

ΧΑΡΟΚΟΠΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ - ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ



ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ

Αντωνίου Μαρία

Σεπτέμβριος 2006

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ ΜΕ ΤΙΤΛΟ:
***«ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ
&
ΧΡΗΣΗ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΩΝ ΑΠΟ ΤΙΣ
ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ 20^{ΟΥ} ΑΙΩΝΑ»***

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Θα ήθελα να ευχαριστήσω την κ. Αντωνία-Λήδα Ματάλα και τον κ. Ευάγγελο Καραμανέ για την πολύτιμη βοήθειά τους.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ	7
2. ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ	11
3. ΠΗΓΕΣ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ.....	12
4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ-ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΦΥΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ ΣΤΙΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ.....	13
A. ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ	
<u>Δοξασίες.....</u>	15
<u>Λαϊκή ιατρική-Γιατροσόφια-Ξόρκια</u>	18
B. ΦΡΟΥΤΑ	
<u>Παιδική διατροφή</u>	20
<u>Έθιμα στον κύκλο του χρόνου.....</u>	23
<u>Έθιμα στον κύκλο της ζωής.....</u>	31
<u>Αισθητική</u>	
A. <u>Περιποίηση προσώπου.....</u>	34
B. <u>Περιποίηση μαλλιών</u>	36
Γ. <u>Περιποίηση δοντιών και στόματος.....</u>	36
<u>Ιατρικές συνταγές-Θεραπευτικός ρόλος φρούτων.....</u>	37
<u>Γυναικολογική χρήση φρούτων</u>	41
<u>Άλλες χρήσεις φρούτων.....</u>	42
<u>Μαγική θεραπευτική-δοξασίες-προλήψεις-δεισιδαιμονίες</u>	44
<u>Παρασκευάσματα από φρούτα, συντήρηση και αποθήκευση αυτών.....</u>	46
Γ. ΟΣΠΡΙΑ	
<u>Παιδική διατροφή</u>	50
<u>Έθιμα – συνήθειες στον κύκλο του χρόνου.....</u>	51
<u>Θεραπευτικός ρόλος οσπρίων.....</u>	62
<u>Γυναικολογική χρήση οσπρίων.....</u>	63
<u>Δοξασίες.....</u>	64
<u>Αποθήκευση-συντήρηση τροφίμων.....</u>	65
Δ. ΕΛΑΙΩΔΕΙΣ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΑ ΤΟΥΣ	
<u>Παιδική διατροφή</u>	66
<u>Έθιμα – καθημερινές συνήθειες στον κύκλο του χρόνου.....</u>	67
<u>Έθιμα στον κύκλο της ζωής.....</u>	77

<u>Αισθητική</u>	
<u>Α. Περιποίηση προσώπου και χεριών</u>	81
<u>Β. Περιποίηση μαλλιών</u>	81
<u>Γ. Περιποίηση δοντιών και στόματος</u>	82
<u>Θεραπευτική χρήση των καρπών και των παραγώγων τους</u>	83
<u>Γυναικολογική χρήση καρπών</u>	85
<u>Άλλες χρήσεις καρπών</u>	86
<u>Δεισιδαιμονίες</u>	87
<u>Αποθήκευση-συντήρηση τροφίμων</u>	88
<i>E. ΒΡΩΣΙΜΑ ΒΟΤΑΝΑ-ΑΡΤΥΜΑΤΑ</i>	
<u>Παιδική διατροφή</u>	89
<u>Έθιμα – καθημερινές συνήθειες στον κύκλο του χρόνου</u>	90
<u>Έθιμα στον κύκλο της ζωής</u>	96
<u>Αισθητική</u>	
<u>Περιποίηση προσώπου</u>	97
<u>Περιποίηση δοντιών και στόματος</u>	97
<u>Περιποίηση μαλλιών</u>	97
<u>Θεραπευτικός ρόλος βοτάνων</u>	98
<u>Γυναικολογική χρήση βοτάνων</u>	101
<u>Άλλες χρήσεις αρτυμάτων-βοτάνων</u>	102
<u>Μαγική θεραπευτική</u>	104
<u>Δοξασίες</u>	105
<u>Κρόκος</u>	106
<u>Ρίγανη</u>	107
<u>Συντήρηση τροφίμων</u>	108
<i>ΣΤ. ΛΑΧΑΝΙΚΑ-ΟΠΩΡΟΚΗΠΕΥΤΙΚΑ-ΚΡΑΜΒΟΕΙΔΗ ΛΑΧΑΝΙΚΑ-ΒΟΛΒΟΙ</i>	
<u>Παιδική διατροφή</u>	109
<u>Έθιμα – συνήθειες κατά τον κύκλο του έτους</u>	110
<u>Αισθητική</u>	
<u>Περιποίηση προσώπου και χεριών</u>	122
<u>Θεραπευτικός ρόλος λαχανικών, οπωροκηπευτικών, βολβών, κραμβών</u>	124
<u>Γυναικολογική χρήση λαχανικών</u>	129
<u>Άλλες χρήσεις λαχανικών</u>	130
<u>Δοξασίες-προλήψεις-δεισιδαιμονίες</u>	131

<u>Καλλιέργεια λαχανικών</u>	133
<u>Συντήρηση-αποθήκευση λαχανικών</u>	138
Z. ΧΟΡΤΑ (ΗΜΕΡΑ ΚΑΙ ΑΓΡΙΑ)	
<u>Παιδική διατροφή</u>	140
<u>Έθιμα – συνήθειες στον κύκλο του χρόνου</u>	141
<u>Αισθητική</u>	
<u>Α. Περιποίηση προσώπου και σώματος</u>	151
<u>Β Περιποίηση μαλλιών</u>	151
<u>Γ Περιποίηση στόματος</u>	151
<u>Θεραπευτικός ρόλος χόρτων</u>	152
<u>Γυναικολογική χρήση χόρτων</u>	159
<u>Άλλες χρήσεις χόρτων</u>	160
<u>Δεισδαιμονίες-προλήψεις-μαγική θεραπευτική</u>	161
<u>Αποθήκευση-συντήρηση χόρτων</u>	163
Η. ΑΜΠΕΛΟΦΥΛΛΑ	164
5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΣΥΖΗΤΗΣΗ	165
 ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ:	
Παράρτημα 1:	171
Παροιμίες, λαϊκές εκφράσεις, αινίγματα	
Παράρτημα 2:	179
Πίνακες με τα βρώσιμα φυτά	
Παράρτημα 3:	258
Συνταγές	
Παράρτημα 4:	309
Εικόνες	
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ-ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	324

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ένα πλήθος ανθρωπολόγων, βοτανολόγων, οικολόγων, κοινωνιολόγων και διατροφολόγων έχουν ερευνήσει τις πολιτισμικές πλευρές και τη θεραπευτική αξία των βρώσιμων φυτικών ειδών. Η ιστορία αποδεικνύει πως ειδικά τα φαγώσιμα άγρια φυτά έχουν στηρίξει διατροφικά τον ανθρώπινο πληθυσμό σε κάθε περιοχή της γης. Η γεωργική επανάσταση, η οποία ξεκίνησε τουλάχιστον 10.000 χρόνια πριν, δημιούργησε μια δραματική αναβάθμιση στην ανθρώπινη διατροφή (Isaac 1970, Heiser 1973, Grivetti 1980).

Η χρησιμοποίηση των βρώσιμων φυτών από τους ανθρώπους έχει καταγραφεί από την αρχαιότητα έως τη σύγχρονη εποχή. Οι ποικίλες χρήσεις των φρούτων, των λαχανικών, των σπόρων, των χόρτων και των φύλλων εμφανίζεται σε ένα πλήθος κειμένων στην αρχαία Αίγυπτο (Darby et al. 1977), στην Ελλάδα (Athenaus, 1927-1942), στην αρχαία Ρώμη (Apicius 1958), την Ινδία (Caraka 1981) και την Κίνα (Simoons 1991).

Σημαντική όμως είναι η προσφορά των βρώσιμων άγριων φυτών στη συνολική διατροφική εικόνα των διαφόρων λαών. Συγκεκριμένα τα άγρια φυτά διαδραματίζουν ιδιαίτερο ρόλο στη διαμόρφωση της παραδοσιακής διατροφής του κάθε λαού. Οι συσχετίσεις των άγριων και ήμερων φυτών έχουν κατά καιρούς απασχολήσει βοτανολόγους και κοινωνικούς επιστήμονες (Anderson 1952). Σε μια πρώτη προσέγγιση φαίνεται εύκολος ο διαχωρισμός των καλλιεργημένων από τα αυτοφυή φυτά. Ωστόσο μια βαθύτερη και πιο ουσιαστική εξέταση αποδεικνύει ότι η οριοθέτηση των άγριων από τα ήμερα φυτά δεν είναι τόσο ξεκάθαρη, όπως επίσης ξεκάθαρος δεν είναι και ο ρόλος τους: τα βρώσιμα φυτά είναι δυνατόν να έχουν φαρμακευτική χρήση, όπως επίσης και το αντίστροφο.

Κάποιοι Ισπανοί ερευνητές στη Βόρεια, Κεντρική και Νότια Αμερική κατέγραψαν τη χρήση βρώσιμων φυτών (κυρίως των άγριων) σαν φαγητά, αλλά και σαν φάρμακα (Cortez 1929, Bernal Diaz 1956, de la Cruz 1940, Earfan 1944, Hernandez 1942-1946). Στην περίπτωση αυτή η χρησιμοποίηση της τροφής και σαν θεραπευτικό μέσο έχει τη βάση της σε αρχαίες ελληνικές συνταγογραφήσεις

(Διοσκουρίδης 1959) ή σε πιο σύγχρονες επιταγές της δυτική Αφρικής, όπου πρεσβεύουν ότι «το φάρμακο είναι η τροφή σου και η τροφή σου το φάρμακό σου» (Medicine as food-food as medicine, Etknin & Ross 1982, Etknin 1986).

Τα βρώσιμα φυτά έχουν λειτουργικό ρόλο σε κάθε ηλικιακή φάση της ζωής του ανθρώπου: εμφανίζονται από τη βρεφική ηλικία με τη θέση τους ως θρεπτικό, αλλά και ως παραδοσιακό στοιχείο της κάθε μιας κουλτούρας, συντροφεύουν τα παιδικά χρόνια, την εγκυμοσύνη, τη γαλουχία, καθώς και τη τρίτη ηλικία (Eleuret 1979). Πιο συγκεκριμένα και σύμφωνα με κάποιες έρευνες οι βρώσιμοι καρποί και ειδικά τα φρούτα είναι σταθερό γεύμα για τα παιδιά κάθε ηλικίας (Ogle & Grivetti 1985, Dettugler 1986, Campbell 1987, Mc Gregor 1995, Lockett 1999). Μάλιστα, όπως έχει αποδειχθεί τα παιδιά κάποιες φορές έχουν περισσότερες γνώσεις για τα άγρια φρούτα από τα ενήλικα μέλη της ίδιας οικογένειας (Ogle & Grivetti 1985). Όσον αφορά τώρα στις ειδικές περιπτώσεις εγκυμοσύνης και γαλουχίας, οι πολιτισμικές παραδόσεις και πεποιθήσεις ενθαρρύνουν ή αποδοκιμάζουν την κατανάλωση και χρησιμοποίηση κάποιων βρώσιμων φυτών (Finley et al 1985, Grivetti et al 1987, Grivetti 1993).

Αξίζει εδώ να σημειωθεί πως η πολυδύναμη χρησιμότητα των βρώσιμων φυτών δεν ήταν εξίσου γνωστή για όλους τους ανθρώπους ενός λαού. Για κάποιους μάλιστα ήταν αδιανόητη ακόμα και η βρώση κάποιων φυτών. Και εδώ πιθανότατα έγκειται η απάντηση στο εύλογο ερώτημα των συγγραφέων: (Grivetti L., Ogle B., 2000) Πως είναι δυνατόν κάποιοι Έλληνες κατά τη διάρκεια του Β' Παγκόσμιου πολέμου να υποσιτίζονται και να πεθαίνουν από την πείνα, ενώ άλλοι Έλληνες να διατηρούν μια σχετικά καλή διατροφική και θρεπτική κατάσταση;

Αναμφίβολα οι διατροφικές συνήθειες της ελληνικής αγροτοποιμενικής παραδοσιακής κοινωνίας αποτελούν στοιχείο αξιολόγησής της και έκφρασης του πολιτιστικού της επιπέδου. Ειδικότερα, η μελέτη των διατροφικών συνηθειών του ελληνικού λαού από την περίοδο της Τουρκοκρατίας μέχρι πρόσφατα οδηγεί στη γνώση των οικονομικών και κοινωνικών συνθηκών της ζωής του, αλλά και των διαφοροποιήσεων του βιοτικού επιπέδου και των διατροφικών του συμπεριφορών στα δύσκολα χρόνια της τουρκικής κατοχής, στην περίοδο μετά τον ερχομό στην

Ελλάδα των μικρασιατών προσφύγων (1922), στη δεκαετία του 1940 και στα μεταπολεμικά χρόνια ως τις μέρες μας με την ‘επιδημική’ επέλαση ξένων διατροφικών συνηθειών.

Πολύτιμη πηγή πληροφόρησης για τις τροφές και τις διατροφικές συνήθειες του ελληνικού λαού κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας αποτελούν τα κείμενα διαφόρων περιηγητών που επισκέφθηκαν τον ελληνικό χώρο και γνώρισαν από κοντά την καθημερινή ζωή των κατοίκων του.

«Στην αγροτοποικμενική κοινωνία οι αλλαγές γίνονται με πολύ αργό ρυθμό. Έτσι οι διατροφικές συνήθειες των Ελλήνων παρέμειναν σε μεγάλο βαθμό ανεπηρέαστες μέχρι τις αρχές του 20^{ου} αιώνα. Καινούριες διατροφικές συνήθειες και παραδοσιακά φαγητά του Ελληνισμού της Ανατολής εμφανίζονται με τον ερχομό των μικρασιατών προσφύγων. Στην δεκαετία 1950-1960, όταν κορυφώθηκε η μετανάστευση και συσσωρεύτηκε ο αγροτικός πληθυσμός στα αστικά κέντρα, ο τρόπος ζωής άλλαξε και υιοθετήθηκαν ξενόφερτες διατροφικές συνήθειες. Εξάλλου η κυριαρχία των Μ.Μ.Ε και ο καταγισμός των διαφημίσεων σχετικών με καινούρια διατροφικά προϊόντα που δέχεται καθημερινά ο καταναλωτής συνέβαλε στην εγκατάλειψη των παραδοσιακών διατροφικών συνηθειών» (ΤΕΕ, Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2000, σελ. 118).

Πιο συγκεκριμένα στα διάφορα μεταβατικά στάδια της ζωής (γέννηση, γάμος, θάνατος) και σε εναρκτήριες- διαβατήριες στιγμές του χρόνου (Χριστούγεννα, Πρωτοχρονιά, Λαμπρή) παρασκευάζονται και καταναλώνονται ειδικές τροφές και φαγητά με συμβολικό χαρακτήρα, κυρίως αποτρεπτικό, φυλακτικό, εξευμενιστικό, γονιμικό.

Υπάρχουν, επίσης, γιορτές και περίοδοι του λαϊκού εορτολογίου που το όνομά τους και μόνο προσδιορίζει τις διατροφικές συνήθειες του λαού για την αντίστοιχη ημέρα ή περίοδο (του Αϊ-Γιαννιού του νηστευτή, η Τσικνοπέμπτη, η Τυρινή Εβδομάδα).

Οι τροφές και τα γεύματα που συνδέονται με τα μεταβατικά στάδια της ζωής του ανθρώπου, τις εναρκτήριες περιόδους ή και τις διαβατήριες γιορτές είναι πλούσια ακόμα και για τις φτωχές οικογένειες, γιατί μέσω αυτών επιδιώκεται η ευφορία της γης, η αύξηση της κτηνοτροφικής παραγωγής, η υγεία, η αφθονία, ο πλούτος. Είναι χαρακτηριστική η σχετική ευχή «πάντα τέτοια να έχουμε» στις προτάσεις που γίνονται κατά τη διάρκεια αυτών των γευμάτων.

Τα εορταστικά φαγητά σχετίζονται απόλυτα με τα ευετηρικά έθιμα, τις κατά τόπους εθιμικές τελετές, τις ευχές, τα μαντέματα, τις εκκλησιαστικές διατάξεις και τους οικονομικούς και κοινωνικούς παράγοντες» (ΤΕΕ, Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2000, σελ.123).

2. ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Ο σκοπός της εργασίας είναι η συγκέντρωση πληροφοριών για την παραδοσιακή χρήση φρούτων, λαχανικών και χόρτων, όπως παρουσιάζεται μέσα στο λαογραφικό υλικό της βιβλιοθήκης του Κέντρου Ερεύνης Ελληνικής Λαογραφίας. Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως η λειτουργικότητα των βρώσιμων φυτών δεν έγκειται μόνο στην κάλυψη των θρεπτικών αναγκών των Ελλήνων, ειδικά σε ομαλές και δύσκολες περιόδους πείνας και πολέμου, αλλά και σε άλλες χρήσεις. Αυτές είναι η φαρμακευτική χρήση, ο συμβολικός τους ρόλος, όπως διαφαίνεται μέσα στις παραδοσιακές αντιλήψεις και προλήψεις, ο ρόλος τους στα θρησκευτικά δρώμενα, καθώς και η χρησιμότητά τους εις τη βαφική, τη συντήρηση τροφίμων, την αρωματοθεραπεία, αισθητική κα. Ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα είναι η διερεύνηση της χρήσης των βρώσιμων φυτών στις διάφορες περιοχές της Ελλάδας, όπου εντοπίζονται χαρακτηριστικές διαφορές, αλλά και πολλές ομοιότητες στην παραδοσιακή αξιοποίησή τους.

3. ΠΗΓΕΣ-ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Οι πληροφορίες αντλήθηκαν από το Κέντρο Ερεύνης Ελληνικής Λαογραφίας (κυρίως ΚΕΕΛ, αλλά και Κεντρική Διάθεση). Πρόκειται για υλικό βασισμένο στο μεγαλύτερό του μέρος σε πρωτογενείς πηγές και λιγότερο σε δευτερογενείς. Αναφέρεται σε καταγραφές που έγιναν στις χρονικές περιόδους από το 1920 έως 1990 περίπου. Ιδιαίτερα χρήσιμα αποδείχθηκε το περιοδικό «Λαογραφία» και τα έργα του Δημητρίου Λουκόπουλου (από το 1920-σύγχρονα περιοδικά). Πολλά από τα βιβλία που χρησιμοποιήθηκαν δεν είχαν στον τίτλο τους λέξεις κλειδιά, όπως είναι η διατροφή ή η τροφή, αλλά αναφέρονταν σε έθιμα μιας συγκεκριμένης περιοχής από όπου επιλεκτικά αντλήθηκαν στοιχεία για τη διατροφή. Πολλές μάλιστα από τις πρωτογενείς πηγές ήταν γραμμένες σε τοπικές διάλεκτους ή ακόμα και την καθαρεύουσα. Κάποια κείμενα παρουσιάζονται μέσα στην εργασία ακριβώς όπως βρίσκονται στη πρωτογενή πηγή, ενώ άλλες πληροφορίες παρουσιάζονται μετά από παράφραση. Επειδή το υλικό αφορά σε διαφορετικά θέματα της παραδοσιακής ζωής των Ελλήνων χρειάστηκε να γίνει ταξινόμηση ανά θεματική ενότητα μέσα στην εργασία

Αξίζει εδώ να σημειωθεί πως το περιεχόμενο της εργασίας βασίζεται αποκλειστικά στα βρώσιμα φυτικά είδη και στις άλλες χρήσεις τους και όχι γενικότερα στα φυτά της ελληνικής χλωρίδας. Εκτός από στοιχεία με λαογραφικό ενδιαφέρον, η εργασία παρουσιάζει και πίνακες με τα είδη των καλλιεργούμενων φυτών, καθώς και τοπικές συνταγές. Στους πίνακες αυτούς περιέχονται τα πιο συνηθισμένα φυτικά είδη ανά περιοχή της Ελλάδος, όπως έχουν εντοπιστεί στις υπάρχουσες λαογραφικές πηγές. Αυτό σημαίνει ότι πολλά φυτά ενδεχομένως να παραλείπονται, μια και αναφέρονται μόνο εκείνα που εμπεριέχονται στα λαογραφικά βιβλία. Άλλωστε η προσέγγιση της εργασίας είναι λαογραφική και όχι βοτανολογική. Πάντως μέσα σε παρένθεση εμπεριέχεται η λατινική ονομασία των φυτών, όπως παρουσιάζεται στο *Λεξικό των δημοδών ονομάτων των φυτών της Ελλάδας* του Χελντράιχ (1980).

4. ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ-ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΦΥΤΙΚΩΝ ΕΙΔΩΝ ΣΤΙΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

A. MANITARIA

Ο Κελτεμλίδης (1990, σελ. 14-15) αναφέρει πως όπως όλα τα προϊόντα της γης, ταμανιτάρια προκάλεσαν το ενδιαφέρον του ανθρώπου από τα πανάρχαια χρόνια. Με τον καιρό, ανάμεσα στη ατελείωτη ποικιλία τωνμανιταριών, ξεχώρισαν εκείνα τα είδη, που σε κάθε εποχή αποτέλεσαν περιζήτητη τροφή του ανθρώπου. Αξίζει εδώ να σημειωθεί πως η προσφυγή στα άγριαμανιτάρια, σαν φυσική τροφή του ανθρώπου, παρουσιάζει το ίδιο ενδιαφέρον για πολλούς άλλους λαούς (ρωσικός, πολωνικός, γαλλικός, ιταλικός).

Στη χώρα μας, αν και η συνήθεια της συλλογής και κατανάλωσηςμανιταριών δεν μπορεί να συγκριθεί με το μεγάλο γαστρονομικό, ψυχαγωγικό και οικονομικό ενδιαφέρον, που παρατηρείται στις χώρες της Ευρώπης, εντούτοις από παράδοση και πείρα είμαστε λαός μυκοφάγος. Και αυτό συμβαίνει διότι η αξιοποίηση των φυσικών πηγών διατροφής ήταν σε κάθε εποχή απαραίτητη ανάγκη της ζωής για τη φτωχολογιά. Βέβαια ταμανιτάρια αποτελούσαν στη χώρα μας, μαζί με τα άγρια χόρτα, μια σημαντική πηγή φυσικής διατροφής, όχι μόνο για τη φτωχολογιά, αλλά και για τους γαστρολάτρες.

Ιδιαίτερα σε περιόδους πείνας, όπως είναι οι πολεμικές, πολύς κόσμος στα ορεινά και νησιωτικά φτωχά χωριά της Ελλάδας κατέφευγε στομανιτάρι για να επιζήσει. Είναι βέβαιο ότι ταμανιτάρια, μαζί με τα άγρια χόρτα και τα φρούτα αποτέλεσαν σοβαρή πηγή τροφής του λαού μας τόσο κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας, όσο και κατά τη διάρκεια του Εθνικού αγώνα μετά. Αλλά και σήμερα δεν υπάρχει χωριό, του βουνού και του κάμπου που ένας αριθμός ανθρώπων να μην επιδίδεται στη συλλογή και την κατανάλωση άγριωνμανιταριών. Άλλωστε η πληθώρα των λαϊκών ονομάτων που υπάρχουν στη χώρα μας για ταμανιτάρια επιβεβαιώνει την εξοικείωση του λαού μας με τα άγρια είδη. Και είναι γνωστό, πως η διαμόρφωση και επιβίωση σε ένα τόπο λαϊκών ονομάτων για ταμανιτάρια αποτελεί

σίγουρο σημάδι, πως οι αγρότες μας ξέρουν από παράδοση και πείρα ποια είδη μανιταριών είναι φαγώσιμα και ποια φαρμακερά.

Πιο συγκεκριμένα και όπως επισημαίνει η Ταρσούλη, τα μανιτάρια αποτελούσαν για τους Λοκοβίτες (στη Χαλκιδική) σπουδαίο μέρος της σοδειάς τους και για αυτό εξαιρετικά μέτρα λαμβάνονταν για την προστασία της μανιταροπαραγωγής. Ακόμα και τελάλης έβγαине με απαγορευτικές διατάξεις για αυτό το σκοπό.

Για τους Λοκοβίτες αναφέρει χαρακτηριστικά και ο Κελτεμλίδης (1990): Η αβάσταχτη φτώχεια και πείνα που μάστιζε άλλοτε τους κατοίκους του χωριού Λόκοβα Χαλκιδικής, του σημερινού Ταξιάρχη, είχε γίνει παροιμιώδης στην επαρχία του Πολύγυρου. Οι κάτοικοι των γύρω χωριών έλεγαν περιγελαστικά σε βάρος των Λοκοβιτών: «οι Λοκοβίτες έχουν από όλα τα καλούδια, ως και μανιταρόλαδο βγάζουν από τα μανιτάρια που σοδεύουν».

Πραγματικά οι Λοκοβίτες τα παλαιά χρόνια μεγάλο μέρος της διατροφής τους το εξοικονομούσαν από τα μανιτάρια που μάζευαν από το Χολομώντα και τα αξιοποιούσαν άνοιξη και φθινόπωρο αλλά και στεγνωμένα στον ήλιο το χειμώνα (Γρίσπος, 1934-37). Ιδιαίτερα οι Βωλίτες (*Boletus edulis*, *B.aereus*, *Boletus* spp.), που αφθονούν στην περιοχή, αποτελούσαν σοβαρό συμπλήρωμα στη διατροφή της κάθε οικογένειας.

Δοξασίες:

Ο Κελτεμλίδης αναφέρει κάποιες μετεωρολογικές δοξασίες, όπως είναι για παράδειγμα το ότι σε μερικά μέρη η εμφάνιση των μανιταριών είναι πιθανό να θεωρηθεί ως προγνωστικό κακής χρονιάς. Έτσι στη Ρόδο πιστεύουν πως η πλούσια καρποφορία των μανιταριών που καλούνται «Καττιτάρια» προμηνύει κακή χρονιά για τους αγρότες (Βρόντης, 1938-48 - «Την άσχημη χρονιά βγαίνουν πολλοί μανήτες μαύροι, που τους λένε “καττιτάρια”»).

Επίσης στην Κω επικρατεί η δοξασία πως «αν νεμμήσουν (νεμώ= φυτρώνω) πολλοί μανήτες το φθινόπωρο, η χρονιά θα είναι άσχημη για τα σπαρτά (Καραναστάσης, 1952).

Ο Κελτεμλίδης (1993, σελ. 97, 98) μας πληροφορεί πως στο χωριό Οινούντα της Λακωνίας πίστευαν άλλοτε πως η ίσκα που φυτρώνει στον κορμό της μουριάς δεν είναι άλλο παρά αποξηραμένος χυμός του δέντρου (Κουκουλές, 1908). Παρόμοια επίσης δοξασία επικρατεί στην Κρήτη για τα ξυλώδη ή φελλώδη ξυλοφάγα μανιτάρια (*Pleurotus ostreatus*, *Polyporus sulfureus* κ.α.), ότι δηλαδή τα μανιτάρια είναι δημιουργήματα φλεγμονής ή εκκρίματα των προσβεβλημένων δέντρων. Πρόκειται για αναβίωση της θεωρίας της «ετερογένεσης» σύμφωνα με την οποία τα παρασιτικά μανιτάρια δημιουργούνται από τους άρρωστους ιστούς του ξενιστού φυτού, άποψη που πρωτοδιατυπώθηκε από τους αρχαίους Έλληνες.

Στο Βόιο Κοζάνης επικρατεί η δοξασία ότι αν πέσει χαλάζι σε ένα τόπο αποτελεί προγνωστικό άφθονης καρποφορίας μανιταριών. Λένε ακόμα ότι 10-13 μέρες μετά τη βροχή αρχίζει η βλάστηση των μανιταριών. Είναι γνωστό ότι τα μανιτάρια φυτρώνουν κατά κανόνα μετά τα πρωτοβρόχια. Στη Χαλκιδική (Νεοχώρι) υπάρχει η λόγια παράδοση, ότι τα σύννεφα που φέρνουν αυτές τις βροχές προέρχονται από την εξάτμιση των υδάτων του Ιορδάνη ποταμού.

Στην Ικαρία επικρατεί η δοξασία, ότι τις χρονιές που η ελιά δίνει άφθονο καρπό και λάδι (χρονιά της λαδιάς) φυτρώνουν λιγοστάμανιτάρια, ενώ αντίθετα είναι πλούσια η καρποφορία τους όταν η παραγωγή της ελιάς είναι φτωχή.

Στην Κύπρο πιστεύουν ότι ταμανιτάρια που ο χυμός τους είναι γαλακτερός είναι θανατηφόρα (Χατζιωάννου, 1934-37).

Στην Κρήτη για τη διάκριση των φαγώσιμων από τα φαρμακεράμανιτάρια χρησιμοποιούν οι μυκοφάγοι τη μέθοδο της δοκιμής με τα γατιά. Πιστεύουν πως αν ο γάτος αρνηθεί να φάει ένα ψημένομανιτάρι, αυτό σημαίνει ότι είναι φαρμακερό.

Αλλά και ένα πλήθος άλλες λαϊκές προλήψεις για τον έλεγχο τωνμανιταριών κυκλοφορούν, όπως για παράδειγμα:

- ότι ταμανιτάρια που έχουν «βρακί» στο πόδι τους (δακτυλίδι) είναι φαγώσιμα
- ότι τα επικίνδυναμανιτάρια χάνουν την τοξικότητά τους όταν πλυθούν με ξύδι ή αλάτι ή αποξηραθούν
- ότι ταμανιτάρια που μαυρίζουν ασημένια αντικείμενα (νομίσματα, μαχαιροπίρουνα) όταν έρθουν σε επαφή την ώρα που μαγειρεύονται είναι φαρμακερά
- ότι ταμανιτάρια που φυτρώνουν κοντά σε σκουριασμένα σιδηρικά είναι φαρμακερά, άποψη που διατυπώθηκε από το Διοσκουρίδη.

Ο Κελτεμλίδης επισημαίνει πως για την προφύλαξη από κινδύνους δηλητηριάσεων μεμανιτάρια η λαϊκή πείρα και σοφία έχει αποδοθεί με την παροιμιακή φράση:

«Χόρτα όσα βρεις καιμανιτάρια όσα ξέρεις»

Και την ικαριώτικη παραλλαγή της:

«από χόρτα που δεν ξέρεις φάε, απόμανιτάρια μην τρως»

Η λέξη «μαντάρα», από τομανιτάρι, χρησιμοποιείται πολλές φορές παροιμιακά και σημαίνει «άνω-κάτω».

Στη Σάμο η λέξη μανιτιάζω σημαίνει μαραίνομαι, παρακμάζω και «μανίτιασε» έχασε τη δύναμή του, παράκμασε. Στη Μακεδονία χρησιμοποιείται με ανάλογη σημασία το ρήμα μανταραβιάζω. Στην Αγιάσο της Λέσβου για τα μανιτάρια λένε ότι είναι τα «συκωτάκια των φτωχών».

Λαϊκή ιατρική-Γιατροσόφια-Ξόρκια

Ο Κελτεμλίδης μας πληροφορεί για κάποια γιατροσόφια και ξόρκια, σύμφωνα με τις επιταγές της λαϊκής ιατρικής (1993):

Τα μανιτάρια χρησιμοποιήθηκαν με ποικίλους τρόπους από τη λαϊκή ιατρική. Πριν ακόμα από το Φλέμιγκ, ο ελληνικός λαός αξιοποίησε εμπειρικά, χωρίς να το γνωρίζει, τις θεραπευτικές ιδιότητες των αντιβιοτικών ουσιών τους.

Το ζουλομανίταρο, γνωστό σε πολλά μέρη της Ελλάδας ως ζουρλομανίταρο, χρησιμοποιήθηκε από τους Έλληνες της Αν. Θράκης ως φάρμακο κατά της θέρμης, του παροξυσμού και της ζούρας (καχεξίας). Πρόκειται για το φαρμακερό παραισθησιογόνο και ναρκωτικό μανιτάρι *Amanita muscaria* (Αμανίτης ο μυγοκτόνος) που ατυχήματα δηλητηριάσεως από θεληματική ή αθέλητη κατανάλωσή του δε λείπουν από τη χώρα μας.

Ο Φούσκος είναι ένα είδος Αμανίτη (*Amanita* spp.) που οι αγρότες στην Κάρπαθο τον έψηναν στη φωτιά και χρησιμοποιούσαν τη στάχτη του για τις χιονίστρες.

Στην Εύβοια η Ίσκα χρησιμοποιούνταν σαν φάρμακο για τη θεραπεία των αιμορροΐδων και των κάθε λογής συριγγίων.

Από την ψίχα του καρποσώματος ξυλοφάγου μανιταριού του γένους *Ungulina* spp., ανακατεμένη με μέλι παρασκεύαζαν οι αγρότες χάπια που έπαιρνε ο άρρωστος για να γίνει καλά (Κρητικός, 1959)

Στο Κρίκελλο Ευρυτανίας χρησιμοποιούσαν άλλοτε τη ξηρή σβουνιά (κοπριά) ως αιμοστατικό φάρμακο αλλά και για την επούλωση των πληγών και τραυμάτων.

Στην Κύπρο οι αγρότες χρησιμοποιούσαν το μουχλιασμένο ψωμί ως φάρμακο: έβαζαν μουχλιασμένο ψωμί μέσα στο νερό για δώδεκα ώρες και μετά αφού στράγγιζαν το ζουμί, το έδιναν να το πιούν οι λεχώνες για την πρόληψη του επιλόχειου πυρετού. Και γενικά το φάρμακο χρησιμοποιούταν για την καταπολέμηση του πυρετού με καλά αποτελέσματα. Αγόρια και κορίτσια συνήθιζαν επίσης να τρώνε μουχλιασμένο ψωμί για να αποφύγουν την τριχόπτωση ή για να ενισχύσουν την τριχοφυΐα και για να αποκτήσουν πυκνά και όμορφα μαλλιά (Κουμπαρίδου)

Στο τσίμπημα του σκορπιού στην Αργιθέα των Θεσσαλικών Αγράφων έκαιγαν και έβαζαν πάνω στην πληγή ή το πονεμένο μέρος ίσκα για να γειάνει (Τόσκα-Καμπά, 1981).

Αλλά και στη λαϊκή κτηνιατρική γινόταν μεγάλη χρήση των ιαματικών ιδιοτήτων της ίσκας. Στη Ρούμελη λ.χ. χρησιμοποιούταν στη γιατρεία του «ίσκιου» και του «αβασκαμού», δύο θανατηφόρων ασθενειών των προβάτων, με αρκετή δόση δεισιδαιμονίας στην προετοιμασία του φαρμάκου. Για τη θεραπεία του «ίσκιου» τα ζώα ποτίζονταν με νερό μέσα στο οποίο έσβηναν αναμμένη ίσκα. Όμως το κάψιμο της ίσκας γινόταν με «ξύλοφωτιά», δηλαδή με φωτιά που παραγόταν κατά τον αρχέγονο τρόπο με δύο ραβδιά που κράταγε ο ένας από τους θεραπευτές και έτριβε ο άλλος. Στην περίπτωση πάλι του «αβασκαμού», τα πρόβατα γιαιτρεύονταν με σταχτόνερο από ίσκα.

B. ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΑ ΤΟΥΣ

Παιδική διατροφή

Η Μπάκολη (1999-2003, σελ. 172) αναφέρει πως η αστική παιδική διατροφή δεν είναι γνωστή στις λεπτομέρειες της. Σύμφωνα με τις πηγές, είχε την ίδια βάση με την αγροτική, φαίνεται όμως ότι η αγροτική ήταν πλουσιότερη και είχε μεγαλύτερη ποικιλία. Και στις δύο περιπτώσεις χαρακτηριστική ήταν η έλλειψη φρούτων.

Αξίζει εδώ να σημειωθεί πως αντικείμενο ιδιαίτερης προσοχής αποτελούσε η διατροφή του βρέφους. Η πρώτη τροφή του, μέχρι να μπορέσει η μητέρα του να το θηλάσει, ήταν διάφορα παρασκευάσματα (μαντζούνια), όπως ο χυμός από ρόδι (Καλφαγιάννη, 1952).

Μάλιστα στη Ζήρια Αχαΐας έτρωγαν το λεγόμενο κουρκούτι (σε βρασμένο νερό έριχναν αλεύρι καλαμποκίσιο και μια κουταλιά πετιμέζι και το έπηζαν (Παπαθεοδωροπούλου, 1997).

Όπως αναφέρει η Μακρή (1998), συνηθισμένο πρόγευμα και απογευματινό των παιδιών ήταν τα φρούτα (σελ. 168). Συγκεκριμένα στην ορεινή Γορτυνία (Μπάκολη, 1999-2003, σελ. 168) το αγαπημένο φρούτο των παιδιών ήταν το σταφύλι, κυρίως για τη φτωχολογία. Τα παιδιά μάλιστα έμπαιναν κρυφά μέσα στα αμπέλια και τα ρήμαζαν, παρόλο που οι ιδιοκτήτες προσπαθούσαν να τα εμποδίσουν τοποθετώντας σκιάχτρα ή δόκανα. Τα παράγωγα του σταφυλιού (μούστος, μουσταλευριά, σουτζούκια, πετιμέζι και κρασί) έτρεφαν όλο το χειμώνα τα παιδιά αλλά και τους μεγάλους (Νικήτας, 1966).

Άλλη αγαπημένη λιχουδιά των παιδιών ήταν το πετιμέζι με ρετσέλια, δηλαδή μελωμένα φρούτα (Μπάκολη, σελ. 168).

Στον Αυλότοπο Θεσπρωτίας οι καρποί της «μολοκοκιάς» ωριμάζουν στα μέσα του Σεπτεμβρίου συμπίπτοντας με την έναρξη των σχολείων. Τα παιδιά μάζευαν τα μολόκοκα το μεσημέρι και έτσι το απόγευμα που ξαναπήγαιναν σχολείο είχαν τις τσέπες τους γεμάτες. Οι καρποί αυτοί δεν ήταν χορταστικοί, αλλά περνούσε η ώρα τους μασώντας τους, όπως τη μαστίχα. (Παππάς, 1964).

Θεραπευτικός ρόλος διατροφής

Η Μπάκολη αναφέρει χαρακτηριστικά (1999-2003, σελ. 171):

«Κάποιες τροφές θεωρούνταν ότι είχαν μαγικές και θεραπευτικές ιδιότητες. Γενικά, η διατροφή των άρρωστων παιδιών αποτελούνταν από γάλα, κοτόπουλο με ρύζι, φρούτα και σούπες (Ρουσσέα, 1999). Όσον αφορά στις συνηθισμένες παιδικές αρρώστιες, τα γιατρικά ήταν ποικίλα και διάφορα: στην Καλαμπάκα, για το πόνο στις αμυγδαλές έφτιαχναν ένα μίγμα από στάχτη, ξύδι, κορόμηλα, σκόρδα και κάποια άλλα χόρτα, το τοποθετούσαν γύρω από το λαιμό σαν επίπλασμα και έδιναν στο παιδί να πιει και λίγο ζωμό (Ρουσσέα, 1999). Στην Εύβοια για την αντιμετώπιση της ιλαράς έδιναν τσάι με πετιμέζι (Πουλή, 1998). Σε άλλες περιοχές έδιναν μέλι, πολλά ζεστά και απαγορευόταν το αυγό και το ψάρι. Στη Σύρο για τους πόνους στην κοιλιά έδιναν ζουμί από βρασμένο ρύζι και λεμόνι (Δρόσος, 1997). Για τη διάρροια, γενικά, εκτός από διάφορα αφεψήματα, «τα στυφτικά», το καλύτερο φάρμακο ήταν ο καφές με λεμόνι (Φραγκάκι, 1969).

Νηστεία

Η Μπάκολη περιγράφει (σελ.170) πως όσον αφορά στη νηστεία, ήταν υποχρεωτική για τα παιδιά, όπως και για τους μεγάλους. Τηρούσαν τις νηστείες των γιορτών κανονικά, όπως και αυτές της Τετάρτης και της Παρασκευής. Στη νηστεία τα παιδιά δεν έπιναν γάλα, ούτε έτρωγαν τραχανά. Μόνο τσάι έπιναν και ψωμί με ζάχαρη. (Παπαθεοδωροπούλου, 1997). Έτρωγαν ακόμα πετιμέζι με ρετσέλια, μελωμένα φρούτα και ψωμί. Όπως παρατηρούν επίμονα οι ξένοι περιηγητές, «οι Έλληνες τηρούν αυστηρά τις νηστείες, έτσι ώστε να είναι αργοί στις αντιδράσεις τους, χωρίς ετοιμότητα, αδύνατοι και χλωμοί» (Σιμόπουλος, 1976).

Κοινωνικές διακρίσεις

Η Μπάκολη παρατηρεί πως στη Μάνη μαρτυρείται διάκριση υπέρ του αγοριού σε ότι αφορά στη βασική διατροφή. Η γιαγιά, αν έχει ένα σύκο, το δίνει στο αγόρι, και μόνο, αν έχει περίσσευμα, μπορεί να δώσει και στο κορίτσι. Χαρακτηριστικά είναι τα παρακάτω λόγια: «Ε, κούρακά μου, έλα'πα, έχω ένα λυζόσουκο να ζε δώκου. Έλα'πα μωρή, έλα να ζε δώκου και σένα ένα» (Προφορική μαρτυρία από τον κ. Δικαίο Βαγιακάκο).

Έθιμα στον κύκλο του χρόνου

Σπορά

Ο Κλούκινα (1964, σελ. 14) αναφέρει για τη σπορά των χωραφιών στην Ηλεία:

«Όταν έρθει η ευλογημένη ώρα της σποράς των χωραφιών, ο ζευγολάτης μαζί με το σπόρο που θα πάρει την πρώτη μέρα, θα βάλει στο τράστο του καρύδια, μύγδαλα και ρόδια. Μερικά από αυτά θα τα ρίξει στο χωράφι όταν σπέρνει και τα υπόλοιπα θα τα φάει όταν καθήσει για φαγητό.

Τάμα

«Για τάμα μπορεί να πάνε, εκτός από κουλούρα και ένα πιάτο με 4 κομμάτια γλυκό, ένα κουλούρι και ένα μήλο στη μέση» (Κλούκινα, 1964, σελ. 22).

Κάλαντα

Στα «Λαογραφικά Δορκάδος Κιλκίς» του Παπαδόπουλου (1964, σελ. 314) αναφέρεται πως την παραμονή των Χριστουγέννων τα παιδιά ξεχύνονται στους δρόμους και τραγουδούν τα κάλαντα. Τελειώνοντας το τραγούδι χτυπούνε τις πόρτες και οι νοικοκυραίοι ανοίγουν και προσφέρουν στα παιδιά τα δώρα τους τα οποία δεν είναι πάντα χρήματα, αλλά διάφορα φρούτα και ξηροί καρποί που τα βάζουν στις τσάντες τους, δηλαδή κάστανα, μανταρίνια, καρύδια, πορτοκάλια, σύκα, αμύγδαλα και φουντούκια.

Πρωτοχρονιά

Η Σίμπσον αναφέρει ένα πρωτοχρονιάτικο έθιμο που σχετίζεται με την προσπάθεια για ευγονία και αύξηση της παραγωγής(σελ. 106):

Είναι Πρωτοχρονιάτικο έθιμο να σπάζουν ένα ρόδι πετώντας το στο έδαφος μπροστά από την είσοδο του σπιτιού ελευθερώνοντας τους σπόρους. Ο αριθμός των ευχών για το σπίτι και την οικογένεια είναι ίδιος με τα σπυριά που περιέχονται στον καρπό.

Ο Καραναστάσης στο βιβλίο του «Οι ζευγάδες της Κω» (1952, σελ. 271) αφηγείται πως το βράδυ της αρχιχρονιάς (1^η Σεπτεμβρίου) αφήνουν όλη τη νύχτα επάνω στο δώμα ένα μεγάλο καρπούζι, το οποίο το έχουν ξεχωρίσει για αυτό το σκοπό. Μαζί με το καρπούζι χρησιμοποιούν και ένα ρόδι με ένα σκόρδο «μονάβλιθθο» (το σκόρδο με μια «αβλίθθα-αγλίθθα» και όχι πολλές, όπως είναι συνήθως το σκόρδο. Το μονάβλιθθο σκόρδο φέρνει γούρι. Το πρωί κατεβάζουν αυτούς τους καρπούς από το δώμα και κυλάνε το καρπούζι μέσα στο σπίτι για να κυλάει όλο το χρόνο η ευτυχία στην οικογένεια.

Ο Βαρβούνης (1993, σελ. 150) περιγράφει πως την παραμονή της Πρωτοχρονιάς οι γυναίκες στη Σαμοθράκη έβαζαν στο ύπαιθρο ένα πιάτο με σιτάρι και ένα ρόδι (καρπό της ροδιάς), το οποίο έπαιρναν μέσα στο σπίτι με το ξημέρωμα, για «να'ναι το σπίτι γεμάτο σαν το ρόδι». Σε άλλη περίπτωση έσπαζαν το ρόδι πάνω σε μια πέτρα πίσω από την πόρτα ή στο κατώφλι της πόρτας, ευχόμενοι «όπως γεμίζει το ρόδι, να γεμίζει του μπαμπά η σακούλα και όπως βαρεί η πέτρα να βαρεί το σπίτι μας από μπερκέτι». Το ρόδι και την πέτρα τα άφηναν όλη την ημέρα εκεί, σκουπίζοντάς τα την επόμενη. Πρόκειται για ένα έθιμο με πανελλήνια διάδοση, που πηγάζει από την επιθυμία των ανθρώπων για εξασφάλιση ευτυχίας και πλούτου σε κρίσιμες στιγμές του χρόνου και στηρίζεται στη λαϊκή αντίληψη για το ρόδι ως σύμβολο γονιμότητας.

Αντίστοιχα έθιμα ευδοκιμούν και στη Θράκη, όπως περιγράφει η Παπαθανάση (1979, σελ. 35, 39): οι βαρκάρηδες στη Θράκη το πρωί της Πρωτοχρονιάς αφήνουν στη βάρκα τους γλυκά, ρόδι, νερό και την ασημώνουν. Το ίδιο κάνουν οι μυλωνάδες στο μύλο τους.

Στο Σαράι της Ανατολικής Θράκης οι νονές έστελναν στα βαφτιστήρια «φωτίκι», δηλαδή έκαναν μια αρμαθιά από σύκα, σεκέρια (ζαχαρωτά), μήλα, πορτοκάλια, περασμένα όλα σε σπάγκο και στην άκρη δεμένα με κερί.

Αγία Δομνίκη

Ένα έθιμο, το οποίο έφεραν οι πρόσφυγες από τη Ανατολική Θράκη και τελούν μέχρι και σήμερα της Αγίας Δομνίκης (8 Ιανουαρίου) περιγράφεται από τη Παπαθανάση (1979, σελ. 86, 87). Το κοινό όνομα της εορτής αυτής είναι «η ημέρα της Μπάμπως ή της Μαμής». Την ημέρα αυτή οι άντρες κάθονται στο σπίτι, ενώ οι γυναίκες διασκεδάζουν και τιμούν τη μαμή που κάθεται στολισμένη με λουλούδια, κρεμμύδια, σκόρδα, σταφίδες, χαρούπια, αρμαθιές, σύκα σαν να είναι η αρχαία Γενετυλίσ, δηλαδή η θεά της γεννήσεως.

Απόκριες

Στις Αποκριές στη Θράκη, τοποθετούσαν στα πόδια του «Μπέη» (θύμιζε τον αρχαίο χορηγό του πανηγυριού) την «κουνουριά», το οποίο ήταν ένα μεγάλο «σινί» (ταψί), όπου είχαν βάλει πίτα πασπαλισμένη με αμύγδαλα («τσίκες»), πιλάφι, λάχανα, τουρσί με ένα όρθιο πράσο στη μέση, χαλβά, τρία μήλα, τρία πορτοκάλια και ένα μπουκάλι κρασί (Παπαθανάση, 1979, σελ. 133).

Πρωτομαγιά

«Το πλέξιμο του στεφανιού την παραμονή της Πρωτομαγιάς είναι το μοναδικό σχεδόν έθιμο που εξακολουθεί να μας δένει με την παραδοσιακή πρωτομαγιά, μια γιορτή της άνοιξης και της φύσης με πανάρχαιες ρίζες, πλούσια σε εκδηλώσεις σε παλαιότερες εποχές. Το στεφάνι κατασκευαζόταν με βέργα από ευλύγιστο και ανθεκτικό ξύλο κρانيάς ή κλήματος και στολιζόταν με λουλούδια και θαλερά κλαδιά από καρποφόρα δέντρα (αμυγδαλιά με αμύγδαλο, συκιά με τα σύκα, ροδιά με το ρόδι), αλλά και στάχια από σιτάρι και κριθάρι, κρεμμύδι και σκόρδο για το ‘μάτι’. Στον αγροτικό μάλιστα χώρο δε θεωρούσαν απαραίτητο να πλέκουν στεφάνια, αλλά τοποθετούσαν απλώς πάνω στην πόρτα του σπιτιού μια δέσμη από χλωρά κλαδιά ελιάς, συκιάς, νεραντζιάς, πορτοκαλιάς κ.α. μαζί με τα λουλούδια. Απαραίτητο ήταν να υπάρχουν μεταξύ των λουλουδιών και χλωρά κλαδιά φυτών, όπως τσουκνίδα, σκόρδο, δαιμοναριά, αγκάθια, για να αποτρέπουν το κακό. Σε ορισμένες περιοχές οι μαγικές ενέργειες για υγεία συνοδεύονται από ομαδικές εκδηλώσεις, όπως αγερούς, όπου παιδιά στεφανωμένα με λουλούδια και κρατώντας κλαδιά καρποφόρων δέντρων έλεγαν τραγούδια του Μάη:

Μάη, Μάη χρυσομάη,

τι μας άργησες

να μας φέρεις τα λουλούδια και την άνοιξη;

ή

Μάη, Μάη δροσερέ κι Απρίλη λουλουδάτε (με τα ρόδα)...

Στην Κέρκυρα μάλιστα περιέφεραν κορμό τρυφερού κυπαρισσιού στολισμένου με λουλούδια, μαντήλια, κορδέλες και φρούτα της εποχής (μούσμουλα) και χορταρικά. Αυτό ήταν το μαγιόξυλο» (ΤΕΕ, Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2000, σελ. 264)

Συγκομιδή φρούτων

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το μάζεμα των κερασιών στη Θράκη (Βαφειάδου, 1974, σελ. 154): κατά τον μήνα Ιούνιο (μέσα στον οποίο ωρίμαζαν τα κεράσια) συνήθιζαν όλες οι γυναίκες παντρεμένες και ελεύθερες να γεμίζουν ολόκληρα καλάθια με κεράσια. Αυτό συνέβαινε τις πρώτες ημέρες του Ιουνίου κάθε χρόνο, από το πρωί μέχρι το βράδυ. Μόλις μάζευαν όλα τα κεράσια, συνέχιζαν με το μάζεμα των βερίκοκων και των αχλαδιών. Πρόκειται για μια καθαρά γυναικεία δουλειά, σε αντίθεση με τον τρύγο, ο οποίος θεωρείτο αντρική υποχρέωση. Μάλιστα το να μαζέψει σταφύλια μια γυναίκα ήταν ιδιαίτερα υποτιμητικό.

Της Αναλήψεως

Την παραμονή της Αναλήψεως στην Κομοτηνή οι γυναίκες μοιράζουν ψωμί και κεράσια (Παπαθανάση, 1979, σελ. 56).

Αγία Παρασκευή

Σύμφωνα με την παράδοση (Παπαθανάση, 1979, σελ. 83) η Αγία Παρασκευή παρακάλεσε το Θεό να δημιουργήσει το αμπέλι. Γι' αυτό στην εορτή της ο παπάς «διαβάζει» τα σταφύλια στην εκκλησία και τα μοιράζει στους πιστούς μαζί με το αντίδωρο.

Τοπικές εορτές-λειτουργίες

Ο Βρόντης (1934, σελ. 126) αναφέρει πως χαρακτηριστική είναι η προσωδυμία «άης Συκαλάς» που αποδίδεται στον Άγια Κήρυκο στην Κάρπαθο, επειδή την ημέρα της εορτής του φέρνουν στην εκκλησία τα πρωτόλεια των σύκων.

Στη Ρόδο κάθε Κυριακή και σχόλη, τον Αύγουστο, παίρνουν στην εκκλησία σύκα, σταφύλια και μετά τη σχετική ευχή του ευχολογίου τα μοιράζονται στο τέλος της λειτουργίας οι εκκλησιαζόμενοι. (Βρόντης, 1934, σελ. 126).

Του Σωτήρος

Όπως επισημαίνει ο Βαρβούνης (1993, σελ. 155) στην εορτή της Μεταμορφώσεως του Σωτήρος (6 Αυγούστου) οι κεχαγιάδες (κτηνοτρόφοι) και οι ζιβλουγιατοί (γεωργοί) μεταφέρουν στο ναό τα πρώτα σταφύλια παραγωγής τους, μαζί με σύκα, καρπούζια και άλλα φρούτα, για να ευλογηθούν και να μοιραστούν στο εκκλησίασμα (Ανδριώτη, Σαμοθράκη 1930)

Νηστεία Δεκαπενταύγουστου

Η νηστεία που προηγείται της Κοίμησης της Θεοτόκου (Κέρπης, 1982, σελ. 420) τηρείται από όλους στην Ικαρία με σεβασμό. Με φρούτα, ροδάκινα και καμιά ντομάτα, με προσευχές και παρακλήσεις περνάνε τις μέρες του Δεκαπενταύγουστου. Αυτή η φυσική ολιγάρκεια είναι εκείνη που εξασφάλισε τη θρησκευτική προσήλωση στις νηστείες και έκανε τους ανθρώπους της Ικαρίας να ζουν εντονότερα τις ημέρες του λαϊκού εορτολόγιου:

«Μετά τούτο προσετίθεντο πινάκια (πιάτο)... .Εν τέλει παρετίθεντο φρούτα κατά σύμπτωσιν πορτοκάλια (πορτοκάλε) και μήλα (μόλα), διότι οι αρραβώνες εγίνοντο συνήθως τους φθινοπωρινούς και χειμερινούς μήνες» (Φουρίκη, 1926, σελ. 517, 518).

Ιωάννη του Πρόδρομου

Σύμφωνα με τον Βαρβούνη (1993, σελ. 254) στη Σαμοθράκη δεν τρώνε μαύρο σταφύλι κατά την ημέρα της εορτής του αγίου Ιωάννη του Πρόδρομου (29 Αυγούστου-Αποτομή κεφαλής), επειδή πιστεύουν πως «'ναι το αίμα τ' αϊ Γιάννην».

«Στις 29 Αυγούστου, μέρα της γιορτής της Αποκεφάλισης του Προδρόμου, προστάτη από την ελονοσία, απέφευγαν να κόψουν στην Έδεσσα καρπούζι, να φάνε μαύρο σταφύλι, μαύρο σύκο, ό,τι θυμίζει αίμα, και δεν έπιαναν μαχαίρι ούτε έσπαγαν καρύδι» (Βέττα-Τζώγα, 2002, σελ. 79).

Φιλοξενία

Η Μαγκλή μας πληροφορεί για τη φιλοξενία στην Κάλυμνο (1977, σελ. 54):

« Σε φιλοξενούμενο δίνονται δώρα (σφουγγάρια συνήθως) και ανάλογα με την εποχή χειμώνα ή καλοκαίρι του στέλνουν από τα προϊόντα του τόπου, μανταρίνια, πορτοκάλια, σύκα, σταφύλια, φραγκόσυκα και μέλι που του τα 'ποκινούν' (τα ετοιμάζουν να τα πάρει μαζί του) όταν φεύγει».

Σχετικά με τα εσπεριδοειδή

Η Τζώγα-Βέττα αναφέρει πως στην περιοχή της Έδεσσας τα εσπεριδοειδή ήταν, όπως και το λάδι, σπάνιο και πολύτιμο είδος που μόνο στους ανήμπορους τα προσέφεραν, σαν φάρμακο, όταν τους επισκέπτονταν. Επίσης τα εσπεριδοειδή δίνονταν από το γαμπρό ως δώρο για την αρραβωνιαστικιά όταν κοινωνούσε. Αν κάποιος σπίτι τύχαινε και τα πρόσφερε στα παιδάκια για τα κάλαντα, αντί για κάστανια, μήλα, ξερά σύκα και δαμάσκηνα, το σπίτι αυτό θεωρείτο πλούσιο. Στα φαγητά στη θέση του λεμονιού χρησιμοποιούσαν αγουρίδα ή ξινά μούρα ή ξινά ρόδια ή ξινό σε κόκκους από το εμπόριο, το λεμόντοζου.

Φραγκόσυκα

Ο Κάσσης (1980, σελ. 168, 169) επισημαίνει πως υπάρχουν τρία είδη φραγκόσυκου: ένα με ωραίο καρπό, σαν μισή γροθιά, πράσινο που όσο ωριμάζει ξανθαίνει, κοκκινίζει, μπλαβίζει και διαλύεται. Ένα άλλο είδος είναι τα Οξωμανιάτικα φραγκόσυκα που έχουν μεγάλα και άγρια αγκάθια αν και

εμφανησιακά μοιάζουν με τα προηγούμενα. Τέτοια αφθονούν στο Γύθειο. Τέλος υπάρχει και μια σπανιότατη ράτσα στη Μάνη, (στο Κάστρο του Πόρτο-Κάγιο και στα περίχωρα του Παλύρου Κουρελοί και Κοκκινόγεια) τα λεγόμενα μελανά φραγκόσυκα. Τα χρώμα τους είναι πράσινο στην αρχή, αλλά όσο ωριμάζει γίνεται βιολετί. Το μέσα μέρος, δηλαδή το φαγώσιμο, είναι και αυτό βιολετί.

Ανάλογα με την εποχή τα φραγκόσυκα διακρίνονται σε:

πρωτόσουκα (τα πρώτα του Ιουλίου-Γυαλιστή), *του καιρού* (=Αυγούστου ή Σουκολόη), *κοκκινοκώλες* (που είναι όσα ωριμάζουν στα πρωτοβρόχια του Σεπτεμβρίου). Τα τελευταία έχουν παχύ και κόκκινο πισινό μέρος, ενώ το μπροστινό τους μέρος δεν έχει ωριμάσει ακόμα- δεν είναι νόστιμα. Οι *φιννίδες* είναι χειμωνιάτικα φραγκόσυκα μικρά και ακατάλληλα για φάγωμα. Τέλος υπάρχουν και τα *χειμωνά* ή *χειμωνόσουκα* που γίνονται το χειμώνα και είναι εξαιρετικά σπάνια και νόστιμα.

Τα παιδιά σκαρφαλώνουν με μεγάλη τέχνη πάνω στις φραγκοσυκιές δίχως να τραυματίζονται από τα αγκάθια. Τα *πιτταρόσουκα* είναι τα ανθάκια της φραγκοσυκιάς που πήγαν να γίνουν φύλλα, αλλά κατέληξαν να γίνουν καρποί. Δεν είναι πιο νόστιμα από τα φραγκόσυκα, απλά έχουν πιο ιδιαίτερα σχήματα. Να τι λένε σχετικά με τον κύκλο ωρίμανσης των σύκων- φραγκόσυκων:

Όλο το χρόνο ανθίζουν

Τ' Άγιου Λιός γιαλίζουν (=κοκκινίζουν)

Τη Παναγιάς φαντάζουν (=ωριμάζουν πλήρως)

Τ' Αη Γκήτα λαριδιάζουν (=διαλύονται)

Ο Κάσσης υποστηρίζει πως τα φραγκόσυκα τρώγονται εφόσον καθαριστούν με επιδέξιο τρόπο (κόβοντας το μπροστινό μέρος και το κοτσάνι με εγκάρσια κίνηση τομής). Πρόκειται για τροφή ιδιαίτερα θρεπτική και συντελεί στην κινητικότητα του εντέρου. Αν όμως φαγωθεί από άτομο που έχει πυρετό ή είναι εντελώς νηστικό τότε μένουν μέσα στο έντερο μόνο τα κουκούτσια και δημιουργούν την κατάσταση της *φρύξης*, κατά την οποία το άτομο δεν δύναται να αφοδεύει λόγω απόφραξης της έδρας του παχέος εντέρου. Θεραπεύεται με αφόδευση μέσα στη θάλασσα ύστερα από

μάλαξη ή αφαίρεση του σκληρού κομματιού των κοπράνων με οξύ εργαλείο που είναι στην έξοδο του γαστρεντερικού σωλήνα.

Σαρακατσαναίοι

Οι Σαρακατσαναίοι (Μπότος, 1982, σελ. 278, 279) έτρωγαν πολύ τα αγριοκέρασα και τα κορόμηλα άγουρα ακόμα. Μεγάλη αδυναμία είχαν και στα πεπόνια: «...Θυμώμαι, άμα έρχονταν κανάς μουσαφίρης κι είχαμε και τους έβανε η μάνα μου στο τραπέζι πεπόνι, καρτέρηγαμε πότε θα σηκώσει την τάβλα, να ριχτούμε στις φλούδες, που οι μουσαφिरαίοι, σα μουσαφिरαίοι, δεν τις έκοβαν ως κάτω κάτω. Δε χρειαζόμασταν μαχαίρι. Με τα χέρια και τα δόντια ως τον πάτο! Και τρυπάγαμε και τη φλούδα. Τα πεπόνια τάλεγαν κι' αγγουράκια, κι' αγγούρια και ξυλάγγουρα και σπάνια καστραβέτσια, αυτό το τελευταίο τόλεγαν περισσότερο οι χωριάτες».

Ο Μπότος (1982, σελ. 308) αφηγείται πως το φθινόπωρο περνούσαν από την Καρδίτσα, το Βλασδοπροσηλάκι, το Τσιαούσι, την κρύα Βρύση όπου υπήρχαν μποστάνια με χαλασμένα λαχανικά τέτοιον καιρό. Στα μποστάνια αυτά υπήρχαν απομεινάρια από ντομάτες, αγγούρια, καρπούζια και κραμπολάχανα. Όλα αυτά τα έτρωγαν οι Βλάχοι και δεν άφηναν τίποτα.

«Και τάτρωγαν σα να τρώγαν παντεσπάνι. Κι άμα έπαιρναν σβάρνα κάναν μπαχτσέ ή κανά μποστάνι, ήταν σαν να πέρναγε από εκεί ακρίδα. Τέτοια καταστροφή και λεηλασία έκαναν»

Προμηθεύονταν κάστανα και πατάτες στη Νεβρόπολη, σταφύλια στα αμπέλια τα Μπλαζινά, ντομάτες και αγγούρια στην Κρύα Βρύση.

Λεμόνι

Η Κοντομίχη αναφέρει (1985, σελ. 277) πως στη Λευκάδα όλα τα χόρτα τα έτρωγαν νερόβραστα με πολύ λάδι και λίγο ξύδι ή λεμόνι.

Έθιμα στον κύκλο της ζωής

Γάμος

Η Κοντομίχη (1971, σελ. 124) αναφέρει για το διάστημα λίγες μέρες πριν το γάμο:

«Την Τετάρτη το βράδυ «αναπιάνουν τα προζύμια της νύφης». Γίνεται ό,τι περίπου και στου γαμπρού. Οι συμπέθεροι συμμαζεύονται στο σπίτι της νύφης, μετά το βραδινό φαγητό, φέρνοντας γλυκά, μύγδαλα, καρύδια, σύκα, παξιμάδια κ.τ.λ....».

Επίσης στη Λευκάδα (Κοντομίχη, 1971, σελ. 142) μετά το γάμο δίνουν στη νύφη ένα ρόδι, το οποίο χτυπά σταυρωτά πάνω στη πόρτα, το σπάει και ρίχνει τα κλωνιά μέσα στο σπίτι. Τούτο συμβολίζει την αφθονία καρπών και αρσενικά παιδιά.

Η Καβούκη (1966, σελ. 11): αναφέρει χαρακτηριστικά:

«...φθάνοντας η πεθερά της νύφης που 'χε παντρευτεί την καρτερούσε στην πόρτα του σπιτιού και την κερνούσε γλυκό του κουταλιού...».

Η Λαμπάκη-Μίχα (1988, σελ. 109): μας πληροφορεί για τα βοιωτικά γαμήλια έθιμα::

«... δεν θα πρέπει να παραληφθούν τα μειλίγματα, το μέλωμα δηλαδή της νύφης κατά την είσοδο στο νέο σπίτι από τους γονείς του γαμπρού, στενούς συγγενείς ή αγόρι με τους δυο γονείς εν ζωή. Και ήταν τα μειλίγματα αυτά μέλι με καρύδια ή αμύγδαλα, καθώς και γλυκό του κουταλιού. Το μέλι και τα γλυκίσματα που προαναφέρθηκαν αποτελούν (λόγω της γλυκύτητάς τους) σύμβολα γλυκιάς και αδιατάραχτης συζυγικής ζωής. Από τα οπωρικά εκείνα που έχουν μια εξέχουσα παρουσία στα γαμήλια έθιμα είναι το **ρόδι** και το μήλο. Στο κοσκίνισμα του σταριού, που ήταν πραγματική τελετή, στην Ελλοπία η πεθερά πετούσε ένα ρόδι για να ασκηθεί κατά κάποιο τρόπο η μαντική. Σύμφωνα με τους ευσεβείς πόθους τους, αν το ρόδι αυτό έπιανε αγόρι, το συμβάν ήταν καλός οiwνός για τη μελλοντική τεκνογονία του ζεύγους, που θα αποκτούσε αρρένες απογόνους. Στον Ορχομενό κρεμούσαν ρόδι στο άλογο που πήγαινε στο μύλο το στάρι για τα ψωμιά του γάμου. Στο παστό επίσης έδεναν μεταξύ των άλλων και λουλούδια, ελιά και ρόδι, που το έτρωγε η νύφη μετά

το γλέντι με την ευχή να είναι πάντα χορτάτη. ...Συνηθέστατη ενέργεια ήταν το σπάσιμο του ροδιού μπαίνοντας στο καινούριο σπίτι. Στον Άγιο Γεώργιο η νύφη έσπαζε ρόδι μέσα στο χειμωνιάτικο δωμάτιο, όπου ήταν η «παρωστιά», γνωστή έδρα των δαιμόνων».

Προσεγγίζοντας τα γαμήλια έθιμα της Σαλαμίνας αξίζει εδώ να επισημανθεί πως οι επαγγελματικές κατευθύνσεις των Σαλαμίνιων ήταν η ναυτιλία, η αλιεία και η υλοτομία. Μετά τον τρύγο (μέσα Νοεμβρίου) δεν ξαναέβγαιναν στη δουλειά «πριν αγιάσουν τα νερά». Από τις αρχές λοιπόν του Δεκεμβρίου έως και τα μέσα του Ιανουαρίου τελούνταν όλοι οι γάμοι και οι αρραβώνες.

Μετά το τέλος του γάμου στη Σαλαμίνα (Φουρίκη, 1926, σελ. 539), υποδέχονταν τους νεόνυμφους με ζάχαρη, κουφέτα και σύκα για να είναι γλυκείς, καθώς και με αμύγδαλα.

Στα χωριά της Μαντινείας (Καρύδη, 1962, σελ. 580) μετά το γάμο η νύφη με το ασκέρι του γαμπρού πηγαίνει στο σπίτι του. Πριν η πεθερά δώσει στη νύφη μέλι, η δεύτερη της πετάει από ένα ταγάρι, που έχουν εκεί πλησίον οι συγγενείς της ξηρούς καρπούς ή πορτοκάλια, μήλα, σύκα. Εάν η πεθερά της τα πιάσει, τότε λένε πως η νύφη είναι καλή και αγαπά την πεθερά, της δε πεθεράς η καρδιά γίνεται «άλλη τόση»!

Κόλλυβα-κηδεία

Ο Ρουσούνελος (2001, σελ. 283) αναφέρει κάποιο ταφικό έθιμο της Μυκόνου:

Η παρασκευή των κόλλυβων γίνεται για τα μνημόσυνα και τα Ψυχοσάββατα. Τα βασικά υλικά είναι το στάρι, το ρόδι, ο μαϊντανός και οι σταφίδες. Απαραίτητο είναι η προετοιμασία να ξεκινήσει δυο-τρεις μέρες πριν.

«Κατά το ξενύχτισμα του νεκρού προσφέρονται στους συμπενθούντες παξιμάδια, καφές, σύκα και καρύδια...» (σελ. 149)

Στο Νιχωράκι (βρισκόταν στη Μαύρη Θάλασσα) έπαιρναν στο κοιμητήριο
ζαχαρωτά ψωμάκια, ελιές, σταφίδες και σύκα.

ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

Α. Περιποίηση προσώπου

Η Φραγκάκι (1969, σελ. 130-131) από την Κρήτη αναφέρεται στην παρασκευή μιας μάσκας που γινόταν με τον εξής τρόπο: σε ένα φλιτζάνι με χυμό λεμονιού έριχναν ένα αυγό που μόλις είχε γεννηθεί από την κότα και ήταν το περίβλημα του ακόμα μαλακό. Μόλις το οξύ διέλυε το ασβέστιο, δηλαδή το τσόφλι του αβγού, αφαιρούσαν γρήγορα τη μεμβράνη που περιέβαλε το αβγό. Με το παχύρευστο υγρό άλειβαν τη νύχτα το πρόσωπο, το άφηναν να στεγνώσει 2-3 ώρες και κατόπιν έπεφταν να κοιμηθούν. Το πρωί που ξυπνούσαν αφαιρούσαν τη μάσκα με άβραστο γάλα. Την ημέρα εκείνη το πρόσωπο δεν έπρεπε να εκτεθεί στον ήλιο.

Η Χαβιαρά- Καραχάλιου (1993, σελ. 501) σε άρθρο της για τη λαϊκή ιατρική της Χίου, περιγράφει πώς έφτιαχναν οι γυναίκες τον «σουλουμά». Ανακάτευαν «κοκκινάβαρη», «αμύλα», δηλαδή πηχτό γάλα από την επιφάνεια ενός δοχείου και «πλάση», που ήταν πολλαπλά κοσκινισμένο αλεύρι (έπρεπε να κοσκινιστεί εννέα φορές). Αν ήταν χειμώνας, προσθέτανε χυμό λεμονιού και άρωμα νάρκισσου. Αν ήταν καλοκαίρι προσέθεταν αγγουρόνερο και άρωμα γιασεμιού. Όλα τα υλικά μαζί τα τοποθετούσαν σε πήλινο τσουκάλι και τα «δένανε» στη φωτιά. Φαίνεται όμως ότι δεν αρκούσε η καταφυγή στη βοτανική. Η εμπλοκή της μαγείας εξασφάλιζε την επιτυχία στην κατασκευή του σουλουμά. Την ώρα που δένανε τον σουλουμά έπρεπε να πούνε ένα μεγάλο ψέμα. Για αυτό, σημειώνεται στο άρθρο, όταν κάποιος έλεγε κάτι απίστευτο, του έλεγαν ειρωνικά, «σουλουμά κάνεις;».

Τις φακίδες στην Κρήτη συνήθιζαν να τις καταπολεμούν και με άλλον τρόπο: σε ένα φλιτζάνι του καφέ με χυμό μικρών λεμονιών, που ονομάζονταν «βενέτικα», έριχναν πέντε κουμπιά από φίλντισι. Το οξύ διέλυε τα κουμπιά και σχηματιζόταν ένα θολό υγρό με το οποίο επάλειφαν τις φακίδες (Φραγκάκι 1969, σελ. 130).

Για τη θεραπεία της ακμής χρησιμοποιούσαν πολλές μεθόδους. Όπως μας πληροφορεί η Χαβιαρά-Καραχάλιου (1993, σελ. 23), τοποθετούσαν κυρίως

καταπλάσματα από διάφορα βότανα, όπως φύλλα βάτου καλά κοπανισμένα, τα φύλλα και τη ρίζα της μολόχας αναμειγμένα με πίτουρα και φύλλα βάτου.

Γνωστή για τις ευεργετικές της ιδιότητες στην αντιμετώπιση της ακμής ήταν και η φράουλα, η λεγόμενη χαμοκερασιά (Χαβιάρα-Καραχάλιου, 1993, σελ. 500). Η κατανάλωση μήλων πίστευαν ότι δίνει πού καλά αποτελέσματα σε παθήσεις του δέρματος και ιδιαίτερα στην ακμή (Χαβιάρα-Καραχάλιου, 1993, σελ. 487).

B. Περιποίηση μαλλιών

Με ανθόνερο που προέκυπτε από την απόσταξη ανθέων λεμονιάς, πορτοκαλιάς και νεραντζιάς αναμεμειγμένο με βρόχινο νερό αρωμάτιζαν ιδιαίτερα οι κοπέλες τα μαλλιά τους αναφέρει η Φραγκάκι από την Κρήτη (1969, σελ. 47-48).

Επίσης ο χυμός λεμονιού εξαλείφει την πυτιρίδα και είναι ωφέλιμος για το δέρμα του κρανίου (προφορική μαρτυρία της Γερολυμάτου Αριστέας, Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα, ΕΤΒΑ, 1997, σελ. 209).

Γ Περιποίηση δοντιών και στόματος

Με αλατισμένες λεμονόκουπες έτριβαν τα δόντια και τα ούλα για να καθαριστούν (Φραγκάκι 1969, σελ. 105, 130).

Για την εξάλειψη των κηλίδων από τα χέρια, η Γερολυμάτου αναφέρει τη χρήση χυμού από λεμόνι και ωμής ντομάτας (Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα, 1997, σελ. 208).

Ιατρικές συνταγές-θεραπευτικός ρόλος φρούτων

Ακολουθούν συμβουλές της Γερολυμάτου, οι οποίες αντιστοιχούν στην θεραπεία ή στην αντιμετώπιση κάποιων περιστατικών με τη χρήση συγκεκριμένων φυτών.

Έτσι στην κατηγορία των φρούτων περιλαμβάνονται τα κάτωθι:

(πληγές, σπυριά, εγκαύματα, φλόγωση, δαγκώματα από ερπετά-έντομα)

«Δια την φλόγωσιν, καλά έμπλαστρα δύνανται να γίνουν από μπανάνας ώριμους ή σύκα ώριμα και βρασμένα ώριμα κολοκύθια. Συνθλίβετε τας μπανάνας και τας μεταβάλλετε εις ζύμην την οποίαν απλώνετε επί τεμάχιον βαμβακερού υφάσματος και θέτετε επί του πάσχοντος μέρους» (Πύρρος, σελ. 211).

Επίσης όπως περιγράφει στο βιβλίο του ο Πύρρος (σελ. 96) το αφέψημα ξηρών σύκων τονώνει τον οργανισμό και καθαρίζει το αίμα.

Ο Πύρρος (σελ. 46, 122) αναφέρει την ευεργετική δράση των ροδιών και των ώριμων κυδωνιών στα έντερα και γενικότερα στον οργανισμό.

Ο Πύρρος, επίσης, (σελ. 156, 188) αναφέρει ότι η χειροποίητη λεμονάδα είναι ωφέλιμο αναψυκτικό για τη δυσπεψία, την διάρροια και τους εμετούς. Τα λεμόνια όμως είναι ευεργετικά και στους υψηλούς πυρετούς. Αν κάποιος που έχει υψηλό πυρετό πει 2 λεμόνια και μετά ξαπλώσει στο κρεβάτι και σκεπαστεί, έως το πρωί έχει γίνει καλά.

(παθήσεις καρδιάς-κυκλοφορικού συστήματος)

4 πορτοκάλια, 4 λεμόνια κομμένα τη φλούδα, 2 κεφάλια σκόρδα, 1 μάτσο μαϊδανό. Τα βράζομε σε δύο οκάδες νερό και μένει το μισό και πίνομε πρωί, μεσημέρι, βράδυ από ένα φλιτζάνι.

Θεραπευτική χρήση βατόμουρου στη Λίπιτζα

Στην Ανθούσα (Μπότος, 1982) περιέχονται κάποιες πληροφορίες για τα βατόμουρα: Τα βατόμουρα είναι καρποί του φυτού «βάτος και ρούβος» του γένους

των ροδωδών ή ροδανθών κοινώς βάτο, βατσινιά, σμέουρτα. Είναι θάμνος ακανθώδης που κάνει καρπούς κόκκινους σχεδόν μαύρους γλυκόμενους που λέγονται βατόμουρα και με τους οποίους παρασκευάζονται τα σιρόπια, που έχουν εκτός από ευχάριστη και δροσιστική γεύση και θεραπευτικές ιδιότητες. Τα φύλλα και ο κορμός της βατομουριάς πλούσια σε τανίνη, έχουν στυπτικές ιδιότητες και είναι κατά της αναιμίας και κατά της διάρροιας.

Θεραπευτικός ρόλος φρούτων στη Βυτίνα

Πληροφορίες για το θεραπευτικό ρόλο των φρούτων στη Βυτίνα έχουμε από τον Αναγνωστόπουλο (2004, σελ. 496-501), σύμφωνα με τον οποίο τουλάχιστον έξι φρούτα έχουν ιαματικές ιδιότητες

- **Η βατομουριά:** όταν τρώμε τις μαύρες μούρες είναι χωνευτικές για το στομάχι. Το ζουμί από τα φύλλα και τα βλαστάρια είναι καλό για γαργάρες.
- **Η κερασιά και βυσσινιά:** τα κοτσάνια από τα κεράσια και τα βύσσινια τα βράζουν και το ζουμί τους είναι διουρητικό, κατά της ευκοιλιότητας και της υδρωπικίας. Το ζουμί από τη φλούδα ρίχνει τον πυρετό.
- **Η κυδωνιά:** τα κυδώνια είναι στυπτικά και σταματάνε την διάρροια. Κομμάτια κυδώνια με κρασί αφημένα στον ήλιο, μετά από μέρες γίνονται σιρόπι, πολύ δυναμωτικό για αρρώστους και για τους γέροντες.
- **Τα ρόδια:** ο χυμός από σπέρματα του καρπού είναι δροσιστικός, σταματάει τη δίψα, θεραπεύει τις αμοιβάδες, σκοτώνει τα σκουλήκια της κοιλιάς και δίνει διαύγεια πνεύματος. Για τις αμοιβάδες και τα παράσιτα της κοιλιάς, αφού πιούμε το ζουμί από τα ρόδια, μετά από λίγη ώρα πίνουμε και λίγο λάδι, αλλά πρέπει να είμαστε νηστικοί. Ο χυμός των ροδιών είναι καλός και για τα δόντια και θεραπεύει την ουλίτιδα.
- **Η συκιά:** όταν κόβουμε τα φύλλα ή τα τρυφερά βλαστάρια της συκιάς βγάζουνε γάλα. Αυτό το γάλα είναι άφταστο φάρμακο για τα δερματικά σπυριά, τους κάλλους και τις κρεατοελιές. Το βάζουνε επίσης στις κουφάλες των δοντιών και αμέσως σταματάει ο πόνος. Τα σύκα είναι μαλακτικά και τα βάζουνε στο λαιμό και στις αρθρώσεις όταν πονάνε. Τα χρησιμοποιούν και ως κατάπλασμα στους καλόγερους.

Θεραπευτικός ρόλος φρούτων στην περιοχή Φενεό Κορινθίας

Πληροφορίες για το φαρμακευτικό ρόλο των φρούτων στον Φενεό Κορινθίας αντλούμε από το Σαρλή (2003, σελ. 440-449):

- **Αμπέλι:** το κρασί τονώνει, γιατρεύει πληγές και με αυτό πλένουν τα μάτια που προσβάλλονται από το θειάφισμα. Άμα το ζεστάνουν κάνουν το «πόντσι», που «παίρνει τις σκοτούρες».
- **Βάτος:** (βατσινιά), κάνει τα βατόμουρα, που τα αναζητούν στους φράκτες τα παιδιά, είναι πολύ νόστιμα και σαν αφέψημα συντελούν στη μείωση της πίεσης. Ριζώνει σχετικά εύκολα, για αυτό και λένε «να ριζώσει σαν βάτος» και ακόμα:

«Δεν είναι ο έρωτας γκρεμός να γκρεμιστείς να πέσεις
μον' είναι βάτος και κλαδιά και αλίμονο αν μπλέξεις»

- **Συκιά:** το γάλα της συκιάς καυτηριάζει τις λειχήνες, κάνει καλό στα σκορπιοδαγκώματα και στον πονόδοντο, τα φύλλα της τοποθετημένα στους καλόγερους τους βοηθούν να ωριμάσουν και να σπάσουν.

«να λέμε τα σύκα σύκα και τη σκάφη σκάφη»

«από τα σύκα...ως τα σταφύλια»

- **Τριανταφυλλιά:** με τα πέταλα της τριανταφυλλιάς τα αρχοντόσπιτα του Φενεού έκαναν γλυκό (ροδοζάχαρη). Το ροδόξιδο το έριχναν στις σαλάτες, αλλά ήταν και φάρμακο για τις λιποθυμίες και τις νευρικές κρίσεις.

Θεραπευτικός ρόλος φρούτων στην Κρήτη (Λαμπράκη, 1997)

- **Μούρα και μουνόρακι (*morus nigra*) (σελ. 281)**

Τα μούρα καταναλώνονται ωμά και ήταν φημισμένα από την αρχαιότητα για τις τονωτικές, θρεπτικές και καθαρτικές ιδιότητές τους. Τόσο τα άσπρα, όσο και τα μαύρα μούρα είναι κατάλληλα για γλυκό ή μαρμελάδα ή ακόμα και πελτέ για το ψωμί ή σαν γαρνιτούρα σε παγωτά και γλυκά. Παράλληλα όμως είναι και καθαρικά και φάρμακα για τα βρογχικά και το λαιμό.

- **Βάτινα (βατόμουρα) (*rubus sanctus*) (σελ.251)**

Στην Ελλάδα το βατόμουρο τρωγόταν συνήθως ωμό, ενώ σήμερα σχεδόν κανένας δεν μαζεύει τους καρπούς του. Στην Κρήτη υπάρχει και ένα αυτοφυές

είδος βάτου, που όπως περιγράφει ο περιηγητής G. Olivier στις σημειώσεις του, το 1801, οι αγρότες έτρωγαν τα φύλλα και τους τρυφερούς βλαστούς του φυτού και μάλιστα σε σαλάτα.

– **Ρόδι (σελ. 268)**

Στο νομό Αγίου Νικολάου Κρήτης υπήρχε μια σαλάτα, την οποία σέρβιραν με γλυκόξινο χυμό ροδιού. Φαίνεται πως είναι και το μοναδικό δείγμα χρήσης του ροδιού στην ελληνική μαγειρική και φαίνεται ότι έχει απομείνει από τότε που το νησί ήταν κατεκτημένο από τους Άραβες ή τους Τούρκους, όπως αναφέρει η συγγραφέας Paula Wolfert.

– **Οπούντια (*opundia ficus indica*) (σελ. 265)**

Είναι γνωστή ως φραγκοσυκιά ή καπλοσυκιά ή αραποσυκιά ή μπαρμπαροσυκιά. Είναι σχεδόν αυτοφυής σε όλη την Ελλάδα και κυρίως στα νησιά και στην Πελοπόννησο. Σήμερα βέβαια είναι λίγοι εκείνοι που αναζητούν το χυμώδες αυτό φρούτο. Τα φραγκόσυκα έχουν πολύ θετικές επιδράσεις στο συκώτι και το πεπτικό σύστημα.

– **Μεσπλιά (*crataegus azarolus*) (σελ. 277)**

Συχνά καλλιεργούνται και ως διακοσμητικά φυτά σε κήπους. Είναι περιζήτητα για τους μικροσκοπικούς γλυκούς καρπούς τους. Μοιάζουν με μικρά μήλα και τρώγονται ωμά σαν όλα τα φρούτα. Με αυτούς τους καρπούς οι γυναίκες στην Ελλάδα έφτιαχναν έως και τα μέσα του 20^{ου} αιώνα αρωματικά γλυκά. Η συγκομιδή τους γίνεται από το Σεπτέμβριο έως τον Οκτώβριο. Με αυτά φτιάχνονται θαυμάσιες μαρμελάδες με κανέλα, αρωματικοί πελτέδες και ένα γλυκό ποτό με ρακή ή τσίπουρο.

Γυναικολογική χρήση φρούτων

Πολλά ήταν τα βότανα που χρησιμοποιούνταν ως εμμηναγωγά. Έβραζαν φλούδα από μαύρη μουριά, μερικές κρεμμυδόφλουδες, μερικά φουντουκότσεφλα και έπιναν το ζωμό το βράδυ (Χατζόπουλος, 1977-1978 σελ. 226, 244).

Για τις παθήσεις της μήτρας και γενικότερα για τις γυναικολογικές παθήσεις, τα κοινώς «μητρικά», έβραζαν ρίζα «αβατσουνιάς» (βατομουριά), φύλλα τσουκνίδας και καρυδόφυλλα και έπιναν το ζωμό. (Σταμούλη-Σαράντη, 1938, σελ. 218 και 1944, σελ. 10).

Επίσης, τα σταφύλια, το κρεμμύδι αλλά και η ζάχαρη θεωρούνταν ως γαλακταγωγά (Χατζόπουλος 1977-78, σελ. 226).

Άλλες χρήσεις φρούτων

Μυρωδικά

Παρασκευή άρτου με μυρωδικά που βασίζεται σε σύγχρονες προτάσεις που προωθούν τα περιοδικά γευσιγνωσίας: Ο ανθός της πορτοκαλιάς συγκαταλέγεται στα αρωματικά φυτά λόγω του αιθέριου ελαίου που είναι δυνατό να παραχθεί απ'αυτόν (ΕΤΒΑ, 1997).

Στην Κύπρο χρησιμοποιούσαν ποικιλία αρωματικών φυτών, που πρόσφερε το φυσικό περιβάλλον του νησιού. Στο λουτρό, ιδιαίτερα του γάμου, με βραστό νερό που περιείχε πορτοκαλόφυλλα, φύλλα κιτρομηλιάς, δάφνη, μυρσίνη, χαμομηλιά και «σαγυσσιά» (είδη του γένους *Origanum*: *Origanum syriacum*, *Origanum majorana* var. *tenuifolia*, κ.α.). Όλα αυτά απάλυναν και αρωμάτιζαν την επιδερμίδα. Η επιλογή φυτών διέφερε από περιοχή σε περιοχή.

