δεν είναι όμως, καθόλου νόστιμη. Αντίθετα, τα βλαστάκια της, που τα μαζεύουμε την άνοιξη, τα «βρουβοξέσταχα» είναι πολύ νόστιμα και ακόμα νοστιμότερα αν ψηθούνε μαζί με άλλα χόρτα που να κόβουνε την κάπως πολλή πικράδα τους. Είναι χόρτο του αγρού.



Ο βυζήτης

Βυζήτης (Apargia tuberosa)

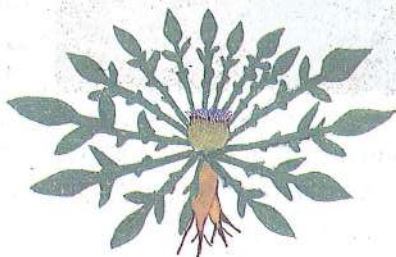
Είναι πολυετές φυτό. Οι σαρκώδεις ρίζες του μοιάζουνε με μαστούς και για το λόγο αυτό τον λέμε βυζήτη. Τα φύλλα του ρόδακας, μακρουλά, οδοντωτά, με βαθιές εγκοπές, στρογγυλόκορφα. Ο βλαστός του όρθιος, διακλαδιζόμενος. Τα άνθη του δίσκος με κίτρινα περιφε-

ρειακά πέταλα, πολλά κίτρινα μικρά ανθάκια στο δίσκο. Ο καρπός τους μικρός, μακρουλός με τριχίτσες. Τα πέταλα στα άνθη του είναι λίγο καφετί από την έξω μεριά, ενώ από μέσα κίτρινα.

Ο βυζήτης ψήνεται βραστός. Αν δεν είναι μαζί με άλλα χόρτα δεν είναι νόστιμος. Είναι χειμωνικό χόρτο. Κάνει καλά καλιτσούνια. Αυτοφύεται στους αγρούς, σε χέρσα κυρίως.

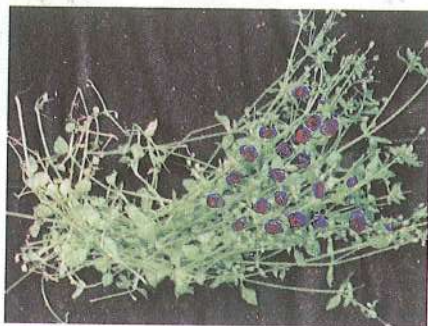
Γουρουνάκι

Πολυετές φυτό. Τα φύλλα του είναι γυαλιστερά, έμμισχα, έλλοβα με 5 έως 9 λοβούς, όπου ο ακραίος είναι μεγαλύτερος. Είναι σαρκώδη τα φύλλα του, μα κυρίως η ρίζα του είναι ογκώδης σε σχέση με το φυτό. Τα άνθη του σε δίσκο, είναι μελιτζανί και τα σέπαλα είναι αγκαθωτά. Ο καρπός του μικροσκοπικός. Γίνεται βραστό και είναι νόστιμο. Αν ψηθεί μαζί με άλλα χόρτα πρέπει να πάρει μια βράση πριν βάλουμε τα άλλα, γιατί θέλει περισσότερο ψήσιμο αυτό. Αυτοφύεται σε χέρσα του αγρού.



Γρεδάντερο (*Augalis arvensis*)

Είναι ένα μονοετές, πολύ τρυφερό χόρτο. Αυτοφύεται ανάμεσα στις καλλιέργειες των κήπων. Σαν ζιζάνιο, όμως είναι πολύ νόστιμο και ψήνεται τσιγαριστό. Είναι χειμωνικό χόρτο. Τα φύλλα του είναι μικρά. Τα φύλλα και όλο το φυτό είναι ανοιχτοπράσινο. Τα ανθάκια του μπλε, μελιτζανί, ή ροζ. Έχει 5 σέπαλα, 5 πέταλα, 5 στήμονες και ένα ύπερο. Ο καρπός του στρογγυλός, άσπρος, γυαλιστερός, σαν ένα σπυρί πιπέρι. Μπορεί να είναι 2 - 3 μαζί. Κα-



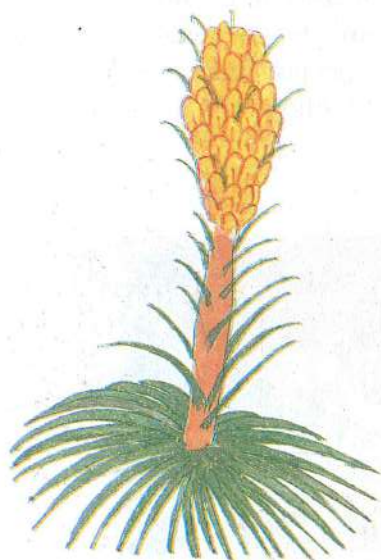
θένας περιβάλλει αρκετά μικροσκοπικά σπέρματα. Αναπτύσσεται έρποντας και αναρριχώντας.

Δριμπούκι



Τα φύλλα του γίνονται ρόδακας. Είναι κοκκινωπά, αδρά, μεγάλα, στρογγυλόκορφα και έλλοβα. Ο βλαστός του όρθιος, κοκκινωπός, διακλαδιζόμενος, βγαίνει στα 40 - 50 εκ. Κάθε βλαστάκι κάνει στην άκρη του ένα δίσκο με τα ανθάκια που είναι κίτρινα και ο καρπός γίνεται μακρουλός, μαυριδερός, μικρός με τριχίτσες. Ανθει την άνοιξη. Αυτοφύεται στους αγρούς. Το δριμπούκι είναι χειμωνικό χόρτο. Ψήνεται βραστό και συνήθως μαζί με άλλα χόρτα. Η γεύση του είναι μέτρια.

Δρύλος (*Asphodeline lutea*)

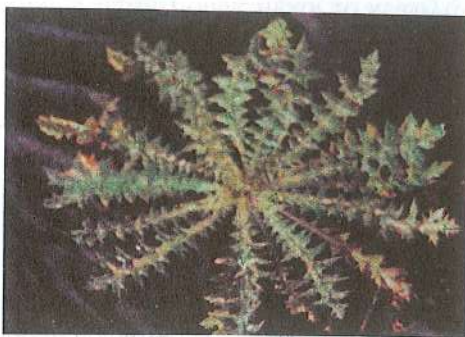


Είναι φυτό πολυετές. Οι ρίζες του είναι σαρκώδεις όπως του ασφόδελου. Τα φύλλα του στενά, μακριά σαν σπαγκάκια. Μοιάζει με τον πολύτριχα, μόνο που είναι πιο ανοιχτόχρωμος. Την άνοιξη υψώνεται ο βλαστός του που στη βάση του είναι γυαλιστερός και όσο πηγαίνει πάνω, κατά μήκος του, γεμίζει κίτρινα ανθάκια και αργότερα στρογγυλούς καρπούς που μέσα περιλαμβάνουν τα σπέρματα. Στον τόπο μας αυτοφύεται σε υψόμετρο.

Την άνοιξη μαζεύουμε τα στελέχη του που είναι τρυφερά και τα ψήνουμε γιαχνί με κρέας, με πατάτες ή και μοναχά. Είναι πολύ νόστιμο χορταρικό. Τον ψήνουνε και με αβγολέμονο.

Καλογεράκι

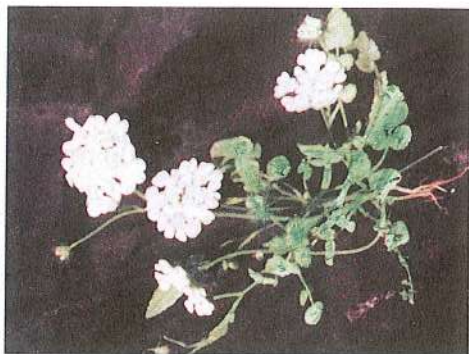
Μονοετές πολυαγκαθωτό φυτό. Τα φύλλα του αγκαθωτά έλλοβα, άμισχα. Ο πολύκλαδος βλαστός του βγαίνει γύρω στα 70 εκ. Κάθε κλαδάκι κάνει μια κεφαλή με αγκαθωτά σέπαλα, με ανθήκια στο δίσκο μελιτζανί ή χρυσοκίτρινα. Ο καρπός του μαυριδερός, μακρουλός με τριχίτσες.



