τὸν βολβόν, εἰ βούλει, σκόπει,
ὅσα δαπανήσας εὐδοκιμεῖ, τυρόν, μέλι,
σήσαμον, ἔλαιον, κρόμυον, ὄξος, σίλφιον,
αὐτὸς δ' ἐφ' αὑτοῦ 'στιν πονηρὸς καὶ πικρός.

αν θέλεις, πρόσεξε τι αν ξοδέψεις, ο βολβός
έχει την αξία του: τυρί, μέλι,
σουσάμι, λάδι, κρεμμύδι, ξίδι, σίλφιο.
σκέτος είναι κακός και πικρός.

Αθήναιος, *Δειπνοσοφισταί* Β 67,
μτφρ. Θ.Γ. Μαυρόπουλος, Κάκτος, Αθήνα 1997

01 Κλαδιά ελιάς. Τμήμα τοιχογραφίας. Ανάκτορο Κνωσού, ΥΜ Ι περίοδος (1600-1425 π.Χ.).

Η ΓΕΥΣΗ ΤΟΥ ΑΥΘΕΝΤΙΚΟΥ

— Τα αυτοφυή φυτά και η επίδρασή τους στην τοπική δίαιτα

Μια συνέντευξη του **δρα Ζαχαρία Κυπριωτάκη** *στη Ζέτα Ξεκαλάκη*

Συναντήσαμε τον δρα Ζαχαρία Κυπριωτάκη στο γραφείο που διατηρεί ως Καθηγητής στους χώρους της Σχολής Τεχνολογίας Γεωπονίας του ΤΕΙ Ηρακλείου. Ως γεωπόνος-βοτανολόγος αλλά και λάτρης ο ίδιος των γεννημάτων της ελληνικής γης, ο δρ Κυπριωτάκης μιλάει στην *Αρχαιολογία* για τις ιδιαιτερότητες των βρώσιμων φυτών και τις γεύσεις του παρελθόντος – αυτές που χάνονται κι αυτές που επιβιώνουν. Μια αναζήτηση των πρωταρχικών αιτίων δημιουργίας των γεύσεων αλλά και των αφορμών για την εξέλιξή τους.

01

Ας ξεκινήσουμε με τον όρο «αυτοφυή φυτά». Τι δηλώνει; Πώς χωρίζονται τα φυτά;

Τα αυτοφυή φυτά χωρίζονται σε δύο μεγάλες κατηγορίες, τα ιθαγενή και τα επιγενή. Ιθαγενή είναι τα φυτά που φυτρώνουν σ' έναν τόπο από την αρχή της δημιουργίας του. Η Κρήτη, για παράδειγμα, που αναδύθηκε δυο φορές και βυθίστηκε, την τελευταία φορά –πριν από 23.000.000 χρόνια– δεν είχε φυτά. Ήρθαν όμως σπέρματα από άλλους τόπους και έτσι δημιουργήθηκαν φυτοκοινωνίες. Οι φυτοκοινωνίες δημιουργούνται χωρίς την παρέμβαση του ανθρώπου και εξαρτώνται, εκτός από τους εξωγενείς παράγοντες, από τις απαιτήσεις του κάθε φυτού και τον ανταγωνισμό μεταξύ τους. Γιατί τα φυτά, όπως και οι άνθρωποι, έχουν τις «παρέες» τους, υπάρχει η λεγόμενη αλληλοπάθεια. Αν ένα φυτό δεν αντέχει δίπλα σ' ένα άλλο, δεν μπορεί να φυτρώσει εκεί, ούτε ένα φυτό της παραλίας μπορεί να φυτρώσει στο βουνό. Τα φυτά, λοιπόν, που φύονται χωρίς να τα φέρει κάποιος,

είναι τα ιθαγενή φυτά ενός τόπου. Τα επιγενή, πάλι, όπως φαίνεται κι από τη λέξη, είναι τα αυτοφυή φυτά που έχει φέρει σ' έναν τόπο ο άνθρωπος.

Μια υποκατηγορία των ιθαγενών φυτών είναι τα ενδημικά, αυτά δηλαδή που φύονται μόνο σ' έναν τόπο και δεν απαντούν αλλού. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι ο δίκταμος που φυτρώνει μόνο στην Κρήτη, γι' αυτό και το δίστιχο «Ένα κλαράκι δίκταμο από τον Ψηλορείτη, βάζω στο πέτο και γρικώ τη μυρωδιά σου Κρήτη».