Μυρωδικά φυτά αναμείγνυν και με το «κκίλιν», (τουρκ. kil), που ήταν υποκατάστατο του σαπουνιού για τα μαλλιά, και το παρασκεύαζαν οι νοικοκυρές στο σπίτι. Βάση του ήταν ένα είδος αργίλου σε υποπράσινο χρώμα, ζυμωμένο με ανθόνερο, ροδόνηρο, ροδοπέταλα, άνθη νερατζιάς, και άλλα μυρωδικά. Το διατηρούσαν σε ειδικό μπρούτζινο κουτί, το «κκιλκουτουσί», και το έπαιρναν μαζί τους στα δημόσια λουτρά (Hamam) (Μιχαηλίδη 1985, σ. 88, Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου 1996, σ. 246).

«Αρτύματα»

Τα λουκάνικα αντιστοιχούν σε καθαρισμένα λεπτά έντερα παραγεμισμένα με κομματάκια βρασμένα: κρέας (2-3), λίπος (1-2) και φλούδα **πορτοκάλι** (1-2) εναλλάξ μέχρι να γεμίσει. Μπαχαρικά άλλα απαγορεύονται. Θεωρούνται «τουρκοσπορίτικα» (Κάσσης, 1980, σελ. 104)

Συντήρηση τροφίμων

Οι ελιές στη Μάνη «(Κάσσης, 1980, σελ. 106) γίνονται» μέσα στην άλμη, εφόσον βέβαια τοποθετηθούν ολόκληρα κομμάτια λεμονιού μέσα, ώστε να συντηρηθούν.

Βαφική

«...το λιλά «βαζανί» των επίσημων φορεμάτων από τους «βαβάτσινους» (άγρια βατόμουρα)...» (Παπαδημητρίου 1995, σελ. 87-89)

Στις σελίδες 108 και 109 (Παπαθανάση, 1979) περιγράφονται οι τρόποι με τους οποίους οι γυναίκες της Θράκης συνήθιζαν να βάφουν τα νήματά τους. Μετά την επεξεργασία του μαλλιού (πλύσιμο-λακάρισμα), χρησιμοποιούσαν φυτικές βαφές για να πετύχουν τα χρώματα που επιθυμούσαν. Έτσι αν το μαλλί έβραζε με φύλλα από ρουδί (ρους βυρσοδεψικός) αποκτούσε μαύρο χρώμα. Όταν έβραζε με ρίζα από ριζάρι (ερυθρόδανο βαφικό) έβαφε κόκκινα, ενώ για να γίνει πορτοκαλί σκούρο έβαφαν φύλλα και ρίζα από ριζάρι με φλούδα ξινομηλιάς.

Μαγική θεραπευτική-δοξασίες-προλήψεις-δεισιδαιμονίες

Στο βιβλίο Φαρμακευτικά και Αρωματικά φυτά (Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα, ΕΤΒΑ, 1997, σελ. 182) επισημαίνεται πως οι περιπτώσεις, οι οποίες ανήκουν στο χώρο της θεραπείας με φαρμακευτικά παρασκευάσματα, επεκτείνονται και στο χώρο της μαγικής θεραπευτικής, με βάση την ύπαρξη κάποιου φυτού με όνομα αντίστοιχο μ' αυτό της νόσου. Στην Κρήτη, θεραπεύουν τη «μυρνιαά» ξορκίζοντάς την με ένα κομμάτι ξερής μυρριάς. Στην Κρήτη, επίσης, γητεύουν τον «τσίτο» (=κριθαράκι του ματιού) με ένα κόκκο τσίτου (κριθαριού). Στις Νύμφες Κέρκυρας, θεραπεύουν τη σπλήνα ξορκίζοντάς την με ένα σπληνόφυλλο (=φύλλο φραγκοσυκιάς). Στην Κάρυστο, θεραπεύουν το φοίνικα (ασθένεια κατά την οποία το σώμα γεμίζει σπυριά) μ' ένα κομμάτι φοίνικα.

Τα κορίτσια στη Θράκη για να μάθουν από τι γράμμα αρχίζει το όνομα του μελλοντικού άντρα της καθαρίζουν ένα μήλο γύρω-γύρω προσεκτικά για να μην κοπεί η φλούδα, την ρίχνουν από ψηλά στη γη και από το σχήμα που παίρνει στο πάτωμα συμπεραίνουν το γράμμα (Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα, 1997, σελ. 189).

Η συκιά (σελ. 174) ως φυτό που πολλαπλασιάζεται πολύ εύκολα, συμβόλιζε τη γονιμότητα. Σε λαογραφικό υλικό από την Κύπρο (Παπαχαραλάμπους 1965, σελ. 43) μαθαίνουμε ότι, αν υπήρχε πρόβλημα κατά την ώρα του τοκετού και δεν έβγαινε εύκολα ο πλακούς, άλειφαν το λώρο με ζουμί της συκιά, και μάλιστα «άσπρης συκιάς», και έτσι πίστευαν πως θα αποκολληθεί.

Με φύλλο βατομουριάς στη Θράκη έτριβαν τα ούλα τους όταν πονούσαν λέγοντας το ξόρκι:

«Το περιστέρι τ'αχολο

Ο μέρμηγκας αμάτωτος

Αβατσουνιά μονότσουνη

Τον νουγλά πόνο ξερίζωνε»

Επίσης, στα παιδιά έδιναν να πιούν βυσσινάδες για να «βγουν εύκολα τα λουλούδια» (σπυράκια) (Παπαθανάση, 1979, σελ. 176, 177)

Με το ζουμί από τα μαύρα μούρα στη Θράκη (σελ. 178) γιάτρευαν τις άφτρες και τις ερεθισμένες «δοντοκοιλίες» (ούλα).

Δοξασίες

Για το καρπούζι λένε στη Θράκη πως όταν οι άνθρωποι βρήκαν τα πολύ παλιά χρόνια αυτό το φρούτο, δίσταζαν να το δοκιμάσουν. Κάποιος το αποφάσισε και όταν οι σύντροφοί του ρώτησαν «σαν τι μοιάζει;» απάντησε σαν «καρ» (χιόνι) και «μπούζι» (πάγο)! (Παπαθανάση, 1979 σελ. 180)!

Προλήψεις-δεισιδαιμονίες

Πληροφορίες για τα *δρίματα* ή *δρίμες* αντλούμε από τον Αναγνωστόπουλο (2004, σελ. 44, 445) Οι δρίμες είναι ορισμένες κακότυχες ημέρες του χρόνου. Το Δωδεκαήμερο που είναι τα δρίματα δεν μαζεύουν στάχτη για να φτιάξουν αλυσίβα, γιατί όπως λένε την έχουν κατουρημένη οι καλικάτζαροι και είναι μαγαρισμένη. Τη στάχτη που μαζεύουν το Δωδεκαήμερο την ρίχνουν και στα αμπέλια και στις κληματαριές για να μην τα πιάνει πυρινόσπορος και τιαφασιένεια.

«Οι γυναίκες για να μην μένουν στείρες πρέπει: να τρώνε καθετί που έχει μέσα σπόρους (σιτάρι, ρόδι, κολοκυθόσπορους, ήλιο κ.τ.λ.), να τρώνε δίκροκα αυγά, μύγδαλα, καρύδια, σταφύλια, ξηρούς καρπούς και κάθε σπόρο, για να σποριάσει (φυτρώσει) το σπέρμα μέσα τους.

Την Πρωτοχρονιά στο κατώφλι του σπιτιού σφάζουνε ένα κόκορα ή σπάνε ένα ρόδι, ή κρεμάνε ένα αγριοκρέμμυδο για να πηγαίνει καλά ο χρόνος» (Αναγνωστόπουλος, 2004, σελ. 450)

«...τα αμπέλια τα κλαδεύουνε μετά την πανσέληνο και ποτέ με νιό φεγγάρι για να κάνουνε πολλά σταφύλια. Εκτός από το Γενάρη 'Γενάρη μήνα κλάδευε και μη ρωτάς φεγγάρι'» (Αναγνωστόπουλος, σελ. 446).

Παρασκευάσματα από φρούτα, συντήρηση και αποθήκευση αυτών

Ο Τραγέλης (1999, σελ. 164-172) μας πληροφορεί πως με την είσοδο του Σεπτεμβρίου και με το μούστο των σταφυλιών ή των σύκων έκαναν στη Λέσβο το «πετιμέζι» και το «ριτσέλι». Έκαναν μουσταλευριά, που την ξέραιναν και την περνούσαν μέσα σε κλωστές, οπότε κατέληγαν να φτιάξουν την «κιούμπα'(η)», που την εξέθεταν στον ήλιο. Έτσι στέγνωνε και γινόταν κάτι σαν μέλι, το οποίο το χρησιμοποιούσαν για να κάνουν διάφορα γλυκίσματα.

Οι νοικοκυρές της Λέσβου μάζευαν πρασινόσυκα και τα έκαναν γεμιστά με καρυδόψιχα και λίγα μπαχαρικά και τα φούρνιζαν μέχρι να ροδίσουν. Επίσης έκαναν φουρνιστά χωρίς γέμιση. Τα σύκα με αυτό τον τρόπο αποτελούσαν το κυριότερο γλύκισμα του χειμώνα για όλη την οικογένεια.

Τον Οκτώβριο κρεμούσαν σε κατάλληλα μέρη του σπιτιού τα πεπόνια, τα κυδώνια, τα ρόδια και στο κατώι έβαζαν καρπούζια, που τα διατηρούσαν και μέχρι το δωδεκάμερο (Χριστούγεννα έως Φώτα).

Τις σοδειές του γεωργού συμπλήρωναν τα ωραιότατα γλυκά του κουταλιού, που ήταν πολλών και διαφόρων ειδών, όπως σταφύλι, κυδώνι (τριφτομπελτέ), συκαλάκι, βύσσινο, μελιτζανάκι, κολοκύθι, καρπούζι, νεράντζι, ντοματάκι και άλλα, που τα διατηρούσαν μέσα σε γυάλες στον μπουφέ του σπιτιού

Όσον αφορά τώρα στην αποθήκευση των φρούτων αναφέρεται χαρακτηριστικά:

«Δύο είναι οι αποθηκευτικοί χώροι ενός γεωργικού αλλά και κάθε σπιτιού στη Λέσβο. Το κατώι και το κελάρι. Εκεί οι νοικοκυραίοι συγκέντρωναν τις σοδειές τους για να περάσουν τις μέρες του χειμώνα. Τα κατώι ήταν ένας υπόγειος, σκοτεινός και δροσερός χώρος του σπιτιού. Εκεί αποθήκευαν μέσα σε σφίδες- κιούπια το λάδι της χρονιάς, το κρασί, τα τυριά, που τα διατηρούσαν μέσα στο λάδι σε πήλινα δοχεία, τα κουτρούπια. Δηλαδή στο κατώι αποθήκευαν κυρίως τα είδη που έπιαναν χώρο.

Στο κελάρι, που ήταν κι αυτό σκοτεινός αποθηκευτικός χώρος μέσα στο σπίτι, η νοικοκυρά τοποθετούσε τα σύκα, το ρετσέλι, τα μακαρονάκια, τον τραχανά, τα όσπρια, τα τουρσιά και τα άλλα είδη καθημερινής χρήσεως» (Τραγέλης, 1999, σελ. 55).

Στην Έδεσσα η διατήρηση των θερινών λαχανικών, όπως οι πιπεριές, οι ντομάτες, οι μελιτζάνες και των φρούτων όπως τα δαμάσκηνα, τα σύκα, γινόταν με τη μέθοδο της αποξήρανσης. (Τζώγα-Βέττα, 2002, σελ. 15, 16).

Η Βέττα-Τζώγα μας πληροφορεί (2002, σελ. 79) πως ο Αύγουστος ήταν ο μήνας των σύκων και των σταφυλιών, του ροδάκινου και του γλυκού γιαρμά για την Έδεσσα, ήταν με λίγα λόγια ο μήνας της προετοιμασίας της μαρμελάδας των σύκων και του ροδάκινου, των γλυκών του κουταλιού βερίκοκου και δαμάσκηνου και του πετιμεζιού. Μαζεύονταν όλοι οι συγγενείς και οι γυναίκες στις γειτονιές και έβραζαν τις μαρμελάδες με χαρές. Όταν τελείωνε το βράσιμο και έδενε η μαρμελάδα, έριχναν ένα ματσάκι σμύρνο να μοσχοβολήσει και άφηναν ένα-ένα τα παιδιά της γειτονιάς να περνούν και να αλείφουν μαρμελάδα σε φέτες από σπιτικό ψωμί.

Για την παρασκευή γλυκών χρησιμοποιούσαν στην Έδεσσα ένα πλήθος φρούτων, ακόμα και λαχανικών:

«Εφτιαχναν ένα ωραίο γλυκό με ένα μηλαράκι, το ‘φιρίκι’, αφού πρώτα αφαιρούσαν τα κουκούτσια με ένα ειδικό εργαλείο. Μερικές νοικοκυρές έβαζαν λίγο κρεμέζι, φυσική βαφή για τρόφιμα, το ‘καρμές’, που αγόραζαν από τα καταστήματα μπαχαρικών για να δώσουν λίγο χρώμα στο γλυκό, ή έμπηγαν στο φιρίκι ολόκληρο αμύγδαλο. ... Οι ‘καναβάζες’ γέμιζαν από τα ρετσέλια, που ήταν φρούτα ή λαχανικά που βράζονταν μαζί με το μούστο και σερβίρονταν σαν γλυκό του κουταλιού. Τα πιο γνωστά ρετσέλια ήταν αυτά με την κίτρινη κολοκύθα και τη μελιτζάνα» (Βέττα-Τζώγα, 2002, σελ. 80).

Στην Τσακίστρα Κύπρου συνήθιζαν να παρασκευάζουν τα «ρετσέλια»:

«Ρετσέλια: τοπικό φαγητό. Κόβουμε το κολοκύθι το κόκκινο σε μικρές φέτες, λίγο πιο μεγάλες από τους μπακλαβάδες. Τις βάζουμε στη σκάφη με νερό, όπου ρίχνουμε ασβέστη τυλιγμένο μέσα σε πανί για να σφίξουν. Εκεί τις αφήνουμε 5 ώρες περίπου. Τις βγάζουμε και τις αφήνουμε να στραγγίσουν. ... μερικές

νοικοκυρές συνηθίζουν να βάζουν αντί για κολοκύθια, ξηρά βερίκοκα» (Κυπριανός, 1970, σελ. 23).

Το ρετσέλι όμως συνηθιζόταν και σε ένα άλλο ακριτικό σημείο της Ελλάδας αντιδιαμετρικά σχεδόν με την Κύπρο, τη Θράκη: Το «ρετσέλι» γινόταν από διάφορα φρούτα της εποχής, που μερικές φορές τα βουτούσαν σε ασβεστόνερο. Τα συνηθέστερα φρούτα για το ρετσέλι ήταν τα κυδώνια, τα σύκα και το κολοκύθι το κίτρινο που λέγεται και «μπαλκαμπάκι» (Παπαθανάση, 1979, σελ. 129).

Η αποθήκευση φρούτων γινόταν σχεδόν σε όλα τα χωριά της Ελλάδας:

«Δεδομένων των κλιματολογικών συνθηκών και του ετήσιου κύκλου των αγροτικών εργασιών, η αποθήκευση προμηθειών για το χειμώνα ήταν απαραίτητη στα Κουπατσιάρικα χωριά» (Τζημουράκας, 1979).

Ο Καραμανές επισημαίνει (1999-2003, σελ. 136) πως κατά την ανοιξιάτικη περίοδο στα Κουπατσιάρικα χωριά μάζευαν μήλα, αχλάδια και κυδώνια, που τα κρεμούσαν σε αρμάθες (*ραμάτες*) από το ταβάνι ή τα διατηρούσαν μέσα στο άχυρο ανάμεσα στο ταβάνι και τη σκεπή του σπιτιού.

Ο Κάσσης (1980) επισημαίνει πως οι «σκοπαΐδες» (=συκοπαγίδες, ανοιγμένα και λιασμένα στον ήλιο και φουρνισμένα το καλοκαίρι) και τα «σούκα» (=ξηρά σύκα σε «τσαπέλες ή όχι) είναι από τις διατηρημένες ωμές τροφές εκτός από τα παστά. (σελ. 102)

Μερικά από τα φρούτα οι χωρικοί στη Λευκάδα (Κοντομίχη, 1985) προσπαθούσαν να τα κρατήσουν όλο το χειμώνα, βάζοντάς τα στις κασέλες ή στο άχυρο. Αυτά συνήθως ήταν τα κυδώνια, τα ξινόμηλα και τα καρύδια.

Η Βαφειάδου (1974, σελ. 174) μας πληροφορεί για τον τρόπο με τον οποίο γίνονταν οι προμήθειες για το χειμώνα στη Β. Α. Θράκη: από τον Αύγουστο ακόμα ξέραιναν ροδάκινα, αχλάδια, μήλα, ξινόμηλα, δαμάσκηνα και κυδώνια και τα έκοβαν σε φέτες για να τα κάνουν κομπόστα. Έπαιρναν ντομάτες, άγουρα καρπούζια, πεπόνια και πιπεριές και τα έκαναν τουρσί.

Παλαιότερα διατηρούσαν όλο το χρόνο φρούτα στο Φενεό Κορινθίας (Σαρλής, 2003), όπως τα καρύδια που ξέραιναν. Τα σταφύλια τα βουτούσαν πρώτα σε ασβεστόνερο για να καταστραφούν οι μύκητες, τα έδεναν δυο-δυο σε κλωστές. Τα μήλα και τα κυδώνια τα έδεναν και αυτά με κλωστές από το κοτσανάκι τους και κάνοντάς τα αρμαθιές, τα κρεμούσαν όλα από το ταβάνι.

Γ. ΟΣΠΡΙΑ ΞΗΡΑ ΚΑΙ ΧΛΩΡΑ

Παιδική διατροφή

«Όταν απόκοβαν το παιδί άρχιζαν να του δίνει η μάνα ή η ‘παλιά’ (γιαγιά) ‘μασουλιά’. Η μασουλιά ήταν φαγητό οποιοδήποτε: όσπρια, κρέας, πατάτες, χόρτα, ρύζι που το μασούσε ο μεγάλος πολύ, τóλιωνε μέσα στο στόμα του, κι ύστερα όπως ήταν τόβαζε στο στόμα του μωρού» (Μαγκλή, Καπελλά, 1977, σελ. 121).

Το μεσημεριανό φαγητό και το δείπνο συνήθως ήταν απαραίτητα, αναφέρει η Μπάκολη (1999-2003) Επιβαλλόταν να είναι όλα τα μέλη της οικογένειας παρόντα στο τραπέζι, κυρίως στο βραδινό. Τα παιδιά έτρωγαν κοινά φαγητά με τους μεγάλους (Μπακατσιά, 1998), ανάμεσα σε όλα και διάφορα όσπρια...

Έθιμα - συνήθειες στον κύκλο του χρόνου

Εφτάζυμο

Το «εφτάζυμο» ζυμωνόταν κατά κανόνα στη γιορτή του Σταυρού. Σήμερα, σπάνια θα το δούμε στο αρτοποιείο. Αυτό που το διαφοροποιεί από τον κοινό άρτο είναι ότι το ψωμί αυτό ανεβαίνει με τη βοήθεια της μαγιάς που παρασκευάζεται από τα ρεβίθια, καθώς και από αρωματικά φυτά.

Ακολουθεί η περιγραφή των μαθητών του 26ου Δημοτικού Σχολείου Τρικάλων, στα πλαίσια της περιβαλλοντικής τους εκπαίδευσης, της παρασκευής του «εφταζυμίτικου» -όπως το λένε στον τόπο τους -ψωμιού: *«Το κάνουμε για τις κουλούρες του γάμου και των γιορτών ή όταν έχουμε μια μεγάλη χαρά στο σπίτι. Δυο χούφτες ρεβίθια, τα βάζουμε σε πέτρινη τσιούμη (γουδί) και τα σπάζουμε σε μεγάλα κομμάτια. Βράζουμε το νερό ρίχνοντας μέσα τρία κλωνιά βασιλικό, τρία φύλλα δάφνη κι ένα χρυσό δακτυλίδι για να μη ματιάζεται το ψωμί (...).*

Ο «αρκάτης» πάλι είναι ένα είδος κυπριακού προζυμιού, που γίνεται κι αυτός με ρεβίθια που έχουν μαλακώσει σε νερό αρωματισμένο με δαφνόφυλλα (Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, 1997, σελ. 210).

Ψυχοσάββατο του Σταυρού

Στην Αμυγδαλιά της Αίνου, το Ψυχοσάββατο του Σταυρού πήγαιναν στα μνήματα με λουκούμια, φάβα και ελιές. (Παπαθανάση, 1979, σελ. 57).

Ανταλλαγή

Ο Μπότος αφηγείται πως το φθινόπωρο οι Βλάχοι περνούσαν από την Καρδίτσα, το Βλασδοπροσηλάκι, το Τσιαούσι, την κρύα Βρύση προμηθεύονταν γυφτοφάσουλα προμηθεύονταν στα καμπίσια τα χωριά, δίνοντας «κανιά παλιόκαπα, «κανά παλιοπανωβράκι ή άλλο «παλιοσέι...» (1982, σελ. 308)

Με τα φασόλια και τις πατάτες, όσοι Φενεάτες δεν είχαν ελιές στην παραλία, προμηθεύονταν το λάδι της χρονιάς. Φόρτωναν τα ζώα τους και κατέβαιναν

στα πλησιέστερα χωριά της Κορινθίας ή στα Αρφαροβέρσοβα της Αχαΐας, όπου καλλιεργούν ελιές, σε γνωστούς τους με τους οποίους κουμπαριάζουν κιόλας. Εκεί γίνεται το «αλισβερίση», είδος μα είδος, ένα κιλό λάδι με τρία κιλά φασόλια ή δέκα κιλά πατάτες. (Σαρλής, 1962-2000, σελ. 221).

Σπορά

«Η σπορά των κουκιών γινόταν την ίδια εποχή με το σιτάρι, δηλ. από τον Οκτώβριο μέχρι το Νοέμβριο» (Τραγέλης, 1999, σελ. 151).

Ο Αναγνωστόπουλος μας πληροφορεί πως στα χωράφια στη Βυτίνα σπέρνανε σιτάρι, κριθάρι, ματριακό, αραποσίτι, φακή, ρεβίθια, μπιζέλια, βίκο, λαθούρι, σίκαλη, βρώμη, βορί, ρόβη και σμιγδάλι για τον εαυτό τους και για τα ζώα τους. Όπως μάλιστα επισημαίνει, όλα ήταν πολύ νόστιμα γιατί τότε στα χωράφια ρίχνανε μόνο φουσκί από τα ζωντανά τους και καθόλου λιπάσματα, τα οποία κάνουν τα τρόφιμα άνοστα (σελ. 594).

Οι αγρότες της Θράκης επιδιώκουν να σπείρουν τα περισσότερα σπαρτά ως τα Εισόδια της Θεοτόκου (21 Νοεμβρίου), γιατί πιστεύουν ότι φυτρώνουν αμέσως. Η λαϊκή ονομασία της γιορτής αυτής είναι Πολυσπορίτισσα επειδή οι αγρότισσες την ημέρα αυτή μαγειρεύουν και προσφέρουν στους δικούς τους πολυσπόρια (σιτάρι, καλαμπόκι, κουκιά, φασόλια) για να εξασφαλίσουν καλή σοδειά (Παπαθανάση, 1979, σελ. 63).

Καλλιέργειες

Η Μιχαλάκη (2000, σελ. 59) μας πληροφορεί πως στην Κάλυμνο έχει καταργηθεί η καλλιέργεια του βαμβακιού και καλλιεργούνται στη θέση του διάφορα όσπρια εκ των οποίων και φασόλια.

Πολυσπόρια

Ένα ακόμα πανάρχαιο έθιμο μαγειρικής το οποίο διατηρείται ακόμα στην Κεφαλονιά είναι τα *πολυσπόρια*. Κάθε 21 του Νοέμβρη βάζουνε στην ίδια κατσαρόλα και βράζουν ανακατεμένα φασόλια, φακές, ρεβιθιά, κουκιά, μπιζέλια, στάρι,

καλαμπόκι και όσα άλλα δημητριακά διαθέτουν με λάδι και αλάτι. Η γιορτή των Εισόδων της Θεοτόκου είναι σταθμός για τον Κεφαλλονίτη αγρότη (Βουνάς, 1968, σελ. 30).

Τα πολυσπόρια όμως συνηθίζονται και στη Φλωριάδα Αιτωλοακαρνανίας (Οικονόμου-Παπαστάθη, 2004, σελ. 122) , τα οποία μαγειρεύονταν της Παναγίας της Πολυσπορίτισσας στις 21 Νοεμβρίου και στις 30 Νοεμβρίου του Αγίου Ανδρέα. Συνήθιζαν να βάζουν από όλα τα όσπρια: ρόκες «ξεσπυρισμένες», φασόλια πλατιά και στενά, σιτάρι, φακές και ό,τι άλλα όσπρια ήταν διαθέσιμα. Τα έτρωγαν μέσα σε πιάτα βαθιά και στενά με ζάχαρη ή μέλι και εύχονταν: «και τ' χρον' πολυσπόρια. Καλή σοδιά να'χουμε».

Σε ανάμνηση της Παναγίας στην Κεφαλονιά την ημέρα των Εισόδων της Θεοτόκου παραδοσιακά οι νοικοκυρές μαγειρεύουν «μπουρμπουρέλια», ένα μείγμα από διάφορους ντόπιους καρπούς, στάρι, καλαμπόκι, φασόλια, φακές, ρεβιθιά, κουκιά και μπιζέλια. Αποτελεί συνέχεια της αρχαίας ελληνικής συνήθειας προσφοράς των καρπών στην Δήμητρα ώστε ο επόμενος χρόνος να φέρει μια καλή σοδιά (Σίμπσον, 1973, σελ. 112).

Χριστούγεννα

Την παραμονή των Χριστουγέννων στο Κιλκίς (Παπαδόπουλος, 1964, σελ. 314) ετοιμάζουν το τραπέζι με νηστίσιμα αλάδωτα φαγητά: φασολάκια, κομπόστα, τουρσιά, πράσο του οποίου χαράσσουν σταυρωτά το κεφάλι, έτσι που πιεζόμενο από την ουρά, να παίρνει σχήμα λουλουδιού όμοιου με κρίνο και το στήνουν για ομορφιά στη μέση του τραπεζιού.

Πρωτοχρονιά

Η Παπαθανάση (1979, σελ. 34) αναφέρει πως σε πολλά μέρη του Βορειοελλαδικού χώρου, η βασιλόπιτα γίνεται «φυλλωτή». Ανάμεσα στα φύλλα η νοικοκυρά βάζει το νόμισμα και άλλα «σημάδια», όπως κλαδάκι για το σπίτι, κουκί, σιτάρι για τα γεννήματα, σταφίδα για τα αμπέλια, τυρί για τα πρόβατα, άχυρο για τα γελάδια και δύο κλαδάκια ακρωνιάς για την «καλοχρονιά».

Εκδηλώσεις

Το χωριό Μητάτα στα Κύθηρα παρουσίασε άρμα με θέμα ‘Η παράγκα του Ταρζάν’. Πίσω από το άρμα ο караγκιόζης και τα κολλητήρια του κλείνουν τη γιορτή πολύ πρωτότυπα. Μοιράζουν κρασί από το χωριό του στον κόσμο, μεζεδάκια που ψήνουν στα κάρβουνα εκείνη την ώρα, καθώς και ζεστή φασολάδα» (Μιχαλάκη, 1999, σελ. 31).

Καθαρή Δευτέρα

Ο Δεμπόνος (1979, σελ. 83) αναφέρει για την Καθαρή Δευτέρα στην Κεφαλονιά:

«Η Καθαρή Δευτέρα ανήκει θρησκευτικά στη Μ. Σαρακοστή και κοινωνικά στο Καρναβάλι. ... Απόδιωξε από την παδέλα του όλα τα μαγαρισμένα εδέσματα, φορτώθηκε με ταραμάδες, κουκιά βραχτάρια, χαλβά, κρεμύδια, ρουμάνες και ελιές, γιόμισε και το μποτσόνι κρασί και χωρίς να ξεντυθεί...».

Την Καθαρή Δευτέρα έτρωγαν στη Θράκη όσπρια αλάδωτα, ελιές, ταραμά, στρείδια, μύδια, αυγοτάραχο, χαβιάρι, χαλβά, μέλι, ρετσέλια, βρεχτοκούκια, ταχίνι, κάρδαμο, μαρούλι και τουρσί (Παπαθανάση, 1979, σελ. 139).

Τεσσαρακοστή

Ο Λουκόπουλος (1925) αναφέρει πως τη Μεγάλη Τεσσαρακοστή και το Δεκαπενταύγουστο στη διατροφή των Αιτωλών κυριαρχούν τα φασόλια. Τα ξηρά φασόλια τρώγονται σκέτα με τη χρήση κρεμμυδιών και ίσως κάποιων μυρωδικών όπως είναι ο δυόσμος και ο μαϊντανός.

Υπάρχουν επίσης και τα φασόλια γιαχνί, τα οποία μαγειρεύονται με λάδι, πιπέρι, αλάτι και ντομάτα πελτέ. Τα φασόλια γιαχνί είναι δυνατόν να συνοδευτούν από χταπόδι.

«Κι’ αρχίναγε η μεγάλη σαρακοστή,... .Και το φαί μας ήταν συχνά-πυκνά λάχανα. Και να’χαν και λάδι μπόλικο, κομμάτια να γένονταν. Που όμως λάδι! Στάλα-

στάλα τορίχναμε. ... και πάαινε στο παζάρι κι' έφερνε μαερέματα, κουκιά, ρεβίθια, φακές και τέτοια. ... Τα φασούλια ταφέρναμε απ'τα βουνά και ήταν πολύ νόστιμα, πάρα πολύ. Αλλά να τα φας μίνια, δυο, τρεις βολές, όχι τόσο συχνά που τα τρώγαμε εμείς...» (Αλεξίου, 1982, σελ. 60, 61)

Μ. Πέμπτη

«Την Μεγάλη Πέμπτη βλέπει κανείς καπνοδόχους να καπνίζουν. ... Σημειώνουμε ότι, όσοι κάνουν νηστεία, επιτρέπεται τη μέρα αυτή να 'φάνε λάδι' γι'αυτό και οι μεσημεριανές κουζίνες μοσχοβολούν λαδερά, ιδιαίτερα αγκινάρες και κουκιά» (Μιχαλάκη, 2000, σελ 39).

Η Παπαθανάση (1979, σελ. 50) μας πληροφορεί πως στη Θράκη την Μεγάλη Πέμπτη τρώνε φακές, γιατί πιστεύουν πως είναι τα «δάκρυα της Παναγιάς». Μάλιστα την Μεγάλη Παρασκευή τις φακές τις μαγειρεύουν νερόβραστες.

Μ. Παρασκευή

Η Παπαθανάση περιγράφει ένα ωραίο θρύλο της Θράκης (1979, σελ. 52, 53). Ο θρύλος αυτό λέει ότι ήταν Μεγάλη Παρασκευή. Η Παναγία έκλαιγε για το Χριστό. Όλα τα ζώα για να την παρηγορήσουν της πήγαιναν διάφορα δώρα. Η χελώνα έβρασε λίγη φακή, την έβαλε στο καύκαλό της και σιγά-σιγά έφθασε στο σπίτι της Παναγίας. Στο κατώφλι της όμως σκόνταψε και χύθηκε η φακή. Η Παναγία βλέποντας αυτή την κωμική στιγμή γέλασε, παρά την πίκρα της. Αμέσως όμως θυμήθηκε το μαρτύριο του παιδιού της και είπε: «σταύρωσαν τον Μονάκριβό μου και εγώ γελώ! Να σκουληκιάσουν τα χείλη μου!». Και τότε ένα σκουλήκι περπάτησε στα χείλη της. Το πήρε στα χέρια της και το ευλόγησε. Έτσι γεννήθηκε το έθιμο να τρώνε φακές την Μεγάλη Παρασκευή.

«Παρακαλιά»

Ο Δρίζης αναφέρει πως το μοναστήρι του Αγίου Νικολάου στο Μοναχίτι (πριν από την απαλλοτρίωση και την εγκατάλειψη του το 1932-1933), οργάνωνε την παραμονή της γιορτής των αγίων Κωνσταντίνου και Ελένης στις 20 Μαΐου, ένα συσσίτιο. Προσφέρονταν φασολάδα και το έθιμο ήταν γνωστό ως *παρακαλιά*. Το

μοναστήρι «παρακαλούσε» τους κατοίκους να το βοηθήσουν και οι προσκυνητές, κυρίως οι γυναίκες, ανταποκρινόμενοι έσκαβαν τα αμπέλια του (Καραμανές, 1999-2003 σελ. 141).

Κηδείες

Η Τζώγα (2002, σελ. 134) μας πληροφορεί πως στις κηδείες στην Έδεσσα προσέφεραν φασόλια με ελιές, τούρτα «πρέσνα» με σόδα, την οποία δεν την έκοβαν με μαχαίρι (δεν έκανε).

29 Αυγούστου

«Στις 29 Αυγούστου, μέρα της γιορτής της Αποκεφάλισης του Προδρόμου, προστάτη από την ελονοσία, στο Κλεισοχώρι όπου γιόρταζε το εκκλησάκι του Ιωάννη του Πρόδρομου μαγείρευαν φασολάδα με άφθονο κόκκινο πιπέρι ή ντοματόζουμο και ψωμί με ρεβιθομαγιά, το εφτάζυμο ψωμί» (Τζώγα, 2002, σελ. 79).

Πείνα

«Οι μοναδικές περιπτώσεις όπου οι κάτοικοι ήρθαν αντιμέτωποι με το φάσμα της πείνας μέσα στον 20^ο αιώνα, ήταν το 1917 (Τσάρας, 1968)- η χρονιά του αποκλεισμού που επιβλήθηκε από τους συμμάχους και της ισπανικής γρίπης- και το 1942, στην Κατοχή, με την αρπαγή της παραγωγής από τους Ιταλούς και τους συνεργάτες τους. Το χειμώνα του 1942 στεγνώνουν και μετά αλέθουν ρόβι και βαλανίδια, τα οποία ανακατεύουν με αλεύρι και φτιάχνουν ένα μαύρο ψωμί, η γεύση του οποίου άφησε μια πολύ άσκημη ανάμνηση σε όσους το δοκίμασαν. Σε άλλες δύσκολες περιπτώσεις έφτιαχναν επίσης ψωμί με αλεύρι από κριθάρι και ρόβι, σε αναμονή του καλοκαιριού και της καινούριας σοδειάς. Αυτές όμως οι καταστάσεις ήταν σπάνιες. Σε κανονικές συνθήκες, οι πολλαπλές καλλιέργειες και το καλαμπόκι σαν εαρινό σιτηρό μείωναν τις πιθανότητες κρίσης». (Καραμανές, 1999-2003, σελ. 138, 139).

Η Προύφα περιγράφει στην περιοχή που μελετάμε το ρόβι προοριζόταν για τα βοοειδή, αλλά δεν αποκλειόταν η χρήση του για τα γουρούνια.

Φαγητό

Κατά το θέρος στην Αιτωλία (Λουκόπουλος, 1925, σελ. 129, 130, 131, 132) συνηθίζονται και τα χλωρά φασόλια, τα οποία βέβαια μαγειρεύονται με τυρί και βούτυρο και συνοδεύουν το κρέας.

Οι φακές είναι ένα από τα κυριότερα νηστίσιμα γεύματα των Αιτωλών, ειδικά το δεκαπενθήμερο του Δεκαπενταύγουστου, κατά το οποίο είναι «νωπή και νοστομότερη». Στη φακή προστίθενται κρεμμύδια και λοβοί σκόρδου.

Στα πεδινά της Αιτωλίας καταναλώνονται πολύ τα ρεβίθια, τα οποία μαγειρεύονται με κρεμμύδια, λάδι, αλάτι και πιπέρι.

Ιδιαίτερα συχνά δεν είναι τα κουκιά στην Αιτωλία. Ωστόσο πριν την γιορτή των Αγίων Αποστόλων μαγειρεύονται με λάδι μόνο, συνήθως τα ξηρά, ενώ τα χλωρά συνηθίζονται και με κρέας ψημένα στη γάστρα ή τον κλίβανο. Τα ξηρά κουκιά γίνονται και φάβα.

Τα μπιζέλια τρώγονται επίσης σε νηστίσιμη περίοδο, όπως επίσης και το Πάσχα.

Ο Λουκόπουλος (1925, σελ. 134) επισημαίνει πως στις σαλάτες τους οι Αιτωλοί χρησιμοποιούσαν πολύ και τα κουκιά, καθώς και τα χλωρά φασολάκια

Ο Αναγνωστόπουλος (2004, σελ. 595) αναφέρει πως στη Βυτίνα κρέας έτρωγαν μόνο τις Κυριακές και τις γιορτές. Τις καθημερινές μαγείρευαν ζυμαρικά, όσπρια, λαχανικά και κάθε Τετάρτη και Παρασκευή λαδερά.

Το νηστίσιμο γεύμα αποτελείτο μόνο από λαδερά ή «ξανάρτηγα» και χταπόδι. Όταν ήταν αυστηρή η νηστεία τρώγανε ξανάρτηγα φασόλια.

Πληροφορίες για τη βρώση των οσπρίων στη Ζάχολη αντλούμε από τον Παπανδρεάδη (1973, σελ. 63, 64), ο οποίος επισημαίνει πως τα είδη των πιο συνηθισμένων τροφών ήταν τα όσπρια και οι χειροποίητες χυλοπίτες, τραχανάδες, λαζάνια, πλιγούρια. Επίσης, η σπορά των δημητριακών του σιταριού, του κριθαριού, της βρώμης, των κουκιών και της φακής αρχίζει κατά το πρώτο δεκαήμερο του Νοεμβρίου, ενώ το καλαμπόκι, τα φασόλια, το τριφύλλι σπείρονται κατά την άνοιξη (σελ. 63, 64).

Η Τζώγα-Βέττα μας πληροφορεί πως η Εδεσσιώτικη κουζίνα (Εδεσσα 2002), που διασώθηκε δια μέσου της παράδοσης από μητέρα σε κόρη, ήταν μια κουζίνα αυτάρκης και χρησιμοποιούσε μόνο προϊόντα που υπήρχαν γύρω στη φύση. Οι διατροφικές συνήθειες και οι παραδόσεις της περιοχής της Έδεσσας, μιας κοινωνίας κυρίως αγροτοκτηνοτροφικής χαρακτηριζόταν από τα γαστρονομικά προϊόντα που είχαν σχέση με την κτηνοτροφία και τους καρπούς της γης. Ο κόσμος της υπαίθρου συνήθως έτρωγε απλά λιτά φαγητά, κυρίως δημητριακά, όσπρια, πιπεριές... Έτσι στην Έδεσσα στο Μεσοπόλεμο έφτιαχναν τα λαδερά φασολάκια και τα πράσινα κολοκυθάκια στο φούρνο με αλεύρι, σκόρδο και μαϊντανό («λουκουβέσμου»).

Μαρτυρίες για το πως συνήθιζαν να τρώνε τα φασόλια στη Φλωριάδα Αιτωλοακαρνανίας έχουμε από τους Οικονόμου και Παπαστάθη (2004). Ένας τρόπος είναι μαγειρευτά στη κατσαρόλα με νερό, κρεμμύδι, μαϊντανό και ντομάτα φρέσκια. Πολλές φορές τα φασόλια τα έβραζαν σκέτα και τα έκαναν σαλάτα με ξύδι και λάδι. Καλή σαλάτα γίνονταν και τα στενοφάσουλα: τα έβραζαν, έστιβαν άγρια σταφύλια μέσα αντί για ξύδι, έριχναν και λίγο λάδι και τα έτρωγαν.

«Τα χλωρά κουκιά πολλές φορές σκιαζόμασταν να τα φάμε μη φαρμακωθούμε. Κι όμως τα τρώγαμε γιατί ήταν πολύ καλά. ... Πολλές φορές μετά το στράγγισμα, τα τσιγαρίζαμε με κρεμμυδάκι και πάντα με κόκκινο πιπέρι. Με το πιπέρι γλέπεις νοστιμίζουν τα φαγιά» (σελ. 135).

Τα κουκιά γίνονταν και μπριάμ (σελ. 120). Χρησιμοποιούσαν κρεμμύδι, σκόρδο, ρίγανη, λάδι, χορταρικά, άνηθο, μαϊντανό ή σέλινο, κόκκινο πιπέρι και τα έψηναν στη γάστρα. Τα ρεβίθια ψήνονταν στον ψήστη (οικιακό σκεύος ψησίματος, κυρίως καβουρδίσματος του καφέ και του ρεβιθιού). Τα ρεβίθια επίσης αλέθονταν στον καφόμυλο και προέκυπτε καφές από ρεβίθια (σελ. 121). Τον αρακά, τον οποίο τον μαγείρευαν σπάνια, τον έβραζαν με λάδι, κρεμμύδια φρέσκα, σκόρδο και άνηθο (σελ. 136).

Όπως περιγράφει ο Σαρλής (1962-2000, σελ. 145, 146), τα όσπρια είναι κατά τη μυθολογική παράδοση, τα δώρα της θεάς Δήμητρας προς τους Φενεάτες, επειδή τη φιλοξένησαν στον τόπο τους, όταν εκείνη αναζητούσε την κόρη της Περσεφόνη, κλεμμένη από τον Πλούτωνα. Επομένως οι πρώτοι που χρησιμοποίησαν τα όσπρια ως τροφή τους ήταν οι Φενεάτες, και ίσως για αυτό τα φενεάτικα φασόλια θεωρούνται τα πιο νόστιμα. Εκτός από φασόλια καλλιεργούσαν ρεβίθια, κουκιά, φακή και μπιζέλια. Περισσότερη κατανάλωση είχαν στα φασόλια και λιγότερη στη φακή και τα ρεβίθια, ενώ από τα μπιζέλια μαγείρευαν μόνο τον καρπό τους νωπό. Τα κουκιά τα έκαναν κάποιες φορές φάβα με πολύ λάδι και κρεμμύδι ωμό, αφού «φάβα χωρίς κρεμμύδι είναι γάμος χωρίς παιχνίδι». Κατά την κατοχή του 1941-45 έκαναν μεγάλη χρήση των κουκιών ως φαγητό, το οποίο τρωγόταν ωμό, αλλά και μαγειρευτό όπως τα μπιζέλια. Τα ξερά κουκιά τα αλευροποιούσαν, τα σμίγανε με άλλα αλεύρια και παρασκεύαζαν ψωμί.

Τα φασόλια γίνονταν νόστιμα στη «χουματένια τσουκάλα» με φέτες από κολοκύθι και πολύ κρεμμύδι. Προαιρετικά προστίθεται πελτές ντομάτας. Στο πιάτο, όταν το σερβίρουν ρίχνουν λεμόνι και ρίγανη. Τα φασόλια τα κάνουν και σαλάτα: μισοβρασμένα, ψιλοκόβουν κρεμμύδι, μαϊντανό και σέλινο, αλάτι, μαύρο πιπέρι, ρίγανη, λεμόνι, λάδι και ελιές. Τους γίγαντες τους κάνουν ψητούς το ταψί με νωπές ντομάτες και κολοκυθάκια κομμένα.

Τις φακές τις σπέρνανε στις πλευρές του χωραφιού και σε κοκκινοχώματα για να γίνεται μεγαλόσπειρη. Πριν την μαγειρέψουν την «πινάκιζαν» (από το πινάκιο= πιάτο), για να απομακρυνθούν οι ψιλές πέτρες και τα χώματα. Έπαιρναν δυο πιάτα τσίγκινα. Στο ένα από αυτά έβαζαν φακή με νερό και τα κουνούσαν. Έπειτα

μετέφεραν προσεκτικά τη φακή στο άλλο πιάτο, έτσι ώστε να μείνει στο πρώτο το χρώμα με το νερό, το οποίο βέβαια το πετούσαν. Το πινάκισμα συνεχιζόταν με αυτό τον τρόπο έως ότου καθαρίσουν οι φακές και από τα τελευταία υπολείμματα χρώματος. Τις φακές τις έβραζαν με 4-5 σκελίδες σκόρδο και βαγιόφυλλα. Όταν κόντευε να βράσει προσέθεταν ντοματοπελτέ.

Τα ρεβίθια μαγειρεύονταν, όπως τα φασόλια σούπα, με αρκετό λεμόνι. Τα έβραζαν από το πρωί στο νερό και το πρωί τα έτριβαν για να φύγει η φλούδα. Τα ρεβίθια γίνονταν ψητά στο τζάκι. Πρώτα τα ράντιζαν με νερό, έριχναν λίγο αλάτι, τα ανακάτευαν και τα έριχναν στην καμένη πλάκα της γωνιάς. Εκεί τα ανακάτευαν και όταν ρόδιζαν τα έβγαζαν και τα έτρωγαν πίνοντας πόντζι.

Παλαιότερα ψήφιζαν με κουκιά, που ήταν οι ψήφοι των εκλεγμένων αρχόντων. Για αυτό και έμειναν οι φράσεις: «Είναι μετρημένα κουκιά».

«Α φακά», πληθ. «οι φατσέ», λέγονται οι φακές στα Τσακόνικα και είναι το πιο συνηθισμένο φαγητό της φτωχολογιάς κατά την περίοδο του χειμώνα. Στην ίδια σελίδα (Κωστάκης, 1978, σελ. 122) αναφέρεται πως την ίδια εποχή που σπέρνονται οι φακές, σπέρνονται και τα άλλα ψυχανθή- τα μπιζέλια, ο βίκος, η ρόβη, η φάβα.

Συγκομιδή

Η συγγραφέας Παπαθανάση (1979, σελ. 174-178) περιγράφει τον τρόπο που οι αγρότες της Θράκης μάζευαν τα φασόλια, τα κουκιά, τις φακές, τα ρεβίθια, τον αρακά....

Αλλαγή νεογιλών δοντιών

Η Παπαθανάση (1979, σελ. 204) μας πληροφορεί πως όταν ένα παιδί στη Θράκη κοντεύει να βγάλει δόντια περνούν σε μια κλωστή 40 κουκιά και την κρεμούν στο λαιμό του, για να βγουν εύκολα και να μην υποφέρει.

«Κούκκινο»

Ο Κάσσης (1980, σελ. 97) περιγράφει το «κούκκινο» ψωμί (από κουκιά, λαθούρια κ.α.), το οποίο κάποιες φορές ήταν ανακατεμένο με σταρένιο. Οι

συνδυασμοί των δημητριακών ποικίλαν ανάλογα με την οικονομική άνεση της κάθε οικογένειας: οι φτωχές οικογένειες έτρωγαν το κούρκινο, οι μεσαίες «κάστες» το «γεννηματένιο» με σταρένιο και οι πλούσιες σκέτο σταρένιο.

Αλιάδα (σκορδαλιά)

Ανάλογα με την εποχή στην Κεφαλονιά, εκτός του μπακαλιάρου και των ψαριών τα αμπελοφάσουλα είναι δυνατόν να συνοδεύσουν την αλιάδα (Βουνάς, 1968, σελ. 28, 29).

Κήποι

Η Κοντομίχη (1985, σελ 278, 279) μας πληροφορεί πως οι Λευκαδίτες χωρικοί έδιναν σημασία στους μικρούς κήπους που σχημάτιζαν έξω από τα σπίτια τους και που τους έλεγαν *σωκήπια*. Σε αυτή τη μικρή έκταση γης ο κάθε χωρικός έβαζε «λίγα από όλα». Εκμεταλλευόταν κάθε γωνιά της γης στον κήπο αυτό: σε βαθιά σκαμμένα χώματα έβαζε λίγες κολοκυθιές και αμπελοφάσουλα. Κουκιά όμως φύτευαν όλοι γιατί αυτά δεν έχουν μεγάλες απαιτήσεις.

Τα πιο αγαπητά και συνηθισμένα φαγητά με κηπευτικά είναι τα χλωροκούκια, οι αγκινάρες και τα κολοκυθολάχανα. Τα χλωροκούκια τα μαζεύουν πριν μεστώσουν, τα μαγειρεύουν με τις φλούδες και τα τσιγαρίζουν με μάραθο και μπόλικο λάδι. Τα κουκιά τα τρώνε και ωμά, σαν φρούτο. Για τα παιδιά αποτελούσε, παλαιότερα, ιδιαίτερη αδυναμία να πέφτουν σε ξένα χωράφια με κουκιά και να γεμίζουν τις τσέπες τους. Το κλέψιμο των κουκιών ήταν συνηθισμένη και αναγνωρισμένη παρανομία.

Θεραπευτικός ρόλος οσπρίων

– Παθήσεις στόματος-δοντιών:

Σπυριά του στόματος:

«Επαλείφονται με μίαν αλοιφήν ήτις γίνεται με λάδι και με φακήν αφού πρώτα την ψήσωμεν καλά και κοπανίσωμεν την φακήν»(προφορική μαρτυρία Δροσούλης-Κόκκοτα)

– Παθήσεις λάρυγγα-φάρυγγα:

Ο Πύρρος (Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, 1997, σελ. 776) αναφέρει πως τα ψημμένα κουκιά και τα φασόλια ανακατεμένα με λάδι και κοπανισμένα είναι πολύ ωφέλιμα.

– Θεραπεία υδροκήλης: (Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, 1997, σελ. 222)

Για τη θεραπεία της υδροκήλης τσιγαρίζουν κουκιά με λάδι και τα χρησιμοποιούν ως κατάπλασμα μετά το μπάνιο.

Πληροφορίες για κάποια όσπρια που έχουν φαρμακευτική χρήση στον Φενεό Κορινθίας αντλούμε από τον Σαρλή (1962-2000, σελ. 440-449)

– Κουκιά: το ζουμί των κουκιών είναι καλό για την ευκοίλια. «Τα κουκιά σπέρνονται κατά τη γέμιση του φεγγαριού, για να γίνουν βλαστερά».

Γυναικολογική χρήση οσπρίων

Από τα όσπρια τα ρεβίθια χρησιμοποιούνταν ως εμμηναγωγά. Έτσι αυτό το γιατροσόφι ακολουθούσε και η γυναίκα που είχε πρόβλημα στη σύλληψη (Χατζόπουλος 1977-78, σελ.226, 244).

Η γυναίκα της οποίας δεν της «κατέβαινε γάλα» έπρεπε να πει τρεις μέρες φασουλόζουμο από μαυρομάτικα φασόλια. Αυτά όμως για λόγους ομοιοπαθητικής αποτελεσματικότητας, έπρεπε να είχαν βράσει πλάι σε ρέμα (Χατζόπουλος 1977-78, σελ. 226).

Δοξασίες

Στη Σάμο τη νύχτα του Αγίου Ιωάννου η κόρη, αφού μελετήσει εκείνον που επιθυμεί να παντρευτεί, βάζει κάτω από το μαξιλάρι της 3 κουκιά, το ένα ολόκληρο, το άλλο μισοκομμένο και το τρίτο ξεφλουδισμένο. Όταν σηκωθεί το πρωί, παίρνει με κλειστά τα μάτια της στην τύχη ένα από αυτά: αν πάρει το μισοκομμένο θα παντρευτεί χήρο, αν πάρει το ξεφλουδισμένο δεν θα παντρευτεί καθόλου και αν τέλος πάρει το ολόκληρο θα γίνει όπως έχει μελετήσει (Πολίτου, 1911, σελ. 73).

Αντίστοιχα στην Κέρκυρα η μορφή των κουκιών παραπέμπει στην οικονομική κατάσταση του γαμπρού: το ξεφλουδισμένο κουκί αντιστοιχεί σε φτωχό, το μισοκομμένο μέσης οικονομικής κατάστασης και το ολόκληρο αντιστοιχεί σε πλούσιο (Πολίτου, 1911, σελ. 74).

Ο Βρόντης (1938, σελ. 124), αναφέρει κάποια προγνωστικά καλής και κακής χρονιάς στη Ρόδο:

«Όταν δεν γίνουν τα κουκιά, δεν γίνονται κι οι σπορές καλές».

Αποθήκευση-συντήρηση τροφίμων

Οι πρακτικές που περιγράφονται στο άρθρο του Καραμανέ, (1999-2003, σελ. 136) αφορούν μια ιστορικά προσδιορισμένη κοινωνική ομάδα και τοποθετούνται χρονικά στο πρώτο μισό του 20^{ου} αιώνα. Η αποθήκευση των οσπρίων στα Κουπατσιάρικα χωριά ολοκληρωνόταν στα τέλη του Αυγούστου.

Ο Τραγέλης μας πληροφορεί πως τα όσπρια αποθηκεύονταν στο κελάρι του σπιτιού μαζί με τα άλλα είδη καθημερινής χρήσεως (1999, σελ. 55).

Στο Φενεό Κορινθίας για να διατηρηθούν τα φασολάκια, οι λεπίδες, τα νωπά μπιζέλια, η κάππαρη και τα βλαστάρια που κόβουν από τα αμπέλια, τα βράζουνε και τα βάζουνε όλα μαζί ή και χωριστά στο λάδι, αφού πρώτα τα αλατίσουν. Μετά ρίχνουν λίγο ξυδόνερο και τα ανακατεύουν (Σαρλής, 1962-2000, σελ. 150).

Δ. ΕΛΑΙΩΔΕΙΣ, ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΚΑΙ ΠΑΡΑΓΩΓΑ ΤΟΥΣ

Παιδική διατροφή

Η Μπάκολη (1999-2000, σελ. 168) αναφέρεται πως συνηθισμένες λιχουδιές για τα παιδιά ήταν τα λουκούμια, τα στραγάλια, οι σταφίδες, οι καραμέλες, τα ξυλοκέρατα (χαρούπια), τα καρύδια, τα αμύγδαλα, οι λουκουμάδες και το άσπρο ψωμί.

Στη Χίο θεωρούσαν το ψωμί και τις ελιές δυναμωτική τροφή για τα παιδιά το πρωί (Βούρνου, 1997). Το πρόγευμα ή κολατσιό ή δεκατιανό και το απογευματινό ή δειλινό ή προσφάι δεν ήταν απαραίτητο κάθε μέρα. Φυσικά αυτό διαφέρει από περιοχή σε περιοχή. Συνηθισμένο πρόγευμα ή απογευματινό ήταν ψωμί μουσκεμένο σε νερό (Κεραμιδά, 1998) ή με τυρί, ψωμί με ζάχαρη και ίχνος καφέ από πάνω, ψωμί με ζάχαρη και λάδι ή ντοματοζούμι (Παγώνη, 1963), μαρμέλαδα σπιτική, κουλουράκι, γλυκίσματα (Βούρνου, 1997), ντομάτα, ελιές κ.τ.λ. ή φρούτα εποχής (Μακρή, 1998). Στη Σαντορίνη τα παιδιά για απογευματινό (το *μερέντι*, όπως λεγόταν) έτρωγαν ψωμί με θρεψίνη ή πελτέ με λάδι (Χρυσού-Καρατζά, 1987-1998).

Έθιμα – καθημερινές συνήθειες στον κύκλο του χρόνου

Ψυχοσάββατο του Σταυρού

Στην Αμυγδαλιά της Αίνου, το Ψυχοσάββαρο του Σταυρού πήγαιναν στα μνήματα με λουκούμια, φάβα και ελιές. Στο Νιχωράκι (βρισκόταν στη Μαύρη Θάλασσα) έπαιρναν στο κοιμητήριο ψωμάκια, ελιές, σταφίδες (Παπαθανάση-Μουσιοπούλου, 1979, σελ. 57).

Συγκομιδή

«Ο Σεπτέμβρης είναι ο μήνας των περιμαεμάτων και της προετοιμασίας για το νέο ξεκίνημα στην Κω.Κεχριά, σησάμια, παμπάκια, σύκα, σταφύλια τον μήνα αυτό περιμαζεύονται.Στις αρχές του Σεπτέμβρη αποτρυγούν και τα αμπέλια και κάμνουν τα κρασιά της χρονιάς, το πετιμέζι, τις σταφίδες...» (Καραναστάσης, 1952, σελ. 272, 273)

Ελαιόλαδο

Οι Σαρακατσαναίοι στη μαγειρική χρησιμοποιούσαν πολύ το βούτυρο και όχι το λάδι, καθώς το τελευταίο ήταν δυσεύρετο. Ξακουστές ήταν οι πίτες τους, τις οποίες τις έφτιαχναν με βούτυρο (το βούτυρο το παρήγαγαν μόνοι τους, ενώ το ελαιόλαδο το αγόραζαν ακριβά- Αλεξίου, 1982, σελ. 278).

Κάτι ανάλογο συνέβαινε και στην Έδεσσα, όπου από τη διατροφή των κατοίκων κυρίως της ορεινής αυτής περιοχής αυτή, απουσίαζε το ελαιόλαδο, επειδή δεν ευδοκίμούσε η ελιά σαν δέντρο της περιοχής (Τζώγα-Βέττα, 2002, σελ. 10).

Όσον αφορά της αγροτική οικονομία της Κεφαλονιάς, αξίζει να σημειωθεί πως έχει περάσει φάσεις μεγάλης αστάθειας. Υπήρξαν κάποιες χρονιές που η διακίνηση του σταφιδόκαρπου δεν επέφερε καθόλου κέρδη για τον αγρότη, απλώς εξοφλούσε τα έξοδα παραγωγής του. Εντυπωσιακό είναι επίσης το γεγονός πως και το ελαιόλαδο δεν επαρκεί για ένα νοικοκυριό. Και αυτό συμβαίνει, όχι λόγω της μικρής παραγωγής του, αλλά λόγω του άθλιου συστήματος δανεισμού του: μόλις εξαντληθεί το απόθεμα, ο νοικοκύρης αγρότης δανείζεται από το λιτρουβιό, την

εκκλησία ή τον μεγαλοπαραγωγό, με εθιμική υποχρέωση να το επιστρέψει μόλις αρχίσει η νέα σοδιά, στο διπλάσιο και πολλές φορές σε ακόμα μεγαλύτερη αναλογία. Με την τακτική αυτή η μισή σοδιά του μικροπαραγωγού εξανεμίζεται σε δανειστικά δικαιώματα τρίτων (Δεμπόνος, 1993, σελ. 309).

Το ίδιο βέβαια δεν συμβαίνει στη Λευκάδα, στην οποία το ελαιόλαδο βρίσκεται σε αφθονία. Το ελαιόλαδο, όπως αναφέρει η Κοντομίχη (Αθήνα 1985) κατέχει πρωταγωνιστικό ρόλο στη διατροφή του κάθε Λευκαδίτη. Το χρησιμοποιούν παντού, είτε ωμό, είτε μαγειρεμένο, σε αντίθεση με κάποιες άλλες περιοχές της Ελλάδας (Ηπειρος, Ακαρνανία), που στη θέση του χρησιμοποιούν ζωικά λίπη και βούτυρο.

«Κάλλιο αρνί με δίχως λάδι, παρά λάχανα με λάδι»

Η παραπάνω έκφραση είχε προκύψει επό την ιστορία ενός παπά, ο οποίος ήταν ιδιαίτερα καλοφαγάς. Την Παρασκευή οι παπάδες απαγορευόταν να φάνε κρέας. Έτυχε, λοιπόν, ο συγκεκριμένος παπάς να βρεθεί σε ένα τραπέζι, ημέρα Παρασκευή, οπότε σε εκείνον σέρβιραν αγριολάχανα με ελιές. Ο παπάς κοιτώντας με απληστία τα γύρω πιάτα όπου δέσποζε το λαχταριστό αρνί ψιθύρισε την ανωτέρω παροιμιώδη έκφραση που έχει μείνει στα χείλη του λαού μας, και βέβαια έφαγε αρνί, το οποίο, όμως, ήταν τελείως στεγνό από λάδι (Βουνάς, 1968, σελ. 36, 37).

Αλλά και στη Λέσβο η παραγωγή του ελαιόλαδου ήταν αρκετά μεγάλη. Όπως αναφέρει ο Κοντός (Δελτίο Εταιρείας Λεσβιακών Μελετών, 1962) «άρχισε σιγά-σιγά η ελιά να αποτελεί το κυριότερο εισόδημα των κατοίκων». Η ελαιοκαλλιέργεια αυξήθηκε στα χρόνια της Τουρκοκρατίας από τους κατοίκους του νησιού. Στην ιστορία της ελαιοκαλλιέργειας στην Λέσβο έχει μείνει σημειωμένο έντονα ο φοβερός παγετός, ο οποίος έκαψε και κατάστρεψε τα ελαιόδεντρα του νησιού το έτος 1850. «Δεν πάνε πολλά χρόνια που στα φτωχόσπιτα της Καλλονής το λάδι ήταν δυσεύρετο και η χρήση του γινόταν μόνο σε μεγάλη ανάγκη. παρακαλούσαμε τις μάνες μας να μας ρίξουν μπόλικο λάδι πάνω στη φέτα του ξερού ψωμιού, μια λιχουδιά που δεν θα ξεχάσουμε ποτέ την νοστιμιά της. Ήταν η εποχή, που το κολατσιό του ξωμάχου ήταν μια χούφτα ελιές, λίγο ψωμί και μια ντομάτα με κρεμμύδι» (Τραγέλης, 1999, σελ. 102).

Στα Κύθηρα η παραγωγή λαδιού δεν εξυπηρετούσε μόνο στην μαγειρική, είχε και άλλες χρήσεις: «Ορισμένες ελιές, όμως δεν προορίζονται για παραγωγή λαδιού. Τις μαζεύουνε για να τις φτιάξουν οι νοικοκυρές: τσακιστές, παστές, ξιδάτες ή χαρακτές. Η ελιά εκτός από την πολύτιμη συμβολή της στην ανθρώπινη τροφή (λάδι και ελιές), αποτελεί και εύκολο μέσο φωτισμού (παλαιά λυχνάρια, και σήμερα, σε δύσκολες ώρες διακοπής ηλεκτρικού), δίνει, όμως και ευκαιρίες επικοινωνίας, που τόσο πολύ τις χρειαζόμαστε. Η επικοινωνία αυτή πραγματοποιείται, τόσο στα λιόφυτα, κατά το λιομάζωμα, όσο και τα βράδια, στα μαγαζιά, όπου μαζεύονται όλοι να τα πούνε» (Πρώτη δημοσίευση: Εφημερίδα «Κυθηραϊκά φ. 122, Ιανουάριος 1999, σελ. 10).

Ο Κέρπης (1982, σελ. 418) επισημαίνει ότι στη Ικαρία η ελιά με την άφθονη παραγωγή της στο νησί, ήταν το προχειρότερο συνοδευτικό του ψωμιού και του μεζέ, για το κρασάκι.

Ελαιομάζωμα

Ουσιαστικά η περισυλλογή, το *λιομάζωμα*, άρχιζε από τη μέρα του σταυρού (14 Σεπτεμβρίου) που σταύρωνε το λάδι και συνεχιζόταν, χωρίς διακοπή, μέχρι το Μάη όταν η καρποφορία ήταν πλούσια. Ο πρώτος καρπός που πέφτει από το λιοδέντρο λέγεται πρωϊμάδια και έχει σε αυτόν δικαίωμα περισυλλογής όλος ο παιδόκοσμος της περιοχής, χωρίς παρέμβαση του ιδιοκτήτη. Αυτό το εθιμικό δικαίωμα έληγε στις 26 Οκτωβρίου, οπότε πραγματοποιείται η ξετίμωση της παραγωγής και η περισυλλογή απομένει αποκλειστικό δικαίωμα του ιδιοκτήτη του ελαιόδεντρου ή του εποχιακού σέμπρου του, που αναδείχθηκε κατά τη ξετίμωση. Η ανεξέλεγκτη περισυλλογή επαναλαμβάνεται στα τέλη της σοδιάς, οπότε συλλέγονται τα *κοκολόγια*: τα τελευταία δηλαδή απομεινάρια καρπού μετά την συστηματική περισυλλογή και το τίναγμα της ελιάς από το δικαιούχο. Δικαίωμα σε αυτήν έχει ο καθένας, γιατί ουσιαστικά θεωρείται καρπός εγκαταλελειμμένος και ασύμφορος να συλλεγεί. Είναι εποχή που και τα λιοτρουβιά έχουν κλείσει και οι τελευταίες αυτές ελιές, που είναι υγιέστατες και για τούτο κρατούνται επάνω στο δέντρο, παίρνουν αφύσικο μέγεθος! Για τούτο τις προτιμούν οι νοικοκυρές να τις κάνουν *κολυμπάδες* ή

τσακιστές και η φροντίδα της περισυλλογής τους αποτελεί δικό τους καθήκον (Δεμπόνος, 1993, σελ. 309).

Ελαιώνες

Ο Αικατερινίδης αναφέρει πως η τοπική οικονομία της Χαλκιδικής επηρεαζόταν και από το γεγονός ότι πολλές από τις καλλιεργούμενες εκτάσεις ανήκαν σε μοναστήρια του Άγιου Όρους (Τσιότρας, 1964, σελ. 19).

Οι κάτοικοι απλά νοίκιαζαν από τους καλόγερους αυτές τις εκτάσεις και τις καλλιεργούσαν. Αυτά που κυρίως καλλιεργούνταν στην Χαλκιδική ήταν ελιές... (Αικατερινίδης, Θεσσαλονίκη 1993)

Αγίου Δημητρίου

Από του Αγίου Δημητρίου, που μεγάλωναν οι νύχτες, άρχιζαν στη Θράκη τα πατροπαράδοτα «νυχτέρια». Από νωρίς μαζεύονταν οι μάνες και οι κόρες τους, άλλοτε στο ένα και άλλοτε στο άλλο σπίτι με το εργόχειρό τους. Η οικοδέσποινα είχε ετοιμάσει για να φιλέψει τις καλεσμένες της «μηλίνες» (πίτες), «σουσούλκες» (φέτες ξερών φρούτων), «λαλάγκια» (λουκουμάδες), «κιτίρια» (ποπ-κορν), καρύδια, αμύγδαλα και άλλες λιχουδιές (Παπαθανάση-Μουσιοπούλου, 1979, σελ. 142).

Αγία Βαρβάρα

Της Αγίας Βαρβάρας (4 Δεκεμβρίου) οι νοικοκυρές στη Θράκη κάνουν το «κολλυβόζουμο» που το ονομάζουν «Βαρβάρα». Κατά τον Μέγα (ο.π. σελ. 26), ο τρόπος παρασκευής τους θυμίζει την «πανσπερμία». Χρησιμοποιούν στάρι, αμύγδαλα, σταφίδες, καρύδια. Αν γίνει η Βαρβάρα άσπρη, τότε, σύμφωνα με την παράδοση, αναμένανε χιόνι (Παπαθανάση-Μουσιοπούλου, 1979, σελ. 63).

Αγία Δομνίκη

Ένα έθιμο, το οποίο έφεραν οι πρόσφυγες από τη Βόρεια Θράκη και τελούν μέχρι και σήμερα της Αγίας Δομνίκης (8 Ιανουαρίου) περιγράφεται από την Παπαθανάση-Μουσιοπούλου (1979, σελ. 86 και 87). Το κοινό όνομα της εορτής αυτής είναι «η ημέρα της Μπάμπως ή της Μαμής». Την ημέρα αυτή οι άντρες

κάθονται στο σπίτι, ενώ οι γυναίκες διασκεδάζουν και τιμούν τη μαμή που κάθεται στολισμένη με λουλούδια, κρεμμύδια, σκόρδα, σταφίδες, χαρούπια, αρμαθιές, σύκα σαν να είναι η αρχαία Γενετυλίσ, δηλαδή η θεά της γεννήσεως.

Παραμονή Χριστουγέννων

Την παραμονή των Χριστουγέννων στη Θράκη (Παπαδόπουλος, 1964) τα παιδιά ξεχύνονται στους δρόμους και τραγουδούν τα κάλαντα. Τελειώνοντας το τραγούδι χτυπούνε τις πόρτες και οι νοικοκυραίοι ανοίγουν και προσφέρουν στα παιδιά τα δώρα τους τα οποία δεν είναι πάντα χρήματα, αλλά διάφορα φρούτα και ξηροί καρποί που τα βάζουν στις τσάντες τους, όπως είναι τα κάστανα, τα καρύδια, τα αμύγδαλα και τα φουντούκια.

Χριστούγεννα

Οι νοικοκυρές στην Κεφαλονιά ψήνουν το Χριστόψωμο, το διακοσμούν με το σχήμα του Σταυρού και ο στολίζουν με αμύγδαλα και καρύδια (Σίμπσον, 1972, σελ. 112).

Στην Ξάνθη το βραδινό τραπέζι της παραμονής των Χριστουγέννων πρέπει να έχει δώδεκα είδη φαγητών «για τα δωδικάμιρα» (Παπαθανάση -Μουσιοπούλου, 1979, σελ. 31). Στο τραπέζι υπάρχει «του ξασ'» (νηστίσιμο ρυζόγαλο) και η «πίτα η γλυκιά». Η πίτα η γλυκιά γίνεται στις νηστείες. Αφού στρώσουν τα φύλλα, βάζουν το «ξασ'», από πάνω πολλά καρύδια, ανάλογη κανέλα και πάλι φύλλα. Αντί για λάδι μεταχειρίζονται «σαμόλαδο» (σησαμόλαδο).

Το τραπέζι της παραμονής των Χριστουγέννων ήταν στη Βορειοθράκη τόσο γιορταστικό, όσο και το Χριστουγεννιάτικο με τη διαφορά ότι στο πρώτο όλα τα φαγητά ήταν νηστίσιμα (Βογαζλή, 1956, σελ. 198). Έπρεπε οπωσδήποτε τα φαγητά αυτά να είναι εννέα τον αριθμό. Πιθανότατα το έθιμα αυτό να σχετίζεται με τους εννέα μήνες της εγκυμοσύνης της Παναγίας. Το πρώτο από τα «εννέα φαγιά» ήταν η «άφταστη πίτα», δηλαδή μια πίτα άζυμη, την οποία της στόλιζαν με μισές σκελίδες καρυδιού σε σχήμα σταυρού. Για την συμπλήρωση των εννέα φαγητών συνηθίζονταν οι λαχανοντολμάδες, οι ελιές και ο χαλβάς. Το αλατοπίπερο το τοποθετούσε σε δύο

πιάτα, χωριστά το αλάτι και χωριστά το πιπέρι (2 φαγητά επιπλέον). Το τουρσί όμως ήταν εκείνο που έδινε την οριστική λύση του προβλήματος: χωριστά το λάχανο, χωριστά οι πιπεριές, χωριστά οι μελιτζάνες. Έτσι συμπλήρωναν εννέα διαφορετικά φαγητά.

Πρωτοχρονιά

Από το εορταστικό πρωτοχρονιάτικο τραπέζι δεν λείπουν τα κόλλυβα του αϊ Βασίλη (Παπαθανάση -Μουσιοπούλου, 1979, σελ. 34). Στον Σκοπό της Θράκης όσοι κάθονται στο τραπέζι παίρνουν κόλλυβα και τα πετούνε ψηλά προς την πόρτα λέγοντας: «όσα κ'κια ρίχνω, τόσα αμάξια στάρι να μ'δωσ' ο καινούριος χρόνος».

Θεοφάνεια

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι προετοιμασίες για τα Θεοφάνεια στην Χαλκιδική:

«Από το πρωί οι γυναίκες βρίσκονται σε συνεχείς προετοιμασίες. Καθαρίζουν, σκουπίζουν, ετοιμάζουν γλυκίσματα, ζυμώνουν. Με ιδιαίτερη φροντίδα κατασκευάζουν ένα ειδικό ψωμί, το τσουρέκι, στρογγυλό με το σχήμα του σταυρού στην επιφάνειά του και ένα ολόκληρο καρύδι στη μέση και ακτινωτά γύρω-γύρω ψίχα από τον ίδιο καρπό. Σε όλη τη διάρκεια της ημέρας τηρείται νηστεία η οποία σε χρόνους παλαιότερους ήταν αυστηρότερη. Το βράδυ μαζεύεται όλη η οικογένεια και βάζουν στο τραπέζι το τσουρέκι και σ'ένα πιάτο βάζουν στάρι, καπνό, καλαμπόκι και ό,τι άλλο παράγει το σπίτι και το βάζουν στο τραπέζι μαζί με το τσουρέκι και το φαγητό. Όλη την ημέρα λάδι δεν τρώμε, νηστεύουμε. Για βράδυ τρώμε λάδι, κάνομε κολοκυθόπιτες,αραλί και μπακλαβά» (Αικατερινίδης, 1995, σελ. 33).

Απόκριες

Στις Αποκριές, τοποθετούσαν στα πόδια του «Μπέη» (θύμιζε τον αρχαίο χορηγό του πανηγυριού) την «κουνουμιά», το οποίο ήταν ένα μεγάλο «σινί» (ταψί), όπου είχαν βάλει πίτα πασπαλισμένη με αμύγδαλα («τσίκες»), πιλάφι, λάχανα, τουρσί με ένα όρθιο πράσο στη μέση, χαλβά, τρία μήλα, τρία πορτοκάλια και ένα μπουκάλι κρασί (Παπαθανάση-Μουσιοπούλου, 1979, σελ. 133).

Καθαρή Δευτέρα

«Την ημέρα αυτή χαλάνε στη Βυτίνα τα ‘κούλουμα’.Οι νοικοκυρές πολύ πρωί φτιάχνουνε τις λαγάνες με μπόλικο σουσάμι. ... Έχουνε έτοιμα τα σαρακοστιανά: **ελιές**, χαλβά, ταραμά, κρεμμυδάκια, σκορδάκια, πράσα, πατάτες βραστές, τουρσί και λαγάνες» (Αναγνωστόπουλος, 2004, σελ. 425).

Την Καθαρή Δευτέρα στη Θράκη έτρωγαν όσπρια αλάδωτα, ελιές, ταραμά, στρείδια, μύδια, αυγοτάραχο, χαβιάρι, χαλβά, μέλι, ρετσέλια, βρεχτοκούκια, ταχίνι, κάρδαμο, μαρούλι και τουρσί (Παπαθανάση-Μουσιοπούλου, 1979, σελ. 139).

Μαρτόπιτες

«Χαρακτηριστικόν επίσης έθιμον της ίδιας ημέρας (1^ης Μαρτίου) αποτελεί και η παρασκευή ειδικής πίττας, της μαρτόπιττας, από σταφίδες και σιρόπι, για να γλυκάνουν το καλοκαίρι που θα'ρθει» (Α΄ Συμπόσιο Λαογραφίας του Βορειοελλαδικού Χώρου, 1975, σελ. 13).

Λαζάρου

Είναι έθιμο τα δύο Σάββατα της Μεγ. Σαρακοστής στην Κω, του φτωχού και του πλούσιου Λαζάρου, να κάμνουν λαζάρους. Οι λαζάρου γίνονται από ζυμάρι, που του δίνουν φόρμα ανθρώπου σαβανωμένου. Δύο γαρύφαλλα παριστάνουν τα μάτια του Λαζάρου, κάμνουν και τη μύτη, τσιμπώντας τα ζυμάρι για να εξέχει. Το Σάββατο του Κουφού Λαζάρου, δηλ. το Σάββατο το προηγούμενο της γιορτής του Λαζάρου, οι λαζάρου είναι κουφοί, δηλαδή σκέτο ζυμάρι, ενώ το Σάββατο του Λαζάρου οι λαζάρου είναι γεροί, έχουν γέμιση από σταφίδες και σηςάμι καβουρδισμένο ή αμύγδαλα κοπανισμένα και ζυμωμένα με ανθόνερο» (Καραναστάσης, 1952, σελ. 248).

Κυριακή των Βαΐων

Την Κυριακή των Βαΐων στην Κεφαλονιά η εκκλησία στολίζεται με κλαδιά φοίνικα (σύμβολο νίκης πάνω στο θάνατο) και φτιάχνονται τα βάγια, μικροί σταυροί από φύλλα φοίνικα δεμένα με κλαδάκια ελιάς (σύμβολο νίκης), δεντρολίβανου

(σύμβολο ανάμνησης), δάφνη (σύμβολο νίκης) και φασκόμηλο (σύμβολο σωτηρίας) (Σιμπσον, 1972, σελ. 107).

Πρωτομαγιά

Το πλέξιμο του στεφανιού την παραμονή της Πρωτομαγιάς περιλάμβανε εκτός από λουλούδια και καρποφόρα δέντρα όπως είναι η αμυγδαλιά με αμύγδαλα επάνω (ΤΕΕ, Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2000, σελ. 264).

Πεντηκοστή

Την Πεντηκοστή σε πολλές περιοχές της Θράκης γονάτιζαν στην εκκλησία τρεις φορές πάνω σε καρυδόφυλλα. Τις δύο φορές για να συγχωρεθούν οι αμαρτίες τους και την τρίτη για τους πεθαμένους. Τα φύλλα της καρυδιάς τα έβαζαν μέσα στα «σεντούκια» τους για να μην φάει ο σκόρος τα μάλλινα (Παπαθανάση - Μουσιοπούλου, 1979, σελ. 57).

29 Αυγούστου

Στην Έδεσσα στις 29 Αυγούστου συμβαίνουν τα κάτωθι:

«Στις 29 Αυγούστου, μέρα της γιορτής της Αποκεφάλισης του Προδρόμου, προστάτη από την ελονοσία, απέφευγαν να κόψουν καρπούζι, να φάνε μαύρο σταφύλι, μαύρο σύκο, ό,τι θυμίζει αίμα, και δεν έπιαναν μαχαίρι ούτε έσπαγαν καρύδι.» (Τζώγα-Βέττα, 2002, σελ. 79).

Πείνα

Στα Κουπατσιάρικα χωριά για να αντιμετωπίσουν τις δύσκολες περιόδους πείνας άλεθαν ρόβι και βαλανίδια, τα οποία τα ανακάτευαν με αλεύρι και έφτιαχναν μαύρο ψωμί (Καραμανές, 1999-2000, σελ. 138, 139)

Τροφές

Ο Κάσσης (1980, σελ. 121) επισημαίνει πως το «βρεχτάκι», δηλαδή ωμό λάδι και ψωμί, είναι από τις βασικότερες τροφές των Μανιατών. Το λάδι των Μανιατών είναι ένα από τα ποιοτικότερα και νοστιμότερα λάδια της Ελλάδας.

Παρακάτω αναφέρονται δύο Κυπριακά φαγητά

Οι «ελιωτές», το οποίο ήταν πανελλήνιο φαγητό παρόμοιο με τις ελιόπιτες (πίτες με ελιές) (Κυπριανός, 1970, σελ. 9).

Οι «κολοκόπιτες» ήταν παγκύπριο φαγητό. Λεγόταν και ‘κολοκοτές’. Πίτες παραγεμισμένες με μικρά κομμάτια κολοκυθιού κόκκινου, πουργούρι και ‘σταφίδκια’ (Κυπριανός, 1970, σελ. 15).

Αξίζει εδώ να αναφερθεί ειδικά για την Κύπρο ότι οι σταφίδες της Τσακίστρας είναι μαύρες διότι υπάρχουν κυρίως μαύρα σταφύλια (Κυπριανός, 1970, σελ. 25).

Σκορδαλιά ή αλιάδα

« Εκ των σκόρδων, τα οποία φυτεύονται εις τους Αιτωλικούς κήπους, γίνεται και η σκορδαλιά ως άρτυμα διαφόρων φαγητών. Εντός ιγδίου, όπως είπαμε, παρασκευάζεται αυτή με ψίχα ψωμιού και πολλάκις πυρήνας καρύου ή αμυγδάλου και έλαιον. Τα σκόρδα τρώγονται και μόνα των ιδίως με τυρόν». (Λουκόπουλος, 1925, σελ. 134)

Τριφτάδες ή μπιρμπιλόνια

Ο Λουκόπουλος περιγράφει την παρασκευή ενός τοπικού χυλού στην Αιτωλία το οποίο ονομάζεται *τριφτάδες ή μπιρμπιλόνια*

«Το σταρένιο αλεύρι ανακατεύεται με νερό. Το μίγμα που προκύπτει ρίχνεται σε χύτρα σε νερό που βράζει. Στη συνέχεια προστίθεται λάδι και αλάτι». (1925, σελ. 112).

Μάντολες

Μάντορλα στα Ιταλικά λέγεται το αμύγδαλο. Το μόνο βέβαια ιταλικό στοιχείο που έχει η μάντολα είναι το όνομά της, καθότι πρόκειται για Κεφαλλονίτικη εφεύρεση. Η πρώτη μάντολα ήταν το αμύγδαλο το «πασπαλισμένο» με ελάχιστη ζάχαρη. Αργότερα, όταν η τιμή της ζάχαρης μειώθηκε, τα αμύγδαλα καβουρδίζονταν σε μεγάλες ποσότητες στα καζάνια και πασπαλίζονταν με πολύ ζάχαρη. Έπειτα βάφονταν με μπογιά κόκκινη (Βουνάς, 1968, σελ. 35, 36).

Αμύγδαλα στη Νάξο

«... ως προς την ευφορίαν της γης και την ποιότητα των προϊόντων αυτής, η Νάξος εθεωρείτο η αξιολογοτέρα των Κυκλάδων νήσων. Τα σύκα, τα αμύγδαλα, αι σταφυλαί, ο οίνος της Νάξου εθαυμάζοντο πανταχού...» (Στεφάνου, 1929, σελ. 114)

Κάστανα

Οι Σαρακατσαναίοι αγόραζαν κάστανα στη Νεβρόπολη (Αλεξίου, 1982, σελ. 308)

Σουσάμι

Στη Λέσβο καλλιεργείτο πολύ το σουσάμι. «Τον Μάιο άρχιζε η καλλιέργεια του σουσαμιού. ... Η καλλιέργεια του προϊόντος αυτού σταμάτησε ολοκληρωτικά στις αρχές της δεκαετίας του '60» (Τραγέλης, 1999, σελ. 159).

Η Μιχαλάκη (2000, σελ. 59) μας πληροφορεί πως στα Κύθηρα καλλιεργείται πολύ σουσάμι.

Συναγωνισμός γλυκών

Ο Κέρπης (1982, σελ. 419) μας πληροφορεί πως μέχρι και σήμερα στην Ικαρία συναγωνίζονται ποιο νοικοκυριό θα έχει τα περισσότερα και τα καλύτερα γλυκά. Το έθιμο έχει ως εξής:

Οι χωριανοί περνούν από σπίτι σε σπίτι για να ευχηθούν στους νοικοκύρηδες. Όλοι οι άντρες γίνονται δύο ομάδες (μπαϊράκια) για τις επισκέψεις: οι άντρες νέοι και οι άντρες γέροι. Συνήθως σε ένα πιάτο ρίχνουν κανένα αμύγδαλο ή κάστανο, για να ξέρουν που πήγαν και ποιους χαιρέτισαν στο χωριό.

Έθιμα στον κύκλο της ζωής

Αρραβώνας

Στην Έδεσσα μετά το «λόγο» του αρραβώνα ή οικογένεια του γαμπρού επισκέπτεται το σπίτι της νύφης και γεμίζει την αγκαλιά της πάνω σε υφαντό «μισάλι», στραγάλια, καρύδια, σταφίδες.

«Μετά τούτο προσετίθεντο πινάκια (πιάτο) πλήρη στραγαλίων αναμειγμένων μετ' αμυγδάλων, σταφίδων, λεπτοκαρυών...» (Φουρίκη, 1926, σελ. 517, 518).

Γάμος

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η χρήση των καρπών λίγες μέρες πριν τον γάμο στη Λευκάδα:

«Είμαστε στην τελευταία εβδομάδα πριν το γάμο. Την Τρίτη το βράδυ «αναπιάνουν» τα προζύμια για τα κουλούρια του γαμπρού. ... Στο προζύμι δίνουν σχήμα μεγάλου κουλουριού. ... Ύστερα παίρνουν μια σίτα, βάζουν μέσα γλυκά, μύγδαλα, καρύδια, παξιμάδια, σταφίδες κ.τ.λ. και την τοποθετούν μέσα στο σκαφίδι, πλάι στο ζυμάρι. Έπειτα πρώτος ο γαμπρός κάθεσαι σε μια καρέκλα σιμά στο προζύμι και οι γυναίκες μαζεύονται γύρω του και τραγουδούν την ώρα που τραγουδούν οι γυναίκες, ο γαμπρός τρώει παίρνοντας από τη σίτα μύγδαλα, καρύδια και ό,τι άλλο...» (Κοντομίχη, 1971, σελ. 122

)

«Την Τετάρτη το βράδυ «αναπιάνουν τα προζύμια της νύφης». Γίνεται ό,τι περίπου και στου γαμπρού. Οι συμπέθεροι συμμαζεύονται στο σπίτι της νύφης, μετά το βραδινό φαγητό, φέρνοντας γλυκά, μύγδαλα, καρύδια, σύκα, παξιμάδια κ.τ.λ....»(Κοντομίχη, 1971, σελ. 124).

«Την Πέμπτη γίνονταν οι προετοιμασίες του “μπακλαβά”, του γλυκού που θα κερνούσαν μετά τα στεφανώματα και την Παρασκευή το πρωί τον έστρωναν στα ταψιά, τον έκοβαν και τον φούρνιζαν. Το “αστέρι”, δηλαδή την καρδιά του

μπακλαβά, το κρατούσαν για να κεράσουν το ζευγάρι μετά το γάμο» (Καβούκη, 1966, σελ. 8-9).

«...κάνουν τους “κόμπους” (μπόγους). Κόμπους, όμως, κάνουν μόνο τα “λιανόσκουτα”. Τα τυλίγουν δηλαδή μέσα σ’ένα σεντόνι και τάχουν έτοιμα για φόρτωμα. Τα χοντρά ρούχα δεν τα κάνουν μπόγους. Μέσα στο κάθε μπόγο ρίχνουν μύγδαλα, ρύζι, καρύδια και κουφέτα, έτσι για το καλό. Αλλά και σαν δώρα στο σπίτι του γαμπρού» (Κοντομίχη, 1971, σελ. 128).

Η Λαμπάκη αναφέρει (1988, σελ. 1088) πως το γαμήλιο γεύμα στη Βοιωτία έκλεινε με ξηρούς καρπούς: σταφίδες, στραγάλια και αμύγδαλα, τα οποία έβηναν οι μητέρες του γαμπρού και της νύφης με τη βοήθεια των πλησιεστέρων συγγενών μια Κυριακή πριν το γάμο.

«Τέλος δεν θα πρέπει να παραληφθούν τα μειλίγματα, το μέλωμα δηλαδή της νύφης κατά την είσοδο στο νέο σπίτι από τους γονείς του γαμπρού, στενούς συγγενείς ή αγόρι με τους δυο γονείς εν ζωή. Και ήταν τα μειλίγματα αυτά μέλι με καρύδια ή αμύγδαλα, καθώς και γλυκό του κουταλιού. Το μέλι και τα γλυκίσματα που προαναφέρθηκαν αποτελούν (λόγω της γλυκύτητάς τους) σύμβολα γλυκιάς και αδιατάραχτης συζυγικής ζωής (Λαμπάκη, 1988, σελ.1099).