Ψήνεται βραστό με άλλα χόρτα. Τα αγκάθια του όταν είναι τρυφερά δεν ενοχλούν άμα ψηθούνε. Είναι μέτρια η γεύση του. Αυτοφύεται σε χέρσα του αγρού.

Κλινοκαρέ

Μονοετές φυτό. Τα φύλλα της φτερωτά, μεγαλόμισχα, 3 - 5 φυλλάκια κοκαρωτά, το ακραίο αρκετά μεγαλύτερο. Τα άνθη της 10 - 15 σε κάθε ταξιανθία, έχει συνοχή και φαίνεται σαν ένα λουλούδι. Τα άνθη της περιφέρειας έχουν τα προς τα



έξω πέταλα σε πολλαπλάσιο μέγεθος από αυτά στα εσωτερικά άνθη. Τα πέταλα είναι ολόλευκα και έχουνε κιτρινοπράσινους ανθήρες. Το κάθε ανθήκι έχει ποδίσκο δικό του μα έχουνε κοινά σέπαλα, μεγάλες πράσινες τριχίτσες. Παρουσιάζει λοιπόν η κλινοκαρέ μια αξιόλογη ολόλευκη ωραία ιδιαιτερότητα. Αυτοφύεται στους αγρούς.

Το χόρτο αυτό είναι χειμωνικό. Ψήνεται βραστό και τσιγαριστό, και με άλλα χόρτα μα και στα καλιτσούνια είναι πολύ νόστιμο.

Κλουβίδα (*Chenopodium album*)



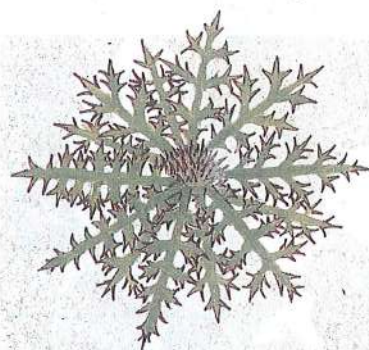
Μονοετής πόα, χειμωνιάτικο και ανοιξιιάτικο φυτό. Φυτρώνει κυρίως ανάμεσα σε καλλιέργειες, και είναι απαιτητικό. Θέλει καλλιεργημένο και καλό χώμα, που όμως, συχνά λαμβάνει διαστάσεις ζιζανίου.

Έχει γκριζοπράσινο χρώμα

και συχνά φαίνεται σαν να έχει μια ασπριδερή σκόνη. Τα μικροσκοπικά ανθάκια του είναι γκριζοπράσινα και ο καρπός πολύ μικρός σκούρος, όπου γίνεται κατά μήκος στην άκρη του βλαστού.

Ψήνεται τοιγαριστή μα είναι πιο νόστιμη αν ψηθεί μαζί με άλλα χόρτα.

Κολιά (*Carlina acaulis*)



Πολυετές ακανθώδες φυτό που το βρίσκουμε σε αποικίες.

Όλη όμως η αποικία έχει κοινή ρίζα βαθειά, συχνά σαν το κεφαλάκι μικρού παιδιού ή σαν γρόνθο ανθρώπου. Η κάθε διακλάδωση μόλις βγει στην επιφάνεια απλώνεται σε ένα πυκνό ρόδακα από φύλλα πολύλοβα, πολυαγκαθωτά, κοκκινο-

πράσινα. Στη γη κατευθείαν κάθετα στη μέση του ρόδακα ένα κεφαλάκι όσο ένα καρύδι που είναι και η καρποθήκη του και περιβάλλεται από πλειάδα αγκαθωτών σεπάλων. Ενώ ο δίσκος είναι γεμάτος από μελιτζανί ανθάκια και αργότερα από μαυριδερό καρπό με τριχίτσες. Από τον γαλακτώδη χυμό του κάνουνε ένα είδος τοίχλα. Αυτοφύεται σε καλό χώμα, στο βουνό και στον αγρό.

Το κεφαλάκι αυτό χρησιμοποιείται στην κουζίνα ακριβώς όπως και η αγκιναροκεφαλή, μόνο, ή με άλλα φαγητά. Έχει, βέβαια, διαφορετική αλλά πάρα πολύ νόστιμη γεύση. Τρώγεται και

ωμό. Λένε όμως πως το υπόγειο μέρος της κολιάς δηλητηριάζει και η τοξικότητα, αραιωμένη μεν, φτάνει όμως μέχρι το κεφαλάκι, αν θα το κόψουμε από βαθιά. Γιατί το κάτω - κάτω μέρος του κεφαλακιού είναι επηρεασμένο τοξικά. Κάνει το κεφαλάκι του στα τέλη της άνοιξης.

Κόνιδα

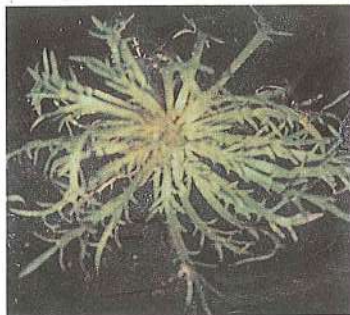
Μονοετές ποώδες χειμωνικό χόρτο. Γίνεται ρόδακας το κατσάρό, ακανόνιστο και γεμάτο τρίχες, αλλά και άσπρα στίγματα φύλλο του. Το ανθάκι του ταξιανθία στην άκρη του βλαστού, ωραίο, χοανωτό, με 5 λοβούς σε εναλλασσόμενα άσπρα και ροζ μπαλωματάκια, ενώ τα σέπαλα είναι κοκκινωπά. Βρίσκεται εν μέρει μέσα σε κύπελλο, στο οποίο μελλοντικά γίνεται και ο καρπός με ένα έως τρία σπέρματα στρογγυλά στο μέγεθος σπυριού πιπέρι.



Την ονομασία του οφείλει στα άσπρα του στίγματα που μοιάζουν με κόνιδα (αβγό της ψείρας) αν και πολύ μεγαλύτερα. Είναι χόρτο του αγρού. Ψήνεται βραστό κυρίως, μαζί με άλλα χόρτα. Είναι μέτρια η νοστιμάδα του.

Κούκλης (*Plantago coronopus*)

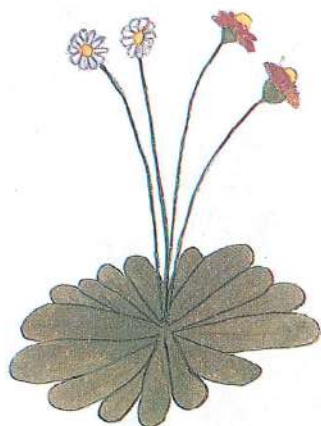
Μονοετές χειμωνικό χόρτο. Τα άμισχα φύλλα του πολύλοβα με μυτερούς λοβούς και κάθε λοβός κάνει εκατέρωθεν υπολοβάκι. Γίνεται ρόδακας στο έδαφος. Είναι γκριζοπράσινο και κάνει τριχίτσες. Το άνθος του με μεγάλο ποδίσκο, σαν μικροσκοπική ρόκα. Σε κάθε θηλυκό ανθάκι, ένα αρσενικό πολύ μι-



κρό, άσπρο, με 4 πεταλάκια. Έχει χνουδάκι σαν μπαμπάκι. Είναι χόρτο του αγρού.

Γίνεται βραστό με άλλα χόρτα και είναι νόστιμο. Όμως τα φύλλα του είναι σαρκώδη και πρέπει να πάρει μια βράση πριν βάλουμε τα άλλα χόρτα, γιατί αυτός θέλει περισσότερη βράση.