Υπάρχουν επίσης στενότοπα και ευρύτοπα ενδημικά φυτά. Αν ένα φυτό, π.χ., φυτρώνει μόνο στην κορυφή του Ψηλορείτη είναι στενότοπο, αν φυτρώνει, όμως, σε όλη την Κρήτη είναι ευρύτοπο. Ο άνθρωπος, από τότε που ήρθε στην Κρήτη –πριν από 10.000 χρόνια, αλλά σύμφωνα με νεότερα ευρήματα[1] ίσως ακόμη νωρίτερα– προσπαθούσε να βρει σπηλιά να χωθεί για να προφυλαχτεί και να φάει φαγητό. Και τι θα έτρωγε; Τα φυτά που ήταν γύρω του, είτε αυτά ήταν ιθαγενή είτε επιγενή. Από αυτά έτρωγε όσα μπορούσε να συλλέξει εύκολα, και από αυτά πάλι όσα υπήρχαν σε ποσότητα, ώστε να έχει νόημα η συλλογή τους. Όταν η ποσότητα από ένα φυτό δεν επαρκούσε, δημιουργούσε μείγματα. Αυτή είναι μια πρακτική που ακολουθείται ως σήμερα, αφενός για το λόγο που είπαμε και αφετέρου για να βελτιωθεί η γεύση. Στην Κρήτη, ας πούμε, όλα τα χόρτα είναι μείγματα. Κάθε νοικοκυρά, γιατί κυρίως οι γυναίκες μαζεύουν τα χόρτα –είναι μια τέχνη που περνάει από μάνα σε κόρη–, εφεύρισκε διάφορους τρόπους βελτίωσης της γεύσης, τις περισσότερες φορές επιτόπου, όποτε η ανάγκη το απαιτούσε.

02

Διαφέρουν οι προτιμήσεις στην κατανάλωση των χορταρικών στα διάφορα μέρη της Ελλάδας;

Από τις ερευνητικές μου επισκέψεις στα Ζαγοροχώρια, στον Βόλο, στην Πελοπόννησο και στα νησιά του Αιγαίου έχω διαπιστώσει ότι ο κάθε τόπος έχει τις δικές του συνήθειες. Χόρτα που εδώ, στην Κρήτη, θεωρούμε ότι δεν μπορούν να λείψουν από τις πίτες μας, στα Ζαγοροχώρια δεν θέλουν ούτε να τ' ακούσουν – το μάραθο, για παράδειγμα, δεν το θέλουν καθόλου. Διαφορές υπάρχουν και στην ποσότητα που καταναλώνεται σε κάθε τόπο. Ας πούμε, στην Κρήτη καταναλώνουμε περισσότερα χόρτα απ' ό,τι στην υπόλοιπη Ελλάδα. Γιατί; Ίσως επειδή το νησί είναι κατά 70% βραχώδες και ορεινό, και επομένως το έδαφος δεν ήταν κατάλληλο για καλλιέργεια. Εξάλλου, με τις συνεχείς κατακτήσεις, οι κατακτητές έπαιρναν τα καλά χωράφια, και ο φτωχός ντόπιος αναγκαζόταν να μένει στα ορεινά, άγονα μέρη, όπου για να τραφεί, έπρεπε να ψάξει στη φύση. Και τι έβρισκε; Χοχλιούς (σαλιγκάρια)

03

02 Ο ασφόδελος είναι ανθεκτικό πολυετές φυτό, που απαντά κυρίως στις παραμεσόγειες περιοχές. Η παρουσία του είναι συχνά δείγμα υπερβόσκησης.

03 Τριποδική χύτρα σ' ένα από τα πόδια της οποίας βρέθηκαν υπολείμματα κηρών από φρούτα και φυλλώδη λαχανικά. Ανακτορικό Κέντρο στο Μοναστηράκι Αμαρίου Κρήτης, ΜΜΙΙ Β περίοδος (περ. 1700 π.Χ.).

και βρούβες. Έτσι κατέληξαν οι χοχλιοί να είναι ένα από τα παραδοσιακά πιάτα του νησιού.

Πιστεύετε ότι η μορφή και οι ιδιότητες των αυτοφυών φυτών μεταβάλλονται με το πέρασμα του χρόνου;
Όχι δεν μεταβάλλονται. Τα φυτά αργούν να δημιουργηθούν. Η ειδογένεση, η γένεση ενός είδους, παίρνει πάρα πολλά χρόνια. Δεν είναι εύκολο να αλλάξει ένα φυτό σε δύο ή τρεις χιλιάδες χρόνια. Μπορεί, βέβαια, να εμφανιστεί μια ποικιλία, από τυχαίες μεταλλαγές να προκύψει μια παραλλαγή. Αλλά χόρτα γνωστά από την αρχαιότητα είναι ίδια και σήμερα...