Άξια παρατήρησης και προσοχής είναι και η συχνότατη χρήση ξηρών καρπών στις διάφορες εκδηλώσεις πριν και μετά την τέλεση του μυστηρίου του γάμου. Στα περισσότερα χωριά έριχναν στο κοσκίνισμα του σταριού ρύζι και κουφέτα. Στην Ελλοπία έριχναν στο στάρι αμύγδαλα, καρύδια, κουφέτα και στο κοσκίνισμα τους ξηρούς καρπούς τους έτρωγαν τα ανύπαντρα κορίτσια. Με κουφέτα και γαρίφαλα διπλωμένα στο χαρτάκι προσκαλούσαν για το γάμο στην Αράχοβα. Φίλευαν τον κεραστή καρύδια, αμύγδαλα, κυδώνια και ρόδια. Με ρύζι, κουφέτα και στραγάλια έβηναν συνήθως τα προικιά. Στην Αράχοβα «κερνούσαν» τα προικιά με καρυδομύγδαλα και αμυγδαλοσταφίδες. Μετά το μυστήριο εισερχόμενη η νύφη στο νέο νοικοκυριό πετούσε στους παρευρισκόμενους ρύζι και στραγάλια και καθόταν στον παστό, όπου κρεμούσαν οπωρικά, ψωμί, ελιά, άνθη, καρύδια, σταφίδες και

σύκα. Τους ίδιους καρπούς χάριζε η νύφη και στο μικρό αγόρι που της έδιναν να κρατήσει στην αγκαλιά της την επομένη του γάμου για να αποκτήσει και αυτή αρσενικά παιδιά.

Οι ξηροί καρποί συμβολίζουν την αφθονία και για αυτό χρησιμοποιούνται ευρύτατα, σε ποικίλες περιστάσεις του γάμου (Λαμπάκη-Μίχα, 1988, σελ. 1101, 1102).

Την παραμονή του γάμου στη Σαλαμίνα (Φουρίκη, 1926, σελ. 525) όλοι οι συγγενείς του γαμπρού επισκέπτονταν τα προικιά της νύφης κρατώντας μεγάλα μαντήλια μεταξωτά γεμάτα στραγάλια, καρύδια, λεπτοκαρυές και κουφέτα και «έραιναν» τα προικιά με αυτά και με κέρματα.

Μετά το τέλος του γάμου στη Σαλαμίνα (σελ. 539), υποδέχονταν τους νεόνυμφους με ζάχαρη, κουφέτα και σύκα για να είναι γλυκείς, καθώς και με αμύγδαλα.

Γέννηση-βαφτίσια

«Ένα από τα παλαιότερα και πιο αξιοπαρατήρητα έθιμα της Καρπάθου, το οποίο διατηρείται αναλλοίωτο μέχρι σήμερα, είναι το έθιμο των “Εφτά Ημερών”, εννοείται από τη γέννηση του παιδιού. Σύμφωνα με το έθιμο αυτό, την έβδομη ημέρα από τη γέννηση, χωρίς καμιά πρόσκληση, συγγενείς και φίλοι της οικογένειας του νεογέννητου συγκεντρώνονται στο σπίτι του για να γιορτάσουν τον ερχομό του στον κόσμο. Οι επισκέπτες φέρουν μαζί τους διάφορα γλυκίσματα, και (συνήθως χρυσά) δώρα για το νεογέννητο. Τέτοια είναι π.χ. “κανίσκια” με μπακλαβάδες, κουραμπιέδες ή ποτά...» (Αλεξιάδης, 2003, σελ. 121).

Ο Δεμπόνος αναφέρει πως στα βαφτίσια στην Κεφαλονιά συνήθιζαν να κερνάνε τους καλεσμένους κουφέτα και μάντολες και για αναψυκτικό σπιτική σουμάδα από πικραμύγδαλα, κέρασμα που προμηνάει στο παιδί «γλυκιά» ζωή. Ήταν το λεγόμενο «τραταμέντο» (Δεμπόνος, 1993, σελ. 94)

«Αν το βαφτίσι είναι χωριάτικο από το τραπέζι θα παρελάσει όλο το χωριό, σε μια συνάντηση ευτυχίας και συμμετοχής, όπου το κρασί καθαρίζει τις φωνές και ανάβει τη διάθεση για χορό» (Δεμπόνος, 1993, σελ. 96).

Κηδεία

«Αφού περάσουν όλη τη νύχτα πίνοντας κρασί, μασουλώντας στραγάλια και παξιμάδια και αφηγούμενοι χίλια τόσα περιστατικά, τα περισσότερα τελείως άσχετα προς το νεκρό και όχι σπάνια προκλητικά σε γέλιο και ευθυμία, το πρωί θα τον εγκαταλείψουν να πάνε στις δουλειές τους, ως που να'ρθει η ώρα της κηδείας. Εκτός όμως από τα στραγάλια, το κρασί και τα παξιμάδια προσφέρεται και καφές, απαραίτητα όμως σε φλιτζάνι χωρίς πιατέλο!» (Δεμπόνος, 1993, σελ. 126).

Η οικογένεια που έχασε κάποιο αγαπημένο της πρόσωπο, την τρίτη ημέρα μετά το θάνατό του έκαναν κόλλυβα, χωρίς αλεύρι και ζάχαρη, μόνο με σταφίδες και καρύδια, τα «τρίμερα» (Σαράντη-Σταμούλη, 1952, σελ. 199).

«Κατά το ξενύχτισμα του νεκρού στη Σαμοθράκη προσφέρονται στους συμπενθούντες παξιμάδια, καφές, σύκα και καρύδια. ... Στα μνημόσυνα παρασκευάζεται το κολλυβόζουμο (από το ζουμί του βρασμένου σιταριού με αλεύρι, ζάχαρη, σταφίδες και καρύδια), που μοιράζεται την παραμονή του μνημόσυνου στα σπίτια του χωριού, ως πρόσκληση στην τελετή της επόμενης μέρας» (Βαρβούνης, 1993, σελ. 149)

Κόλλυβα

Η παρασκευή των κόλλυβων στη Μύκονο γίνεται για τα μνημόσυνα και τα Ψυχοσάββατα. Τα βασικά υλικά είναι το στάρι, το ρόδι, ο μαϊντανός και οι σταφίδες. Απαραίτητο είναι η προετοιμασία να ξεκινήσει δυο-τρεις μέρες πριν (Ρουσουνέλου, 2001, σελ. 283).

ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

A. Περιποίηση προσώπου και χεριών

Τα κοπανισμένα πικραμύγδαλα τα χρησιμοποιούσαν επίσης και για την περιποίηση των χεριών και του λαιμού. Τα χέρια γίνονταν μαλακά και αφράτα, ενώ το γαλάκτωμα που παραγόταν από κοπανισμένα πικραμύγδαλα αναμεμιγμένα με ρακή ήταν ιδανικό για το λαιμό (Φραγκάκι 1969, σελ. 130).

Το αγγουρόνερο, που παράγεται από την ανάμειξη χυμού αγγουριού και κοπανισμένων πικραμύγδαλων, θεωρούνταν επίσης σπουδαίο καλλυντικό για το πρόσωπο (Φραγκάκι 1969, σ. 19).

Για την περιποίηση του προσώπου ο Πύρρος (σελ. 109) προτείνει τη χρήση αγνού αμυγδαλέλαιου μαζί με ανθόνερο.

Στο βιβλίο «Φαρμακευτικά και Αρωματικά φυτά» (Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα 1997, σελ. 210) αναφέρεται πως για την απόκτηση ωραίων χεριών και νυχιών χρειάζεται η καθημερινή εντριβή τους με αμυγδαλέλαιο αναμεμιγμένο με λίγο οινόπνευμα και λεμόνι.

Ο Πύρρος αναφέρει (σελ. 187, 215-216) πως αν τοποθετηθεί αμυγδαλέλαιο σε περιοχές του σώματος όπου υπάρχουν έλκη ή εγκαύματα, το πρώτο δρα επουλωτικά στην πονεμένη περιοχή.

B. Περιποίηση μαλλιών

Κατά της πιτυρίδας αποτελεσματικός τρόπος ήταν το λούσιμο με νερό στο οποίο είχαν βράσει για αρκετή ώρα τα χνουδωτά καρυδάκια που βγάζει ο πλάτανος (Λουκόπουλος, 1938, σελ. 48, 51)

Τα μαλλιά μαύριζαν με λούσιμο με νερό στο οποίο είχαν βράσει φύλλα καρυδιάς και φλοιό χλωρών καρυδιών (Χαβιαρά-Καραχάλιου 1993, σελ. 478). Η Ευαγγελία Τσιούκα, ετών 92, Ανατολή Αγιάς, αναφέρει πως για το μαύρισμα των μαλλιών χρειαζόταν τα καρυδόφυλλα να βραστούν με κρασί ή ξύδι.

Για την περιποίηση των μαλλιών αλλά και για τον πονοκέφαλο, χρησιμοποιούσαν και ένα άλλο παρασκεύασμα: σοτάριζαν στο τηγάνι διαδοχικά λίγο σουσάμι, λίγα δαφνοκούκουτσα, λίγα κυπαρισσόμηλα και λίγο «ραστίκτασι» (Σταμούλη-Σαραντή, 1938, σελ. 212). Κατόπιν, τα κοπάνιζαν όλα μαζί και τα έκαναν σκόνη. Έπειτα προσθέτανε ξύδι και λίγο «κινά» (χέννα) και τα έβραζαν μέχρι να γίνουν λαπάς. Τη αλοιφή αυτή την τοποθετούσαν στο κεφάλι αφού είχαν λουστεί.

Γ. Περιποίηση δοντιών και στόματος

Με τα πρώτα ματάκια των φύλλων της καρυδιάς έτριβαν τα ούλα και τα δόντια τους για να θεραπεύσουν την ουλίτιδα (Φραγκάκι, 1969, σελ. 105, 130).

Θεραπευτική χρήση των καρπών και των παραγώγων τους

Κεφαλόπονος: Κουπάνιζαν ελιές πράσινες, έπαιρναν το ζουμί που έβγαζαν, το έπιναν και τους περνούσε ο κεφαλόπονος (Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα ΕΤΒΑ, 1997, σελ. 103).

Στο βιβλίο «Φαρμακευτικά και Αρωματικά Φυτά» (ΕΤΒΑ, 1997, σελ. 212) αναφέρεται πως τα ψημμένα καρύδια και ανακατεμένα με σαμόλαδο έχουν ευεργετική δράση σε παθήσεις του φάρυγγα και του λάρυγγα, καθώς επίσης και το καβουρδισμένο σουσάμι, το οποίο είναι κοπανισμένο με λάδι.

Θεραπευτικός ρόλος καρπών στη Βυτίνα

Ο Αναγνωστόπουλος (2004, σελ. 495-501) αναφέρει τους σπουδαιότερους καρπούς της Βυτίνας και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Στον κάτωθι κατάλογο παραλείπω κατά προσέγγιση τα μη βρώσιμα φυτά:

- **Η ελιά:** τα ζουμί από τα φύλλα και τη φλούδα της ελιάς ρίχνει την πίεση και κατεβάζει τον πυρετό. Οι ελιές (καρπός) όταν είναι πράσινες είναι καλές για τους διαβητικούς και κόβουνε την δίψα. Δυναμώνει τα μαλλιά και καταπολεμά την πιτυρίδα.
- **Τα καρύδια:** τα καρύδια ξερά και σαν γλυκό πρέπει να τα τρώνε κατά προτίμηση οι αδύνατοι, οι διαβητικοί και οι φυματικοί.
- **Τα πικραμύγδαλα:** βράζουνε 5-6 πικραμύγδαλα και το νερό είναι καλό για το βήχα, για λειχήνες, για πόνους για το άσθμα, για καταπλάσματα.

Θεραπευτικός ρόλος ελαιόλαδου

Στη Σαμοθράκη (Βαρβούνης, 1993, σελ. 153) αποδίδονται θεραπευτικές ιδιότητες στο λάδι, το οποίο χρησιμοποιείται για εντριβές. Ιδιαίτερες μάλιστα θεραπευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει το λάδι που προέρχεται από τα καντήλια εικονισμάτων των αγίων. Με το τελευταίο γίνονται επαλείφεις ασθενών. «Ίσως το λάδι του καντηλιού θεωρείται ‘δυναμούχο’, επειδή περικλείει μέρος της δύναμης του αγίου, ως par pro toto (Ημελλος, 1972, σελ. 41-42)

Θεραπευτικός ρόλος καρπών στη Θράκη

Οι «γιάτρισσες» της Θράκης κοπάνιζαν τις ελιές, τις έβαζαν σε πανί και τις τοποθετούσαν στον πρησμένο λαιμό που πονούσε (Παπαθανάση-Μουσιοπούλου, 1979, σελ. 177).

Πληροφορίες για τη φουντουκιά αντλούμε από την Παπαθανάση (1979, σελ. 178) η οποία αναφέρει πως ήταν η νονά του φιδιού και για αυτό αν τα φίδια τα χτυπούσαν με βέργα από φουντουκιά ψοφάνε. Όσον αφορά στο τσίμπημα του φιδιού, στη Θράκη συνήθιζαν να το θεραπεύουν με φουντουκόφυλλα και γάλα.

Θεραπευτικός ρόλος καρπών στον Φενεό Κορινθίας

Πληροφορίες για κάποιους καρπούς οι οποίοι έχουν και φαρμακευτική και άλλες χρήσεις στον Φενεό Κορινθίας αντλούμε από τον Σαρλή (σελ. 440-449):

- **Καρυδιά:** εκτός από το ξύλο της που χρησιμοποιείται πάρα πολύ, με τρυφερά καρύδια κάνουν ωραίο γλυκό. Με τις καρυδόφλουδες βάφουν μάλλινα, τα οποία παίρνουν χρώμα καφέ, ενώ τα φύλλα της χρησιμοποιούνται στα μπουσούλα για το σκόρο.
- **Πικραμυγδαλιά:** με τα πικραμύγδαλα τρίβουν τα χέρια τους τα κορίτσια για να είναι απαλά. Τα πικραμύγδαλα αν τα κοπανίσουν με ρακί φτιάχνουν γαλάκτωμα για το λαιμό και τα χέρια. Με ζουμί πικραμυγδαλιάς βγάζουν τις φακίδες από το πρόσωπο. Οι μανάδες δεν αφήνουν τα παιδιά τους να κάθονται στη σκιά της γιατί λένε ότι είναι δέντρο των νεράιδων.
- **Βελανιδιά:** (πουρνάρι, ρουπάκι), τα βελανίδια μαζί με τις κούπες τους τα χρησιμοποιούν στο βάψιμο, σε μορφή σκόνη είναι πολύτιμο φάρμακο για τις αιμορροΐδες, ενώ κατά την κατοχή αντικατέστησε τον καφέ.

Γυναικολογική χρήση καρπών

Πολλά ήταν τα βότανα που χρησιμοποιούνταν ως εμμηναγωγά. Έβραζαν φλούδα από μαύρη μουριά, μερικές κρεμμυδόφλουδες, μερικά φουντουκότσεφλα και έπιναν το ζωμό το βράδυ (Χατζόπουλος 1977-78, σελ. 226, 244).

Για τις παθήσεις της μήτρας και γενικότερα για τις γυναικολογικές παθήσεις, τα κοινώς «μητρικά», έβραζαν ρίζα «αβατσουνιάς» (βατομουριά), φύλλα τσουκνίδας και καρυδόφυλλα και έπιναν το ζωμό (Σταμούλη-Σαράντη, 1938, σελ. 218 και 1944, σελ. 10).

Επίσης, μια πληροφορία από τους Αργυράδες Κέρκυρας αναφέρει ότι τοποθετούσαν κατάπλασμα από κοπανισμένα χλωρά καρύδια, απήγανο, λάδι και μέλι (Σαλβάνος 1929, σελ. 132).

«Οι γυναίκες για να μην μένουν στείρες πρέπει: να τρώνε καθετί που έχει μέσα σπόρους (σιτάρι, ρόδι, κολοκυθόσπορους, ήλιο κ.τ.λ.), να τρώνε δίκροκα αυγά, μύγδαλα, καρύδια, σταφύλια, ξηρούς καρπούς και κάθε σπόρο, για να σποριάσει (φυτρώσει) το σπέρμα μέσα τους» (Αναγνωστόπουλος, 2004, σελ. 450)

Άλλες χρήσεις καρπών

Βαφές

Ο φλοιός του φρέσκου καρυδιού έδινε χρώμα καφέ, αλλά τα καρυδόφυλλα με κορμό μπανανόδεντρου έδιναν πράσινο χρώμα. Τα υλικά αυτά έβραζαν σε καζάνι με νερό και όταν έβγαινε η βαφή τη στράγγιζαν και τη μετέφεραν σε καθαρό καζάνι, όπου ζεμάτιζαν το μετάξι μουσκεμένο. Για τη στερέωση της μπογιάς πρόσθεταν ξύδι ή αλάτι (Παπαδημητρίου, 1995, σ. 87-89).

Η Παπαθανάση- Μουσιοπούλου (1979, σελ. 108, 109) αναφέρει τους τρόπους με τους οποίους οι γυναίκες της Θράκης συνήθιζαν να βάφουν τα νήματά τους. Μετά την επεξεργασία του μαλλιού (πλύσιμο-λακάρισμα), χρησιμοποιούσαν φυτικές βαφές για να πετύχουν τα χρώματα που επιθυμούσαν. Έτσι χρησιμοποιούσαν φύλλα καρυδιάς για να δώσουν στο μαλλί ή το υφαντό λαδί χρώμα, ενώ με την πράσινη καρυδόφλουδα, το μαλλί γινόταν σκούρο καφέ. Έριχναν το μαλλί σε βραστό νερό με φύλλα και φλούδα βελανιδιάς για να πάρει σταχτί χρώμα. Αν το μαλλί έβραζε με αμυγδαλόφυλλα γινόταν κίτρινο.

Δεισιδαιμονίες

Δωδεκαήμερο

Το Δωδεκαήμερο (περίοδος κοντά στα Χριστούγεννα), όποια γυναίκα στη Θράκη πήγαινε στη γειτονιά είχε στην τσέπη της κάστανα και καρύδια (Παπαθανάση -Μουσιοπούλου, 1979, σελ. 43). Με αυτό τον τρόπο ήταν προστατευμένη από τους καλικάτζαρους.

Παραμονή των Αγίων Θεοδώρων

Η κοπέλα που θέλει να δει στον ύπνο της ποιον θα παντρευτεί βάζει την Παρασκευή (συνήθως την παραμονή των Αγίων Θεοδώρων) κόλλυβα κάτω από το μαξιλάρι της. Αυτό γίνεται στην Καλαμάτα και στην Τίρναβο. Στη Μακεδονία συνήθως τρώνε τα κόλλυβα την Παρασκευή. Στην Αμοργό αυτό γίνεται την νύχτα του Αγίου Ιωάννου του Προδρόμου (Πολίτου, 1911).

Κόλλυβα των Αγίων Θεοδώρων

«Οι χωρικοί της Λέσβου κάνουν κομπολόι με τα κόλλυβα των Αγίων Θεοδώρων (τα περνούν σε μια κλωστή με το βελόνι) και τα δένουν στα κλωνάρια των δέντρων για να αποτρέψουν την βασκανία. Με κόλλυβα των Αγίων Θεοδώρων στο προσκέφαλό τους ή με σπορά οι ανύπανδρες κοπέλες προσκαλούσαν τους αγίους ή την τύχη τους να τους φανερώσουν το μέλλοντα σύζυγο τους (ΤΕΕ, Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2000, σελ. 255).

Φύτεμα καρυδιών

Στη Θράκη φύτευαν καρυδιές στους αμπελώνες τους και στις αυλές των σπιτιών τους. Τις φύτευαν μόνο οι γέροι, γιατί υπήρχε η πρόληψη ότι όταν το δέντρο θα έφθανε στο μισό ύψος του ανθρώπου που το φύτευε, τότε εκείνος θα πέθαινε.

Πεντηκοστή

Την Πεντηκοστή στη Θράκη ανοίγουν με μαχαίρι τα καρύδια για να «δουν» την τύχη τους: αν ανοίγουν εύκολα και είναι γεμάτα προμαντεύουν καλοτυχία. (Σταμούλη-Σαραντή, 1944, σελ. 34)

Αποθήκευση-συντήρηση τροφίμων

Ο Καραμανές μας πληροφορεί πως στα Κουπατσιάρικα χωριά για να αντιμετωπίσουν την πιθανή έλλειψη τροφίμων, τον Σεπτέμβριο και τον Οκτώβριο μάζευαν τα κάστανα και τα καρύδια. Στήνανε τις κλαδαριές, δηλαδή στοίβαζαν δεμάτια από φύλλωμα βελανιδιάς είτε πάνω σε μεγάλα διχαλωτά δέντρα, είτε στο έδαφος γύρω από ένα μακρύ ξύλο, για να χρησιμοποιηθούν ως χειμερινή ζωοτροφή» (1999-2000, σελ. 136).

Όσον αφορά τώρα στην συντήρηση ελαιωδών καρπών στη Μάνη ισχύει:

«Οι ελιές παστώνται τσακιστές απ'τον Νοέμβρη. Διαλέγονται οι χοντρές-χοντρές. (Ως γνωστό, οι μανιάτικες ελιές είναι εξαιρετικά ψιλές και μικρές σε όγκο. Η «χοντρή» ελιά της Μάνης είναι όπως η ψιλή άλλων περιοχών. Είναι όμως πολύ νόστιμη λόγω του ξερού εδάφους και έλλειψης νερού). Οι ελιές «γίνονται» μέσα στην άρμη τους, στην οποία πρέπει να χώνονται πάντα για να μη «μπλουχιάνουν» μουχλιάζουν. Κομμάτια ολόκληρα λεμονιού είναι μέσα στην άρμη για να διατηρούν τις ελιές» (Κάσσης, 1980, σελ. 106).

E. ΒΡΩΣΙΜΑ ΒΟΤΑΝΑ-ΑΡΤΥΜΑΤΑ

Παιδική διατροφή

«Αντικείμενο ιδιαίτερης προσοχής αποτελούσε η διατροφή του βρέφους. Η πρώτη τροφή του, μέχρι να μπορέσει η μητέρα του να το θηλάσει, ήταν διάφορα παρασκευάσματα (μαντζούνια), όπως το χαμομήλι (Γιαννακόπουλος-Τσουκαλά, 1954), το τσάι (Βέκιος, 1953), το τίλιο (φλαμούρι, Ρουσσέα, 1999), ο γλυκάνισος με ζάχαρη (Μαμούρα, 1998), ο ζωμός από ρόδι (Καλφαγιάννη, 1952) και η ματζουράνα (Πολυμέρου-Καμηλάκη, 1975). Ακόμα δινόταν στο βρέφος μέλι μια συνήθεια που απαντά στην αρχαιότητα και στο Βυζάντιο, η θερμοζάχαρη, δηλ. ζάχαρη με ζεστό νερό (Καραντώνης, 1954).

Για να μην κλαίει δηλαδή το βρέφος και να κοιμάται ήσυχα, έβαζαν σε ένα καθαρό πανί λίγη ζάχαρη και το πλησίαζαν στο στόμα του μωρού και αυτό πιπίλαγε ή σε ένα τούλι έβαζαν λουκούμι και το έδιναν στο μωρό να το γλύφει. Σε άλλες περιπτώσεις η πρώτη τροφή καθοριζόταν από δεισιδαιμονική αντίληψη». (Μπάκολη, 2004, σελ. 165)

Στα Ιωάννινα κοπάνιζαν κανέλλα, μοσχοκάρυδο, καρυοφύλλι (αρωματικό φυτό) και καρδοβότανο. Ανακάτευαν αυτό το μίγμα με αγνό μέλι και το έδιναν σε αδύνατα παιδιά για να δυναμώσουν (Παππάς, 1967-68)

Έθιμα – καθημερινές συνήθειες στον κύκλο του χρόνου

Υψώσεως Τιμίου Σταυρού

Σε όλες τις εκκλησίες ο Σταυρός είναι πλούσια στολισμένος με βασιλικό επειδή αυτό το φυτό φύτρωνε στο σημείο που η Αγία Ελένη, μητέρα του Μεγάλου Κωνσταντίνου ανακάλυψε τον Τίμιο Σταυρό στα Ιεροσόλυμα. Μετά τη λειτουργία το εκκλησίασμα παίρνει από ένα μικρό ματσάκι αρωματικού φυτού (Σίμπσον, 1973, σελ. 111).

Τσιρόπιτα

Η Παπαθανάση-Μουσιοπούλου (1979, σελ. 35) μας πληροφορεί πως στην Αίνο την Πρωτοχρονιά κόβεται η «τσιρόπιτα ή πίτα της στιγμής», η οποία περιέχει αυγά, ζάχαρη, γάλα, βούτυρο, ξύσμα λεμονιού, μαχλέπι, ένα μοσχοκάρυδο και αλεύρι. Το ζυμάρι αυτό το έκοβαν σε κομμάτια και σε καθένα από αυτά έβαζαν και ένα «καρυοφύλλι» (γαρύφαλλο). Αυτό ήταν το πατροπαράδοτο πρωτοχρονιάτικο γλύκισμα.

Ψωμιά

Στην παραδοσιακή κοινωνία (ΕΤΒΑ, 1997, σελ. 301) χρησιμοποιούσαν το βασιλικό στο προζύμι και στον εφτάζυμο άρτο, επειδή πίστευαν ότι ο βασιλικός διώχνει το κακό. Πράγματι ο βασιλικός είναι εύπεπτος και κάνει καλό στη χώνεψη, γι' αυτό ειδήμονες αρτοποιοί προτείνουν στους συναδέλφους τους, για τον εμπλουτισμό της ποικιλίας του άρτου με πετυχημένες καινούργιες συνταγές, το βασιλικόψωμο, στου οποίου τη ζύμη προστίθεται ελαιόλαδο, κρόκοι αβγών και φρέσκος ψιλοκομμένος βασιλικός, σε αναλογία 60 γρ. σε κάθε 3 κιλά αλευρι.

Στο Λασήθι της Κρήτης πάλι, το «καινούργιωμα» του προζυμιού γινόταν με τα άνθη του Επιτάφιου ως εξής: *«Το Μ. Σάββατο, οντό θ' απολειουργήσει ο παπάς, παίρνουνε τα μυρωδικά κάτω από το σώμα τον Χριστού από τον Επιτάφιο και τα βράζουνε με νερό και ζυμώνουν το προζύμι ή το ζυμώνουνε με ζεστό νερό και κατόπιν το σκεπάζουνε με τα μυρωδικά κι ανεβαίνει».*

Παρά το γεγονός ότι οι σπόροι των δημητριακών και οι ξηροί καρποί έχουν περισσότερους συμβολισμούς και απαντώνται στην παρασκευή και διακόσμηση του άρτου σε μεγαλύτερη ποικιλία, ωστόσο και η ποικιλία των μυρωδικών είναι μεγάλη, αν και συμβολισμούς τους συναντάμε περισσότερο σε ονειροκριτικά κείμενα, σε καταπλάσματα για τη γιαιτρεία και αλλού, και όχι τόσο στον άρτο. Τα μυρωδικά που χρησιμοποιούνται κατά περίπτωση, εκτός από το βασιλικό και τη δάφνη που προανέφερα, είναι ο δυόσμος, το γλυκάνισο, η μαστίχη, το μαχλέπι, τα μοσχοκάρφια (γαρίφαλα), ο κορίανδρος ή κολιάντρο, ο άνηθος, ο μαϊντανός (π.χ. στα ποντιακά θρουμούλια), η ρίγανη, το θρούμπι, το θυμάρι, η ζαφορά (στην Αστυπάλαια), το δεντρολίβανο, το αφέψημα φασκόμηλου ή μαντζουράνας, η μέντα, το κύμινο, οι σπόροι παπαρούνας (π.χ. στα παπαρουνόψωμα - τις *μακωνίδες άρτους* που μνημονεύει ο Αλκμάν), ο λυκίσκος στη Μακεδονία κ.λπ.

Παρακάτω περιγράφεται η παρασκευή άρτου με μυρωδικά που βασίζεται στην παράδοση: οι κυπριακές καρπασίτικες «φλαούνες» με γέμιση, στην οποία περιλαμβάνεται και ο φρέσκος δυόσμος, η μαστίχη, το γαρίφαλλο και η κανέλλα. Τα υλικά τους συμβολίζουν τη ζωή, τη δύναμη, το αίμα και γι'αυτό τρώγονται το Πάσχα, μετά το «Χριστός Ανέστη» κι ως εκ τούτου αποτελούν αναστάσιμο είδος.

Κατ' αντιστοιχία, μπορούν να δημιουργηθούν και διάφοροι άλλοι συνδυασμοί: π.χ. η σύγχρονη «πανάδα» της Λευκάδας μοιάζει με το «αγιοζούμι» των βυζαντινών καλογήρων, που ήταν μείγμα βρασμένου νερού, λαδιού, θρούμπης, ψωμιού και άφθονων κρεμμυδιών - φαγητό «όπερ εδάμαζε τους ταπεινούς αββάδες», όπως μας λέει ο Πτωχοπρόδρομος. Αν απ' αυτό συγκρατηθεί ότι το θρούμπι ταιριάζει με τον άρτο και από το βιβλίο της Αγλαΐας Κρεμέζη *Το μεσογειακό κελάρι*, η οποία πειραματίστηκε στην παρασκευή πικάντικου τυριού από καλά στραγγισμένο γιαούρτι στο οποίο είχε προσθέσει θρούμπι ή ρίγανη, θα μπορούσε να προκύψει η παρασκευή τυρόψωμου, του οποίου το τυρί -κι όχι άμεσα ο άρτος- να περιέχει θρούμπι ή ρίγανη.

Παρασκευή άρτου με έμμεση χρήση μυρωδικών: Στη Σάμο συνήθιζαν να φουρνίζουν ταβάδες (ταψιά) με σταφίδες που τις σκέπαζαν αραιά με λίγα κλωναράκια δάφνης, για να τις προστατέψουν από το κάψιμο και για να πάρουν τη

σχετική μυρωδιά της δάφνης. Θα μπορούσε λοιπόν να παρασκευαστεί σταφιδόψωμο που οι σταφίδες του να έχουν μυρωδιά δάφνης, ενώ αυτή καθαυτή η δάφνη να λείπει απ' αυτό.

Κυριακή των Βαΐων

Η εκκλησία στολίζεται με κλαδιά φοίνικα (σύμβολο νίκης πάνω στο θάνατο) και φτιάχνονται τα βάγια, μικροί σταυροί από φύλλα φοίνικα δεμένα με κλαδάκια ελιάς (σύμβολο νίκης), δεντρολίβανου (σύμβολο ανάμνησης), δάφνη (σύμβολο νίκης) και φασκόμηλο (σύμβολο σωτηρίας) (Σίμπσον, 1973, σελ. 107).

Πρωτομαγιά

Η Φουρική (σελ. 525) επισημαίνει πως κατά την παραμονή της Πρωτομαγιάς στη Σαλαμίνα ετοιμαζόταν η κουλούρα του Μαΐου από την οικογένεια της αρραβωνιασμένης κόρης. Για την κουλούρα αυτή χρησιμοποιούταν εκλεκτό ζυμάρι με πολλά μυρωδικά (μαστίχα, κανέλλα, μοσχοκάρυδο, γαρύφαλλο).

Αρτύματα

Τα φασκόμηλα και τα δεντρολίβανα τοποθετούνται κάτω από δοκάρια πάνω στα οποία έχει τοποθετηθεί το χοιρινό κρέας και ψήνονται. Τα λουκάνικα αντιστοιχούν σε καθαρισμένα λεπτά έντερα παραγεμισμένα με κομματάκια βρασμένα: κρέας (2-3), λίπος (1-2) και φλούδα πορτοκάλι (1-2) εναλλάξ μέχρι να γεμίσει. Μπαχαρικά άλλα απαγορεύονται. Θεωρούνται «τουρκοσπορίτικα» (Κάσσης, 1980, σελ. 104).

Ο Λουκόπουλος Δ. αναφέρει πως τη Μεγάλη Τεσσαρακοστή και το Δεκαπενταύγουστο στη διατροφή των Αιτωλών κυριαρχούν τα φασόλια, τα οποία τρώγονται σκέτα με τη χρήση κρεμμυδιών και ίσως κάποιων μυρωδικών όπως είναι ο δυόσμος και ο μαϊντανός. (1984, σελ. 129, 130, 131, 132)

Ο ίδιος μας πληροφορεί πως οι σαλάτες συνηθίζονται πολύ στην Αιτωλία για την παρασκευή των οποίων χρησιμοποιούνται, εκτός από μαρούλια, κρεμμύδια

νωπά και ξηρά, διάφορα μυρωδικά, όπως μαϊντανός και σέλινο. (Λουκόπουλος, 1984, σελ. 134)

Η Κοντομίχη (1985, σελ. 278) μας ενημερώνει πως στη Λευκάδα υπήρχαν μόνο μερικά δεντρολίβανα στο χωριό τα οποία τα χρησιμοποιούσαν όλοι οι Λευκαδίτες χωρικοί. Όσον αφορά στη ρίγανη, η οποία ήταν απαραίτητη σε όλους, την μάζευε μόνος του ο καθένας.

Όσο για την κάπαρη είναι αυτοφυής σε πολλά νησιά και μαζεύεται την άνοιξη. Τα φύλλα της κάπαρης τουρσί είναι ιδιαίτερα δημοφιλή στην Κύπρο, την Τήνο και τη Σύρο (Ρουσούνελος, 2001, σελ. 81).

Το λεμόντουζου χρησιμοποιείτο πολύ στην Έδεσσα (ξινό, παλιά τα εσπεριδοειδή ήταν σπάνια, ακριβά και δυσεύρετα, για αυτό χρησιμοποιούσαν στα φαγητά και τα γλυκά αντί λεμόνι, λεμόντουζου σε κρυστάλλους, Τζώγα-Βέττα, 2002, σελ. 33)

Η Τζώγα-Βέττα (2002, σελ. 40) περιγράφει την ετοιμασία της «μπάπκας»(στομάχι γουρουνιού) στην Έδεσσα: αφού το καθάριζαν εσωτερικά από τη μεμβράνη που πίκριζε το παραγέμιζαν με κομματάκια χοντροκομμένου κρέατος, ρύζι και πράσο, αφού το είχαν τσιγαρίσει με άφθονο κρεμμύδι ή πράσο άσπρο, τη «ρόπκα» και το γέμιζαν με μπαχαρικά διάφορα (πιπέρι μαύρο, «νίμπαρ»-μπαχάρι, κύμινο και κόκκινο πιπέρι) και το μαγείρευαν τα Θεοφάνεια.

Η ίδια (2002, σελ. 51) μας πληροφορεί πως το πιο δημοφιλές καρύκευμα που κυρίως χρησιμοποιούσαν στην κουζίνα τους παλιά στην περιοχή της Έδεσσας ήταν το κόκκινο γλυκό πιπέρι (πιπέρ) ή το πολύ καυτερό κόκκινο πιπέρι, γνωστό ως «μπούκοβο» σε αποξηραμένους σπόρους. Επίσης χρησιμοποιούσαν το κύμινο, το μπαχάρι, το μαύρο πιπέρι, την ξερή ρίγανη, τον ξερό δυόσμο και από τα πράσινα μυρωδικά, εκτός από το μαϊντανό και το σέλινο, πρόσφατα χρησιμοποιούσαν και τον άνηθο. Για πάρουν ωραία μυρωδιά τα γλυκά του κουταλιού και οι μαρμελάδες από σύκο, χρησιμοποιούσαν το σμύρνο.

Ενδιαφέρουσα πληροφορία είναι το ότι γύρω στο Μεσοπόλεμο στην Έδεσσα (Τζώγα Βέττα, 2002, σελ. 72) έφτιαχναν στα μέσα του καλοκαιριού ντομάτες γεμιστές με χοντροκομμένο κιμά, μαυροπίπερο και λίγο ρύζι. Ένα συνηθισμένο χορταστικό πιάτο ήταν οι γεμιστές πιπεριές με ρύζι και κρεμμυδάκι, μαυροπίπερο και άφθονο δυόσμο ή με ψιλοκομμένο κρέας. Οι μελιτζάνες με μαϊντανό και κρεμμύδι, το γνωστό «ιμάμ μπαϊλντί», τα λαδερά φασολάκια και τα πράσινα κολοκυθάκια στο φούρνο με αλεύρι, σκόρδο και μαϊντανό («λουκουβέσμου») και όλα τα άγρια χόρτα, τα λάπατα και το σπανάκι στόλιζαν ο φτωχικό τους τραπέζι.

Το βιβλίο «Αγριολούλουδα και βοτάνια» του Σαχίνη (1979, σελ. 45) περιλάμβανε τα βότανα γενικότερα σε όλη την Ελλάδα, ωστόσο υπάρχουν ιδιαίτερες αναφορές στο νησί Ύδρα, όπου ξεχωρίζει το θρούμπι ως άρτυμα.

Στη γιορτή του Πάσχα (Κέρπης, 1982, σελ. 420) περιγράφεται η διαδικασία παρασκευής του κατσικιού στην Ικαρία. Μόλις το αδειάσουν από τα εντόσθια, βάζουν τη γέμιση, η οποία είναι μάραθο, πιπέρι και πολλά μυρωδικά.

Από τη Μάνη, ωστόσο, υπάρχουν στοιχεία που αποδεικνύουν ότι η χρήση μυρωδικών ήταν εκεί σχετικά περιορισμένη:

«Τα μυρουδικά της περιοχής είναι φτωχά. Η δυσκολία της ζωής δεν επιτρέπει στις γυναίκες που ασχολούνται με βαριές δουλειές να ασχοληθούν με λεπτές εργασίες. Μολοτούτο όμως όλο και κάποια ρίζα γιασεμί, τρισευωδιαστό στον ξερό τόπο, κάποιος δυόσμος ή βασιλικός ή μαντζουράνα σε γλάστρα ή σε κήπο μοσχοβολά». (Κάσσης, 1980, σελ. 170, 171)

Πανηγύρι

Οι γιαχνί πατάτες του πανηγυριού στη Μύκονο εμπεριέχουν εκτός από πατάτες αρκετά ψιλοκομμένα κρεμμύδια, μπαχάρι, πιπέρι, δεντρολίβανο και μισό

κιλό πελτέ ντομάτας αραιωμένο σε νερό. Το μυστικό είναι η πολύ χαμηλή φωτιά να καλύπτει ομοιόμορφα όλο τον πάτο του καζανιού (Ρουσούνελος, 2001, σελ. 292).

Φαγητό

Οι Οικονόμου και Παπαστάθης μας πληροφορούν πως στις πίτες που παρασκεύαζαν τότε στην Φλωριάδα Αιτωλοακαρνανίας έβαζαν ένα πλήθος μυρωδικών και αρτυμάτων, όπως είναι το σέλινο, μαϊντανός, άνηθος και γενικότερα ό,τι άλλο έβρισκαν στον κήπο και στα χωράφια (2004, σελ. 100)

Ο Οικονόμου και Παπαστάθης (2004, σελ. 125-130) περιγράφουν πως οι πατάτες τρώγονταν, εκτός των άλλων, βραστές (με λάδι, αλάτι, ρίγανη, και ξύδι) και στη γάστρα με σκόρδο, κρεμμύδι, ρίγανη, δάφνη.

Οι ίδιοι (σελ. 133) κάνουν μια περιγραφή πως έτρωγαν τα φασόλια και τα κουκιά στη Φλωριάδα Αιτωλοακαρνανίας. Ένα τρόπος είναι μαγειρευτά στη κατσαρόλα με νερό, κρεμμύδι, μαϊντανό και ντομάτα φρέσκια. «Τα χλωρά κουκιά πολλές φορές μετά το στράγγισμα, τα τσιγαρίζαμε με κρεμμυδάκι και πάντα με κόκκινο πιπέρι. Με το πιπέρι γλέπεις νοστιμίζουν τα φαγιά» (Οικονομίδης, Παπαστάθης, 2004, σελ. 135). Τα κουκιά στην Αιτωλοακαρνανία γίνονταν και μπριάμ (σελ. 120). Χρησιμοποιούσαν κρεμμύδι, σκόρδο, ρίγανη, λάδι, χορταρικά, άνηθο, μαϊντανό ή σέλινο, κόκκινο πιπέρι και τα έψηναν στη γάστρα.

Τον αρακά, τον οποίο τον μαγείρευαν σπάνια στη Φλωριάδα, τον έβραζαν με λάδι, κρεμμύδια φρέσκα, σκόρδο και άνηθο (σελ. 136).

Έθιμα στον κύκλο της ζωής

Γάμος

Με κουφέτα και γαρίφαλα διπλωμένα στο χαρτάκι προσκαλούσαν για το γάμο στην Αράχοβα. Σύμφωνα με μια άλλη πληροφορία, νεόνυμφες συγγενείς του γαμπρού προσκαλούσαν για το γάμο με γαρύφαλλα και κανέλα μέσα σε κάνιστρο και στον Πρόδρομο καθώς και στα γειτονικά χωριά με γαρίφαλα και ζαχαρρέτες (Λαμπάκη, 1988)

Κόλλυβα

Η παρασκευή των κόλλυβων γίνεται για τα μνημόσυνα και τα Ψυχοσάββατα. Τα βασικά υλικά είναι το στάρι, το ρόδι, ο μαϊντανός και οι σταφίδες. Απαραίτητο είναι η προετοιμασία να ξεκινήσει δυο-τρεις μέρες πριν (Ρουσούνελος, 2001, σελ. 283).

ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

A. Περιποίηση προσώπου

Για τη θεραπεία της ακμής χρησιμοποιούσαν πολλές μεθόδους. Όπως μας πληροφορεί η Χαβιαρά-Καραχάλιου (1993, σελ. 23), τοποθετούσαν κυρίως καταπλάσματα από διάφορα βότανα, όπως φύλλα βάτου καλά κοπανισμένα, κορυφές από δεντρολίβανο ή κατάπλασμα από τα άνθη, τα φύλλα και τη ρίζα της μολόχας αναμειγμένα με πίτουρα και φύλλα βάτου, ή ακόμα κατάπλασμα από φύλλα ρίζα και χυμό ραπανιού. Επίσης έβραζαν γλυκόριζα και αγριάδα και τοποθετούσαν το χυλό πάνω στο δέρμα (ΕΤΒΑ, 1997).

B. Περιποίηση δοντιών και στόματος

Με τον καρπό του θυμαριού έτριβαν τα δόντια τους ή και τον μασούσαν για να κάνουν γερά και άσπρα δόντια. Επικρατούσε μάλιστα η άποψη ότι ο συμπαθής γάιδαρος έχει γερά δόντια ακριβώς επειδή μασάει το θυμάρι (Φραγκάκι 1969, σελ. 140).

Γ Περιποίηση μαλλιών

Με τη ζαφορά (χρωστική ουσία που βγαίνει από το φυτό κρόκος) έβαφαν ξανθά τα μαλλιά και έκαναν μπούκλες χάρη στην κολλητική ιδιότητα της ζαφοράς (Φραγκάκι 1969, σελ. 93 και Ξανθούδης 1980, σελ. 206). Τα μαλλιά ξάνθαιναν επίσης με συχνό λούσιμο με χαμομήλι (Φραγκάκι 1969, σελ. 103). Με το λουλάκι πάλι «γλύκαιναν» το άσπρο χρώμα των μαλλιών (Φραγκάκι 1969, σελ. 133).

Θεραπευτικός ρόλος βοτάνων

Πονόματος (αμματοπόνος): Ξέπλεναν τα μάτια με αφέψημα ζαμπούκου (ΕΤΒΑ, 1997, σελ. 208-225)

Ο μαϊντανός, όπως αναφέρει ο Λαυριώτης (σελ. 31) είναι διουρητικός, όπως επίσης και ο άνηθος.

Ο Λαυριώτης (σελ. 24) αναφέρει την ευεργετική δράση του αγριοσέλινου αν τοποθετηθεί σε μωλωπισμένη περιοχή του σώματος.

Ο Πύρρος αναφέρει τις ευεργετικές ιδιότητες της κανέλλας σε σχέση με την τόνωση του οργανισμού, τον καθαρισμό του αίματος, τις παθήσεις φάρυγγα-λάρυγγα, τις λιποθυμίες και τις νευρικές παθήσεις (σελ. 128, 44, 173, 204). Ο ίδιος (σελ. 67, 173) επισημαίνει πως το μοσχοκάρυδο έχει τη δυνατότητα να επαναφέρει τις αισθήσεις σε περίπτωση λιποθυμίας. Ο δυόσμος πάλι (Πύρρος, σελ. 183, 67, 156, 44) είναι ιδιαίτερα ωφέλιμος σε παθήσεις του ουροποιητικού συστήματος, του φάρυγγα-λάρυγγα και του νευρικού συστήματος. Η κατευναστική ιδιότητα του βασιλικού στις νευρικής φύσης διαταραχές επισημαίνεται και αυτή (Πύρρος, σελ. 220).

Ο Λαυριώτης αναφέρει (σελ. 31) την ιδιότητα του μαϊντανού να σταματά την αιμορραγία αν τοποθετηθεί ως κατάπλασμα στην πληγή. Ο γλυκάνισος (σελ. 29) είναι ισχυρό διουρητικό ποτό και ωφέλιμο στις λεχώνες για του πόνους στην κοιλιά.

Θεραπευτικός ρόλος βοτάνων κατά τον καλόγερο Γυμνάσιο

Στις αρχές του αιώνα ο καλόγερος Γυμνάσιος (1977), κυκλοφόρησε λαϊκό φυλλάδιο με απλές συμβουλές για τα βότανα και τις αρρώστιες. Απέδιδε σχεδόν μαγικές ιδιότητες σε ένα πλήθος βοτάνων στον Ελλαδικό χώρο. Παντού σκορπούσε αισιοδοξία, το ίδιο όπως και ο Πατήρ Ιωάννης. «Η φύση είναι μεγάλος γιατρός», υποστήριζε με πάθος. Με τα βότανα αυτά (αγκινάρα, αλόη, αμάραντος, άνηθο, αραβόσιτος, βασιλικός, βρώμη, γαλατσίδα, γεράνιο, δάφνη, δυόσμος, ελιά, θυμάρι, ιτιά, κανέλλα, κάνναβη, καρύδια, κισσός, λάχανο, λουίζα, μάραθο, μολόχα, μυρτιά,

παπαρούνα, πατάτα, ραδίκι, σαμπούκος, σκόρδο, σπανάκι, τσουκνίδα, χαμομήλι κ.α.) ο καλόγερος Γυμνάσιος πρέσβευε την άποψη ότι είναι δυνατόν ο άνθρωπος να απαλλαχτεί από ένα πλήθος ασθενειών πολλών εκ των οποίων σοβαρών και δύσκολων ακόμα και για τους συμβατικούς γιατρούς. Παραδειγματικά αναφέρονται ως δυνητικά θεραπεύσιμες από τα βότανα οι κάτωθι ασθένειες: σακχαρώδης διαβήτης, εντεροκολίτις, καταρράκτης ματιών, κίρσοι, κήλη, προβλήματα στα νεφρά,, πυρετός, παχυσαρκία, σύφιλη, ρευματισμοί, ταχυκαρδία, τριχόπτωση, φυματίωση, ψώρα κ.α.

Θεραπευτικός ρόλος βοτάνων στην Ανθούσα (Αλεξίου, 1998)

Πληροφορίες για τον φαρμακευτικό ρόλο των βοτάνων και αρτυμάτων της Ανθούσας έχουμε από τον Αλεξίου, σύμφωνα με τον οποί τουλάχιστον τα κάτωθι θεωρούνται θεραπευτικά:

– Βασιλικός

Το επιστημονικό του όνομα είναι «Ωκυμον το βασιλικόν» της οικογένειας των Χειλανθών.

Το καλλωπιστικό αυτό φυτό με την εξαιρετική μυρωδιά του που χρησιμοποιείται και σαν καρύκευμα (νοστιμιά) στα φαγητά είναι και θεραπευτικό φυτό.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες του βασιλικού οφείλονται στο αιθέριο έλαιό του που είναι αξιόλογο αντισπασμωδικό και καταπραΰντικό των σπασμών της κοιλιάς. Ο βασιλικός με λάδι σαν σαλάτα είναι κατά της δυσκοιλιότητας. Με κρασί γίνεται τονωτικός και χωνευτικός.

– Μαϊντανός

Μαϊδανός ή μαϊντανός κοινώς μακεδονήσι. Είναι το φυτό πετροσέλινο της οικογένειας σκιαδανθών. Εκτός από τη χρήση του μαϊντανού στη μαγειρική και την ανάμειξή του σε μεγάλο αριθμό παρασκευασμάτων, το πολύτιμο αυτό φυτό έχει μια ατελείωτη σειρά από αξιόλογες θεραπευτικές ιδιότητες.

Είναι φάρμακο κατά της υπέρτασης (πίεση του αίματος) και αντισηπτικό του αίματος. Το παρασκεύασμα της βρασμένης ρίζας του που περιέχει τη δραστική ουσία απιόλη (αιθέριο έλαιο) είναι διουρητικό και εφιδρωτικό.

Οι σπόροι του φυτού έχουν την ιδιότητα να καθαρίζουν τα έντερα από τα αέρια, είναι δε και εμμηναγωγοί (διευκολύνουν την έμμηνο ρύση).

Θεραπευτικός ρόλος βοτάνων-αρτυμάτων στη Βυτίνα

Ο Αναγνωστόπουλος αφηγείται πως της Αναλήψεως στη Βυτίνα οι γυναίκες μαζεύουν τα «αναληψιάτικα βότανα»: χαμομήλι, μολόχες, αφροξυλάνθια και άλλα φυτά για φαρμακευτική χρήση (2004, σελ. 438).

Ακολουθούν τα σπουδαιότερα μυρωδικά φυτά της Βυτίνας και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες (Αναγνωστόπουλος, 2004, σελ. 461-501):

- **Το αγριοσέλινο:** το ζουμί του είναι τονωτικό, ρίχνει τον πυρετό, είναι διουρητικό, κάνει για γαργάρες του λαιμού. Σαν κατάπλασμα θεραπεύει την ψώρα και σταματά το γάλα στις λεχώνες.
- **Ο βασιλικός:** τον βράζουνε και πίνουν το ζουμί του για πονόκοιλο, για τονωτικό, για το στομάχι, για πονοκέφαλο, για διουρητικό και θερμαντικό.
- Τα **δεντρολίβανο:** με καταπλάσματα από δεντρολίβανο θεραπεύονται οι αιμορροΐδες και έρχεται γρήγορα περίοδος. Καταπραΰνει τα πρηξίματα.
- Το **σέλινο:** το σέλινο είναι καλό για τον πυρετό, είναι τονωτικό, διουρητικό και όταν το ζουμί του το ανακατέψουμε με γάλα γαϊδούρας είναι καλό για το άσθμα.

Θεραπευτικός ρόλος βοτάνων στη Θράκη

Στο Ξάστρο έπιναν κάθε πρωί αφέψημα από κλωνάρια μαντζουράνας για τους ρευματικούς πόνους (Παπαθανάση-Μουσιοπούλου, 1979, σελ. 178).

Γυναικολογική χρήση βοτάνων

Ο «απήγαος», ο «μαϊντανός» και ο έρωτας όπως αποκαλούν στην Κρήτη το δίκταμο, βρασμένα, πίνονται ως εκτρωτικά φάρμακα (Ε. Φραγκάκι 1978, σελ. 32). Επίσης, ο χυμός των διαφόρων μερών της δάφνης εθεωρείτο και αυτός εκτρωτικό φάρμακο (Χαβιάρα- Καραχάλιου 1993, σελ. 473)

Ο «απήγαος», ο «μαϊντανός» και ο έρωτας όπως αποκαλούν στην Κρήτη το δίκταμο, βρασμένα, πίνονται ως εκτρωτικά φάρμακα (Ε. Φραγκάκι 1978, σελ. 32).

Το «ανασόνι», δηλαδή το γλυκάνισο, το έπιναν οι λεχώνες για να κατεβάσουν γάλα (Χατζόπουλος 1977-78, σελ. 226). Από τη Θράκη έχουμε την πληροφορία ότι έβραζαν νερό με γλυκάνισο και κανέλλα, τα σούρωναν και έδιναν το υγρό αυτό στη λεχώνα να πει αντί για νερό. πολλές φορές τα υλικά αυτά τα έβαζαν σε καλό κρασί (Σταμούλη-Σαράντη 1937, σελ. 356).

Άλλες χρήσεις βοτάνων

Βαφική

Κίτρινη βαφή έβγαζαν και από τη χέμενη, τη *Reseda lutea*, βράζοντας τους μίσχους με τα κίτρινα λουλούδια της (Georgiades 1992, σ. 74). Το 18ο αιώνα χρησιμοποιούσαν τη χέμενη και την αναφέρει στο «Περί Χρωμάτων» κεφάλαιο της Ιστορίας του ο Αρχιμανδρίτης Κυπριανός: «Το χόρτον χέμενη κίτρινον» (Κυπριανός, σ. 550). Η χρήση της έχει πλέον καταργηθεί, απέμεινε όμως η ανάμνηση του έντονου χρώματος, και, όπως έλεγαν παλιά στην Πάφο, με χέμενη έβαφαν τα ρούχα τους οι πολιτικές (γυναίκες ελαφρών ηθών-πληροφορία από τον παπα-Νεόφυτο Κωνσταντίνου, Πάφος).

Κίτρινο χρώμα για βαφή νημάτων έπαιρναν στα χωριά της Πιτσιλιάς από τις ρίζες και το ξύλο της περπερισιάς ή παρβαρεσσιάς (*Berberis cretica*), ακανθώδους θάμνου που φύεται στις υψηλότερες περιοχές του Τροόδους (Πιερίδου 1980, σ. 128, Πανάρετος 1966, σ. 69, Georgiades 1987, σ. 17). Για το ίδιο χρώμα αξιοποιούσαν επίσης τα άνθη της ζαμπουκιάς (*Sambucus nigra*), τα «σιμιλλούδκια» (*Chrysanthemum coronarium*, *Chrysanthemum segetum*), ακόμη και το χαμομήλι (*Matricaria chamomila*) (Πιερίδου 1980, σ. 128).

Αρωματοθεραπεία

Στην κοσμητική χρησιμοποιούσαν ποικιλία αρωματικών φυτών, που πρόσφερε το φυσικό περιβάλλον του νησιού. Ως παραδείγματα αναφέρουμε το λουτρό, ιδιαίτερα του γάμου, με βραστό νερό που περιείχε πορτοκαλόφυλλα, φύλλα κιτρομηλιάς, δάφνη, μυρσίνη, χαμομηλιά και «σαψυσιιά» (είδη του γένους *Origanum*: *Origanum syriacum*, *Origanum majorana* var. *tenuifolia*, κ. ά.). Όλα αυτά απάλυναν και αρωμάτιζαν την επιδερμίδα (πληροφορίες από τον Χριστάκη Νικολάου, Κάρμι Κερύνειας). Η επιλογή φυτών διέφερε από περιοχή σε περιοχή (ETBA, 1997).

Αντιοξειδωτική δράση αρωματικών φυτών (ΕΤΒΑ, σελ. 454)

Τα κυριότερα αρωματικά φυτά τα οποία παρουσιάζουν αξιόλογη αντιοξειδωτική δράση είναι η κανέλα, το μαύρο και το κόκκινο πιπέρι, η πάπρικα, το μοσχοκάρυδο, το γαρύφαλλο, η μαστίχα Χίου, η δάφνη, το δεντρολίβανο, η ρίγανη, η ξηρή πιτερόριζα, το φασκόμηλο και άλλα. Τόση είναι μάλιστα η σημασία αυτών ώστε τα τελευταία χρόνια έχει βελτιωθεί η βιομηχανική επεξεργασία παραλαβής τους κυρίως με μηχανικές και φυσικές διεργασίες.

Μαγική Θεραπευτική

Στο Καστελόριζο, για τη θεραπεία του ανασκελλήματος, αναφέρεται η εξής θεραπευτική αντιμετώπιση: «Έπαρε στάχτην, πέανον (πήγανον), ξύδι, δυόσμο, κρομμύδι, σαπούνι και ανακάρουμα, μάλαξέ τα με τα χέρια σου και κάμε εικοσιένα βωλαράκια, θα τρίβεις επτά την ημέρα πάνω στο μωρό και λειώνουν και να λέγεις το τροπάρι των Άγιων Αναγύρων και ύστερα «Ανάτριχα' ρτεν το κακόν ανάτριχα να φύει».

Στη Χίο, χρησιμοποιούν το χόρτο βάλσαμο, «το οποίο το θέτουν επί 40 ημέρες μέσα σ' ένα μπουκάλι με λάδι και το αφήνουν στον ήλιο, μετά τούτο βρέχουν μ' αυτό ένα βαμβάκι και το βάζουν στη πληγή». Στη Θράκη «σαράντα μέρες κάθε βράδυ βάζει λίγ' αψιθιά σ' ένα ιμπρικάκι και τες βράζει, τς πρωί νηστικά πίνεις ένα φυλτζανάκι χωρίς ζάχαρη. Άφταστο γιατρικό για την αποβολή».

(ΕΤΒΑ, 1997, σελ. 182)

Παράδοση

«Για τον μαϊντανό υπάρχει η δοξασία πως όταν καταδίωκαν οι Εβραίοι το Χριστό για να τον συλλάβουν, εκείνος συνάντησε μια Αραπίνα, που κουβαλούσε στο κεφάλι της ένα πανέρι με μαϊντανό.

-Με κρύβεις; Ρώτησε ο Χριστός.

-Βέβαια, απάντησε εκείνη.

Τότε ο Χριστός έγινε τόσοσ δα και μπήκε στο πανέρι. Τον σκέπασε ο μαϊντανός και δεν τον βρήκαν οι διώκτες του. Από τότε το φυτό μοσχοβολά και οι Αραπίνες δεν παθαίνουν κεφαλόπονο» (Παπαθανάση- Μουσιοπούλου, 1979, σελ. 178).

Κρόκος (ΕΤΒΑ, Σκρουμπής, 1997)

Καλλιέργεια του κρόκου στην Ελλάδα

Ο κρόκος, το γνωστό καρύκευμα, λαμβάνεται από τα στίγματα και το άνω μέρος τού υπέρου του φυτού *Crocus Sativus L.* και ονομάζεται κόκκινος κρόκος, σε αντίθεση με τον κίτρινο κρόκο, που λαμβάνεται από τους στήμονες του ίδιου φυτού και θεωρείται κατώτερης ποιότητας

Ο κρόκος καλλιεργείται κυρίως για τα στίγματά του που αποξηραμένα αποτελούν το γνωστό άρτυμα με την εμπορική ονομασία σαφράνι. Το σαφράνι (ζαφορά, σαφορά, σαφράν, saffron, safran) χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα στην ιατρική, τη φαρμακευτική, τη μαγειρική, τη ζαχαροπλαστική, τη βαφική και στη θρησκευτική λατρεία ως θυμίαμα.

Ο κρόκος σήμερα καλλιεργείται κατ' αποκλειστικότητα στο χωριό Κρόκος και τη γύρω περιοχή του νομού Κοζάνης. Η συνολική έκταση του κρόκου κατά το 1996 ανήλθε σε 10.000 στρέμματα, και η παραγωγή σε 8000 χιλ/μα.

Το σαφράνι ή κρόκος προσδίδει στα τρόφιμα που προστίθεται πικρή γεύση, άρωμα που περιγράφεται ως γλυκό, πικάντικο, ανθέων με έντονη χροιά βοτάνων αλλά και λαμπρές κίτρινες αποχρώσεις. Σήμερα χρησιμοποιείται κυρίως στη μαγειρική, την αρτοποιία, τη μακαρονοποιία και τη ζαχαροπλαστική καθώς και στην παρασκευή αλκοολούχων και μη ποτών.

Έθιμα

Στην Αστυπάλαια παρασκευάζονται τα λαμπροκούλουρα και οι λαμπρόπιτες που καταναλώνονται το Πάσχα αλλά και πηκτές, ψαρόσουπα και λαζάνια αρωματίζονται και χρωματίζονται με σαφράνι. Η συνήθεια αυτή μπορεί να είναι παλιότερη ελληνική, δεδομένου ότι ο κρόκος είναι αυτοφυής στο νησί ή και αραβική επίδραση μέσω των διαφόρων κατακτητών. Γενικά, η κατανάλωση του κρόκου θεωρείται εποχιακή και αυξάνεται κοντά στο Πάσχα ή τα Χριστούγεννα.

Ρίγανη (ΕΤΒΑ, 1997, σελ. 358)

Πρακτικές συνταγές

Οι κυνηγοί, μόλις σκοτώσουν λαγό ή πουλί, βγάζουν τα σπλάχνα και βάζουν μέσα στην κοιλιακή κοιλότητα μερικά κλωνάρια ρίγανης, προλαμβάνοντας έτσι τη δυσάρεστη μυρουδιά. Απ' αυτό, λέει ο Αναγνωστόπουλος, βγήκε η λαϊκή παροιμία «βάλτου ρίγανη».

Οι άρρωστοι που πάσχουν από ζαχαροδιαβήτη παίρνουν 1-2 σταγόνες ριγανόλαδο μέσα σε λίγο νερό ή ψωμί, μεσημέρι και βράδυ πριν το φαγητό.

Στους πόνους των δοντιών ή των ούλων κάνουν γαργάρες με αφέψημα ρίγανης και δίνουν στον άρρωστο να πει ένα έως δυο ποτήρια τη μέρα. Επίσης μασούν ριγανόξυλα.

Γνωστά είδη ρίγανης

Στην Ελλάδα και Κύπρο απαντώνται 14 είδη-υποείδη ρίγανης καθώς και υβρίδια, δύο όμως από αυτά έχουν επικρατήσει ως η «καλή ρίγανη», η Ηρακλειωτική ορίγανος που δεν είναι τίποτε άλλο παρά συνωνυμία της *Origanum vulgare* subsp. *hirtum* και ο πολυτραγουδημένος και ξακουστός δίκταμος της Κρήτης.

Συντήρηση τροφίμων

Η προσθήκη του δεντρολίβανου κατά το μαγείρεμα και τη συντήρηση των τροφίμων γίνεται εδώ και αιώνες. Προστίθεται τόσο σε γλυκά που περιέχουν σιρόπι όσο και σε φαγητά. Επίσης, βάζουν χλωρή ή ξερή ρίγανη στα ωμά κρέατα για να μην σαπίσουν ή βρωμίσουν. (ETBA, 1997, σελ.455, 358).

Παιδική διατροφή

«Μόλις περνούσαν οι πρώτοι μήνες, η διατροφή του βρέφους εμπλουτιζόταν και με άλλες τροφές, όπως ρυζόνερο με λίγο γάλα ή πολυβρασμένο και λιωμένο ρύζι (Μαμούρα, 1998), ζάχαρη και κρέμες με σιμιγδάλι (Κεραμιδά, 1998), γάλα, αβγό, αλλά μόνο ο κρόκος ωμός (Παπαθεοδωροπούλου, 1997), καθώς και διάφορες σούπες. Χαρακτηριστικό παράδειγμα από την Κρήτη είναι το *κουραμπιεδάκι* (αλεύρι ψημένο στον φούρνο, ανακατεμένο με χωριάτικο βούτυρο, το οποίο έτριβαν με τα χέρια μέχρι να γίνει σκόνη) και τα λεγόμενα *τριφταλίδια* ή *στριψουλίδια* (δηλ. μικρά βολαράκια ζύμης, που σχηματίζονταν όταν η μάνα έβρεχε τα χέρια της, τα βούταγε στο αλεύρι και κατόπιν τα έτριβε μεταξύ τους, Ε. Φραγκάκι, 1969). Και τα δύο τα χρησιμοποιούσαν ως βούτημα με γάλα κα ζάχαρη ή και με νερό, λάδι και αλάτι ή με ντοματοζουμο και αλάτι που άρεσε περισσότερο στα βρέφη.

«Μόλις το μωρό άρχιζε να μασάει, του έδιναν πατάτες βρασμένες με λίγο λάδι, τηγανίτες, πατάτες ψητές (Νασίκα, 1998), κόρες από το ψωμί αμάσητες, για να ακονίζει τα δόντια του» (Μπάκολη, 1999-2000, σελ. 167)

Η Μπάκολη αναφέρει (σελ. 168) πως συνηθισμένο πρόγευμα ή απογευματινό ήταν ψωμί μουσκεμένο σε νερό (Κεραμιδά, 1998) ή με τυρί, ψωμί με ζάχαρη και ίχνος καφέ από πάνω, ψωμί με ζάχαρη και λάδι ή ντοματοζούμι (Παγώνη, 1963), μαρμέλαδα σπιτική, κουλουράκι, γλυκίσματα (Βούρνου, 1997), ντομάτα, ελιές κ.τ.λ. ή φρούτα εποχής (Μακρή, 1998). Στη Σαντορίνη τα παιδιά για απογευματινό (το *μερέντι*, όπως λεγόταν) έτρωγαν ψωμί με θρεψίνη ή πελτέ με λάδι (Χρυσού-Καρατζά, 1987-1998).

Έθιμα – καθημερινές συνήθειες κατά τον κύκλο του έτους

Πρωτοχρονιά

Η Τζώγα-Βέττα (2002, σελ. 31) αναφέρει πως οι γιαγιάδες της περιοχής για την Πρωτοχρονιά άνοιγαν 12 φύλλα, όσοι και οι μήνες του χρόνου και έβαζαν σε μια γωνιά της πίτας τον «παρά». Η κολοκυθόπιτα είναι η παραδοσιακή, Αγιοβασιλιάτικη πίτα της Έδεσσας. Τις άλλες μέρες του χρόνου έκαναν την κολοκυθόπιτα με άψητα φύλλα και έριχναν τη γέμιση στη μέση της πίτας «ζέλνικ».

Θεοφάνεια

Ο Αικατερινίδης (1995, σελ. 33) μας πληροφορεί πως την ημέρα των Θεοφανείων στη Δράμα οι γυναίκες βρίσκονται σε συνεχείς προετοιμασίες: καθαρίζουν, ετοιμάζουν γλυκίσματα και ζυμώνουν. Όλη την ημέρα των Θεοφανείων τηρείται αυστηρή νηστεία: ούτε λάδι δεν τρώνε. Το βράδυ τρώνε λάδι, σαραλί και κολοκυθόπιτες.

Η Τζώγα-Βέττα (2002, σελ. 40) περιγράφει την ετοιμασία της «μπάπκας»(στομάχι γουρουνιού)στην Έδεσσα: αφού το καθαρίζαν εσωτερικά από τη μεμβράνη που πίκριζε το παραγέμιζαν με κομματάκια χοντροκομμένου κρέατος, ρύζι και πράσο, αφού το είχαν τσιγαρίσει με άφθονο κρεμμύδι ή πράσο άσπρο, τη «ρόπκα» και το γέμιζαν με μπαχαρικά διάφορα (πιπέρι μαύρο, «νίμπαρ»-μπαχάρι, κύμινο και κόκκινο πιπέρι) και το μαγείρευαν τα Θεοφάνεια.

Καθαρή Δευτέρα

«Η Καθαρή Δευτέρα ανήκει θρησκευτικά στη Μ. Σαρακοστή και κοινωνικά στο Καρναβάλι. ... Απόδιωξε από την παδέλα του όλα τα μαγαρισμένα εδέσματα, φορτώθηκε με ταραμάδες, κουκιά βραχτάρια, χαλβά, κρεμμύδια, ρουμάνες και ελιές, γιόμισε και το μποτσόνι κρασί και χωρίς να ξεντυθεί...» (Δεμπόνου, 1979, σελ. 83).

Σαρακοστή

«Στις αγροτικές παραδοσιακές κοινωνίες αλλά και τα αστικά κέντρα πριν από μερικές δεκαετίες δεν καταναλώνονταν όλες αυτές οι νηστίσιμες λιχουδιές που

θα ζήλευε η οποιαδήποτε αρτύσιμη κουζίνα. Κρεμμύδια φρέσκα, ραπανάκια, ταραμάς, χαλβάς και θαλασσινά, τα οποία σε μερικές περιοχές τα μάζευαν επιτόπου και τα έβραζαν χωρίς λάδι, αποτελούσαν τα εδέσματα της Σαρακοστής» (ΤΕΕ, Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2000, σελ. 255).

Ο Μπότος αναφέρει κάποια γενικά στοιχεία για τη Σαρακοστή των Σαρακατσαναίων:

«Κι' αρχίναγε η μεγάλη Σαρακοστή,... .Το πολύ πολύ νάφερναν τη Λαμπρή απ' το παζάρι κανά μαρούλι και κανά φρέσκο κρεμμύδι και σκόρδο, για τα γεμίδια περισσότερο.» (Μπότος, 1982, σελ. 60, 61)

«Την ημέρα αυτή στη Βυτίνα χαλάνε τα 'κούλουμα'.Οι νοικοκυρές πολύ πρωί φτιάχνουνε τις λαγάνες με μπόλικο σουσάμι. ... Έχουνε έτοιμα τα σαρακοστιανά: ελιές, χαλβά, ταραμά, κρεμμυδάκια, σκορδάκια, πράσα, πατάτες βραστές, τουρσί και λαγάνες» (Αναγνωστόπουλος, 2004, σελ. 425).

Μ. Πέμπτη

«Την Μεγάλη Πέμπτη βλέπει κανείς καπνοδόχους να καπνίζουν.Σημειώνουμε ότι, όσοι κάνουν νηστεία, επιτρέπεται τη μέρα αυτή να 'φάνε λάδι' γι' αυτό και οι μεσημεριανές κουζίνες μοσχοβολούν λαδερά, ιδιαίτερα αγκινάρες και κουκιά» (Μιχαλάκη, 2000, σελ 39).

Μ. Πέμπτη-Μ. Παρασκευή

Ο Τσιρώνης (1974, σελ. 333) αναφέρει πως τη Μεγάλη Πέμπτη οι κτηνοτρόφοι του χωριού Πελεπάνου έχουν τη συνήθεια να στολίζουν τα καρδάρια με σκόρδα και τσουκνίδες. Τη Μεγάλη Παρασκευή, ημέρα μεγάλου πένθους, δεν στρώνουν τραπέζι. Τρώνε καταγής και το μοναδικό φαγητό που τρώνε είναι το σκόρδο.

Κηδεΐα

Η Τζώγα (2002, σελ. 134) αναφέρει πως στις κηδεΐες στην Έδεσσα προσέφεραν φασόλια με ελιές, τούρτα «πρέσνα» με σόδα, την οποία δεν την έκοβαν με μαχαίρι (δεν έκανε), την έκοβαν με το χέρι και τηγανητές μελιτζάνες τουρσί.

Πίτες

Κρεμμυδοπίττα

«Μια ειδική κατηγορία τηγανόψωμου που παρασκευάζεται κυρίως στα χωριά του Κατωπαγγιού είναι τα κρεμμυδοπίτταρα. Από ντόπιες τσιγαρισμένες ψιλοκομμένες αγριοκρεμμύδες που τις πλάθουν μαζί με ζυμάρι και τις τηγανίζουν σαν τις τραβηχτές ή σαν τις κουταλίδες. Έχουν βαριά μυρωδιά. Το απεχθάνονται οι μη Κατωπαγγιάτες Μανιάτες που κοροϊδεύουν τους Κατωπαγγιάτες «κρεμμυδοπιτταρούνια»... . Κρεμμυδοπίτταρα φτιάχνονται και όπως οι λαχανόπιττες, αλλά από κρεμμύδες καλά ξεζουμισμένες...» (Κάσσης, 1980, σελ. 86)

Κολοκυθόπιτα

«Κολοκυθόπιτα πλουσία εις υλικά θεωρείται , όπως και η τυρόπιτα, πίττα πολυτελείας. Παρασκευάζεται με τα ξύσματα του κολοκυθιού όπως τα αποκόπτει η ουρά της ξύστρας αναμεμειγμένα με κρόκους ώων, βούτηρον και τρίμματα τυρού. Το τοιούτον υλικόν παρεντίθεται μεταξύ των πετρών και ούτω καταρτίζεται η κολοκυθόπιτα.

Λαχανόπιτα και ειδικότερον η σπανακόπιτα, πρασσόπιτα, λαπατόπιτα, είναι η πίττα, ήτις παρασκευάζεται με κεκομμένα εις λεπτά τεμάχια λάχανα, αναμεμειγμένα με βούτυρον και τρίμματα τυρού, ότε λέγεται αρτυμένη, ή αναμεμειγμένα με έλαιον μόνο, ότε λέγεται *ξαναρτύγη* ή *σαρακοστιανή*». (Λουκόπουλος, 1925, σελ. 114)

Ο Ρουσουνέλος επισημαίνει πως από τη χορτόπιτα, λιγοστεύοντας τα χορταρικά και προσθέτοντας τ'ροβολιά, γεννήθηκε η κρεμμυδόπιτα στη Μύκονο (2001, σελ. 121).

Ρυζόπιτα-ταρκάσα

«Ρυζόπιττα γίνεται, αν μεταξύ των πέτρων παρεντεθή όρυζα, περιέχουσα μικρά τεμάχια κρομμύων ή πράσων κα έλαιον. Η τοιαύτη πίττα είναι σαρακοστιανή και συνηθίζεται ιδίως εις τα απόκεντρα αιτωλικά χωρία.

Η ταρκάσα πίττα γίνεται με τραχανά και κολοκύθι, μεμειγμένα εις πολτόν, περιέχοντα κρόκους αυγών και βούτυρον ή λίπος». (Λουκόπουλος, 1925, σελ. 115, 116).

Ο Οικονομίδης αναφέρει πως οι πιο συνηθισμένες τροφές του Ζαγορίου είναι οι πίτες: γλιαστρόπιτα, αραδόπιτα, αλευρόπιτα, κρεασόπιτα, τζαρχόπιτα, λαχανόπιτα, τυρόπιτα, γκιζόπιτα, κολοκυθόπιτα, κόθρα, ριζόπιτα, τραχανόπιτα, κοτόπιτα, περδικόπιτα...(1962, σελ. 22).

Όπως περιγράφει η Τζώγα-Βέττα (2002, σελ. 103), στην Έδεσσα οι πίτες ήταν όλες χειροποίητες και αλειμμένες με χοιρινό λίπος. Η κολοκυθόπιτα, το «τικφινίκ» με τα δώδεκα ψημένα φύλλα, όσοι και οι μήνες του έτους, και τον «παρά» την Πρωτοχρονιά, η πρασόπιτα, «ζέλνικ» ή το «μπουρέκ», πίτα των Θεοφανείων και του χειμώνα, η σπανακόπιτα ή χορτόπιτα με διάφορα χόρτα, όπως τσουκνίδα, παπαρούνα και λάπατα, η λαδερή πίτα της Μ. Πέμπτης και του Μυστικού Δείπνου, και το «μπάνικ», η ρυζόπιτα με την οποία προγευμάτιζε η νύφη με τις φίλες της και ο γαμπρός με τους φίλους του πριν την στέψη, αλλά και η πίτα που γίνεται την ημέρα των Ψυχών που τη μοίραζαν σε ανάμνηση του παιδιού που πέθανε από την πείνα, ήταν οι πιο συνηθισμένες.

Πασπαλάς

«Μετά το τηγανόψωμο, έρχεται ο πασπαλάς, ο βασιλιάς της Μανιάτικη κουζίνας. ... Αυτό τρώγεται ωμός όλο το χρόνο. Καυτό δε, μπορεί να εμπλουτιστεί με σπαρράγγια ή κρέμμυδες (στο Κατωπάγγι) ή άλλα φυτά και να πάρει ανάλογο όνομα π.χ. κρεμμυδοπασπαλάς.» (Κάσσης, 1980, σελ. 87)

Καγιανάς, σπογγάτος

«Άλλο συνηθισμένο φαΐ τηγανιτό είναι ο καγιανάς κι ο σπογγάτος. Ο δεύτερος δεν είναι τίποτ'άλλο από αυγά (δηλ. ομελέτα με ή χωρίς αλεύρι) στο τηγάνι. Ο πρώτος είναι ότι και ο σπογγάτος, αλλά με φρέσκια ντομάτα λυωμένη στο τηγάνι, ...» (Κάσσης, 1980, σελ. 88)

Χόντρο

«Ο χόντρο δεν έχει σχέση με τον τραχανά γιατί δεν έχει σχέση (τουλάχιστον μέχρι να μαγειρευτεί) με το γάλα. Ξυνό τραχανά μόνο στη Β. Μάνη κάνουν. Στη Μέσα Μάνη μόνο χόντρο. γαρνιτούρα ήταν απαραίτητη στα πανηγύρια και μάλιστα σάλτσα (κρεμμύδι και ντομάτα αν υπήρχε) συν το κρέας κομμένο σε ανάλογη μερίδα.» (Κάσσης, 1980, σελ. 91)

Κουζούνι

Ο Κάσσης αναφέρει πως το «κουζούνι» είναι διαφόρων ειδών: σκέτο, με κρεμμύδια, με κυνήγι, με ψάρι. Το σκέτο είναι μια μικρή φρατζόλα ψωμί. Το κουζούνι με κρεμμύδια είναι: δύο στρογγυλά ή λίγο μακρουλά φύλλα ζυμαριού πάχους λιγότερο από πόντο που στο ένα βάζουν λίγα κρεμμύδια και το σκεπάζουν με το άλλο φύλλο ζυμαριού κολλώντας το ένα με το άλλο γύρω-γύρω και στεγανοποιώντας το. (1980, σελ. 95)

Λακφίτσα

«Ένα πιάτο που συνήθως έφτιαχναν το καλοκαίρι στην Έδεσσα ήταν η 'λακφίτσα' και ήταν ξεχωριστό ήταν το μοσχάρι με όλα τα λαχανικά της εποχής, φασολάκια, χοντροκομμένες στρογγυλές μελιτζάνες, πιπεριές πράσινες και κόκκινες, κολοκυθάκια, κρεμμύδια, ό,τι είχαν στις 'γκαρντίνες' τους, που τα έβαζαν όλα μέσα στο πήλινο ωμά να ψηθούν σιγά-σιγά με το κρέας και το ζουμί του» (Τζώγα-Βέττα, 2002, σελ. 71).

Μπριάμ

Ο Λουκόπουλος μας πληροφορεί πως το μπριάμι είναι ένα φαγητό που συνηθίζεται ιδιαίτερα στην ορεινή Αιτωλία την καλοκαιρινή περίοδο και το οποίο

συνίσταται από κολοκύθια, σκόρδο πιπέρι, αλάτι λάδι ή κολοκύθια, ρύζι, πατάτες, κρεμμύδια, πιπέρι και λάδι.

(1925, σελ. 129, 130, 131, 132)

Σκορδαλιά ή αλιάδα

«Εκ των **σκόρδων**, τα οποία φυτεύονται εις τους Αιτωλικούς κήπους, γίνεται και η σκορδαλιά ως άρτυμα διαφόρων φαγητών. Εντός ιγδίου, όπως είπαμε, παρασκευάζεται αυτή με ψίχα ψωμιού και πολλάκις πυρήνας καρύου ή αμυγδάλου και έλαιον. Τα σκόρδα τρώγονται και μόνα των ιδίως με τυρόν». (Λουκόπουλος, 1925, σελ. 134)

Η Κεφαλλονίτικη αλιάδα

Ο Βουνάς περιγράφει πως για να φτιαχθεί η Κεφαλλονίτικη αλιάδα (σκορδαλιά) χρειάζεται απαραίτητα γουδί και γουδοχέρι. Μέσα στο γουδί τρίβονται τα σκόρδα σε μεγάλη ποσότητα μαζί με αλάτι. Εφόσον τα σκόρδα γίνουν σαν αλοιφή, η νοικοκυρά προσθέτει βρασμένες και καθαρισμένες πατάτες.

Ανάλογα με την εποχή, εκτός του μπακαλιάρου και των ψαριών, βρασμένα παντζάρια (κοκκινογούλια), βλίτα (βλήτρα), αμπελοφάσουλα, κουνουπίδια (κάβολες) και διάφορα άλλα χόρτα συνοδεύουν την αλιάδα (1968, σελ. 28, 29).

Σαλάτες

Ο Λουκόπουλος μας πληροφορεί πως οι σαλάτες συνηθίζονται πολύ στην Αιτωλία. Για την παρασκευή των σαλατών χρησιμοποιούνται μαρούλια, κρεμμύδια νωπά και ξηρά, διάφορα μυρωδικά, όπως μαϊντανός και σέλινο. Στις σαλάτες χρησιμοποιούνται επίσης και κουκιά, ντομάτες φασολάκια τρυφερά, καθώς και καρδιά κράμβης παραπούλια (παραφυάδες κράμβης) (1925, σελ. 134)

Πατάτες

«Οι ορεινοί δυστυχώς δεν τρώγουσι τόσο την πατάτα. Τουναντίον την χρησιμοποιούσιν ως τροφήν δια τους χοίρους. Την καλλιεργούσι δε πολύ κυρίως, διότι ανταλλάσσουν ταύτην με άλλα προϊόντα των πεδινών κυρίως μερών.

Μεταφέρουσι λοιπόν την πατάταν εις τα πεδινά και την ανταλλάσσουσι με αραβόσιτον, ελαίαν, έλαιον κτλ...» (Λουκόπουλος, 1925, σελ. 134)

Όπως μας πληροφορεί ο Παπανδρεάδης (1973) η καλλιέργεια της πατάτας ήταν άγνωστη όχι μόνο για τους Ζαχολίτες αλλά και για όλη την Ελλάδα. Την καλλιέργεια της πατάτας εισήγαγε ο πρώτος Κυβερνήτης της Ελλάδας Ιωάννης Καποδίστριας κατά το έτος 1828 από την Ιταλία.

Ακχιός

Ο Κάσσης επισημαίνει πως αντί για τσίχλα στη Μάνη είναι συνηθέστερος ο «ακχιός» (αξιός), που είναι από αποξηραμένο γάλα αγκινάρας. Κόβουν το «κοκκώνι» δηλαδή το κεφάλι της και στο κόψιμο βγαίνει γάλα που το αφήνουν 2-3 ημέρες στον ήλιο να στεγνώσει σαν πέτσα. Έστερα τα παιδιά μάζευαν την πέτσα και την κρέμαγαν στο λαιμό σε ειδικά για αυτό το σκοπό σακουλάκια. Ο αξιός μασιέται στην αρχή αρκετά δύσκολα. Μαλακώνει μετά από μία έως δύο ώρες. (1980, σελ. 111)

Τροφές

Ο Λουκόπουλος αναφέρει πως στην Αιτωλία καλλιεργούνται όλα τα είδη σχεδόν λαχανικών. Τα χλωρά κρεμμύδια χρησιμοποιούνται κατά την παρασκευή της σαλάτας, ενώ τα ξερά προστίθενται σε όλα σχεδόν τα φαγητά. Οι ντομάτες τρώγονται ως σαλάτα αλλά και γεμιστές με ρύζι. Από τις ντομάτες παρασκευάζεται ο πελτές, ενώ από ώριμες ντομάτες παρασκευάζεται το τουρσί.

Τα κομβρολάχανα είναι το μόνο λαχανικό των κήπων. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμα το χειμώνα, κατά τον οποίο υπάρχει έλλειψη πολλών λαχανικών. Αποκαλύπτονται ακόμα και από το χιόνι, από όπου αποκόπτονται οι «καρδιές» τους. Τα κομβρολάχανα μαγειρεύονται με λάδι νηστίσιμα και λέγονται καπαμάς και βέβαια σαν σαλάτα. Επίσης μαγειρεύονται με χοιρινό κρέας, ενώ τα φύλλα των κομβρολάχανων γίνονται σουρμάδες. Τα κομβρολάχανα χρησιμοποιούνται για την παρασκευή «αρμιών». Η αρμιά παίζει σπουδαίο ρόλο στα ορεινά της Αιτωλίας και στην Μακεδονία. Εδώ προτίθεται για την πόση ρακιού ή ως φρούτο για τους ξένους επισκεπτόμενους ένα σπίτι. (Λουκόπουλος, 1925, σελ. 132, 133)

Ο Μπότος αναφέρει πως συνηθισμένο φαγητό για όλη την οικογένεια ήταν οι πίτες: τυρόπιτες, στριφτόπιτες, ζυμαρόπιτες με μπομπότα, κολοκυθόπιτες, λαχανόπιτες, γαλατόπιτες, τραχανόπιτες. Και οι Σαρακατσιάνες φημίζονταν για τις πίτες τους, κάτι το οποίο οφειλόταν στο ότι τις έφτιαχναν με βούτυρο και όχι με λάδι (το βούτυρο το είχαν δικό τους ενώ το λάδι το αγόραζαν ακριβά-1982, σελ.278, 279)

Η Κοντομίχη μας πληροφορεί (1985, σελ. 277) πως στη Λευκάδα το κουνουπίδι, το έκαναν γιαχνί με ντομάτα. Την μάπα πάλι την έτρωγαν και βραστή και γιαχνί με ντομάτα και σαλάτα. Τα κόκκινα ραπάνια τα έτρωγαν μόνο σαλάτα.

Τα πιο αγαπητά και συνηθισμένα φαγητά με κηπευτικά είναι τα χλωροκούκια, οι αγκινάρες και τα κολοκυθολάχανα. Με τον ίδιο τρόπο, ωμές και αλατισμένες, τρώνε και τις αγκινάρες (Κοντομίχη, 1985, σελ. 279).

Όσο για την κολοκυθιά (Κοντομίχη, 1985, σελ. 280), μαγειρεύονται και τα φύλλα της και τα άνθη της (κολοκυθοκορφάδες) και τα κολοκυθάκια. Οι κολοκυθοκορφάδες μαγειρεύονται όπως και τα φύλλα με πατάτες, αλλά και τηγανητές. Τα κολοκυθάκια τα κάνουν βραστά ή τηγανητά. Τα βάζουν όμως και στο φούρνο με πατάτες. Αυτό το φαγητό λέγεται μπριάμι και θέλει άφθονο λάδι και σκόρδο. Όλα αυτά με ένα όνομα τα λένε *κολοκυθολάχανα*. Αυτό το φαγητό συνήθως συνοδεύεται με ελιές τύπου *τσακιστή* ή *κολυμπάδα*. Τέλος με φύλλα, άνθη, ρίζα και καρπό της κολοκυθιάς έκαναν πλήθος φάρμακα οι λαϊκογιατροί.