Κούκουλος



Είναι χειμωνικό χόρτο. Είναι συγγενές με τον βυζήτη. Διαφέρει στο ότι οι ρίζες του κούκουλου δεν είναι βυζιές, τα φύλλα του δεν είναι έλλοβα και τα άνθη του κούκουλου είναι με άσπρα πέταλα γύρω από το δίσκο. Τα ανθάρια μέσα στο δίσκο δημιουργούνε κουκούλα, όπως στο χαμόμηλο, και τα πέταλα, ενώ είναι από μέσα άσπρα, από κάτω είναι κόκκινα. Τα σωληνωτά ανθάρια του είναι κίτρινα και ο καρπός του κάνει τριχίτσες. Είναι χόρτο του αγρού.

Γίνεται βραστός. Έχει ίδια γεύση με τον βυζήτη. Αν ψηθεί μοναχός ο κούκουλος δεν είναι νόστιμος.

Κρεμμυδάκι (Ornithogalum S.P.)



Πολυετές, βολβοειδές φυτό που το υπέργειο ξεραίνεται το καλοκαίρι. Τα φύλλα του στενά, μακρουλά, μυτερά, τσακισμένα στη μέση και, κάποιες φορές, στη μέση τους και κατά μήκος μια άσπρη γραμμή. Το ανθάρια του μικρό μα πανέμορφο, άσπρο, με 6 μυτερά πέταλα που έχουνε μια κάθετη πράσινη γραμμή, σε μερικές ποικιλίες. Ο καρπός του είναι μικρός, τριγωνικός, με μαύρα πεπλατυσμένα σπέρματα. Ανθεί την

άνοιξη. Αυτοφύεται στον αγρό σε καλό χώμα. Το μαζεύουμε άμα πετάξει τα φύλλα αρχές του χειμώνα και μέχρι πριν ανθίσει. Γίνεται βραστό. Γίνεται και γιαχνί που του κάνουνε και «χίλη» όπως στα ρεβίθια. Δεν είναι πολύ νόστιμο.

Λαγουδόχορτο (*Prassium majus*)

Είναι πολυετές φυτό που, άμα δεν το κυνηγούνε τα ζώα που α) τους είναι αγαπητή τροφή και β) δεν διαθέτει άμυνα, ούτε αγκάθια, ούτε τοξικότητα), λαμβάνει διαστάσεις θάμνου. Αρέσκεται να ζει ανάμεσα σε ισχυρούς θάμνους που, και την προστασία τους έχει ανάγκη, και αναρριχάται σ' αυτούς. Ο βλαστός του σαν σπάγγος, όταν μεστώσει κάνει ασπροκίτρινο χρώμα, μα τρυφερός είναι πράσινος. Τα φύλλα του, όσο ένα μεγάλο κουκί ωσειδή, κοκκαρωτά, μυτερά, λίγο τριχωτά. Τα άνθη του μικρά, άσπρα, χοανωτά, χειλανθή, εν μέρει μέσα σε κύπελλο όπου εκεί, αναπτύσσεται αργότερα ο μαυριδερός καρπός του.



Τρώγεται βραστό, ωμό και γίνεται σαλάτα. Είναι σχετικά νόστιμο χόρτο. Κάνει νόστιμα καλιτσούνια.

Λαψανίδα (*Sinapis arvensis*)

Είναι μονοετές φυτό. Είναι συγγενές με το σινάπι και την βρούβα. Τα φύλλα της, έμμισχα, έλλοβα, αρκετά μεγάλα και φαρδιά, λίγο τριχωτά. Ο βλαστός όρθιος διακλαδιζόμενος. Τα άνθη άσπρα, χοανωτά. Ο καρπός της τρίγωνος 4 - 5 χιλιοστά. Είναι χειμωνικό χόρτο. Όταν είναι τρυφερό τρώγεται βραστό καλύτερα μαζί με άλλα χόρτα. Δεν είναι νόστιμο. Νοστιμότερα είναι τα βλαστάκια του. Είναι χόρτο του αγρού.

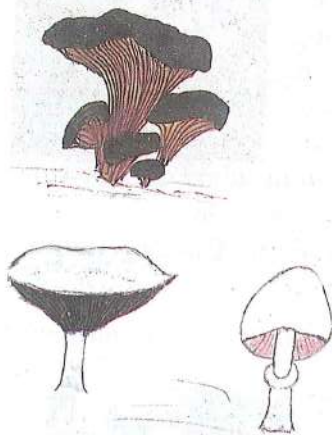


Λύχνος



Μονοετές χειμωνικό χόρτο. Θέλει καλό χώμα και του αρέσει η υγρασία. Τα φύλλα του μεγαλόμισχα, στρογγυλωπά, έλλοβα, ακανόνιστα, κάθονται στο έδαφος. Τα ανθάκια του με ποδίσκο, κίτρινα, μοιάζουν με μικροσκοπικά τασάκια. Έχει χρώμα κιτρινοπράσινο. Είναι ξινό και μόνο με άλλα χόρτα ψήνεται που να τους πηγαίνει η ξινάδα. Το συνάντησα μόνο στο χωριό Ασφένδου εγώ.

Μανίτες



Είναι μια μεγάλη υποδιαίρεση του φυτικού βασιλείου, φτάνοντας από τους μεγάλους γνωστούς μας μανίτες, μέχρι την μούχλα και μέχρι τα σύνορα του φυτικού με το ζωικό βασίλειο. Εδώ θα αναφέρουμε, κυρίως εμπειρικά, τις πιο γνωστές βρώσιμες ποικιλίες τους, αυτές που γίνονται στους τόπους μας.

Γενικό χαρακτηριστικό τους είναι ότι δεν δημιουργούν οι ίδιοι χλωροφύλλη και δεν μπορούν να αξιοποιήσουν το διοξείδιο του άν-

θρακα από την ατμόσφαιρα. Έτσι, υποχρεωτικά προσκολλούνται παρασιτικά σε άλλους φυτικούς οργανισμούς, ζώντες ή νεκρούς γενικώς για να απορροφούν τις ουσίες που τους είναι απαραίτητες. Ακόμα όμως, μπορούν να αναπτυχθούν σε μέρη που είναι συσσωρευμένες στο έδαφος οργανικές ουσίες. Οι πιο πολλές ποικιλίες των βρώσιμων μανιταριών φυτρώνουνε κάθε χρόνο στον ίδιο τόπο. Οι μανίτες αναπτύσσονται το φθινόπωρο, ιδιαίτερα όταν υπάρχουνε πολλές ομίχλες, που υπάρχει αρκετή υγρασία, μα και που δεν έχουνε αρχίσει τα δυνατά κρυώματα. Πολλαπλασιάζ-

ζονται με σποριοπαράγωγα κύτταρα. Είναι κρυπτόγαμα, δεν έχουνε άνθη.

Οι μανίτες είναι μια εκλεκτή λιχουδιά, είναι όμως λίαν απαραίτητο, όποιος μαζέψει μανίτες από τον αγρό να τους γνωρίζει καλά, διότι έχουνε ξεκληριστεί οικογένειες που δεν γνωρίζανε την ποικιλία που δηλητηριάζει και τους μαζέψανε και τους φάγανε. Σύμφωνα με μαρτυρίες ιστορικών, τον αυτοκράτορα της Ρώμης Τιβέριο Κλαύδιο τον δηλητηριάσανε με μανίτες. Ακόμα θα ήθελα να πω ότι καμιά σχέση δεν έχουν τα υπερνόστιμα μανιτάρια που βρίσκουμε στον αγρό με αυτά τα μέτριας γεύσης που βρίσκουμε στην αγορά και προέρχονται από καλλιέργιες. Η επέμβαση του ανθρώπου παντού κακοποιεί τη φύση.

Ποικιλίες μανιταριών:

Αγκαθίτης. Αρέσκεται να φυτρώνει κοντά στον πολυαγκαθωτό άθαστο και γι' αυτό τον λέμε αγκαθίτη. Συχνά γίνονται πολλοί μαζί με κοινή ρίζα. Το σχήμα της ομπρέλας τους είναι λίγο στρογγυλό και λίγο ακανόνιστο.

Από πάνω το χρώμα τους είναι καφετί και από κάτω μια ανοιχτή κιτρινοκαφέ απόχρωση και με γραμμωτά ελάσματα. Ο ποδίσκος του μικρός, ασπριδερός - κοκκινωπός και σαρκώδης όπως όλος ο μανίτης. Είναι ίσως ο πιο νόστιμος μανίτης. Ψήνεται τηγανητός και γιαχνιστός. Είναι άριστος μεζές του κρασιού.

Άρτικίτης. Αναπτύσσεται κοντά στο φυτό άρτικας. Γίνεται μεγάλος και νόστιμος. Από πάνω γίνεται άσπρος, από κάτω, όχι καθαρά άσπρα τα ελάσματά του. Από πάνω το στρογγυλωπό μα και ακανόνιστο σχήμα του είναι σχεδόν επίπεδο και ο ποδίσκος του όπως και ολόκληρος είναι σαρκώδης.

Κουμαρίτης. Φυτρώνει κοντά στα κυπαρίσσια, ομαδικά. Το χρώμα του, πάνω και κάτω είναι άσπρο, σπαστό. Ο ποδίσκος του, σε αναλογία, είναι πιο μεγάλος από αυτόν του αγκαθίτη. Είναι πολύ νόστιμος, γίνεται τηγανητός και γιαχνί, μα ψήνεται και στα κάρβουνα, όπως και οι άλλοι μανίτες.

Κρασίτης. Αυτός γίνεται «εργένης». Δεν τον βρίσκουμε σε ομαδική παρουσία. Από πάνω είναι πολύ άσπρος και η επιφάνεια

είναι καμπυλωτή. Από κάτω τα ελάσματά του είναι καφετί. Ο ποδίσκος του είναι στρογγυλός, γύρω στους 6 πόντους, άσπρος. Γίνεται κυρίως τηγανητός.

Κουκουλίτης. Από πάνω είναι τρουλωτός και γι' αυτό τον λένε κουκουλίτη. Από πάνω έχει μια αμυδρά καφέ απόχρωση. Από κάτω μια αμυδρά ροζ απόχρωση στα ελάσματα. Έχει μεγαλωπό άσπρο ποδίσκο και στη μέση του ποδίσκου ένα άσπρο ζωνάρι. Είναι όπως και ο κρασίτης «εργένης» και αυτός. Ο κρασίτης και ο κουκουλίτης δεν θεωρούνται από τους καλύτερους μανίτες. Είναι πολύ τρυφεροί και ψήνονται κυρίως τηγανητοί. Μάλιστα σχεδόν επιβάλλεται σ' αυτούς να τους αλευρώσουμε πριν του βάλουμε στο τηγάνι, ενώ μπορούμε να αλευρώσουμε όλους τους μανίτες, αν θα τους κάνουμε τηγανητούς.

Ίσκα ή νίσκα. Αυτό το είδος του μανίτη δεν αρκεί να είναι κοντά στο φυτό ή σε οργανικές ουσίες. Γίνεται μόνο κατευθείαν στη ρίζα του δέντρου και μάλιστα του δίνουμε στον δικό μου τόπο το όνομα του φυτού που τον φιλοξενεί. «Πρινολάχανο», σαν είναι στη ρίζα του πρίνου, «χαρουπολάχανο» σαν είναι στη ρίζα της χαρουπιάς και «αχλαδολάχανο» άμα είναι στη ρίζα της αχλαδιάς. Η ίσκα είναι πολύ εύφλεκτη άμα ξεραθεί και ο παππούς μου μου έλεγε πως σε κάποια δύσκολη εποχή, χτυπούσανε μεταξύ τους κάποιες πέτρες που παράγουνε σπινθήρες, είχανε κοντά θειάφι και ίσκα «κι αναπιάνανε φωτιά». Η ίσκα δεν έχει όπως οι άλλοι μανίτες ελάσματα από κάτω. Η ίσκα ψήνεται γιαχνί και τηγανιτή.

Μουσκούλιδα (κανκαλίδα) (*Tordylium apulum*)



Είναι μονοετές χόρτο του αγρού. Τα φύλλα του μικρά, οδοντωτά με έντονη και ευχάριστη μυρωδιά εφόσον είναι ωμό, ψημένο όμως, χάνει την ευχάριστη μυρωδιά και αποκτά μια όχι και νόστιμη γεύση, αν δεν ψηθεί μαζί με άλλα χόρτα.

Γι' αυτό λένε: «μουσκουλίδα που μυρίζεις, στο τσιγάλι μαγαρίζεις». Πάντως η συμμετοχή της μουσκουλίδας στο γέμισμα των καλιτσουγιών γίνεται σαν καρύκευμα και τα νοστιμίζει, αν η συμμετοχή της αυτή είναι μικρή.

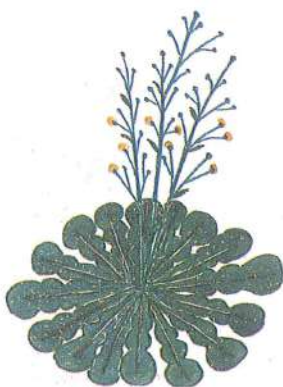
Μελισσόκι

Μονοετές βρώσιμο χόρτο. Γίνεται βραστό και ψήνεται και με άλλα βραστά χόρτα. Τα φύλλα του γίνονται ρόδακας στο έδαφος και έχουνε γκριζοπράσινο χρώμα. Είναι βαθυκοκκαρωτά. Τα άνθη του με κάπως σαρκώδη ποδίσκο, είναι κίτρινα και μοιάζουνε λίγο με αυτά της σταρίδας. Ο καρπός του σκούρος, μικροσκοπικός. Είναι χόρτο του αγρού.



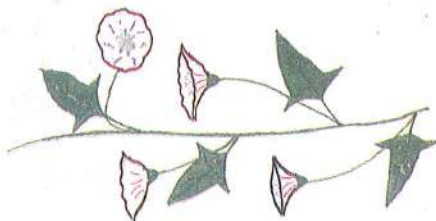
Παχιά

Είναι πολυετές χόρτο. Το μαζεύουμε το χειμώνα, γιατί άμα αρχίσει τα ξεστάχια δεν έχει πια τρυφερά φύλλα. Είναι τα φύλλα του έλλοβα, στρογγυλόκορφα, σαρκώδη. Ψήνονται βραστά και είναι νόστιμα, μα όχι όσο νόστιμα είναι τα βλαστάκια του, τα «παχιδοξέσταχα». Τα πολύκλαδα βλαστάκια του κάνουνε κίτρινα ανθάκια σε δίσκο. Ο καρπός με τριχίτσες. Αυτοφύεται σε χέρσα του αγρού.



Περιπλοκάδι (Convolvulus S. P.)

Πολυετές αναρριχητικό φυτό που θεωρείται ζιζάνιο στα καλλιεργούμενα χωράφια. Επιβιώνει και στα χέρσα. Όταν δεν θα βρει να αναρριχηθεί έρπει



στο έδαφος. Τα άνθη του άσπρα ή κοκκινωπά, ή και μπλε είναι σαν μικρά χωνάκια με ποδίσκο. Ο βλαστός του σαν νήμα, περιτυλίγεται σε άλλα κλαδιά για να αναρριχηθεί. Τα φύλλα του έμμισχα, μακρουλά, λίγο μυτερά και σχεδόν σε κάθε φύλλο και ένα ανθάκι. Από κάθε μεριά του φύλλου, κοντά στη βάση, ένα μικρό λοβό. Ο καρπός του μικρός, μακρουλός. Αυτοφύεται την άνοιξη σε καλλιέργειες και δεν ξεκάνει γιατί έχει βαθιές ρίζες.