Τα καστραβέτσα (αγγούρια) ελάχιστοι τα είχαν στο περιβόλι τους. Το ίδιο συνέβαινε και με τις ντομάτες. Συνήθως τα έκαναν σαλάτα. Ειδικά τις ντομάτες τις έκαναν και γεμιστές στο φούρνο. Άλλο συνοδευτικό φαγητού ήταν το σκόρδο, το οποίο θεωρείτο ιδιαίτερα υγιεινό. Το ίδιο συνέβαινε και με το κρεμμύδι. Το κρεμμύδι, το λάδι και οι ελιές αποτελούσαν κανονικό φαγητό, ιδιαίτερα στον τρύγο και το ελαιομάζωμα. Το ψητό κρεμμύδι ήταν γλυκό και το προτιμούσαν τα παιδιά. Έτσι ψητό το χρησιμοποιούσαν και σαν μαλακτικό φάρμακο. Το σκόρδο «ψοφάει τα

σκουλήκια στην κοιλιά μας», έλεγαν. Επίσης, το χρησιμοποιούσαν και σαν φυλακτό για το κακό μάτι (Κοντομίχη, 1985, σελ. 281).

Οι πατάτες καταρχάς γίνονταν ψητές στη θράκα. Επίσης τις έτρωγαν με ξινόλαδο και βραστές. Γίνονταν ακόμα με ντομάτα και σκόρδο, αλλά και με άσπρη σάλτσα, λαδολέμονο (Κοντομίχη, 1985, σελ. 281).

«Ποικιλίαν στο φαί των ζευγάδων στην Κω δίνουν εκτός από τις πατάτες και τα κολακάσια (σαρκώδης ρίζα του φυτού κολοκασία) και τα οίτινα (υδούν ή οίτνον), που βγαίνουν μόνον στις υπώρειες του Δίκιου, στη γεωργική περιφέρεια της Καρδάμενας, και είναι νοστιμότατοι» (Καραναστάσης, 1952, σελ. 245).

Όπως επισημαίνει η Τζώγα-Βέττα (2002, σελ. 14) ο κόσμος της υπαίθρου στην Έδεσσα συνήθως έτρωγε απλά λιτά φαγητά, κυρίως δημητριακά, όσπρια, πιπεριές φρέσκες και αποξηραμένες, άγρια χόρτα και σούπες νηστίσιμες, όπως λαχανόσουπα, πρασόσουπα με δαμάσκηνα («κλίνκα τσόρμπα») ή και γλυκό κολοκύθι στον φούρνο με καρύδια και σκόρδα.

«Το χοιρινό, τις γιορτές και τις Κυριακές, γύρω στο μεσοπόλεμο, το μαγείρευαν στην Έδεσσα με τηγανητά κυδώνια, ανάλογα με την εποχή, ή με πράσα και δαμάσκηνα, με κρεμμύδι ξερό ή με λάχανο και καυτερή πιπεριά και το ψιλόκοβαν και το τύλιγαν σε λαχανοντολμάδες

Το χειμώνα, τις μέρες που νήστευαν και δεν είχαν τι άλλο να φάνε, ζεματούσαν τις λιαστές ντομάτες και τις λιαστές πιπεριές και έκαναν ‘λουκουβίτσα’. Με λίγο λαδάκι τις τσιγάριζαν, προσθέτανε μαϊντανό και σκορδάκι και είχαν ένα πικάντικο πιάτο ή έψηναν κίτρινο κολοκύθι με καρύδια, ξίδι και σκόρδο, ή μελιτζάνες τουρσί με αλεύρι και σκόρδο στο φούρνο το ‘σλέπι ρίμπι’» (Τζώγα-Βέττα, 2002, σελ. 20).

Η Τζώγα-Βέττα (2002, σελ. 72) αναφέρεται πως γύρω στο Μεσοπόλεμο στην Έδεσσα έφτιαχναν στα μέσα του καλοκαιριού ντομάτες γεμιστές με

χοντροκομμένο κιμά, μαυροπίπερο και λίγο ρύζι. Ένα συνηθισμένο χορταστικό πιάτο ήταν οι γεμιστές πιπεριές με ρύζι και κρεμμυδάκι, μαυροπίπερο και άφθονο δυόσμο ή με ψιλοκομμένο κρέας. Οι μελιτζάνες με μαϊντανό και κρεμμύδι, το γνωστό «ιμάμ μπαϊλντί», τα λαδερά φασολάκια και τα πράσινα κολοκυθάκια στο φούρνο με αλεύρι, σκόρδο και μαϊντανό («λουκουβέσμου») στόλιζαν ο φτωχικό τους τραπέζι.

Η σπορά

Χαρακτηριστική είναι η τελετουργία που προηγείται της σποράς στον Πύργο Ηλείας. «Αν σπέρνουν κολοκυθιές λένε την ώρα της σποράς: “Κλωνιές απλώνω, κουβάρι μαζεύω” για να γίνουν μεγάλα κολοκύθια. Δε βάζουν όμως την ώρα της σποράς κολοκυθόσπορους στο στόμα τους, για να μην καταστρέψουν τα σπαρμένα οι ποντικοί». (Κλούκινα, 1964, σελ. 14)

Μποστάνικα

Ο Κάσσης (1980, σελ. 91) αναφέρει πως για τους Μανιάτες τα μποστάνικα (μελιτζάνες, ντομάτες, αγγούρια) ήταν σπάνια.

Κλοπή

Ο Μπότος αφηγείται πως το φθινόπωρο οι Σαρακατσαναίοι περνούσαν από την Καρδίτσα, το Βλασδοπροσηλάκι, το Τσιαούσι, την κρύα Βρύση όπου υπήρχαν μποστάνια με χαλασμένα λαχανικά τέτοιον καιρό. Στα μποστάνια αυτά υπήρχαν απομεινάρια από ντομάτες, αγγούρια, καρπούζια και κραμπολάχανα. Όλα αυτά τα έτρωγαν οι Βλάχοι και δεν άφηναν τίποτα.

«Και τάτρωγαν σα να τρώγαν παντεσπάνι. Κι άμα έπαιρναν σβάρνα κάναν μπαχτσέ ή κανά μποστάνι, ήταν σαν να πέρναγε από εκεί ακρίδα. Τέτοια καταστροφή και λεηλασία έκαναν»

Προμηθεύονταν κάστανα και πατάτες στη Νεβρόπολη, σταφύλια στα αμπέλια τα Μπλαζινά, ντομάτες και αγγούρια στην Κρύα Βρύση (Μπότος, 1982, σελ. 308).

Τάρταρος

Ο Δεμπόνος περιγράφει ένα κωμικό τέχνασμα που οι Κεφαλλονίτες σκάρωναν στους αγενείς, οι οποίοι συνήθιζαν να τρώνε μεζέδες από τα ξένα πιάτα: κάθονταν από νωρίς οι άντρες στο καφενείο γύρω από ένα πιάτο με συκώτι τηγανισμένο. Στην πραγματικότητα όμως δεν ήταν συκώτι, ήταν τρυγιά από το βαρέλι (ο τάρταρος που λέμε), η οποία ξεραμένη έχει την όψη του συκωτιού. Ο αναιδής έμπαινε, έβλεπε το μεζέ, παρήγγειλε κρασί, άρπαζε ένα πιρούνι και έτρωγε ένα κομμάτι. Μέχρι να αντιληφθεί πως είχε καταπιεί τον τρύγο ήταν αργά: όλη η παρέα τον γιουχάριζε και εκείνος φρόντιζε να εξαφανιστεί χωρίς να πληρώσει ούτε το κρασί του (Δεμπόνος, 1979, σελ. 229).

Μια κατηγοριοποίηση φυτικών τροφών με βάση τη μαγειρική τους αξιοποίηση στη Μάνη

«...οι φυτικές τροφές που ψήνονται χωρίζονται σε τρεις κατηγορίες: 1)όσες θέλουν μόνο κάρβουνα 2)όσες μόνο φούρνο 3)όσες βράσιμο και φούρνο. Στην δεύτερη κατηγορία υπάγεται το ψωμί, ή η πανάρχαιη κι αναντικατάστατη βασική (ή συμπληρωματική για άλλα φαγητά) απαραίτητη πάντοτε τροφή. Στην τρίτη υπάγονται όσες χρειάζονται φούρνο, αλλά δεν είναι μόνο φυτικές, αλλά έχουν και ζωϊκές μαζί και χρειάζονται κάποια ιδιαίτερη προεργασία.

Στην πρώτη υπάγονται τα ψητά: σπαράγγια, βελάνες, λιπίνοι (βρασμένοι πριν και θαλασσωμένοι), τσούχτριες (=δέσμη σταχυών), τα κρεμμύδια, οι πατάτες (που συνήθως εισάγονται από αλλού βλ. στις τροφές εισαγόμενες απ' την πόλη) και το σταχτοπίτταρο και αλατσοπίτταρο (το πρώτο είναι από αλεύρι μαλαγμένο στο νερό σαν ζυμάρι και σκεπασμένο με καρβουνόσταχτυ όσο να ψηθεί, φαγητό φτωχότατων οικογενειών, το δεύτερο είναι ειδικό σταχτοπίτταρο στουπωμένο με αλάτι που φτιάχνεται την Καθ. Βδομάδα ειδικά από εκείνες τις κοπέλες που θέλουν να ονειρευτούν τον μελλοντικό σύζυγό τους.

Όλα τα προαναφερθέντα βάζονται έτσι απλά στα κάρβουνα. Οι «βαλάνες» (=βαλανίδια) είναι καρποί της δρυός («δέντρο ή δρυ») που φύεται σε αρκετά μέρη. Για την τσούχτρια αρκεί να αναφέρουμε πως πρόκειται για μία φούκτα «κεφάλες» (=στάχια) με τα κοτσάνια τους σαν πλεξίδι πλεγμένα. Καψαλίζονται στο «λαμπρό»

(=φλόγα) για να ξεχωρίσουν ή καούν τα «άγανα και τα ξεπιτσιρίδια» (δηλ. τα μουστάκια και τα περιβλήματα των σπόρων). οι μισοψημένοι σπόροι τρώγονται». (Κάσσης, 1980, σελ. 94, 95).

Αισθητική

Περιποίηση προσώπου και χεριών

Τα κάθε είδους αρωματικά έλαια, τα λεγόμενα «μυρόλαδα», τα οποία παράγονταν με την μέθοδο της απόσταξης διαφόρων μυριστικών φυτών και λουλουδιών αναμειγμένα με βρόχινο νερό, αποτελούσαν κύριο καλλωπιστικό τόσο του προσώπου, όσο και των χεριών. Αξίζει να σημειωθεί ότι στην Κρήτη το υδαρές απόσταγμα που έβγαινε από το καζάνι της απόσταξης –τις περισσότερες φορές αυτό ήταν αυτοσχέδιο, όπως π.χ. χύτρες που σφραγίζονταν με ζυμάρι, αλλά και άλλες περισσότερο επιτηδευμένες κατασκευές –ονομαζόταν «ρακή τω μυριστικό» (Φραγκάκι 1969, σελ. 47-48, 149).

Για τον καθαρισμό του δέρματος του προσώπου οι γυναίκες χρησιμοποιούσαν πολύ το χυμό του αγγουριού, που ήταν γενικότερα καλλυντικό περιποίησης (Χαβιαρά- Καραχάλιου 1993, σελ. 465)

Ο Πύρρος (σελ. 143) αναφέρει πως στην περίπτωση εγκαύματος από τον ήλιο τοποθετούνται στο λαιμό και το πρόσωπο επιθέματα από αγγούρι, τα οποία παραμένουν όλο το βράδυ σε επαφή με το δέρμα δεμένα με ένα πανί.

Η Χαβιαρά- Καραχάλιου σε άρθρο της για τη λαϊκή ιατρική της Χίου (1993, σελ. 501), αναφέρει πώς έφτιαχναν οι γυναίκες τον «σουλουμά». Ανακάτευαν «κοκκινάβαρη», «αμύλα», δηλαδή πηχτό γάλα από την επιφάνεια ενός δοχείου και «πλάση», που ήταν πολλαπλά κοσκινισμένο αλεύρι (έπρεπε να κοσκινιστεί εννέα φορές). Αν ήταν χειμώνας, προσθέτανε χυμό λεμονιού και άρωμα νάρκισσου. Αν ήταν καλοκαίρι προσέθεταν αγγουρόνερο και άρωμα γιασεμιού. Όλα τα υλικά μαζί τα τοποθετούσαν σε πήλινο τσουκάλι και τα «δένανε» στη φωτιά. Φαίνεται όμως ότι δεν αρκούσε η καταφυγή στη βοτανική. Η εμπλοκή της μαγείας εξασφάλιζε την επιτυχία στην κατασκευή του σουλουμά. Την ώρα που δένανε τον σουλουμά έπρεπε να πούνε ένα μεγάλο ψέμα. Για αυτό, σημειώνεται στο άρθρο, όταν κάποιος έλεγε κάτι απίστευτο, του έλεγαν ειρωνικά, «σουλουμά κάνεις;».

Για τη θεραπεία της ακμής χρησιμοποιούσαν πολλές μεθόδους. Όπως μας πληροφορεί η Χαβιαρά-Καραχάλιου (1993, σελ. 23), τοποθετούσαν κυρίως καταπλάσματα από διάφορα βότανα, όπως φύλλα βάτου καλά κοπανισμένα, κορυφές από δεντρολίβανο ή κατάπλασμα από τα άνθη, τα φύλλα και τη ρίζα της μολόχας αναμεμειγμένα με πίτουρα και φύλλα βάτου, ή ακόμα κατάπλασμα από φύλλα ρίζα και χυμό ραπανιού.

Όπως αναφέρεται χαρακτηριστικά (ΕΤΒΑ, 1997, σελ. 224) το κρεμμύδι αναμεμειγμένο με σαπούνι, λάδι και τριμμένο καλάμι έχει την ιδιότητα να «τραβάει» το πύον από τους φαγέσωρες. Επίσης, επισημαίνεται πως ευεργετική δράση στους φαγέσωρες έχει και το σκόρδο αναμεμειγμένο με λίπος χοιρινό, λεμόνι και 5% θειάφι.

Θεραπευτικός ρόλος λαχανικών, οπωροκηπευτικών, κραμβοειδών λαχανικών και βολβών

- Κόστωμα (μώλωπες): Κουπάνιζαν κρεμμύδια τα πασπάλιζαν με άλας και τα έβαζαν στο κοστωμένο μέρος.
- Πόνος στο αυτί: Ζέσταιναν 10 περίπου δράμια λάδι της ελιάς, στο λάδι έβαζαν και μισό κουνί (σκελίδα) σκόρδο. Το άφηναν να κρυώσει και μετά έσταζαν 1-2 σταγόνες στο αυτί του πονεμένου.
- η Μαρία Κολύβα (ετών 83, Μεγαλοχώρι Τρικάλων-σελ. 217) αναφέρει πως σε περιοχές του σώματος που πονάνε συνήθιζαν να τρίβουν λίγο κόκκινη πιπεριά λιωμένη.
- η Μαρία Δολμέ (ετών 90, Ανατολή Αγιάς-σελ. 223) αναφέρει πως αν κάποιος καταπιεί κατά λάθος καρφίτσα, τότε θα πρέπει να φάει μια οκά πατάτες μισοβρασμένες, καθώς η πατάτα έχει την ιδιότητα να παρασύρει την καρφίτσα.
- επίσης, αναφέρεται πως για τους νευρόπονους χρησιμοποιούνται ξύδι, ξηρές κόκκινες πιπεριές και χλωρές, αλάτι και ρίγανη, τα οποία βράζονται και τοποθετούνται στην πονεμένη περιοχή.

Θεραπευτικός ρόλος λαχανικών στην Ανθούσα (Αλεξίου, 1998)

Κολοκυθιά (σελ. 113)

Το επιστημονικό της όνομα είναι «κολοκύνθη» της οικογένειας των κολοκυνθών ή κουκουρβιτιδών. Οι σπόροι του καρπού του φυτού της κολοκύθας είναι δροσιστικοί και καταπραϋντικοί. Το γαλάκτωμά τους χρησιμοποιείτο παλιότερα κατά του κατάρρου και κατά των φλογώσεων του πεπτικού σωλήνα, της κύστεως και της ουρήθρας.

Θεραπευτικός ρόλος λαχανικών, κραμβών, βολβών και οπωροκηπευτικών στη Βυτίνα (Αναγνωστόπουλος, 2004, σελ. 496-501):

Ο Αναγνωστόπουλος αναφέρει τα σπουδαιότερα φυτά της Βυτίνας και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Στον κάτωθι κατάλογο παραλείπω κατά προσέγγιση τα μη βρώσιμα φυτά:

- **Η αγκινάρα:** βράζουν τα φύλλα και τις ρίζες και το ζουμί είναι καλό για το συκώτι, τους ρευματισμούς, τονωτικό, διουρητικό και για γαργάρες όταν πονάει ο λαιμός.
- **Το καρότο:** είναι καλό για το στομάχι, το συκώτι, το βήχα. Το ζουμί από τους σπόρους του καρότου αυξάνει το γάλα στις λεχώνες, είναι διουρητικό και καθαρίζει τα νεφρά.
- **Η κολοκυθιά:** τα κολοκύθια είναι διουρητικά και αποτοξινώνουν τον οργανισμό. Ο χυμός όταν στύβουνε τα κολοκύθια, θεραπεύει τους πόνους των αυτιών. Ρίχνουνε από δυο σταγόνες σε κάθε πονεμένο αυτί και περνάει ο πόνος. Τα ψημένα κολοκύθια τα βάζουνε κατάπλασμα στα εγκαύματα.
- **Η μελιτζάνα:** (ο καρπός της), τον βάζουν για λίγη ώρα σε μέρη που πονούν και ανοίγει πληγή.
- **Η πικραγγουριά:** βράζουν τη ρίζα και τη φτιάχνουνε πολτό και τη βάζουνε κατάπλασμα σε δερματικές ασθένειες
- **Η πιπεριά:** χρησιμοποιείται αυτή που εμπεριέχεται στο τουρσί και έχει κόκκινο χρώμα. Τρώγεται και ωμή. Είναι διεγερτική, καυστική, χωνευτική και θερμαντική.

Θεραπευτικός ρόλος λαχανικών στη Θράκη

Στους Δελειώνες παρασκεύαζαν φάρμακο από πικράγγουρα για τους ρευματισμούς. Στον Γάνο για το τσίμπημα της σφήκας έτριβαν το πονεμένο μέρος με μια σκελίδα σκόρδου (Παπαθανάση-Μουσιοπούλου, 1979, σελ. 178).

Οι Παπαθανάση και Μουσιοπούλου (σελ. 175) αναφέρουν πως τα κρεμμύδια τα φυτεύουν στα χωριά όχι μόνο γιατί είναι απαραίτητα για τη μαγειρική, αλλά και για τα γιατροσόφια, π.χ. αν βγάλει ένα μέλος της οικογενείας «βουζούνι» (ψευδάνθρακα) η μητέρα παίρνει ένα μεγάλο κρεμμύδι, βάζει μέσα ζάχαρη, στάχτη, λάδι και το αργοψήνει στη «χόβολη» για να μαλακώσει. Το κρεμμύδι χλιαρό το ακουμπά στον ψευδάνθρακα για να θεραπευτεί. Παράλληλα όμως με αυτό αν κάποιον τον τσιμπήσει μέλισσα, κόβει κρεμμύδι στη μέση, το βάζει στο τσίμπημα και ο πόνος περνά. Κομπρέσα από βρασμένα ακαθάριστα κρεμμύδια βάζουν στο κάτω

μέρος της κοιλιάς όπου πονά «από πέτρα». Ακόμη ζουμί από κρεμμύδι βάζουν στο πονεμένο αυτί.

Το σκόρδο εκτός από τα φαγητά χρησιμοποιείται στα γιατροσόφια. Όποιος πάθει ηλίαση τον αλείφουν στα χέρια, στα πόδια και στην κορυφή με κοπανισμένο σκόρδο λιωμένο σε γιαούρτι. Τρίβουν τις άφτρες με κοπανισμένο σκόρδο και αλάτι και τις καυτηριάζουν με φύλλα δάφνης. Για τον κεφαλόπονο βάζουν πίσω από το λαιμό κοπανισμένο ακαθάριστο σκόρδο και λάδι. Επίσης, κρεμούν σκόρδο στην κούνια του μωρού και στο σπίτι για να αποφύγουν το μάτιασμα. Και όταν θαυμάζουν κάτι ωραίο λένε: «Σκόρδα νάχ'» ή «σκόρδα και κουτσά βελόνια» ή απλά «σκόρδα» και φτύνουν στον κόρφο τους (Παπαθανάση-Μουσιοπούλου, 1979, σελ. 175).

Κολοκυθιές φυτεύουν πολλών ειδών: «σακίζια» (η συνηθισμένη), «ασμά» (η αναρριχόμενη), «κόκκινο-κολοκυθιά» (της οποίας καβουρντίζουν με αλάτι τους σπόρους της, οι γνωστοί πασατέμποι). Οι κολοκυθόσποροι ήταν φάρμακο για την «κορδέλα» (ταινία). Ξέραιναν τα νεροκολόκυθα και τα χρησιμοποιούσαν σε σπιτικές δουλειές. Όποιοι μάθαιναν κολύμπι έπαιρναν δύο νεροκολόκυθα και τα έδεναν με σκοινί. Τα κολοκύθια έβγαιναν από τις μασχάλες προς την πλάτη και έτσι δεν βούλιαζαν (Σταμούλη-Σαραντή, 1956, σελ. 37).

Από τα αναρίθμητα γιατροσόφια με βότανα αναφέρονται ενδεικτικά τα εξής: το έκζεμα θεραπευόταν με τριμμένη ρίζα πικραγγουριάς, η ευκοιλιότητα με ζουμί από σπόρους λάπαθου, ο βήχας και ο πόνος του λαιμού περνούσαν, όταν έπιναν τίλιο και λιναρόσπορο. Επίσης, στα χωριά του Έβρου, με το πράσινο υγρό της πικραγγουριάς κάνουν τριγωνικό σχήμα στο μέτωπο και βούλα στο πηγούνι και με αυτόν τον τρόπο θέραπευαν την ελονοσία. Όταν το παιδί πάθαινε «παραμαγούλες» η μητέρα έβαζε στο πρήξιμο κοπανισμένα φύλλα κώνειου και τα σταύρωνε με τη σφραγίδα της λειτουργίας λέγοντας την ευχή: «Έλα Χριστέ και Παναγιά όπως σκορπά ο ήλιος στα βουνά και στα λαγκάδια να σκορπίσει και αυτό το κακό». (Παπαθανάση-Μουσιοπούλου, 1979, σελ. 176, 177)

Θεραπευτικός ρόλος λαχανικών, βολβών και οπωροκηπευτικών στον Φενεό Κορινθίας

Ο Σαρλής (σελ. 440-449), αναφέρει κάποια βρώσιμα φυτά τα οποία έχουν και φαρμακευτική χρήση στον Φενεό Κορινθίας:

- **Κολοκυθιά:** τα κολοκύθια που θα ωριμάσουν πολύ παίρνουν κιτρινωπό χρώμα, και τα λένε χλεμπόνια, για αυτό και χλεμπονιάρα λένε την κοπέλα την πολύ παχιά, ξανθή και κιτριλιάρα. Με τους σπόρους της κάνουν το πασατέμπο, ενώ με το εσωτερικό της κολοκυθόπιτες. Με τη ρίζα της κάνουν ρόφημα για την δυσκοιλιότητα.
«Αυτά που λες είναι κολοκύθια»
«Είσαι κολοκυθάς»
- **Κουφολάχανο:**
«Άμα τρώς τακτικά λάχανο, σου φέρνει κουφαμάρα»
«Καλά το κουφολάχανο έφαγες;» για κάποιον που δεν ακούει γιατί είναι αφοσιωμένος κάπου.
- **Κρεμμύδι:** ψημένο με λάδι και ζάχαρη το βάζουν επάνω στα αποστήματα και στους καλόγερους, ενώ κοπανισμένο χρησιμοποιείται στα εγκαύματα και στα χτυπήματα. Επίσης, τονώνει την καρδιά:
«Ένα κρεμμύδι την ημέρα
δίνει στην καρδιά αέρα»
Το φυτεύουν στη γέμιση του φεγγαριού και το βγάζουν στη χάση, για να μην σαπίζει. Τρίβουν με αυτό τη μύτη του μεθυσμένου για να ξεμεθύσει. Μια φοβέρα της μάνας για το παιδί είναι:
«Ε, που να σε κάψει το κρεμμύδι ζαλίμι»
Ενώ το αίνιγμα:
«Ο μπάρμπα- Γιάννης ο χοντρός
έχει ζώνες δεκαοχτώ. Τι είναι;»
- **Πικραγγουριά:** το ζουμί της γίνεται φάρμακο για τη «χρυσή» και η ρίζα της είναι καθαρτική.
- **Ραπάνι ή ρεπάνι:** είναι διεγερτικό της κυκλοφορίας του αίματος, ορεκτικό αλλά και απαγορευμένο για τους μοναχούς: «ψωμί δεν έχουμε να φάμε και

ραπανάκια για την όρεξη γυρεύουμε». Ο χυμός των άσπρων ραπανιών δίνει λάμψη στα μαλλιά.

- **Σκόρδο:** το σκόρδο κοπανισμένο το βάζουν σε τσιμπήματα σκορπιού, ενώ σκόρδο και αλάτι μαζί κάνουν καλό στον πονόδοντο.

«Σκόρδο για το μάτι»

«Σκόρδο στα μάτια σου»

«Φάε σκόρδο το πρωί για τον εαυτό σου,
το μεσημέρι για το φίλο σου
και το βράδυ για τον εχθρό σου»

Γυναικολογική χρήση λαχανικών

Ο χυλός από φλούδα κρεμμυδιού θεωρείται επίσης παυσίπονο για τους πόνους της περιόδου. Τα σταφύλια, το κρεμμύδι αλλά και η ζάχαρη θεωρούνταν ως γαλακταγωγά (Χατζόπουλος 1977-78, σελ. 226). Την πρώτη μέρα της λεχωνιάς η λεχώνα έπρεπε να πει το «λεχωνόζουμο», που είναι ζωμός από βρασμένα κρεμμύδια.

Για τη θεραπείας της μαστίτιδας κοπάνιζαν αγκιναρόφυλλα, τα μούσκευαν σε ρακή η οινόπνευμα και τα τοποθετούν κρύα επάνω στο στήθος (Σταμούλη-Σαράντη 1937, σελ. 367).

Λαχανικά και γαλουχία

Αν η γυναίκα που θήλαζε παιδί είχε λιγοστό γάλα, έπαιρνε ένα κρεμμύδι και λίγο ψωμί και πήγαινε πάνω σε ένα γεφύρι και έλεγε τρεις φορές: «όπως κατεβαίν' το νερό και τρεχ' να κατέβ' και το γάλα» (Σταμούλη-Σαράντη 1937, σελ. 371).

Άλλες χρήσεις οπωροκηπευτικών, βολβών και λαχανικών

Βαφική

Η Παπαθανάση-Μουσιοπούλου (1979, σελ. 108, 109) αναφέρει τους τρόπους με τους οποίους οι γυναίκες της Θράκης συνήθιζαν να βάφουν τα νήματά τους. Μετά την επεξεργασία του μαλλιού (πλύσιμο-λακάρισμα), χρησιμοποιούσαν φυτικές βαφές για να πετύχουν τα χρώματα που επιθυμούσαν. Για να πετύχουν καφέ ανοιχτή απόχρωση, έβραζαν κρεμμύδια και βουτούσαν μέσα το μαλλί ή το πανί.

Οι γυναίκες έβγαζαν βαφές από τα άγρια φυτά της περιοχής: κόκκινο από παπαρούνες, τριανταφυλλί από τα πασχάτικα ή λαζάρους (*Gladiolus segetum*), και από τα κρομμυόφυλλα το ιδιάζον ρόδινο - κρεμμυδί που διακρίνεται στις ριγωτές μεταξωτές φούστες της παραδοσιακής αστικής φορεσιάς, και ποικιλία αποχρώσεων από τις ανεμώνες. Τα υλικά αυτά έβραζαν σε καζάνι με νερό και όταν έβγαине η βαφή τη στράγγιζαν και τη μετέφεραν σε καθαρό καζάνι, όπου ζεμάτιζαν το μετάξι μουσκεμένο. Για τη στερέωση της μπογιάς πρόσθεταν ξύδι ή αλάτι (Παπαδημητρίου 1995, σ. 87-89).

Δοξασίες-προλήψεις-δεισιδαιμονίες

Στη Σκύρο και αλλού ζύμωναν αλμυροκούλουρα και έπλαθαν πιτάκια σε σχήματα γραμμάτων του αλφάβητου, τα οποία έψηναν και ‘ξάστριζαν’ (τα άφηναν τη νύχτα στη στέγη, για να δουν τα άστρα), σκεπασμένα με ένα κόκκινο πανί. Το πρωί καθεμιά έπιανε κάτω από το πανί ένα πιτάκι και το γράμμα που συμβόλιζε πίστευαν ότι θα ήταν το αρχικό του ονόματος του μέλλοντα συζύγου της.

Στη Ζάκυνθο οι ελεύθερες κοπέλες (Πολίτου, 1911) βάζουν την παραμονή της Πρωτοχρονιάς κάτω από το μαξιλάρι τους αγριαγκινάρα (*cynara cardunculus*). Αν το πρωί βρεθεί ανοιγμένη, είναι σημάδι πως η κοπέλα θα παντρευτεί εντός ενός χρόνου.

Οι Πόντιοι έπαιρναν μια πατάτα ή ένα κρεμμύδι και κάρφωναν επάνω επτά φτερά ή σαράντα φτερά, όσες οι εβδομάδες ή οι μέρες της Σαρακοστής αντίστοιχα και κάθε εβδομάδα ή μέρα αφαιρούσαν από ένα. Τα κατασκεύασμα αυτό λέγεται ‘κουκουράς’ και αποτελεί το φόβητρο των παιδιών». (ΤΕΕ, Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2000, σελ. 256)

«...όταν πρωτόβγαινε οπωρικό στη Θράκη, δροσιές (αγγούρια) ή κουκιά φρέσκα ή άλλο τι, πριν νάτρωγαν οι ίδιοι, τάβρεχαν, για να δροσιστούν οι ψυχές και ύστερα τα μοίραζαν στη γειτονιά» (Σαράντη-Σταμούλη, 1952, σελ. 179).

Όπως περιγράφει ο Βαρβούνης (1993, σελ. 146) η έγκυος στη Σαμοθράκη δεν πρέπει να δοκιμάσει «σαλιαργιές» (μπάμιες), για να μην «κάνει το παιδί σάλια».

Ο Βροντής (1938, σελ. 124) αναφέρει κάποια προγνωστικά καλής και κακής χρονιάς στην Ρόδο:

Όταν οι γεωργοί δουν ότι το βλαστάρι της αγριοκρεμμυδιάς έχει μεστωμένους σπόρους, τότε λένε ότι είναι καλή χρονιά και θα κάνουν πολλά σπαρτά.

Δοξασίες

Υπήρχαν και διάφορες δοξασίες σχετικές με τη διατροφή. Μια γενική αντίληψη, η οποία είχε σχέση προφανώς με την ανεπάρκεια της τροφής και ίσχυε για μεγάλους και μικρούς, ήταν ότι δεν έπρεπε να μείνει στο πιάτο τίποτα, γιατί, αν μείνει, είναι η «μπουκιά του γρουσουζή» ή έλεγαν ότι έχανες τη δύναμή σου (Φραγκούλη, 1999). Έλεγαν ακόμα στα παιδιά ότι, αν έτρωγαν μετά τη δύση του ήλιου, θα πέθαινε η μητέρα τους» (Μπακόλη, 1999-2000, σελ. 171).

Μαγική θεραπευτική

«Κάποιες τροφές θεωρούνταν ότι είχαν μαγικές και θεραπευτικές ιδιότητες. Όσον αφορά στις συνηθισμένες παιδικές αρρώστιες, τα γιατρικά ήταν ποικίλα και διάφορα. Π.χ. στην Καλαμπάκα, για το πόνο στις αμυγδαλές έφτιαχναν ένα μίγμα από στάχτη, ξύδι, κορόμηλα, σκόρδα και κάποια άλλα χόρτα, το τοποθετούσαν γύρω από το λαιμό σαν επίπλασμα και έδιναν στο παιδί να πει και λίγο ζωμό (Ρουσσέα, 1999).

«Το σκόρδο σε πολλές περιπτώσεις έχει σχέση με το βάσκαμα. Η μονόβουλη σκελίδα είναι άριστο ξεβασκαντικό. Όποιος την κρατά πάνω του δεν έχει φόβο από το «μάτι», ακόμα και όταν προέρχεται από σφικτοφρύδι. Και απλή επίκληση του σκόρδου αποτρέπει το κακό.

“Σκόρδα και παλούκια στα μάτια σου” είναι ο εξορκισμός του ματιαστή για να εξουδετερωθεί η βλαβερή ενέργεια (Δεμπόνο, 1976). Μπορεί όλα ετούτα να έχουν σχέση με την ίδια τη φύση του βολβού, που ερεθίζοντας τα μάτια προκαλεί παροδική τύφλωση» (Δεμπόνο, 1979, σελ. 135)

Καλλιέργεια λαχανικών

«Στη Λέσβο η καλλιέργεια της πατάτας στον κάμπο της Καλλονής άρχισε δειλά- δειλά πριν τον πόλεμο, προς το τέλος της δεκαετίας του '30 από λίγους γεωργούς. Πατάτες με κρέας ήταν το καλύτερο φαγητό» (Τραγέλης, 1999, σελ. 160).

«Τα είδη των οπωροκηπευτικών που καλλιεργούσαν στα περιβόλια στην Λέσβο ήταν: ντομάτες, μελιτζάνες, λάχανα, λαχανίδες, κουνουπίδια, σκόρδα, κρεμμύδια, αγκινάρες, παντζάρια, καρότα, σέλινο, μαϊντανό, άνηθο, ρεβίθια, φασόλια, φασολάκια, πατάτες, κουκιά (χλωρά), αγγούρια, μαρούλια, μπάμιες, πιπεριές, ραδίκια, σπανάκι, πράσα και κολοκύθια»(Τραγέλης, 1999, σελ. 162-163).

Ο Στέφανος Πέτρου στο Κυκλαδικόν Ημερολόγιο (1929) μας πληροφορεί πως η Τήνος παρήγαγε περίφημα σκόρδα (σελ. 114).

Η Κοντομίχη (1985, σελ. 278) μας πληροφορεί πως οι Λευκαδίτες χωρικοί έδιναν σημασία στους μικρούς κήπους που σχημάτιζαν έξω από τα σπίτια τους και που τους έλεγαν *σωκήπια*. Σε αυτή τη μικρή έκταση γης ο κάθε χωρικός έβαζε «λίγα από όλα». Εκμεταλλευόταν κάθε γωνιά της γης στον κήπο αυτό: έσκαβε *βραγιές* και φύτευε **σκόρδα** και κρεμμύδια και αν χώραγε το χωράφι έβαζε και πατάτα. Περιφερειακά καλλιεργούσε αγκινάρες αγκαθωτές. Σε βαθιά σκαμμένα χώματα έβαζε λίγες κολοκυθίες και αμπελοφάσουλα. Όσο για τα άλλα κηπευτικά, τις ντομάτες, τα αγγούρια, τα φασολάκια και τις μελιτζάνες ελάχιστοι τα καλλιεργούσαν στα χωριά, μόνο όσοι είχαν ποτιστικούς κήπο. Τα πράσα ούτε τα φύτευαν, ούτε τα προτιμούσαν για φαγητό. Το ίδιο και τα παντζάρια και τα σαλατικά, μαρούλια, μάρες, κοκκινόραπανα. Για καρότα και άνηθο δεν γίνεται λόγος, ούτε καν τα γνώριζαν οι χωρικοί. Πατάτες καλλιεργούσαν σχεδόν όλοι οι Λευκαδίτες χωρικοί.

Σε παχιά χώματα (Κοντομίχη, 1985, σελ. 309) φυτεύουν κάτι κολοκυθίες που λέγονται *μπαρμπαρέσικες*. Κάνουν κάτι τεράστια καφεκίτρινα κολοκύθια, τα *μπαρμπαρέσικα*. Τρίβουν τη σάρκα του κολοκυθιού ή την κόβουν σε μικρά κομμάτια

και την εμπλουτίζουν με ρύζι, σταφίδα μαύρη και κομμάτια τυρί. Μερικές γυναίκες αντί για ρύζι βάζουν τραχανά.

«Ανάμεσα στις καρπουζιές στην Κω σπέρνουν σπόρους κόκκινων κολοκυθιών. Όταν ωριμάσουν, τα κολοκύθια τα αραδιάζουν επάνω στο δάμα, για να τα χτυπήσει ο ήλιος κανένα μήνα. ... Τα τρώνε και σαν φαγητό και σαν γλύκισμα» (Καραναστάσης, 1952, σελ. 287).

«Σήμερα έχει καταργηθεί η καλλιέργεια του βαμβακιού στα Κύθηρα και καλλιεργούνται διάφορα λαχανικά, όπως καρπούζια, πεπόνια, βλίτα, κολοκύθια, ντομάτες, φασόλια, μπάμιες, σισάμι, παντζάρια» (Μιχαλάκη, 2000, σελ. 59).

Ο Σαρλής (2003, σελ. 147) αναφέρει πως όλοι οι Φενεάτες έχουν κήπους κοντά ή γύρω από το σπίτι. Εκεί καλλιεργούν την πατάτα από την εποχή του Καποδίστρια, τη ντομάτα, την κολοκυθιά, την αγγουριά, τη φασολιά, τη μελιτζάνα, την πιπεριά, το λάχανο (το ανοιχτό κι αργότερα το κλειστό, τη μάπα), το ήμερο ραδίκι, το μαρούλι, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το μαϊντανό, το σέλινο, το δυόσμο, το μάραθο κ.α.

Τις πατάτες (σελ. 147, 148) τις μαγειρεύαν τηγανιτές στο μεγάλο τηγάνι ως κύριο φαγητό, που συνόδευαν με ελιές ή τυρί. Τις έκαναν βραστές, τις ξεφλούδιζαν και τις έκοβαν ή τις έλιωναν στα πιάτα, έριχναν κρεμμύδι, μερικοί έκοβαν και μισή ντομάτα στο πιάτο τους, ρίγανη, 5-6 ελιές, αλάτι και λάδι, που όμως ήταν λιγοστό. Επίσης, τις μαγειρεύαν γιαχνί, πατάτες με κρεμμύδια και ντοματοπελτέ. Τις έκαναν και μπριάμ, ψητές στη γωνιά ή στο φούρνο, μαζί με κολοκυθάκια, μελιτζάνες, κρεμμύδια, μαϊντανό και μάραθο. Κάτι άλλο που συνήθιζαν ήταν να τις λιώνουν και να προσθέτουν νερό και πελτέ και έτσι να προκύπτει σούπα. Αξίζει να σημειωθεί πως τις έψηναν στη χόβολη μαζί με κρεμμύδια και τα έτρωγαν «σπειραλατιστά» ή τα έκαναν σαλάτα. Ακόμα έτριβαν πατάτες και τις έκαναν κεφτέδες, τους πατατοκεφτέδες. Στην κατοχή, έλιωναν βραστές πατάτες, τις προσέθεταν στο ζυμάρι και «αβγάτιζαν» το ψωμί.

Η ντομάτα (Σαρλής, 2003, σελ. 148) στην εποχή της ήταν απαραίτητη στο κολατσιό, αλλά και τι απόγευμα ή οποιαδήποτε άλλα ώρα έκοβαν μια ντομάτα, την αλάτιζαν και με δυο ελιές και ψωμί έτρωγαν. Οι ντομάτες γίνονταν γεμιστές. Στη σαλάτα προσέθεταν μαϊντανό και δυόσμο, κρεμμύδι και ρίγανη, ελιές, αλάτι και λάδι. Οι ώριμες ντομάτες γίνονται και ντοματοπελτές. Η διαδικασία έχει ως εξής: κόβουν τις ντομάτες, τις αλατίζουν και τις αφήνουν 2-3 μέρες να φύγουν τα νερά τους. Κατόπιν τις στύβουν σε σουρωτήρι ψιλό όπου κρατώνται οι σπόροι, τον ζωμό τον βάζουν σε μια πάνινη σακούλα, την κρεμούν στο προσήλιο και στραγγίζει τελείως το νερό, οπότε ο ντοματοπελτές είναι έτοιμος. Τον αλατίζουν και τον βάζουν σε πήλινα ή γυάλινα βάζα.. σε πολλούς αρέσει να τον πίνουν και ως αναψυκτικό. Αλλά και ως θεραπευτικό μέσο, χρησιμοποιείται πάνω στο καμένο μέρος του σώματος.

Ο Σαρλής (2003, σελ. 149) επισημαίνει πως καλλιεργούσαν κολοκυθιές στον κήπο τους ανάμεσα στο καλαμπόκια και στις πατάτες. Είχαν «κομπίσιες» κολοκυθιές με πολλά μικρά κλωνάρια, που έδιναν συνήθως κοντόχοντρα κολοκύθια. Οι τρόποι με τους οποίους συνήθιζαν να μαγειρεύουν τα κολοκύθια ήταν: Τα κολοκύθια τα τηγάνιζαν, τα έκαναν γεμιστά στο ταψί με ρύζι ή με κιμά, καθώς και στην κατσαρόλα με αβγολέμονο, ψητά με πατάτες ή μαγειρευτά με κρέας, βραστά σαλάτα με αλάτι, λεμόνι και λάδι. Τα τρυφερά κολοκύθια τα έτριβαν στον τρίφτη, το τρίμμα τα ανακάτευαν με αλεύρι και έφτιαχναν τους κολοκυθοκεφτέδες. Τα άνθη της κολοκυθιάς τα μάζευαν πρωί-πρωί με την δροσιά που ήταν ανοιχτά και τα έκαναν γεμιστά. Έκοβαν τις κορφάδες της κολοκυθιάς και τις μαγείρευαν: έριχναν αρκετό τυρί και γινόταν ένα φαγητό πολύ γευστικό.

Τα κολοκύθια είναι γενικότερα ελαφρύ φαγητό με λίγες θερμίδες, για αυτό για τα ασήμαντα ζητήματα λέμε:

«Κολοκύθια με ρίγανη»

Η

«Κολοκύθια τούμπανα»

Τα κολοκύθια στον Φενεό Κορινθίας, όταν μεγάλωναν τα έκοβαν και τα διατηρούσαν στο υπόγειο για να τα κάνουν κολοκυθόπιτες. Τα τεμάχιζαν στα δύο κατά μήκος, έβγαζαν τους κολοκυθόσπορους (τους οποίους τους αλάτιζαν και τους έψηναν στη γωνιά τα χειμωνιάτικα βράδια) και με ένα κουτάλι ή άλλο αντικείμενο

έξυναν το εσωτερικό του. Τα ξύσματα αυτά μαζί με λίγο ρύζι, αλάτι και πιπέρι, τα μισοέβραζαν και αφού άνοιγαν τα φύλλα, τα έβαζαν ως γέμιση στο ταψί και έψηναν την πίτα. Άλλες φορές αντί για αλάτι, έβαζαν ζάχαρη και έκαναν γλυκοκολοκυθόπιτα.

Τα παρακάτω κηπευτικά είδη τα χρησιμοποιούν όπως και σήμερα στον Φενεό Κορινθίας (Σαρλής, 2003, σελ. 149, 150, 151):

Το αγγούρι τρώγεται νωπό σε σαλάτες και μαζί με το γιαούρτι, λίγο αλάτι, ξίδι και πιπέρι κάνουν το τζατζίκι.

Τις μελιτζάνες και τις πιπεριές (πεπέρια) τις κάνουν τηγανιτές, γεμιστές, ψητές. Την καυτερή την πιπεριά τη ρίχνουν στη φασολάδα και πολλοί την τρώνε ωμή. Και τα δυο μαζί με λίγες πατάτες, κολοκυθάκια και ντομάτες φτιάχνουν το φαγητό που το λένε «τουρλού». Με μελιτζάνες, μαϊντανό, σκόρδο και μπόλικο κρεμμύδι κάνουν το «ιμάμ μπαϊλντί».

Το λάχανο το μαγειρεύουν σκέτο με κρεμμύδι και λάδι ή βάζουν και λίγο ρύζι ή φασόλια ξερά. Επίσης, το κάνουν με κρέας, ιδίως όταν είναι παχύ, διότι τι λάχανο «τραβάει» το λίπος. Το ιδιαίτερα αγαπητό φαγητό που γινόταν με παστές χοιρινές πέτσες και λάχανο, δεν γίνεται πια. Με λαχανόφυλλα κάνουν και τα ντολμαδάκια. Το λάχανο βρασμένο γίνεται σαλάτα και κυρίως τα παραπούλια (παρακλάδια, λαχανίδες), που βγαίνουν την άνοιξη πολλά μαζί. Η μάπα πρωτοεμφανίστηκε στο Φενεό μεταπολεμικά, γίνεται σαλάτα ωμή και βρασμένη, μαγειρεύεται απλά με κρεμμύδι και ντομάτα, αλλά και με κρέας, κυρίως χοιρινό.

Τα ραδίκια και προπαντός μαζί με το μαρούλι, το κρεμμύδι και το κρέας κάνουν το «φρικασέ».

Το μαρούλι τρώγεται ωμό, ιδίως τις ημέρες της νηστείας, γίνεται σαλάτα και μπαίνει στα φαγητά. Το κρεμμύδι, το σκόρδο, ο μαϊντανός, το σέλινο, ο δυόσμος και ο μάραθος χρησιμοποιούνται ως καρυκεύματα ή βοηθητικά σε άλλα φαγητά. Ακολουθούν κάποιες παροιμίες:

«Όποιος έχει πολύ πιπέρι, βάζει και στα λάχανα»

Ο Κωστάκης (1978, σελ. 146) μας πληροφορεί το ότι «ο τσήπο» είναι ο μικρός λαχανόκηπος στην Τσακωνιά, που το καλοκαίρι εφοδιάζουν με ζαρζαβατικά το σπίτι και το χειμώνα του εξασφαλίζουν μερικά μεγάλα κολοκύθια για τις πίτες. Αλλά και χόρτα ήμερα σπέρνονται το χειμώνα στον κήπο: ραδίκια, σπανάκια, σινάπια, ενώ το καλοκαίρι φυτεύονται ντομάτες, μελιτζάνες, φασολιές και κολοκυθιές κυρίως. Και παρόλο που όλοι σχεδόν οι κήποι είναι μικροί, η απόδοσή τους είναι δυσανάλογα μεγάλη, γιατί είναι μεγάλη και η περιποίηση. Τα κολοκύθια και τα φασόλια φυτεύονται απευθείας στη γη. Στις άκρες των κήπων φυτεύουν «θιαλίες», νεροκολοκυθιές.

Για να καρπίσουν καλύτερα οι μελιτζάνες, οι ιδιοκτήτες φυτεύουν ανάμεσά τους και ρίζες βασιλικό, ενώ για να καρπίσουν καλά οι κολοκυθιές, «να ποίωι σαράντα δείματα», να κάνουν σαράντα κολοκύθια, τις φυτεύουν την ημέρα των Αγίων Σαράντα. Υπάρχουν δύο ειδών κολοκύθια: το γλυκό κολοκύθι για τις κολοκυθόπιτες και το κολοκύθι το κοινό.

Συντήρηση-αποθήκευση τροφίμων

«Η διατήρηση των θερινών λαχανικών στην Έδεσσα, όπως οι πιπεριές, οι ντομάτες, οι μελιτζάνες γινόταν με τη μέθοδο της αποξήρανσης. ... Επίσης διατηρούσαν τα λαχανικά στο ξύδι με αγουρίδα ή στο λεμόντουζου, όπως το λάχανο τουρσί, το γνωστό ‘ράσαλ’, που έπιναν ακόμη και το ζουμί του, ή τις μελιτζάνες, τις πράσινες πιπεριές, τις άγουρες ντομάτες που αφού τις χάραζαν, τις ζεματούσαν και τις έβαζαν σε ‘σουλίλο’.

Τις ντομάτες τις έκοβαν στη μέση οριζόντια, τις άνοιγαν στα δύο, τις αλάτιζαν και τις ξέραιναν πάνω σε καλαμωτές ή σε σήτες στον ήλιο. Όταν ήθελαν να μαγειρέψουν, τις ζεματούσαν με νερό και κατόπι τις στράγγιζαν, τις πασπάλιζαν με αλεύρι και τις τηγάνιζαν. Με τον ίδιο τρόπο τηγάνιζαν και τις μελιτζάνες» (Τζώγα-Βέττα, 2002, σελ. 15).

Συντήρηση των τροφίμων για το χειμώνα γινόταν και στη Λέσβο: «...φρόντιζε να ξεράνει τις μελιτζάνες, κόβοντάς τις φέτες. Ύστερα, τις περνούσε στην κλωστή, τις κρέμαγε στο κελάρι και το χειμώνα αφού τις απόβραζε, τις μαγείρευε όπως ήθελε, κυρίως όμως τις έκαναν τηγανιτές με σκορδαλιά. Συγχρόνως μάζευε ώριμες ντομάτες για τις κάνει σάλτσα (μπελτέ) καθώς και μικρά αγγουράκια, καρπουζάκια, άγουρες ντομάτες, για να κάνει το τουρσί» (Τραγέλης, 1999, σελ. 170)

Για να διατηρηθούν οι μελιτζάνες στον Φενεό Κορινθίας (Σαρλής, 2003, σελ. 151) τις βράζουν λίγο και μετά τις ανοίγουν στην μέση, τις γεμίζουν με τριμμένο λάχανο, καρότο, σκόρδο, μαϊντανό και τις δένουν με ένα κλωνάρι σέλινο. Τις τοποθετούν με σειρά μέσα στο βάζο σε αλατόνερο και λάδι.

Στο τέλος του φθινοπώρου, μαζεύουν τις ντομάτες άγουρες ακόμα, τις πλένουν, τις τεμαχίζουν και τις βάζουν στην αλμύρα μαζί με κομμένο λάχανο, αγγούρι, καρότο και ξύδι (τουρσί).

Τις πατάτες, όπως και τα κρεμμύδια (σελ. 220), για να μην σαπίζουν τις βάζουν «χάση φεγγαριού» με το ξινάρι και με το αλέτρι, τις μαζεύουν σε κοφίνια, μετά σε τσουβάλια και με τα ζώα τις μεταφέρουν στο σπίτι.

Η Βαφειάδου (1974, σελ. 172) περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο γίνονταν οι προμήθειες για το χειμώνα στη Θράκη: έκαναν αρμαθιές τις μπάμιες και τις μελιτζάνες. Έπαιρναν ντομάτες, άγουρα καρπούζια, πεπόνια και πιπεριές και τα έκαναν τουρσί. Τουρσί έκαναν και τα αγγούρια.

Λίγο αργότερα όταν έβγαιναν τα λάχανα έκαναν «καπούσκα», κόβοντας τα λάχανα ψιλά-ψιλά και αλατίζοντάς τα. Πολλές φορές έβαζαν καρότα και σέλινια τριμμένα μαζί με λάχανα. Αλλά και ολόκληρα τα λάχανα τα έβαζαν μέσα σε βαρέλια και τα χρησιμοποιούσαν τον χειμώνα για τους χοιρινούς ντολμάδες, τις μπριζόλες και τις γαλοπούλες. Κάποιες φορές το χειμώνα έβγαζαν λαχανοζούμι-τουρσοζούμι, έκοβαν ψιλό-ψιλό πράσο, έριχναν λάδι και κόκκινο πιπέρι, καθώς και μια ψιλοκομμένη τσούσκα (πιπεριά καυτερή). Το αποτέλεσμα ήταν μια πικάντικη σαλάτα που τρωγόταν με το κουτάλι.

Όσον αφορά στα πράσα και τα μεγάλα ρεπάνια, τα σκέπαζαν με άμμο μέσα στο κατώι για να φυλάξουν και αυτά για το χειμώνα. Επίσης, μάζευαν κυδώνια και τα έβαζαν σε πλεκτούς ντρουβάδες και τα κρεμούσαν έξω, έτσι ώστε να τα βλέπει ο ήλιος. Έκοβαν τα σούρβα (σαν μικρά αχλάδια, αλλά στρογγυλά), τα οποία δεν ωρίμαζαν στα δέντρα, αλλά σε μικρά πιθάρια. Τέλος μάζευαν καρύδια και αμύγδαλα και τα έκρυβαν και αυτά για το χειμώνα.

Στα Κουπατσιάρικα χωριά συνήθιζαν να προμηθεύονται κολοκύθες για τα βόδια, τα γουρούνια, αλλά και για τις περίφημες κολοκυθόπιτες. Τα κρεμμύδια και τα σκόρδα κρέμονταν σε ραμάτες. Έφτιαχναν τουρσιά από πράσινες ντομάτες, πιπεριές, λάχανα και μελιτζάνες. Τα πράσα φυτεύονταν σε μια γωνιά του υπογείου για να μείνουν φρέσκα». (Καραμανές, 1999-2000, σελ. 136)

Z. ΧΟΡΤΑ (ΗΜΕΡΑ ΚΑΙ ΑΓΡΙΑ)

Παιδική διατροφή

Οι λαογραφικές πηγές (Μπακόλη, 1999-2000) δίνουν κυρίως τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών και των βρεφών. Από το σύνολο των πηγών εντούτοις, αλλά κυρίως από τις οδηγίες υγιεινής, παρέχονται με άμεσο ή έμμεσο τρόπο πληροφορίες που δίνουν την εικόνα και της κακής διατροφής, όπως είναι για παράδειγμα η μη τακτική σίτιση του βρέφους ή η χρήση του *μάκου* (παπαρούνα) με τις γνωστές καταστρεπτικές συνέπειες της ως μέσο για να ηρεμούν τα μωρά.

Έθιμα – συνήθειες στον κύκλο του έτους

Συλλογή χόρτων στην Κω (Καραναστάσης, 1952, σελ. 245, 246)

«Το χειμώνα βρίσκονται εις ημερησίαν διάταξιν τα χόρτα του αγρού. Πεντέξη οι γειτονοπούλες ξεκινούμε με τους σακχούλλους στον ώμο και με τον κατσούνά στο χέρι για τον κάμπο να μαζέψουν χόρτα, όποια αρέσουν στην καθεμιά: ραπανίες (άγρια χόρτα που συγγενεύουν με τα ραπάνια) που γίνονται με γλίνα και ξεροχύμηση, θαλασσίες (επειδή φυτρώνουν κοντά στη θάλασσα) που γίνονται βραστές και με «μπιλιούρι» στο ζουμί τους, κουτσουνάους (τα χόρτα που βγάζουν οι παπαρούνες) ή φλεσκάκια (λάπατα) που τα μαγειρεύουν γιαχνί ή κάμνουν ωραίες πίτες, όπως και με το σπανάκι, καρδαμούτσες (συγγενεύουν με τα κάρδαμα) που γίνονται βραστές, σκουλούμπρια (σκόλυμβροι-σκόλυμος, φυλλάκανθο φυτό) που χρειάζονται λίγο κόπο για να ξεριζωθούν από τη γη, αλλά γίνονται θαυμάσια βραστά με σκορδαλιά, μαουλίες (όμοια με τα ραδίκια), λαψανίες (η λαμψάνη), βουόγλωσσα (χόρτα με φύλλα χνουδωτά, αγκαθωτά σε σχήμα γλώσσας του βοδιού, γι' αυτό και το όνομα), βρούες (βρούβες), βρουόσταχα (βρουβοβλάσταρα), σκανδάβλια (βλαστάρια), ραπανιοσκάνδαβλα (βλαστάρια ραφανίδων), ζαρλίδγια (όμοια με τα βλήτα), αγριοράδικα, αμαράκους (αμάρακος), σειρίες (χόρτα με φύλλα χνουδωτά και τόσα άλλα που μαγειρεύονται κατά διάφορους τρόπους).

Κοντά στα άγρια χόρτα και τα ήμερα, που σπέρνουν οι ζευγάδες, το σπανάκι και οι μουστάρδες (τα σινάπια), ποικίλουν το χειμωνιάτικο διαιτολόγιο των ζευγάδων που τα προτιμούν από πολλά φαγητά. Όπως μάλιστα τα μαγειρεύουν με μπόλικη γλίνα και δυο τρεις «εμποκκιές» χορταίνουν για τα καλά. ...

Καλλιέργεια χόρτων

Ο Λουκόπουλος αναφέρει πως στην Αιτωλία καλλιεργούνται όλα τα είδη σχεδόν λαχανικών. Οι λοβοδιές βράζονται με βούτυρο και τυρί και τα λάχανα γίνονται νηστίσιμες πίτες.

Τα κομβρολάχανα είναι το μόνο λαχανικό των κήπων. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμα το χειμώνα, κατά τον οποίο υπάρχει έλλειψη πολλών λαχανικών.

Αποκαλύπτονται ακόμα και από το χιόνι, από όπου αποκόπτονται οι «καρδιές» τους. Τα κομβρολάχανα μαγειρεύονται με λάδι νηστίσιμα και λέγονται καπαμάς και βέβαια σαν σαλάτα. Επίσης μαγειρεύονται με χοιρινό κρέας, ενώ τα φύλλα των κομβρολάχανων γίνονται σουρμάδες. Τα κομβρολάχανα χρησιμοποιούνται για την παρασκευή «αρμιών». Η αρμιά παίζει σπουδαίο ρόλο στα ορεινά της Αιτωλίας και στην Μακεδονία. Εδώ προτίθεται για την πόση ρακιού ή ως φρούτο για τους ξένους επισκεπτόμενους ένα σπίτι. (σελ. 132, 133)

Αντίστοιχα για τη Λέσβο ισχύει: «Τα είδη των χόρτων που καλλιεργούσαν στα περιβόλια ήταν: λαχανίδες, ραδίκια, σπανάκι».(Τραγέλης, 1999, σελ. 162-163).

Ενώ για τη Βυτίνα:

«Στα περιβόλια και στους κήπους βάνανε πατάτες, χαρόνια, αντίδια, σέσκουλα και άλλα ψιλικά (δυόσμο-μαϊντανό-σέλινο κ.τ.λ.)για να μαγειρεύουν ολοχρονικές. Στα περιβόλια βάνανε μάπες και λάχανα (λαχανίδες). Από τα χωράφια μαζεύανε και άγρια λάχανα (χόρτα του βουνού) και τα μαγειρεύανε. Όλα ήσανε πολύ νόστιμα γιατί τότενες στα χωράφια ρίχνανε μόνο φουσκί από τα ζωντανά τους, γιατί δεν είχανε βγει τα λιπάσματα που κάνουνε τα τρόφιμα ανούσια» (Αναγνωστόπουλος, 2004, σελ. 594).

Καθαρή Δευτέρα

Παρακάτω περιγράφονται οι διατροφικές συνήθειες της Σαρακοστής (ΤΕΕ, Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2000, σελ. 255):

Στον Τύρναβο της Θεσσαλίας την Καθαρή Δευτέρα μαγειρεύουν το «μπουρανί» (=χορτόσουπα αλάδωτη από σπανάκι, ρύζι και λίγο ξύδι) και τραγουδούν άσεμνα αποκριάτικα τραγούδια. Τέτοιες εκδηλώσεις αποτελούν μάλλον προσπάθεια για παράταση της Αποκριάς και δε θυμίζουν την αυστηρή Σαρακοστή που αρχίζει».

Σαρακοστή

Μαρτυρίες για την Σαρακοστή των Σαρακατσαναίων παρουσιάζονται παρακάτω:

«Κι' αρχίναγε η μεγάλη σαρακοστή,... .Και το φαί μας ήταν συχνά-πυκνά λάχανα. Και να'χαν και λάδι μπόλικο, κομμάτια να γένονταν. Που όμως λάδι! Στάλα-στάλα τορίχναμε.και πάαινε στο παζάρι κι' έφερνε μαερέματα, κουκιά, ρεβίθια, φακές και τέτοια.Τα φασούλια ταφέρναμε απ'τα βουνά και ήταν πολύ νόστιμα, πάρα πολύ. Αλλά να τα φας μίνια, δυο, τρεις βολές, όχι τόσο συχνά που τα τρώγαμε εμείς. Όσο για τα λάχανα, είχε μπόλικο ο τόπος: λαψάνες, παπαρούνες, λάπατα, λουβουδιές, μπάζια, καυκαλίθρες, ζώχια, πρασουλήθρες (σα σκόρδα) κι' άλλα πολλά. Λάχανα βραστά, που θυμώμαι τάστιβε η μάνα μου, αφού έβραζαν, με ναι ξύλινη χούλια (κουτάλα) σ'ένα καπάκι, τα στέγωνε ντιπ και ντιπ, τους έριχνε αλάτι και λίγο λάδι και τα τρώγαμε για φαί, όχι για σαλατικό. Το σαλατικό δεν τόξεραν οι Σαρακατσαναίοι. Το πολύ-πολύ νάφερναν τη Λαμπρή απ'το παζάρι κανά μαρούλι και κανά φρέσκο κρεμμύδι και σκόρδο, για τα γεμίδια περισσότερο.» (Μπότος, 1982, σελ. 60, 61)

Νηστεία Πάσχα

Η Τζώγα-Βέττα (2002, σελ. 59) μας πληροφορεί πως στη νηστεία του Πάσχα στην Έδεσσα κάθε μέρα έτρωγαν χόρτα (ραδίκια, τσουκνίδα, παπαρούνες, «κουπρίβα», ξινολάπατα, σπανάκι) και έφτιαχναν τσουκνιδοκεφτέδες ή κεφτέδες από βλασταράκια παπαρούνας πριν ανθίσουν, ή πρασοκεφτέδες νηστίσιμους.

Μουσούντρα

Ο Λουκόπουλος επισημαίνει για την μουσούντρα στην Αιτωλία (1925, σελ. 115, 116):

Μπαμπανέσα ή μουσούντρα παρασκευάζεται με λάχανα αναμεμειγμένα με έλαιον. Η μουσούντρα παρασκευάζεται ιδίως την Μεγάλη Εβδομάδα, ότε απαιτείται αυστηρά νηστεία».

Μ. Πέμπτη

Η Τζώγα-Βέττα (σελ. 62) επισημαίνει πως τη Μεγάλη Πέμπτη στην Έδεσσα ζύμωναν πίτα λαδερή με άγρια χόρτα όπως λάπατο ή άγριο σπανάκι, τα οποία τα μάζευαν αποβραδís σε ανάμνηση του Μυστικού Δείπνου και τα έτρωγαν όλοι μαζί.

Μ. Παρασκευή

Οι Οικονόμου και Παπαστάθης παρουσιάζουν το γεγονός (2004, σελ. 147) πως τη Μεγάλη Παρασκευή στην Φλωριάδα Αιτωλοακαρνανίας έφτιαχναν τα σκαλτσούνια με λάχανα, αλεύρι και αλάτι.

Μ. Σάββατο

«Το Μ. Σάββατο οι νοικοκυρές στα Κύθηρα ετοιμάζουν τη μαγειρίτσα για το βράδυ ή άλλες ποικιλίες φαγητών, που συνήθως είναι κεφτέδες ή σπανακόπιτα» (Μιχαλάκη, 2000, σελ. 42, 43).

1^η Μαΐου

Στην Κέρκυρα περιέφεραν κορμό τρυφερού κυπαρισσιού στολισμένου με λουλούδια, μαντήλια, κορδέλες και φρούτα της εποχής (μούσμουλα) και χορταρικά. Αυτό ήταν το μαγιόξυλο» (ΤΕΕ, Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων, 2000, σελ. 264)

Σπανακόπιτες

Το Σάββατο των Αγίων Θεοδώρων, παραμονή της Κυριακής της Ορθοδοξίας, έχουν έθιμο στην Κω να κάμουν σπανακόπιτες του φούρνου (Καραναστάσης, 1952, σελ. 246)

Αναλήψεως

Ο Αναγνωστόπουλος αφηγείται πως της Αναλήψεως στην Βυτίνα οι γυναίκες μαζεύουν τα «αναληψιάτικα βότανα»:χαμομήλι, μολόχες, αφροξυλάνθια και άλλα φυτά για φαρμακευτική χρήση. Την ίδια ημέρα πηγαίνουν στα χωράφια και μαζεύουν τα «αναληψιάτικα λάχανα» για να μην αρρωσταίνουν ποτέ (2004, σελ. 438).

Συλλογή χόρτων στην Κω (Καραναστάσης, 1952, σελ. 245, 246)

«Το χειμώνα βρίσκονται εις ημερησίαν διάταξιν τα χόρτα του αγρού. Πεντέξη οι γειτονοπούλες ξεκινούμε με τους σακχούλλους στον ώμο και με τον κατσούνά στο χέρι για τον κάμπο να μαζέψουν χόρτα, όποια αρέσουν στην καθεμιά: ραπανίες (άγρια χόρτα που συγγενεύουν με τα ραπάνια) που γίνονται με γλίνα και ξεροχύμηση, θαλασσίες (επειδή φυτρώνουν κοντά στη θαλασσα) που γίνονται βραστές και με «μπιλιούρι» στο ζουμί τους, κουτσουνάους (τα χόρτα που βγάζουν οι παπαρούνες) ή φλεσκάκια (λάπατα) που τα μαγειρεύουν γιαχνί ή κάμνουν ωραίες πίτες, όπως και με το σπανάκι, καρδαμούτσες (συγγενεύουν με τα κάρδαμα) που γίνονται βραστές, σκουλούμπρια (σκόλυμβροι-σκόλυμος, φυλλάκανθο φυτό) που χρειάζονται λίγο κόπο για να ξεριζωθούν από τη γη, αλλά γίνονται θαυμάσια βραστά με σκορδαλιά, μαουλίες (όμοια με τα ραδίκια), λαψανίες (η λαμψάνη), βουόγλωσσα (χόρτα με φύλλα χνουδωτά, αγκαθωτά σε σχήμα γλώσσας του βοδιού, γι' αυτό και το όνομα), βρούες (βρούβες), βρούσταχα (βρουβοβλάσταρα), σκανδάβλια (βλαστάρια), ραπανιοσκάνδαβλα (βλαστάρια ραφανίδων), ζαρλίδγια (όμοια με τα βλήτα), αγριοράδικα, αμαράκους (αμάρακος), σειρίες (χόρτα με φύλλα χνουδωτά και τόσα άλλα που μαγειρεύονται κατά διάφορους τρόπους).

Κοντά στα άγρια χόρτα και τα ήμερα, που σπέρνουν οι ζευγάδες, το σπανάκι και οι μουστάρδες (τα σινάπια), ποικίλουν το χειμωνιάτικο διαιτολόγιο των ζευγάδων που τα προτιμούν από πολλά φαγητά. Όπως μάλιστα τα μαγειρεύουν με μπόλικη γλίνα και δυο τρεις «εμποκκιές» χορταίνουν για τα καλά. ...

Καλλιέργεια χόρτων

Ο Λουκόπουλος αναφέρει πως στην Αιτωλία καλλιεργούνται όλα τα είδη σχεδόν λαχανικών. Οι λοβοδιές βράζονται με βούτυρο και τυρί και τα λάχανα γίνονται νηστίσιμες πίτες.

Τα κομβρολάχανα είναι το μόνο λαχανικό των κήπων. Είναι ιδιαίτερα χρήσιμα το χειμώνα, κατά τον οποίο υπάρχει έλλειψη πολλών λαχανικών. Αποκαλύπτονται ακόμα και από το χιόνι, από όπου αποκόπτονται οι «καρδιές» τους.

Τα κομβρολάχανα μαγειρεύονται με λάδι νηστίσιμα και λέγονται καπαμάς και βέβαια σαν σαλάτα. Επίσης μαγειρεύονται με χοιρινό κρέας, ενώ τα φύλλα των κομβρολάχανων γίνονται σουρμάδες. Τα κομβρολάχανα χρησιμοποιούνται για την παρασκευή «αρμιών». Η αρμιά παίζει σπουδαίο ρόλο στα ορεινά της Αιτωλίας και στην Μακεδονία. Εδώ προτίθεται για την πόση ρακιού ή ως φρούτο για τους ξένους επισκεπτόμενους ένα σπίτι. (σελ. 132, 133)

Αντίστοιχα για τη Λέσβο ισχύει: «Τα είδη των χόρτων που καλλιεργούσαν στα περιβόλια ήταν: λαχανίδες, ραδίκια, σπανάκι». (Τραγέλης, 1999, σελ. 162-163).

Ενώ για τη Βυτίνα:

«Στα περιβόλια και στους κήπους βάνανε πατάτες, χαρόνια, αντίδια, σέσκουλα και άλλα ψιλικά (δυόσμο-μαϊντανό-σέλινο κ.τ.λ.)για να μαγειρεύουν ολοχρονικές. Στα περιβόλια βάνανε μάπες και λάχανα (λαχανίδες). Από τα χωράφια μαζεύανε και άγρια λάχανα (χόρτα του βουνού) και τα μαγειρεύανε. Όλα ήσανε πολύ νόστιμα γιατί τότενες στα χωράφια ρίχνανε μόνο φουσκί από τα ζωντανά τους, γιατί δεν είχανε βγει τα λιπάσματα που κάνουνε τα τρόφιμα ανούσια» (Αναγνωστόπουλος, 2004, σελ. 594).

Σαββατιάτικη αγορά

Είναι απολαυστικό θέαμα στη Σαββατιάτικη αγορά του Αργοστολίου, οι ξύλινοι πάγκοι γεμάτοι με φρεσκομαζεμένα χόρτα, όπως αγριόπρασα, αγριόσκορδα, αλευρίδες, άνηθο, βρούβες, γαϊδουράγκαθα, καυκαλίδες, λαψάνες, μάραθο, μαϊντανό, παπαρούνες, πεντανεύρια, πικραλίδες, πουράτζινα, προζυμήθρες, ραδίκια, σινάπια, σκατζίκια, σταρίδες, σταφυλιώνους, στριφτούλια, τσουκνίδες, τσουτσουμίδες και χοιροβότανα.

Αυτά τα χόρτα χρησιμοποιούνται σε τρεις βασικές συνταγές: βραστά, χορτόπιτες και τσιγαρίδια.

Την άνοιξη στην αγορά υπάρχουν επίσης ματσάκια άγρια σπαράγγια, οβρυές και καλογήρια. Το καλοκαίρι η αντράκλα μεγαλώνει σε πολλές περιοχές και το φθινόπωρο κρίταχο (αρμυρίχι) μεγαλώνει στις παραλίες. Και τα δυο χρησιμοποιούνται σε σαλάτες (σελ. 64).

Λαχανόπιτες

Ο Κάσσης (1980) περιγράφει πως έφτιαχναν στη Μάνη τις «λαχανόπιτες» (=χορτόπιτες):

«Ανοίγουν φύλλο όπως στο πιτάρι και στο ίδιο μέγεθος. Μόνο που στη μέση δεν κάνουν τρύπα. Ταυτόχρονα έχουν «τσιγαρίσει λάχανα» (=χόρτα ειδικά του βουνού τα «τσιγαρολάχανα». Αυτά είναι κυρίως: βερβέλλες, χιουρίνες (λίγες όχι πολλές γιατί ιδιαίτερα οι «μαλλιαροχιουρινιές» χαλούν την γεύση), αγγουρνέοι ή αζγουρνέοι, κοτσινιές (το φυτό της παπαρούνας, λίγες κι αυτές γιατί είναι σαν μαλλιάρές), κουκουβάγιες (είδος σπάνιας κίτρινης μαργαρίτας που βγαίνει μόνο σε καλλιεργημένα χωράφια), καυκαλίδες, σκατζίκους, γαλατσίδες, λίγους βαρβαϊριώνους και πετροχελιδόνους και πολλή-πολλή ζύμη (πρόκειται για νόστιμο αναρριχητικό με μικρά φύλλα που τρώγεται και ωμό). Προσθέτουν ένα ελάχιστο δεντρολίβανο και φυσικά το κρεμμύδι της τσιγαρίσης. Όχι σκόρδο ούτε τίποτ'άλλο μπαχαρικό γιατί χαλά τη γεύση («γίνεται τούρκικη»). Είπαμε ότι οι Μανιάτες προτιμούσαν τα φαγητά ξεκάθαρα. Τα τσιγαρισμένα λάχανα τοποθετούνται μέσα στο φύλλο της λαχανόπιττας στη μία πλευρά και η άλλη του γυρίζει και τα σκεπάζει. Κολλούνε τις δύο άκρες γύρω-γύρω με το χέρι και έτσι η ημικυκλικού σχήματος λαχανόπιτα είναι έτοιμη. Ψήνεται όπως το πιτάρι. Όσα λάχανα περισσέψουν τρώγονται χώρια. Όσα φύλλα ζυμαριού (αν τελειώσουν πρώτα τα λάχανα) γίνονται πιτάκια.» (σελ. 83)

Ο Λουκόπουλος (σελ. 114, 1925) περιγράφει τη λαχανόπιτα:

«Λαχανόπιτα και ειδικότερον η σπανακόπιτα, πρασσόπιτα, λαπατόπιτα, είναι η πίττα, ήτις παρασκευάζεται με κεκομμένα εις λεπτά τεμάχια λάχανα, αναμειγμένα με βούτυρον και τρίμματα τυρού, ότε λέγεται αρτυμένη, ή αναμειγμένα με έλαιον μόνο, ότε λέγεται *ζαναρτύγη* ή *σαρακοστιανή*».

Πίτες

Ο Μπότος αναφέρει πως συνηθισμένο φαγητό για όλη την οικογένεια ήταν οι πίτες: τυρόπιτες, στριφτόπιτες, ζυμαρόπιτες με μπομπότα, κολοκυθόπιτες, λαχανόπιτες, γαλατόπιτες, τραχανόπιτες. Και οι Σαρακατσιάνες φημίζονταν για τις πίτες τους, κάτι το οποίο οφειλόταν στο ότι τις έφτιαχναν με βούτυρο και όχι με λάδι (το βούτυρο το είχαν δικό τους ενώ το λάδι το αγόραζαν ακριβά). Επίσης στις πίτες τους χρησιμοποιούσαν το χόρτο «νάνες»- πολύ σπάνιο χόρτο, καθώς και τις τσουκνίδες (1982, σελ. 278, 279).

Αλλά και στη Λευκάδα οι πίτες με χόρτα ήταν αρκετά διαδεδομένη (Κοντομίχη, 1985, σελ. 308, 309): Η διαδικασία παρασκευής της λαχανόπιτας απαιτεί μια ποικιλία ειδικών χόρτων που τα λένε πιτολάχανα ή επικρατέστερα πιτά. Τα πιο γνωστά άγρια πιτά είναι: το στριφτούλι, η παπαρούνα, το κοπελούδι, τα σκατζίκια, το κεροφύλλι, το γουρουνάκι, τα στριφτούλια, οι καυκαλήθρες, οι σταρήθρες, οι αλευρίδες, οι ζοχοί, τα μυρώνια, οι τσουκνοκορφάδες και τα αγριολάπατα. Από τα κηπευτικά χρησιμοποιούν το σπανάκι, τα σέσκλα, τα πράσα. Σε όλα αυτά προσθέτουν και τα σχετικά αρτύματα (καρυκεύματα), κρεμμύδι, μέντα και μάραθο.

Η ροκισόπιτα είναι παραλλαγή της λαχανόπιτας. Η διαφορά της με τη λαχανόπιτα είναι ότι αντί για φύλλα από πάνω και κάτω στρώνουν χυλό από καλαμποκίσιο αλεύρι κι ανάμεσα στα δύο στρώματα βάζουν τα λάχανα. Η ροκισόπιτα γινόταν σε σπάνιες περιπτώσεις και μάλιστα παλαιότερα.

Ο Ρουσούνελος επισημαίνει πως από τη χορτόπιτα, λιγοστεύοντας τα χορταρικά και προσθέτοντας τ'ροβολιά, γεννήθηκε η κρεμμυδόπιτα στη Μύκονο. Τα χόρτα που συνήθως μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε στην παρασκευή της πίτας είναι: καυκαλήθρες, φέσκουλα, μπουράτζα, λάπαθα, κουνελόχορτα, γαλασίδες, κουσουνάδες, τσουκνίδες, λίγος μάραθος. Από τον κήπο μπορούμε να προσθέσουμε σπανάκι, μαϊντανό, κρεμμυδάκια φρέσκα, άνηθο και πράσα (2001, σελ. 121).

Ο Οικονομίδης (1962-1963) αναφέρει πως οι πιο συνηθισμένες τροφές του Ζαγορίου είναι οι πίτες: γλιαστρόπιτα, αραδόπιτα, αλευρόπιτα, κρεασόπιτα, τσαρχόπιτα, λαχανόπιτα, τυρόπιτα, γκιζόπιτα, κολοκυθόπιτα, κόθρα, ριζόπιτα, τραχανόπιτα, κοτόπιτα, περδικόπιτα...(σελ. 22).

Όπως περιγράφει η Τζώγα-Βέττα (2002, σελ. 103), οι πίτες στην Έδεσσα ήταν όλες χειροποίητες και αλειμμένες με χοιρινό λίπος: Η κολοκυθόπιτα, το «τικφινίκ» με τα δώδεκα ψημένα φύλλα, όσοι και οι μήνες του έτους, και τον «παρά» την Πρωτοχρονιά, η πρασόπιτα, «ζέλνικ» ή το «μπουρέκ», πίτα των Θεοφανείων και του χειμώνα, η σπανακόπιτα ή χορτόπιτα με διάφορα χόρτα, όπως τσουκνίδα, παπαρούνα και λάπατα, η λαδερή πίτα της Μ. Πέμπτης και του Μυστικού Δείπνου, και το «μπάνικ», η ρυζόπιτα με την οποία προγευματίζε η νύφη με τις φίλες της και ο γαμπρός με τους φίλους του πριν την στέψη, αλλά και η πίτα που γίνεται την ημέρα των Ψυχών που τη μοίραζαν σε ανάμνηση του παιδιού που πέθανε από την πείνα, ήταν οι πιο συνηθισμένες.

Στο βιβλίο του Κυπριανού (1970, σελ. 19) αναφέρονται οι μαραθόπιτες: οι μαραθόπιτες ήταν τοπικό φαγητό για τη Τσακίστρα. Έμοιαζε με τις σπανακόπιτες, αλλά αντί για σπανάκι χρησιμοποιούν μάραθο (είδος χόρτου, που μυρίζει ωραία σαν τον άνηθο).

Ο Κυπριανός (1970, σελ. 25, 26) επισημαίνει τις σπανακόπιτες (σπαναχόπιτες). Οι σπανακόπιτες είναι πανελλήνιο φαγητό. Στην Τσακίστρα δεν μεταχειρίζονται το φύλλο του μπακλαβά, όπως συμβαίνει σε άλλα μέρη. Αναφέρονται οι στρουθόπιτες, το οποίο ήταν τοπικό φαγητό στην Τσακίστρα ζυμωμένο με στρουθιά (είδος χόρτου), και οι τριμιθωτές, οι οποίες λέγονται και τριμιθόπιτες. Είναι πίτες ζυμωμένες με τριμίθια, τα οποία τα μαζεύουν στο δάσος.

Οι πίτες βέβαια συνηθίζονταν και στη Φλωριάδα Αιτωλοακαρνανίας:

«Τότες οι πίτες ήταν φτωχές, γιατί δεν είχαμε πολύ λάδι να γείρουμε μέσα. ... Από χόρτα βάζαμε πολλά. Ό,τι έβρισκε η κάθε νοικοκυρά στον κήπο και τα χωράφια. Έβαζε και ό,τι ήταν της αρεσκείας της και ανάλογα και την εποχή. Συνήθως

βάζαμε ό,τι και στο πλαστό, δηλαδή λάπατα, σέληνο, σέσκουλα, κοντοτσιπες, βλασταράκια, μπουμπούκια από κολοκυθίες, σπανάκι, κρεμμυδάκια, πατακόφυλλα, φύλλα τρυφερά από κουκιά, σιταρήθρες, παπαρούνες, μαϊντανό, άνηθο, ζώχια και ό,τι άλλο χορταρικό...» (Οικονόμου-Παπαστάθη, 2004, σελ. 100).

Χόρτα για πίτες: τα χόρτα για πίτες χωρίζονται σε δύο κατηγορίες. Χόρτα που χρησιμοποιούνται ως κύρια γέμιση, όπως σπανάκι, λάπαθο, βλήτα, σέκουλα, τσουκνίδες, πράσα και χόρτα που χρησιμοποιούνται για λόγους γεύσης και όσφρησης, όπως μαϊντανός, άνηθος, δυόσμος, παπαρούνα άγρια (μόλις φυτρώσει), καυκαλίδα, μυρώνια κ.τ.λ. τα χόρτα μπορούν να προστεθούν στις πίτες ωμά, ψιλοκομμένα και «μαρασμένα» στο χέρι, με αρκετό αλάτι ή ψημένα με λάδι και κρεμμύδια. Σε πολλές περιοχές της Ελλάδας, για να έχουν οι νοικοκυρές χόρτα όλο το χρόνο τα κόβουν και τα ξεραίνουν και τα αποθηκεύουν σε κελάρια. Τις πίτες, τις οποίες τις κάνουν με ξερά χόρτα τις λένε στο Ζαγόρι στεγνόπιτες (Στεφανόπουλος, 1991)). Σήμερα συνηθίζεται να καταψύχουν τα χόρτα.

Κουπέπια

Στην Τσακίστρα, όπως μας πληροφορεί ο Κυπριανός Στ. (1970, σελ. 16) τα κουπέπια (ντολμαδάκια) συνηθιζόταν με αμπελόφυλλα, ενώ στις πεδιάδες με φύλλα από λάχανα (σέσκουλα).

Πείνα

Η Τζώγα-Βέττα (σελ. 72) μας πληροφορεί πως γύρω στο Μεσοπόλεμο όλα τα άγρια χόρτα, τα λάπατα και το σπανάκι στόλιζαν το φτωχικό εδεσσιώτικο τραπέζι.

Φαγητό

Ο Παπανδρεάδης επισημαίνει πως στη Ζάχολη έτρωγαν διάφορα χόρτα άγρια και ήμερα.... το καλαμπόκι, τα φασόλια, το τριφύλλι σπείρονται κατά την άνοιξη (1973, σελ. 63, 64).

Αισθητική

A. Περιποίηση προσώπου και σώματος

Για τη θεραπεία της ακμής, όπως μας πληροφορεί η Χαβιαρά-Καραχάλιου (1993, σελ. 23), έβραζαν δύο φλιτζάνια νερό με μια κουταλιά φύλλα τσουκνίδας και μία κουταλιά φύλλα μολόχας και έπιναν από το αφέψημα ένα φλιτζάνι του καφέ κάθε πρωί, όντας τελείως νηστικές.

B. Περιποίηση μαλλιών

Το φυτό «αντωναΐδα» (ή αλλιώς ανανίδα, ανωνίδα, παλαμωνίδα), ένα είδος φρυγανώδους θάμνου, το χρησιμοποιούσαν επίσης για την περιποίηση των μαλλιών. Βοηθούσε κυρίως στη δημιουργία πλούσιων μαλλιών και στην καλή ανάπτυξή τους. Υπάρχει μάλιστα στην Κρήτη ένα δίστιχο, «Να κάτεχαν οι κοπέλες πως κάνουν τα μαλλιά/ αντωναΐδα και λουλάκι κι άλλον έναν χορταράκι», που φέρεται να το είπαν κάποτε οι νεράιδες συζητώντας μεταξύ τους, οι οποίες θεωρείται ότι έχουν πολλά και ωραία μαλλιά. Το «άλλο χορταράκι», κατά τη συγγραφέα, δεν αναφέρθηκε από τις νεράιδες για να μη μαθευτεί το μυστικό των ωραίων μαλλιών τους (Φραγκάκι 1969, σελ. 49). Για να αυξάνουν τα μαλλιά, μας πληροφορεί ο λαογράφος Λουκόπουλος (1938-48, σελ. 57-58), έβραζαν «ουβριά», ένα φαγώσιμο χορταρικό που φύτευαν στα δάση στην αρχή της άνοιξης και λούζονταν με το νερό.

Γ. Περιποίηση στόματος

Τα φύλλα του φυτού καυκαλίδα ή καυκαλίθρα (τορδύλιο), που είναι αρωματικά, τα μασούσαν για τη δυσοσμία του στόματος (Φραγκάκι 1969, σελ. 108).

Θεραπευτικός ρόλος χόρτων

- ο **Γοργογιάννης**: το φυτό συναντάται με το λατινικό όνομα «Vervena Officinalis» και αντιμετωπίζεται σε όλες τις βοτανολογίες ως θεραπευτικό φυτό το οποίο συνήθως λαμβάνεται ως τονωτικό και γαλακτογόνο ρόφημα ή ως τσάι ομορφιάς. Άλλωστε το δεύτερο συνθετικό της λέξεως γοργογιάννης αποτελείται από το ρήμα «Υγιαίνω» που σημαίνει γίνομαι καλά.

Ο λαός μας πολύ γλαφυρά θα αποτυπώσει στο παρακάτω δίστιχο όλες αυτές τις ιδιότητες του φυτού που τελικά, όπως νομίζαμε μέχρι σήμερα, δεν καταναλώνεται μόνο ως ρόφημα: «Εγώ είμαι χόρτο του θεού, με λένε γοργογιάννη κι όποιος με βράσει και με πει όπου πονεί θα γιάνει» (ΕΤΒΑ, 1997, σελ. 185).

- ο **Πεντάνευρο**: Το λογχοειδές φυτό με τα καστανά άνθη που οι Άγγλοι ονομάζουν «άρτο του οδοιπόρου» πολύ συχνά συναντάται στην ελληνική κουζίνα. Όλες οι αναφορές στις εκπληκτικές ιδιότητες του φυτού δεν είναι τυχαίες, εφόσον στο παρελθόν χρησιμοποιήθηκε κατά κόρον από τους ανθρώπους της υπαίθρου για τσιμπήματα εντόμων αλλά και για πληγές που αργεί η επούλωση τους.

Στην Ελλάδα συναντάται με διάφορα ονόματα, όπως «περδικοπάτημα», «χηνοπόδι», «κορακοπόδι», «επτάνευρο» και «ψυλλόχορτο». Τα φύλλα του φυτού, τα οποία έχουν γεύση ελαφριά γλυκιά και δροσερή, συλλέγονται από το Δεκέμβριο έως τον Ιούλιο και προστίθενται, σε μικρές ποσότητες, μέσα σε μείγμα βραστών χόρτων ή πίτες.

Ιδιαίτερες συνταγές για πεντάνευρο δεν έχουν καταγραφεί, καθώς τα μάλλον ουδέτερα γευστικά και αρωματικά χαρακτηριστικά του δεν επιτρέπουν κάποιες ξεχωριστές γαστρονομικές παρασκευές (ΕΤΒΑ, 1997, σελ. 185).

- ο **Τσουκνίδα**: Για τη θεραπεία του τσιμπήματος της τσουκνίδας, στη Νίσυρο, «Όταν μας λεντούσαν οι τσουκνούδες ψάχναμε κανένα φύλλο μολόχας, τρίβαμε το ερεθισμένο σημείο και λέγαμε: Έβγα τσουκνούδα, έμπα μολόχα». Στην Κεφαλονιά, για την αντιμετώπιση

του δαγκάματος της αράχνης (σφαλαγγόδερμα) κάνουν ένα μείγμα από μάρμαρο, ξίδι και ελαιόλαδο το οποίο το τρίβουν πάνω στο μέρος που έχει πρόβλημα απαγγέλλοντας ταυτόχρονα και μια επωδή. Στη Σύρο, για το «αντζύλωμα απ' αγκάθι» «παίρνεις φύλλα από αμπελόχα, τρίβεις το μέρος να μη φλοιστεί τσαι λες ένα ξόρκι (Φαρμακευτικά και Αρωματικά Φυτά, σελ. 185).

Οι τσουκνίδες, τα τελευταία χρόνια, ξανάρθαν στο προσκήνιο μέσα από τις τελευταίες ιατρικές ανακοινώσεις διάσημων διαιτολόγων, σύμφωνα με τις οποίες είναι χόρτο πολύ πλούσιο σε καροτίνη Β, η οποία και θεωρείται ότι δρα προληπτικά κατά των καρκινικών κυττάρων.

Οι τσουκνίδες επίσης έχουν την ιδιότητα να παίρνουν διάφορα μέταλλα από το έδαφος, όπως το σίδηρο, γι' αυτό και δρουν ως άριστο τονωτικό κατά της αναιμίας. Ακόμα είναι άριστο αιμοστατικό, αντιδιαβητικό και φυσικά τέλειο αποτοξινωτικό ρόφημα. Όσο για τις γαστρονομικές της «αρετές», αυτές είναι επίσης πολλές, μια και η γλυκιά γεύση της ταιριάζει θαυμάσια σε δεκάδες νόστιμες παρασκευές, όπως πίτες, σούπες και ριζότο (ΕΤΒΑ, 1997, σελ. 286).

- ο **Αντράκλα ή γλιστρίδα**: Ο Αγάπιος Μοναχός ο Κρης αναφέρει για το φυτό στα συγγράμματά του: «Είναι ψυχρή στον τρίτο βαθμό και στυπτική στον δεύτερο. Η ήμερη είναι καλύτερη από την άγρια, σταματά τον πόλεμο της σάρκας και την καούρα του στομαχιού, ανακουφίζει τα έντερα και ξεμουδιάζει τα δόντια. Όταν όμως έχει φάει ξινές γεύσεις, χωνεύεται πολύ δύσκολα. Γι' αυτό να μην την τρως σκέτη αλλά μαζί με σκόρδο, ρόκα, βασιλικό, κάρδαμο ή άλλα θερμά χόρτα». Η γλιστρίδα, που φύεται αυτογενώς σε όλα σχεδόν τα χωράφια της Ελλάδας. Συναντάται με τα ονόματα «γλιστρίδα», «βυτρίδα», «αδράχνη», «αντράκλα» και «χοιροβότανο». Ο πιο συνηθισμένος τρόπος κατανάλωσης της, σε ολόκληρο μάλιστα το μεσογειακό χώρο, είναι να ψιλοκόβεται σε σαλάτες με ντομάτα, αγγούρι και φέτα (ΕΤΒΑ, 1997, σελ. 285).

- ο **Σανταλίδα**: Η «Ωραία Κόρη της Μεσσαράς» είναι εύθραυστη, μικρή και με κατακόκκινα βελούδινα άνθη. Είναι ένα μικρό ετήσιο φυτό της οικογένειας των Ψυχανθών με το βοτανικό όνομα «tetragonolobus

purpureus», που φυτρώνει στα σπαρμένα χωράφια και τα περιβόλια της χώρας μας.

Είναι ένα από τα μικρόφυτα της ελληνικής χλωρίδας, τα οποία θεωρούνται κύρια κατάλληλα για τροφή των ζώων. Όμως, εδώ επιβεβαιώνεται η παροιμιώδης έκφραση «Οι Έλληνες παχαίνουν, όταν τα γαϊδούρια ψοφούν της πείνας», γιατί απλούστατα έμαθαν να χρησιμοποιούν για τροφή τις ρίζες και τους καρπούς των πιο σπάνιων και απίθανων φυτών. Έτσι, αυτό το μικρό φυτό έτυχε μεγάλης διαιτητικής αξιοποίησης στην Κρήτη μόλις πριν μερικά χρόνια. Στο νησί, όπου το φυτό καλείται «σανταλίδα» ή «σαντραλίδα» τα παιδιά κατανάλωναν τους τρυφερούς καρπούς του ωμούς με βουλιμία ύστερα από παρότρυνση των μεγαλύτερων, διότι πίστευαν ότι έχει εξαιρετικές θεραπευτικές ιδιότητες. Από αυτή ακριβώς την πίστη στις θρεπτικές ιδιότητες του φυτού δημιουργήθηκε η παροιμία: «Τι τα θες τα ψαρόλαδα εκείά που 'ναι οι σαντραλίδες» (ΕΤΒΑ, 1997, σελ. 286).

Θεραπευτικός ρόλος χόρτων στην Ανθούσα Ασπροποτάμου (Ν. Τρικάλων) (Αλεξίου, 1998, σελ. 110-111)

– Αγριοραδίκι

Το επιστημονικό του όνομα είναι «ταράξακο το φαρμακευτικό» της οικογένειας των συνθέτων, κοινώς πικραλίδα, πικροράδικο, αγριομάρουλο.

Το φυτό αυτό που χρησιμοποιείται σαν σαλάτα έχει μια απίστευτη σειρά από θεραπευτικές ιδιότητες. Το εξαιρετικό αυτό φυτό είναι διουρητικό, υπακτικό, αντισκορβουτικό, στομαχικό, τονωτικό, καθαριστικό του αίματος, κατά των φλεγμονών του στήθους και κατά του βήχα. Είναι ακόμα κατά των χρόνιων δερματικών παθήσεων και κατά του εξογκωμένου συκωτιού και της σπλήνας από ελονοσία. Και το πολύ σπουδαίο ελαττώνει τη χοληστερίνη του αίματος. Είναι ευεργετικό στη χολή, στον αρθρίτη και στην χλώρωση (αναιμική αρρώστια των παιδιών, χαρακτηριζόμενη από την κιτρινάδα του προσώπου), κατά των χολόλιθων και των χρόνιων παθήσεων του συκωτιού. Η ρίζα του φυτού φουρνισμένη και αλεσμένη δίνει ένα ωφέλιμο καφέ που είναι ευεργετικός στην πέψη.

– Γαλατσίδα

Το επιστημονικό όνομα της γαλατσίδας είναι «ευφόρβιο το πλατύφυλλο» της οικογένειας των χοιραδανθών κοινώς γαλαξίδα, γαλατόχορτο, γαλόχορτο, γαλατσόχορτο. Το φυτό αυτό, όπως και το όνομά του φανερώνει, όταν κοπεί βγάζει ένα χυμό που μοιάζει με γάλα. Είναι ισχυρό καθαρτικό, αλλά τοξικό, για αυτό είναι επικίνδυνο. Το χρησιμοποιούν για ψάρεμα ως εξής: Όπου το ποτάμι σχηματίζει βίραγκα (βαθούλωμα με πολύ νερό) στην άκρη του, κοπανάνε το φυτό και ρίχνουνε μέσα στο νερό το γαλακτερό χυμό, με αποτέλεσμα τα ψάρια να δηλητηριάζονται και να μην μπορούν να κινηθούν, να αντιστρέφονται με τη κοιλιά προς τα πάνω και έτσι εύκολα να πιάνονται.

– **Τσουκνίδα**

Το επιστημονικό της όνομα είναι «ούρτικα ή κνίδη ή δίοικος» της τάξεως ουρτικωδών, της οικογένειας ουρτικιδών ή κνιδιδών. Καταπραΰνει τους πόνους, καταστέλλει τις λοιμώξεις, τους σπασμούς, διευκολύνει την εμμηνόρροια, προσφέρει άφθονο γάλα στη λεχώνα και διευκολύνει την κυκλοφορία.

Θεραπευτικές ιδιότητες χόρτων στην Βυτίνα

Ο Αναγνωστόπουλος (2004, σελ.496-501) αναφέρει τα σπουδαιότερα φυτά της Βυτίνας και τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Στον κάτωθι κατάλογο παραλείπω κατά προσέγγιση τα μη βρώσιμα φυτά:

- Η **αγριάδα**: τη βράζουνε και πίνουνε το ζουμί της. Είναι άριστο διουρητικό, πολύ καλό για τα νεφρά για να φεύγει η άμμος, για το συκώτι και για τον πυρετό.
- Η **αντράκλα**: είναι καλή για τις αμοιβάδες, για τα σκουλήκια της κοιλιάς και για την κολίτιδα. Τρώγεται και σαν σαλατικό.
- Ο **απήγανος**: είναι επικίνδυνος γιατί σε μεγάλη χρήση προκαλεί εγκαύματα. Σε μικρή δόση είναι φάρμακο αντισηπτικό. Τον απήγανο τον χρειάζονται και για τα ξόρκια.
- Η **βρούβα**: είναι χωνευτικές και διουρητικές. Αν ανακατέψουμε το ζουμί τους με μέλι, γίνεται περίφημο σιρόπι και περνάει αμέσως η βραχνάδα και καθαρίζει η φωνή.

- Τα **κάρδαμο**: τρώγεται σαν σαλατικό. Είναι ορεκτικό, διουρητικό, χωνευτικό, τονωτικό και καθαρίζει το αίμα. Σαν κατάπλασμα επουλώνει τις πληγές.
- Το **λάπαθο**: βράζουνε τη ρίζα, στο ζουμί ρίχνουνε λίγο μέλι και το πίνουνε για καθάρσιο. Βράζουνε τη ρίζα με δριμύ ξύδι. Παίρνουνε ένα κομμάτι ρίζα, λίγο λίπος, θειάφι, τα ανακατεύουνε και φτιάχνουνε μια αλοιφή και τη βάζουνε απάνω σε δερματικές παθήσεις και γίνονται καλά.
- Η **λαψάνα**: βράζουνε τα φύλλα, τα κάνουνε κατάπλασμα και τα βάζουνε για μαλακτικά σε πρησμένα μέρη ή εκεί που πονάνε.
- Η **μολόχα**: βράζουνε τα λουλούδια της και μέσα στο ζουμί της ρίχνουνε μπόλικη ζάχαρη ή μέλι και είναι ρόφημα για το λαιμό, για το βήχα, για τη βραχνάδα και θεραπεύει τα αναπνευστικά όργανα της εποχής της γρίπης. Πολλά σπίτια τη χρησιμοποιούν τον χειμώνα και για ρόφημα.
- Η **παπαρούνα**: βράζουνε τα πέταλα των λουλουδιών και πίνουνε το ζουμί τους. Το πίνουνε εκείνοι που έχουν αϋπνία και τα μικρά παιδιά που κοιλοπονάνε.
- Το **πεντάνευρο**: είναι αιμοστατικό φυτό και όταν το βράσουνε, το νερό του ρίχνει τον πυρετό και σταματά τη διάρροια
- Τα **ραδίκι**: τα φύλλα και η ρίζα του ραδικιού, καθώς και το νερό που τα βράζουνε ρίχνουν τον πυρετό, καθαρίζουν το αίμα, ελαττώνουν τους πόνους των κολικών και του συκωτιού και είναι ορεκτικά.
- Το **σινάπι**: με το σιναπόσπορο κάνουνε καταπλάσματα για το κρυολόγημα και για να πέφτει ο υψηλός πυρετός.

Τα **σκαρούχια**: μαζεύουνε από τις σκαρουχιές σκαρούχια, τα ξεραίνουνε και όταν έχουνε ευκοιλιότητα τα βράζουνε και τα τρώνε και σταματάει.

- Η **σφαραγγιά**: όταν τα βλαστάρια τρώγονται βραστά κάνουν καλό στο στομάχι και είναι κατά της λύσσας.
- Η **τσουκνίδα** ή **τσουκουνίδα**: το νερό από την βρασμένη τσουκνίδα είναι σηπτικό και σταματάει τη συχνοουρία. Όταν μαζέψουμε φύλλα και τρυφερά βλαστάρια τσουκνίδας, τα κοπανίσουμε στο γουδί και μαζέψουμε το χυμό τους, αυτό είναι καλός γιατί σταματάει τη συχνοουρία.

Θεραπευτικός ρόλος χόρτων στον Φενεό Κορινθίας

Ο Σαρλής (1962-2000, σελ. 440-449) αναφέρει κάποια βρώσιμα χόρτα, τα οποία έχουν και φαρμακευτική χρήση στον Φενεό Κορινθίας:

- **Αγριάδα:** ο ζωμός της είναι το καλύτερο γιατρικό για τα νεφρά, την ιλαρά των παιδιών και την υδρωπικία. Εύκολα αναπτύσσεται και δύσκολα εξοντώνεται.
- **Αντράκλα:** (γλιστρίδα), γίνεται σαλάτα ωμή με ξίδι, είναι δροσιστική και κάνει καλό στο συκώτι.
 - ο «Γλιστρίδα και νερό
 - ο συκώτι δροσερό»
 - ο «Γλιστρίδα έφαγες πρωί-πρωί;» λένε για αυτούς που φλυαρούν από τα άγρια χαράματα.
- **Απήγανος:** τον μαζεύουν την Πρωτοχρονιά και τον βάζουν στα φυλακτά γιατί λένε ότι προφυλάσσει από το κακό μάτι. Ο απήγανος κοπανισμένος με ρακί γίνεται γιατρικό για τις εντριβές. Ο χυμός του με ζάχαρη χρησιμοποιείται για τις αμοιβάδες, το ζουμί του με μαύρο κρασί κάνει καλό στα εκζέματα.
- **Βρούβες:** (λαψανίδα, πικρόβρουβα, μαυροσίναπο). Παλιά υπήρχαν οι βρουβολόγοι και οι βρουβολόισσες που με το βρουβομάχαιο ξερίζωναν τις βλαβερές βρούβες από τα χωράφια. Τα βρουβοβλάσταρα όμως τα μάζευαν και τα πουλούσαν στα αρχοντόσπιτα, ιδιαίτερα την Σαρακοστή που γινόταν τότε η μεγάλη κατανάλωση.

«Ρε, δεν πας για βρούβες;» λένε στον αργόσχολο που καλοναρχεί.
- **Κουφολάχανο:**

«Άμα τρως τακτικά λάχανο, σου φέρνει κουφαμάρα»

«Καλά το κουφολάχανο έφαγες;» για κάποιον που δεν ακούει γιατί είναι αφοσιωμένος κάπου.
- **Λαγουδόχορτο:** η του λαγού τα κουδούνια ή τα σκουλαρίκια. Παρόμοια πρασόφυλλα φυτά είναι του λαγού τα γένια και του λαγού τα αυτιά.
- **Λάπατο:** (λάπαθο), τα φύλλα του νωπά κοπανισμένα γίνονται καταπλάσματα για τις αιμορροΐδες και τα εγκαύματα. Και το λογοπαίγνιο:

«Πέσε λάπατο, πέσε και άρπαχτο»

- **Μάραθος:** είναι το καλύτερο μυρωδικό για τα φαγητά και την κακοσμία του στόματος και την πλύση των ματιών. Ο βρασμένος μάραθος καταπραΰνει τα νεύρα και τους πόνους της χολής.
- **Μολόχα:** ο χυμός της καταπραΰνει τα τσουκνιδίσματα, με το ζουμί της κάνουν γαργάρες για το λαιμόπονο και πλένουν τα μάτια για την επιπεφυκίτιδα.
- **Παπαρούνα:** από τα πέταλα και τα σπόρια της έκαναν σιρόπι, που το έδιναν στα μωρά για να κοιμούνται.
- **Πεντάνευρο:** πεντάνευρο, ρίζα σπαραγγιού και σκόρδο κοπανισμένα γίνονται κατάπλασμα και τοποθετούνται στη μέση του πάσχοντα.
- **Ραδίκι:** ίσως το πιο πικρό από τα χορταρικά που τρώγονται. Είναι διουρητικό, καθαρτικό και ανανεώνει το αίμα, όπως η γνώμη των παλιών: «πιες ραδικόζουμο, να καθαρίσει το αίμα σου».
- **Σινάπι:** με τους σπόρους του κάνουν τα καλύτερα καταπλάσματα
- **Σπαράγγι:** βράζουν τη ρίζα του και πίνουν το ζουμί του, το οποίο διαλύει τις πέτρες των νεφρών. Σπαράγγι βάζουν και στα χαϊμαλιά για το μάτιασμα.
- **Σταυράγκαθο:** το λένε έτσι γιατί βρέθηκε κάτω από το Σταυρό και χύθηκε πάνω του το θείο αίμα του Χριστού. Και πραγματικά αν κοπεί βγάζει κοκκινωπό αιμάτινο χυμό.
- **Τσουκνίδα:** το ζουμί της βρασμένης τσουκνίδας κάνει καλό στην αναιμία, τονώνει τα μαλλιά και είναι φάρμακο για τα πρηξίματα.

Γυναικολογική χρήση χόρτων

Ο «απήγαος», ο «μαϊντανός» και ο έρωτας όπως αποκαλούν στην Κρήτη το δίκταμο, βρασμένα, πίνονται ως εκτρωτικά φάρμακα (Ε. Φραγκάκι 1978, σελ. 32).

Για τις παθήσεις της μήτρας και γενικότερα για τις γυναικολογικές παθήσεις, τα κοινώς «μητρικά», έβραζαν ρίζα «αβατσουνιάς» (βατομουριά), φύλλα τσουκνίδας και καρυδόφυλλα και έπιναν το ζωμό. Για τον ίδιο λόγο τοποθετούσαν εξωτερικά στο υπογάστριο φύλλα τσουκνίδας τα οποία μαλάκωναν στη φωτιά με λίγο λάδι (Σταμούλη-Σαράντη, 1938, σελ. 218 και 1944, σελ. 10)

Μια πληροφορία από τους Αργυράδες Κέρκυρας αναφέρει ότι για τους πόνους της περιόδου τοποθετούσαν κατάπλασμα από κοπανισμένα χλωρά καρύδια, απήγανο, λάδι και μέλι (Σαλβάνος 1929, σελ. 132)

Άλλες χρήσεις χόρτων

Βαφική

Οι γυναίκες έβγαζαν βαφές από τα άγρια φυτά της περιοχής: κόκκινο από παπαρούνες, τριανταφυλλί από τα πασχάτικα ή λαζάρους (*Gladiolus segetum*), κίτρινο από τα άνθη του ξινόχορτου (*Oxalis pes caprae*) και ποικιλία αποχρώσεων από τις ανεμώνες. Τα υλικά αυτά έβραζαν σε καζάνι με νερό και όταν έβγαине η βαφή τη στράγγιζαν και τη μετέφεραν σε καθαρό καζάνι, όπου ζεμάτιζαν το μετάξι μουσκεμένο. Για τη στερέωση της μπογιάς πρόσθεταν ξύδι ή αλάτι (Παπαδημητρίου 1995, σ. 87-89).

Βαφές έδιναν και άλλα φυτά της Κύπρου, όπως η *Alkana tinctoria*, γνωστή ως βαφόριζα, που οι ρίζες της βγάζουν κόκκινη βαφή, η *Chrozophora tinctoria* (Georgiades 1987, σ. 12, 28) και άλλες που η ακριβής αξιοποίηση τους στην παραδοσιακή βαφική δεν είναι τεκμηριωμένη.

Μαγεία-Μαντική-μαγική θεραπευτική

Στην Κρήτη λέγεται για τον απήγανο: «αυτό είπανε και οι νεράιδες να κάτεχαν οι μανάδες είντα ξαζ' ο απήγανος». Αλλά καθώς φαίνεται το ξέρουν και γι' αυτό ράβουν στις σκουφίτσες των παιδιών σπόρους και φύλλα από απήγανο. «Όποιος κρατεί πάνω του απήγανο της πρωτομαγιάς δεν τον πιάνουν τα μάγια. Θεωρείται αποτρεπτικόν του βάσκανου οφθαλμού και πάσης κακοποιού δύναμης». Στο Νεοχώρι Ναύπακτου χρησιμοποιούν «κληματσίδα» (κληματόβεργα), την οποία κόβουν σε τρία κομμάτια και με αυτήν σταυρώνουν το ζώο (για το στρόφο). Στην Ανατολική Θράκη αναφέρεται δέσιμο του γαμπρού με κληματσίδα, για να μην τον πιάνουν τα μάγια, ενώ με το φυτό που ονομάζεται «αρμένι» καπνίζουν τη λεχώνα όταν *αρμενίζεται*. Στην Μακεδονία χρησιμοποιούν το φυτό που ονομάζουν «χέρι της Παναγίας» για να ραντίσουν το σπίτι, κατά τη διάρκεια των ωδινών της εγκύου, έτσι ώστε να την προστατέψουν από τις κακές επήρειες (ΕΤΒΑ, 1997, σελ.180).

«Εις την περιοχή του Σιδηροκάστρου συνηθίζεται η ωμοπλατοσκοπία εις δε το Άγιο Πνεύμα: την παραμονή του Αγίου Γεωργίου δένουν σε κλαδιά τσουκνίδας χρωματιστές κλωστές, όσο και τα άτομα της οικογενείας με διαφορετικό χρώμα για κάθε άτομο. Το πρωί με αγωνία πηγαίνουν και βλέπουν τίνος κλαδάκι μαράθηκε. Αυτουνού η υγεία δεν θα είναι καλή και θ' αρρωσταίνει κατά τη διάρκεια του χρόνου» (Α' Συμπόσιο Λαογραφίας του Βορειοελλαδικού Χώρου, 1975, σελ. 14).

Μαγική θεραπευτική

το Καστελόριζο, για τη θεραπεία του ανασκελλήματος, αναφέρεται η εξής θεραπευτική αντιμετώπιση: «Έπαρε στάχτην, πέανον (πήγανον), ξύδι, δυόσμο, κρομμύδι, σαπούνι και ανακάρουμα, μάλαξέ τα με τα χέρια σου και κάμε εικοσιένα βωλαράκια, θα τρίβεις επτά την ημέρα πάνω στο μωρό και λειώνουν και να λέγεις το τροπάρι των Άγιων Αναργύρων και ύστερα «Ανάτριχα' ρτεν το κακόν ανάτριχα να φύει». Στη Χίο, χρησιμοποιούν το χόρτο βάλσαμο, «το οποίο το θέτουν επί 40 ημέρες μέσα σ' ένα μπουκάλι με λάδι και το αφήνουν στον ήλιο, μετά τούτο βρέχουν μ' αυτό ένα βαμβάκι και το βάζουν στη πληγή». Στη Θράκη «σαράντα μέρες κάθε βράδυ βάζει λίγ' αψιθιά σ' ένα ιμπρικάκι και τες βράζει, το πρωί νηστικιά πίνεις ένα

φυλτζανάκι χωρίς ζάχαρη. Άφταστο γιατρικό για την αποβολή» (ΕΤΒΑ, 1997, σελ. 182).

Τον Μάιο οι γυναίκες στη Θράκη έβαζαν μια τσουκνίδα στο κεφάλι για να μην παθαίνουν κεφαλόπονο και μία στη μέση για να μην τους πονεί και έλεγαν: «Όπως σιδεριάζ' η τσουκνίδα να σιδεριάσ' το σώμ'σου» (Παπαθανάση-Μουσιοπούλου, 1979 σελ. 176, 177)

Αποθήκευση-συντήρηση χόρτων

Ο Παπάνης (1966, σελ. 172) περιγράφει τον τρόπο με τον οποίο γίνονταν οι προμήθειες για το χειμώνα στην Λέσβο: από τον Αύγουστο και λίγο αργότερα, όταν έβγαιναν τα λάχανα έκαναν «καπούσκα», κόβοντας τα λάχανα ψιλά-ψιλά και αλατίζοντάς τα. Πολλές φορές έβαζαν καρότα και σέλινα τριμμένα μαζί με λάχανα. Αλλά και ολόκληρα τα λάχανα τα έβαζαν μέσα σε βαρέλια και τα χρησιμοποιούσαν τον χειμώνα για τους χοιρινούς ντολμάδες, τις μπριζόλες και τις γαλοπούλες. Κάποιες φορές το χειμώνα έβγαζαν λαχανοζούμι-τουρσοζούμι, έκοβαν ψιλό-ψιλό πράσο, έριχναν λάδι και κόκκινο πιπέρι, καθώς και μια ψιλοκομμένη τσούσκα (πιπεριά καυτερή). Το αποτέλεσμα ήταν μια πικάντικη σαλάτα που τρώγεται με το κουτάλι.

H. ΑΜΠΕΛΟΦΥΛΛΑ (Vitis vinifera)

Τα κουπέπια (Κυπριανού, 1970, σελ. 16) ήταν πανελλήνιο φαγητό και όχι μόνο κυπριακό: είναι τα ντολμαδάκια. Αυτό, άλλωστε επιβεβαιώνει και η Σίμπσον (σελ. 99), η οποία υπενθυμίζει τους ντολμάδες (αμπελόφυλλα γεμιστά με ρύζι). Στην Τσακκίστρα συνηθιζόταν με αμπελόφυλλα, ενώ στις πεδιάδες με φύλλα από λάχανα (σέσκουλα).

Τα αμπελόφυλλα, όπως αναφέρει χαρακτηριστικά η Λαμπράκη (1997, σελ. 198), είναι γνωστά από τα ντολμαδάκια «γιαλαντζί» χωρίς κιμά, τα μικροσκοπικά ντολμαδάκια στο μέγεθος του φασολιού στα Δωδεκάνησα, τους ντολμάδες με μπακαλιάρο από τη Σπάρτη, τους ντολμάδες χωρίς λάδι με ταχίνι από τη μοναστηριακή κουζίνα της Κρήτης. Τα αμπελόφυλλα συνήθιζαν να τα συντηρούν στην άλμη.

Λιγότερο γνωστό είναι ένα υπόξινο και εύγευστο φαγητό που μαγείρευαν πριν από πολλά χρόνια στην Κρήτη με αμπελόφυλλα. Λεγόταν το «κατσικάκι του αμπελουργού» και σε αυτό τα αμπελόφυλλα διαδραμάτιζαν τον ρόλο του χόρτου. Έδεσμα ξεχωριστό θεωρούνται επίσης τα πρώτα βλαστάρια του αμπελιού, τα οποία, αφού ζεματιστούν, μπορούν να καταναλωθούν σαν σαλάτα με άφθονο ελαιόλαδο και λεμόνι. Στην Αχαΐα και Κορινθία συνηθίζουν να τα κάνουν τουρσί και να τα διατηρούν όλο το χρόνο.

Στην Κρήτη πάλι η λαϊκή θεραπευτική θεωρούσε τους βλαστούς του αμπελιού δυναμωτικό χόρτο, κατάλληλο να καταναλώνεται από τα παιδιά και τις εγκυμονούσες.

5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Η ανωτέρω ανάλυση της παραδοσιακής διατροφής των Ελλήνων μας οδηγεί στο συμπέρασμα πως υπάρχει σημαντική σχέση της πρώτης με πολλές εκδηλώσεις των ηθών, εθίμων και της θρησκευτικής τους συμπεριφοράς. Ειδικά τα βρώσιμα φυτικά είδη, τα οποία και εξετάζονται, δεν αποτέλεσαν μόνο πολύτιμο διατροφικό και θρεπτικό στοιχείο. Ο ρόλος τους επεκτάθηκε σε πολλές πτυχές της ελληνικής καθημερινότητας. Συλλέγοντας πληροφορίες από πολλές διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας, που πιθανότατα να εμφανίζουν ιδιαιτερότητες στο εθιμοτυπικό τους υλικό, διαπιστώνουμε πως δεν υπάρχει επαρχία που να μην ασπάζεται και τους άλλους ρόλους των φαγώσιμων φυτών.

Έτσι, αρχίζοντας από ταμανιτάρια, διαπιστώνουμε πως ιδιαίτερα σε περιόδους φτώχειας και πολέμου χρησιμοποιήθηκαν πολύ από το λαό, ειδικά στα νησιά και τα χωριά. Αξίζει εδώ να σημειωθεί πως η γκάμα των βρώσιμωνμανιταριών δεν ήταν τόσο μεγάλη, όσο εκείνη των άγριων χόρτων, καθώς για τα πρώτα η συγκομιδή έχρηζε γνώσεων και εμπειρίας και δεν θα μπορούσε ποτέ να είναι τυχαία. Παρόλα αυτά πολλοί Έλληνες ήξεραν τη διαφορά των δηλητηριωδών από τα φαγώσιμαμανιτάρια. Κάποιοι μάλιστα είχαν επινοήσει και τρόπους διάκρισης των βρώσιμων από τα δηλητηριώδημανιτάρια με αμφίβολη εγκυρότητα.

Η χρήση τωνμανιταριών επεκτεινόταν και στον τομέα της λαϊκής ιατρικής, όπου ταμανιτάρια αποτελούσαν πολύτιμο επίθεμα για πολλά είδη πληγών και εκδορών του σώματος. Η φαρμακευτική τους χρήση γινόταν πάντα με την επίκληση της μαγικής, στοιχείο απαραίτητο για την ίαση των πληγών και των παθήσεων.

Συνεχίζοντας με τα φρούτα, είναι απαραίτητο εδώ να περιληφθεί το ότι ήταν τα αγαπημένο γεύμα των παιδιών. Και αυτό συνέβαινε καθότι τα φρούτα ήταν μια γλυκεία απόλαυση, που μπορούσε εύκολα και ανέξοδα να βρεθεί. Άλλωστε ήταν ένα τρόφιμο που επιτρεπόταν ακόμα και τις ημέρες της νηστείας, γιατί είναι γνωστό ότι τα παιδιά νήστευαν, ακριβώς όπως οι ενήλικες. Στην παροχή των φρούτων τα αγόρια

ήταν και εδώ πιο ευνοημένα από τα κορίτσια, ένα στοιχείο που αποκαλύπτει χαρακτηριστικά τη φυλετική διάκριση στην ελληνική κοινωνία.

Πολλά θρησκευτικά έθιμα εμπεριέχουν τη χρήση φρούτων, κάτι το οποίο συμβαίνει με παρόμοιο τρόπο σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Ιδιαίτερες όμως ομοιότητες συναντώνται στα γαμήλια έθιμα, όπου τα γλυκά φρούτα χρησιμοποιούνται σχεδόν τοιουτοτρόπως σε κάθε ελληνική επαρχία που αναφέρεται. Η χρήση των φρούτων συνεχίζεται σε συνήθειες των Ελλήνων καθημερινές, καθιστώντας τα σημαντικό παραδοσιακό στοιχείο της ελληνικής εθιμοτυπίας.

Η χρήση των φρούτων επισημαίνεται αδιαμφισβήτητα στον χώρο της αισθητικής, όπου ανά περιοχή Ελλάδας παρατηρείται μια ποικιλία στις μεθόδους καλλωπισμού. Γεωγραφική ποικιλία βέβαια παρατηρείται και στις θεραπευτικές προσεγγίσεις των φρούτων, που όμως στο σύνολό τους επιβεβαιώνουν τη φαρμακευτική αξία τους στις δύσκολες περιόδους του ελληνικού έθνους. Λαογραφικό ενδιαφέρον όμως έχει και η θέση των φρούτων στις διάφορες δεισιδαιμονίες, προλήψεις και δοξασίες.

Συνεχίζοντας με τα όσπρια, είναι αναγκαίο να αναφερθεί πως και τα τελευταία, όπως και τα φρούτα αποτέλεσαν σημαντικό κομμάτι της παιδικής διατροφής. Στα όσπρια (και όχι μόνο) εφαρμόζεται η «μασουλιά» ή «μασουλίθρα», κατά την οποία τα ενήλικα μέλη της οικογένειας ταΐζουν τα νεογέννητα μωρά με μασημένη τροφή. Οι επιπτώσεις βέβαια στην υγεία των βρεφών μετά από αυτή τη συνήθεια, γίνονται εύκολα αντιληπτές.

Ιδιαίτερα εντυπωσιακό στοιχείο είναι η χρήση των οσπρίων για την παρασκευή ψωμιού: στα Τρίκαλα, καθώς και σε άλλες περιοχές της Ελλάδας, με 2 χούφτες λιωμένα ρεβίθια παρασκεύαζαν το «εφταζυμίτικο» ψωμί. Μετά την κατοχή στα Κουπατσιάρικα χωριά έκαναν χρήση της ρόβης (όσπριο που χρησιμοποιείται ως ζωοτροφή), η οποία έδινε ένα άνοστο ψωμί. Οι Φενεάτες αλευροποιούσαν τα ξερά κουκιά και σμίγοντάς το με άλλα αλεύρια παρασκεύαζαν ψωμί. Στη Μάνη

συνηθιζόταν το «κούκκινο» ψωμί, το οποίο αποτελείτο από κουκιά, λαθούρια και στάρη, σε αναλογίες ανάλογες με την οικονομική άνεση της κάθε οικογενείας.

Επίσης πολύ εντυπωσιακή είναι η χρήση των ρεβιθιών στην Φλωριάδα Αιτωλοακαρνανίας ως κύριο συστατικό του καφέ. Οι κάτοικοι της Φλωριάδας συνήθιζαν να περνούν τα ρεβίθια μέσα από το καφέμυλο και να παραλαμβάνουν καφέ.

Αρκετή ομοιότητα με τα φρούτα ως προς τον τρόπο συλλογής και βρώσης έχουν τα κουκιά, τα οποία τρώγονται και ωμά. Μάλιστα συνηθιζόταν τα παιδιά να ορμούν μέσα στα χωράφια με κουκιά και να γεμίζουν τις τσέπες τους. Το κλέψιμο των κουκιών, όπως και τον φρούτων από τα παιδιά ήταν συνηθισμένο και σχετικά μεμπτό.

Επομένως και για τα όσπρια διαπιστώνεται πολύπλευρη χρησιμότητα. Τα όσπρια πλαισιώνουν τη θρησκευτική ζωή, τις καθημερινές συνήθειες, την λαϊκή ιατρική, την αισθητική, ενώ χρησιμοποιούνται για την υποστήριξη μεταφυσικών πεποιθήσεων και δεισιδαιμονιών.

Όσον αφορά τώρα στους ελαιώδεις και τους ξηρούς καρπούς, πλαισιώνουν και εκείνοι με τη σειρά τους την παιδική διατροφή αποτελώντας σημαντικότερο γεύμα για τις νεότερες ηλικίες. Ήταν οι καρποί, όπως και τα φρούτα, ένα γεύμα που σχετικά εύκολα έβρισκαν τα ελληνόπουλα. Αυτό, βέβαια, δεν περιόριζε την αξία τους, ήταν από τα αγαπημένα σνακ των παιδιών. Η εκτίμηση της τροφής από τα ελληνόπουλα οφείλεται και στο τρόπο με τον οποίο εκείνα διαπαιδαγωγούνταν από τους μεγαλύτερους. Τα παιδιά μάθαιναν να ζουν μέσα σε μια πειθαρχημένη στέρηση, δεδομένου ότι η τροφή δεν επαρκούσε και για αυτό δεν έπρεπε να πετιέται. Στα πλαίσια αυτά εντάσσεται και η προσπάθεια να αναχαιτίσουν με ηθικά διλήμματα και υπερφυσικούς φόβους την όρεξη και λαιμαργία των παιδιών, που προσαρμοζόταν έτσι και αποδέχονταν το συνολικό σύστημα καθώς και τη νηστεία, η οποία ήταν υποχρεωτική.

Τα χαρούπια ήταν ένα ιδιαίτερα αγαπημένο γεύμα των παιδιών, καθώς ήταν καρποί γλυκείς και εύγευστοι. Κάτι που αξίζει να σημειωθεί είναι το ότι από τα χαρούπια στα χρόνια του πολέμου οι γυναίκες έφτιαχναν αλεύρι και ζύμωναν ψωμί.

Άλλωστε οι ξηροί καρποί ήταν το σύμβολο της αφθονίας και της ευτυχίας, για αυτό το λόγο δεν έλλειπαν ποτέ από τα γαμήλια έθιμα σε κάθε περιοχή της Ελλάδας. Αλλά και τις ευχάριστες καθημερινές στιγμές πλαισίωναν, καθώς ήταν το κύριο συστατικό των γλυκών που παρασκεύαζαν για να κερνούν τους επισκέπτες. Ένα γλυκό καρυδάκι δεν έλειπε από κανένα σπίτι. Ειδικά τις ημέρες τις οποίες γιόρταζε ο άντρας του σπιτιού, τα γλυκά με ξηρούς καρπούς ήταν δεδομένα. Το ίδιο βέβαια δεν συνέβαινε και με τις γυναικείες γιορτές, καθότι στα περισσότερα μέρη της Ελλάδας οι γυναίκες δεν γιόρταζαν.

Οι ελαιώδεις καρποί από την άλλη πλευρά δεν έχριζαν της ίδια χρήσης από όλες τις περιοχές της Ελλάδας. Στην Μακεδονία για παράδειγμα αντί για ελαιόλαδο στη μαγειρική χρησιμοποιούσαν το λίπος του χοίρου και το βούτυρο. Εντυπωσιακή είναι η διαφορά ανάμεσα σε δύο νησιά του Ιονίου: την Κεφαλονιά και τη Λευκάδα. Στην Λευκάδα το ελαιόλαδο βρισκόταν σε αφθονία, ενώ στην Κεφαλονιά λόγω της ιδιαίτερης οικονομικής της κατάστασης δεν επαρκούσε ούτε για να καλύψει της ανάγκες του κάθε νοικοκυριού!

Πραγματικά πολύ ξεχωριστό κομμάτι είναι τα αρτύματα και τα βρώσιμα βότανα, τα οποία εκτός των άλλων χρησιμοποιούνται ως βασικό συστατικό στα παραδοσιακά ψωμιά. Είναι απίστευτο πόσα πολλά καρυκεύματα είναι δυνατόν να χρησιμοποιηθούν για την παρασκευή ενός ψωμιού. Έτσι προκύπτουν ένα πλήθος διαφορετικών ψωμιών με ιδιαιτερότητα στη γεύση (βασιλικόψωμο, παπαρουνόψωμο, ψωμί με κρόκο Κοζάνης κα).

Η χρήση των αρτυμάτων και των βοτάνων δεν περιορίζεται εκεί, αλλά επεκτείνεται στη λαϊκή ιατρική, την αισθητική, την αρωματοθεραπεία, τη συντήρηση τροφίμων, τη βαφική, τις αντιοξειδωτικές θεραπείες, την μαγική κα.

Η χρήση των οπωροκηπευτικών και των λαχανικών είναι διαδεδομένη σε όλες τις περιοχές της Ελλάδας. Ένα λαχανικό που χρησιμοποιείται πολύ στη σύγχρονη ελληνική κουζίνα και από ότι φαίνεται δεν ήταν σε υψηλή υπόληψη στις αρχές του 20^{ου} αιώνα είναι η πατάτα. Η πατάτα για αρκετά χρόνια από την εισαγωγή της στην Ελλάδα αποτελούσε για κάποιους Έλληνες (πχ Αιτωλούς) τροφή για τα ζώα ή έστω τρόφιμο, το οποίο το χρησιμοποιούσαν για την ανταλλαγή του με κάτι για αυτούς πολυτιμότερο.

Για κάποιες πόλεις της Πελοποννήσου τα καλλιεργήσιμα λαχανικά (πχ αγγούρια, ντομάτες, μελιτζάνες) ήταν σπάνια. Είχαν μια ιδιαίτερη προτίμηση στα αυτοφυή φυτά της Μάνης. Για κτηνοτρόφους, νομάδες, Σαρακατσαναίους και τους Βλάχους δεν μπορεί να γίνει λόγος για καλλιέργεια.

Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν οι Μανιάτες: τα λάχανα (=χόρτα άγρια του βουνού) και τα μποστανικά είναι τα λαχανικά των Μανιατών, από τα οποία τα μεν πρώτα αποτελούν την βασικότερη τροφή τους, τα δε δεύτερα είναι σπανιότατα και μόνο σε μέρη που έχει πηγάδια ή τρεχούμενο νερό διατηρούσαν ελάχιστοι. Και είναι λογικό αν αναλογιστεί κανείς το ότι οι Μανιάτες άφησαν τα βουνά και κατέβηκαν χαμηλότερα σαν καλλιεργητές μετά το 1821. Πριν την εποχή αυτή, οι πιο πολλοί δεν είχαν δει μποστάνικο λαχανικό. Έτσι αντίδια, βλίτα, λάχανα (κράμβες), κουνουπίδια, λαχανίδες κ.τ.λ. γνωστότατα στην Έξω Μάνη λαχανικά, στη Μέσα Μάνη «δεν τάχασι ούτε απαγροικητά». Άλλωστε δεν τους έλειπαν και πολύ, αφού αυτοί είχαν τα ανώτερα σε ποιότητα άγρια βουνίσια «λάχανά» τους άφθονα στις πλαγιές των βουνών με τα εκατοντάδες είδη αγριολούλουδων.

Αξίζει εδώ να σημειωθεί πως είναι πολύ μεγάλη η γκάμα των βρώσιμων χόρτων. Τα χόρτα που για πολλούς είναι άγνωστα, για κάποιους άλλους είναι συχνό γεύμα, όπως για παράδειγμα το τριφύλλι, σε κάποια μέρη της Ελλάδας τρώγεται (Ζάχολη, Τήνος).

Όσο για τις πίτες εκφράζουν τη γαστρονομική παράδοση αιώνων και είναι χαρακτηριστικό έδεσμα της ελληνικής διατροφής. Επάξια δίπλα στην ελιά, τα

δημητριακά και το κρασί πρέπει να σταθούν όλα εκείνα τα άγρια χόρτα, τα οποία έπαιξαν σημαντικό ρόλο στη διατροφή μας. Η παροιμιώδης έκφραση «οι Έλληνες παχαίνουν όταν τα γαϊδούρια ψοφούν της πείνας» υποδηλώνει ότι στην Ελλάδα έμαθαν να χρησιμοποιούν για τροφή πάμπολλες ρίζες, φύλλα και καρπούς της ελληνικής χλωρίδας. Η διαδικασία αναγνώρισης και συλλογής των άγριων χόρτων αιώνες τώρα γίνεται με τη μετάδοση προφορικών πληροφοριών, οι οποίες και μεταφέρονται σχεδόν ασυνείδητα από γενιά σε γενιά. Η μετάδοση αυτής της γνώσης διεκώπει σχεδόν βίαια, τα τελευταία πενήντα χρόνια με τη μετανάστευση των αγροτικών πληθυσμών στις πόλεις. Σε αυτό συνέβαλε και η αλλαγή του τρόπου παρασκευής των φαγητών και της διατροφής γενικότερα, η οποία επιβλήθηκε από το νέο τρόπο ζωής στα αστικά κέντρα.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1: παροιμίες, αινίγματα, λογοπαίγνια:

Παροιμίες με μανιτάρια:

Έχασα το πυροβόλον την ίσκαν και τ' άπυριν
και τώρα τι θ' απογενώ ο διπλοκακομοίρης
(τα έχασα όλα-Ρόδος)

Παλικάρι που πηδάει το μανιτάρι
(ειρωνεία για τους άνανδρους-Αραβαντινός., 1863)

Το μανιτάρι αν δεν ήθελε να έμπει εις το καλάθι
ας μην ήθελε γένη
(για εκείνους που υποφέρουν από δική τους υπαιτιότητα και αβουλία-
Πολίτης., 1901)

Στην ανερκάν τα μόσφιλα
στην πολυνερκάν (ή στην φτήνειαν) τα πουρούδκια
(Κύπρος)
Ανερκάν: ανομβρία
Μόσφιλα: οι καρποί του δέντρου Κράταιγος ο αζορόλος (κοινώς τρικοκκιά)
Πολυνερκάν: πολυομβρία
Πουρούδκια: του μικρού μεγέθους τα άσπρα φαγώσιμα μανιτάρια

Το περδίτζιν πριν πέσει ξιντέρισ' το
Τζιαί το μανιτάρι πριν βλαστήσει σώρεψέ το
(Κύπρος)
(αν ληφθεί υπόψη ότι τα μανιτάρια μόλις αναπτυχθούν συνήθως
σκουληκιάζουν, γίνεται φανερή η σημασία της παροιμίας)

Αινίγματα με μανιτάρια:

Από κάτ' σ' ένα θρυμβάκι
κείται' ένα σκουληκάκι
και ζητά ψωμί κι αλάτι και σιδηρουσιτιά να κάτσει
(Αίνου, Ανατ. Θράκης-Παπαδόπουλος,. 1958)

Αρβανίτης με το σκιάδι τσε με το μονό ποδάρι
(Καρύστου Εύβοιας-Παπαχατζής, 1915)

Άσπερτο κι αφύτευτο
πώς τρυπά τη γη και βγαίνει;
(Σωζοπόλεως Αν. Θράκης-Παπαιωαννίδης., 1929)

Εκκλησιά πολυχαρτούσα
και μοναχοντιρεκλούσα (μονόστηλη)
(Αν. Θράκη-Παπαδόπουλος., 1958)

Εκκλησίτσα θολωτή
μια κολώνα σε κρατεί
(Πελοπόννησος)

Ένα πράμα πραγματάκι
κάθιτι στου χουραφάκι
με το κτσο του πουδαράκι
(Αβδημίου Αν. Θράκης-Παπαδόπουλος, 1958)

Ένα καλοεράτσι
πάνω σ' ένα βουναλάτσι
θέλει ένα ψωμί στ' αλάτσι
πάνω στη φωτιά να κάτσει
(Ιος , Κάρπαθος-Κασιμάτης, 1910)

Έχω ένα νταμάκι

μ' ένα ντιρικάκι
(Βρυσικό Διδυμοτείχου-Γουρίδης, 1967)

Πα στο μπαϊρόπλο
κατ' ένα βουργαρόπλο
φορεί και καλπακόπλο
(Αν. Θράκη-Παπαιωαννίδης, 1929)

Πέταλο, τριπέταλο
τρυπά τη γη και βγαίνει
(Αν. Θράκη-Παπαδόπουλος, 1958)

Τι είναι ένα πράμα πραματάκι
μ' ένα ποδαράκι;
(Καθενοί Εύβοιας-Καρράς, 1960)

Χίλια μίλια δέματα
χίλια κουμπουδέματα
χίλια να πεις
δεν θα το βρεις, τί είναι;
(Λύρας Σουφλίου-Συνεργασία δασκάλων, 1968)

Λογοπαίγνια με μανιτάρια:

Ίσκα τα γένεια σου
(Παπαζαφειρόπουλος, 1887)

Κατάρες με μανιτάρια:

Μούχλα να πέσει στα ψωμιά
και σκούληκας στο κρέας
και τ' άλλα μαγειρέματα
ξινίλα να τα πιάσει
(Καρύστου Ευβοίας-Παπαχατζής, 1915)

Παρομοιώσεις με μανιτάρια:

Ανάβει σαν ίσκα

(θυμώνει εύκολα-Ρούμελη-Λουκόπουλος, 1938)

Παίρνει σαν ίσκα

(Ρόδος)

Αντε και συ μούχλα-παλιομούχλα

Κουνήσου μούχλα

(ο άνθρωπος που δεν αγαπάει να κινείται-η σαπίλα)

Ανέκδοτο με μανιτάρια:

Ο Γιώργης από την Κρήτη παντρεύτηκε δυο φορές και τις δυο όμως γυναίκες του τις δηλητηρίασε με φαρμακερά μανιτάρια. Παντρεύτηκε και τρίτη φορά. Αλλά η γυναίκα του με κανένα τρόπο δεν ήθελε να φάει τα μανιτάρια που της πρόσφερε ο άντρας της. Και τότε μπρος στην επίμονη άρνησή της, τη σκότωσε. Στη δίκη ο πρόεδρος του δικαστηρίου ρωτάει το Γιώργη:

-Κατηγορούμενε για πες μας, γιατί σκότωσες τη γυναίκα σου;

Και ο Γιώργης ατάραχος απαντάει:

-Μα τι να κάνω κύριε πρόεδρε, αφού αρνιόταν να φάει τα μανιτάρια που της έδινα για να πεθάνει κανονικά:

(Ζαμπετάκης, Κολυμβάρι Χανίων)

Παροιμίες με κηπευτικά, δέντρα και καρπούς (Παπαθανάση Μουσιοπούλου 1979)

Καλή μέρα Γιάννη, κουκιά σπέρνω (για ασυναρτησίες)

Πικρή ματζάνα πάχνη δεν φοβάται (λέγεται για κάποιον που κάνει κακή πράξη με ελαφριά συνείδηση και δεν παθαίνει τίποτα).

Άφσε διάβα όθε φυτεύεις, κι όθε σπέρνεις μονοπάτι (για τους απόλυτους).

Χύθηκε το λαδ' στη φακή (όταν από κάτι ωφελείτο όχι ο ίδιος αλλά ένας δικός του).

Δεν τρώγει της ελιάς το μέσα και του αυγού το έξω (για όποιον είναι εύκολος στο φαγητό).

Όποιος έχει πολύ πιπέρ' ρίχνει και στα λάχανα.

Αν δεν δώσεις της ελιά, πώς θα πάρεις το λάδι; (χωρίς έξοδα δεν μπορεί να υπάρξουν κέρδη).

Ούτε σκόρδα έφαγε, ούτε σκορδιές μυρίζει (για κάποιον πού έκανε μια ανοησία και δεν ντρέπεται).

Σ' αυτόν ξέσπασε το καρπούζι (ξέσπασε το κακό).

Κάθε καρδιάς καρύδι

Το κρεμμύδι το πρωί κάνει το άντερο παχύ και το σκόρδο την ημέρα φέρνει στην καρδιά αγέρα (είναι υγιεινά).

Πλέχει πάνω από το λάδι (κάνει τον αθώο).

Με τον καλύτερό σου σκόρδα μη φυτεύεις.

Τα σύκα μήλα και τα μήλα σύκα (για τους δικολάβους).

Σε παντρεύω γιόκα μ' και κρίμα στα ρεβίθια που θα φάμε στο γάμο σου (για τους μικρόψυχους και συμφεροντολόγους).

Το κολοκύθι στην Πόλη μαγειρεύτηκε, στην Ανδριανούπολη πήγε και δεν κρύωσε (δεν κρυώνει γρήγορα).

Κολοκύθι έφαγες; (το έλεγαν σε όποιον δεν άκουγε καλά).
Κολοκύθια με τη ρίγανη (ανοησίες).

Πε τη φάβα ως τα κεράσια (για ό,τι δεν κρατά πολύ).

Του μήλου μακριά απ' τη μηλιά δεν πέφτ' (το παιδί μοιάζει στους γονείς).

Κάποιες παροιμίες ή απλές εκφράσεις με όσπρια αναφέρονται στη σελίδα 147 του βιβλίου του Σαρλή (1962-2000):

«...τα στομάχι σου γεμίζεις και όλο τρως και μπουμπουνίζεις»

«Φασίολος ο κοιλοπρήστης και βομβαρδιστής»

«Φασούλι το φασούλι γεμίζει το σακούλι»

«Είναι παλικάρι της φακής» (για το θρασύδειλο)

«Μύθι- μύθι , παραμύθι, το κουκί και το ρεβίθι»

«Κάποιο λάκκο έχει η φάβα»

Παλαιότερα ψήφιζαν με κουκιά, που ήταν οι ψήφοι των εκλεγμένων αρχόντων. Για αυτό και έμειναν οι φράσεις: «Είναι μετρημένα κουκιά».

Αινίγματα με τροφές, φρούτα, καρπούς, δέντρα (Παπάνη, 1966, σελ. 379):

Χίλιοι-μίλιοι καλουγιέρ'

σ' ένα ράσου τυλιγμέν

(ρόδι)

Τ' πάπη μ' τα γένια μεσ' στ' γη φυτρωμένα

(κρεμμύδι-πράσο)

Στσίζου-δίζου του δαδί

βγάζουν νύφη τσι γαμπρό
πιθιρά τσι πιθιρό

(καρύδι)

Στα όρη-όρη κρέμιτι, στα όρη καμπανίζει,
του έρημου του φράγκικου σαν αίμα κοκκινίζει

(κεράσι)

Πέντι πεντικούκουτσο, πέντι θα πης να του βρης
απού τα νύχια του κρατείς τσι στη κορυφή του τρώγεις

(μούσμουλο)

Σφάξαμι την αίγα μας
φάγαμι την αίγα μας
μα π' της αίγας του παχύ
γίνιτι αίγα μας σουστή

(σκόρδον)

Στραβουδίβουλη γη μάνα,
τσι κανακαριά γη κορ'
τσι διμουνιαριά γι' αγκόν

(σταφύλι)

Γη θειά μ' γη κιλού γριγιά στα όρη που κοιμάτι
του γαίμα της του πίνουμι, του κρέας της του τρώμε
ως τσι τα κουκκαλάκια της στου δρόμου τα πιτούμι

(ελιά)

Παραδοσιακοί στίχοι

Σε Αρχάνες της Κρήτης αναφέρεται χαρακτηριστικά (Δετοράκης, 1976):

«Έλα, ύπνε, και πάρε το και άμε το στα περβόλια,
Γέμισε τα στηθάκια ντου τριαντάφυλλα και ρόδα.
Και αν έχεις μήλο, δώσε του, κουλούρι, τάισέ το

Κι αν έχεις και ροδόσταμο, βγάλε και πότι

ΠΙΝΑΚΕΣ

Πίνακας με τα βρώσιμα ελληνικά μανιτάρια (Κελτεμλίδης, 1990, σελ. 89-161, Χατζηιωάννου, 1934-37, σελ. 161):

- **Αγκαθομανίτης (Pleurotus eryngii) (13)**
- **Αδραχτίτης (Lepiota procera) (4)**
- **Ασπραμανίταρο (Agaricus campestris) (8)**
- **Μανιτάρια των αλωνιών ή ασπρομανίταρα (psolliote boyle-de neige και champignon de couche) (19)**
- **Αυτί του Ιούδα (Auricularia auricula) (12)**
- **Βυζατζίδες (20)**
- **Ελατομανίτης (Pleurotus ostreatus) (17)**
- **Ερίκιο το αγκαθωτό (hericium erinaceus) (5)**
- **Ινονώτος ο μαλλιάρός (Inonotus hispidus) (9)**
- **Καλογεράκια (boletus spp.) (2)**
- **Κοκκινομανίταρο (Amanita caesarea) (10)**
- **Κούκνος (Sarcosphaera eximia) (15)**

- **Κουκουμελές (*morchella* spp.) (3)**
- **Μαΐτης (*coprinus comatus*) (11)**
- **Νερατζάκι (*cantharellus cibarius* fries) (1)**
- **Πεζίζα η κυπελόμορφη (*Peziza catinus* holmsk) (14)**
- **Πευκομανίτης (*Lactarius deliciosus*) (16)**
- **Σαλιάρες (*Volvaria speciosa* Fr) (6)**
- **Σουτζιάς (*Pleurot huitre* και *russule charbonier*) (18)**
- **Τριχόλωμα το Γυμνό (*Tricholoma Nudum* Quel) (7)**

**Πίνακες με τα πιο συνηθισμένα και χρησιμοποιούμενα φρούτα ανά περιοχή
Ελλάδας σύμφωνα με τις λαογραφικές μαρτυρίες**

ΦΡΟΥΤΑ		ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΛΛΑΔΑΣ				
		ΙΟΝΙΟ	ΑΙΓΑΙΟ	ΜΑΚΕΔ	ΘΡΑΚΗ	ΠΕΛΟΠΟΝ
Αγραπιδιά	(Pyrus	NAI		NAI		NAI
pyraster)	(31)					
Αγριοκερασιά						NAI
(Prunus avium)						
Αγριοκορομηλιά						NAI
(Prunus						
pseudoarmeniaca)						
Αγριοκουμαριά						NAI
(Arbutus						
andrachne)						
Αγριοσυκιά						NAI
(Ficus carica)						
Αχλάδα	(-δια)	NAI	NAI	NAI	NAI	NAI
(Pyrus		(22)		(79)	(55)	
amygdaliformis)						
Βατόμουρα		NAI				NAI
(Rubus ulmifolius)		(28)				(72)
Βερυκοκκιά		NAI	NAI		NAI	
(Prunus		(32)			(57)	
armeniaca)		(24)				
Βυσσινιά	(Cerasus	NAI	NAI		NAI	NAI
vulgaris, Cerasus	(33)				(59)	

dulcis)

Γκόρτσα

NAI

(Pyrus

(72) (73)

amygdaliformis)

Δαμασκηλιά

NAI

NAI

NAI

NAI

(Prunus domestica)

(60)

Διφορ' (Vaccinium

NAI

oxycoccus ή V.

(56)

arctostaphylus)

Εσπεριδοειδή

NAI

NAI

NAI

NAI

NAI

(34)

(50)

Καρπούζι

NAI

NAI

NAI

(Citrullus vulgaris)

(48) (51)

Κεράσια (Prunus

NAI

NAI

NAI

NAI

avium)

(58)

(53)

Κιτριά (Citrus

NAI

NAI

NAI

NAI

medica)

(65)

Κορόμηλα (ιρίκια)

NAI

NAI

NAI

NAI

Κουκκοστάφυλλο

NAI

(Sedum species)

Κουμαριά

NAI

NAI

NAI

(Arbutus unedo)

(29)

(72)

(35)

Κυδωνιά (Cydonia

NAI

NAI

NAI

NAI

NAI

oblonga)

(36)

(51)

(64)

(82)

(77)

Λεμονιά (Citrus

NAI

NAI

NAI

limon)	(34)				(66)	
Λωτός (Diospyros kaki)	NAI (37)					
Μανταρινιά (Citrus deliciosa)	NAI					NAI
Μηλιά (Malus communis)	NAI (21) (39)	NAI	NAI	NAI	NAI (61)	NAI
Μουμουδάκιν ή χαμούφτα ή άγρια φράουλα (Fragaria vesca)					NAI (62)	
Μουριά (Morus nigra, Morus alba)	NAI (40) (27)	NAI				NAI (41)
Μούσμουλο (Eriobotrya japonica) (38)	NAI (38) (26)	NAI	NAI			NAI
Μπαρμπαροσυκιά ή φραγκοσυκιά (Opuntia ficus- indica)	NAI (41)	NAI				NAI (76)
Μπέρκα (Cretaegus pycnoloba)						NAI
Μπουρνέλες	NAI					

Prunus domestica)						
Νεραντζιά (Citrus aurantium)	NAI			NAI(68)		NAI
Ξινοκέρασα	NAI					
Ούβα ή ούα ή βούβα ή σουρβιά (Sorbus domestica)				NAI (63)		
Πεπόνι (Cucumis melo)	NAI	NAI (47)				
Πορτοκαλιά (Citrus sinensis)	NAI (34)			NAI (67)		NAI (75)
Ρογδιά (Punica granatum)	NAI (42)	NAI	NAI (79)	NAI (69)		NAI
Ροδακινιά (Prunus persica)	NAI (43) (23)	NAI				NAI
Σταφύλι (Berberis cretica)	NAI (30) (44)	NAI (46) (50)	NAI (52)	NAI (70)		NAI (54) (74)
Συκιά (Ficus carica)	NAI (45) (25)	NAI (47) (49) (51)	NAI (80)	NAI (71)		NAI (78)
Τσάπουρνα (Crataegus monogyna)						NAI (72)

Φιρική (Eleagnus angustifolia)	NAI	NAI
Φραγκοσταφυλιά (Ribes rubrum)	NAI	NAI
Φραπιά, φράπα (Citrus decumana)	NAI	

**Πίνακας με τα πιο συνηθισμένα και χρησιμοποιούμενα όσπρια ανά περιοχή
Ελλάδας και σύμφωνα με τις λαογραφικές μαρτυρίες**

ΟΣΠΡΙΑ	ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΛΛΑΔΑΣ				
	ΙΟΝΙΟ	ΑΙΓΑΙΟ	ΜΑΚΕΔ	ΘΡΑΚΗ	ΠΕΛΟΠ
Αγριοαρακάς (Vicia dasycarpa)		NAI			
Αγριόλουπο (Avena barbata)		NAI			
Αγριοφακή					NAI (98)
Αγριοφασολιά (Glaucium flavum)		NAI			
Αρακάς (Lathyrus sativus, Vicia dasycarpa)		NAI			
Κουκιά (Vicia faba)	NAI (85)			NAI (92)	NAI
Λαθύρια (Lathyrus zeylonicus)	NAI (84)				
Λούπινα (Lupinus pilosus)					NAI (97)
Μπιζέλια (Pisum sativum)	NAI (88)				NAI
Ρεβίθια (Vicia ervilia)	NAI (86)	NAI		NAI (91)	NAI
Φάβα (Lathyrus sativus)		NAI			NAI (96)
Φακή (Ervum lens, Vicia gracilis)	NAI (83)		NAI (89)	NAI (90)	NAI (95)

Φασόλια (Phaseolus vulgaris)	NAI (87)	NAI	NAI	NAI (93)	NAI (94)
					(99)
					(100)
					(101)

Πίνακας με τους πιο συνηθισμένους ξηρούς και ελαιώδεις καρπούς και παράγωγά τους ανά περιοχή Ελλάδας σύμφωνα με τις λαογραφικές μαρτυρίες

ΚΑΡΠΟΙ	ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΛΛΑΔΑΣ				
	ΙΟΝΙΟ	ΑΙΓΑΙΟ	ΜΑΚΕΔ	ΘΡΑΚΗ	ΠΕΛΟΠ
Αγριοκαστανιά (Aesculus hippocastanum)					NAI
Αγριοσταφίδα (delphinium staphisangria)		NAI			
Αμυγδαλιά (Amygdalus communis)	NAI (104)	NAI	NAI	NAI (112)	NAI
Βαλανιδιά (Quercus coccifera)	NAI (106)				
Ελιά (olea europaea)	NAI (103)	NAI	NAI		NAI
Ήλιος (Helianthus annuus)					NAI
Καρυδιά (Juglans regia)	NAI 105)	NAI	NAI	NAI (113)	NAI
Καστανιά (Castanea sativa)		NAI	NAI	NAI (114)	NAI
Κουκκουναριά (Pinus pinea)	NAI	NAI			NAI
Πικραμυγδαλιά (Amygdalus communis)					NAI

Σησάμι (Sesamun orientale)		NAI		
Σταφίδα- κληματαριά (Vitis vinifera)	NAI (102) (109)		NAI (111)	NAI
Φουντούκια (Corylus avellana)			NAI (115)	NAI
Χαρουπιά, κουτσουπιά, ξύλοκέρατο (Ceratonia siliqua)	NAI (108)	NAI (110)		NAI (116)

**Πίνακας με τα πιο συνηθισμένα και χρησιμοποιούμενα αρτυμάτων και βότανα
ανά περιοχή Ελλάδας σύμφωνα με τις λαογραφικές πηγές**

ARTYMATA	ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΛΛΑΔΑΣ				
BOTANA	IONIO	AIG	MAKEA	ΘΡΑΚΗ	ΠΕΛΟΠ
Αγιόκλημα (Lonicera)		NAI			
Αγκαθομαστίχα (Garlina gumnifera)		NAI			
Αγριοκαππαριά (Cionura erecta)		NAI			
Αγριοσέλινο (Apium graveolens)					NAI
Άνηθο (Anethum graveolens)	NAI				NAI
Αρμπαρόριζα (Pelargonium roseum)					NAI (135)
Βασιλικός (Ocimun basilicum)		NAI			NAI (136)
Γαριφαλιά (Cyperus rotundus)					NAI
Γλήχωμα (Glechoma hederacea)		NAI (128)			
Γλυκάνισσο (Pimpinella anisum)		NAI			NAI (137)
Γοργογιάννης (Vernera officinalis)		NAI (129)			
Δαφνόφυλλο (Laurus nobilis)	NAI	NAI			
Δεντρολίβανο (Rosmrinus officinalis)	NAI (117)	NAI			NAI (138)

Δυόσμος (Mentha piperita)	NAI	NAI	NAI
		(132)	(139)
Ζαφορά ή κρόκος (Crocus sativus)	NAI (124)		
Θρούμπι (Satureja thymbra-Thymbra capitata)	NAI		NAI (140)
Θυμάρι (Thymus capitatus)	NAI (118)	NAI (133)	NAI (141)
Κάππαρη (Capparis spinosa)	NAI (119)	NAI (130)	
Κουφοξυλιά (Sambucus nigra)	NAI (126)		
Λαγουδόχορτο (Cyclamen repandum)			NAI (142)
Μαϊντανός (Petroselinum sativum)	NAI	NAI	NAI (143)
Ματζουράνα (Origanum majorana)		NAI	NAI (144)
Μέντα (Mentha spicata)	NAI (120)		NAI (145)
Πεύκο (Pinus pinea)	NAI (123)		NAI (146)
Πιπέρι (piper nigrum- Capricum annuum)		NAI (131)	
Ρίγανη (Origanum Heracleoticum)	NAI (121)	NAI	NAI (147)
Σέλινο (Apium graveolens)			NAI
Στρώγχοι (solanum)	NAI		

nigrum)		(125)		
Ταργόν	(Artemisia		NAI	
pontica,	Artemisia		(134)	
dracunculus)				
Τριανταφυλλιά	(Rosa	NAI		NAI
centifolia)		(127)		(148)
Φασκόμηλο	(Salvia	NAI		
fruiticosa)		(122)		

**Πίνακας με τα πιο χρησιμοποιούμενα λαχανικά, βολβούς, κράμβες και
οπωροκηπευτικά ανά περιοχή Ελλάδας σύμφωνα με τις λαογραφικές πηγές**

ΟΠΩΡΟΚΗΠΕΥΤΙΚΑ	ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΛΛΑΔΑΣ				
ΒΟΛΒΟΥΣ					
ΛΑΧΑΝΙΚΑ					
ΚΡΑΜΒΕΣ					
	ΙΟΝΙ	ΑΙΓΑΙΟ	ΜΑΚΕΔ	ΘΡΑΚ	ΠΕΛ
	Ο				
Αγγουριά (Cucumis sativus)					NAI
Αγκυναριά (Gynara scolymus)		NAI			NAI
Άγρια αγκινάρα ή αγκινάρα του βουνού (cynara cornigera)		NAI (151)			
Αγριοκάροτο ή σταφυλίνακας		NAI (152)			
Αγριοντοματιά (Solanum nigrum)		NAI			
Αγριοπατάτα του σχίνου (Cyclamen graecum)		NAI			
Βολβός, βορβός (Hyacinthus spicata- Bellevaisa maritima-		NAI			
Γλυκοκολοκύθα (cucurbita maxima)		NAI (150)			
Γλυκοπατάτα (Batatas edulis)					NAI
Καρότο (Daucus carota)		NAI			NAI
Κοκκινογούλι (Beta rubra)		NAI			

Κολοκυθιά (Curcubita pepo)	NAI (149)	NAI
Κουνουπίδι (Brassica oleracea v. botrytis)	NAI	NAI
Κουφολάχανο (-ίδα) (Scabiosa integrifolia)	NAI	
Κρε-κρο-μύδα (U.-S. Maritime)	NAI	
Κρεμμύδι, κρομμύδι (Allium cepa)	NAI	NAI
Λάπαθο (beta perrenis)		NAI
Λάχανο (Brassica oleracea f. capitata)	NAI	NAI
Μάπα		NAI
Μαρούλι (Lepidium draba- L. Latifolium- Lactuca sativa)	NAI	NAI
Μελάγγουρο (Cucumis species)	NAI	
Μελιτζάνα (Solanum melongena)		NAI
Μπάμια (hibiscus esculentus)		NAI

Ντομάτα	(Lycopersicon		NAI
esculentum)			
Πατάτα	(Solanum tuberosum)		NAI
Παντζάρι	(Beta rubra)	NAI	NAI
Πικραγγοουριά	(Citrus	NAI	
colocynthis-	Ecbalium		
elaterium)			
Πιπεριά	(Capsicum annuum)		NAI
Πράσο	(Allium porrum)	NAI	NAI
	(154)		
Ραπανάκια,	ραπάνια	NAI	NAI
(Raphanus sativus)			
Σκόρδο	(allium sativum)	NAI	NAI

Πίνακας με τα χόρτα ανά περιοχή Ελλάδας σύμφωνα με τις λαογραφικές πηγές

ΧΟΡΤΑ	ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΛΛΑΔΑΣ				
ΗΜΕΡΑ ΚΑΙ ΑΓΡΙΑ	ΙΟΝΙΟ	ΑΙΓΑΙΟ	ΜΑΚΕΔ	ΘΡΑΚΗ	ΠΕΛΟΠ
Αβδελόχορτο (Verbascum sinuatum- V. Undulatum)	NAI				
Αγγόγλωσσος (cynoglossum creticum)	NAI (220)				
Αγγουρνεοκέφαλα				NAI (240)	
Αγιόκλημα (Lonicera)	NAI				
Αγκαθάκι (Cirsium Lobelli)	NAI				
Αγκαθομάστιχα (Garlina gumnifera)	NAI				
Αγκυναρόχορτο (Papaver somniferum v. hybriodum)	NAI				
Αγλησίδα (Picridium picroides)	NAI				
Αγριάδα (Cynodon)				NAI	

dactulon)

Αγριόβρωμη (Avena
barbata)

NAI

Αγριοκαππαριά
(Cionura erecta)

NAI

Αγριοκάρδαμο
(Lepidium draba)

NAI

Αγριοκούκι (Lathyrus
annuus)

NAI

Αγριοκουτσουνάδα
(Orlaya pumila)

NAI

Αγριόλουπο (Avena
barbata)

NAI

Αγριομαραθιά (Ferulago
nodosa)

NAI

Αγριομάρουλο (Lactuca
scariola)

NAI

Αγριομολόχα (Malva
rotundifolia)

NAI

Αγριοράδικο ή
φαρμικόρα (Thrincia
tuberosa)

NAI

(231)

NAI

Αγριόρροκα (Nasturtium

NAI

fontanum)

Αγριοσέλινο NAI

Αγριοσέσκουλο (Beta NAI
perennis)

Αγριοσίκαλη (Haynaldia NAI
villosa)

Αγριοσίναπο (Colutea NAI
arborescens)

Αγριοφραουλιά (NAI

Άκανθος (Acanthus NAI
spinosus) (155)

Αλεβρίδες NAI NAI
(177)

Αλιφόνια (Centaurea NAI
spinosa) (234)

Αντράκλα (Portulaca NAI
oleracea) NAI

Αντίδι (Cichorium NAI NAI
entivia) (197)

Απήγανος (Ruta NAI NAI
graveolens- A. segetum)

Απορίχια (Sinapis NAI NAI
arvensis) ή βρούβες (175)
(βλαστάρια)

Αρμυρίκι (Tamarix NAI NAI

hampena- T. tetrandra)	(161)		
Ασκολύμπροι (Scolymus hispanicus)		NAI	NAI
Ασπαραγγιά (Asparagus acutifolius)		NAI	
Ασπροχόρτι (Andropogon hirtum)	NAI		
Ασφάκα (Phlomis fruticosa)			NAI
Ασφένταμος (Acer creticum)		NAI	
Ασφόδελος (Asphodelus aestivus)	NAI (156)	NAI (222)	
Αχινόχορτο (Echinops viscosus)		NAI	
Βλίτο (Amarantus vlitum, A. Viridis)	NAI	NAI (187)	NAI
Βούγλωσσον (Anchusa officinalis)		NAI (190)	NAI
Βόραγο, μποράτζινο (Borago officinalis)	NAI (157)		
Βολβός, βορβός		NAI	NAI

(Hyacinthus spicata- Bellevaisa maritima- Leopoldia comosa)	(233) (214)	(239)
Βουκίντοι (Cistus salvifolius)		NAI
Βραστολάχανα		NAI (238)
Βραχογαλατσίδες	NAI	NAI (241)
Βυζί-Κουρνοβύζι (tolpis adans barbata)	NAI (184)	
Γαλατσίδα (Picridium picroides)	NAI (166) (201) (232)	NAI
Γαλόχορτο (Trifolium uniflorum)	NAI	
Τα γένια του τράγου (tragopogon porrifolius)	NAI (221)	
Γλυκολάχανα	NAI	
Γλυκόχορτο (Vaccaria perfoliata)	NAI	
Γλυστρίδα ή αδράχνη (Portulaca oleracca)	NAI (209)	
Γοργογιάννης (vernena)	NAI	

officinalis)		(195)	
Γουρνολάχανα			NAI
Γουρουνάκια	NAI		
Δεντρομολόχα	(Alcea rosea)	NAI	
Το Δόντι του Λιονταριού		NAI	
(taraxacum officinale)		(185)	
Ζωχός	(Soncus oleraceus- S.nymani)	NAI	NAI
		(176)	
		(203)	
Θοδωρούλες			NAI
Καλαγκάθι	(Carlina gummifera)		NAI
Κουνουπίδια	ή	NAI	
καμπρολάχανα	(Brassica oleracea)		
Κάπαρη	(Capparis spinosa)	NAI	NAI
		(158)	(242)
Καρδαμίδα		NAI	NAI
(Didesmus aegyptius)			
Κάουσα	(Cucumus melo)	NAI	NAI
		NAI	
Καρύδες	(Centaurea raphnina)	(169)	
Καυκαλίδα	(-ίθρα)	NAI	NAI

(Caucalis daucoides,	(170)	
Malabaila involucrata,	(204)	
Orlaya grandi flora)		
Κενταύριον (Centaurea)	NAI	
	(192)	
Κιωχοί		NAI
Κολητσίδα (Gallium	NAI	
aparine)		
Κολοκυθοανθοί	NAI	
(Curcubita maxima)	(198)	
Κολλητσόχορτο (Setaria	NAI	
verticillata)		
Κόπανος (Rumex	NAI	
pulcher- R.		
congolomeratus)		
Κοπελούδια (Cyclamini	NAI	
species)		
Κοκκινογούλια (Ruta	NAI	
rubra)		
Κουκί (Silene venosa)		NAI
Κουκκοστάφυλλο	NAI	
(Sedum species)		
Κουνελόχορτο	NAI	
	(178)	
Κουσουνάδα ή	NAI	NAI
Παπαρούνα (Anemone	(171)	

πανονα- rhoeas)	Papaver	(218)	
Κουφολαχανίδες (Scabiosa integrifolia)		NAI	NAI
Κρίταμο ή κρίθαμο ή κρίτανο (crithmum maritimum)		NAI (229)	
Λαγόχορτο (Tragopogon porrifolius)		NAI	
Λάπαθα (rumex)		NAI (168) (224)	NAI
Λαρδαπόριχα ή λαρδάκια		NAI (174)	
Λάχανο (Brassica oleracea f. capitata)		NAI	NAI
Λαψάνα (sinapis alba)	NAI	NAI (230)	NAI
Λούπινο (Lupinus angustifolius)		NAI	
Μανιτάρια (Agarici)			NAI
Μάπα	NAI		
Μάραθο(Foeniculum vulgare)	NAI (159)	NAI (226)	NAI
Μαργαρίτα		NAI	NAI

(chrysanthemum coronarium)	(213)		
Μαυρόχορτο (solanum nigrum)			NAI
Μαρούλι (Lepidium draba- L. Latifolium- Lactuca sativa)	NAI		NAI
Μελισσόχορτο (Helichrysum siculum- Melissa officinalis)	NAI		NAI
Μερόνες			NAI
Μηλιαλήθρα			NAI
Μολόχα (Malva Sylvestris)	NAI (160)	NAI (227)	NAI
Μοσχόγουλα	NAI (167)		
Μπουτσουνιάνια (Caltha laeta)			NAI
Μυρόνι			NAI
Νερολάπαθο ή αγριολάπαθο (Rumex aquaticus)	NAI (225)		
Νερολάχανα ή κουβάκια (cerinthe major)	NAI (193)		
Νυχάκι (Medicago)			NAI

falcata)			
Ξινήθρα (oxalis pes-	NAI		
caprae)	(194)		
Ξυνολάπαθο (Rumex		NAI	
acetosa)			
Οβρυές ή αβρωνιές ή	NAI	NAI	
αγιόκλημα (Tamus (162)	(207)		
communis)			
Ορνιθογκάλουμ ή	NAI		
τουρλούκι	(216)		
(ornithogalum natus)			
Ορχιδέα (orchis	NAI		
mascula)	(231)		
Παπούδες (Pisum NAI	NAI	NAI	
sativum)	(199)		
Πεντάνευρο (Scorpiurus	NAI	NAI	
sulcata)	(202)		
Περδικόχορτο (Crepis	NAI		
bulbosa)			
Περουνήθρα (Erodium	NAI		
cicuratium) ή πικρουιά	(189)		
ή της πέρδικας, το νύχι			
Πικραγγουριά		NAI	
(Citrullus colocynthis)			
Πικροράδικο	NAI		

(Taraxacum gymnanthum)	(181)	
Πικρόχορτο (Sisymbrium irio)	NAI	
Πιττολάχανα		NAI
Πολυρρίγια κανάκια		NAI
Πουράντζα (borago officinalis)	NAI (206)	
Πράσο (Allium rotundum)		NAI
Προβάσια (Limonium sinuatum ή Statice sinuata)	NAI (165)	
Προβασόχορτα (Scherardia arvensis)	NAI (163)	
Πρικάδες ή πρικαλήθρες (Cichorium pumilum)	NAI	
		NAI
Προβατοχειλάκια (Statice sinuata)		
Προζυμάκια	NAI	
Προστιές (Cestri species)	NAI	
Ραδίκι (Cichorium intibus- Taraxacum gymnantheum)	NAI NAI	NAI

Ραδικάκια του κωλιά ή κωλιάδες	NAI (164)		
Ραδίκια του φρυγάνου ή του βράχου (Cichorium spinosum)	NAI (172)		
«Ραδίκιο της Θάλασσας» (cichorium spinosum)	NAI (180)		
Ήμερο ραδίκι (Cichorium endivia)	NAI		NAI
Ραπανίδες (Raphanus spinosum)	NAI (173)		
Ρόκα (eruca)	NAI (223)		
Ρουκανολάχανα (Nasturtium fontanum)			NAI (236)
Σανταλίδα (tetragonolobus purpureus)	NAI (210)		
Σέσκουλο (betta vulgaris)	NAI (211)		NAI
Σινάπι (Brassica nigra)	NAI	NAI	NAI
Σιταρήθρες (Hordeum murinum)	NAI		NAI
Σκατζίκι (Anthriscus)	NAI		NAI

cerefolium)				
Σκολύμπρι hispanicus)	(Scolimus	NAI	NAI (212)	
Σκουρκομπιάνος		NAI		
Σπανάκι oleracea)	(Spinacea	NAI	NAI (200)	
Σπαράγγι aphyllus)	(Asparagus		NAI (228)	NAI (243)
Σταφυλίνακας αγριοκάροτο	ή		NAI (205)	
Στραβόξυλο cretica)	(scabiosa		NAI (182)	
Στρούθελα venosa)	(Silena			NAI
Στρουφούλι (silene vulgaris)	ή σιληνή	NAI	NAI (208)	NAI
Στρυχνός nigrum)	(solanum		NAI (186)	
Συκόρριζα ή το μικρό χελιδόνι ranunculoides)	(ficaria		NAI (191)	
Σφαράγγια (Asparagus stipularis)	άγρια		NAI (179)	
Σχίνος (Pistacia)			NAI (188)	

Τσιγαρολάχανα	Ναι	NAI
	(217)	(237)
Τσούκνα (-ίδα) (Urtica pilulifera- U. dioica)		NAI
		(244)
Τσοχαδόχορτο (Sonchus oleraceus)		NAI
Φαρμακουλήθρα (Erythraea centaurium)		NAI
Φειδόχορτο (Bryonia cretica- Thapsia garganica)	NAI	
Φτέρη (pteridim aquilinum)	NAI	
	(219)	
Φύκια (Zostera marina)	NAI	
	(196)	
Χαρονιά		NAI
Χεροβότανα (Picris spinulosa)	NAI	
Χοιρομουρίδες (crepis vesicatia)	NAI	NAI
	(183)	
Χτενάκι	NAI	NAI

(1) Γίνεται πολύ νόστιμο αν μαγειρευτεί με βούτυρο, ομελέτα, σαλατικό, τουρσί. Ακόμα και λικέρ παρασκευάζεται από αυτό το μανιτάρι (Κελτεμλίδης, 1990, σελ.89).

(2) Σε κάποιες περιοχές της χώρας μας καλείται βασιλικό ή βασιλομανίταρο. Στη Μακεδονία και στη Θράκη δεν υπάρχει κανένα σπίτι που να μην γευτεί χλωρά καλογεράκια και να μην κάνει παρακαταθήκη ξερών μανιταριών για το χειμώνα. Τα καλογεράκια καταναλώνονται χλωρά, βρασμένα, ψητά, κονσέρβα, σαλάτα, πανέ, τηγανιτά, γεμιστά κ.α. Αποθηκεύονται με τη βάση τους ψηλά γιατί τα σκουλήκια από έμφυτο έχουν την τάση να πορεύονται προς τα πάνω για να κρυφτούν στις στοές του καπέλου. Για αυτό το λόγο στο τέλος συγκεντρώνονται στην άκρη της βάσης τους, που κόβοντάς την, το μανιτάρι καθαρίζει (Κελτεμλίδης, 1990, σελ. 93).

(3) Στην Κεφαλονιά τα αποκαλούν *καψαλίτες* διότι φυτρώνουν στις καψάλες (τα καμένα μέρη του δάσους). Υπάρχει ένα μύθος για αυτό το είδος μανιταριού: μια μέρα ο διάβολος αντάμωσε στο δάσος μια ρυτιδιασμένη γριά και όπως βρισκόταν στις κακές του, σκότωσε τη γυναίκα. Αφού την κομμάτιασε, σκόρπισε τα κομμάτια της στους πέντε ανέμους. από κάθε κομμάτι ξεφύτρωσε και μία Μορχέλα, έτσι έντονα ζαρωμένη.

Οι Μορχέλες τρώγονται φρέσκες, ψητές, τηγανιτές, με αυγά, με κρέας και ψάρι. Στο Καρπενήσι οι αγρότες γεμίζουν το πασχαλιάτικο αρνί με τις Μορχέλες (Κελτεμλίδης, 1990, σελ. 104).

(4) Τα μανιτάρια αυτά σε άλλες περιοχές της Ελλάδας καλούνται ομπρέλες, πιπίλια, ρόκες, κουτρομπέλες, αλεκατίτες, γκουγκουλιάνοι, καπρόλες.

Συνηθίζονται πολύ στη Χαλκιδική και τη Θάσο. Τρώγονται ψητοί, τηγανιτοί, ωμοί, πανέ (Κελτεμλίδης, 1990, σελ. 108).

(5) Αποκαλείται αρνάκι. Στη Χαλκιδική τρώγεται τηγανιτό, βραστό σε σαλάτα. Αν τηγανιστεί έχει γεύση σχεδόν πανομοιότυπη με αυτή του ψαριού (Κελτεμλίδης, 1990, σελ. 113)

(6) Σε κάποια μέρη της Ελλάδας καλούνται σαλιαρομανίτες, κυρίως στην Εύβοια, και αυτό συμβαίνει επειδή το καπέλο της μοιάζει με το σώμα τσούχτρας. Συνηθίζεται να μαγειρεύεται στην Κεφαλλονιά και την Αττική. Το φυσικό της πλεονέκτημα είναι ότι περιέχει 8 διαφορετικά αμινοξέα, οπότε συναγωνίζεται σε θρεπτική αξία τις πρωτεΐνες του κρέατος και του ψαριού. Οι σαλιάρες γίνονται πανέ και τηγανιτές (Κελτεμλίδης, 1990, σελ. 117).

(7) (Κελτεμλίδης, 1990, σελ. 121)

(8) Το είδος αυτό σε κάποιες περιοχές της Ελλάδας καλείται δροσίτης, καφκί, κοκκινομανίταρο, στριβαδίτσι, αμανίτης (Κελτεμλίδης, 1990, σελ. 126)

(9) Καλείται και ίσκες. Δεν παρουσιάζει ιδιαίτερο γαστρονομικό ενδιαφέρον. Μια πρακτική χρήση του μανιταριού είναι η παρασκευή από το καρπόσωμά του μιας κίτρινης χρωστικής ουσίας που μπορεί να αξιοποιηθεί στο βάψιμο του μεταξιού και τη ζωγραφική. Άλλοτε το χρησιμοποιούσαν οι επιπλοποιοί γιατί δίνει ένα ωραίο καστανό χρώμα στο ξύλο (Κελτεμλίδης, 1990, σελ. 131).

(10) Σε κάποιες περιοχές της Ελλάδας λέγεται αυγομπλάκι, αυγίτης, βασιλομανίτερο, γρουμλάκι.

Τρώγεται ωμό σε σαλάτα, ψητό, τηγανιτό. Χρησιμοποιείται και σαν βαφική ύλη, καθώς όταν το βουτάνε στο νερό δίνει μια κίτρινη χρωστική ουσία (Κελτεμλίδης, 1990, σελ. 134).

(11) Πραγματικά πολλά είδη αυτή της ποικιλίας μανιταριού ευδοκιμούν στις κοπριές. Τρώγεται μόνο το καπέλο του μανιταριού και γίνεται σούπα, μανιταρόσαλτσα και σαλάτα. Έχει και φαρμακευτική χρήση. Θεωρείται ότι μειώνει τα επίπεδα του ζακχάρου στο αίμα (Κελτεμλίδης, 1990, σελ. 138).

(12) Είναι σαλατικό, αλλά μαγειρεύεται κιόλας με ρύζι ή γίνεται σούπα. Είναι σχεδόν άγνωστο στο λαό μας (Κελτεμλίδης, 1990, σελ. 144).

(13) Είναι διαδεδομένο στην Ηπειρωτική και νησιωτική Ελλάδα, όπου και καλείται αγκαθίτης, αφτιά, φιτίτσια (Κελτεμλίδης, 1990, σελ. 148).

(14) Είναι μέτριας γαστρονομικής αξίας (Κελτεμλίδης, 1990, σελ. 151).