Το περιπλοκάδι γίνεται τσιγαριστό μαζί με άλλα χόρτα και είναι νόστιμο. Το ψήνουμε όσο είναι τρυφερά τα τρουλάκια του. Είναι κυρίως ανοιξιάτικο χόρτο.

Πράσο



Στα βουνά, στα φαράγγια, ακόμα και στα γκρεμνά, αυτοφύονται τα πράσα. Είναι συγγενές φυτό με τα σκόρδα και με τα κρεμμύδια. Είναι πολυετές, γιατί ενώ το υπέργειο μέρος ξεραίνεται το καλοκαίρι, ο βολβός ανοίγει κάθε χρόνο. Ο βολβός είναι άσπρος, στο μέγεθος όσο ένα καρύδι. Δημιουργεί υπόγειους σπόρους και γίνονται καινούργια πράσα. Τα φύλλα του, όπως του σκόρδου, μα πολύ μεγαλύτερα. Από το κέντρο των φύλλων γίνεται ένα στέλεχος 60 - 80 εκ. και στην κορυφή του τα ανθάκια, ασπροπράσινα με ποδίσκο

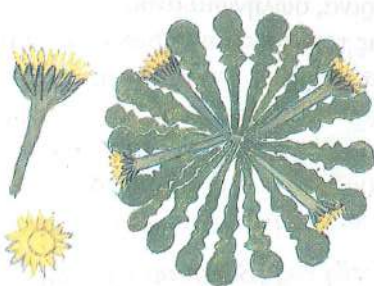
δημιουργούνε μια σφαιρά.

Ο καρπός του πολύ μικρός, κιτρινωπός. Πολλαπλασιάζεται με υπέργειους και υπόγειους σπόρους.

Ψήνεται γιαχνί μόνο του και μαζί με άλλα φαγητά. Είναι νόστιμο. Χειμωνικό χόρτο. Αυτοφύεται σε καλά χώματα μα και στα γκρεμνά. Στο χωριό μου γίνεται στο γκρεμό της Αγ. Ζώνης, μα και αλλού.

Προβατσούλα

Μονοετές χόρτο, βρώσιμο. Τα φύλλα του αναπτύσσονται ρόδακας στο έδαφος. Είναι μακρουλά, πολύλοβα με εγκοπές, στρογγυλόκορφα. Ο βλαστός αναπτύσσεται έρποντας με σαρκώδη ποδίσκο. Τα ανθάκια του κίτρινα σε δίσκο. Ο καρπός του μαύρος, μικρός. Είναι νόστιμο βραστό. Τρώγεται και ωμό και γίνεται σαλάτα. Είναι γλυκόπικρο. Χόρτο του αγρού.



Ραπανίδα

Είναι μονοετές φυτό του αγρού. Συγγενεύει με το σινάπι και με τη βρούβα. Τα φύλλα της έμμισχα, έλλοβα, πλατιά, ακανονίστου σχήματος, αδρά. Ωμή τσούζει και είναι υπόπικρη. Ψήνεται μαζί με άλλα χόρτα βραστή. Δεν είναι νόστιμο χόρτο. Πιο νόστιμα είναι τα βλαστάκια της. Τα ανθάκια της είναι άσπρα, όπως είναι του σιναπιού στο σχήμα. Ο καρπός της μοιάζει με του ραπανιού. Το χειμώνα βρίσκουμε τη ραπανίδα και την άνοιξη τα βλαστάκια της.



Σταρίδα

Τα φύλλα της, ρόδακας στο έδαφος, με βαθιές εγκοπές, είναι έλλοβα, στρογγυλόκορφα. Ο βλαστός της υψώνεται διακλαδίζοντας και σε κάθε κλαδάκι ένα δίσκο με πολλά πέταλα. Γύρω - γύρω κίτρινα και



πολλά σέπαλα πράσινα, ενώ μέσα ο δίσκος γεμάτος από μικρά, κίτρινα, σωληνωτά ανθάκια. Ο καρπός αργότερα ταξιδεύει με φτερά τις τριχίτσες του. Όταν ανοίγει το μπουμπούκι μοιάζει με πινελάκι με κίτρινες τρίχες. Αργότερα μαζεύει για να ξανανοίξει ύστερα, που τώρα μοιάζει με πινέλο με άσπρες τρίχες. Είναι χειμωνικό χόρτο. Είναι πολύ νόστιμο. Υπόγλυκο, υπόπικρο. Ψήνεται βραστό, τρώγεται ευχάριστα ωμό, μπαίνει σε σαλάτα, κάνει άριστα καλιτσούνια. Αυτοφύεται το χειμώνα στους αγρούς.

Στύφος (*Solanum nigrum*)



Πολυετής θαμνίσκος. Αυτοφύεται στα περιβόλια και στα ρυάκια. Του αρέσει το καλό χώμα και είναι υδροχαρής. Τα φύλλα του έμμισχα, καρδιόσχημα, μυτερά, λίγο κοκκαρωτά. Τα άνθη του άσπρα, χοανωτά, μικρά. Ο καρπός στογγυλός, κόκκινος ή μαυρομπλε, όσο ο σπόρος του λεμονιού περιλαμβάνει πολλά σπέρματα. Τον αναφέρει ο Διοσκουρίδης. Τα άσπρα άνθη του έχουν 5 πέταλα και κίτρι-

νους στήμονες. Γίνεται βραστός μαζί με άλλα χόρτα και είναι νόστιμος. Άμα ψηθεί μόνος του είναι πικρός.

Περιέχει την τοξική ουσία σολανίνη, όπου όμως στα τρυφερά βλαστάκια δεν έχει πολύ και ακόμα με το βράσιμο αποβάλλεται. Πάντως όμως καλό είναι να μην κάνουμε κατάχρηση στον στύφνο.

Τσιλιμπουνίδα



Χειμωνικό, μονοετές χόρτο. Είναι γνωστό και ως τσιλιμπουνιδαχάτζικας. Μόλις φυτρώσει επάνω τραβά. Τα φύλλα του είναι φτερωτά μα τα φυλλάκια μοιάζουν με τρυφερές πράσινες βελόνες. Τα ανθάκια του ασπροκόκινα σε μικρές ταξιανθίες. Ο καρπός του επίσης μικρός με κόκκινες ακίδες που απ' αυτές πιάνεται στα πόδια

των ζώων για να μεταφερθεί αλλού για διαίωνιση του είδους. Αυτοφύεται στους αγρούς.

Χοιρομολόχα

Είναι βρώσιμο, μονοετές χόρτο που συγγενεύει με την μολόχα διότι μοιάζουν τα φύλλα τους και η γεύση τους και ψήνεται και αυτό βραστό κατά προτίμηση μαζί με άλλα χόρτα. Όμως διαφέρει στα άνθη που της χοιρομολόχας είναι πολύ μικρά. Έχουνε ένα πολύ γλυκό χρώμα κοκκινοροδί, 5 πέταλα και 5 μύτερά σέπαλα. Διαφέρει ακόμα

και στον καρπό, που της χοιρομολόχας είναι σε δέσμες από 4-6 μικρούς χέδροπες σαν χοντρές βελόνες και τους κρατά μεγαλωπός ποδίσκος και όχι βλαστός. Και τα φύλλα της είναι μεγαλόμισχα.

Δεν γνωρίζω αν έχει ιαματική ιδιότητα η χοιρομολόχα. Αυτοφύεται στους αγρούς.

Ψιακοσταρίδα

Μονοετές, χειμωνικό χόρτο. Αυτοφύεται στους αγρούς. Τα φύλλα του βαθιά κοκκαρωτά, γκριζοπράσινα, γίνονται ρόδακας στο έδαφος. Ο βλαστός του βγαίνει γύρω στα 30 εκ. διακλαδιζόμενος. Τα άνθη του σε δίσκο, μικρά κίτρινα. Ο καρπός του μικρός, μακρουλός με τριχίτσες.