(15) Τρώγεται μόνο ψημένο, διότι άψητο είναι τοξικό. Είναι διαδεδομένο στην Ικαρία, Αττική (Σταμάτα), Φθιώτιδα(Οίτη), Κεφαλλονιά (Αίνος), Καλάβρυτα (Κελτεμλίδης, 1990, σελ. 153)

(16) Σε κάποιες περιοχές της Ελλάδας καλείται ακισαρίτης, κουμαρίτης, κοκκινομανίτης. Γίνεται ψητό, τηγανιτό, σούπα. Την επόμενη μέρα τα ούρα του ανθρώπου από τον οποίο θα φαγωθεί, έχουν κόκκινο χρώμα. Αυτό συμβαίνει διότι η χρωστική γάλακτος που περιέχουν δεν καταστρέφεται από τον ανθρώπινο οργανισμό (Κελτεμλίδης, 1990, σελ. 157).

(17) Καλείται και αφτιά, βλάντρες, ελατάδες, ξερακομανίτες, πίτες, τιπάρια. Γίνονται τηγανιτά, στιφάδο και ψητά (Κελτεμλίδης, 1990, σελ. 161)

(18) Βλαστούνε στα κουφώματα της συκιάς (Χατζηιωάννου , 1934-37, σελ. 34).

(19) (Χατζηιωάννου., 1934-37, σελ. 34).

(20) (σκληρά σαν βυζάκια-πέτρες), άλλα τρώγονται και άλλα είναι δηλητηριώδη (Χατζηιωάννου, 1934-37, σελ. 34).

(21) Τα καλύτερα ήταν τα «μαγιάτικα». Σήμερα ελάχιστα καλλιεργείται αυτή η ποικιλία. Εκτός από αυτά υπήρχαν και τα ξινόμηλα, που τα διατηρούσαν το χειμώνα κρεμασμένα στα ματέρια του σπιτιού. (Κοντομίχη, 1985, σελ. 333, 334, 335, 336)

(22) Υπάρχουν οι κάτωθι ποικιλίες: ονάδες, λευκαδικά, θεριστάπιδα, κοντούλες και κολοκυθάπιδα. (Κοντομίχη, 1985, σελ. 333, 334, 335, 336)

(23) μικρού μεγέθους, σκληρά, αλλά αρωματικά. (Κοντομίχη, 1985, σελ. 333, 334, 335, 336)

(24) μικρά και αρωματικά (Κοντομίχη, 1985, σελ. 333, 334, 335, 336)

(25) άσπρα, μαύρα, κόκκινα, τσεπελόσυκα και βρακατσάνοι (Κοντομίχη, 1985, σελ. 333, 334, 335, 336)

(26) μαύρα, σαν σοκολατάκια στο μέγεθος (Κοντομίχη, 1985, σελ. 333, 334, 335, 336)

(27) ήταν μαύρα, τα λεγόμενα ξινόσκαμνα και τα άσπρα, που ήταν γλυκά (Κοντομίχη, 1985, σελ. 333, 334, 335, 336) .

(28) είναι ο καρπός του βάτου (Κοντομίχη, 1985, σελ. 333, 334, 335, 336) .

(29) φρούτο σε άγρια κατάσταση, αλλά γλυκύτατο και εύγευστο (Κοντομίχη, 1985, σελ. 333, 334, 335, 336) .

(30) Τα σταφύλια είναι δύο ειδών: τα κρασοστάφυλα και τα φαουλάρικα. Τα κρασοστάφυλα είναι το βορτζαμί, τα άσπρα, η μαυροδάφνη, ο κοζανίτης και ο λαόρκος.

Τα φαουλάρικα είναι: το πατρινό, το ραζακί, η χλώρη, το ασπροπάτρινο, ο λαόρκος, το μοσχάτο, η μαυροδάφνη, το παργινό, η φλέρη, το αητονύχι, η κολιτσίνα,

το άσπρο, το φτακήλι, η ρόμπολα, ο γλυκοπάτης, το κορύθι. (Κοντομίχη, 1985, σελ. 333, 334, 335, 336)

(31) Το άγριο αχλάδι ήταν γνωστό σαν το πρώτο φρούτο, που έφαγαν οι άνθρωποι στην Ελλάδα. Αποτελούσε μέρος της διατροφής των φτωχών αλλά και μέσο προστασίας, αφού συνήθιζαν να φυτεύουν αγραπιδιές για τη δημιουργία αμυντικού φράκτη. Σήμερα, στα χωριά της Κεφαλονιάς, συλλέγουν τα άγρια αχλάδια και τα αποθηκεύουν σε κιβώτια σκεπασμένα με άχυρο μέχρι να ωριμάσουν και να γλυκάνουν (Σίμπσον 1976, σελ. 88).

(32) Η βερικοκιά εισήχθη στην Ελλάδα τον 1^ο μ.Χ. αιώνα και αρχικά ονομάστηκε Αρμένικο μήλο. Στην Κεφαλονιά βράζουν τα λιασμένα κουκούτσια σε σιρόπι από κεράσια και κονιάκ για την παρασκευή ενός γευστικού σπιτικού λικέρ. Η ψίχα του σπόρου του είναι πλούσια σε βιταμίνη B1 (Σίμπσον 1976, σελ. 88).

(33) Στην Κεφαλονιά βράζουν τα βύσσινα με ζάχαρη και φτιάχνουν ένα γευστικό γλυκό του κουταλιού, που προσφέρουν στους επισκέπτες. Μια κουταλιά από όμορφα κόκκινα βύσσινα, που λάμπουν στο παχύρευστο σιρόπι, σερβίρεται σε κομψό γυάλινο πιατάκι και συνοδεύεται από τον παραδοσιακό ελληνικό καφέ και ένα ποτήρι δροσερό νερό. Γλυκά του κουταλιού φτιάχνονται και από άλλα φρούτα (πορτοκάλια, λεμόνια, σύκα, κυδώνια, μικρές μελιτζάνες κ.α.). Αυτό το ωραίο έθιμο πρωτάρχησε στο Βυζάντιο. Βρασμένα σε νερό κοτσάνια κερασιών χρησιμοποιούνται για να διαλύσουν πέτρες των νεφρών (Σίμπσον 1976, σελ. 89).

(34) Από τα εσπεριδοειδή φαίνεται ότι η φράπα (κίτρο) ήταν το πρώτο που έφθασε, ακολουθούμενο από τη νεραντζιά και αργότερα τη λεμονιά. Η πορτοκαλιά έφθασε στην Ελλάδα πολύ αργότερα (Σίμπσον 1976, σελ. 90).

(35) Σήμερα ο καρπός μεζεύεται και γίνεται μαρμελάδα στην Κεφαλονιά. Επειδή είναι ελαφρώς οινοπνευματώδης, αν κάποιος φάει μεγάλη ποσότητα κούμαρα περιέρχεται σε κατάσταση μέθης. Σε ορισμένα χωριά φτιάχνουν ένα είδος γλυκού ποτού (Σίμπσον 1976, σελ. 92).

(36) Σήμερα οι σπόροι χρησιμοποιούνται σε πεπτικές ανωμαλίες, πονόλαιμο και βήχα. Στην Κεφαλονιά φτιάχνουν εξαιρετικές κομπόστες από κυδώνι καθώς και ένα γλυκό, το κυδωνόπαστο. Το φρούτο είναι στυφό και τρώγεται μόνο μαγειρεμένο. Υπάρχει όμως και ένα άλλο είδος κυδωνιάς του οποίου το φρούτο, το αφροκύδωνο, τρώγεται ωμό (Σίμπσον 1976, σελ. 93).

(37) Στην Ελλάδα ο λωτός θεωρείται το φρούτο, που αναφέρει ο Όμηρος στην Οδύσσεια. Αυτό το όμορφο δέντρο μεγαλώνει σε πολλούς κήπους και το φθινόπωρο όταν έχει χάσει σχεδόν όλα του τα φύλλα, παράγει όμορφα φρούτα σε βαθύ πορτοκαλί χρώμα (Σίμπσον 1976, σελ. 93).

(38) Στην Κεφαλονιά, τα φρούτα της μεσπολιάς, που εμφανίζονται την άνοιξη, είναι τα πρώτα φρούτα του χρόνου. Από μέσπολες φτιάχνουν ένα γλυκό του κουταλιού που σερβίρεται με αμύγδαλα (Σίμπσον 1976, σελ. 94).

(39) Μήλο γλυκό εσύ τριανταφυλλένιο
Παρθένα τέχνη εσύ!
Στο τέλειο άκρο τέλειου κλάδου φυτρωμένο,
Αόρατο στου φθινοπώρου τους συ
Για με ορατό, να βασανίζεις γεννημένο.
Σαπφώ, 6^{ος} αιώνας π.Χ. (Σίμπσον 1976)

(40) Τα μούρα ήταν πολύ γνωστά στην αρχαιότητα όχι μόνο για τη νοστιμιά τους, αλλά και για τις ιαματικές τους χρήσεις. Τα φύλλα της λευκής μουριάς χρησιμοποιούνται για τροφή μεταξοσκωλήκων. Στην βοτανική ιατρική συχνά χρησιμοποιούσαν το σκούρο κόκκινο υγρό της μαύρης μουριάς σαν σιρόπι για πονόλαιμους, βήχα και κρυολογήματα. Και τα δυο είδη μούρων, γλυκά όταν ωριμάσουν, θεωρούνται τονωτικά και εξαιρετικά για το αίμα (Σίμπσον 1976, σελ. 95).

(41) Αυτό ο αγκαθωτός κάκτος παράγει γλυκά ανοιχτορόδινα φρούτα με μικρά αγκάθια. Σε εποχές πολέμων ήταν σημαντικό για τη διατροφή των πεινασμένων κατοίκων (Σίμπσον 1976, σελ. 96).

(42) Στην ορθόδοξη εκκλησία, στις γιορτές, προσφέρονται στο εκκλησίασμα σπερνά (ένα μείγμα από βρασμένο σιτάρι, σπόρους ροδιού, σταφίδες, αμύγδαλα, μέντα, μαϊντανό και μπαχαρικά). Τα σπερνά προέρχονται από αρχαίο έθιμο και συμβολίζουν την Ανάσταση και την αιώνιο ζωή (Σίμπσον, 1976, σελ. 97).

(43) Εκτός από νόστιμο φρούτο, τα κουκούτσια του ροδάκινου είναι ευεργετικό φάρμακο για πληγές (Σίμπσον, 1976, σελ. 97).

(44) Η άμπελος καλλιεργείται στην Κεφαλονιά από την αρχαιότητα, και αμπέλια βρίσκονται σε πολλά μέρη του νησιού. Η φημισμένη Κεφαλλονίτικη ρομπόλα παράγεται από κλήματα που μεγαλώνουν στις περιοχές Βαλσαμάτων, Τρωϊανάτων και Φαρακλάτων. Αυτό το είδος της αμπέλου προτιμά τις πετρώδεις πλαγιές του βουνού. Στις παραθαλάσσιες περιοχές, Μηνιές και Μαυράτα, ευδοκimei ένα άλλο είδος κλήματος το τσαούσι. Στα Μαυράτα επίσης καλλιεργείται το Ζακυνθινό. Λευκά ξηρά κρασιά παράγονται από όλες αυτές τις ποικιλίες. Το γλυκό κόκκινο κρασί «Μαυροδάφνη» παράγεται κυρίως στην περιοχή του Ληξουρίου και στην Θηνιά. Στην Κεφαλονιά καλλιεργούνται και δύο άλλοι τύποι αμπελιού που δίνουν εξαιρετικής ποιότητας σταφίδα, τη μαύρη και την μοσκατέλα. Για δυο ολόκληρους αιώνες (18^ο-19^ο) η Αγγλία προμηθευόταν την σταφίδα της και από τους αμπελώνες της Κεφαλονιάς. Στην Ελλάδα μαγειρεύουν ένα δημοφιλές φαγητό «ντολμάδες» με φρέσκα αμπελόφυλλα και ρύζι (Σίμπσον 1976, σελ. 99).

(45) Ο καρπός της συκιάς αναφέρεται στην Αγία Γραφή περισσότερο από κάθε άλλο καρπό. Μαζί με την ελιά και το σταφύλι συμβόλιζε ευτυχισμένη ζωή, ειρήνη και αγαθά. Στην Κεφαλονιά υπάρχουν πολλές συκιές και συχνά μεγαλώνουν άγριες στην ύπαιθρο (Σίμπσον 1976, σελ. 100).

(46) ΝΑΞΟΣ

«... ως προς την ευφορίαν της γης και την ποιότητα των προϊόντων αυτής, η Νάξος εθεωρείτο η αξιολογοτέρα των Κυκλάδων νήσων. Τα σύκα, τα αμύγδαλα, αι σταφυλαί, ο οίνος της Νάξου εθαυμάζοντο πανταχού...» (Γρίσπος, 1965, 1929, σελ. 114)

(46) ΣΙΚΙΝΟΣ

«...ενταύθα εκαλλιεργείτο η άμπελος και τα νομίσματα της νήσου φέρουσι τούτην» (σελ. 114).

(47) ΠΑΡΟΣ

«Η Πάρος εφημίζετο δια τα σύκα και τους πεπόνια αυτή...» (Γρίσπος, 1965, 1929, σελ. 114).

(48) «Περιζήτητα σε όλο το νησί ήταν τα φημισμένα καρπούζια και πεπόνια του κάμπου της Καλλονής. Τα καρπούζια γλυκύτατα και μυρωδάτα, η ζάχαρη κολλούσε στα χέρια σου όταν τα έτρωγες. Η φλούδα ήταν πρασινωπή σκούρα (μαύρα τα λέγαμε), καθώς και ο σπόρος ήταν μαύρος. Αυτή η ποικιλία των καρπουζιών, όπως και των πεπονιών, έχει δυστυχώς τώρα εκλείψει και σπάνια να βρεις κάποιον να τα καλλιεργεί». (Τραγέλης, 1999, σελ. 153)

(49) «Ο κάμπος της Καλλονής ήταν γεμάτος από συκιές, που έκαναν τα ονομαστά γλυκύτατα σύκα. Τις φύτευαν στις άκρες των χωραφιών, έτσι ώστε να μείνει ανοιχτό το μεγαλύτερο μέρος για να κάνουν άλλες καλλιέργειες. Ο κάμπος της Καλλονής είχε πέντε ποικιλίες σύκων: Τα πρασινόσυκα, που ήταν τα καλύτερα, είχαν ψιλό φλοιό και το μέλι έσταζε από μέσα, τα ασπρόσυκα, τα αυγόσυκα, τα μαυρόσυκα ή αλ'βανά και τα πirkέλια» (Τραγέλης, 1999, σελ. 157).

(50) Από ιταλικές στατιστικές του 1922 (βλ. Enciclopedia Italiana, Istituto Treccani, αρθρ. Coo, υπογρ. A.D.) μαθαίνουμε την ετήσια παραγωγή της Κω σε δημητριακά, σταφύλια, εσπεριδοειδή, λαχανικά και φρούτα. Στη σημερινή παραγωγή του νησιού δεν παρατηρείται η ίδια αναλογία. Παράγει πολύ περισσότερα δημητριακά, αλλά λιγότερα σταφύλια. Η ιταλική κατοχή ανάγκασε πολλούς αμπελουργούς να

ξεφυτέψουν τα αμπέλια τους και να τα μετατρέψουν σε καπνοχώραφα. Επειδή η ποιότητα του Κώτικου καπνού δεν είναι και τόσο καλή, ξαναφυτεύουν αμπέλια (Καρανάστης, 1952, σελ. 204, 205, 272, 273)

(51) «Ο Σεπτέμβρης είναι ο μήνας των περιμαεμάτων και της προετοιμασίας για το νέο ξεκίνημα.Κεχριά, σηςάμια, παμπάκια, σύκα, σταφύλια τον μήνα αυτό περιμαζεύονται.Στις αρχές του Σεπτέμβρη αποτρυγούν και τα αμπέλια και κάμνουν τα κρασιά της χρονιάς, το πετιμέζι, τις σταφίδες, το ριτσέλλιν (γίνεται από κυδώνια, κολοκύθια κόκκινα, καρπουζόφυλλα και σιρίφια βρασμένα μέσα στο πετιμέζι και διατηρείται όλο το χειμώνα). Τα κρασιά της Κω είναι μαύρα και γλυκά» (Καρανάστης, 1952, σελ. 204, 205, 272, 273)

(52) Ο Αικατερινίδης Γεώργιος (1993) αναφέρει πως η τοπική οικονομία της Χαλκιδικής επηρεαζόταν και από το γεγονός ότι πολλές από τις καλλιεργούμενες εκτάσεις ανήκαν σε μοναστήρια του Άγιου Όρους (Τσιότρας, 1964, σελ. 19).

Οι κάτοικοι απλά νοίκιαζαν από τους καλόγερους αυτές τις εκτάσεις και τις καλλιεργούσαν. Αυτά που κυρίως καλλιεργούνταν στην Χαλκιδική ήταν ελιές, αμπέλια, σιτηρά, κηπευτικά και δέντρα...

(53) Από το έτος 1930 άρχισαν να βάζουν δέντρα ως επί το πλείστον κερασιές, βυσσινιές και αργότερα μηλιές (είδη: δελίσιους, μπανανέ, Σταργκικά αμερικάνικου τύπου Καλιφόρνιας) (Παπανδρεάδης, 1973, σελ. 30).

(54) Όσον αφορά στα ποτά, έφτιαχναν μόνο ρακί (τσίπουρο) που το παρασκεύαζαν από τσίπουρα σταφυλιών και κρασί. ... (Παπανδρεάδης, 1973, σελ. 63, 64)

(55) Ο καρπός από μια ποικιλία άγριας αχλαδιάς, αφού αποξηραινόταν σε φούρνο στη συνέχεια αλεθόταν και το αλεύρι που προέκυπτε (χαβούρτια) αποταμιευόταν για χρήση το χειμώνα. Τα χαβούρτια τα χρησιμοποιούσαν στην μαγειρική, αλλά και για φάρμακο κυρίως στην ευκοιλιότητα (Σαββίδης, 2002, σελ. 128-145)

(56) Ο καρπός του είναι όμοιος με τα βατόμουρα, μαύρος, εύχυμος και πλούσιος σε βιταμίνη C. Λέγεται ότι όταν ο καρπός καταναλωνόταν σε μεγάλες ποσότητες προκαλούσε μέθη (Σαββίδης, 2002, σελ. 128-145)

(57) Αντίθετα με τους γλυκούς σαρκώδεις καρπούς τα σπέρματά τους έχουν γεύση πικραμύγδαλου και είναι ιδιαίτερα τοξικά λόγω του υδροκυάνιου που περιέχουν. (Σαββίδης, 2002, σελ. 128-145)

(58) Η έλευση του μήνα Ιουνίου εσηματοδοτείτο με την καταλυτική αφθονία των κερασιών σε ολόκληρο σχεδόν το Πόντο. (Σαββίδης, 2002, σελ. 128-145)

(59) Από την κοινή αυτοφυή κερασιά με διπλασιασμό των χρωμοσωμάτων προήλθε η βυσσινιά που συναντάται αυτοφυής. (Σαββίδης, 2002, σελ. 128-145)

(60) Η πατρίδα της δαμασκηνιάς είναι η Συρία(Σαββίδης, 2002, σελ. 128-145)

(61) Η καλλιέργεια της μηλιάς αρχίζει από την προϊστορική εποχή ενώ αναφέρεται από τον Όμηρο. (Σαββίδης, 2002, σελ. 128-145)

(62) Είναι αυτοφυής στα βουνά του Πόντου όπου αφθονούν οι βροχοπτώσεις και η υγρασία (Σαββίδης, 2002, σελ. 128-145)

(63) οι καρποί της είναι πλούσιοι σε βιταμίνη C. Είναι όμως τόσο ξινοί που θα πρέπει να περιμένει κανείς μέχρι αργά το φθινόπωρο. Οι καρποί της σύβας διανέμονταν τα Χριστούγεννα στα παιδιά που έψαλλαν τα κάλαντα. (Σαββίδης, 2002, σελ. 128-145)

(64) Γνωστές ποικιλίες κυδωνιών στον Πόντο ήταν το αγροκύδωνο, το γλυκοκύδωνο, το ξυλοκύδωνο και το ψωμοκύδωνο. (Σαββίδης, 2002, σελ. 128-145)

(65) Τα κίτρα και γενικά τα σημερινά εσπεριδοειδή ήταν άγνωστα στους αρχαίους. (Σαββίδης, 2002, σελ. 128-145)

(66) Στη χλωρίδα του Πόντου, ιδιαίτερα στην περιοχή της Οινόης, είναι έντονη η παρουσία της λεμονιάς. Τα άνθη της λεμονιάς, με το μεθυστικό άρωμα κοσμούν το στεφάνι της νύφης, στο μυστήριο του γάμου, ενώ είναι από τα λίγα οπωροφόρα δένδρα που δανείζει το όνομά του στο ωραίο φύλλο (Σαββίδης, 2002, σελ. 128-145)

(67) Μεταφέρθηκε από τους Πορτογάλους. Πολλοί υποστηρίζουν ότι στην Ευρώπη εμφανίστηκε νωρίτερα μέσω της Ελλάδας. Το μανταρίνι ήρθε πολύ αργότερα (Σαββίδης, 2002, σελ. 128-145)

(68) Από την αραβική ονομασία προέκυψε στον μεσαίωνα το *Νεράντζιον* από όπου και το ποντιακό Νεράντζιν ή αναράντζ. (Σαββίδης, 2002, σελ. 128-145)

(69) Η Τρίπολη του Πόντου είναι κατάφυτη από ροδιές.

Συκάμενον ή τουτ ή μουριά (*Morus alba*, *Morus nigra*) (σελ. 142, 143)

Παρόλο που κατάγεται από την Κίνα χαρακτηρίζεται κατά τον Hehn ως Μηδικό και Ποντιακό δέντρο.

Οι καρποί της δεν έχουν και τόσο μεγάλη εμπορική αξία επειδή ωριμάζουν απότομα και πρέπει να καταναλωθούν αυθημερόν. Από τα ώριμα συκάμινα παρασκευάζονται πετιμέζι με το όνομα *συκαμινόμελον*. (Σαββίδης, 2002, σελ. 128-145)

(70) Στον Πόντο καλλιεργήθηκαν συστηματικά ποικιλίες σταφυλιών όπως: 1. Ασπροστάφυλον, 2. Καστανίτης με μαύρες ρόγες, 3. Μαυροστάφυλον, 4. Μελικέρ', 5. Μεγαλέσ', 6. Παρμάκ, 7. Πιστατούρ, 8. Πολίτικο (Σαββίδης, 2002, σελ. 128-145)

(71) Στον Πόντο τα ξερά σύκα λέγονται και συκάδια. Ήταν γνωστές οι εξής ποικιλίες σύκων:

Ανεμόσυκα: όψιμα, ωριμάζουν με τον άνεμο (λίβα) προς το τέλος του φθινοπώρου

Ασπρόσυκα: άσπρο χρώμα
Δικαρόσυκα: καρποφορούν δυο φορές το χρόνο
Ελαδόσυκα: με ελαιώδη υφή
Θερνόσυκα ή αποστολιάτικα: ωριμάζουν τον Ιούλιο
Κρομμυδόσυκα: μαύρα, με γεύση κρεμμύδι
Κουφόσυκα: με εσωτερικό κοίλωμα
Μαντζανόσυκα: μαύρα με σχήμα μελιτζάνας
Μαυρόσυκα: χρώμα μαύρο
Μεταξόσυκα: λευκά όπως το βομβύκιο του μεταξοσκώληκα
Μυλαρόσυκα: ευμεγέθη όπως ο χειρόμυλος
Στιχόσυκα: λευκά και στρογγυλά (Σαββίδης, 2002, σελ. 128-145)

(72) Από άγρια δέντρα μάζευαν γκόρτσα, τσάπουρνα, βατόμουρα, κούμαρα και μπέρκα ψηλότερα στα βουνά.

Οι πλαγιές του Φενεού είναι γεμάτες από κουμαριές. Τα κούμαρα, νόστιμα σαν φρούτο, χρησιμοποιούνται για την παρασκευή ρακιού. (Σαρλής, 2003, σελ. 157, 221)

(73) Μεταπολεμικά, αλλά καθυστερημένα, αναπτύχθηκε η δεντροκαλλιέργεια, κεντρώθηκαν πολλές γκόρτσες, αγριαπιδιές, και έδωσαν γλυκά γευστικά αχλάδια κρουστάλλια, μοσχάτα. Επίσης, φύτεψαν πολλές μηλιές με μεγάλη ποικιλία μήλων και πολλές φιρικιές. (Σαρλής, 2003, σελ. 157, 221)

(74) Τα σταφύλια ήταν πλουσιοπάροχα, αφού η κάθε οικογένεια είχε πολλά στρέμματα αμπέλια και έβγαζε χιλιάδες οκάδες σταφύλια και τα έκανε κρασί. (Σαρλής, 2003, σελ. 157, 221)

(75) «Τους φέρονταν πολύ φιλόξενα, παίρνανε το λάδι τους, εφοδιάζονταν με τα λεμόνια της χρονιά και τους κάνανε πεσκέσι πορτοκάλια χοντρόφλουδα, κιτρολέμονα και νεράντζια για να κάνουν οι νοικοκυρές γλυκό» (Σαρλής, 2003, σελ. 157, σελ. 221).

(76) Στην Μάνη, υποστηρίζει ο Κάσσης (1980) μόνο η ελιά, η φραγκοσυκιά, η συκιά, η χαρουπιά και η αμυγδαλιά είναι δέντρα που συναντά κανείς συχνά.

(77) Πολλές ροδακινιές, μηλιές, λεμονιές, πορτοκαλιές, μανταρινιές, μουσμουλιές, ροδιές, κυδωνιές έχει στο Κάστρο-Ψομαθιάς, όπου οι συνθήκες είναι ευνοϊκές. Τα παραγόμενα φρούτα είναι άριστης ποιότητας αν και μικρά σε μέγεθος. «Το άρωμά τους είναι τέτοιο που δεν μπορείς να το κρύψεις πουθενά. Σε προδίδει αν τάχεις σπίτι». (Κάσσης, 1980, σελ. 167)

(78) Η συκιά πολλαπλασιάζεται εύκολα. Τα σύκα μαζεύονται τον Αύγουστο, λιάζονται ανοιγμένα ή όχι (σκοπαίδες από το σουκοπαγίδες- παγίδευαν έντομα με αυτά και κυρίως σκούρκους). Φουρνίζονται και φυλάγονται για τροφή ανθρώπων και ζώων. Τα είδη σύκων είναι: τα μαύρα (αραπόσουκα ή μαυρόσουκα), τα άσπρα (ασπρόσουκα), τα μεγάλα άσπρα (αυγόσουκα), τα πολύ μεγάλα σταχτιά (βουβαλόσουκα), τα μέτρια καφετιά που ξανθαίνουν ξερά) και τα σύκα που έχουν μερικές φορές μορφή σαν να βγαίνει και δεύτερο σύκο μέσα από αυτά (ασκαδόσουκα) (Κάσσης, 1980, σελ. 167).

(79) Στη Τσακωνιά οι αχλαδιές ήταν τότε αρκετές και μεγάλα φορτία αχλαδιών, που συγκόμιζαν τα μετέφεραν στον Πειραιά. Σήμερα αυτό το εισόδημα, που δεν θα άξιζε άλλωστε πολλά πράγματα με τις τωρινές συνθήκες, έλλειψε ολότελα.

Ο κόσμος μπολιάζει λίγες πια αγριαχλαδιές από αυτές που φυτρώνουν στα χωράφια του. Τα αχλάδια (σελ.142) ήταν: Μαυραχρά, νερουλά, κολοτσυθάτα, βάχικο, μαγιάτσιχο, κοντοποδαρούσα, κοτσινά, κόκκινο.

Στη σελίδα 146 αναφέρεται το γεγονός ότι για άλλα καρποφόρα δέντρα δεν γίνεται λόγος καθότι είναι ελάχιστα. Οι ροδιές είναι ελάχιστες.

Το ρόδι το σπάζουν για το καλό του χρόνου την Πρωτοχρονιά και στο σπαρτό των σιτηρών για να φέρει πολυκαρπία. Με τα φύλλα της και τη φλούδα του

ροδιού βάφουν τα μάλλινα, δίνοντάς τους κιτρινωπό χρώμα. (Κωστάκης, 1978, σελ. 142)

(80) Αντίθετα από ότι γίνεται με τα ξύλα της ελιάς ή της βελανιδιάς, τα ξύλα της χαρουπιάς και της αχλαδιάς, όπως και της συκιάς δεν κάνουν για τη φωτιά. Βγάζουν πολύ καπνό, χωρίς να ζεσταίνουν. Για τα ξύλα της συκιάς μάλιστα πιστεύουν πως μαζεύουν στο σπίτι ποντίκια (Κωστάκης, 1978, σελ. 142)

(81) ήταν το κυριότερο σπιτικό δέντρο των Φενεατών για τους καρπούς του και την παχιά του σκιά. Από τα μαύρα, μελισσιά και άσπρα μούρα βγάζανε και ρακί, ενώ με τα μαύρα μούρα βάφανε βαμβακερά, στα οποία έδιναν σκούρο κόκκινο χρώμα (Σαρλής, 2003, σελ. 157, 221)

Οι πλαγιές του Φενεού είναι γεμάτες από κουμαριές. Τα κούμαρα, νόστιμα σαν φρούτο, χρησιμοποιούνται για την παρασκευή ρακιού.

(82) τα κυδώνια μαζί με τα μήλα και τα σταφύλια τα κρεμούσαν στην καμαρούλα που μοσχοβολούσε. Με αυτά έκαναν γλυκό του κουταλιού, ενώ ψημένα ή μέσα στο πετιμέζι, ήταν σπουδαία τροφή την παλιά εποχή (Σαρλής, 2003, σελ. 157, 221)

(83) Η λευκαδίτικη φακή είναι φημισμένη και έξω από τα όρια του νομού, γνωστή και ως *εγκλουβισάνικη*, γιατί είναι μεγάλη και ποιοτικά διακεκριμένη. Η παραγωγή της γίνεται στο χωριό Εγκλουβή της κεντρική Λευκάδας. Τη φακή τη βράζουν σε πήλινη κατσαρόλα, την *πινιάτα*. Η φακή μαγειρεύεται με σκόρδο και λάδι. Ρίχνουν όμως και λίγη ρίγανη και ένα-δυο δαφνόφυλλα. Η καλή φακή λένε γίνεται «χούμελη», δηλαδή λιώνει και χυλώνει (Κοντομίχη, 1985, σελ. 283-289).

(84) Τα λαθύρια τρώγονται συνήθως το χειμώνα. Ο καρπός του λαθυριού δεν είναι σφαιρικός, σχηματίζει γωνίες και επίπεδα και είναι γκριζοπράσινος. Το λαθύρι δεν έχει την αρετή της φακής, αντίθετα θεωρείται βαρύ φαγητό. Μαγειρεύεται με κρεμμύδι, αλάτι, πιπέρι και λάδι. Λάδι ρίχνουν και στο πιάτο (Κοντομίχη, 1985, σελ. 283-289).

(85) Το πιο βαρύ όσπριο είναι τα κουκιά. Οι Λευκαδίτες τα τρώνε μαγειρευτά με κρεμμύδι και λάδι. Τα κουκιά υπάρχουν σε δύο ποικιλίες: τα στενοκούκια και τα πλατοκούκια. Για να περισυλλέξουν τον καρπό τα *κοπανίζουν* με βαριούς κόπανους. Τα στελέχη που απομένουν τα λένε *κουκίστρα*. Τα κουκιά γίνονται και φάβα. Εφόσον καθαρίσουν τη φλούδα τους, τα πολτοποιούν και τα ρίχνουν σε μεγάλα ταψιά. Οι χωρικοί συνήθιζαν τα ψήνουν τα κουκιά, όπως και τα ρεβίθια, στα κάρβουνα-πολύ νόστιμος μεζές για το κρασάκι τους. Πολλοί μάλιστα τα βουτούσαν στο κρασί. Στη Χώρα τα βάζουν και στο φούρνο με ντομάτα και κόκκινο πιπέρι (Κοντομίχη, 1985, σελ. 283-289).

(86) Τα ρεβίθια δεν είναι πολύ συχνά στο νησί. Τα μαγειρεύουν σούπα με κρεμμύδι και λάδι. Τα καλύτερα ρεβίθια είναι αυτά που λένε *γουλά* και τα ξεχωρίζει κανείς από το χρώμα τους, είναι άσπρα. Μια άλλη ποικιλία που καλλιεργείται εδώ βγάζει σκούρα καφετιά ρεβίθια που τα λένε *γκρινιάδες*. Τα τρώνε και ψητά τα ρεβίθια, στα κάρβουνα. Και είναι μάλιστα πού καλός μεζές για το κρασί (Κοντομίχη, 1985, σελ. 283-289).

(87) Τα φασόλια είναι ιδιαίτερα αγαπητά. Στη Λευκάδα έχουν τρεις ποικιλίες: τα ψιλά μαυρομάτικα, γνωστά ως γυφτοφάσουλα, τα μεσαία (είναι το κανονικό φασόλι) και οι γίγαντες. Τα γυφτοφάσουλα τα έτρωγαν πολύ στην περίοδο της κατοχής, γιατί ήταν τα πιο φθηνά. Όσο για τους γίγαντες, στα χωριά τους μαγείρευαν πάρα πολύ σπάνια. Οι γίγαντες είναι το φασόλι που το αγαπούν υπερβολικά στη Χώρα. Τους μαγειρεύουν στο φούρνο, στην κατσαρόλα και με κρέας. Με τα φασόλια- αλλά και με όλα τα όσπρια- φτιάχνουν τη λεγόμενη *παπάρα* ή *φέτες*. Πριν ρίξουν δηλαδή το λάδι στην πινιάτα, βάζουν σ'ένα πιάτο κομμάτια ψωμιού και τα βρέχουν με ζουμί από το όσπριο που βράζει. Ρίχνουν και μερικά φασόλια μέσα και έπειτα βάζουν λάδι και αλάτι. Είναι ένα νόστιμο πρόχειρο φαγητό για τα παιδιά και τη νοικοκυρά (Κοντομίχη, 1985, σελ. 283-289)..

(88) Τα μπίζα μαγειρεύονται με λάδι, κρεμμύδι, πιπέρι, λεμόνι, πάντα σούπα. Τον αρακά άρχισαν να τον μαγειρεύουν στη Λευκάδα μετά το Παγκόσμιο πόλεμο(Κοντομίχη, 1985, σελ. 283-289).

(89) Τα παραγόμενα προϊόντα στο Κιλκίς είναι δημητριακοί καρποί, σιτάρι, κριθάρι, βρώμη, σίκαλη, αραβόσιτος, φακή. Μάλιστα η διατροφή των κατοίκων στο Κιλκίς αποτελείται κατά ένα μεγάλο μέρος από όσπρια και ψωμί (Παπαδόπουλος, 1964, σελ. 290).

(90) Το μαγείρεμα της φακής απαιτεί σχετικά αρκετό λάδι, κάπως ακριβό για τα δεδομένα του Πόντου. Από αυτό προέρχεται και η παροιμιακή έκφραση «η φακή τρώει τ'ελάδ' και εσύ χαπέρ κι' έεις». Γνωστή ποικιλία ήταν οι κόκκινες φακές που χρησιμοποιούνται και σήμερα για σούπα (Σαββίδης, 2002, σελ. 82, 83).

(91) Τα ρεβίθια κατάγονται από την περιοχή του Πόντου και του Καυκάσου. Στον Πόντο αλλά και γενικά στην Ανατολή προσφέρονται αποφλοιωμένα και ψημένα με το όνομα λεπλεπλία, λέξη περσική για τα γνωστά γλυκά στραγάλια. Τα ελαφρώς αλατισμένα στραγάλια είναι γνωστά με το τουρκικό όνομα κουδαμές. Επίσης χρησιμοποιούνται και ως τουρσί ή για πουρέ.

Ρεβίθια με κρέας:

Υλικά: ρεβίθια, κρέας, κρεμμύδι, σκόρδο, πιπέρι μαύρο, σάλτσα, λάδι

Στον Πόντο τα ρεβίθια με το κρέας συνοδεύονται με πλάφι από ρύζι, είτε χωριστά, είτε αναμιγμένα. Έτσι το έδεσμα γίνεται περισσότερο εύπεπτο. Μάλιστα ρεβίθια με κρέας σε συνδυασμό με πλάφι από ρύζι προσφερόταν σε όλους τους καλεσμένους στους γάμους (γαμοφόρους) όταν οι ανάγκες για σωματική στήριξη ήταν αυξημένες. Για αυτό τον λόγο ήταν γνωστό και ως «του γάμου το φαϊν» (Σαββίδης, 2002, σελ. 82, 83).

(92) Φαβάτα:

Υλικά: κουκιά, κρεμμύδι, μαϊντανός, άνηθος, πιπέρι, λάδι (Σαββίδης, 2002, σελ. 82, 83).

(93) Από όλα τα όσπρια τα φασόλια καλλιεργήθηκαν περισσότερο εντατικά στον Πόντο. Αντίθετα τα ρεβίθια, οι φακές, η φάβα κ.τ.λ. υπήρχαν ελάχιστα και δεν ήταν στις ιδιαίτερες προτιμήσεις των κατοίκων. Αρκετά δημοφιλή ήταν τα *μαυρομάτικα* (χρωματιστά φασόλια). Μαγειρεύονταν είτε νωπά (πατίτσια), είτε αποξηραμένα με το εξωτερικό τους περίβλημα (τζουλούφια). Επίσης γνωστά ήταν τα *πολίτικα* φασόλια (στρογγυλά, κόκκινα), τα *αλατζαλίδικα* ή *μπαρμπούνια* (στικτά), τα *οφιλίδικα* (από τον Όφη, καστανά και μακρουλά), και οι *φασουλτζάδες* (γυφτοφάσουλα). Άλλες ποικιλίες φασολιών ήταν και η *στρογγυλίτσα* (στρογγυλό και χοντρό) και η *φασουλίτσα* (μικρό και στρογγυλό) (Σαββίδης, 2002, σελ. 82, 83).

(94) Ο Παπανδρεάδης Νικόλαος επισημαίνει πως η κυριότερη καλλιέργεια της Ζαχόλης ήταν τα φασόλια- παρήγαγε τα καλύτερα φασόλια της Ελλάδας (χρυσό βραβείο από την Έκθεση της Θεσσαλονίκης, Παπανδρεάδης, 1973, σελ. 30).

(95) Η φακή και τα κουκιά μαγειρεύονται όπως όλοι ξέρουμε σ' όλη την Ελλάδα. Μόνο που η ντόπια μανιάτικη φακή ήταν πολύ ψιλή και σκούρα τέτοια που μόνο στα ευρήματα Σαντορίνης-Κνωσού υπάρχει (Σαββίδης, 2002, σελ. 82, 83)

(96) Όπως επίσης επισημαίνει στην ίδια σελίδα η φάβα είναι πουρέ από τα ψυχανθή της Μάνης «μαναρόλια». Η φάβα σερβίρεται στα «σκουτέλια» και στη μέση τοποθετείται λάδι και κρεμμύδι (Σαββίδης, 2002, σελ. 82, 83).

(97) Όσο για τα λούπινα είναι τροφή ανθρώπων και ζώων. Πρόκειται για ένα δηλητηριώδες ψυχανθές με σπόρους στρογγυλούς, πλάτεις και στο μέγεθος ενός φασολιού. Το χρώμα τους είναι άσπρο. Για είναι όμως φαγώσιμοι, τα λούπινα χρειάζονται ειδική κατεργασία: πρώτα βράζονται καλά μέχρι να αρχίζει να φεύγει η φλούδα τους. Αφαιρείται το νερό και τοποθετούνται σε σακί καλά κλεισμένο και πλακωμένο με πέτρες στα ρηχά της θάλασσας. Μετά από 3-7 μέρες πηγαίνουν και τα παίρνουν. Τότε είναι πραγματικά νόστιμος πασατέμπος που με επιδέξιες κινήσεις καθαρίζεται από το φλούδι του και τρώγεται. Μετά από λίγες μέρες όμως («όντα αλλάζει το φεγγάρι σεληνιάζουν») μπαγιατεύουν οι λούπινοι και ιδιαίτερα αν

απλωθούν στον ήλιο. Θεωρούνται και φαρμακευτικής αξίας για εκείνους που έχουν σακχαρώδη διαβήτη, υπόταση ή ναυτία. Τα «λιπινόφλουδα» ή «λιπινόξυλα» χρησιμοποιούνται για τις φωτιές που ανάβουν του «Άγιου Λιός» (Σαββίδης, 2002, σελ. 82, 83).

(98) Η αγριοφακή είναι επίσης ψυχανθές, αλλά πολύ μικρό, μαύρο και εξαιρετικά δηλητηριώδες. Ο άνθρωπος ή το ζώο που θα φάει αγριοφακή άβραστη πεθαίνει σε λίγη ώρα. Όταν βραστεί μπορεί να φαγωθεί από τον άνθρωπο (σπάνια), ενώ συχνά δίνεται ως τροφή στα γουρούνια (Σαββίδης, 2002, σελ. 82, 83).

(99) Ο Κωτσόπουλος Σωτήριος στο βιβλίο του Ναυπακτία (2000) μας πληροφορεί πως ένα από τα προϊόντα που παράγει η τελευταία πόλη είναι τα φασόλια.

(100) Τα φασολάκια μαζεύονται φρέσκα σε λεπίδες και ιδίως τα «μπαρμπούνια» και τη «τσαουλιά», τα καθαρίζουν από τις σκληρές ίνες και τα μαγειρεύουν σκέτα (με κρεμμύδι, ντομάτα, αλάτι και λάδι), αλλά και με κρέας (Σαρλής, 1962-2000, σελ. 149-151).

(101) Τα γυφτοφάσουλα, που είναι στρογγυλά και στενόμακρα, τα μαγειρεύουν μόνο νωπά, μα περισσότερο τα κάνουν σαλάτα. Ξερά δεν είναι νόστιμα (Σαρλής, 1962-2000, σελ. 149-151).

(102) Ο Ν. Φωκάς αναφέρει πως τον ΙΔ' αιώνα η σταφίδα καλλιεργήθηκε στην Πελοπόννησο και έπειτα εισήχθη στη Ζάκυνθο, την Κεφαλονιά και την Ιθάκη. Πρόκειται για τη «μαύρη»σταφίδα («κορινθιακή-uva passa» και όχι της λευκής, ξανθής ή «σουλτάνας» του σημερινού εμπορίου. Μέχρι το έτος 1548 η Κεφαλονιά αναφέρεται ως τόπος γεωργικός και ποιμενικός, ο πλούτος της δε συνίσταται κυρίως στα δημητριακά και το κρασί. Η σταφίδα δεν αναφέρεται. Το 1576 απαγορεύτηκε η καλλιέργεια της σταφίδας από την Ενετική κυβέρνηση. Αυτό τηρήθηκε κυρίως στη Ζάκυνθο, ενώ στη ορεινή και δύσβατη Κεφαλονιά οι εντολές της Ενετικής Κυβερνήσεως δεν εισακούστηκαν απόλυτα (Φωκά-Κοσμετάτου Ν., 1972, σελ. 275, 276, 277).

Ο Ν. Φωκάς (1972) επισημαίνει πως η παραγωγή της σταφίδας κατά τα τελευταία χρόνια μειώνεται συνεχώς. Σήμερα παράγονται περίπου 1000 τόνοι λόγω του ότι η καλλιεργήσιμη έκταση μειώνεται και εκείνη συνεχώς. Φαίνεται πως πέρασε η εποχή που η καλλιέργεια της σταφίδας αποτέλεσε πηγή ευμάρειας και πλούτου στο νησί (σελ. 284).

(103) Στη βοτανική ιατρική το εκχύλισμα φύλλων ελιάς είναι φυσικό εναλλακτικό θεραπευτικό μέσο, για πολλές παθήσεις σοβαρές. Στην Κεφαλονιά, η ελιά είναι από τα πιο διαδεδομένα δέντρα. Λέγεται ότι οι γηραιότερες από αυτές είναι πάνω από 2000 έτη. Η ελιά και η παραγωγή ελαιολάδου είχαν πάντα μεγάλη οικονομική σημασία για το νησί και το ντόπιο παρθένο λάδι, ήταν πάντα ένα ζωτικό μέρος της ελληνικής δίαιτας (Σίμπσον, 1972, σελ.75).

(104) Τα γευστικά γλυκά αμύγδαλα πωλούνται στην αγορά και οι γυναίκες της Κεφαλονιάς συχνά φτιάχνουν με αυτά νόστιμα αμυγδαλωτά. Φτιάχνουν επίσης ένα εύγευστο ποτό αμυγδάλου- την σουμάδα- που παραδοσιακά προσφέρεται στους καλεσμένους του γάμου, μετά το μυστήριο, έξω από την εκκλησία. Από αρχαία Ελληνικά κείμενα που έχουν διασωθεί, μαθαίνουμε ότι το αμύγδαλο ήταν ο πιο αγαπητός ξηρός καρπός. Το χρησιμοποιούσαν σε γλυκίσματα, συχνά μαζί με μέλι. Από το λάδι του έφτιαχναν αλοιφές και το θεωρούσαν πολύτιμο για την αρωματοποιία (Σίμπσον, 1972, σελ. 87).

(105) Οι αρχαίοι Έλληνες συχνά προσέφεραν καρύδια με το επιδόρπιο στα συμπόσια. Στην Κεφαλονιά η καρυδιά καλλιεργείτο ευρέως για τον καρπό της και την πλούσια σκιά της. Σε εποχές πολέμων, όταν τα τρόφιμα ήταν λιγοστά, τα θρεπτικά καρύδια αποτελούσαν βασικό μέρος της διατροφής των κατοίκων και ένα αφένημα από ξερά ή χλωρά φύλλα καρυδιάς βοηθούσε στην διατήρηση της υγείας τους. Στη βοτανική ιατρική, η πράσινη εξωτερική φλούδα του καρπού και τα φύλλα του χρησιμοποιούνται για στομαχικές διαταραχές σαν πεπτικό τονωτικό και σε δερματικά προβλήματα. Από το εξωτερικό περίβλημα του καρπού παράγεται μια καφέ βαφή (Σίμπσον, 1972, σελ. 91).

(106) Τα ώριμα βαλανίδια προσφέρουν πλούσια τροφή στα ζώα τους δάσους, ενώ στους αρχαίους χρόνους θεωρούντο χρήσιμη τροφή και για τον άνθρωπο. Σήμερα φλούδα βαλανιδιάς χρησιμοποιείται από βοτανολόγους σε γαστρικά προβλήματα και τα φύλλα της σε κάποιες δερματικές παθήσεις (Σίμπσον, 1972, σελ. 69).

(107) Το ξύλο του πεύκου ήταν ένα από τα καλύτερα είδη ξυλείας, που χρησιμοποιήθηκε για την κατασκευή πλοίων και η ρητίνη, σαν πίσσα, στο ερμητικό κλείσιμο των σκαριών. Η ρητίνη έδινε γεύση στα κρασιά και χρησιμοποιείτο σαν συντηρητικό. Ακόμα και σήμερα η ξεχωριστή γεύση της ρητίνης διακρίνεται στα ρετσίνατα κρασιά. Οι καρποί του πεύκου (κουκουνάρια) ήταν το κύριο υλικό ενός γλυκίσματος με αλεύρι και μπαχαρικά (Σίμπσον, 1972, σελ. 81).

(108) Λόγω της ομοιότητας του μεγέθους των σπόρων της χρησιμοποιείτο παλαιότερα από τους χρυσοχόους σαν μέτρο βάρους για το ζύγισμα του χρυσού. Οι αρχαίοι Έλληνες εταίζαν με χαρούπια τα ζώα τους και έτρωγαν και οι ίδιοι σε δύσκολες εποχές. Κατά τη διάρκεια του πολέμου οι Κεφαλλονίτισσες έφτιαχναν αλεύρι από τα χαρούπια. Σήμερα στα χωριά ακόμα μασούν τους γλυκούς θρεπτικούς καρπούς και ταΐζουν με αυτούς τα ζώα τους (Σίμπσον, 1972, σελ. 100).

(109) Στην Κεφαλονιά καλλιεργούνται και δύο άλλοι τύποι αμπελιού που δίνουν εξαιρετικής ποιότητας σταφίδα, τη μαύρη και την μοσκατέλα. Για δυο ολόκληρους αιώνες (18^ο-19^ο) η Αγγλία προμηθευόταν την σταφίδα της και από τους αμπελώνες της Κεφαλονιάς (σελ. 99).

(110) Βράζοντας τα χαρούπια οι χωρικοί παρασκεύαζαν από το μέλι που υπάρχει στο εσωτερικό τους ένα απλό, υδατώδες εκχύλισμα, την «χαρουπία», την οποία και χρησιμοποιούσαν ως κύρια γλυκαντική ουσία. Πολλοί την ίδια ακριβώς περίοδο τα φούρνιζαν, τα άλεθαν και ανακάτευαν τη σκόνη τους με το λιγοστό αλεύρι για την παρασκευή του απαραίτητου για την οικογένεια ψωμιού. Οι Τουρκοκρητικοί παρασκεύαζαν το καλοκαίρι από το μέλι των χαρουπιών ένα δροσιστικό «σερμπέτι» που το σέρβιραν με χιόνι και το ονόμαζαν «χαρουπάδα» ή «χαρουπία». Επίσης, ο

σπόρος της χαρουπιάς αντικατέστησε στην Κρήτη ακόμα και τον καφέ, κουντυρισμένος με αμύγδαλα και ρεβίθια.

Όσον αφορά το χαρουπόμελο, χρησιμοποιείται σοκολάτες, καραμέλες, παστέλια και σιρόπια. Ακόμα με το χαρουπόμελο είναι δυνατόν να παρασκευαστούν δροσιστικά ποτά, μπισκότα, πίτες και κουλούρια. Το αφέψημα τέλος από κοπανισμένα χαρούπια είναι ιδανικό για τα παιδιά που πάσχουν από βρογχίτιδα και κοκίτη. Βρασμένα επίσης μαζί με ξερά σύκα και σταφίδες χρησιμοποιούνται ως άριστο αντιβηχικό φάρμακο (Λαμπράκη, 1997, σελ. 261).

(111) Στον Πόντο συνήθιζαν να γαρνίρουν τις κομπόστες που έφτιαχναν με σταφίδες (Σαββίδης, 2002, σελ. 146-149).

(112) Τα αμύγδαλα περιέχουν τανίνες και αιθέρια έλαια που βοηθούν στον καθαρισμό του αίματος και στις δερματικές παθήσεις. Μαζί με τα καρύδια, τα κάστανα και τα λεπτοκάρνα ήταν οι κατεξοχήν ξηροί καρποί τους οποίους παρήγαγαν και εμπορεύονταν σε μεγάλες ποσότητες στον Πόντο (Σαββίδης, 2002, σελ. 146-149).

(113) Εκτός από τον καρπό, τα αποξηραμένα φύλλα της καρυδιάς, όταν λαμβάνονται ως τσάι, βοηθούν στη θεραπεία δερματικών παθήσεων, όπως ακμή, πυοδερμία κ.α. οι καρποί μιας πρώιμης ποικιλίας καρυδιάς στον Πόντο, που ωρίμαζε τον Αύγουστο, λεγόταν *αγουστοκάρυδα*. (Σαββίδης, 2002, σελ. 146-149).

(114) Στον Πόντο τα κάστανα, ιδιαίτερα το χειμώνα, αποτελούσαν δημοφιλή ξηρό καρπό και συχνά αναφέρονται από τη λαϊκή θυμοσοφία (Σαββίδης, 2002, σελ. 146-149).

(115) Τα ποντιακά κάρνα είναι ένα είδος μεγάλων λεπτοκαρυών (φουντουκιών), που ευδοκιμούν στον Πόντο. Σε τέτοια πλούσια εδάφη οι φουντουκιές αποδίδουν άφθονο καρπό (Σαββίδης, 2002, σελ. 146-149)..

(116) Αυτοφυής είναι η χαρουπιά στη Μάνη. Τους καρπούς της τους μαζεύουν τέλη Σεπτέμβρη και τους δίνουν στα ζώα. Λέγονται «κεράκια». Η γλυκιά γεύση τους τα κάνει αν και δύσπεπτα να τρώγονται και από τους ανθρώπους (Κ. Κάσσης, 1980, σελ. 170) (Κάσσης, 1980, σελ. 167).

(117) Από την αρχαιότητα χρησιμοποιείται σαν μαγειρικό και θεραπευτικό βότανο. Επειδή πίστευαν πως δυναμώνει τη μνήμη οι άνθρωποι των γραμμάτων συνήθιζαν να πλέκουν στα μαλλιά τους κλαδιά δεντρολίβανου όταν μελετούσαν. Αργότερα το φυτό έγινε σύμβολο πίστης και ενθύμησης.

Σήμερα το δεντρολίβανο είναι γνωστό για τις αναζωογονητικές και διεγερτικές ιδιότητές του. Είναι ένα εξαιρετικό τονωτικό και πολύτιμο σε αναπνευστικά προβλήματα. Το λάδι του είναι ευεργετικό σε πόνους μυών και κλειδώσεων. Εκχύλισμα των φύλλων του χρησιμοποιείται σαν τονωτικό για σκουρόχρωμα μαλλιά. Στην Κεφαλονιά θεωρείται ευεργετικό σε πονοκεφάλους και χρησιμοποιείται επίσης στη μαγειρική (Σίμπσον, 1973, σελ.33)

(118) Το όνομα αυτού του έντονα αρωματικού φυτού προέρχεται από τη λέξη «θυμιά» (θυμιατίζω). Σήμερα το θυμάρι χρησιμοποιείται κυρίως σε κρυολογήματα, αναπνευστικά προβλήματα και πεπτικές ανωμαλίες. Είναι επίσης χρήσιμο για την πρόληψη και θεραπεία μολύνσεων δεδομένου ότι είναι ένα από τα καλύτερα φυσικά αντισηπτικά. Στην Κεφαλονιά οι κάτοικοι πίνουν αφέψημα από θυμάρι για κρυολογήματα και βήχα και μερικοί μασούν θυμάρι για να κρατούν τα δόντια τους υγιή.

Το καλοκαίρι στα χωριά φτιάχνουν την «πρέντζα», από μαλακό άσπρο τυρί ανακατεμένο με φρέσκο άγριο θυμάρι που είναι εξαιρετικά γευστική. Με ένα μάτσο θυμαριού, δεμένο σαν σκούπα, συνήθιζαν να καθαρίζουν τον λινό μετά το πάτημα των σταφυλιών (Σίμπσον, 1973, σελ. 35).

(119) Πολύ γνωστό φυτό στους αρχαίους Έλληνες. Διατηρούσαν τους μίσχους, τα μπουμπούκια και τον καρπό του σε αλάτι και το χρησιμοποιούσαν σαν χορταρικό αλλά και σαν καρύκευμα. Ο κατάλογος καρυκευμάτων του Έλληνα ποιητή και

δραματουργού Αντιφάνη περιλάμβανε κάπαρη, θυμάρι, σουσάμι, κύμινο, μαντζουράνα, ξύδι και ελιές. Σήμερα σε πολλές χώρες η κάπαρη (τα κλειστά μπουμπούκια) χρησιμοποιείται σε σαλάτες και σάλτσες. Η κάπαρη θεωρείται άριστο τονωτικό για το πεπτικό σύστημα (Σίμπσον, 1973, σελ. 39).

(120) Στην αρχαία Ελλάδα χρησιμοποιούσαν τη μέντα στη διακόσμηση και στην μαγειρική. Στη σύγχρονη βοτανική η μέντα είναι γνωστή για τη βοήθειά της σε περιπτώσεις βαρυστομαχιάς. Χρησιμοποιείται επίσης στη ναυτία και στους πονοκεφάλους. Βοηθά στη θεραπεία αναπνευστικών προβλημάτων και ανακουφίζει από τους μυϊκούς πόνους. Στην Κεφαλονιά, σήμερα, ιδιαίτερος στα χωριά, η μέντα είναι αγαπητή και πολύτιμη για τις τονωτικές και χωνευτικές ιδιότητές της (Σίμπσον, 1973, σελ. 51).

(121) Η ρίγανη είναι γηγενής στην περιοχή της Μεσογείου και χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα από τους Έλληνες στην μαγειρική. Παραδοσιακά η ρίγανη αποτελεί απαραίτητο υλικό για τη φημισμένη ελληνική «χωριάτικη σαλάτα». Στην Κεφαλονιά το καλοκαίρι, όταν οι ντομάτες είναι ώριμες και γλυκές, οι χωρικοί συνηθίζουν να τρώνε «ριγανάδα». Γίνεται με ξερό ψωμί βουτηγμένο σε νερό και αλάτι, λουσμένο με ελαιόλαδο, ξύδι, ντομάτα και ρίγανη. Παλαιότερα η ριγανάδα αποτελούσε ένα νόστιμο και πρακτικό φαγητό για τους βοσκούς και τους αγρότες. Ένα απλό γεύμα από προϊόντα τοπικής παραγωγής συνοδευμένα από κρασί είναι μια από τις μικρές απολαύσεις της ζωής (Σίμπσον, 1973, σελ. 55).

(122) Το λατινικό του όνομα “salvia”, που σημαίνει «σωτηρία», αναφέρεται στις θεραπευτικές ιδιότητες του φασκόμηλου. Από την αρχαιότητα χρησιμοποιείτο από όλους τους γιατρούς, ενώ παράλληλα είχε μια θέση στη μαγειρική και ως θυμίαμα. Σήμερα το φασκόμηλο χρησιμοποιείται ιατρικά για αναπνευστικά προβλήματα, πονόλαιμους, πεπτικές ενοχλήσεις και πληγές. Στην Κεφαλονιά ο καρπός του συλλέγεται και τρώγεται το καλοκαίρι, όταν είναι ζουμερός και γλυκός (Σίμπσον, 1973, σελ. 59).

(123) Το ξύλο του πεύκου ήταν ένα από τα καλύτερα είδη ξυλείας, που χρησιμοποιήθηκε για την κατασκευή πλοίων και η ρητίνη, σαν πίσσα, στο ερμητικό κλείσιμο των σκαριών. Η ρητίνη έδινε γεύση στα κρασιά και χρησιμοποιείτο σαν συντηρητικό. Ακόμα και σήμερα η ξεχωριστή γεύση της ρητίνης διακρίνεται στα ρετσίνα κρασιά (Σίμπσον, 1973, σελ. 81).

(124) Στην Ελλάδα ο κρόκος ή ζαφορά καλλιεργείται κοντά στο χωριό Κρόκος της Κοζάνης. Στη μαγειρική χρησιμοποιείται πλέον ελάχιστα και μόνο σε κάποια πασχαλινά εορταστικά αρτοσκευάσματα, παξιμάδια και ζυμαρικά στη Σαντορίνη, στην Αστυπάλαια και σε κάποια μικρά νησάκια των Κυκλάδων. Στην Κοζάνη αρωματίζουν με κρόκο το τσίπουρο, τον καφέ και το τσάι.

Οι τελευταίες κυτταρολογικές έρευνες κατέδειξαν πως ο κρόκος είναι ένα φυτό με ιδιαίτερα έντονες αφροδισιακές ιδιότητες και πλούσιος σε βιταμίνη Β2. Είναι επίσης τονωτικός, καταπραϋντικός και από τα στίγματα των λουλουδιών του παρασκευάζεται ένα ειδικό σιρόπι, το οποίο χρησιμοποιείται σε στομαχικές παθήσεις (Λαμπράκη, 1997, σελ. 55).

(125) Έχει τη φήμη ενός επικίνδυνου δηλητηριώδους φυτού, εφόσον καταναλωθεί σε μεγάλες ποσότητες. Στην πραγματικότητα, ο στρύχνος περιέχει μια δηλητηριώδη ουσία τη σολανίνη, η οποία είναι εντελώς ακίνδυνη, αν τρώγονται μόνο οι τρυφερές κορυφές του φυτού. Στην Κρήτη ο στρύχνος, ακόμα και σήμερα, θεωρείται παρά την πικρή του γεύση, εξαιρετικό χόρτο, το οποίο συχνά καταναλώνεται και ως κύριο φαγητό και όχι ως απλό σαλατικό. Στις ανατολικές επαρχίες του νησιού υπάρχουν ειδικά πιάτα με στρύchno, τα οποία φέρουν το βενετσιάνικο όνομα «σοφεγάδα».

Οι μαύροι καρποί του στρύχνου, οι οποίοι μοιάζουν με χοντρόκοκκο πιπέρι, προστίθενται σε μαρμελάδες, πίτες, τάρτες, σάλτσες και ζύμες, δίνοντάς τους μια έντονη πικάντικη γεύση (Λαμπράκη, 1997, σελ. 65).

(126) Η κουφοξυλιά χρησιμοποιήθηκε ιδιαίτερα το 17^ο και το 18^ο αιώνα από τους Τούρκους για τους σπόρους της, τους οποίους τους προσθέτανε στα φαγητά αντί του

κύμινου. Ακόμα στο χαμάμ της εποχής εκείνης οι κουφοξυλιές ήταν ένα από τα κυριότερα θεραπευτικά βότανα για τις διάφορες μολύνσεις από αφροδισιακά νοσήματα. Επίσης, ήταν γνωστό για τις αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του καθώς και για την επίδραση που είχε στο βήχα και την καταρροή. Ακόμα και σήμερα το τσάι από άνθη κουφοξυλιάς θεωρείται ιδανικό για εμπύρετα κρυολογήματα, γρίπη και αλλεργικό πυρετό.

Οι καρποί του είναι προτιμότερο να μην καταναλώνονται ωμοί, ενώ τα μπουκετάκια από τα ασπριδερά μπουμπούκια μπορούν να βουτηχτούν σε κουρκούτι και να φαγωθούν σαν τηγανίτες (Λαμπράκη, 1997, σελ. 257).

(127) Στην Ελλάδα από τα δροσερά και αρωματικά ροδοπέταλα της μαγιάτικης τριανταφυλλιάς φτιάχνουν το γλυκό του κουταλιού «ροδοζάχαρη», το οποίο μέχρι πριν μερικά χρόνια το προσέφεραν στους επισκέπτες στα μοναστήρια και στα περισσότερα αρχοντόσπιτα στην Πελοπόννησο, τα Δωδεκάνησα, τις Κυκλάδες και την Κρήτη. Με τα ροδοπέταλα έφτιαχναν επίσης και το «ροδόξυδο», το οποίο χρησιμοποιείται ακόμα και σήμερα για να αρωματίσει σαλάτες (Λαμπράκη, 1997, σελ. 272).

(128) Λόγω την ιδιαιτερότητας της γεύσης του προστίθεται στα χοιρινά της κατσαρόλας, αλλά και σε ψάρια αντί του μαϊντανού (Λαμπράκη, 1997, σελ. 285).

(129) Από όλες τις βοτανολογίες αντιμετωπίζεται σαν θεραπευτικό φυτό, το οποίο συνήθως λαμβάνεται σαν τονωτικό ρόφημα ή τσάι ομορφιάς (Λαμπράκη, 1997, σελ. 290).

(130) Η κάπαρη χρησιμοποιείται πολύ για να δώσει γεύση σε εδέσματα και σάλτσες. Είναι επίσης γνωστή η χρήση της κάπαρης ως πικάντικο συμπλήρωμα στις καλοκαιρινές σαλάτες με ντομάτα ή ακόμα και σε σαλάτες με λάχανο (Λαμπράκη, 1997, σελ. 158).

(131) Το μαύρο πιπέρι έγινε γνωστό στους Έλληνες από τον Μ. Αλέξανδρο.

Το κόκκινο πιπέρι καλλιεργήθηκε πολύ αργότερα στον Πόντο ως κηπευτικό. Τα κόκκινα καυτερά πιπεράκια τα περνούσαν σε κλωστή και τα άφηναν να ξεραθούν στον ήλιο. Τα προσέθεταν στα μαύρα λάχανα και στους ντολμάδες για να γίνει το φαγητό πιπερλίν, καυτερό (Σαββίδης, 2002, σελ. 92)

(132) Ρυθμίζει την παραγωγή της χολής από τα κύτταρα του ήπατος και την έκκρισή της κατά τη διαδικασία της πέψης. Το χρησιμοποιούσαν για την άρτυση των φαγητών με την προσθήκη του σε καυτό λάδι ή βούτυρο (Σαββίδης, 2002, σελ. 106, 107).

(133) Τα φύλλα του πλούσια σε αιθέρια έλαια (θυμόλη) χρησιμοποιούνται για την άρτυση των φαγητών, ελαίων και άλλων τροφίμων. Το απόσταγμα των κορυφαίων βλαστών του (θυμέλαιο) χρησιμοποιείται στην φαρμακευτική ως αντισηπτικό. Τα αιθέρια έλαια που περιέχει μαζί με τη θυμόλη καταπολεμούν τα βακτήρια του αναπνευστικού συστήματος και ανακουφίζουν από τις βλέννες (Σαββίδης, 2002, σελ. 107).

(134) Χρησιμοποιείται σε περιορισμένη ποσότητα για την άρτυση των τροφίμων. Η συλλογή του γινόταν το καλοκαίρι. Το ξέραιναν, το έτριβαν όπως τη ρίγανη και το διατηρούσαν σε δοχείο. Επίσης το προσέθεταν στα στύπα για τόνωση της γεύσης τους (Σαββίδης, 2002, σελ. 114).

(135) είναι ένα από τα σπιτικά μυριστικά και το ρόφημά της βοηθά στη χώνεψη. Με τα φύλλα της αρωματίζουν τις σταφίδες και το γλυκό του κουταλιού (Σαρλής, 1962-2000, σελ. 440-449).

(136) υποστηρίζεται πως σαν αφέψημα ο βασιλικός τονώνει την μνήμη. Επίσης είναι διουρητικός. Δεν συνηθίζουν να το φυτεύουν το Μάη, γιατί όποια τον φυτέψει θα τον πάρει μαζί της στον τάφο (Σαρλής, 1962-2000, σελ. 440-449).

(137) οι «γαλακτοφόροι» σπόροι του που είναι γιατρικό για τα εντερικά των μικρών παιδιών, είναι χρήσιμοι για την παρασκευή ούζου (Σαρλής, 1962-2000, σελ. 440-449).

(138) τα φύλλα του χρησιμοποιούνται σαν άρτυμα. Ο χυμός του χρησιμοποιείται για τη χώνεψη και τον λαιμόπονο. Ο ζωμός του δεντρολίβανου χρησιμοποιείται για το λούσιμο του κεφαλιού, καθώς είναι κατά της τριχόπτωσης. Ένα κλωναράκι από δεντρολίβανο κάτω από το μαξιλάρι προφυλάσσει από τα κακά όνειρα (Σαρλής, 1962-2000, σελ. 440-449).

(139) (βάρσαμος) είναι άρτυμα και καλό ρόφημα για να σταματήσει ο εμετός και η ευκοίλια. Επίσης κάνει καλό στα νεύρα κοπανισμένο με φλούδα λεμονιού (Σαρλής, 1962-2000, σελ. 440-449).

(140) (θρούμπα), βρασμένο σαν ρόφημα σταματά τον εμετό, τις ζαλάδες και τους στομαχόπονους (Σαρλής, 1962-2000, σελ. 440-449).

(141) είναι αρωματικό φυτό. Με το ζουμί του πλένουν τις πληγές. Με το θυμαρόλαδο αλείφουν τα μέρη που πάσχουν από ρευματισμούς (Σαρλής, 1962-2000, σελ. 440-449).

(142) η του λαγού τα κουδούνια ή τα σκουλαρίκια. Παρόμοια πρασόφυλλα φυτά είναι του λαγού τα γένια και του λαγού τα αυτιά (Σαρλής, 1962-2000, σελ. 440-449).

(143) (μακεδονήσι). Τα φύλλα του είναι διουρητικά, τρώγονται για τις παθήσεις των νεφρών, είναι από τα καλύτερα μυρωδικά. Και η φράση:

«Έγινε ο μαϊντανός της παρέας μας» (Σαρλής, 1962-2000, σελ. 440-449).

(144) είναι αρωματικό φυτό, βρασμένη γίνεται διεγερτικό γιατρικό της καρδιάς (Σαρλής, 1962-2000, σελ. 440-449).

(145) είναι αντισηπτικά, θεραπευτικά σε ερεθισμούς και αποστήματα δέρματος (Σαρλής, 1962-2000, σελ. 440-449).

(146) με τη φλούδα του βάφουν νήματα που παίρνουν χρώμα προς το βυσσινί. Εκτός από το ρετσίνι, στα χρόνια της κατοχής έβγαζαν δαδί για φωτισμό στο σπίτι.

«Χαίρεται ο πεύκος τις δροσιές και ο έλατος το χιόνι» (Σαρλής, 1962-2000, σελ. 440-449)..

(147) είναι από τα βότανα του αϊ-Γιάννη του Ριγανά, που μαζεύεται στην γιορτή του και χρησιμοποιείται στα περισσότερα φαγητά για το άρωμά της. Αν την βράσει κάποιος και πει το ζουμί της, σταματά η διάρροια. Για κουβέντες δίχως σημασία λένε:

«κουκιά με ρίγανη» (Σαρλής, 1962-2000, σελ. 440-449).

(148) με τα πέταλα της τριανταφυλλιάς τα αρχοντόσπιτα του Φενεού έκαναν γλυκό (ροδοζάχαρη). Το ροδόξιδο το έριχναν στις σαλάτες, αλλά ήταν και φάρμακο για τις λιποθυμίες και τις νευρικές κρίσεις (Σαρλής, 1962-2000, σελ. 440-449).

(149) Στο Πήλιο παραγεμίζονται με φέτα, ψιλοκομμένο μοσχαρίσιο λουκάνικο και τηγανίζονται σε ελαιόλαδο (Λαμπράκη, 1997).

(150) Παλαιότερα και ιδιαίτερα τους κρύους μήνες του χειμώνα η γλυκοκολοκύθα είχε εντελώς ξεχωριστή θέση στο ελληνικό παραδοσιακό εδεσματολόγιο. Η σάρκα της, με την ελαφρά γλυκιά γεύση και το σχεδόν ουδέτερο άρωμα, ήταν μια καλή πρώτη ύλη για τις νοικοκυρές, που με τη μοναδική ευρηματικότητά τους, κατάφεραν να την αξιοποιήσουν τόσο σε αλμυρές, όσο και γλυκές γευστικές παρασκευές. Ο πιο απλός τρόπος να δοκιμάσει κάποιος την γλυκοκολοκύθα είναι κόβοντάς τη σε φέτες και τηγανίζοντάς την σε άφθονο λάδι. πολύ συνηθισμένη συνταγή είναι να ξυστεί η σάρκα της και να συνδυαστεί με μαϊντανό και τυριά (Λαμπράκη, 1997).

(151) Τα άνθη της τρώγονται με τους ίδιους τρόπους που καταναλώνονται και οι κοινές αγκινάρες. Είναι ιδανική για να καταναλωθεί σαν σαλάτα, τουρσί, ομελέτα, ακόμα και ψητή με κατσίκι (Λαμπράκη, 1997).

(152)Οι γυναίκες τον περασμένο αιώνα χρησιμοποιούσαν το αγριοκάρτο ως καλλυντικό, λιώνοντας τα υπέργεια μέρη του με σκοπό να γίνουν επιθέματα για την καταπολέμηση των ραγάδων.

Το αγριοκάρτο χρησιμοποιείται για να αρωματίσει μίγματα διαφόρων χορταρικών, τα οποία χρησιμοποιούνται σε πίτες. Τα βλαστάρια του τρώγονται μαζί με τα βλαστάρια από άγρια ραδίκια αρτυμένα με άφθονο λαδόξυδο.

Στη Χίο, το φυτό ονομάζεται «τραχανόχορτο», διότι οι γυναίκες, αφού το ξεράνουν, συνηθίζουν ακόμα και σήμερα να το τρίβουν μέσα τον τραχανά, για να του δώσουν ωραία γεύση και άρωμα. Για το άρωμά τους άλλωστε χρησιμοποιούνται οι σπόροι του φυτού σε σούπες και ως καρύκευμα σε ψάρια σχάρας (Λαμπράκη, 1997).

(153) Σήμερα οι βολβοί συλλέγονται την άνοιξη από τους χωρικούς και καταναλώνονται ως ορεκτικό, αρτυμένοι με άφθονο ελαιόλαδο, ξίδι, ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι και άνηθο. Ο ανθοφόρος βλαστός τους λέγεται «κοβιός» και χρησιμοποιείται στις ανοιξιάτικες ομελέτες. Σήμερα όλοι οι πολupoίκιλοι τρόποι μαγειρέματος των βολβών, που είχε εφεύρει το ανήσυχο γαστρονομικό πνεύμα των αρχαίων Ελλήνων και των Ρωμαίων, έχουν ατονήσει και εξαφανιστεί.

Είναι δυνατόν επίσης να διατηρηθούν για ένα περίπου χρόνο σε γυάλινα βάζα με ξίδι και ταιριάζουν πού με τα παντζάρια και τα πικρά χόρτα. Οι βολβοί συνοδεύουν ακόμα και τα κουκιά, ενώ υπάρχει σάλτσα με βολβούς και ρόκα (Λαμπράκη, 1997).

(154) Είναι ιδανικό να χρησιμοποιηθεί σε χορτόπιτες, σούπες και πιάτα με ψάρια (συναγρίδα). Μπορεί επίσης να καταναλωθεί ψιλοκομμένο στις καθημερινές πράσινες σαλάτες με μαρούλι, ραδίκια ή τσόχους. Είναι πλούσια πηγή μεταλλικών αλάτων, σιδήρου, βιταμινών, άριστο τονωτικό, αντισηπτικό και αντισταμινικό. Ακόμα περιέχει σημαντικά έλαια, που συμβάλλουν στη σωστή γαστρική λειτουργία (Λαμπράκη, 1997).

(155) Ένα ελκυστικό φυτό με εντυπωσιακά άνθη και αγκαθωτά φύλλα, γηγενές στη Μεσόγειο, ήταν πολύ συνηθισμένο στους κήπους των αρχαίων Ελλήνων. Σύμφωνα με το Διοσκουρίδη, οι ρίζες της εχρησιμοποιούνται θεραπευτικά σε διάφορες ασθένειες, συμπεριλαμβανομένων της κήλης και των σπασμών. Τριμμένα φύλλα ακάνθου χρησιμοποιούνται σήμερα για ανακούφιση από ελαφριά εγκαύματα.

Την άνοιξη στην Κεφαλονιά, νεαρά και τρυφερά βλαστάρια άκανθου είναι φαγώσιμα μαζί με άλλα άγρια χόρτα ή σε τσιγαρίδα (Σίμπσον, 1973, σελ.23).

(156) Αυτό το ψηλό καλαίσθητο φυτό χρησιμοποιείται θεραπευτικά από τους αρχαίους Έλληνες. Ο Διοσκουρίδης αναφέρει ότι ήταν ευεργετικό σε περιπτώσεις κήλης, σπασμών, βήχα και πονόδοντου. Η ρίζα του κοπανισμένη έκανε καλό στα πρηξίματα. Στην αρχαιότητα ο ασφόδελος αποτελούσε μέρος της διατροφής σε περιόδους σιτοδείας. Ο Θεόφραστος αναφέρει ότι τηγάνιζαν τους μίσχους και έψηναν τους σπόρους. Η ρίζα του θεωρείτο πολύ θρεπτική και συχνά την έψηναν μαζί με τα σύκα. Οι ασφόδελοι συνήθως ευδοκιμούν κοντά σε τάφους, διότι οι ρίζες τους θεωρούντο τροφή για τις ψυχές των νεκρών (Σίμπσον, 1973, σελ 27).

(157) Είναι ένα χρήσιμο μαγειρικό βότανο και στην Κεφαλονιά τα φύλλα του συχνά τρώγονται τον χειμώνα και την άνοιξη, μαζί με διάφορα άλλα χορταρικά. Τα νεαρά φρέσκα φύλλα του έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C. Σήμερα οι βοτανολόγοι χρησιμοποιούν το βόραγο σε ορισμένες παθήσεις, όπως άγχος, νευρική κατάθλιψη και αναπνευστικά προβλήματα. Χρησιμοποιείται επίσης σαν καταπραϋντικό σε ορισμένα δερματικά προβλήματα. Το λάδι από τους σπόρους του είναι αποτελεσματικό σε ορισμένες ρευματικές και ορμονικές ανωμαλίες (Σίμπσον, 1973, σελ. 31).

(158) Πολύ γνωστό φυτό στους αρχαίους Έλληνες. Διατηρούσαν τους μίσχους, τα μπουμπούκια και τον καρπό του σε αλάτι και το χρησιμοποιούσαν σαν χορταρικό αλλά και σαν καρύκευμα. Ο κατάλογος καρυκευμάτων του Έλληνα ποιητή και δραματουργού Αντιφάνη περιλάμβανε κάπαρη, θυμάρι, σουσάμι, κύμινο, μαντζουράνα, ξύδι και ελιές. Σήμερα σε πολλές χώρες η κάπαρη (τα κλειστά

μπουμπούκια) χρησιμοποιείται σε σαλάτες και σάλτσες. Η κάπαρη θεωρείται άριστο τονωτικό για το πεπτικό σύστημα (Σίμπσον, 1973, σελ. 39).

(159) Είναι γνωστό ότι οι αθλητές έτρωγαν τα βλαστάρια και μασούσαν τους σπόρους για να κατευνάσουν τους πόνους από την πείνα και να μην παχαίνουν. Σήμερα στην Κεφαλονιά, το μάραθο χρησιμοποιείται και στην ποτοποιΐα, ενώ στη φαρμακευτική σε πεπτικά και αναπνευστικά προβλήματα. Είναι επίσης αποτελεσματικό κολλύριο για τα μάτια. Το λάδι από τους σπόρους του χρησιμοποιείται για τη θεραπεία της παχυσαρκίας και των ρευματισμών (Σίμπσον, 1973, σελ. 45).

(160) Στην βοτανική ιατρική σήμερα η μολόχα θεωρείται αξιόλογη, κυρίως η ρίζα της, η οποία ανακουφίζει εσωτερικές φλεγμονές, και βοηθά σε περιπτώσεις έλκους στομάχου και γαστρίτιδας. Χρησιμοποιείται επίσης σε αναπνευστικά προβλήματα και κάποιες δερματοπάθειες. Στην Κεφαλονιά ένα ζεστό αφέψημα από άνθη μολόχας χρησιμοποιείται για ανακούφιση από πονόλαιμο, βήχα και στομαχικές ενοχλήσεις. Τα τρυφερά βλαστάρια της τρώγονται βραστά για τη θεραπεία στομαχικών παθήσεων. Ξερά άνθη μολόχας πωλούνται στην αγορά του Αργοστολίου το καλοκαίρι. Όταν ξεραθούν, τα μικρά άνθη παίρνουν ένα βαθύ κυανό χρώμα (Σίμπσον, 1973, σελ.53).

(161) Από αυτά οι αρμυρήθρες δεν είναι γνωστές στα χωριά, μόνο στην πόλη γιατί φυτρώνουν στις ξέρες της λιμνοθάλασσας και των αλυκών. Εντούτοις στην περίοδο της κατοχής είχε μεγάλη ζήτηση (Κοντομίχη, 1985, σελ. 276).

(162) Οι οβρυές και τα σπαράγγια δεν βρίσκονται σε επάρκεια στο νησί. Για αυτό τα λάχανα αυτά τα αγόραζαν οι Χωραΐτες από τις βλάχες. Βλάχες ονομάζονταν οι Ηπειρώτισσες των Τζουμέρκων, που κατέβαζαν τα κοπάδια τους στο Άκτιο κυρίως, όπου έφτιαχναν τις καλύβες τους και παράλληλα με τις ποιμενικές εργασίες τους πουλούσαν χόρτα (Κοντομίχη, 1985, σελ. 276, 277).

(163) τα προβασόχορτα, που μοιάζουν με τα προβάσια αλλά βγαίνουν νωρίτερα και το άνθος τους είναι κίτρινο σαν της μαντελίδας (η άγρια μαργαρίτα) (Ρουσούνελος, 2001, σελ. 69-72).

(164) τα ραδικάκια του κωλιά ή κωλιάδες, που βγαίνουν επίσης πριν τα προβάσια μέχρι αρχές Φλεβάρη (Ρουσούνελος, 2001, σελ. 69-72).

(165) τα προβάσια (*Limonium sinuatum* ή *Statice sinuata*), που βγαίνουν από το Δεκέμβρη μέχρι αρχές Μάρτη (Ρουσούνελος, 2001, σελ. 69-72).

(166) οι γαλασίδες (*Reihardia picroides*) (Ρουσούνελος, 2001, σελ. 69-72).

(167) τα μοσχόγουλα, που μυρίζουν βαριά (Ρουσούνελος, 2001, σελ. 69-72).

(168) τα λάπαθα (*rumex*), κοινότατα χόρτα που φύονται για μεγάλη περίοδο του χρόνου (Ρουσούνελος, 2001, σελ. 69-72).

(169) οι καρύδες (*Centaurea raphnina*), που κάνουν ένα μωβ αγκαθωτό λουλούδι (Ρουσούνελος, 2001, σελ. 69-72).

(170) οι καυκαλίθρες ή μοσχοπαπαδιές (*Tordylium apulum*), τα εξαιρετικά εκείνα χόρτα που κάνουν τις πίττες να μοσχοβολούν (Ρουσούνελος, 2001, σελ. 69-72).

(171) οι κουσουνάδες, το φυτό της παπαρούνα, αγαπημένη τροφή των κουνελιών και συστατικό της χορτόπιττας. Μαζεύονται πριν ανθίσουν γιατί μετά είναι μεστά. (Ρουσούνελος, 2001, σελ. 69-72).

(172) τα ραδικάκια του φρυ'άνου ή του βράχου (*Cichorium spinosum*), από το Γενάρη ως τη Σαρακοστή (γνωστά και ως σταμνάγκαθα ή αλιφόνια). Ολοένα και πιο σπάνια τα βρίσκει κανείς στο νησί και μόνο σε απόκρημνες, δύσβατες και μη ανεπτυγμένες περιοχές. (Ρουσούνελος, 2001, σελ. 69-72).

(173) οι ραπανίδες (*Raphanus spinosum*), που μαζεύονται μετά τον Ιανουάριο και μόλις αρχίσουν να βγάζουν τρυφερό βλαστάρι. (Ρουσουνέλος, 2001, σελ. 69-72).

(174) τα λαρδαπόριχα ή λαρδάκια που μαζεύονται χωριστά, είτε ανακατεμένα με τα απορίγια. Τρώγονται σαλάτα. (Ρουσουνέλος, 2001, σελ. 69-72).

(175) τα απορίγια (*Sinapis arvensis*) ή βρούβες (βλαστάρια), βγαίνουν λίγο μετά από τα λαρδάκια και μαζεύονται από τη Σαρακοστή ως το τέλος του Μάη. (Ρουσουνέλος, 2001, σελ. 69-72).

(176) οι σόχοι ή ζοχοί (*Sonchus oleraceus*), που είναι κάπως σαν αγκαθωτά χόρτα κι όταν ανθίζουν, βγάζουν ένα κιτρινωπό λουλούδι (Ρουσουνέλος, 2001, σελ. 69-72).

(177) οι αλεντρίδες, που μαζεύονται από το Γενάρη ως τον Απρίλη κι όταν είναι γουλάτες παντρεύονται με σκορδαλιά (Ρουσουνέλος, 2001, σελ. 69-72).

(178) το κουνελόχορτο, που κάνει άσπρα λουλούδια σαν καμπανούλες και το βάζουμε στις χορτόπιτες. (Ρουσουνέλος, 2001, σελ. 69-72).

(179) τα άγρια σφαράγγια, που είναι τρυφερά, απ'το Γενάρη ως τον Απρίλη. (Ρουσουνέλος, 2001, σελ. 69-72)

(180) Στην Κρήτη και στην Κάσο, όπου φύεται σε μεγάλες ποσότητες, η κατανάλωσή του είναι ευρύτατη. Συλλέγεται κατά τη διάρκεια του χειμώνα και καταναλώνεται ωμό ως πικρή σαλάτα με άφθονο αλάτι και ξίδι. Στη Δυτική Κρήτη το «σταμναγκάθι» τρώγεται συνήθως βραστό ή λεμονάτο με κατσίκι. Στην Κάσο το παστώνουν και το χρησιμοποιούν το καλοκαίρι γιαχνί.

Τα τελευταία χρόνια η συλλογή του στην Κρήτη είναι τόσο έντονη, ώστε πολλές κοινότητες αναγκάστηκαν να το ανακηρύξουν προστατευόμενο είδος της τοπικής χλωρίδας (Λαμπράκη, 1997, σελ. 38).

(181) Πρόκειται για το άγριο ραδίκι. Τα φύλλα του και οι ρίζες του γίνονται θαυμάσιες σαλάτες σε συνδυασμό με άλλα χόρτα, τα οποία έχουν σαν σκοπό να μετριάσουν της πικρή γεύση του. Σε όλη την Ελλάδα οι πληθυσμοί της υπαίθρου χρησιμοποιούν το «ραδικόζουμο», ως ρόφημα που κάνει καλό στο στομάχι και θερμαντικό. Η πικρή γεύση του μετριάζεται με την προσθήκη άφθονου ελαιόλαδου και λεμονιού (Λαμπράκη, 1997, σελ. 38).

(182) Το συγκεκριμένο φυτό κατατάσσεται στα πικρά ραδίκια. Η πικρή του γεύση μετριάζεται αν βραστεί μαζί με γλυκούς καρπούς φρέσκων κουκιών και σερβιριστεί με άφθονο ελαιόλαδο και ξύδι. Όπως όλα τα ραδίκια, έτσι και το στραβόξυλο θεωρείται αιμοποιητικό, τονωτικό και λιθοτριπτικό. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 49).

(183) Είναι ένα είδος άγριου πικρού ραδικιού, το οποίο έχει πολύ πικρή γεύση και δεν χρησιμοποιείται ποτέ στις ωμές σαλάτες. Συνήθως συλλέγεται από το Μάρτιο μέχρι και τον Ιούνιο και βράζεται μαζί με άλλα πικρά χόρτα. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 49).

(184) Είναι ένα είδος γλυκού ραδικιού με ωραία κίτρινα άνθη. Έχει ρίζες όμοιες με του καρότου, που τρώγονται και ωμές. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 49).

(185) Στην Ελλάδα το συναντάμε με τα ονόματα αγριοράδικο, πικραφάκα, πικραλίδα, πίκρα και αγριομάρουλο. Στο φυτό αποδίδονται κάποιες θεραπευτικές ιδιότητες, όπως κατά των φλεγμονών και των χρόνιων δερματίτιδων, θεραπευτικό της ακμής και δραστικό κατά των χρόνιων παθήσεων του συκωτιού και της χολής.

Όσον αφορά στον τρόπο που αυτό τρώγεται, αξίζει να σημειωθεί η συμβολή του στις ανοιξιάτικες σαλάτες με τα διάφορα αγριόχορτα και εισαγωγή του σε μικρές ποσότητες στις χορτόπιτες. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 50).

(186) Έχει τη φήμη ενός επικίνδυνα δηλητηριώδους φυτού, εφόσον καταναλωθεί σε μεγάλες ποσότητες. Στην πραγματικότητα, ο στρύχνος περιέχει μια δηλητηριώδη ουσία τη σολανίνη, η οποία είναι εντελώς ακίνδυνη, αν τρώγονται μόνο οι τρυφερές κορυφές του φυτού. Στην Κρήτη ο στρύχνος, ακόμα και σήμερα, θεωρείται παρά την πικρή του γεύση, εξαιρετικό χόρτο, το οποίο συχνά καταναλώνεται και ως κύριο φαγητό και όχι ως απλό σαλατικό. Στις ανατολικές επαρχίες του νησιού υπάρχουν ειδικά πιάτα με στρύχνο, τα οποία φέρουν το βενετσιάνικο όνομα «σοφεγάδα».

Οι μαύροι καρποί του στρύχνου, οι οποίοι μοιάζουν με χοντρόκοκκο πιπέρι, προστίθενται σε μαρμελάδες, πίτες, τάρτες, σάλτσες και ζύμες, δίνοντάς τους μια έντονη πικάντικη γεύση. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 65).

(187) Το βλίτο ή βλίτρον ή βλιταράκι συνηθίζεται να μαγειρεύεται μαζί με φρέσκα λαχανικά του καλοκαιριού, όπως αμπελοφάσουλα, πατάτες, στύφονο, κολοκυθάκια, ντομάτες, παντζάρια, κάπαρη και καρότα. Επίσης σοταρισμένο με σκόρδο και ελαιόλαδο προκύπτουν τα «λαχανοπίτια» με ρύζι. Τα βλίτα μαζί με γιαούρτι δίνουν μια καλοκαιρινή δροσερή σαλάτα. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 247).

(188) Με τους καρπού του σχίνου στην Κάσο φτιάχνουν τις πικάντικες σχινόπιτες και στην Κύπρο τα σχινόψωμα. Οι καρποί αυτοί συλλέγονται από τον Οκτώβριο ως το Νοέμβριο και συντηρούνται για ένα περίπου χρόνο στο ψυγείο. Στο Ρέθυμνο οι τρυφερές κορυφές του γίνονται τουρσί και καταναλώνονται το χειμώνα ως συνοδευτικό της ρακής. Στο τελευταίο είδος ανήκει και ο «μαστιχοφόρος σχίνος» της Χίου, που μας δίνει τη γνωστή αρωματική μαστίχα. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 254).

(189) Συνήθως προστίθεται στην ποικιλία των χόρτων που χρησιμοποιούνται για πίτες. Σύμφωνα με τη διεθνή γαστρονομική βιβλιογραφία, τα φύλλα του μπορούν να καταναλωθούν και ωμά σε σαλάτες, ομελέτες και σούπες. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 283).

(190) Είναι ένα χορταρικό που προσδίδει εξαιρετική γεύση στο χαρμάνι των χόρτων που χρησιμοποιούνται για πίτες. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 284).

(191) Για μια μεγάλη σαλάτα με ραδίκια, τσόχους και γαλατσίδες αρκούν 5-6 φύλλα του για να προσδώσουν μια ιδιαίτερη γεύση φρεσκάδας και δροσιάς. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 286).

(192) Συλλέγεται μαζί με τη ρίζα του και αποτελεί ένα «γλυκό» συμπλήρωμα στις σαλάτες με τα πικροράδικα. Σε άλλα μέρη της Ελλάδας, κυρίως στα νησιά, το φυτό μαγειρεύεται μαζί με άλλα χόρτα βραστό ή γιαχνί. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 287).

(193) Η Ευαγγελία Φραγκάκη στο βιβλίο της «Συμβολή εις τη Δημόδη Ορολογία των Φυτών» αναφέρει ότι ορισμένοι κάτοικοι του νησιού το θεωρούν δηλητηριώδες. Εντούτοις, πάρα πολλές ηλικιωμένες γυναίκες τα μαζεύουν και φτιάχνουν σαλάτες, βάζοντας μερικά φύλλα από το φυτό. Επίσης, πωλείται μαζί με άλλα χόρτα στις τοπικές λαϊκές αγορές. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 288).

(194) Σε ορισμένα μέρη της Ελλάδας το φυτό ονομάζεται και «μπογιάς», γιατί παλαιότερα χρησιμοποιήθηκαν τα άνθη του ως βαφική ύλη. Ιδιαίτερο γαστρονομικό ενδιαφέρον δεν παρουσιάζει, αν και συχνά στην Πελοπόννησο και τα νησιά τα παιδιά συνήθιζαν να τρώνε τα τρυφερά και υπόξινα φύλλα του. Σίγουρα πιο ασυνήθιστη είναι η κατανάλωση των μικρών δροσερών ριζωμάτων του φυτού, τα οποία τρώγονται ωμά στην Κρήτη και την Κάσο. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 289).

(195) Από όλες τις βοτανολογίες αντιμετωπίζεται σαν θεραπευτικό φυτό, το οποίο συνήθως λαμβάνεται σαν τονωτικό ρόφημα ή τσάι ομορφιάς. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 290).

(196) Τα φύκια μπορεί να είναι ένα είδος που ανήκει στη θαλάσσια χλωρίδα και καταναλώνεται κυρίως στην Ιαπωνία, όμως έχουν κάθε λόγο να αναφέρονται, καθώς οι Κρητικοί είναι από τους λίγους κατοίκους της Μεσογείου που περιλαμβάνουν στο διαιτολόγιό τους σαλάτες από φύκια. Στο δυτικότερο σημείο της Κρήτης, το Κίσσαμο του Ν. Χανίων, οι κάτοικοι όλων των παραλιακών χωριών καταναλώνουν κάθε Μάρτιο και Απρίλιο μεγάλες ποσότητες από ένα είδος μικρού καφέ φυκιού. Το φύκι

αυτό με την τραγανή σάρκα, το οποίο πουλιέται ακόμα και από τους πλανόδιους ψαράδες, τρώγεται ωμό σαν σαλάτα, αρτυμένο με άφθονο λάδι και ξύδι. Τα σκούρα καφετιά φύκια της επαρχίας Κισάμου ονομάζονται από τους ντόπιους «σαλάτα της θάλασσας» και συχνά μαγειρεύονται με διάφορα θαλασσινά-όστρακα κυρίως- στην κατσαρόλα μαζί με πατάτες. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 290).

(197) Στα καλλιεργήσιμα ραδίκια περιλαμβάνονται μια σειρά λαχανικών, τα οποία χρησιμοποιούνται κυρίως σε σαλάτες, χωρίς να υστερούν και στα μαγειρευτά κατσαρόλας. Στα φύλλα τους περιέχεται μια πικρή ουσία, η ιντυβίνη, η οποία θεωρείται τονωτική των πεπτικών λειτουργιών. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 47).

(198) Στο Πήλιο παραγεμίζονται με φέτα, ψιλοκομμένο μοσχαρίσιο λουκάνικο και τηγανίζονται σε ελαιόλαδο. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 236).

(199) Είναι τα αγαπημένο χορταρικό του νηστίσιμου διαιτολογίου που ακολουθείται την Μεγάλη Σαρακοστή πριν από το Πάσχα. Το φυτό είναι ένα άριστο υπόπικρο σαλατικό, που τρώγεται ωμό με ξύδι και πάντα συνοδευμένο με μαύρες αλατισμένες ελιές και καλό τσίπουρο ή ρακί. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 234).

(200) Η μεγάλη γαστρονομική αρετή του δημοφιλέστατου αυτού φυτού είναι η ουδετερότητα της γεύσης του, πράγμα που κάνει το σπανάκι να ταιριάζει άριστα με άλλα λαχανικά και χορταρικά, με κρέας ή θαλασσινά. Πρωταγωνιστής στις πίτες και τα διάφορα μπουρέκια, συνδυάζει αρμονικά τα διάφορα μαλακά και πικάντικα τυριά με το σκόρδο και κάθε είδους μπαχαρικό.

Σήμερα έχει γίνει μια επιλογή πολυάριθμων κηπευτικών ποικιλιών, όπως η πλατύφυλλη, η οποία και συναντάται περισσότερο στις ελληνικές αγορές, αλλά και η κατσαρή, η οποία καταναλώνεται τους καλοκαιρινούς μήνες. Σε πολλά μέρη της χώρας μας συναντάται και το άγριο αυτοφυές σπανάκι με τα χοντρά φύλλα, τα οποία έχουν μια χαρακτηριστική γεύση και υφή, πολύ διαφορετική από εκείνη των καλλιεργημένων.

Το σπανάκι διεγείρει τις εκκρίσεις τους στομάχου, τους συκωτιού, του παγκρέατος και των ενδοκρινών αδένων και βοηθά στη πέψη. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 224).

(201) Η γαλατσίδα συλλέγεται το χειμώνα και χρησιμοποιείται λόγω της γλυκιάς γεύσης της για τον εμπλουτισμό της σαλάτας με διάφορα αγριόχορτα. Συχνά οι χωρικοί, όταν δεν έχουν στη διάθεσή τους άλλα χόρτα κάνουν σαλάτες μόνο με γαλατσίδες και τσόχους. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 209).

(202) Το πεντάνευρο είναι απαραίτητο πρώτα να ψιλοκοπεί, καθώς το φύλλωμά του είναι αρκετά σκληρό. Χρησιμοποιείται σε σαλάτες ή σαν αφέψημα. (Λαμπράκη, 1997).

(203) Προστίθεται σε διάφορες σαλάτες, σε πίτες και πάντοτε στο βράσιμο διάφορων πικρόχορτων, προκειμένου να μετριάσει τη πικρή γεύση τους. Με τον ζοχό φτιάχνεται το γνωστό «τσιγαρέλι», φαγητό που συνηθίζεται σε όλα τα νησιά του Ιονίου με μικρές παραλλαγές.

Από τη δημόδη ιατρική χρησιμοποιήθηκε στο παρελθόν ως αντίδοτο στα δαγκώματα των σκορπιών. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 205).

(204) Η καυκαλίθρα είναι απαραίτητο χόρτο για όλες τις ανοιξιάτικες ελληνικές πίτες που φτιάχνονται στο ταψί ή στο τηγάνι. Αν και πάντα η καυκαλίθρα χρησιμοποιείται ως συμπληρωματικό χόρτο στις πίτες ή στις σαλάτες, στην κουζίνα της Πελοποννήσου έχει πρωταγωνιστικό ρόλο. Με αυτήν φτιάχνουν τον Αϊ Βασίλη, ένα πιάτο με σπασμένο σιτάρι και σταφίδες, την προσθέτουν στην φασολάδα, τη μαγειρεύουν με αυγολέμονο με το κατσίκι ή τη βάζουν στο γιαχνιστό μπακαλιάρο. Επίσης, στις αρχές του αιώνα μας χρησιμοποιήθηκε από τις γυναίκες για την κακοσμία του στόματος. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 192).

(205) Οι γυναίκες τον περασμένο αιώνα χρησιμοποιούσαν το αγριοκάρτο ως καλλυντικό, λιώνοντας τα υπέργεια μέρη του με σκοπό να γίνουν επιθέματα για την καταπολέμηση των ραγάδων.

Το αγριοκάρτο χρησιμοποιείται για να αρωματίσει μίγματα διαφόρων χορταρικών, τα οποία χρησιμοποιούνται σε πίτες. Τα βλαστάρια του τρώγονται μαζί με τα βλαστάρια από άγρια ραδίκια αρτυμένα με άφθονο λαδόξυδο.

Στη Χίο, το φυτό ονομάζεται «τραχανόχορτο», διότι οι γυναίκες, αφού το ξεράνουν, συνηθίζουν ακόμα και σήμερα να το τρίβουν μέσα τον τραχανά, για να του δώσουν ωραία γεύση και άρωμα. Για το άρωμά τους άλλωστε χρησιμοποιούνται οι σπόροι του φυτού σε σούπες και ως καρύκευμα σε ψάρια σχάρας. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 192).

(206) Συνδυάζεται σε σαλάτες μαζί με μάραθο (Λαμπράκη, 1997, σελ. 182).

(207) Στην Κρήτη το καταναλώνουν σε μεγάλες ποσότητες σε ομελέτες ή μαγειρεμένο με αρκετά ενδιαφέροντες τρόπους, όπως για παράδειγμα με θαλασσινά. Σε χωριά της δυτικής Κρήτης μάλιστα το κατανάλωναν παλιότερα και ως τονωτικό ρόφημα, παρά του ότι σε μεγάλες ποσότητες το φυτό αυτό προκαλεί δηλητηριάσεις. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 180).

(208) Είναι δυνατόν να προστεθεί μαζί με άλλα αρωματικά χόρτα και σπανάκι στις πίτες. Στην Ελλάδα το συναντάμε με τα ονόματα «στρουθούλα», «φουσκούδι» στην Λήμνο, «κουκάκι» στη Ζάκυνθο, «στρουθί» στην Κύπρο, «κτύπαλο» στην Κρήτη. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 178).

(209) Η αντράκλα ή γλιστρίδα χρησιμοποιείται κυρίως ως δροσιστικό λαχανικό στις καλοκαιρινές σαλάτες. Ο πιο συνηθισμένος τρόπος κατανάλωσής του είναι ψιλοκομμένο με ντομάτα, αγγούρι και φέτα. Εξίσου δημοφιλής είναι μια σαλάτα με γλιστρίδα και γιαούρτι, ενώ στο Πήλιο το φυτό βράζεται και σερβίρεται μαζί με σκορδαλιά. Επίσης ταιριάζει με κοτόπουλο και πατάτες. Η γλιστρίδα πολλές φορές αντικαθιστά το μαρούλι στα σάντουιτς. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 70, 71).

(210) Αυτό το μικρό φυτό έτυχε μεγάλης διαιτητικής αξιοποίησης πριν μερικά χρόνια στην Κρήτη. Στο νησί αυτό, τα παιδιά κατανάλωναν τους τρυφερούς καρπούς του ωμού με βουλιμία ύστερα από παρότρυνση των μεγαλύτερων, διότι πίστευαν πως έχει εξαιρετικές θρεπτικές ιδιότητες. Από αυτή τη δοξασία βγήκε και η παροιμιώδης έκφραση: «Τι τα θες τα ψαρόλαδα, εκείά που' ναι οι σαντραλίδες».

Οι μακρόστενοι καρποί της σανταλίδας, μοιάζουν με τετραγωνισμένο φασόλι και τρώγονται βρασμένοι με αυγά ή σαλιγκάρια. Η σανταλίδα τρώγεται και ωμή, ενώ συνήθως καταναλώνεται μαζί με άλλα χόρτα. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 210).

(211) Οι γαστρονομικοί οδηγοί αναφέρουν ότι το σέσκουλο χρησιμοποιείται στην κουζίνα, όπως ακριβώς το σπανάκι με τη διαφορά ότι είναι νοστιμότερο από αυτό και δίνει στις διάφορες παρασκευές μια χαρακτηριστική γλυκιά γεύση.

Στην Κύπρο μαγειρεύουν τα μαυρομάτικα φασόλια με τα σέσκουλα και τυλίγουν στα φύλλα τους ένα μίγμα από ρύζι και ψιλοκομμένα λαχανικά, που ονομάζουν «κιουπέπια». Στην Νάξο τα Χριστούγεννα γεμίζουν με ρύζι, αρωματικά χόρτα και σέσκουλα τα χοιρινά έντερα. Με σέσκουλα και τυρί παραγεμίζουν ακόμα και τις κοιλίες των αρνιών το Πάσχα, φτιάχνοντας τα περίφημα «πάτουδα». Τα σέσκουλα ταιριάζουν επίσης με μπακαλιάρο, πράσα και σταφίδες στο φούρνο, ενώ χρησιμοποιούνται πολύ σε πίτες (σεσκουλόπιτες). (Λαμπράκη, 1997, σελ. 217).

(212) Η ονομασία τους από τόπο σε τόπο διαφέρει ελάχιστα: στη Μάνη καλούνται «σκόλια», στην Ακαρνανία και τα Ιόνια νησιά «ασκολίμπρια», στην Κρήτη «ασκόλυμπροι» ή «γούλες» και στην Κύπρο «αχινόχορτο» ή «μοσκοκούλι». Ο συνηθέστερος τρόπος κατανάλωσής τους είναι βραστός ή ψητός αρτυμένος με άφθονο ελαιόλαδο, λεμόνι ή ξύδι.

Οι Κρητικοί με μια μακριά παράδοση στο καθημερινό τους διαιτολόγιο δεκάδων φυτών από την άγρια χλωρίδα της πατρίδας μας ασχολήθηκαν ιδιαίτερα με τη γλυκιά ρίζα του ασκρόλιμπρου. Το αποτέλεσμα είναι σήμερα να έχουν διασωθεί θαυμάσια πιάτα με ασκρόλιμπρους με κατσίκι αυγολέμονο, καθώς και θαυμάσιες

ομελέτες.. μια ενδιαφέρουσα πρόταση είναι αυτή που συναντάται στα χωριά της ορεινής Ολυμπίας. Εκεί οι ρίζες, αλλά και τα νεαρά βλαστάρια του σκόλυμου μαγειρεύονται με ριζότο. Συνηθίζεται επίσης οι ρίζες του να προστίθενται στα διάφορα «γιαχνερά» ή «μυριστικά» χόρτα, όπως είναι το μάραθο, τα γούλια, τα αγριόπρασα, οι καυκαλίθρες κ.α. και να μαγειρεύονται με λεμόνι. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 172).

(213) Η μαργαρίτα έχει είτε έντονα κίτρινο χρώμα είτε ελαφρά κρεμ απόχρωση. Το δεύτερο είδος θεωρείται θαυμάσιο βρώσιμο χόρτο και ονομάζεται από το λαό «μαντηλίδα» ή «μαντιλένα».

Οι τρυφεροί βλαστοί και οι κορφάδες από τις μαργαρίτες τρώγονται ως λαχανικά κυρίως το σαρανταήμερο της νηστείας του Πάσχα. Αφαιρούν πρώτα τα σκληρά φύλλα τους και στη συνέχεια τις βράζουν με άφθονο ξίδι και ελαιόλαδο. Μια λιγότερο γνωστή παρασκευή του είναι ένα πιάτο που φτιάχνουν στα Δωδεκάνησα, όπου, αφού βράσουν πού καλά τις μαργαρίτες, τις πολτοποιούν, για να φτιάξουν μια πράσινη σκορδαλιά με πολύ έντονη γεύση και μυρωδιά.

Από την άλλη πλευρά, η κίτρινη μαργαρίτα χρησιμοποιήθηκε στο παρελθόν για τη βαφή βαμβακερών νημάτων και υφασμάτων, ενώ οι γιατροί της αρχαιότητας έφτιαχναν από αυτή αλοιφή για τη διάλυση των λιπωμάτων. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 164).

(214) Σήμερα οι βολβοί συλλέγονται την άνοιξη από τους χωρικούς και καταναλώνονται ως ορεκτικό, αρτυμένοι με άφθονο ελαιόλαδο, ξίδι, ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι και άνηθο. Ο ανθοφόρος βλαστός τους λέγεται «κοβιός» και χρησιμοποιείται στις ανοιξιάτικες ομελέτες. Σήμερα όλοι οι πολupoίκιλοι τρόποι μαγειρέματος των βολβών, που είχε εφεύρει το ανήσυχο γαστρονομικό πνεύμα των αρχαίων Ελλήνων και των Ρωμαίων, έχουν ατονήσει και εξαφανιστεί. Είναι δυνατόν επίσης να διατηρηθούν για ένα περίπου χρόνο σε γυάλινα βάζα με ξίδι και ταιριάζουν πού με τα παντζάρια και τα πικρά χόρτα. Οι βολβοί συνοδεύουν ακόμα και τα κουκιά, ενώ υπάρχει σάλτσα με βολβούς και ρόκα. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 158).

(215) Η κάπαρη χρησιμοποιείται πολύ για να δώσει γεύση σε εδέσματα και σάλτσες. Είναι επίσης γνωστή η χρήση της κάπαρης ως πικάντικο συμπλήρωμα στις καλοκαιρινές σαλάτες με ντομάτα ή ακόμα και σε σαλάτες με λάχανο. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 155).

(216) Το ορνιθογκάλουμ αφού βουτηχτεί σε ένα πηχτό χυλό από αλεύρι, τηγανίζεται και σερβίρεται με ξύδι. Σε ορισμένα μέρη της Ελλάδας τρώνε και το βολβό του φυτού. Σήμερα λόγω των εντατικών καλλιεργειών το φυτό συναντάται όλο και πιο σπάνια. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 145).

(217) Η τσουκνίδα συναντάται με τα ονόματα «ατζικνίδα», «αγγίζα», «κνίδη» και «τσούχνα». Στη Βέροια συνηθίζουν να φτιάχνουν από τσουκνίδα «τσουκνιδοπίλαφο». Στη Θράκη φτιάχνουν με την Τσουκνίδα νόστιμες σούπες με δυόσμο («κιντέα»).

Η τσουκνίδα είναι άριστο τονωτικό κατά της αναιμίας. Ακόμα είναι άριστο αιμοστατικό, διεγερτικό της κυκλοφορίας, προληπτικό κατά του σκορβούτου, αντιδιαβητικό και τέλεια αποτοξινωτικό ρόφημα.

Χρησιμοποιείται σε σούπες, ριζότα και πίτες.

Ίσως ο μόνος ανασταλτικός παράγοντας συλλογής της τσουκνίδας είναι η ισταμίνη και το φορμικό οξύ που έχουν τα φύλλα της, που πυροδοτούν διάφορες γνωστές αλλεργικές αντιδράσεις στο δέρμα. Δέκα με δεκαπέντε λεπτά βράσιμο είναι αρκετά για να εξουδετερώσουν τις ουσίες που προκαλούν ερεθισμό. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 141).

(218) Συλλέγεται πολύ νωρίς κατά τη διάρκεια του χειμώνα, για να χρησιμοποιηθεί μαζί με το σπανάκι, το λάπαθο, τα πράσα και άλλα φυτά σε διάφορες χορτόπιτες. Στα νησιά των Κυκλάδων συνήθιζαν παλαιότερα να βράζουν ρύζι μαζί με κουτσουνάδα, ιδιαίτερα σε εποχές ανέχειας.

Τα δημόδη ονόματα της παπαρούνας είναι «κοκκινούδα», «κουτσουνάδα», «λαλές», «πετεινός» «κουσουνάς», «τουρκοπούλα».

Στη φαρμακευτική τα πέταλα του φυτού προστίθενται αποξηραμένα σε διάφορα ροφήματα ως ελαφρύ καταπραϋντικό, κατευναστικό, αντιβηχικό και εφιδρωτικό.

Στην Ευρώπη με συμπίεση των σπόρων της παπαρούνας πέτυχαν να παράγουν ένα λάδι που χρησιμοποιείται ευρύτατα στη νοθεία του ελαιόλαδου. Από τα πέταλά της επίσης παρασκευάζεται ένας κατακόκκινος χυμός, με τον οποίο χρωματίζονται συνήθως τα κρασιά. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 137).

(219) Οι τρυφεροί βλαστοί της πριν ακόμα εξελιχθούν σε φύλλα, αποτελούν ένα εξαιρετικό έδεσμα, το οποίο ελάχιστοι γνωρίζουν ότι τρώγεται. Στην πραγματικότητα, τα τρυφερά βλαστάρια της είναι ίσως μαζί με τα τσιραύλα (κορφάδες από αγριόσχινους) το πιο δημοφιλές έδεσμα στα χωριά του Πηλίου και των ορεινών περιοχών των Χανίων.

Οι καταπράσινες έλικές της συλλέγονται την άνοιξη, και αφού βραστούν ελαφρά, βυθίζονται σε πηχτό κουρκούτι και τηγανίζονται με άφθονο ελαιόλαδο. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 134).

(220) Στην Κρήτη ονομαστές είναι οι αγγογλωσσόπιτες καθώς και οι ομελέτες από τους τρυφερούς βλαστούς του φυτού. Αφού καθαριστεί από τα χοντρά λογχοειδή φύλλα του, προστίθεται μαζί με ένα μέρος από τη ρίζα του στις σαλάτες με τα άγρια ραδίκια. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 135).

(221) Είναι ένα φυτό που συναντούμε παντού στην Ελλάδα. Τα φύλλα του, όταν είναι ακόμα τρυφερά προστίθενται σε μικρές ποσότητες μέσα στα χόρτα για πίτες. Επίσης, προσφέρονται ψητές, βραστές, σοταρισμένες με φρέσκο βούτυρο ή ωμές σε σαλάτες. Τα βλαστάρια του «τραγοπώγωνα» γίνονται επίσης τουρσί. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 134).

(222) Την άνοιξη στο Οροπέδιο του Λασιθίου και στα ορεινά χωριά του Μυλοπόταμου Ρεθύμνης συλλέγονται τα τρυφερά βλαστάρια του και μαγειρεύονται στην κατσαρόλα με πατάτες ή κρέας και λεμόνι. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 132).

(223) Η καλλιεργημένη ρόκα έχει λεπτότερη γεύση από την άγρια, η οποία μάλιστα όταν ανθίσει, έχει φύλλα ιδιαίτερα πικρά. Χρησιμοποιείται για να συνοδεύσει σαλάτες και φρέσκα κουκιά. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 127).

(224) Στην Ήπειρο και την δυτική Μακεδονία τα λένε «τροφή» και αποτελούν το κύριο συστατικό για τις χειμωνιάτικες λαπαθόπιτες και τα λεπτά σαρμαδάκια. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 121).

(225) Συλλέγεται το χειμώνα και την άνοιξη και μαγειρεύεται μαζί με άλλα λάχανα σε πίτες, είτε με ρύζι, είτε με λίγο νερό σε μια παρασκευή που ονομάζεται «μπουράνι». Στην Δυτική Μακεδονία οι γυναίκες συνήθιζαν παλαιότερα να διατηρούν μεγάλες ποσότητες από λάπαθα για το βαρύ χειμώνα και το καλοκαίρι. Τα μάζευαν, τα έτριβαν με αλάτι, τα ξέραιναν στη σκιά και τα φύλαγαν μέσα σε μεγάλα πάνινα σακιά.

Σήμερα χρησιμοποιούνται από τη λαϊκή βοτανοθεραπεία τόσο σε εξωτερική χρήση δερματοπαθειών (ακμή-αποστήματα), όσο σε εσωτερική χρήση σαν ευστόμαχα εμμηναγωγά. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 122)

(226) Στην πατρίδα μας το βρίσκουμε με τα εξής ονόματα: «μάλαθρο», «αγριομάραθο», «μαραζά» και «αμαραθιά». Χρησιμοποιούνται σε μαραθόπιτες, γίνονται θαυμάσιο φαγητό με χταπόδι ή σουπιές, αντικαθιστούν τον μαϊντανό σε γεμιστές ντομάτες και ταιριάζουν πολύ με τα όσπρια και τα ανοιξιζιάτικα λαχανικά. Το μάραθο συνδυάζεται πολύ αρμονικά με σάλτσες που συνοδεύουν λιπαρά ψάρια, όπως τσιπούρες, σολομούς, κολιούς κ.τ.λ. οι μαραθόσποροι είναι αρωματικοί και διεγερτικοί της ορέξεως. Το μάραθο επίσης χρησιμοποιείται για να αρωματίσει τα παξιμάδια, τα ψωμάκια και τις ελιές. Το αιθέριο έλαιο από μάραθο χρησιμοποιείται

σε λικέρ φρούτων, ιδιαίτερα στο απέντι των Άλπεων, αλλά και σε παγωτά και προϊόντα αρτοποιίας.

Όσο για τις ιδιότητές του το φυτό αυτό θεωρείται τονωτικό, χωνευτικό και σπασμολυτικό.

Οι γυναίκες παλιά με δυνατό τσάι μάραθου, γιαούρτι και μέλι παρασκεύαζαν μια μάσκα για την αναζωογόνηση του γερασμένου δέρματος. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 104).

(227) Στην Κρήτη κατά τη διάρκεια του πολέμου του 1940 τα βλαστάρια της μολόχας αντικατέστησαν τις μπάμιες. Έτσι προέκυψε ένα πιάτο το οποίο συμπληρωνόταν από κάποιο σπιτικό πουλερικό. Στην Κάσο με τα τρυφερά φύλλα του φυτού φτιάχνουν το χειμώνα ντολμάδες.. Στην Τήνο, όταν οι βλαστοί από τις μολόχες είναι πολύ χοντροί και τρυφεροί, τους βράζουν ελαφρά και τους τηγανίζουν με αυγά. Στην Δυτική Μακεδονία κοπανίζουν τα φύλλα της και με αυτά φτιάχνουν ένα νηστίσιμο φαγητό, τον «στούμπο». Στην Κύπρο επίσης, φτιάχνεται από τα φύλλα και τα βλαστάρια του φυτού σούπα, η οποία έχει εξαιρετικά πλούσια και απαλή υφή.

Οι καρποί της μολόχας στη χώρα μας ονομάζονται «ψωμάκια». Τρώγονται ωμοί ή σε σαλάτες και έχουν ευχάριστη και γλυκιά γεύση. Γίνονται επίσης τουρσί και μπορούν να προστεθούν σε σαλάτες (Λαμπράκη, 1997, σελ. 116).

(228) Τα σκληρότερα μέρη των σπαραγγιών μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε σούπες, εφόσον βέβαια πολτοποιηθούν. Τα τρυφερά βλαστάρια τους σερβίρονται με βούτυρο ή σάλτσες βουτύρου, αλλά ταιριάζουν πολύ και σε σάλτσες με ελαιόλαδο, λεμόνι ή ξύδι. Τα σπαράγγια είναι ιδανικά για ομελέτες κατσαρόλας, ενώ στα Δωδεκάνησα γίνονται και ψητά στα κάρβουνα. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 99).

(229) Δεν χρησιμοποιούνται πλέον στην ελληνική κουζίνα. Τα φύλλα του έχουν πλούσια αρωματική γεύση και γίνονται τουρσί σε δυνατό ξίδι και αλάτι. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 90).

(230) Είναι γνωστές ως βρούβες και παίρνουν τα ονόματα «λαψανίδες», «γλυκόβρουβες», «αγριόβρουβες», «ραπανόβρουβες» και «πικρόβρουβες». Τα βλαστάρια τους μαγειρεύονται με το ξύδι ή βράζονται με κουκιά ή αρακά. Επίσης τρώγονται ως βραστή σαλάτα. Οι βρούβες θεωρούνται άριστο στομαχικό φάρμακο και σε ορισμένες αγροτικές περιοχές χρησιμοποιούνται ακόμα και σήμερα ως ανοιξιιάτικο αποτοξινωτικό ρόφημα. (Λαμπράκη, 1997, σελ. 89).

(231) Το σαλέπι, αυτή η ακριβή σκόνη, παράγεται από την αρσενική ορχιδέα. Από το λαό η αρσενική ορχιδέα καλείται και «σερνικοβότανο» και πιστεύεται πως η κατανάλωση της ρίζας της από τους άντρες προκαλεί την γέννηση αρσενικών παιδιών. Σύμφωνα με μαρτυρίες χωρικών, οι Έλληνες μέχρι και πρόσφατα έτρωγαν μόνο τον ανθοφόρο βλαστό του φυτού. Τον έτρωγαν τηγανιτό και τον αποκαλούσαν «μάνες» ή «μανόσταχα». (Λαμπράκη, 1997, σελ. 76).

(231) Έχει πάρει το όνομά του στην Ύδρα από τη λέξη φαρμάκι. Και αυτό γιατί όταν βράζεται η φαρμικόρα δίνει ένα πολύ πικρό ζουμί με δράση τονωτική, διεγερτική των αδένων αναπαραγωγής, χωνευτική και ορεκτική. Άλλες ονομασίες του φυτού είναι: πικροράδικο και κατσαροράδικο.

Στην Βόρεια Ελλάδα αυτό το βότανο είναι περιζήτητο και εύγεστο σαλατικό. Στην βόρεια Ελλάδα λένε συγκεκριμένα: «Όπου τρώγεται το ραδίκι, ο γιατρός δεν μπαίνει μέσα στο σπίτι» (Σαχίνης, 1979, σελ. 36, 41, 49, 54, 55).

(232) στην Ύδρα λέγεται «μπουκουλιέπηρες», παλιά ονομασία αρβανίτικη, που σημαίνει ψωμί του λαγού ή λαγόψωμο. Η γαλατσίδα προστίθεται στα φαγητά μαζί με άλλα χορταρικά. Στη σελίδα 49 καταγράφονται τα σπαράγγια, τα οποία ονομάζονται και «φυτά των δέντρων», διότι πιστεύεται πως στα πυκνά, αγκαθωτά φύλλα του μαζεύονται και κρύβονται φίδια... Επίσης, ονομάζονται και φαγητό των βασιλιάδων και θεωρούνται στην Ύδρα από τα εκλεκτότερα εδέσματα. (Σαχίνης, 1979, σελ. 36, 41, 49, 54, 55).

(233) έχουν γεύση πιπεράτη και τσουχτερή. Τρώγονται σαν βραστό λαχανικό με λάδι και λεμόνι. (Σαχίνης, 1979, σελ. 36, 41, 49, 54, 55).

(234) θεωρούνται στην Ύδρα ως ένα από τα εκλεκτότερα χόρτα. (Σαχίνης, 1979, σελ. 36, 41, 49, 54, 55).

(235) τα χόρτα βρίσκονται σε πρώτη ζήτηση στην Ικαρία, ιδιαίτερα το χειμώνα, ενώ κατά το θέρος αφθονούν τα λαχανικά. Τα αγριόχορτα του βουνού, ύστερα από τις πρώτες φθινοπωρινές βροχές, παρουσιάζουν ποικιλίες για μαγείρεμα, αλλά και ονομαστές θεραπευτικές ιδιότητες (Κέρπης, 1979-1981).

(236) ροκανιστά λάχανα που τρώγονται ωμά (Κάσσης, 1980, σελ. 92)

(237) τσιγαρολάχανα που χρησιμοποιούνται στις λαχανόπιτες (Κάσσης, 1980, σελ. 92)

(238) βραστολάχανα, τα οποία φτιάχνονται βραστά (Κάσσης, 1980, σελ. 92)

(239) άγριοι, ήμεροι, καλογεροβορβοί, βορβάκια και μεγάλοι βορβοί «αγγουρνέοι ή αζγουρνέοι» (που διακρίνονται σε άγριους- με μικρά, λεπτά φύλλα και μίσχο, και άνθος πολύ κίτρινο- και ήμερους με χοντρό χυμώδη βλαστό και φύλλα πλατιά και μεγάλο άσπρο ή κίτρινο ή ροζ ή μωβ λουλούδι. (Κάσσης, 1980, σελ. 92)

(240) αποτελούν ιδιαίτερα εκλεκτό έδεσμα εξαιρετικά μυρωδάτο (Κάσσης, 1980, σελ. 92)

(241) είναι είδος άγριας γαλατσίδας του βράχου και βγαίνει μόνο σε απόκρημνα παραθαλάσσια βράχια, είναι πικράλμυρες , αλλά με θεραπευτικές ιδιότητες κατά κοινή γνώμη (Κάσσης, 1980, σελ. 92)

(242) τρώγεται ωμή ή βραστή (Κάσσης, 1980, σελ. 92)

(243) τα σπαράγγια (τρώγονται και ψητά ή με πασπαλά τηγανιτά) (Κάσσης, 1980, σελ. 92

(244) κρίξεις (=τσουκνίδες, σπάνιο φαγητό των πολύ φτωχών). (Κάσσης, 1980, σελ. 92)

Συνταγές με φρούτα

– **Συνταγές Τήνου**

Η Δελατόλλα-Φωσκόλου αναφέρει κάποιες παραδοσιακές συνταγές γλυκών της Τήνου με τα τοπικά ονόματά τους (1996):

Γλυκά του κουταλιού (σελ. 69-72)

Γλυκό σταφύλι

Βύσσινο γλυκό

Κυδώνι μαρμελάδα

Κορόμηλα ή «αμπουρνέλες» μαρμελάδα

Κυδώνια πελτέ

Βύσσινο ποτό

Βερίκοκο ποτό

Λεμονάδα

Ξεροτήγανα (σελ. 73)

500γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

3 κουτάλια χυμός λεμονιού

3 κουτάλια λάδι

Νερό

Λάδι για τηγάνισμα

Για το σιρόπι:

3 ποτήρια ζάχαρη

1 ½ ποτήρι νερό

3 κουτάλια μέλι

Για το γαρνίρισμα:

Καρύδια ψιλοκομμένα

Σουσάμι

Κανέλα

Ψαράκια (σελ. 74)

2 φλιτζάνια καρύδι ψιλοκομμένο

1 μικρό πακέτο φρυγανιές
1 κουτάκι κανέλα
¼ της κουταλιάς γαρύφαλλο
1 φλιτζάνι ζάχαρη
1 ½ του φλιτζανιού νερό
Ξύσμα πορτοκαλιού
Λάδι για τηγάνισμα
500γρ. ζάχαρη άχνη για το γαρνίρισμα
Για το φύλλο:
500γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
1 αυγό
3 κουταλιές λάδι
¼ κουταλιού αλάτι
150γρ. νερού

Μουσταλευριά (σελ. 89)

6 φλιτζάνια έτοιμος μούστος βρασμένος
1 φλιτζάνι αλεύρι
1 φύλλο αρμπαρόριζα («τρισαϊ»)
1 φλιτζάνι κομμένα καρύδια
Κανέλα
Σουσάμι

Κέικ πετιμεζιού («Φοινίκι») (σελ. 91)

1 φλιτζάνι πετιμέζι
1 φλιτζάνι λάδι
1 φλιτζάνι ζάχαρη
1 ½ φλιτζάνι νερό
½ φλιτζάνι χυμός πορτοκαλιού
3 κουτάλια ρακί
600γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
½ κουτάλι γαρύφαλλο
1 κουτάλι κανέλα
2 κουτάλια σόδα
1 φλιτζάνι καρύδια χοντροκομμένα
Λίγο σουσάμι για το γαρνίρισμα

Παστέλι σε λεμονόφυλλα (σελ. 92)

500γρ. μέλι Τήνου

500γρ. σουσάμι καθαρισμένο

400γρ. ζάχαρη

Ξύσμα λεμονιού

Φύλλα λεμονιάς πλυμένα και στεγνωμένα

Σύκα παστελάτα (σελ. 93)

Σύκα

Καρύδια ψιλοκομμένα

Σουσάμι, κανέλα, δάφνη

– **Συνταγές Μυκόνου**

Ακολουθούν συνταγές παραδοσιακών γλυκών Μυκόνου από το Ρουσούνελο (2001):

Γιαγί με κυδώνια (σελ 38)

2 μέτρια κρεμμύδια

5-6 πατάτες

2-3 κυδώνια

2-3 ντομάτες ώριμες

Αλατοπίπερο

Καυτερή πιπεριά

Ελαιόλαδο

Γλυκά

Χριστόψωμα (με κανέλα, πορτοκάλι, σουσάμι, σταφίδες, κονιάκ, φουντούκια, φοινίκια)

Μελιτζανάκι γλυκό

Γλυκό κυδώνι

Γλυκό τριαντάφυλλο

Μουσταλευριά

Σύκα ξερά φουρνιστά

– **Συνταγές Βυτίνας**

Το πετιμέζι το χρησιμοποιούσαν αντί για ζάχαρη. Το έριχναν στο γάλα, στο τσάι, στο χαμομήλι και στο ρακί. Η **μαρμελάδα** (μπελτές) παρασκευαζόταν με λιωμένα **κυδώνια** ή **μήλα** ή **αχλάδια** ή **ροδάκινα**. Προσθέτουν μέσα στο μίγμα ζάχαρη και το βράζουν μέχρι να δέσει (Αναγνωστόπουλος., 2004, σελ. 596, 597, 598).

– **Συνταγές Φενεού Κορινθίας**

Τις ημέρες της **νηστείας** έκαναν μουστοκούλουρα με **μούστο** ή με **πετιμέζι** και σταφιδόψωμα. Ακόμα ένα γλυκό που συνηθιζόταν τις νηστίσιμες ημέρες ήταν η **μουσταλευριά**, με μπόλικο τριμμένο καρύδι και κανέλα.

Το ραβανί το έφτιαχναν με αλεύρι, σιμιγδάλι, αβγά, ζάχαρη, ξύσμα και χυμό **πορτοκαλιού**, κονιάκ και λάδι. Από πάνω έβαζαν τριμμένη **καρύδα**.

Εκτός από τα γλυκά του ταψιού, έφτιαχναν και **γλυκό του κουταλιού**. Ξεκινούσαν από τα πρώιμα φρούτα, **το κεράσι** και το **βύσσινο**. Αφού ωρίμαζαν καλά, τα μάζευαν από το δέντρο με το καλάθι, έβγαζαν το κουκούτσι με την παραμάννα, τα έβαζαν με νερό στον τέντζερη για να βράσουν. Κατόπιν έριχναν την ανάλογη ποσότητα ζάχαρης και το αφήναν να βράσει έως ότου να δέσει το σιρόπι.

Ακόμα το κεράσι χρησιμοποιούσαν σαν γαρνιτούρα σε άλλα γλυκά, ενώ με το βύσσινο έφτιαχναν δροσιστικές **βυσσινάδες** το καλοκαίρι.

Το **κυδώνι**, τα **σύκα**, τα καρύδια και τα **νεραντζάκια** τα έκαναν επίσης γλυκό του κουταλιού. Έκαναν ακόμα γλυκό από **καρπούζι** και **κολοκύθι**, αφού αφαιρέσουν τα κουκούτσια από μέσα, τα έξυναν εξωτερικά και τα έκοβαν σε μικρά κομμάτια. Ακολουθούσε η ίδια διαδικασία με τα προηγούμενα.

Παράλληλα όμως με αυτά προμηθεύονταν τα χοντρόφλουδα **πορτοκάλια**, **κιτρολέμονα**, **νεράντζια**, **περγαμόντο** κ.α. τα ξύνανε ελαφρά από έξω, τα χάραζαν από πάνω ως κάτω και έβγαζαν 4-5 λουρίδες από το καθένα. Κατόπιν έπαιρναν μία-μία τη φλούδα, την τύλιγαν και στην άκρη την κάρφωναν με μια οδοντογλυφίδα για να την συγκρατεί. Τις τοποθετούσαν στην κατσαρόλα και τις έβραζαν δύο νερά, τα

οποία έχυναν για να φύγει η πικράδα τους. Μέσα στην ανάλογη ποσότητα νερού έριχναν 30 κομμάτια φλούδες και μια οκά ζάχαρη, μερικά γαρύφαλλα και όλα μαζί τα έβραζαν. Αφού έδενε το σιρόπι ήταν έτοιμο το γλυκό.

Ακόμα παρασκεύαζαν γλυκό από **τριαντάφυλλο**, που το θεωρούσαν το γλυκό των αρχόντων διότι αυτοί είχαν πολλές τριανταφυλλιές στο περιβόλι τους. Μάζευαν κοινά τριαντάφυλλα, που μοσχοβολούσαν από μακριά, μαδούσαν τα πέταλά τους, τα άπλωναν στη σκιά, τους έριχναν τα ροδοπέταλα, προσθέτανε και γαρύφαλλα και τα άφηναν να βράσουν, ώσπου να δέσει το σιρόπι. Γλυκό τριαντάφυλλο εξακολουθούν να κάνουν και σήμερα, ιδιαίτερα στο μοναστήρι του αϊ Γιώργη, όπου γέμιζαν γυάλινα ή πλαστικά βάζα του ενός κιλού και τα πουλούν ή τα δωρίζουν στους επισκέπτες.

Παλιά βέβαια τα γλυκά κλειδώνονταν στα μπαούλα και ήταν κέρασμα αποκλειστικά για τους επισκέπτες (Σαρλής, 2003, σελ. 154, 155, 156).

– Συνταγές Έδεσσας

«Έκαναν ωραίες **κομπόστες** από ποικιλία φρούτων ξερών και φρέσκων, από **δαμάσκηνα, αχλάδια, μήλα** και **σταφύλια**, τις χρωματιστές **‘ουσιάφ’** με ολόκληρη κανέλα μέσα στο σμύρνο, σε ροζ, φούξια χρώματα από την ποικιλία των διαφόρων άγριων φρούτων και τις έτρωγαν ως κύριο γεύμα με ψωμί. ... Στο επιδόρπιο προσέφεραν φρέσκα και ξερά φρούτα, όπως **δαμάσκηνα**, κάστανα ψημένα, **σύκα** με καρύδια, **μούσμουλα** που διατηρούνταν μέσα σε άχυρα, **κυδώνια** και **σταφύλια** που τα διατηρούσαν σε καλαμωτές, τις «παρντίες» (Βέττα-Τζώγα Κ., 2002)

Το ραβανί ήταν το παραδοσιακό γλυκό της γιορτής της Αγίας Τριάδας. Παλιά γινόταν με μαύρα **μούρα** και λεγόταν «μιούρι» και το προσέφεραν στην εξοχή του Λόγγου, πάνω σε φύλλο «λαπούας» (υδροχαρές φυτό με μεγάλα φύλλα). Από τα γλυκά του κουταλιού το **κεράσι** θεωρείτο το κατεξοχήν γλυκό της περιοχής και το ρεντέ, το τριφτό **κυδώνι**, στο οποίο έριχναν στο τέλος ένα ματσάκι σμύρνο και το ολόκληρο **συκαλάκι**. (Βέττα-Τζώγα Καίτη, 2002, σελ. 18)

Όσον αφορά τώρα στο κέρασμα των **γλυκών του κουταλιού**, αξίζει να σημειωθεί πως ήταν ολόκληρη ιεροτελεστία. Πάνω σε μεγάλο ασυμένιο δίσκο ή επαργυρωμένο με δυο χερούλια και καλυμμένο με κοφτό ασπροκέντημα, έβαζαν ένα γυάλινο βαθύ πιατάκι με σκέπασμα, που ήταν συνήθως σε βάση ασημένια και ολόγυρα κρέμονταν κουταλάκια τα οποία χρησιμοποιούσαν για να παίρνουν μια κουταλιά από το γλυκό που ήταν μέσα στο βαθύ πιατάκι» (Βέττα-Τζώγα, 2002, σελ. 73).

– Συνταγές Αιτωλίας

«Ταύτα γίνονται με οπόν του κυδωνιού και του μήλου. **Γλυκά του ποτηριού** κατασκευάζονται και με **βύσινο, κορόμηλα, σταφύλλια**, καρύδια κτλ. Κατά τις ανομαστικές εορτάς τους επισκεπτόμενους φιλεύουν γλυκό του ποτηριού, αλλά και παντεσπάνι, κουραμπιέδες, μπακλαή ή ραβανή» (Λουκόπουλος, 1925, σελ. 138)

– Συνταγές Φλωριάδας

Πληροφορίες για τα είδη γλυκών του κουταλιού της Φλωριάδας Αιτωλοακαρνανίας αντλούμε από τους Οικονόμουκαι Παπαστάθη (2004, σελ. 174, 175, 176), σύμφωνα με τους οποίους είχαν το γλυκό καρυδάκι, το **κυδώνι** και το **κεράσι**.

– Συνταγές Λευκάδας

Όπως μας πληροφορεί η Κοντομίχη (1985, σελ. 330) αναφέρεται πως από **γλυκά του κουταλιού** στη Λευκάδα ξεχωρίζουν το **σταφύλι** και το **κυδώνι**. Είναι χαρακτηριστικό το ότι τα γλυκά του κουταλιού οι νοικοκυραίοι πολύ σπάνια τα έτρωγαν. Συνήθως τα φύλαγαν για τους επισκέπτες. Πολλές φορές γινόταν κρυφή «αφαίμαξη» από τα παιδιά, τα οποία από λίγο κάθε μέρα κατάφερναν στο τέλος να αδειάσουν το βάζο.

Συνταγές με όσπρια

- Συνταγές Τήνου (Δελατόλλα-Φωσκόλου, 1996)

Αμπελοφάσουλα σαλάτα (σελ. 28)

1 κιλό αμπελοφάσουλα

2-3 ραπανάκια σκόρδο

Λαδόξιδο

Αλάτι

Μαυρομάτικα φασόλια σαλάτα (σελ. 29)

½ κιλό μαυρομάτικα φασόλια

2 κρεμμύδια φρέσκα ψιλοκομμένα

1 ξηρό κρεμμύδι

2 κουταλιές κάπαρη στο ξύδι

1 ματσάκι μαϊντανός ψιλοκομμένος

Ελιές μαύρες

Άνηθος

½ φλιτζάνι λάδι

3-4 κουταλιές ξίδι

αλάτι

πιπέρι

«Λιβιά» μακαρόνια (σελ. 49)

1 κιλό αμπελοφάσουλα (λιβιά)

Τυρί τριμμένο

Σάλτσα για μακαρόνια κόκκινη

2 κουταλιές βούτυρο

Αλάτι

– **Συνταγές Μυκόνου (Ρουσσουνέλος, 2001, σελ. 139, 172, 59, 57)**

Για τα **κουκιά** σαβορέ του Πιπεριά χρησιμοποιείται μια τηγανιά μικρά και φρέσκα κουκιά, τα οποία σκουπίζονται, αλευρώνονται και τηγανίζονται. Έπειτα τοποθετούνται σε πιατέλα και αλατίζονται. Στη συνέχεια καβουρντίζεται χοντροκομμένο σκόρδο σε τηγάνι με ένα ποτηράκι του κρασιού λάδι. Στο μίγμα προστίθεται νερό, δεντρολίβανο και μισό φλιτζάνι ξύδι. Όταν «δέσει» η σάλτσα, τοποθετείται πάνω από τα κουκιά.

Τα λουβιά (αμπελοφάσουλα) τρώγονται σκέτα με λάδι και ξύδι σαν σαλάτα ή με σκορδαλιά και λίγο λάδι, οπότε γίνονται κυρίως πιάτο.

Πάλι με λαρδί στη Μύκονο συνηθίζονται τα **κουκιά** με μάραθο. Επίσης περιλαμβάνονται λίγα λάχανα και λίγα κρεμμυδόφυλλα.

Τα απορίχια ή βρούβες ή βλαστάρια τρώγονται σαν σαλάτα αφού προσθέσουμε λίγο χοντρό αλάτι και ελαιόλαδο. Πολλές φορές γίνονται με **κουκιά**.

Φασολάκια μαυρομάτικα σούπα (σελ. 132)

Φασόλια μαυρομάτικα

Λίγα φυλλαράκια σέσκουλα

Λίγα φυλλαράκια μπουράτζα

Σέλινο

½ φλιτζάνι λάδι

Χυμός λεμονιού

Αλάτι

Ρεβίθια με μπουράτζα (Borago officinalis) (σελ. 133)

5 χούφτες ρεβίθια

Σόδα

2-3 κρεμμύδια μέτρια

1-2 καρότα

Σέλινο

Μπουράτζα

Λεμόνι

Λάδι

Αλάτι

– **Συνταγές από τον Πόντο (Σαββίδης, 2002)**

Κορκοτοφάσουλο (σελ.86):

Υλικά: φασόλια ξερά, κορκότο, κρεμμύδι, λάδι

Πατιτσί σιουρβά (σελ. 87):

Υλικά: φασολάκια ξερά, κορκότο χοντρό, κρεμμύδι, ντομάτα, λάδι

Αντί για κορκότο ή και με αυτό μπορεί να προστεθεί και λίγο αλεύρι, καλαμποκίσιο ή σιταρένιο. Σε αυτή την περίπτωση τα πατίτσια λέγονται «μυλαγμένα» (από το άμυλα του αλευρου)

Φασουλί σιουρβά (σελ. 88):

Υλικά: φασόλια κόκκινα, κορκότο, κρεμμύδι, λάδι

Λάχανα χαμνά με φασόλια (σελ. 90, 91):

Υλικά: λάχανα μαύρα, φασόλια, ντομάτα, κρεμμύδι, μαϊντανός, δυόσμος, κόκκινη πιπεριά, βούτυρο ή λάδι. Ήταν ένα από τα πιο δημοφιλή εδέσματα στο Πόντο.

Φασολάκια στύπα (σελ. 121):

Υλικά: φασολάκια, σκόρδο, καυτερές πιπεριές, νερό, αλάτι

Με τον ίδιο τρόπο παρασκευάζονται και τα στύπα από τα υπόλοιπα λαχανικά όπως: πράσινες ντομάτες, γεμιστές μελιτζάνες, παντζάρια

Συνταγές με καρπούς

- Συνταγές από την Τήνο (Δελατόλλα-Φωσκόλου, 1996)

Ξεροτήγανα (σελ. 73)

500γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

3 κουτάλια χυμός λεμονιού

3 κουτάλια λάδι

Νερό

Λάδι για τηγάνισμα

Για το σιρόπι:

3 ποτήρια ζάχαρη

1 ½ ποτήρι νερό

3 κουτάλια μέλι

Για το γαρνίρισμα:

Καρύδια ψιλοκομμένα

Σουσάμι

Κανέλα

Ψαράκια (σελ. 74)

2 φλιτζάνια **καρύδι** ψιλοκομμένο

1 μικρό πακέτο φρυγανιές

1 κουτάκι κανέλα

¼ της κουταλιάς γαρύφαλλο

1 φλιτζάνι ζάχαρη

1 ½ του φλιτζανιού νερό

Ξύσμα πορτοκαλιού

Λάδι για τηγάνισμα

500γρ. ζάχαρη άχνη για το γαρνίρισμα

Για το φύλλο:

500γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

1 αυγό

3 κουταλιές λάδι

¼ κουταλιού αλάτι

150γρ. νερού

Σεσκουλοπιτάκια ή «φέσκ'λοπιτάκια» (σελ. 75)

1 κιλό σέσκουλα (ή φέσκ'λα)

¼ φλιτζάνι ρύζι

1 φλιτζάνι **καρύδι** ψιλοκομμένο

½ φλιτζάνι σταφίδες

1 κουταλιά κανέλα

½ κουτάλι γαρύφαλλο

1 φλιτζάνι μέλι ή πετιμέζι

Φύλλο σπιτικό

Μασουράκια καρυδιού (σελ. 81)

1 κιλό φύλλο κρούστας

1 μικρό πακέτο φρυγανιές

300γρ. **καρυδόπιχα**

3 αυγά

¼ φλιτζανιού κονιάκ

1 φλιτζάνι ζάχαρη

1 κουταλάκι κανέλα

1 κουταλάκι γαρύφαλλο

Μαργαρίνη

Μουσταλευριά (σελ. 89)

6 φλιτζάνια έτοιμος μούστος βρασμένος

1 φλιτζάνι αλεύρι

1 φύλλο αρμπαρόριζα («τρισαϊ»)

1 φλιτζάνι κομμένα **καρύδια**

Κανέλα

Σουσάμι

Κέικ πετιμεζιού («Φοινίκι») (σελ. 91)

1 φλιτζάνι πετιμέζι

1 φλιτζάνι λάδι

1 φλιτζάνι ζάχαρη

1 ½ φλιτζάνι νερό

½ φλιτζάνι χυμός πορτοκαλιού

3 κουτάλια ρακί
600γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
½ κουτάλι γαρύφαλλο
1 κουτάλι κανέλα
2 κουτάλια σόδα
1 φλιτζάνι **καρύδια** χοντροκομμένα
Λίγο σουσάμι για το γαρνίρισμα
Παστέλι σε λεμονόφυλλα (σελ. 92)

500γρ. μέλι Τήνου
500γρ. **σουσάμι** καθαρισμένο
400γρ. ζάχαρη
Ξύσμα λεμονιού
Φύλλα λεμονιάς πλυμένα και στεγνωμένα
Σύκα παστελάτα (σελ. 93)

Σύκα
Καρύδια ψιλοκομμένα
Σουσάμι κανέλα

Δάφνη
Χαλβάς του λαδιού (σελ. 94)

2 φλιτζάνια ζάχαρη
4 φλιτζάνια νερό
½ φλιτζάνι μέλι
Φλούδα λεμονιού
1 ξύλο κανέλας
1 φλιτζάνι λάδι
2 φλιτζάνια χοντρό σιμιγδάλι
½ φλιτζάνι **αμυγδαλόψιχα** ξεφλουδισμένη
½ φλιτζάνι **κουκουνάρι**
Κανέλα σε σκόνη

Συνταγές Τήνου εορταστικές (Δελατόλλα-Φωσκόλου, 1996, σελ. 98-101)

Χριστουγεννιάτικες:

Λουκουμάδες, μασουράκια **αμυγδάλου**, μπισκότα μαρμελάδας, **ξεροτήγανα**, **σεσκουλοπιτάκια**, **ψαράκια**

Αποκριάτικες:

Μασουράκια αμυγδάλου, μασουράκια **καρδιού**, πάστα φλώρα, πουτίγκα ρυζιού, ρυζόγαλο, τηγανήτες ψωμιού

Πασχαλινές:

Κουλουράκια, λαζαράκια (γλυκό με αλεύρι, μαγιά, γάλα, κανέλα, αλάτι, γλυκάνισο, **καρύδια ολόκληρα**, φτιάχνεται το Σάββατο του Λαζάρου και δίδεται στα παιδιά), μαγειρίτσα, τσουρέκια, τυρόπιτες γλυκές

Του Γάμου:

Μαρέγκες η μπελέδες (με ασπράδι αυγού), μπισκότα μαρμελάδας, **ξεροτήγανα**, **παστέλι σε λεμονόφυλλα**, **ψαράκια**, φασόλια μαυρομάτικα

– **Συνταγές από την Αιτωλία**

Μπακλαή ή μπακλαβάς

«Θραύονται **κάρυα** και καθαρίζονται, έως ου ετοιμασθή ψίχα, σούμπρα, ημίσειας οκάς τουλάχιστον. ... Η μπακλαή παρασκευάζεται και παρατίθεται ως γλύκυσμα εις ονομαστικές εορτάς και κατά την πρώτην του έτους. Είναι γλύκυσμα πάγκοινον εν Αιτωλία». (Λουκόπουλος Δ., 1925, σελ. 137, 138)

Γλυκά του ποτηριού

«Γλυκά του ποτηριού κατασκευάζονται και με βύσινο, κορόμηλα, σταφύλλια, **καρύδια** κτλ. Κατά τις ανομαστικές εορτάς τους επισκεπτόμενους φιλεύουν γλυκό του ποτηριού, αλλά και παντεσπάνι, κουραμπιέδες, μπακλαή ή ραβανή» (Λουκόπουλος Δ., 1925, σελ. 138)

– **Συνταγές από τη Μύκονο (Ρουσουνέλου, 2001, σελ. 283)**

Αμυγδαλωτά

Μπουρέκια με καρύδι

Καρυδαμυδαλωτά

Καλαθάκια αμυγδάλου

Χριστόψωμα (με κανέλα, πορτοκάλι, σουσάμι, σταφίδες, κονιάκ, φουντούκια, φοινίκια)

– **Συνταγές από την Κω**

Εκτός από τα γλυκίσματα, που είναι καθιερωμένα για τις καλές ημέρες, όπως είναι ο **μπακλαβάς** και «σαρμουσάες» για την Πρωτοχρονιά, φτιάχνουν και πρόχειρα γλυκίσματα...(Καραναστάσης, 1952, σελ. 245, 246)

– **Συνταγές από τη Βυτίνα**

Ο Αναγνωστόπουλος (2004, σελ. 596-598) αναφέρει κάποια από τα γλυκίσματα στη Βυτίνα: τα **μυγδαλάτα** και τα **καρυδάτα**, παρασκευάζονται από ψίχα από **αμύγδαλα**, αυγά, σιμιγδάλι, ζάχαρη και φτιάχνονται σε σχήμα κουραμπιέ η σταυρού.

– **Συνταγές από τη Ζαχόλη**

Ο Παπανδρεάδης (1973) επισημαίνει πως τα είδη των πιο συνηθισμένων τροφών ήταν οι κουραμπιέδες, οι δίπλες και τα «κούφια», τα οποία γίνονταν με **καρύδια**, μέλι και διάφορα μπαχαρικά.

– **Συνταγές από την Έδεσσα (Τζώγα-Βέττα, Έδεσσα 2002)**

«Ένα γλυκό που έφτιαχναν εύκολα ήταν ο σιμιγδαλένιος χαλβάς. Αν δεν είχαν σιμιγδάλι, τον έφτιαχναν με αλεύρι και τον πασπάλιζαν με άφθονα **καρύδια** και κανέλα και του έδιναν το σχήμα του κουταλιού ή του φλιτζανιού.

Για τις ονομαστικές εορτές των μελών της οικογενείας έφτιαχναν «σουτζούκι» με νισέντε, μούστο και ολόκληρα **καρύδια**, περασμένο σε σπάγκο, το λεγόμενο ‘σουτζούκ λουκούμ’. Έτσι είχαν γλυκό και δεν ντροπιάζονταν, όταν ξαφνικά τους επισκεπτόταν κάποιος συγγενής ή γείτονας. Το έκοβαν σε κομμάτια και το προσέφεραν, κυρίως όμως στις ονομαστικές εορτές των ανδρών, γιατί οι γυναίκες δεν γιόρταζαν» (σελ. 15).

Η Τζώγα-Βέττα Καίτη αναφέρει πως η Εδεσσιώτικη κουζίνα περιλάμβανε και γλυκό κολοκύθι στον φούρνο με **καρύδια** και σκόρδα. Η ίδια μας πληροφορεί πως στο γλυκό «φιρίκι», τοποθετούσαν ένα ολόκληρο **αμύγδαλο** μέσα στο φρούτο (σελ. 10, 80).

«Στο επιδόρπιο προσέφεραν φρέσκα και ξερά φρούτα, όπως δαμάσκηνα, **κάστανα** ψημένα, σύκα με **καρύδια**, μούσμουλα που διατηρούνταν μέσα σε άχυρα, κυδώνια και σταφύλια που τα διατηρούσαν σε καλαμωτές, τις «παρντίες» (σελ. 18).

– **Συνταγές από τη Φλωριάδα Αιτωλοακαρνανίας**

Όπως πληροφορούμαστε από τους Οικονόμου. και Παπαστάθη, (2004, σελ. 174) στη Φλωριάδα Αιτωλοακαρνανίας έτρωγαν πολύ το γλυκό **καρυδάκι**.

– **Συνταγές από τη Λαμία**

«Τα γλυκά όλα τα παιδιά τα λιμάζαμε. Γλυκό του ζαχαροπλαστέιου ‘πάστα’ δεν τρώγαμε συχνά. Έπρεπε να ήταν σημαδιακή ημέρα που θα γινόταν αυτό. Ξεπέφταμε στις καραμέλες, τα γλειφιτζούρια, τα **στραγάλια**, κα» (Τζιβελέκη-Πολυμεροπούλου, 1994, σελ. 32).

– **Συνταγές από τον Φενεό Κορινθίας**

Στο βιβλίο του Σαρλή (1962-2000, σελ. 155, 156, 157) αναφέρονται κάποια γλυκά που συνήθιζαν να φτιάχνουν στον Φενεό Κορινθίας:

Όταν η ονομαστική εορτή κάποιου έπεφτε νηστίσιμη μέρα παρασκεύαζε σκαλτσούνια. Προετοίμαζε ένα μίγμα με λίγο αλεύρι, ζάχαρη, **σταφίδες**, λάδι και νερό. Έψηνε το γλυκό στο φούρνο και ζεστό καθώς ήταν το πασπάλιζε με ζάχαρη άχνη.

Επίσης, τις ημέρες της νηστείας έκαναν μουστοκούλουρα με μούστο ή με πετιμέζι και **σταφιδόψωμα**. Ακόμα ένα γλυκό που συνηθιζόταν τις νηστίσιμες ημέρες ήταν η μουσταλευριά, με μπόλικο τριμμένο **καρύδι** και κανέλα.

Την εβδομάδα της Τυρινής συνήθιζαν να φτιάχνουν μπακλαβά, γαλακτομπούρεκο και καρυδόπιτα με μπόλικά **καρύδια**.

Τα «σουτζούκια»φτιάχνονται ως εξής:

Σπάζουν με προσοχή τα **καρύδια**, ώστε να βγαίνουν ολόκληρα, περνούν σε μια χοντρή κλωστή 10-15 καρύδια, τα κρατούν κάθετα πάνω από τον τέντζερη με το μούστο που βράζει και με ένα μεγάλο κουτάλι ρίχνουν από πάνω το μούστο. Ύστερα απομακρύνουν την αρμαθιά που έχει πάρει το σχήμα λουκάνικου και την κρεμούν για να κρυώσει και να κολλήσει ο μούστος πάνω στα καρύδια. Τούτο το επαναλαμβάνουν για να σκεπαστούν καλά τα καρύδια με μούστο. Κατόπιν κρεμούν τις αρμαθιές και τα σουτζούκια είναι έτοιμα για να προσφερθούν.

Τα **καρύδια** τα έκαναν επίσης γλυκό του κουταλιού.

– Συνταγές από την Ικαρία

Τα «ξεροτήγανα» (μελομακάρονα) συνηθίζονται στις γιορτές των Χριστουγέννων. Τα ξεροτήγανα έχουν μεγάλη τέχνη. Η νοικοκυρά θα πρέπει να διαθέσει δυο ώρες για το συνεχές ζύμωμα του ζυμαριού. Το ζυμάρι μετά σκεπάζεται για περίπου μισή ώρα για να πέσει η ζύμη. Η νοικοκυρά καβουρδίζει **σουσάμι** και το ρίχνει στα ξεροτήγανα μόλις τα ψήσει. Πρώτα ψήνονται στο λάδι και έπειτα τα ρίχνει στο μέλι. Στο τέλος τα πασπαλίζει με τη γέμιση (**καρύδια**, κανέλα κ.τ.λ.)(Κέρπης, 1982, σελ. 419).

Συνταγές με αρτύματα και βότανα

- Συνταγές από την Τήνο (Δελατόλλα-Φωσκόλου, 1996)

Φουρταλιά (σελ 23)

6 αυγά

½ φλυτζάνι τυρί τριμμένο

Μαϊντανός ψιλοκομμένος

Αλάτι

Πιπέρι

2 κουταλιές νερό ή γάλα

2 κουταλιές βούτυρο

Κάπαρη σαλάτα σελ. 29)

Με λαδόξυδο ή σκορδαλιά

- Συνταγές από τον Πόντο (Σαββίδης, 2002)

Σαλάτα καρτόβε (σελ. 95):

Υλικά: πατάτες, κρεμμύδι, λάδι, ξύδι, **μαϊντανό**, **ρίγανη**

Καρτοφλίν' (σελ. 95):

Υλικά: πατάτες, κρεμμύδι, λάδι, **πιπέρι**, **ρίγανη**, λεμόνι

Σχυμένα καρτόβε(σελ. 95):

Υλικά: πατάτες, κρεμμυδάκια, αγγούρι, ντομάτα, τυρί, ελιές, **δυσόσμος**, **ρίγανη**, κόκκινη πιπεριά, λάδι

- Συνταγές από την Έδεσσα

«Κάθε σπίτι καλλιεργούσε τα δικά του μυρωδικά, όπως **σμύρνο**, **δεντρολίβανο** και **δυσόμο**. Από τα γλυκά του κουταλιού τα κεράσι θεωρείτο το κατεξοχήν γλυκό της περιοχής και το ρεντέ, το τριφτό κυδώνι, στο οποίο έριχναν στο τέλος ένα ματσάκι **σμύρνο** και το ολόκληρο συκαλάκι». (Τζώγα-Βέττα, 2002, σελ. 18)

Συνταγές με οπωροκηπευτικά και λαχανικά

- Συνταγές από Δάφνη Αμαλιάδας (ΕΤΒΑ, σελ. 212)

Μπακαλιάρος αλιάδα

1 φύλλο μπακαλιάρο
2 κρεμμύδια ξερά
4-5 κρεμμύδια χλωρά
5-6 σκορδάκια χλωρά
8 σκελίδες ξερό σκόρδο
1 ματσάκι μάραθο
1 χούφτα φύλλα δυόσμου
1 χούφτα μυρώνια, αλάτι, λάδι

- Συνταγές από την Τήνο (Δελατόλλα-Φωσκόλου, 1996)

Πατατοκεφτέδες (σελ. 16)

2 κιλά μικρές πατάτες
2 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα
1 φλιτζ. τυρί τριμμένο τηνιακό
3 αυγά
2 κουτ. της σούπας βούτυρο
3 κουτ. της σούπας μαϊντανός ψιλοκομμένος
1 φλιτζ. φρυγανιά τριμμένη
1 κουταλιά του τσαγιού ρίγανη
Λάδι για τηγάνισμα
Αλάτι, πιπέρι

Αγκινάρες πανέ (σελ. 17)

10 αγκινάρες
1 φλιτζάνι φρυγανιά τριμμένη
2 αυγά χτυπημένα
1 φλιτζάνι αλεύρι
Χυμός 2 λεμονιών
1 φλιτζάνι λάδι για τηγάνισμα

Ντομάτες ξερές με κουρκούτι (σελ. 18)

Ντομάτες ξερές

1 ½ φλιτζάνι αλεύρι που φουσκώνει

¼ φλιτζάνι τυρί τριμμένο

2 κουταλιές μαϊντανός ψιλοκομμένος

1 μικρό κρεμμύδι ξερό τριμμένο

Λίγο μάραθο

Νερό

Αλατοπίπερο

Πιπεριές τηγανιτές (σελ. 19)

Πιπεριές πράσινες μακριές, λάδι, ξύδι, αλάτι, πιπέρι

Πιπεριές κόκκινες γλυκές (σελ. 19)

Πιπεριές κόκκινες, αλάτι, ξύδι, λάδι, σκόρδο ψιλοκομμένο

Αγκινάρες ομελέτα (σελ. 22)

8 αγκινάρες

Χυμός 2 λεμονιών

4 αυγά

2 κουταλιές της σούπας κορν φλάουερ

2 κουταλιές της σούπας βούτυρο

2 κουταλιές της σούπας λάδι

4 κουταλιές της σούπας τυρί τριμμένο

Κολοκύθια ομελέτα (σελ. 22)

1 κιλό κολοκύθια

2 κουταλιές λάδι

4 αυγά

2 κουταλιές κορν φλάουερ

2 κουταλιές νερό ή γάλα

Λίγο ξινό τυρί τριμμένο

Μαϊντανομελιτζανοσαλάτα (σελ. 30)

2 μελιτζάνες

1 ματσάκι μαϊντανός ψιλοκομμένος

½ φλιτζάνι λάδι

1 μικρό κρεμμύδι

Ξίδι

3 σκελίδες σκόρδο

Αλατοπίπερο

Ακινάρες ξιδιαστές (σελ. 30)

Αγκινάρες

Ξύδι

Λάδι

Αλάτι

Κρασί άσπρο ή ½ φλιτζάνι λεμόνι

Κολοκυθόπιτα (σελ. 35)

500γρ. φύλλο σφολιάτα

500γρ. κολοκύθια

3 πατάτες

200γρ. τυρί φέτα

3 κρεμμύδια μέτρια ψιλοκομμένα

4 αυγά

1 φλιτζάνι ξηρό τυρί τριμμένο

½ φλιτζάνι μαϊντανός

¼ φλιτζάνι λάδι

Αλατοπίπερο

Πατατόπιτα «πατέ», «μπομπότα» (σελ. 36)

2 ½ κιλά πατάτες μικρές

½ φλιτζάνι φρυγανιά τριμμένη

4 αυγά ελαφρά χτυπημένα

1 μεγάλο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 φλιτζάνι τυρί τριμμένο

1 κουταλιά ρίγανη

½ φλιτζάνι γάλα

½ φλιτζάνι μαϊντανός

Αλατοπίπερο

2 κουταλιές βούτυρο για το τηγάνισμα

2 κουταλιές λάδι για το ψήσιμο

Ντομάτες γεμιστές με τυρί (σελ. 44)

2 κιλά ντομάτες μικρές κόκκινες
2 φλιτζάνια τυρί ξηρό τριμμένο τηνιακό
2 μέτρια κρεμμύδια
½ φλιτζάνι μαϊντανός ψιλοκομμένος
2 φλιτζάνια φρυγανιά τριμμένη
4 αυγά
4 κουτάλια ζάχαρη
2 κουταλάκια βούτυρο
Αλάτι
πιπέρι
Βούτυρο για το ψήσιμο

Κολοκύθια παπουτσάκια (σελ. 45)

2 κιλά κολοκύθια μέτρια
½ φλιτζάνι λάδι
2 μέτρια κρεμμύδια ψιλοκομμένα
2 φλιτζάνια τυρί Τηνιακό
2 κουτάλια κορν φλάουερ
1 φλιτζάνι γάλα
½ φλιτζάνι φρυγανιά τριμμένη
½ φλιτζάνι μαϊντανός
2 αυγά
Αλατοπίπερο

Αγκινάρες ογκρατέν (σελ. 47)

15 αγκινάρες
3 λεμόνια
Αλατοπίπερο
3κουτάλια βούτυρο
1 δόση μπεσαμέλ

Πατάτες γιαχνί («Εντράδα ή Νιτράδα»)(σελ. 47)

2 κιλά πατάτες
½ κιλό κολοκυθάκια
½ φλυτζάνι λάδι
1 κρεμμύδι μέτριο τριμμένο
1 φλιτζάνι ντομάτα πελτέ

1 φλιτζάνι ζωμό κρέατος

Λαχανόρυζο (σελ. 49)

1 λάχανο μεγάλο

1 φλιτζάνι ρύζι

1 φλιτζάνι νερό

1 φλιτζάνι ντομάτα φρέσκια ή πελτέ

½ φλιτζάνι λάδι

1 κρεμμύδι μεγάλο

Αλατοπίπερο

Σκορδομακάρονα (νηστίσιμα) (σελ. 50)

½ κιλό μακαρόνια

4 κουταλιές λάδι

Φρυγανιά τριμμένη

2 φλιτζάνια χυμός ντομάτας

2 κουταλιές λάδι

Σκόρδο ψιλοκομμένο

1 κρεμμύδι ολόκληρο

Αλατοπίπερο

Ζάχαρη

Αγκιναρόρυζο (σελ. 50)

10 αγκινάρες

1 μέτριο κρεμμύδι ψιλοκομμένο

2 φρέσκα κρεμμύδια

½ φλιτζάνι λάδι

500γρ. ρύζι για πιλάφι

2 λεμόνια

Αλατοπίπερο

6 φλιτζάνια νερό

Λαχανοντολμάδες (σελ. 59)

1 λάχανο μεγάλο αφράτο

1 κρεμμύδι μεγάλο ψιλοκομμένο

1 κιλό χοιρινός κιμάς

1 φλιτζάνι ρύζι

1 ντομάτα μεγάλη ψιλοκομμένη

Μαϊντανός ψιλοκομμένος

Χυμός ενός λεμονιού

Αλατοπίπερο

Αρνάκι φρικασέ (σελ. 59)

2 κιλά αρνί σε μερίδες

5 μαρούλια κομμένα σε μεγάλα κομμάτια

½ φλιτζάνι λάδι

4 κρεμμυδάκια φρέσκα

1 ξερό κρεμμύδι μέτριο ψιλοκομμένο

½ φλιτζάνι άνηθο

Αλάτι

Πιπέρι

½ φλιτζάνι χυμό λεμονιού

2 αυγά

Αγκινάρες με κιμά (σελ. 61)

20 αγκινάρες

¾ του κιλού κιμάς μοσχαρίσιος

4 κουταλιές βούτυρο

¼ φλιτζάνι κρασί λευκό

1 μέτριο κρεμμύδι τριμμένο

½ φλιτζάνι τυρί τριμμένο

¼ φλιτζανιού φρυγανιά τριμμένη

½ του φλιτζανιού ντομάτα ψιλοκομμένη

Λεμόνια

Αλατοπίπερο

Μια δόση μπεσαμέλ σφιγχή

– **Συνταγές από τη Μύκονο (Ρουσσουνέλου, 2001)**

Αξίζουν εδώ να αναφερθούν τα **μελιτζανάκια τουρσί**, στα οποία χρησιμοποιούνται Αργείτικα μελιτζανάκια, σέλινα μεγάλα, **καρότα** και αρκετά **σκόρδα**. Ζυμώνονται τα ανωτέρω ωμά λαχανικά με αλάτι. Τα μελιτζανάκια τοποθετούνται σε μια πήλινη λεκάνη, προστίθεται αλάτι και ξύδι τόσο, όσο

χρειάζεται για να σκεπάζει. Μετά από 3-4 ημέρες αφαιρείται λίγο ξύδι και προστίθεται λάδι μέχρι να σκεπαστούνε (σελ. 170).

Το καλοκαίρι υπάρχει μια σειρά από πιάτα, τα οποία συνοδεύει η σκορδαλιά και αυτά είναι: τα **παντζάρια**, οι **πατάτες** τα **κολοκύθια** και οι **μελιτζάνες** (σελ. 171).

Οι πράσινες τηγανητές **ντομάτες** γίνονται από άγουρες ντομάτες, τις οποίες τις αλατίζουνε, τις αλευρώνουνε και τις τηγανίζουνε. Στο πιάτο προστίθεται και λίγο φρεσκοτριμμένο πιπέρι (σελ. 176).

Οι γιαχνί **πατάτες** του πανηγυριού εμπεριέχουν εκτός από πατάτες αρκετά ψιλοκομμένα **κρεμμύδια**, μπαχάρι, πιπέρι, δεντρολίβανο και μισό κιλό πελτέ ντομάτας αραιωμένο σε νερό. Το μυστικό είναι η πολύ χαμηλή φωτιά να καλύπτει ομοιόμορφα όλο τον πάτο του καζανιού (σελ. 292).

Ίσως ακούγεται παράξενο, ωστόσο οι Μυκονιάτες, και κυρίως οι Μυκονιάτισσες το πρωί, μετά το πέρας της Λειτουργίας, στα περίπου πεντακόσια ξωκλήσια του νησιού, τρώνε και πίνουν καλά. Ανάμεσα στα φαγητά και αλιάδα (**σκορδαλιά**) (σελ. 295).

Άλλη μυκονιάτικη σπεσιαλιτέ είναι οι πατάτες γιαχνί με λαρδί, οι οποίες περιλαμβάνουν 2-3 κουταλιές λάδι, 2-3 ώριμες **ντομάτες**, 1 κιλό **πατάτες**, 1 μεγάλο **κρεμμύδι**, λαρδί, αλάτι και πιπέρι (σελ. 57).

Ο Ρουσούνελος επισημαίνει πως από τη χορτόπιτα, λιγοστεύοντας τα χορταρικά και προσθέτοντας τ'ροβολιά, γεννήθηκε η **κρεμμυδόπιτα** (σελ. 121).

Κρεμμυδόπιτα (σελ. 110)

για τη γέμιση:

1 κιλό τ'ροβολιά

2 αυγά

2 κρεμμύδια ξερά

Άνηθο

Αλατοπίπερο

Μελιτζάνες τηγανητές με σάλτσα ντομάτα (σελ. 169)

4-5 μελιτζάνες

5-6 ώριμες ντομάτες

5-6 δόντια σκόρδο

Λίγο ξύδι

Ελαιόλαδο

Αλάτι-πιπέρι

Το μαγιάκο λαρδί (σελ. 60)

2 χαράματα λαρδί

Πατατόφυλλα

2-3 κάρωνες (το σκληρό και φαλλόσχημο στέλεχος, που κρατά το άνθος του πράσινου κρεμμυδιού)

2-3 κλωναράκια μάραθο

Λίγα λάχανα

2-3 κρεμμυδόφυλλα πράσινα

Ραπανίδες

Μαρουλόφυλλα

3-4 κολοκυθάκια

3-4 πατάτες

2-3 κλωναράκια σέλινο

Χυμό λεμονιού

Χουχουλιό με κρεμμύδια (σελ. 32)

½ κιλό χουχουλιό (σαλιγκάρια),

¾ κιλά κρεμμύδια,

½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

2-3 μέτριες ώριμες ντομάτες

2 φυλλαράκια δάφνη

Άνηθος

Μαϊντανός

Αλάτι

Πιπέρι

Γιαγί με κυδώνια (σελ 38)

2 μέτρια κρεμμύδια
5-6 πατάτες
2-3 κυδώνια
2-3 ντομάτες ώριμες
Αλατοπίπερο
Καυτερή πιπεριά
Ελαιόλαδο

– **Συνταγές από την Κρήτη**

Κρητικά χορτοπιτάκια

Σε αντιδιαστολή με άλλες περιοχές της Ελλάδας, στην Κρήτη δεν συνηθίζονται οι μεγάλες πίτες του ταψιού, αλλά τα μικρά πιτάκια, τα οποία τηγανίζονται σε άφθονο ελαιόλαδο. Τα παραδοσιακά κρητικά χορτοπιτάκια (όπως αναφέρεται στο site:...) ήταν δυνατόν να περιείχαν και κάποια λαχανικά ή βολβούς, όπως ήταν το **πράσο** και το **καρότο** και όχι μόνο χόρτα.

Αγριοπράσο ή σκινόπρασο: (*Allium Schoenoprasum*). Ανήκει στην οικογένεια των Λειριωδών. Φυτρώνει από το Νοέμβριο έως τον Απρίλιο σε υγρά και δροσερά μέρη. Η γεύση του είναι ηπιότερη από εκείνη του καλλιεργήσιμου πράσου και γλυκύτερη από του κρεμμυδιού. Γι' αυτό είναι ιδανικό να χρησιμοποιηθεί σε χορτόπιτες, σούπες και ντελικάτα πιάτα με ψάρια. Μπορεί επίσης να καταναλωθεί ψιλοκομμένο στις καθημερινές πράσινες σαλάτες με μαρούλι, ραδίκια ή τσόχους. Στην αρχαιοελληνική γαστρονομική και φυτολογική γραμματεία έχουμε δεκάδες αναφορές στο πράσο. Συναντιόταν με την ονομασία «κρόμμυον το πράσον» και το καλλιεργούσαν ευρύτατα κυρίως ως άρτυμα. Υπήρχε μάλιστα ένα μικρό παραθαλάσσιο χωριό στην Ανατολική Πελοπόννησο που μερικοί το ταύτιζαν με το σημερινό Λεωνίδιο, που έβγαζε τα καλύτερα πράσα και ονομαζόταν Πρασία. Μερικούς αιώνες αργότερα το πράσο ήταν για τους Βυζαντινούς ένα από τα κυριότερα καλλιεργήσιμα λαχανικά. Ιδιαίτερη εκτίμηση του έδειξαν οι ψάλτες των εκκλησιών επειδή πίστευαν ότι λόγω των γλυκισματικών ουσιών του δυναμώνει και βελτιώνει αισθητά τη φωνή.

Σταφυλίνακας: Δαύκος (*Daucus carota*). Είδος σαρκόριζο διετές που ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδανθών. Σήμερα, καλλιεργείται ως λαχανικό και είναι γνωστό με τα κοινά ονόματα Καρότο, Δουκί, Παστινάκα, Μπαστινάκα, Χαβούτσι, Μοσχορέπανο, Καβούτσι, Σταφυλώνι και Βουτσί. Από το είδος αυτό προήλθε με την πάροδο του χρόνου τα γνωστά σε εμάς καρότο. Οι τρυφεροί βλαστοί και τα φύλλα του έχουν έντονη γεύση και μυρωδιά, και χρησιμοποιούνται για να αρωματίσουν μείγματα διαφόρων χορταρικών, τα οποία χρησιμοποιούνται σε πίτες. Στη Χίο το φυτό αυτό ονομάζεται «τραχανόχορτο», διότι οι γυναίκες αφού το ξεράνουν, συνηθίζουν ακόμα και σήμερα να το τρίβουν μέσα στον τραχανά, για να του δώσουν ωραία γεύση και άρωμα.

– **Συνταγές από τον Πόντο (Σαββίδης 2002)**

Άσπρο λάχανο (*Brassica oleracea* var. *capitata*) (σελ. 88, 89)

Το άσπρο λάχανο ήταν το σημαντικότερο κηπευτικό φυτό στο Πόντο. Ως βασικό συστατικό της καθημερινής διατροφής δεν εξαιρείται από την ποντιακή μούσα: «Λάχανα πουλίμ' λάχανα».

Το άσπρο λάχανο καταναλώνεται είτε ωμό (σαλάτα), είτε ως στύπον (τουρσί). Υπάρχουν και περιπτώσεις που μαγειρεύεται είτε με κρέας, είτε με δημητριακά (ρύζι, κορκότον).

Λάχανα μυλαμένα:

Υλικά: λάχανα άσπρα, κόκκινη πιπεριά, αλεύρι, βούτυρο αγνό

Μαποσούρβ:

Υλικά: λάχανο, κορκότο, λάδι, κρεμμύδι

Πόρτσ':

Υλικά: κρέας, λάχανο, σέλινο, πατάτες, κοκκινογούλια, μαϊντανός, κρεμμύδια, πιπέρι, κόκκινη καυτερή πιπεριά, σάλτσα, αλεύρι

Χαμνά λάχανα ή γουλία (*Brassica oleracea* var. *acephala*) (σελ. 90, 91)

Είναι μικρά λάχανα με άφθονα πράσινα φύλλα και μικρή κεφαλή.

Τα μαύρα λάχανα (τουρκ. Καρά-πατζάρ), παραμένανε για αρκετό χρόνο μέχρι να πιάσουν οι παγωνιές ή να πέσει το πρώτο χιόνι. Στην περίπτωση αυτή τα λάχανα (χιονισμένα λάχανα) γίνονταν περισσότερο νόστιμα.

Λάχανα χαμνά με φασόλια:

Υλικά: λάχανα μαύρα, φασόλια, ντομάτα, κρεμμύδι, μαϊντανός, дуόσμος, κόκκινη πιπεριά, βούτυρο ή λάδι. Ήταν ένα από τα πιο δημοφιλή εδέσματα στο Πόντο.