Είναι βρώσιμο χόρτο, μα είναι πολύ πικρό και γίνεται μόνο μαζί με άλλα χόρτα. Ψήνεται βραστό. Ψιακοσταρίδα = πικροσταρίδα. Αυτοφύεται στα χέρσα του αγρού.

Στα δύσκολα χρόνια οι «χορτολόισες» μάζευαν όλα τα βρώσιμα χόρτα που συναντούσανε και τα ψήνανε μαζί: «Ούλα τα πρασινιάκια, στο τσιγάλι θέλου βάρμα».



ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ε΄

ΦΥΤΑ ΤΟΥ ΑΓΡΟΥ ΠΟΥ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝΕ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ

Άσπρουλας

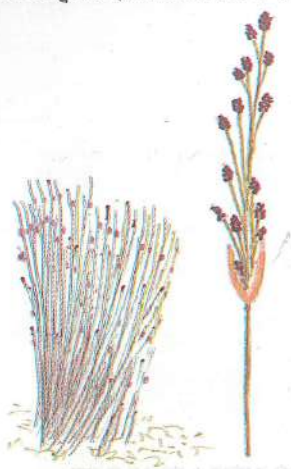
Πολυετής θάμνος τρυφερός. Αρέσκειται να αυτοφύεται σε άσπρη ψιλή άμμο, όχι όμως αποκλειστικά. Το χρώμα του, τόσο τα φυλλαράκια του όσο και τα τρυφερά κλαδάκια του είναι ασημί. Τα άνθη του



ασπροκίτρινα, πολύ μυρωδάτα, τα φύλλα του μικρά, μακρουλά. Η γενική εμφάνιση του φυτού είναι μέτρια, μα η μυρωδιά του την άνοιξη που ανθεί το κάνει αξιόλογο.

Στον τόπο μου φύτρωνε σε αφθονία στη τοποθεσία Άσπερ. Πρόσφατα όμως που πήγα εκεί για να το περιγράψω, με δυσκολία κατάφερα να βρω δύο θαμνάκια. Φαίνεται ότι και αυτό πέφτει θύμα της υπερβόσκησης των προβάτων. Επιβιώνει ακόμα στον Βρασκά στην τοποθεσία Μέλισσα και προς το δυτικό μέρος.

Βούρλα (*Juncus S. P.*)



Πολυετή φυτά σε πολλές ποικιλίες. Είναι υδροχαρή. Το πιο συνηθισμένο βούρλο είναι αυτό που φύλλο και στέλεχος είναι μια βελόνα 50 μέχρι 70 εκ. Το ανθάκι και ο καρπός του γίνεται κοντά στην κορφή της βελόνας και μοιάζει λίγο με μικρό μούρο με μικρές και ακανόνιστες ρωγές. Γίνονται πάρα πολλά μαζί και η κοινή τους ρίζα είναι μια μάζα συμπαγής. Δεν είναι κτηνοτροφικό. Η χρησιμότητά του είναι που δένουνε μ' αυτό στάχια, ψάρια κ.ά. και πλέκουνε καρέκλες.

Άλλο είδος βούρλου είναι αυτό που φτιάχνουνε σκούπες. Αυτό διακλαδίζεται είναι ανθεκτικό και ανταποκρίνεται στην αποστολή του. Άλλο πάλι είδος βούρλου είναι ο αφράτος και η συγγενική του κίπερη. Αυτά είναι χρήσιμα για γεμίσματα σαμαριών και κάσων (κάσος = αυτό που βάζουμε στο λαιμό των αλόγων που σέρονουνε κάρα). Μα ακόμα πλέκουνε καρέκλες, και κάνουνε ψάθες. Αυτοφύονται σε ακαλλιέργητα λειβάδια. Πολτοποιημένα τα επιθέτανε σε πληγές για να σταματήσει η αιμορραγία.

Γαλαστοίβιδος (*Euphorbia acanthothamnus*)



Είναι ένας αγκαθωτός θάμνος. Άμα πληγωθεί τρέχει γάλα από την πληγή του. Τα φύλλα του πολύ μικρά, στρογγυλά, μυτερά. Τα ανθάκια του μικρά, κίτρινα. Ο καρπός του πολύ μικρός. Ο χυμός του κατατάσσεται στις ρητίνες. Άμα πέσει στο φαί του ανθρώπου λίγες σταγόνες από αυτό το γάλα προκαλεί οδυνηρή διάρροια.

Το χαρακτηριστικό του φυτού αυτού είναι ότι περιέχει φωσφόρο. Κατά την γερμανοκατοχή, ένα βράδυ που περιμέναμε ε-

πίσκεψη των θανατηφόρων Ναζίδων στο χωριό μας, πήγαμε μικροί - μεγάλοι στα βουνά και στα φαράγγια. Εγώ, παιδί τότε, ξάπλωσα σε ξερούς γαλαστοίβιδους και θυμάμαι ότι φωσφορίζανε μέσα στο σπηλιάρaki μας, στο σκοτάδι.

Κατσαρή

Είναι ένας πολυετής τρυφερός, γκριζοπράσινος θάμνος. Τα φύλλα του σγουρά, πολύλλοβα, μέχρι και πάνω από δέκα ζεύγη, έμμισχα. Οι λοβοί γίνονται μεγαλύτεροι όσο απομακρύνονται από τη μάνα. Τα άνθη του πολύ όμορφα με τέσσερα μεγάλα πέταλα κίτρινα με μια ελαφρή ευχάριστη μυρωδιά και με πολλούς κίτρινους στήμονες. Ο καρπός του ένας λεπτός χέδροπας με δεκάδες μικρά σπέρματα, όσο του σιναπιού. Το ενδιαφέρον της είναι η ομορφιά του άνθους του.



Κρινάκι της θάλασσας (*Pancreatum maritimum*)

Είναι πολυετές φυτό με βολβό. Τα φύλλα του είναι σαρκώδη, γκριζοπράσινα, μακριά και μυτερά, παράρριζα. Τα άνθη του μεγάλα, άσπρα, με εξαιρετικά όμορφη μυρωδιά. Ευδοκίμει στην αμμουδιά της παραλίας, μα με την τουριστική αξιοποίηση των παραλιών κινδυνεύει. Το Συμβούλιο της Ευρώπης το χαρακτήρισε σπάνιο και υπό εξαφάνιση φυτό. Πολλαπλασιάζεται με κοντύλους και με σπόρους.



Μάζα (*Piptatherum S. P.*)



Πολυετές φυτό όπου και τα στελέχη του, μα και η ρίζα του είναι μια μάζα. Εκατοντάδες στελέχη μαζεμένα τραβούνε απάνω. Τα φύλλα μα και τα στελέχη του μοιάζουν με αυτά των σιτηρών. Είναι προσφιλές φυτό για όλα τα φυτοφάγα ζώα. Άμα ξεραθεί το προτιμούν κυρίως τα άλογα και τα

γαϊδούρια. Τα δύσκολα χρόνια για τους ανθρώπους ήτανε δύσκολα και για τα ζώα τους. Άμα τελειώνανε τα άχυρα κάποιου γεωργού ή άμα πρόβλεπε πως δεν θα τον φτάσουνε για να «ξεχειμωνιάσει» τα ζώα του, πήγαινε από τις κορφές και έφερνε φορτία τις μάζες. Στο σπίτι του τις έκοβε μικρά κομμάτια με το σκεπάρι και τάζε τα «μουλαρογάιδουρα». Για τα βόδια πηγαίναμε στα φαράγγια μαδούσαμε τις αγριοσυκιές και ξεραίναμε τα φύλλα για να τα ταΐσουμε. Αν είχαμε εμείς τότε κριθάρι ή και ρόβι θα το τρώγαμε οι ίδιοι, δεν θα το δίναμε στα ζώα. Για τα βόδια μαζεύαμε και τις «απουρανόριζες» για να τα ταΐσουμε. (Σαρκώδεις ρίζες ενός αγκαθωτού φυτού).