Λάχανα χαμνά με κορκότον:

Υλικά: λάχανα χαμνά, κορκότον, κρεμμύδι, μαϊντανός, κόκκινη πιπεριά, βούτυρο ή λάδι

Λάχανα χαμνά σούπα:

Υλικά: λάχανα χαμνά, κορκότον, καυτερή πιπεριά, λάδι, καλαμποκίσιο αλεύρι

Ντολμάδες γιαλαντζί:

Υλικά: μαύρα λάχανα, πληγούρι, κρεμμύδι, μαϊντανός, λάδι

Πορανία ή ρεπάνια ή σέφτελα ή παντζάρια (Raphanus sativus) (σελ. 93)

Πορανία:

Υλικά: παντζάρια (φύλλα), γιαούρτι, σκόρδο, βούτυρο (αγνό)

Τανέας:

Υλικά: παντζάρια (φύλλα), κορκότο ή πληγούρι

Καρτόβ' ή πατάτα (Solanum tuberosum) (σελ. 94, 95)

Σε ορισμένες περιοχές του Πόντου αποκαλούνταν και χωμόμηλον αντίστοιχο του ελλαδικού γεώμηλον. Στον Πόντο η καλλιέργεια της πατάτας έλαβε μεγάλη έκταση.

Σαλάτα καρτόβε:

Υλικά: πατάτες, κρεμμύδι, λάδι, ξύδι, μαϊντανό, ρίγανη

Καρτοφλίν':

Υλικά: πατάτες, κρεμμύδι, λάδι, πιπέρι, ρίγανη, λεμόνι

Σχιμένα καρτόβε:

Υλικά: πατάτες, κρεμμυδάκια, αγγούρι, ντομάτα, τυρί, ελιές, δυόσμος, ρίγανη, κόκκινη πιπεριά, λάδι

Καρτολοτήγανον ή καρτοφοτήγανονο:

Υλικά: πατάτες, κρεμμυδι, λάδι

Καρτολοφούστορον:

Υλικά: πατάτες, αυγά, αλεύρι, βούτυρο

Μαντζάνα ή μελιτζάνα (Solanum melongena) (σελ. 95, 96)

Μελιτζάνες σιρκελί:

Υλικά: μελιτζάνες, σκόρδο, λάδι, ξύδι

Μελιντζάνες με αυγό:

Υλικά: μελιντζάνες, αυγά, λάδι

Ιμάμ μπαϊλντί:

Υλικά: μελιντζάνες, κρεμμύδια, βούτυρο, κιμάς, ντομάτες, πιπέρι, λάδι

Κολογκύθι (Cucurbita pepo) (σελ. 96, 98)

Στον Πόντο ήταν αρκετά γνωστό νωρίς με το όνομα κολοκύνθη για τα στρογγυλά κολοκύθια ή σικύα για τα μακρόστενα. Γνωστή ποικιλία κολοκυθιού στον Πόντο ήταν η *καστανίτσα ή γλυκοκολόγκυθον*, είδος κολοκυθιού άσπρο από έξω και κίτρινο εσωτερικά. Η καστανίτσα ψητή στον φούρνο ή αχνιστή στην κατσαρόλα,

μπορούσε να προσφερθεί ως επιδόρπιο. Είχε τη γεύση του κάστανου και για αυτό και πήρε αυτό το όνομα.

Κολοκύθι στοιβαχτό:

Υλικά: κολοκύθι μακρύλαιο κόκκινο, κρεμμύδι, ρύζι, λάδι

Ντατλού καμπάκ (γλυκό κολοκύθι):

Υλικά: κολοκύθια, κρεμμύδι, ρύζι, λάδι, ζάχαρη

Το αποτέλεσμα είναι ένα θρεπτικό αλλά και νηστίσιμο έδεσμα που το καταναλώναν κυρίως στη νηστεία του καλοκαιριού (15 Αύγουστος)

Γαλατοκολόγκυθον:

Υλικά: κολοκύθι γλυκό, γάλα, ζάχαρη, αλάτι

Ρήον (Rheum rhaponticum) (σελ. 100)

Οι μεγάλοι σαρκώδεις και υπόξινοι μίσχοι των φύλλων του τρώγονται ως επιδόρπιο. Οι βλαστοί του, τα ελαφρώς υπόξινα φύλλα του και ο νεαρός ανθοφόρος άξονας χρησιμοποιούνται ως λαχανικό (πίττες). Το ρίζωμά του γνωστό ως ραβέντι χρησιμοποιείται στη φαρμακευτική. Έχει τονωτικές και ήπια καθαρτικές ιδιότητες.

Κρεμμύδι ή κρομμύδ' (Allium cepa) (σελ. 100)

Το κρεμμύδι κρίνεται απαραίτητο για την καύση των υπολειμμάτων των τροφών, για την πρόληψη των μολύνσεων, για την καθαριότητα των νεφρών και του αίματος, για την τόνωση της καρδιάς και για την εξουδετέρωση των λιπών.

Γιαγνίν:

Υλικά: κρέας, κρεμμύδια, πατάτες, σάλτσα

Σογανλούγια:

Υλικά: ζύμη, κρεμμύδια, βούτυρο, πιπέρι

Σκόρδο (Allium sativum) (σελ. 101)

Στην αλλισίνη οφείλονται οι αντισηπτικές και αντιμικροβιακές ιδιότητες του σκόρδου. Δρα ενάντια στα παράσιτα, πρωτόζωα, μύκητες και ιούς. Έτσι εξυγιαίνει την μικροβιακή χλωρίδα του πεπτικού συστήματος. Βοηθάει στην θεραπεία της βρογχίτιδας και της φυματίωσης. Επίσης, επιταχύνει την έκκριση των αδένων με αποτέλεσμα να ανοίγει η όρεξη και να διευκολύνεται η πέψη. Το σκόρδο τέλος ρυθμίζει την κυκλοφορία του αίματος και μειώνει την πίεση..

Πράσο (Allium porum) (σελ. 102)

Σαλάτα πράσα:

Υλικά: πράσα, αλεύρι, λάδι, 5-6 σκελίδες σκόρδο, ξύδι

Πρασοτήγανον ή κρομμυδοτήγανον:

Υλικά: πράσα ή κρεμμύδια, αυγά, αλεύρι, βούτυρο

– Συνταγές από την Έδεσσα (Τζώγα-Βέττα, 2002)

Κίτρινο κολοκύθι ψητό «τίκφινι ρίμπι» (σελ. 34)

1 μέτριο κίτρινο κολοκύθι «μπάλκαμπακ»

1 ½ φλιτζάνι λάδι

2-3 γεμάτες κουταλιές κόκκινο πιπέρι

2-3 γεμάτες κουταλιές αλεύρι

1 γεμάτο φλιτζάνι καρύδια

3-4 σκελίδες σκόρδο, ξίδι

αλάτι

Κολοκυθάκια με σκόρδο στο φούρνο «λουκουβέσμου» (σελ. 43)

2 κιλα φρέσκα κολοκύθια

1 φλιτζάνι λάδι

1 ματσάκι μαϊντανό

4 σκελίδες σκόρδο

3 κουταλιές αλεύρι

Αλάτι

Πασπαλιστή πίτα «σουλένο ζέλνικ» (σελ. 46)

1 κιλό άσπρο καλαμποκίσιο αλεύρι

1 ½ κιλό πράσα

2 φλιτζάνια χοιρινό λίπος

Αλάτι

Είδη γλυκών στην Έδεσσα

«Τα πιο γνωστά ρετσέλια ήταν αυτά με την κίτρινη κολοκύθα και τη μελιτζάνα» (Τζώγα-Βέττα Κ., 2002, σελ. 80).

– Συνταγές από την Κύπρο (Κυπριανός, 1970)

Κολοκόπιτες (σελ. 15):

Παγκύπριο φαγητό. Λεγόταν και ‘κολοκοτές’. Πίτες παραγεμισμένες με μικρά κομμάτια κολοκυθιού κόκκινου, πουργούρι και ‘σταφίδκια’

Ρετσέλια (σελ. 23):

Τοπικό φαγητό. Κόβουμε το κολοκύθι το κόκκινο σε μικρές φέτες, λίγο πιο μεγάλες από τους μπακλαβάδες. Τις βάζουμε στη σκάφη με νερό, όπου ρίχνουμε ασβέστη τυλιγμένο μέσα σε πανί για να σφίξουν. Εκεί τις αφήνουμε 5 ώρες περίπου. Τις βγάζουμε και τις αφήνουμε να στραγγίσουν. ... μερικές νοικοκυρές συνηθίζουν να βάζουν αντί για κολοκύθια, ξηρά βερίκοκα.

– Συνταγές από την Αιτωλοακαρνανία

Οι. Οικονόμου και Παπαστάθης περιγράφουν (2004, σελ. 125-130) πως οι **πατάτες** στη Φλωριάδα Αιτωλοακαρνανίας τρώγονταν τηγανιτές, βραστές (με λάδι, αλάτι, ρίγανη, και ξύδι), ψητές στα κάρβουνα, στη γάστρα με **σκόρδο**, **κρεμμύδι**, ρίγανη, δάφνη, γιαχνί με **κολοκυθάκια**. Επίσης έφτιαχναν κολοκυθοκεφτέδες («πατακοκιεφτέδες»).

Επίσης, αναφέρεται πως οι **ντομάτες** εκτός από σαλάτα γίνονταν και τηγανητές. Γίνεται αναφορά και στα **κραμπολάχανα**, τα οποία τρώγονται βραστά με λίγο λάδι, ξύδι και αλάτι. Τις **ντομάτες** τις έτρωγαν και άγουρες σε περιπτώσεις κατά τις οποίες δεν είχαν να φάνε κάτι άλλο. Οι ντομάτες γίνονταν και **πάστα** ή και **ντοματόρυζο** (σελ. 137, 140, 148).

Πολλές παραλλαγές στον τρόπο μαγειρέματος είχαν τα **κολοκυθάκια**: γίνονταν τηγανητά, εφόσον πρώτα κοπούν σε στρογγυλές φέτες, γίνονταν μαγειρευτά με σκόρδο, κρεμμύδι, λάδι, αλάτι και κόκκινη ντομάτα, γίνονταν βραστά. Πολύ νόστιμες ήταν και οι κολοκυθοκορφάδες (οι κορυφές των κολοκυθιών). Οι κολοκυθοκορφάδες γίνονταν βραστές με ξερό κρεμμύδι, κόκκινο πιπέρι και τσιγαρίζονταν με φρέσκο βούτυρο. Τα δε λουλούδια από τις κολοκυθιές γίνονταν γεμιστά με κρεμμύδι, πιπέρι και μυρωδικά. Τέλος από τα κολοκύθια έφτιαχναν κολοκυθοκεφτέδες (σελ. 142).

Συνταγές με χόρτα

- **Συνταγές από τη Γορτυνία, Μαντινεία, Αμαλιάδα (ΕΤΒΑ, 1997, σελ. 212)**

Μυρωνολάχανα με φασόλια (Αλωνίσταινα Γορτυνίας)

1 κιλό μυρωνολάχανα, 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο, 1 ποτήρι ντοματοχυμό, αλατοπίπερο, 200-250 γραμ. φασόλια άσπρα

Μπακαλιάρος με μυρώνια (Άγαλι Μαντινείας)

1 φύλλο μπακαλιάρου, 1,5 κιλό μυρωνολάχανα, 1 μέτριο κρεμμύδι, 4-5 φρέσκα κρεμμυδάκια, 8-10 σκελίδες σκόρδο, 1 κοφτό κουταλάκι πιπέρι, 200 ml καλό ελαιόλαδο

Χορτοκεφτέδες με μυρώνια (Δάφνη Αμαλιάδας- Νομός Ηλείας)

1 κιλό χόρτα ψιλικά με μυρώνια, 3-4 χλωρά κρεμμυδάκια, 2-3 χλωρά σκορδάκια, 1 ματσάκι άνηθο, αλάτι, αλεύρι, λάδι για το τηγάνισμα

- **Παραδοσιακά κρητικά χορτοπιτάκια**

Σε αντιδιαστολή με άλλες περιοχές της Ελλάδας, στην Κρήτη δεν συνηθίζονται οι μεγάλες πίτες του ταψιού, αλλά τα μικρά πιτάκια, τα οποία τηγανίζονται σε άφθονο ελαιόλαδο.

Χόρτα για πίτες (Πίτες) στην Κρήτη

Μάραθο: μάραθον το κοινόν (vulgare Mill ή capitaceum ή officinale). Στα Επτάνησα συνηθίζεται και ως Φινόκιο. Πολυετής πόα της οικογένειας των Σκιαδανθών, αυτοφυής σε όλη την Ελλάδα.. ... Τα φύλλα του και οι τρυφεροί καρποί του συλλέγονται από τον Ιανουάριο και έως τον Ιούνιο, εποχή που ανθίζει το φυτό. Οι καρποί του φυτού είναι αρωματικοί και χρησιμοποιούνται ως αρτυματικά (καρύκευμα) ή στην φαρμακευτική βιομηχανία (Πίτες, σελ. 55).

Σκούλος: Τραγοπώγων (Tragopogon pomfalius). Φυτό της οικογένειας των Συνθέτων. Ο Θεόφραστος ονόμασε το φυτό «τραγοπώγων» δηλαδή το γένι του

τράγου. Ο Διοσκουρίδης πάλι επηρεασμένος από τη δέσμη τριχών που βγαίνει από τον κάλυκα του έδωσε το όνομα «κόμη». Οι σύγχρονοι Έλληνες χωρικοί προτίμησαν να του δώσουν άλλα ονόματα, όπως γένια του λαγού, λαγόχορτο, σκούλος. Συλλέγεται από τον Ιανουάριο έως το Μάρτιο για τα τρυφερά φύλλα του, τα οποία είναι λογχοειδή και μοιάζουν πολύ με του πράσου. Τα φύλλα του όταν είναι ακόμα τρυφερά συλλέγονται και προστίθενται σε μικρές ποσότητες μέσα στα γιαχνιστά (χόρτα για πίτες) προκειμένου να φτιαχτούν γευστικότερες πίτες.

Ζοχός: Σόγχος (*Sochus oleraceus*). Φυτά της οικογένειας των Συνθέτων. Η καλύτερη εποχή συλλογής του είναι όταν είναι ακόμη μικρός, τότε που οι τρυφεροί βλαστοί του έχουν γαλακτώδη υφή και τα φύλλα του έχουν ευχάριστη γεύση. Προστίθεται σε διάφορες σαλάτες, σε πίτες και πάντοτε στο βράσιμο διαφόρων πικρόχορτων προκειμένου να μετριάσει την πικρή γεύση τους (σελ. 56).

Καυκαλίθρα: Τορδύλιο το άπουλο (*Tordylium apulum*). Είναι φυτό ποώδες μονοετές και ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδανθών. Φυτό των παραμεσογειακών χωρών που μόνο στην Ελλάδα έχει αξιοποιηθεί τόσο πολύ γαστρονομικά. Συναντάμε 5-6 ετήσια μικρά φυτά, που δεν διαφέρουν πολύ μεταξύ τους στη γεύση και στη δομή. Είναι όλα τους μικρά και με έντονη μυρωδιά, γι' αυτό και αποκαλούνται «μυρώνια». Στην Πελοπόννησο, στην Κρήτη, τα Ιόνια νησιά και την Αττική ονομάζεται καυκαλίθρα, στην Σαντορίνη «αγριοκουτσουνάδα», στην Κάσο «μοσχοπιδιά, ενώ σε άλλες περιοχές συναντάται με το όνομα «μοσχολάχανο», «μερουλίθρα» ή «μοσκάνι». Η καυκαλίθρα είναι απαραίτητο χόρτο για όλες τις ανοιξιάτικες ελληνικές πίτες που φτιάχνονται στο ταψί ή στο τηγάνι.. πολλές φορές οι γυναίκες την προσέθεταν την τελευταία στιγμή στην κατσαρόλα για να δώσει την ωραία της μυρωδιά.

Κουτσουνάδα: Μήκων, οικογένεια Μηκωνίδων (*Papaver rhoeas*). Η ελληνική χλωρίδα περιλαμβάνει 10 είδη της οικογένειας. Κοινότερο είδος είναι η άγρια παπαρούνα, κοινώς Παπαρούνα. Κουτσουνάδα στην Κρήτη, Πετεινός, Κουτσοπετεινός ή Τσάκρα στην Κύπρο και Λαλές στη Βόρεια Μικρά Ασία. Το φυτό αυτό συλλέγεται πολύ νωρίς κατά τη διάρκεια του χειμώνα για να χρησιμοποιηθεί μαζί με το σπανάκι, το λάπαθο, τα πράσα και άλλα φυτά σε διάφορες χορτόπιτες.

Σύμφωνα με μαρτυρίες του Αθηναίου στην αρχαιότητα οι σπόροι του «μήκωνος» χρησίμευαν για να παρασκευαστούν οι εκλεκτοί Μακωνίδες» άρτοι.

Λάπαθα: Ρούμεξ (*Rumex obtusifolius*). Ποώδες φυτό της οικογένειας των Πολυγωνιδών. Συλλέγεται το χειμώνα και την άνοιξη και μαγειρεύεται είτε μαζί με άλλα λάχανα σε πίτες, είτε με ρύζι. Στην Ήπειρο και τις ορεινές περιοχές της Δ. Μακεδονίας τα λάπαθα ονομάζονται «τροφή» και αποτελούν το κύριο συστατικό για τις χειμωνιάτικες λαπαθόπιτες και τα λεπτά σαρμαδάκια. Μάλιστα στη Δ. Μακεδονία οι γυναίκες συνήθιζαν παλαιότερα να διατηρούν μεγάλες ποσότητες από λάπαθα για το βαρύ χειμώνα και το καλοκαίρι. Η ευχάριστη ξινή γεύση του λάπαθου ενθουσίαζε ακόμα και τους αρχαίου Έλληνες. Είναι χαρακτηριστικό πως στην περιοχή της ορεινής Ηπείρου, οι αρχαιολόγοι ανακάλυψαν ένα ολόκληρο οικισμό με το όνομα «Λαπαθούς». Στο τρίτο βιβλίο του ο Αθηναίος αναφέρει ότι τα ανοιξιιάτικα όστρακα και στρείδια βράζονται μαζί με λάπαθα και μολόχες.

Αχάτζικας: Σκάνδιξ, το χτένι της Αφροδίτης (*Scandix pecten-veneris*). Αυτοφυόμενο σε όλη την Ελλάδα, ποώδες φυτό της οικογένειας των Σκιαδανθών. Συναντάται, επίσης, με τις κοινές ονομασίες μυρώνι, σκατζίκι, κοπρίτσα και καυκαλίθρα. Χρησιμοποιούνται με άλλα χόρτα και σε περιορισμένη αναλογία για την παρασκευή χορτόπιτας ή χορτοσαλάτας, νωπής ή βραστής. Διακρίνονται για τη χαρακτηριστική ευχάριστη γεύση τους και εκτιμάται η παρουσία τους ιδιαίτερα σε νωπές χορτοσαλάτες.

Σταφυλίνακας: Δαύκος (*Daucus carota*). Είδος σαρκόριζο διετές που ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδανθών. Σήμερα, καλλιεργείται ως λαχανικό και είναι γνωστό με τα κοινά ονόματα Καρότο, Δουκί, Παστινάκα, Μπαστινάκα, Χαβούτσι, Μοσχορέπανο, Καβούτσι, Σταφυλώνι και Βουτσί. Από το είδος αυτό προήλθε με την πάροδο του χρόνου τα γνωστά σε εμάς καρότο. Οι τρυφεροί βλαστοί και τα φύλλα του έχουν έντονη γεύση και μυρωδιά, και χρησιμοποιούνται για να αρωματίσουν μείγματα διαφόρων χορταρικών, τα οποία χρησιμοποιούνται σε πίτες. Στη Χίο το φυτό αυτό ονομάζεται «τραχανόχορτο», διότι οι γυναίκες αφού το ξεράνουν, συνηθίζουν ακόμα και σήμερα να το τρίβουν μέσα στον τραχανά, για να του δώσουν

ωραία γεύση και άρωμα. Ο Διοσκουρίδης αναφέρεται στον Κρητικό σταφυλίνακα λέγοντας ότι το καρότο που καλείται Κρητικό έχει φύλλα όμοια με του μάραθου.

Πεντάνευρο: Αρνάγλωσσον-Πλαντάγον (*Plantago*). Φυτό της οικογένειας των Πλανταγινιδών, κοινότατο σε όλη την Ελλάδα. Γενικά το πεντάνευρο φυτρώνει σε υγρά μέρη, έχει μεγάλα φύλλα στα οποία εξέχουν πέντε νεύρα, από όπου πήρε και το όνομά του. Τα φύλλα του έχουν γεύση ελαφριά, γλυκιά και δροσερή και συλλέγονται από το Δεκέμβριο έως τον Ιούλιο και προστίθενται σε μικρές ποσότητες, μέσα σε βραστά χόρτα ή μέσα σε μείγμα χόρτων για πίτες. Στην Κρητική κουζίνα προστίθεται μέσα στην ποικιλία των χόρτων. Η παράδοση λέει ότι θεραπεύει τα «πέντε νεύρα», δηλαδή τις πέντε αισθήσεις του ανθρώπου. Θεωρείται φυτό με θεραπευτικές ιδιότητες, το οποίο χρησιμοποιήθηκε πολύ στο παρελθόν από τους ανθρώπους της υπαίθρου για τσιμπήματα εντόμων, αλλά και για πληγές που αργεί η επούλωσή τους.

Λαγουδοπαξίμαδο: Γλήχωμα (*Glechoma hederacea*). Αυτοφυές σε όλη την Ελλάδα ποώδες φυτό της οικογένειας των Χειλανθών. Φυτρώνει σε δροσερά και σκιερά μέρη, κατά προτίμηση στις ρίζες της χαρουπιάς και μέσα στα σκίνα. Αφθονεί στη Λακωνία, στην Κεφαλλονιά και στην Α. Κρήτη, όπου και χρησιμοποιούνται σε μεγάλες ποσότητες οι βλαστοί και τα φύλλα του. Λόγω της ιδιαίτερης αρωματικής φύσης του προστίθεται συχνά στα φαγητά αντί του μαϊντανού. Το λαγουδοπαξίμαδο μοιάζει με τον κισσό, όχι μόνο στην ονομασία αλλά και στη μορφή. Οι χωρικοί στην Ανατολική Κρήτη το καλλιεργούν όλο το χρόνο στους λαχανόκηπους τους.

Γοργογιάννης: βερβένα η φαρμακευτική ή ιεροβότανη (*vervena officinalis*). Φυτό της οικογένειας των βερβενιδών. Πολυετής πόα που είναι γνωστή και με τα δημώδη ονόματα σκαυροβότανο, στοματόχορτο, άγρια λουίζα, και γοργογιάννη. Η ονομασία στοματόχορτο υποδηλώνει ότι το χόρτο αυτό σταματά τις αιμορραγίες, ενώ η ονομασία γοργογιάννη είναι σύνθετη λέξη. Προέρχεται από το γοργός= γρήγορος και το ρήμα υγιαίνω= γίνομαι καλά. Το έγχυμά του είναι άοσμο και κάπως πικρό, αλλά χρησιμοποιείται ευρέως από το λαό ως θεραπευτικό βότανο για διάφορες παθήσεις. Στην Κρητική κουζίνα προστίθεται μέσα στην ποικιλία άγριων βρώσιμων χόρτων σε μικρή πάντα ποσότητα, όχι για τη νοστιμάδα του αλλά ως φάρμακο.

Χαρακτηριστικό της θεραπευτικής του ικανότητας είναι ένα λαϊκό δίστιχο που υπάρχει σε απόσπασμα του 15^{ου} αιώνα:

«Εγώ είμαι χόρτο του λαού, με λένε γοργογιάννη

Και όποιος με βράσει και με πει, όπου του πονεί θα γιάννει»

Από την αρχαιότητα το φυτό ήταν γνωστό ως θεραπευτικό και μάλιστα οι αρχαίοι Έλληνες το είχαν αφιερώσει στις Δρυίδες, νύφες των δασών πιστεύοντας ότι έχει μαγικές ιδιότητες.

Στρουφούλι: Σιληνή (Silene vulgaris). Μονοετής πόα της οικογένειας των Καρνοφυλλίδων. Κοινές ονομασίες του φυτού είναι Σρουθούλα, Φουσκούδι (Λήμνο), κουκκάκι (Ζάκυνθο), Στρουθί (Κύπρο), Στρουφούλι (Κρήτη). Είναι από τα πιο λεπτά και μικροκαμωμένα ζιζάνια των καλλιεργήσιμων εκτάσεων. Τα φύλλα του είναι λογχοειδή και τα άνθη του μοιάζουν με ανοιχτές φούσκες στεφανωμένες με πέταλα, τόσο όμορφα που συχνά διακοσμούν ανθοδοχεία. Οι βοτανολόγοι του έδωσαν το όνομα «σειληνή» σε ανάμνηση των Σειληνών της Διονυσιακής μυθολογίας. Τα φυλλαράκια του συλλέγονται όταν είναι πολύ μικρά, κυρίως από τον Ιανουάριο έως τον Απρίλιο, για να προστεθούν μαζί με άλλα αρωματικά χόρτα και σπανάκι στις πίτες. Είναι υπόπικρα και έχουν έντονο χρώμα και γεύση. Δεν τρώγονται ποτέ όταν ανθίσουν γιατί θεωρούνται δηλητηριώδη.

– **Συνταγή από την Κεφαλονιά**

Συνταγή για τσιγαρίδια (Σίμπσον, 1973, σελ. 65)

Υλικά:

1 κιλό ανακατεμένα: σκατζίκια, καυκαλίδες, παπαρούνες, πουράντζινα, σέκλα, σπανάκι και τσουκνίδες

Αρωματικά βότανα: ένα ματσάκι μαντζουράνα, άγρια πράσα, μάραθο, άνηθο, άγρια σκόρδα,

1-2 κουταλιές ελαιόλαδο, 1 κουταλιά τοματοπολτό διαλυμένο σε νερό ή κρασί ή δυο φρέσκες ντομάτες, αλάτι, πιπέρι

– **Συνταγές από την Τήνο (Δελατόλλα-Φωσκόλου, 1996)**

Ντολμαδάκια λαδερά (σελ. 16)

350 γρ. αμπελόφυλλα τρυφερά

1 φλυντζάνι ρύζι

1 φλυτζάνι λάδι

2 μέτρια κρεμμύδια τριμμένα

½ φλιτζάνι μαϊντανός ψιλοκομμένος

½ φλιτζάνι άνηθος ψιλοκομμένος

½ φλιτζάνι χυμός λεμονιού

Αλατοπίπερο

Μαραθοτηγανίτες (σελ. 18)

2 ½ φλιτζάνι αλεύρι που φουσκώνει

1 μεγάλο κρεμμύδι

3 φρέσκα κρεμμυδάκια

1 ματσάκι μάραθο

Λάδι για τηγάνισμα

Αλατοπίπερο

Σκάλφα ή τριφύλλια ομελέτα (σελ. 21)

Σκάλφα ή τριφύλλια

2 κουταλάκια βούτυρο

2 κουταλάκια τυρί τριμμένο

4 αυγά

Αλάτι

Πιπέρι

Χορτόσουπα (σελ. 39)

2 κολοκύθια σε φέτες

1 πατάτα ψιλοκομμένη

3 καρότα σε κύβους

1 πράσο ψιλοκομμένο

3 κρεμμύδια φρέσκα

1 φλιτζάνι φύλλα γλιστρίδας

3 φύλλα σέλινο ψιλοκομμένο

Βλίτα

3 φλιτζάνια ζωμό κρέατος

Αλατοπίπερο

½ φλιτζάνι ρύζι

1 φλιτζάνι ντομάτα ψιλοκομμένη

Ραβιόλια με σέσκουλα (σελ. 46)

½ κιλό σέσκουλα

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

¼ φλιτζάνι λάδι

½ φλιτζάνι τυρί τριμμένο

1 αυγό

Φύλλο χωριάτικο

Λαχανόρυζο (σελ. 49)

1 λάχανο μεγάλο

1 φλιτζάνι ρύζι

1 φλιτζάνι νερό

1 φλιτζάνι ντομάτα φρέσκια ή πελτέ

½ φλιτζάνι λάδι

1 κρεμμύδι μεγάλο

Αλατοπίπερο

Λαχανοντολμάδες (σελ. 59)

1 λάχανο μεγάλο αφράτο

1 κρεμμύδι μεγάλο ψιλοκομμένο

1 κιλό χοιρινός κιμάς

1 φλιτζάνι ρύζι

1 ντομάτα μεγάλη ψιλοκομμένη

Μαϊντανός ψιλοκομμένος

Χυμός ενός λεμονιού

Αλατοπίπερο

Αρνάκι φρικασέ (σελ. 59)

2 κιλά αρνί σε μερίδες

5 μαρούλια κομμένα σε μεγάλα κομμάτια

½ φλιτζάνι λάδι

4 κρεμμυδάκια φρέσκα

1 ξερό κρεμμύδι μέτριο ψιλοκομμένο

½ φλιτζάνι άνηθο

Αλάτι

Πιπέρι

½ φλιτζάνι χυμό λεμονιού

2 αυγά

Σεσκουλοπιτάκια ή «φεσκ'λοπιτάκια»(σελ. 75)

1 κιλό σέσκουλα (ή φέσκ'λα)

¼ φλιτζάνι ρύζι

1 φλιτζάνι καρύδι ψιλοκομμένο

½ φλιτζάνι σταφίδες

1κουταλιά κανέλα

½ κουτάλι γαρύφαλλο

1 φλιτζάνι μέλι ή πετιμέζι

Φύλλο σπιτικό

– Συνταγές από τη Μύκονο

Ο Ρουσούνελος (2001) αναφέρει πως η **ραπανίδα** είναι ένα χόρτο βαρύ. Στο βράσιμό του χρησιμοποιείται πολύ νερό που αλλάζεται κατά τη διάρκεια του βρασμού. Με την αλλαγή του νερού γίνονται πιο μαλακές και ελαφριές.

Επίσης, τα απορίχια ή **βρούβες** ή βλαστάρια, συλλέγονται πριν βγει το κίτρινο άνθος τους. Τρώγονται σαν σαλάτα αφού προσθέσουμε λίγο χοντρό αλάτι και ελαιόλαδο. Πολλές φορές γίνονται βραστά μαζί με πατάτες καθαρισμένες ή με κουκιά.

Οι **αλεντρίδες** τρώγονται βραστές με λάδι και λεμόνι ή ακόμα και σκορδαλιά.

Όσο για τα **ραδίκια** του φρυ'άνου αποτελούν ίσως το πιο αγαπημένο χόρτο της Μυκονιάτικης κουζίνας. Τρώγονται σαν σαλάτα με μπόλικο λεμόνι και ελαιόλαδο και συνοδεύουν κυρίως τηγανητά πιάτα. Επίσης, συνοδεύουν αυγά τηγανητά μάτια. Από το βράσιμο των ραδικιών δεν πετάγεται το ζουμί τους. Το νερό της κατσαρόλας εμπλουτισμένο με τους πικρούς χυμούς των βρασμένων ραδικιών είναι ένα εξαιρετικό ρόφημα.

Οι **καρύδες** είναι ένα ιδιαίτερο χόρτο που συνηθίζεται να φτιάχνεται τουρσί. Καταναλώνονται γρήγορα γιατί όταν μαλακώσουν δεν είναι ωραίες. Τρώγονται σκέτες με λίγο λάδι σαν μεζές ή προστίθενται σε σαλάτες.

Το όνομα των **ασκολύμπριων** αλλάζει από τόπο σε τόπο: ασπράγκαθα, γούλες, αχινόχορτο, μοσκογούλι. Επισημαίνεται εδώ πως τρώγεται η ρίζα, αλλά και τα τρυφερά βλαστάρια. Οι ασκολύμπροι βράζονται είτε μόνοι τους είτε με άλλα χόρτα και τρώγονται σαλάτα με λάδι και λεμόνι ή με σκορδαλιά. Ενδιαφέρον παρουσιάζει και η παρασκευή τους σαν τουρσί παρόμοιο με τις καρύδες.

Όσο για την **κάπαρη** είναι αυτοφυής στο νησί και μαζεύεται την άνοιξη. Τα φύλλα της κάπαρης τουρσί είναι ιδιαίτερα δημοφιλή στην Κύπρο, την Τήνο και τη Σύρο.

Τα **σφαράγγια** τρώγονται σκέτα σαν σαλάτα. Δεν χρειάζεται να προστεθεί στο πιάτο τίποτα άλλο εκτός από χοντρό θαλασσινό αλάτι (γουρνήσιο). Τα σφαράγγια τρώγονται και με αυγά. Οι προσέχοντες την χοληστερόλη τους μπορούν να δοκιμάσουν την ίδια συνταγή μόνο με ασπράδια αυγών (σελ. 75, 76, 77, 78, 79, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87).

Πάλι με λαρδί στη Μύκονο συνηθίζονται τα κουκιά με μάραθο. Επίσης περιλαμβάνονται λίγα **λάχανα** και λίγα κρεμμυδόφυλλα (σελ. 59).

Χορτοκεφτέδες (σελ. 136)

Μάραθο

Κρεμμυδάκια φρέσκα

Κρεμμυδάκια ξερά

Μια κουταλιά ταραμά

Μπαγιατίτικο ψωμί

Φέσκουλα

Άνηθο

Μαϊντανό

Μπουράτζα

Αλάτι

Πιπέρι

Λάδι

1 λεμόνι

Αλεύρι

Σφαραγγοπίλαφο (σελ. 140)

Άγρια σφαράγγια

Λίγο ελαιόλαδο

1 κρεμμυδάκι

1 φλιτζάνι ρύζι για πιλάφι

Αλατοπίπερο

Το μαγιάκο λαρδί (σελ. 60)

2 χαράματα λαρδί

Πατατόφυλλα

2-3 κάρωνες (το σκληρό και φαλλόσχημο στέλεχος, που κρατά το άνθος του πράσινου κρεμμυδιού)

2-3 κλωναράκια μάραθο

Λίγα λάχανα

2-3 κρεμμυδόφυλλα πράσινα

Ραπανίδες

Μαρουλόφυλλα

3-4 κολοκυθάκια

3-4 πατάτες

2-3 κλωναράκια σέλινο

Χυμό λεμονιού

– **Συνταγές από τον Πόντο (Σαββίδης, 2002)**

Άσπρο λάχανο (Brassica oleracea var. capitata) (σελ. 88, 89)

Το άσπρο λάχανο ήταν το σημαντικότερο κηπευτικό φυτό στο Πόντο. Ως βασικό συστατικό της καθημερινής διατροφής δεν εξαιρείται από την ποντιακή μούσα: «Λάχανα πουλίμ' λάχανα».

Το άσπρο λάχανο καταναλώνεται είτε ωμό (σαλάτα), είτε ως στύπον (τουρσί). Υπάρχουν και περιπτώσεις που μαγειρεύεται είτε με κρέας, είτε με δημητριακά (ρύζι, κορκότον).

Λάχανα μυλαμένα:

Υλικά: λάχανα άσπρα, κόκκινη πιπεριά, αλεύρι, βούτυρο αγνό

Μαποσούρβ:

Υλικά: λάχανο, κορκότο, λάδι, κρεμμύδι

Πόρτσ':

Υλικά: κρέας, λάχανο, σέλινο, πατάτες, κοκκινογούλια, μαϊντανός, κρεμμύδια, πιπέρι, κόκκινη καυτερή πιπεριά, σάλτσα, αλεύρι

Χαμνά λάχανα ή γουλία (Brassica oleracea var. acephala) (σελ. 90, 91)

Είναι μικρά λάχανα με άφθονα πράσινα φύλλα και μικρή κεφαλή.

Τα μαύρα λάχανα (τουρκ. Καρά-πατζάρ), παραμένανε για αρκετό χρόνο μέχρι να πιάσουν οι παγωνιές ή να πέσει το πρώτο χιόνι. Στην περίπτωση αυτή τα λάχανα (χιονισμένα λάχανα) γίνονταν περισσότερο νόστιμα.

Λάχανα χαμνά με φασόλια:

Υλικά: λάχανα μαύρα, φασόλια, ντομάτα, κρεμμύδι, μαϊντανός, δυόσμος, κόκκινη πιπεριά, βούτυρο ή λάδι. Ήταν ένα από τα πιο δημοφιλή εδέσματα στο Πόντο.

Λάχανα χαμνά με κορκότον:

Υλικά: λάχανα χαμνά, κορκότον, κρεμμύδι, μαϊντανός, κόκκινη πιπεριά, βούτυρο ή λάδι

Λάχανα χαμνά σούπα:

Υλικά: λάχανα χαμνά, κορκότον, καυτερή πιπεριά, λάδι, καλαμποκίσιο αλεύρι

Ντολμάδες γιαλαντζί:

Υλικά: μαύρα λάχανα, πληγούρι, κρεμμύδι, μαϊντανός, λάδι

Ρήον (Rheum rhaponticum) (σελ. 100)

Οι μεγάλοι σαρκώδεις και υπόξινοι μίσχοι των φύλλων του τρώγονται ως επιδόρπιο. Οι βλαστοί του, τα ελαφρώς υπόξινα φύλλα του και ο νεαρός ανθοφόρος άξονάς χρησιμοποιούνται ως λαχανικό (πίττες). Το ρίζωμά του γνωστό ως ραβέντι χρησιμοποιείται στη φαρμακευτική. Έχει τονωτικές και ήπια καθαρτικές ιδιότητες.

Αμάραντα ή μάραντα ή χοσχοράνια (Amarathus retroflexus ή A. Bletum ή A. Lividus) (σελ. 103)

Είναι τα κοινά βλήτα. Καταναλώνονται ως λαχανικό όπως το σπανάκι. Στον Πόντο τα αμάραντα γίνονται σαλάτα νωπά ή αποξηραμένα μετά από σύντομο ζεμάτισμα με λάδι, ξύδι ή λεμόνι. Η γεύση μπορεί να ενισχυθεί με κοπανισμένο σκόρδο. Επίσης παρασκευαζόταν και φαγητό με φασόλια ή κορκότο.

Αυλούκια ή λάπατον (Rumex patientia) (σελ.104)

Στον Πόντο τα λάπατα είναι γνωστά και με το όνομα αυλούκια (από το αυλή, όπου φύονται ελεύθερα). Το καλοκαίρι γινόταν συλλογή και τα αυλούκια τα έκαναν πλεξούδες (τζάμιας) και τα ξέραιναν στον ίσκιο. Το χειμώνα τα χρησιμοποιούσαν για σαλάτα ή κύριο φαγητό σε συνδυασμό με πληγούρι. Το ονόμαζαν και «χωρί χαβιάρι» (το χαβιάρι του χωριού).

Σαλάτα αυλούκια:

Υλικά: αυλούκια, σκόρδο

Αυλούκια πιάφι:

Υλικά: αυλούκια, πληγούρι, σκόρδο

Γαλγάνια (*Cardus pycnocephalus* ή *C. Tenuifolius*) (σελ. 105)

Καταναλώνονται κυρίως από τα παιδιά επι τόπου. Στη Θύρα είναι γνωστό και ως *μαρουλάγκαθο*.

Γλυκόριζα (*Glycyrrhiza glabra*) (σελ. 105)

Θεραπεύει φλεγμονές στην στοματική κοιλότητα, προστατεύει τα τοιχώματα του στομάχου και βοηθάει στη θεραπεία του έλκους. Συμβάλλει στην ομαλή θεραπεία των νεφρών και στη θεραπεία των νεφρικών παθήσεων. Ακόμα ανακουφίζει από τις βλέννες στην περίπτωση βρογχίτιδας.

Στον Πόντο η γλυκόριζα συναντάται αυτοφυής και συλλέγεται το φθινόπωρο. Την ξερίζωναν, την ξεφλούδιζαν εύκολα με μικρό χάραγμα και την έτρωγαν ωμή. Για το χειμώνα αποξηραινόταν με τη φλούδα για χρήση στην κουζίνα και την φαρμακευτική. Επίσης γινόταν και φαγητό, τρίμμα από γλυκόριζα, το οποίο είχε περισσότερο θεραπευτική παρά θρεπτική αξία.

Τρίμμα από γλυκόριζα:

Υλικά: αλεύρι από γλυκόριζα, αλεύρι καλαμποκίσιο, αλάτι

Κιντέας (*Urtica urens* ή *Urtica dioica*) (σελ. 107)

Στον Πόντο χρησιμοποιούσαν ως λαχανικά δύο είδη κιντέας: α. Κνίδη η δίοικος και β. Κνίδη η καυστική. Έχουν αντιρρευματικές, αντιασθματικές και ελαφρά διουρητικές ιδιότητες. Αμφότερες χρησιμοποιούνται ως λαχανικά σε πίτες αντί για σπανάκι.

Μάγα ή μάραθο (*Foeniculum vulgare*) (σελ. 110)

Καλλιεργείται ως λαχανικό, αλλά και για τα σπέρματά του που χρησιμοποιούνται στον αρωματισμό των τροφίμων και ποτών. Το βρώσιμο μέρος είναι οι νεαροί βλαστοί και οι σαρκώδεις βάσεις των φύλλων που γίνονται σαλάτα. Οι Ρωμαίοι το διατηρούσαν σε αλάτι και ξύδι. Με τον ίδιο τρόπο το διατηρούσαν στον

Πόντο. Τα φύλλα του χρησιμοποιούνται ως καρύκευμα. Αντιβηχικό, καταπολεμά το φούσκωμα του στομάχου ιδιαίτερα στα παιδιά.

Σαλάτα μάχα:

Υλικά: μάχα, λάδι, ξύδι

Πιρπιρίμια ή γλιστρίδες (Portulaca oleracea) (σελ. 111, 112)

Υλικά: πιρπιρίμια, βούτυρο ή λάδι, κρεμμύδι, σκόρδο, γιαούρτι

Τα πιρπιρίμια βράζονται και στραγγίζονται. Ρίχνονται σε κατσαρόλα όπου έχει κάψει το βούτυρο με το κρεμμύδι και σωτάρονται για λίγο. Περιχύνονται με γιαούρτι και σκόρδο.

Σμιλάγκι ή ισιμίλα (Smilax aspersa) (σελ. 112)

Χρησιμοποιούνται φρέσκα ή παστά ως λαχανικό, αλλά και στην φαρμακευτική ως κατάπλασμα. Καταναλώνονται ως σαλάτα, αλλά και ως πρόσθετο στην ομελέτα.

Σαλάτα σμιλάγκια:

Υλικά: βλαστοί από σμιλάγκι, λάδι, ξύδι

Στυπίτα ή στυπειδίτσα ή ξυνολάπαθον (Rumex acetosella) (σελ. 113)

Το λάπατο αυτό καταναλώνεται ωμό με λίγο αλάτι ή επί τόπου στην ύπαιθρο όσο όμως είναι τρυφερό και νεαρό.

Τζουτζούνας (Tragopogon dubius ή T. major) (σελ. 114)

Τα στενόμακρα φύλλα του καταναλώνονται ωμά με λίγο αλάτι. Σε λίγες περιπτώσεις βράζονται οπότε μπορούν να γίνουν σαλάτα. Η σαρκώδης ρίζα του είναι γλυκιά και εύγευστη.

Τσεμέν (Trigonella foenum graecum) (σελ. 115)

Τονωτικό, καταπολεμά την κόπωση, βοηθά στην ανάρρωση και διεγείρει την όρεξη.

Τσεμέν:

Υλικά: σπέρματα τσεμέν, πιπέρι, σκόρδο, αλάτι

Χασγάσια (Papaver rhoeas) (σελ. 116)

Από τα φύλλα της ανάμικτα με άλλα χορταρικά παρασκευαζόταν μυρωδάτο και θρεπτικό φαγητό (μυρωδίας), βραστά με λάδι ως σαλάτα ή με κορκότα ή καβουρμά και βούτυρο.

Τι Μάϊ το φαϊν':

Υλικά: φύλλα παπαρούνας, βούτυρο

Χασγάσια σαλάτα:

Υλικά: φύλλα παπαρούνας, λάδι, κορκότο

Σαχταρίτσας (Chenopodium album) (σελ. 116)

Καταναλώνεται όπως το σπανάκι μετά από βράσιμο ενώ από τα σπέρματά του παλαιότερα έπαιρναν αλεύρι που το ανακάτευαν με σιταρίσιο.

Τα μυρωδίας:

Υλικά: σαχταρίτσας, χοσχοράνια, τζουτζούνας, χασγάσια, κρεμμυδι, ρύζι ή πληγούρι, πιπέρι

Λάχανα στύπα: (σελ. 120, 121)

Υλικά: λάχανα άσπρα, νερό, αλάτι

Πιρπιρίμια στύπα:

Υλικά: πιρπιρίμια, σκόρδο, καυτερές πιπεριές, νερό, αλάτι

Φασολάκια στύπα:

Υλικά: φασολάκια, σκόρδο, καυτερές πιπεριές, νερό, αλάτι

– Συνταγές από την Έδεσσα (Τζώγα-Βέττα, 2002)

Χορτοκεφτέδες (σελ. 57)

1 ½ κιλό παπαρούνες τρυφερές ή διάφορα άλλα τρυφερά άγρια χόρτα

2 κεφάλια ξερά κρεμμύδια

2-3 πράσα

1 φλιτζάνι λάδι
1 κούπα αλεύρι
1 κουτάλι κόκκινο πιπέρι
3-4 σκελίδες σκόρδο
1 ματσάκι δυόσμο
Ρίγανη
Αλάτι

– **Συνταγές από τον Φενεό Κορινθίας (Σαρλής, 1962-2000)**

Τα παρακάτω κηπευτικά είδη τα χρησιμοποιούν όπως και σήμερα (σελ. 149, 150, 151, 153):

Τα **ραδίκια** και προπαντός μαζί με το μαρούλι, το κρεμμύδι και το κρέας κάνουν το «φρικασέ».

Το μαρούλι τρώγεται ωμό, ιδίως τις ημέρες της νηστείας, γίνεται σαλάτα και μπαίνει στα φαγητά. Το κρεμμύδι, το σκόρδο, ο μαϊντανός, το σέλινο, ο δυόσμος και ο **μάραθος** χρησιμοποιούνται ως καρυκεύματα ή βοηθητικά σε άλλα φαγητά. Ακολουθούν κάποιες παροιμίες:

«Μάραθο, μάραθο γιόμισ' η γριά τον κάλαθο»
«Όποιος έχει πολύ πιπέρι, βάζει και στα λάχανα»

Την άνοιξη έβγαζαν **βρουβιά**, που ήταν άφθονα ιδίως στις πλευρές, και επειδή δεν καταναλώνονταν όλα, τα καθάριζαν (τα κεφάλια και τις ουρές τους) και τα βράζανε. Τα διατηρούσαν στο ξυδόνερο και στο λάδι μέσα στο κιούπι. Είχανε όλο το καλοκαίρι βρουβιά, που τα έκαναν σαλάτα με κομμένο σκόρδο και λαδάκι και ήταν πολύ νόστιμη και δροσερή.

Όλες οι πίτες στον Φενεό Κορινθίας γίνονταν με δύο φύλλα. Στη **σπανακόπιτα** και στην **χορτόπιτα** έβαζαν ακόμα και κρεμμύδι και μυρωδικά. Απαραίτητα στη γιορτή των Αγίων Σαράντα μαρτύρων μάζευαν 40 λάχανα, πολλά από αυτά ήταν **πιτολάχανα**, όπως **μερόνες**, **ζοχάδια**, **λάπατα**, **παπαρούνες** κ.α. και έφτιαχναν χορτόπιτα. Πολλές νοικοκυρές έβαζαν και λίγο ρύζι για να απορροφά τα υγρά.

Συνήθως παρασκεύαζαν τις πίτες τη Κυριακή και τις γιορτές που είχαν περισσότερο χρόνο και όταν ακόμα είχαν κάποιο ευχάριστο γεγονός, επίσκεψη συγγενικών και φιλικών προσώπων.

Είναι γνωστή η φράση των τεμπέληδων, οι οποίοι εναποθέτουν τα πάντα στην τύχη:

«Πέσε πίτα να σε φάω»

Και για αυτούς που ανακατεύονται σε ξένες υποθέσεις:

«Από την πίτα που δεν τρως, τι σε μέλει αν καεί;»

– **Συνταγή από τη Φλωριάδα Αιτωλοακαρνανίας**

Οι Οικονόμου-Παπαστάθη (2004, σελ. 146) περιγράφουν τον τρόπο που έτρωγαν την **τσουκνίδα** στην Φλωριάδα Αιτωλοακαρνανίας: τα φύλλα της τσουκνίδας και τα βλαστάρια της τα τσιγάριζαν με κρεμμύδι, έριχναν καλαμποκίσιο αλεύρι και τα έλιωναν με την κουτάλα μέχρι να γίνουν χυλός. Προσέθεταν σκόρδο (το μίγμα αυτό ζεσταινόταν σε καζάνι στη φωτιά) και μετά το μοίραζαν σε βαθιά πιάτα και το έτρωγαν.

Συνταγές με αμπελόφυλλα

– Συνταγές από την Τήνο

Η Δελατόλλα Φωσκόλου αναφέρει μια συνταγή που συνηθίζεται στην Τήνο με αμπελόφυλλα (σελ. 16):

Ντολμαδάκια λαδερά

350 γρ. αμπελόφυλλα τρυφερά

1 φλυντζάνι ρύζι

1 φλυτζάνι λάδι

2 μέτρια κρεμμύδια τριμμένα

½ φλιτζάνι μαϊντανός ψιλοκομμένος

½ φλιτζάνι άνηθος ψιλοκομμένος

½ φλιτζάνι χυμός λεμονιού

Αλατοπίπερο

ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ



Agaricus campestris (Ασπραμανίταρο)



Calvatia utriformis



Cantharellus cibarius (Νερατζάκι)



Fistulina hepatica



Hericum clathroids



Hericum erinaceus (Ερίκιο το αγκαθωτό)



Hydnum rufescens



Lactarius deliciosus (Πευκομανίτης)



Hygroforus rusulla



Lycoperdon perlatum



Macropeliota procera



Marasmius oreader



Morchella esculanta (Κουκουμελές)



Russula virescens



Russula aurea



Suillus granulatus



Suillus luteus



Agaricus macrorporus



Boletus aereus



***Coprinus comatus* (Μαΐτης)**

ΒΡΩΣΙΜΑ ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



αγριαγκινάρα

(Cynara

cornigera)



αγριοσέληνο

(Apium

graveolens)



αγριοκρέμμυδο(Allium

cepa)



αγριοσπαράγγια

(Asparagus

aphyllus)



αγριοσκόρδο

(Allium

sativum)



βλίτο

(Amarantus vlitum)



αντίδι

(Cichorium

entivia)



βασιλικός

(Ocimum

basilicum)



ασφάκα

(Phlomis

fruticisa)



ασφόδελος

(Asphodelus

aestivus)



γαλατσίδα

(Picridium

picroides)



αντράκλα

(portulaca

oleracca)



αγριοζωχός

(Soncus



oleraceus)=

αγριάδα

(Cynodon dactulon)

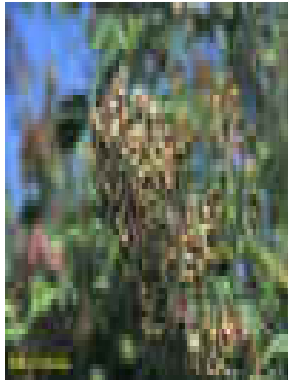


αμυγδαλωτά



δυόσμος

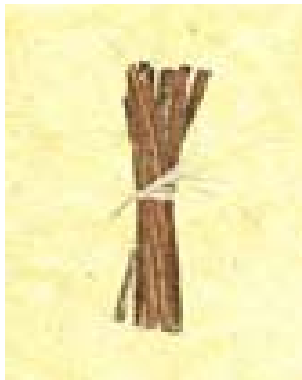
(Mentha piperita)



βατομουριά

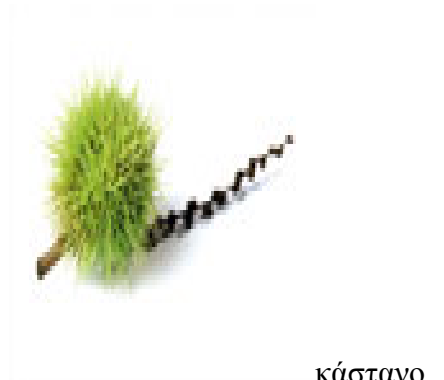
(Rubus

ulmifolius)



κανέλα (Cinnamum

sativa)



κάστανο

(Castanea



κάππαρη

(Capparis

spinosa)



καυκαλήθρα

(Caucalis

daucoides)



είδη φάβας



μάραθος

((Foeniculum vulgare)



ραδίκι

(taraxacum

gymnantheum)



ρέβα

(Raphanus sativus)



μαντζουράνα

(Origanum

majiorana)



ρεβιθάδα



ρίγανη

(Origanum

majiorana)



ρόκα (Eruca

oleracea)



σπανάκι (Spinacea



σέσκουλο

(Beta

vulgaris)



σινάπι

(Brassica nigra)



πραγοπώνων

(Artemisia

pontica)



κρόκος

(Crocus sativus)



κρίταμο(Crithmun

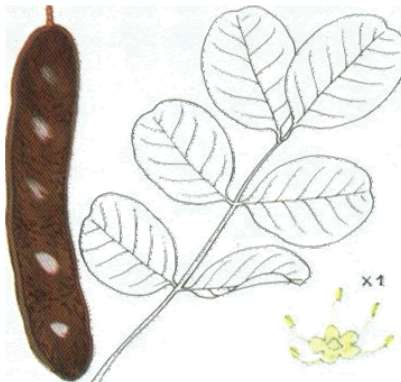
marinimum)



φιδόχορτο

(

(bryonia cretica)



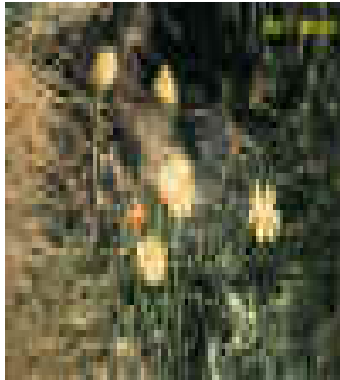
χαρούπι (Ceratoria siliqua)



τσουκνίδα

(Urtica

pilulifera)



σκόλυμος

(Scolimus

hispanicus)



δεντρολίβανο(Rosmrinus officinalis)



θυμάρι (Thymus capitatus)

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αικατερινίδης Γεώργιος Ν. δρ Φιλ, Δρώμενα Θεοφανείων στην Καλή Βρύση Δράμας, Έκδοση κοινότητας Καλής Βρύσης, Αθήνα 1995

Αικατερινίδης Γεώργ. Ν. δρ. Φιλ, Ερευνητής Κέντρου Λαογραφίας Ακαδημίας Αθηνών, Συνοπτική Λαογραφική Θεώρηση της Χαλκιδικής, Ανάτυπο από τα πρακτικά του Διεθνούς Συμποσίου «Πολιτιστική κληρονομιά και αρχιτεκτονική παράδοση στη Χαλκιδική και το Άγιο Όρος, Ιστορική και Λαογραφική Εταιρίας Χαλκιδικής, Θεσσαλονίκη 1993

**Αλεξίου Δ.Α. Η Λίπιντζα Ασπροποτάμου
Πολιτιστικός Σύλλογος Ανθούσης, 1998**

Αναγνωστόπουλος Λεωνίδας, Η Λαογραφία της Βυτίνας, ήθη και έθιμα, Σεπτέμβριος 2004, Γα 2038

Ανδριώτη, Το γλωσσικό ιδίωμα του Μελένικου, Θεσσαλονίκη 1989

Αραβαντινός Π., Συλλογή παροιμιών, Αθήναι 1863

Βαρβούνης Μανώλης, Παραδοσιακές Τροφές και Θρησκευτική Συμπεριφορά, Η περίπτωση της Σαμοθράκης, Ανάτυπον εκ του ΑΕ Τόμου (1993) του περιοδικού Παρνασσός, Αθήνα 1993

Βαφειάδου Βαλασία Γ., Ήθη και έθιμα Σωζοπόλεως Βορειοανατολικής Θράκης (καθ' ημερολογιακήν σειράν), Περιοδικό «Λαογραφία», Τόμος ΚΘ', Εν Αθήναι 1974

Βέκιος Χρ., Άγιος Γεώργιος Συκούσης Χίου, 1953, ΚΛ, χφ. 2047, σελ. 33

**Βογαζλή Δ.Κ., Ήθη, έθιμα και Προλήψεις Ελλήνων Βορειοθρακών, Εταιρία
Θρακικών Μελετών (αριθ. 54), Ανάτυπον εκ του 21^{ου} τόμου του αρχείου
λαογραφικού και γλωσσικού θησαυρού, Αθήνα 1956**

Βουνάς Χρήστος

**Περιοδικό: Ο Φανός της Κεφαλονιάς, Λαογραφικά της Κεφαλονιάς: προλήψεις,
γιατροσόφια, δεισιδαιμονίες, ξόρκια, Πάτρα 1968**

Βούρνου Ισμήνη, Χίος, 1997, ΚΛ, χφ. 4686, σελ. 13

Βρόντης Αντ. Ροδιακά Α΄, 1934

**Βρόντης Α.Γ., Οι ζευγάδες της Ρόδου, «Δελτίον Ελληνικής Λαογραφικής
Εταιρείας», τόμος ΙΒ, Θεσσαλονίκη 1938-48**

Γεννάδιος Π. Λεξικό Φυτολογικό, εκδ. Γκιούρδα, Αθήνα 1959

**Γέρας Γρηγόρης, Πιοτά και Γλυκίσματα, περιοδικό Λευκαδίτικη Εστία, Τεύχος
4-5/1976**

**Γιαννακόπουλος Π., Τσουκαλά Α., Κάτω Πορόϊα Σιντικής Σερρών, 1954, ΚΛ,
χφ. 2047, σελ. 42**

**Γρίσπος Πάνος Έρευνα φυτονομική των Κυκλάδων νήσων, Εν Αθήναις: Τυποις
Γ.Α. Κυπραίου, 1965, Επετηρίδα Εταιρίας Κυκλαδίτικων Μελετών (Ανάτυπα)
Ζ88, Τόμος Δ**

**Γρίσπος Π., Ευτράπελοι διηγήσεις της Λόκοβας, «Δελτίον Ελληνικής
Λαογραφικής Εταιρείας», Τόμος Α. Θεσσαλονίκη 1934-337**

Δελατόλλα-Φωσκόλου Νικολέτα

Παραδοσιακές συνταγές από την Τήνο, Εταιρία Τηνιακών Μελετών, Πηγές Πολιτισμού 1, Εκδόσεις «Τήνος», Αθήνα 1996, Γα1394

Δεμπόνου Άγγελο-Διονύσης

Το Αργοστόλι διασκεδάζει, Αργοστόλι 1979, Γα1381, Γιορτές- Πανηγύρια- Λαογραφία-Έθιμα-Δοξασίες

Άγγελο-Διονύση Δεμπόνου,

Μαγική Ιατρική στην Κεφαλλονιά, Κεφαλληνιακά Χρονικά, τ. Α', Αργοστόλι 1976, σελ. 194

Άγγελο-Διονύση Δεμπόνου

Η Κεφαλλονιά του θρύλου και της παράδοσης, Αργοστόλι 1993, Γα 1382, Λαογραφικά Θησαυρίσματα της Κεφαλλονιάς

Δετοράκης Θεοχ., Ανέκδοτα δημοτικά τραγούδια της Κρήτης, Ηράκλειο, 1976, σελ. 157

Διαπούλης Χαράλαμπος Α.

Ενδημικά φυτά των Κυκλαδικών Νησιών, Εν Αθηναῖς, Τύποις Γ.Δ., Κυπραίου 1961, Ανάτυπον εκ της Επετηρίδος της Εταιρίας Κυκλαδικών Μελετών, Τόμος Α'

Γ.Σ. Δρίζης, Ιστορία του χωριού Μοναχίτι, Αλεξάνδρεια 1991

Δρόσος Γεώργιος, Βάρη Σύρου, 1997, ΚΛ, χφ. 4685, σελ. 10

ΕΤΒΑ Πολιτιστικό Τεχνολογικό Ίδρυμα, Φαρμακευτικά και Αρωματικά Φυτά

Ζ' τριήμερο εργασίας Κύπρος, Παραλίμνι, 21-25 Μαρτίου 1997

Εταιρία Τηνιακών Μελετών, Παραδοσιακές συνταγές από την Τήνο, Πηγές Πολιτισμού 1, Εκδόσεις «Τήνος», Αθήνα 1996, Γα1394

Ζαλώνης Μ. Μαυρομαράς Δημήτριος Μ. «Ιστορία της Τήνου», μεταφρασθείσα εκ του γαλλικού μετά τινών παρατηρήσεων υπό του διδασκάλου Δημητρίου Μ. Μακρομαρά, προεκδοθείσα δε εν Παρισίους υπό του Ιατρού Μ. Σαλώνη τω 1809, Εν Αθήναις 1888 (κεφ. «Περί της Τροφής» σελ. 72-75)

Ήμελλος Στέφανος, Η Τροφή από Λαογραφική Άποψη, Ε.Ε.Φ.Σ.Π.Α. 28/1979-85, σελ. 216

Ίδρυμα Μελετών Χερσονήσου του Αίμου, Α΄ Συμπόσιον Λαογραφίας του Βορειοελλαδικού Χώρου (Ηπειρος-Μακεδονία-Θράκη), Θεσσαλονίκη, 18-20 Απριλίου 1974, Ανάτυπον, Θεσσαλονίκη 1975

Καβούκη Μαρία Ε., Ζαγοριανός Γάμος, Ανατύπωσις εκ εκτάκτου εκδόσεως των Θεσσαλικών Χρονικών Αθήναι 1966

Καλφαγιάννη Αναστασία, Άστρος Κυνουρίας, 1952, ΚΛ {=Κέντρο Λαογραφίας}, χφ. 1764, σελ. 17

Καραμανές Β., 1999-2003, Παραδοσιακές πρακτικές διαχείρισης της έλλειψης τροφίμων κατά την ανοιξιάτικη μεταβατική περίοδο στα Κουπατσιάρικα χωριά των Γρεβενών., Ανάτυπο από την επετηρίδα του Κέντρου Ερεύνης της Ελληνικής Λαογραφίας, τόμος 29-30, Αθήνα 2004

Καραναστάσης Αναστάσιος Μ. Οι Ζευγάδες της Κω, η ζωή και οι ασχολίες των, ανάτυπον εκ της λαογραφίας, Τομ. ΙΔ΄, Αθήναι 1952

Καραντώνης Βασίλης Αμπελόκαμπος Αμαλιάδας 1954, ΚΛ, χφ. 2179, σελ. 4

Καρράς Ι., Σύμμικτα Αινίγματα Καθενών Ευβοίας, «Δελτίον Ελληνικής Λαογραφικής Εταιρείας», Τόμος ΙΘ, Αθήναι 1960

Καρύδη Ελένη, Αρκαδικά σύμμεικτα: α) Παραδόσεις, β) Μαντικάί και δεισιδαίμονες συνήθειαι γ) Συνήθειαι του γάμου, Περιοδικό «Λαογραφία», Τόμος Κ, Εν Αθήναις 1962

Κάσσης Κυρ., Λαογραφία της μέσα Μάνης, Γα 687, Αθήνα 1980

Κασιμάτης Κ.Π., Λαογραφικά σύλλεκτα, «Δελτίον Ελληνικής Εταιρείας», Τόμος Β, Αθήναι 1910

Κελτεμλίδης Δημήτρης Θ., Τα μανιτάρια του βουνού και του κάμπου, Εκδόσεις Ψυχάλου, 1990

Κελτεμλίδης Δημήτρης Θ., Τα ελληνικά μανιτάρια και οι λαϊκές ονομασίες τους, λαογραφική μυκολογία, εκδόσεις Ψυχάλου, Αθήνα 1993

Κεραμιδά Κατερίνα, νομός Αργολίδας 1998, ΚΛ, χφ. 4696, σελ. 5

**Κέρπης Ιούλιος Ν., Περιοδικό «Λαογραφία», Δελτίον της Ελληνικής Λαογραφικής Εταιρείας, Τόμος ΑΒ΄, 1979-1981, Αθήναι 1982
«Λαϊκές Τροφές της Ικαρίας»**

**Κλούκινα Γιάννη,
Λαογραφικά της Ηλείας, Πύργος Ηλείας 1964, Γα368**

**Κοντομίχη Πανταζή
Ο Λευκαδίτικος Γάμος, Γυμνάσιο θηλέων Λευκάδας, Ανάτυπον εκ της Επετηρίδος της Εταιρείας Λευκαδίτικων Μελετών, 1971**

Κοντομίχη Πανταζή, Το νοικοκυριό του χωριάτικου σπιτιού στη Λευκάδα, Έπιπλα και Σκεύη-Εργαλεία και Σύνεργα-Τροφές και Ποτά, Εκδόσεις Γρηγόρη, Αθήνα 1985, Γα 1042

Κουκουλές Φ.Ι., Οινουντιακά, Εν Χανίοις 1908

Κουκουλές Φ. Βυζαντινών Βίος και Πολιτισμός.

Τ. Ε, σελ. 9-135 [Αι τροφαί και τα ποτά], εκδ. Γαλλ. Ινστιτούτου, Αθήνα 1952

Κουμπαρίδου Α., Η πενικιλίνη και η κυπριακή λαϊκή θεραπευτική

Κρητικός Π.Γ., Η προϊστορία των αντιβιοτικών εν Ελλάδι, «Δελτίον Ελληνικής Λαογραφικής Εταιρείας», Τόμος 18, Αθήναι 1959

Κυπριανός Στ. Χρυσάνθου, Τακτικού Εταίρου της Ελληνικής Λαογραφικής Εταιρείας Αθηνών, Μερικές Κυπριακές τροφές του χωριού Τσακκίστρα, Τόμος ΣΤ΄, Εκδόσεις Γυμνασίου Λαπήθου, Λάπηθος 1970

Κωστάκης Θαν. Π., Γεωργικά της Τσακωνιάς (επαρχία περιοχής Θεσσαλονίκης), Τόμος ΛΑ΄, Εν Αθήναι 1978

Κωτσόπουλος Σωτήριος Μιλτ., Ναυπακτία, επανέκδοση του συλλόγου Πλατανιωτών Ναυπακτίας της Αθήνας, 2000, Γα 1981

Λαμπάκη-Μίχα Ασπασία, Η Παρουσία Χαρακτηριστικών Ειδών Διατροφής στα Βοιωτικά Γαμήλια Έθιμα, Επετηρίς της Εταιρείας Βοιωτικών Μελετών, Τόμος Α΄, Τεύχος Β΄, Αθήνα 1988

Λαμπράκη Μυρσίνη, Τα Χόρτα, Εκδόσεις Τροχαλία-Γρ. Τρουφάκος & ΣΙΑ Ε.Ε., Οκτώβριος 1997

Λαογραφικά χωριού Λύρας Σουφλίου, Συνεργασία Δασκάλων, «Θρακικά», Τόμος 42, Αθήναι 1968

Λουκόπουλος Δημήτρης, Αιτωλικά οικήσεις σκεύη και τροφαί, Εκδόσεις «Δωδώνη», Αθήνα 1984, σ. 145 (Πρώτη έκδοση: Τύποις Π.Δ. Σακελλαρίου, Αθήνα 1925)

Λουκόπουλος Δ., Γεωργικά της Ρούμελης, Αθήναι 1938

Μαγκλή Μαρία, Καπελλά Θεμελίνα, Λαογραφικά Καλύμνου, έκδοση Λυκείου των Ελληνίδων, Γα 1441, 1977

Μακρή Κατερίνα, Άμπελος Σάμου, 1998, ΚΛ, χφ.4702, σελ. 2

Μαμούρα Μαρία, αλμυρός Μαγνησίας, 1998, ΚΛ, χφ.4693, σελ. 27

**Μάτσας Χ. Τι έτρωγαν οι αρχαίοι Έλληνες.
Κάκτος, Αθήνα 1982**

Μέγας Γ. , Παραδόσεις περί Ασθενειών Λ., Τόμος Ζ΄, Αθήναι 1923, σελ. 475-6

Μέγας Γ., Ελληνικές γιορτές και έθιμα της λαϊκής λατρείας, Αθήνα 1988

Μιχαηλίδη Α., (1985): Χώρα, η Παλιά Λευκωσία, Λευκωσία (β΄έκδοση)

Μιχαηλίδης-Νουάρος Μ.Γ, Λαογραφικά Σύμμεικτα Καρπάθου, τ. Β΄, Αθήνα 1984

Μιχαλάκη Καλυψώ Χαρ., Κυθηραϊκά Θέματα Λαογραφίας, Έκδοση Κυθηραϊκής Αδερφότητας Πειραιώς Αθηνών, Πειραιάς 2000, Γα 1778

Μπακατσιά Αναστασία, Φίλια Καλαβρύτων νομού Αχαΐας, 1998, ΚΛ, χφ. 4709, σελ. 14-15

Μπακόλη Ανθούλα Σπ., Παιδική παραδοσιακή διατροφή, Ανάτυπο από την επετηρίδα Κέντρου Ερεύνης της Ελληνικής Λαογραφίας, τόμος 29-30 (1999-2003), Ακαδημία Αθηνών, Αθήνα 2004

**Μπότος Γιάννης Αλεξ., Οι Σαρακατσαναίοι
Γα821β Αθήνα-1982**

Νασίκα Φανή, ματονέρι καλαμπάκας, 1998, ΚΛ, χφ. 4680, όπ., σελ. 3

Νικήτας Χρ. (Στρατολάτης), Φρουτο-συνέχεια, εφημ.: Ηχώ των Λαγκαδίων, αρ. 90, 1-10-1996, σελ. 1, 3

Οικονόμου Μιχάλη-Παντελή Παπαστάθη, Αγροτοποιομενική διατροφή Φλωριάδας Αιτωλοακαρνανίας, συμβολή στην τοπική λαογραφία, Βιβλιοθήκη Τράπεζας Αττικής, Αθήνα 2004, Γα 1859

Παγώνη Γ. Χρ., Μήλος, 1963, ΚΛ, χφ. 2777, σελ. 52

Πανάρετος Α., (1966): Κυπριακή Γεωργική Λαογραφία, Λευκωσία

Παπαδημητρίου Ελ. (1995): Η μεταξουργία στην Κύπρο με αναφορά στη Λάπηθο και τον Καραβά, Λευκωσία

Παπαδόπουλος Π., Θρακικά αινίγματα, «Αρχείον Θρακικού Θησαυρού», Τόμος ΓΚ, 1958

Παπαδόπουλος Θεοχ., Λαογραφικά Δορκάδος Κιλκίς (ΚΑΡΑΤΖΑ-ΚΙΟΙ ΑΝ. ΘΡΑΚΗΣ), Εταιρία Θρακικών Μελετών, Αθήναι 1964

Παπαδάκη Μανώλη Μιλτ., Οι Τροφές των Κρητικών στο 15^ο και 16^ο αιώνα, Κρητολογία, Τόμος Ζ΄, σελ. 49-72

Παπαζαφειρόπουλος Π., Περισυναγωγής γλωσσικής ύλης και εθίμων του ελληνικού λαού, Εν Πάτραις, 1887

Παπαιωαννίδης Κ., Σύμμικτα Λαογραφικά, «Θρακικά», Τόμος Β, Αθήναι 1929

Παπαθανάση Καλ.-Μουσιοπούλου, Λαογραφικά Θράκης Α΄, Αθήνα 1979, Τόμος Α΄, Β΄

Παπαθεωδοροπούλου Αναστασία, Ζήρια Αχαΐας, Μάιος 1997, ΚΛ, χφ4680, σελ. 6

Παπανδρεάδης Νικόλαος Γ., Ιστορία και Λαογραφία της Ζαχόλης, Ευρωστίνης Κορινθίας, 1973

Παπάνη Παν. Ευστρ., Λαογραφικά εξ Αγιάσου της Λέσβου, Περιοδικό «Λαογραφία», Τόμος ΚΔ΄, Εν Αθήναις 1966

Παπαχαραλάμπους Γ.Χ., 1965: Κυπριακά ήθη και έθιμα, Λευκωσία

Παπανδρεάδης Νικόλαος Γ., Ιστορία και Λαογραφία της Ζαχόλης, Ευρωστίνης Κορινθίας, 1973

Παπαχαραλάμπους Γ.Χ., Κυπριακά ήθη και έθιμα, Εν Λευκωσία 1965

Παπαχατζής Ε., Δοκίμιον του γλωσσικού ιδιώματος Καρύστου και των πέριξ, Αθήναι 1967

Παπούλια Θαν., Τα άγρια Φαγώσιμα Χόρτα, εκδ. Ψύχαλος, 1999

Παππάς Χρ. Θ., Αυλότοπος Θεσπρωτίας, 1964, ΚΛ, χφ. 2904, σελ. 152-154

Πιερίδου Αγγ. (1980): «Φυτικές βαφικές ουσίες στη κυπριακή λαϊκή τέχνη», Λευκωσία, σελ. 123-129

Πολίτης Ν.Γ, Μελέται περί του βίου και της γλώσσης του ελληνικού λαού, Παροιμίες, Τόμος Α, Εν Αθήναις 1901

Πολιτιστικό τεχνολογικό ίδρυμα ΕΤΒΑ, Φαρμακευτικά και Αρωματικά Φυτά , Ζ΄ Τριήμερο εργασίας Κύπρος, Παραλίμνι, 21-25 Μαρτίου 1997

Πολίτου Ν.Γ., Μαγικαί Τελεταί προς Πρόκλησιν Μαντικών Ονείρων περί Γαμου, Τόμος Γ΄, Εν Αθήναι 1911

Πολυμέρου Καμηλάκη, Συμβολή στην έρευνα της διατροφής των εποχικών αγροτικών εργατών , Διατροφή και υγεία, 1996, Παραδοσιακή διατροφή, 2000

Πουλή Κανέλλα, Κρεμαστός Ευβοίας, 1998, ΚΛ, χφ. 47000, σελ. 39

Προύφα Ε., 1992, Παραδοσιακές καλλιέργειες και τροφές που παρασκευάζονται με τις πρώτες ύλες που προέρχονται από αυτές στην Κατάκαλη Γρεβενών, Θεσσαλονίκη

Πύρρος Δ., «Εγκόλπιον των Ιατρών, 1831, τ. Β΄

Ριζοπούλου-Ηγουμενίδου Ε., (1996): η αστική ενδυμασία της κύπρου κατά το 18ο και τον 19ο αι, Λευκωσία

**Ρουσουνέλου Δημήτρη,
Μυκονιάτικη Μαγειρική, Ψηφίδες Πολιτισμού, 2001, «ΙΝΔΙΚΤΟΣ»
ΑΝΩΝΥΜΟΣ ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ, Γα1839**

Ρουσσέα Αργ., Ερυθρές Αττικής, 1999, ΚΑ, χφ. 4693, σελ. 87, χφ. 4698, σελ. 20

Σαββίδης Θωμάς, Η Διατροφή στον Πόντο, Ιστορία- εξέλιξη-λαογραφία-βασικές αρχές, εκδοτικός οίκος Αδερφών Κυριακίδη α.ε. Γα 1828, Θεσσαλονίκη 2002

**Σαλβάνος Γ.Ι., 1929: «Λαογραφικά σύλλεκτα εξ Αργυράδων Κερκύρας»,
Λαογραφία Γ', σελ. 113-163**

**Σαλβάνος Γερ. Α., «Λαογραφικά σύλλεκτα εξ αργυράδων Κέρκυρας»,
Λαογραφία Γ'(1929-1932), σελ. 113-163**

Σαλώνη, Παρισίους τω 1809, Εν Αθήναις 1888 (κεφ. «Περί της Τροφής» σελ. 72-75)

Σαρλής Βασίλειος Παντ., Λαογραφικά Σύμμεικτα του Δήμου Φενεού Κορινθίας (καταγραφή 1962-2000), τόμος Α', Επιμέλεια Αικατερίνη Πολύμερου-Καμηλάκη, Αθήνα 2003, Ακαδημία Αθηνών, Κέντρον Ερεύνης της Ελληνικής Λαογραφίας, Πηγές του λαϊκού πολιτισμού-2^Α

Σιμόπουλος Κ., Ξένοι ταξιδιώτες στην Ελλάδα, τόμος Γ, 1976

Σίμσον Άννα-Μαρία

Βότανα, Δέντρα και Παραδόσεις της Κεφαλλονιάς, Για 1829, Συμπεριλαμβάνονται τα λαϊκά πανηγύρια, Μετάφραση από τα αγγλικά Ουρανία Κρεμμυδά

Σκούρα Σοφία Απ. (διευθ. σύνταξης). Πατροπαράδοτες Ελληνικές Συνταγές, Εκδόσεις Φυτράκη, Αθήνα 1991, σελ. 49, 342

Σαχίνη Ν. Γεωργίου, «Αγριολούλουδα και Βοτάνια», Αθήνα 1979

Σαράντη-Σταμούλη Ελπινίκη, Προλήψεις και δεισιδαιμονίες της Θράκης, Ανάτυπον εκ της λαογραφίας, Τομ. ΙΔ΄, Αθήνα 1952

Ε. Σταμούλη-Σαραντή, Από τα φυτά της Θράκης, Θ., Τόμος Κ΄, Αθήναι 1944, σελ. 34 κ.εξ.

Ε. Σταμούλη-Σαραντή, Πώς γιάτρευναν στη Θράκη, Θ., Τόμος Θ΄, Αθήναι 1938, σελ. 277

Σταμούλη-Σαράντη Ε., 1937: «Πως γιάτρευναν στη Θράκη», Θρακικά, 8

Σταμούλη-Σαράντη Ε., 1938: «Πως γιάτρευναν στη Θράκη», Θρακικά, 9

Σταμούλη-Σαράντη Ε., 1944: «Από τη φυτά της Θράκης», Θρακικά, 20

Σταμούλη-Σαράντη Ε., 1952: «Προλήψεις και δεισιδαιμονίες Θράκης», Λαογραφία, ΙΔ΄

Ε. Σταμούλη-Σαραντή, Πώς γιάτρευναν στη Θράκη, Θ., Τόμος Θ΄, Αθήναι 1938, σελ. 277

Στεφανόπουλος Α. Παραδοσιακές πίτες της Ηπείρου

1^η έκδοση Πατάκη, Αθήνα 1991

Στεφάνου Πέτρου Μ. Κυκλαδικόν Ημερολόγιο, 1929 (παράρτημα «Κυκλαδικής) Έτος τρίτον, κοινωνικόν, φιλολογικόν, ιστορικόν, εγκυκλοπαιδικόν, ηθογραφικόν, πατριδογραφικόν, Εν Ερμούπολει Σύρου

Στουγιαννάκης Ι. Διαιτολογικαί Αντιλήψεις του Λαού μας, Έδεσσιακά Χρονικά, 8/1975, σελ. 24-27

Ταρσούλη Γεωργία, Ευτράπελος διήγησις και παραδόσεις, Τόμος ΙΑ΄, Εν Θεσσαλονίκη 1937

Τεχνικά Επαγγελματικά Εκπαιδευτήρια, Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων, Αγροτική Παραδοσιακή και Λαϊκή Τέχνη, 2^{ος} κύκλος, Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, τομέας Γεωπονίας Τροφίμων και Περιβάλλοντος, 2000

Τζημουράκας Χ.Φ., 1979, καλλονή νομού Γρεβενών (Ιστορία-Λαογραφία), Θεσσαλονίκη

Τζώγα-Βέττα Καίτη, Η γευστική παράδοση της Έδεσσας και της Περιοχής, στοιχείο του λαϊκού της πολιτισμού, Έδεσσα 2002, Γα 1762

Τζιβελέκη-Πολυμεροπούλου Μαρία, Τα Σαϊπαίικα, Συνουκία «Τρουμπέ» Λαμίας, Λαμία 1994, Γα 2059

Τόσκα-Καμπά, Σ., Λαογραφικά Αργιθέας θεσσαλικών Αγράφων, Αθήνα 1981

Τραγέλη Χρήστου Ι. Τα γεωργικά της Λέσβου, Ο κάμπος της Καλλονής, Έκδοση Δήμου Καλλονής Λέσβου, Αθήνα 1999, Γα1468

Τσαρτσαρά Γιάννη, Ιστορία και Έθιμα της Φωλέας-Παγγαίου, Καβάλα 1966

Τσιότρας Δημ. Β., Ιστορικά στοιχεία Παλαιοχώρας, Χρονικά Χαλκιδικής 7, 1964.

Τσιρώνης Δημήτρης Φ., Ήθη και έθιμα του αγροτικού βίου του χωριού Πελεπάνου επαρχίας Σιατιστής, Τόμος ΚΘ΄, Εν Αθήναι 1974

Φασατάκη Νικόλαος, Η Λαογραφία των Μελάμπων Ρεθύμνου, υλική ζωή, 1990

Φλωράκης Αλέκος Ε., Τήνος, λαϊκός πολιτισμός, Αθήνα 1971 (κεφ. «φαγητά, γλυκίσματα και ποτά, Το ζύμωμα και το ψήσιμο του ψωμιού, Αμπελουργία, Ελαιοκομία, Η καλλιέργεια της συκιάς, Τυροκομία, Τα χοιροσφάγια, (σελ. 69-81, 108-114, 121-128)

Φουρίκη Π.Α., Γάμος και Γαμήλια Σύμβολα παρά τοις Αλβανόφωνοις της Σαλαμίνας, σελ. 517, περιοδικό «Λαογραφία», Τόμος Θ΄, 1926

Φούρλας Δημήτριος Β., Κουκούλια και Σύκα στο Νεοχώρι Ναυπακτίας, λαογραφία, Δελτίον της Ελληνικής Λαογραφικής Εταιρείας, Τόμος ΑΓ΄(33), 1982-84, Αθήναι 1986

Φραγκάκι Ε.Κ., 1969: Συμβολή εις την δημόδη ορολογία των φυτών, Αθήνα

Φραγκάκι Ε.Κ., 1978: Η δημόδης ιατρική της Κρήτης, Αθήνα

Φωκά-Κοσμετάτου Νικολάου

Η καλλιέργεια της σταφίδος εν Κεφαλληνία, Ανατύπωσης του περιοδικού «Παρνασσός», Τόμος ΙΔ΄, αριθ. 2, 1972

Χαβάκη Ι. Φυτά και Βοτάνια της Κρήτης, Αθήναι 1979

Χαβιάρα-Καραχάλιου Σ., 1993: Η λαϊκή ιατρική της Χίου, Αθήνα

Χατζόπουλος Γ.Κ., 1977-78: «Λαϊκή ιατρική εις το χώριον Αντρεατών Αμισού Πόντου, Αρχεῖον Πόντου, 34

Χατζηιωάννου Κ.Π., γεωργικά και Ποιμενικά της Κύπρου, «Δελτίον Ελληνικής Λαογραφικής Εταιρίας», Τόμος ΙΑ, Θεσσαλονίκη 1934-37

Χελδράιχ Θ.- Μηλιαράκη Σπ., Τα δημώδη ονόματα των φυτών προσδιοριζόμενα επιστημονικώς, Β΄ έκδοσης, Εν Αθήναι 1925

Χρυσού Καρατζά Κυριακή, Διατροφικές συνήθειες των κατοίκων της Σαντορίνης, Επετηρίς του Κέντρου Ερεύνης της Ελληνικής λαογραφίας, τομ. 28 (1987-1998), σελ. 165

Ψιλάκης Νίκος και Μαρία, Κρητική Παραδοσιακή Κουζίνα, Καστάνωρ, Ε΄ έκδοση, σελ. 30

ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Anderson E. (1952) Plants, Man and Life. Berkeley, CA: University of California Press

Apicius (1958) The Roman Cookery Book. A Critical Translation of the Art of Cooyking, for Use in the Study and the Kitchen, London, George G. Harrrap

Athenaeus (1927-1942) The Deipnosophists, New York, Putnam;s Sons

Bernal Diaz del Castilio (1956) The Discovery and Conquest of Mexico. 1717-1521, New York, Grove Press

Campell BM (1987) The use of wild plantsin Zimbabwe. Economic Botany 41, 375-385

Caraka (1981) Caraka-Samhita. Agnivesa's Treatise Refined and Annotated by Caraka and Reducted by Drdhabala, Delhi, Chaukamha orientalia

Cortez H (1929) Hernando Cortez. Five Letters, 1519-1526 (Cartas de Relacion), NY, Robert McBride and Co

Darby WJ, Ghalioungui P& Grivetti LE (1977) Food. The Gift of Osiris. London, Academy press

De la cruz M (1552) (1940) The Badianus Manuscript (Codez Barberini, latin 241) Vatican Library MA John Hopkins Press

Dettwyler KA (1986) Infant feeding in Mali, West Africa. Variations in belief and practice, Social Science and Madicine 23, 651-664

Dioscorides (1959) The Greek Herbal of Dioscorides, NY Hafner

Etkin NL (1986) Plants in Indigenous Medicine and diet, Biobehavioral Approaches. Bedford Hills, NY Redgrave Press

Etkin NL & Ross PJ (1982) Food as Medicine and Medicine as Food. Social Science and Medicine 16, 1559-1573

Grivetti LE (1980) Goat kraal gardens and plant domestication. Thoughts on ancient and modern food production. Ecology of Food and Nutrition

Grivetti LE (1993) Nutritional anthropology. An integrated approach to pregnancy and delivery. In Modern Nutrition in Health and Disease, Philadelphia, PA Lea and Febiger

Grivetti LE et al (1987). Bush foods and edible weeds of agriculture. Perspectives on dietary use of wild plants in Africa. In Health and Disease in Tropical Africa. Geographical and Medical Viewpoints, London Harwood

Heiser CB (1973) Seed to Civilization. The Story of Man's Food. San Francisco, CA W.H. Freeman

Hernandez F (1577) (1942-1946) Historia de las Plantas de la Nueva Espana, Mexico City Imprenta Universitaria

Isaac E (1970) Geography of Domestication, Englewood Cliffs, NJ Prentice-Hall

Lockett CT (1999) Nutritional consequences of food-related behaviors during drought and chemical composition of edible wild plants consumed by groups

most vulnerable during dry season. A study of the rural Fulani of northeast Nigeria. University of California Davis

McGregor J (1965) Gathered produce in Zimbabwe's communal areas changing resource availability and use. Ecology of food and Nutrition 33, 163-193

Ogle BM & Grivetti LE (1985) Legacy of the chameleon. Edible wild plants in the Kingdom of Swaziland MSc Thesis. University of California

Simoons FJ (1991) Food in China. A Cultural and Historical Inquiry. Boca Raton, FL CRC Press

J. Spon, Voyage d' Italie, de Dalmatie, de Grece et du Levant, Lyon 1678, τομ.1, σελ. 131

Wolfert Paula, The Cooking of the Eastern Mediterranean