Μπλε μανουσάκι



Είναι πολυετές φυτό με βολβό. Ο βολβός του πολλές φορές είναι διώροφος. Πιο παλιά οι χωρικοί έβγαζαν τους βολβούς τους συγκρίνανε και αν ο πάνω βολβός ήτανε μεγαλύτερος σήμαινε ότι ο πολύς χειμώνας είναι απέραστος και το αντίθετο. Τα λίγα φύλλα του είναι μακρουλά, γραμμωτά, μυτερά, όρθια. Το

στέλεχος του είναι όρθιο και κατά διαστήματα παρουσιάζει από τη μια και από την άλλη μεριά ένα ωραίο ανθάκι μπλε με τρία έξω πέταλα μεγαλύτερα και τρία μικρότερα πιο μέσα επίσης μπλε, πολύ όμορφα και πολύ μυρωδάτα. Δεν έχουνε καμιά συγγένεια με το άλλο μανουσάκι, τον νάρκισσο.

Της Παναγιάς το λούλουδο

Είναι χορταράκι μονοετές ή και διετές. Τα φύλλα του μοιάζουνε με ραδίκι και γίνονται ρόδακας. Ο βλαστός του γίνεται όρθιος. Τα ανθάκια του κίτρινα μοιάζουνε με αυτά των σιναποειδών, όπως και ο καρπός του. Θα ήτανε εντελώς ασήμαντο χορταράκι, μα το αναφέρω για την υπέροχη μυρωδιά του.

Το βρίσκουμε την άνοιξη ανθισμένο και μυρωδάτο σε υψόμετρο.

Πολύτριχας (*Asphodeline lutea*)

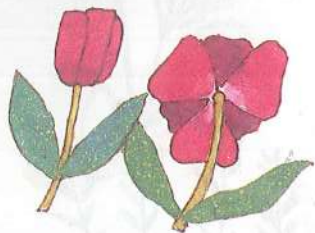
Είναι πολυετές φυτό. Οι ρίζες του είναι πολύ σαρκώδεις και μοιάζουνε με του ασφόδελου. Τα φύλλα του πολλά, μακριά, στενά σαν σπαγκάκια, φτάνουνε 20 - 30 εκ. Μπορεί να πετάξει 5 - 6 μονόριζα στελέχη που, από λίγο πάνω από τη βάση του, πλαισιώνεται από πολύ όμορφα κίτρινα ανθάκια με ποδίσκο. Στη συνέχεια γίνεται ο καρπός στο μέγεθος κερασιού, στρογγυλός αργότερα ανοίγει και απελευθερώνει τα μαύρα, πλακερά σπέρματά του.

Οι χοίροι και οι αίγες το φθινόπωρο σκαλίζουνε και τρώνε τις ρίζες του πολύτριχα, μα ύστερα αρρωσταίνουνε δεν μπορούνε να



περπατήσουνε και τελικά ψοφούνε. Εκδηλώνεται η πάθηση χτυπώντας τα πίσω άκρα. Λέμε τότε ότι «επολυτριχιάσανε».

Τουλίπα (*Tulipa saxatilis*)



Είναι πολυετές ποώδες φυτό της οικογενείας των Λειριδών (Μονοκοτυλήδονα). Στην Κρήτη αυτοφύεται στη Νίδα του Ψηλορείτη και στον Βολακιά των Λευκών Ορέων. Έχει βολβό ωοειδή. Κάθε χρόνο κάνει 3 - 4 φύλλα πλατιά, λογχοειδή, ωοειδή, γυαλιστερά και ένα στέλεχος με ένα μόνο άνθος σαν καμπανάκι όρθιο με 6 πέταλα, 6 στήμονες και ένα τρίγωνο ύπερο. Ο καρπός του είναι κάψα, τρίχωρος.

Εδώ αυτοφύεται η τουλίπα. Δεν καλλιεργείται όμως και την εισάγουμε από την Ολλανδία.

Ψηφιά (*Paeonia cretica*)



Είναι ένα πανέμορφο φυτό που αυτοφύεται σε υψόμετρο από 750 μέχρι 1200 μ. Κάνει πανέμορφα άνθη μεγάλα, με άσπρα, μεγάλα πέταλα, κίτρινους στήμονες, κίτρινους ανθήρες και κόκκινο τριπλό ύπερο. Η ωραιότητα μυρωδιά του δεν περιγράφεται.

Είναι πολύκλαδο και λαμβάνει διαστάσεις θάμνου, όμως το υπέργειο ξεραίνεται το καλοκαίρι. Φύλλα βαθυπράσινα με μεγάλους κόκκινους μίσχους. Τα φύλλα είναι φτερωτά και το κάθε φυλλάριο έχει τρεις βαθείς λοβούς. Τρεις χέδρες κάνει το κάθε ψήφι και καθέναν 5 - 6 κόκκινα σπέρματα όσο ένα μικρό ρεβίθι. Οικογένεια PAEONIACEAE.

Νομίζω ότι δεν μπορεί να υπάρχει άνθος που να διαθέτει περισσότερα προσόντα από το ψήφι. Κομμένο δεν διατηρείται επί πολύ. Έχουνε κάνει προσπάθειες πολλές για να το φυτέψουνε σε αλιτάνες και κήπους μα αυτό, μόνο στο φυσικό του περιβάλλον επιβιώνει, και κυρίως επιμένει στο υψόμετρο.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

| | |
|---|----|
| Πρόλογος | 7 |
| Εισαγωγή | 9 |
| ΣΥΛΛΟΓΗ, ΞΗΡΑΝΣΗ ΚΑΙ ΦΥΛΑΞΗ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ .. | 13 |
| ΜΕΡΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΗΣ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ .. | 17 |
| ΠΟΙΑ ΒΟΤΑΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝΤΑΙ ΣΕ ΜΕΡΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ | 19 |
| ΠΟΤΕ ΜΑΖΕΥΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΦΥΛΑΞΗ ΟΡΙΣΜΕΝΑ ΒΟΤΑΝΑ | 27 |
| ΟΡΙΣΜΕΝΑ ΒΟΤΑΝΑ ΜΕ ΠΟΛΛΕΣ ΟΝΟΜΑΣΙΕΣ | 25 |
| ΒΡΩΣΙΜΑ ΧΟΡΤΑ | 29 |
| ΛΙΓΑ ΠΕΡΙ ΑΝΘΟΦΟΡΙΑΣ ΚΑΙ ΚΑΡΠΟΦΟΡΙΑΣ | 33 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α΄

| | |
|----------------------------------|----|
| Λαϊκή ιατρική χωρίς βότανα | 37 |
| Γητειές | 47 |

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β΄

| | |
|------------------------------|----|
| ΒΡΩΣΙΜΑ, ΙΑΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ | 65 |
|------------------------------|----|

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ΄

| | |
|------------------------------------|-----|
| ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΜΗ ΒΡΩΣΙΜΑ | 133 |
|------------------------------------|-----|

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Δ΄

| | |
|-------------------------------|-----|
| ΒΡΩΣΙΜΑ ΧΟΡΤΑ ΤΟΥ ΑΓΡΟΥ | 193 |
|-------------------------------|-----|

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Ε΄

| | |
|---|-----|
| ΦΥΤΑ ΤΟΥ ΑΓΡΟΥ ΠΟΥ ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΥΝ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΘΡΩΠΟ | 213 |
|---|-----|

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

| | | |
|--------------------|-----|----|
| Αβρωνιά | 65 | 67 |
| Αβόραντος | 132 | 60 |
| Αγγελάμος | 134 | 60 |
| Αγγουριά | 66 | 67 |
| Αγκάβανος | 67 | 68 |
| Αγκαραθάκι | 193 | 86 |
| Αγκινάρα | 67 | 68 |
| Αγριάδα | 135 | 60 |
| Αγριορόδινο | 69 | 69 |
| Αγούδουρας | 135 | 60 |
| Αγριοφυλλάδα | 193 | 86 |
| Αδρέ | 195 | 86 |
| Αζόγυρος | 137 | 61 |
| Αθάνατος | 137 | 61 |
| Άθαστος | 194 | 87 |
| Ακόκλαστρος | 139 | 62 |
| Ακονιζιά | 140 | 63 |
| Αμπέλι | 70 | 69 |
| Ανεμώνη | 141 | 63 |
| Αντραμιθιά | 142 | 63 |
| Ανωνίδα | 143 | 64 |
| Απήγανος | 143 | 64 |
| Αράπης | 144 | 64 |
| Άρον | 145 | 65 |
| Άρτικας | 146 | 65 |
| Ασκόλυμπος | 72 | 71 |
| Ασπάλαθος | 147 | 66 |
| Άσπρουλας | 213 | 98 |
| Αστοιβίδα | 148 | 66 |
| Ασφένταμος | 149 | 66 |
| Ασφόδελος | 150 | 67 |
| Ατζιγκανίδι | 195 | 84 |
| Αχάτζικας | 195 | 87 |
| Βασιλικός | 151 | 67 |
| Βάτος | 74 | 36 |

| | | |
|---------------|-----|----|
| Βλήτο | 75 | 37 |
| Βολβός | 76 | 36 |
| Βούρα | 199 | 98 |
| Βρούβα | 196 | 87 |
| Βυζίτης | 196 | 88 |
| Γαϊδουράγκαθο | 152 | 68 |
| Γαλαστοίβιδος | 214 | 98 |
| Γαλασίδα | 77 | 36 |
| Γλιστρίδα | 78 | 37 |
| Γουρουνάκι | 197 | 88 |
| Γρεδάντερο | 197 | 88 |
| Δάφνη | 153 | 68 |
| Δεντρολίβανο | 155 | 69 |
| Δεσπολιά | 78 | 37 |
| Δίκταμο | 155 | 70 |
| Δρακοντε | 157 | 70 |
| Δριμπούκι | 198 | 89 |
| Δρύλος | 198 | 89 |
| Δυόσμος | 79 | 37 |
| Ελιά | 81 | 38 |
| Ενκάλυπτος | 158 | 70 |
| Ζαμπούκος | 158 | 38 |
| Ήρα | 159 | 71 |
| Θρούμπη | 160 | 71 |
| Θύμος | 160 | 72 |
| Κάπαρη | 215 | 39 |
| Καλογεράκι | 199 | 89 |
| Κάρδαμο | 84 | 39 |
| Καρότο | 85 | 39 |
| Καρυδιά | 85 | 39 |
| Κατσαρή | 219 | 99 |
| Κέδρος | 86 | 40 |
| Κερασιά | 87 | 40 |
| Κισσός | 161 | 79 |
| Κλινοκαρέ | 199 | 89 |
| Κλουβίδα | 200 | 90 |
| Κολιά | 200 | 90 |

| | | |
|----------------|-----|----|
| Κολητσίδα | 162 | 72 |
| Κολητσίδι | 163 | 72 |
| Κόνιδα | 201 | 91 |
| Κουκιά | 88 | 40 |
| Κούκλης | 201 | 91 |
| Κούκουλος | 202 | 91 |
| Κουμαριά | 89 | 41 |
| Κρεμμύδι | 202 | 42 |
| Κρινάκι | 215 | 99 |
| Κριθάρι | | |
| Κρίταμο | 92 | 42 |
| Κρομμυδάκι | 209 | 92 |
| Κυδωνία | 94 | 43 |
| Κυπαρίσσι | 164 | 73 |
| Κυνόγλωσσο | 93 | 43 |
| Λαγουδοκοιμητέ | 164 | 43 |
| Λαγουδόχορτο | 203 | 92 |
| Λάπαθο | 94 | 43 |
| Λαφανίδα | 203 | 92 |
| Λεμονιά | 95 | 44 |
| Λούπινα | 96 | 44 |
| Λουτσιά | 166 | 73 |
| Λυγαριά | 167 | 74 |
| Λύχνος | 206 | 92 |
| Μάζα | 216 | 99 |
| Μαϊντανός | 97 | 44 |
| Μαλοτήρα | 168 | 74 |
| Μανδραγόρας | 169 | |
| Μανουσάκι | 169 | 75 |
| Μάραθος | 98 | 44 |
| Μαργαρίτα | 98 | 45 |
| Μαρούλι | 106 | 45 |
| Μαρουλίδα | 101 | 45 |
| Μαρουλοσταρίδα | 108 | |
| Μελικουκιά | 108 | 46 |
| Μελισσαντρού | 102 | 75 |
| Μηλιά | 103 | 46 |

| | | |
|-----------------|-----|-----|
| Μολόχα | 104 | 47 |
| Μουριά | 105 | 47 |
| Μουσκούλιδα | 105 | 93 |
| Μπάμμα | 106 | 48 |
| Μπλε μανουσάκι | 216 | 110 |
| Μπουρνέλια | 106 | 48 |
| Μύκητες | 204 | 93 |
| Μυρτιά | 173 | 76 |
| Ντομάτα | 107 | 49 |
| Ξινήθρα | 108 | 49 |
| Ορχιδέα | 174 | 76 |
| Παναγιολούλουδο | 217 | 100 |
| Παπαρούνα | 109 | 49 |
| Πατάτα | 110 | 50 |
| Παχιά | 207 | 95 |
| Πεντάνευρο | 111 | 50 |
| Περιπλοκάδι | 207 | 95 |
| Πεύκο | 174 | 76 |
| Πηγουνίτης | 112 | 50 |
| Πιπεριά | 113 | 51 |
| Πιπερόριζα | 176 | 76 |
| Πολύτριχας | 217 | 100 |
| Πορτοκαλιά | 113 | 51 |
| Πράσο | 208 | 95 |
| Προβατσούλα | 209 | 96 |
| Πρινάρι | 176 | 76 |
| Ραπανίδα | 209 | 96 |
| Ρείκι | 178 | 77 |
| Ρίγανη | 179 | 78 |
| Ρόβι | 114 | 52 |
| Ροδιά | 115 | 53 |
| Σέλινο | 116 | 53 |
| Σέσκουλο | 117 | 53 |
| Σίκαλη | 118 | 53 |
| Σινάπι | 118 | 54 |
| Σκαλάθροπος | 179 | 78 |
| Σκιλλοκρεμμύδα | 180 | 78 |

| | | |
|---------------|-----|-----|
| Σκίνος | 182 | 79 |
| Σκόρδο | 119 | 54 |
| Σκορπίδι | 183 | 79 |
| Σπαράγγι | 120 | 55 |
| Σπληνόχορτο | 183 | 80 |
| Σταμναγκάθι | 122 | 56 |
| Σταρίδα | 209 | 96 |
| Στειροβότανο | 184 | 80 |
| Στύφνος | 210 | 96 |
| Συλιά | 122 | 56 |
| Σφάκα | 184 | 80 |
| Ταγή | 124 | 57 |
| Τουλίπα | 218 | 101 |
| Τριανταφυλλιά | 185 | 81 |
| Τρικουνιά | 186 | 81 |
| Τριφύλλι | 129 | 58 |
| Τσιλιμπουνίδα | 210 | 97 |
| Τσουκνίδα | 125 | 58 |
| Τσόχος | 128 | 59 |
| Φούσκα | 127 | 59 |
| Φασκομηλιά | 186 | 82 |
| Φινικαλέ | 188 | 83 |
| Φλισκούνι | 189 | 83 |
| Φλώμος | 190 | 84 |
| Φούσκα | 127 | 84 |
| Φραγκοσουκιά | 128 | 60 |
| Φρύο | 129 | 60 |
| Φτέρη | 130 | 59 |
| Χαμολιά | 191 | 85 |
| Χαμομήλι | 191 | 85 |
| Χαρουπιά | 130 | 59 |
| Χοιρομολόχα | 211 | |
| Ψηφιά | 218 | 101 |
| Ψιακοσταρίδα | 201 | |