Πού οφείλονται, λοιπόν, οι αλλαγές στη βιοποικιλότητα ενός τόπου και κατ' επέκταση στα κύρια συστατικά της διατροφής των κατοίκων του;
Οι όποιες αλλαγές σ' έναν τόπο εξαρτώνται κυρίως από την εξάπλωση φυτών που έρχονται από αλλού. Η ξυνίδα ή οξαλίδα, για παράδειγμα, ένα φυτό που απαντά σ' όλα τα χωράφια της Κρήτης, δεν είναι ιθαγενές φυτό της Μεσογείου. Ήρθε στο νησί πριν από 150 χρόνια από τη Νότια Αφρική με τον άνθρωπο ή με διάφορους άλλους τρόπους. Πρόκειται για ένα ζιζάνιο που είναι ευχή και κατάρα: ευχή καθώς στις δενδρώδεις καλλιέργειες ή στα αμπέλια καλύπτει το έδαφος και δεν αφήνει να βγουν άλλα ζιζάνια και, επειδή δεν έχει ξυλώδη μάζα, βοηθάει την ανάπτυξη του φυτού. Κατάρα γιατί, εκτός από τα ζιζάνια, δεν αφήνει και άλλα φυτά να φυτρώσουν κι έτσι χάνεται η βιοποικιλότητα στην περιοχή. Υπάρχουν βέβαια λύσεις για την καταπολέμησή του με τα φάρμακα, αλλά εδώ μιλάμε για βιολογικές καλλιέργειες.

Στην καταστροφή της βιοποικιλότητας έχουν συμβάλει και οι αλλαγές στους τρόπους καλλιέργειας. Παλιά, η άρωση με το αλέτρι δεν προκαλούσε καταστροφές, και ένα βολβό να έβγαζε το αλέτρι, στην επόμενη κίνηση τον σκέπαζε, ξαναφύτρωνε. Τώρα η φρέζα αλέθει τα πάντα με αποτέλεσμα να καταστρέφονται τα βολβώδη φυτά που τρώγαμε παλιά στον κάμπο και κάποια άλλα που δεν έχουν ύψος βλαστού να τείνουν να εξαφανιστούν, όπως, π.χ., το λεπτοκάρυδο. Πρόκειται για ένα φυτό που, όταν πήγαινα εγώ σχολείο, στο διάλειμμα, όταν πεινούσαμε, παίρναμε το μαχαιράκι μας, σκάβαμε λίγο το χώμα, το βγάζαμε με τα ριζώματα και το τρώγαμε. Βέβαια, στην ύπαιθρο ένα είδος ποτέ δεν χάνεται εντελώς – σίγουρα θα το βρούμε σε σημεία που δεν πηγαίνει ο άνθρωπος. Φυτά, και μάλιστα σπάνια, χάνονται στις αστικές περιοχές. Πρόσφατα εντόπισα και ανακοίνωσα στην επιστημονική κοινότητα

Σημειώσεις

1 Βλ. και Αρχαιολογία online: Ειδήσεις: Κρητική Τσεκουριά στη θεωρία του «Πέρα από τη Αφρική», 18.2.2010, http://www.arxaiologia.gr/site/content.php?artid=6353

04

05

04 Κώνειο (Conium maculatum). Μεσογειακό φυτό από το οποίο εξάγεται το γνωστό δηλητήριο με το οποίο θανάτωσαν τον Σωκράτη. Συλλογή Ζ. Κυπριωτάκη, ΤΕΙ Ηρακλείου Κρήτης.

05 «Ιππομάραθον», άγριο μάραθο με πολλαπλή ιατρική-φαρμακευτική χρήση, τμήμα εικονογράφησης του έργου *Περί Ύλης Ιατρικής* του Διοσκουρίδη. Σχέδιο σε περγαμηνή, τμήμα ελληνικού κώδικα (Codex Neapolitanus Ms. ex Vindob. gr. 1, f. 40). Εθνική Βιβλιοθήκη, Νάπολη. Ιταλία, 7ος αι.

ένα νέο είδος, στις υπώρειες της Πάρνηθας, στην οδό Θράκης, 20 μ. μετά το τελευταίο σπίτι. Αν επεκταθεί ο οικισμός, πάει το φυτό. Στα Λιόσια, εκεί που είναι η χωματερή, υπήρχε μια κενταύρια, ένα ωραίο φυτό με κόκκινα λουλούδια. Τώρα χάθηκε. Οι καιρικές συνθήκες παίζουν επίσης μεγάλο ρόλο. Στην Κρήτη για παράδειγμα, αν τα προηγούμενα χρόνια δεν είχαμε πολλές βροχές ή αν βρέξει τον Σεπτέμβρη, έχουμε πολύ ωραία βρώσιμα χόρτα, γιατί φυτρώνουν νωρίς, δεν προλαβαίνει η ξυνίδα να τα σκεπάσει. Φέτος, ενώ άλλες φορές μαζεύαμε χόρτα από τα Χριστούγεννα, τώρα μαζεύουμε από τον Οκτώβρη. Η υπερβόσκηση είναι επίσης ένας σημαντικός παράγοντας μείωσης των χόρτων σε έναν τόπο. Στην Κρήτη υπάρχουν ακόμη νομάδες, που μετακινούνται δυο φορές το χρόνο. Εκεί που μένω, είχαμε πάρα πολλά χόρτα, αλλά κατέβηκαν οι βοσκοί με τα κοπάδια τους από το Λασίθι και χάθηκαν τα χόρτα της περιοχής. Τώρα, για να βρούμε χόρτα, πρέπει να πάμε αλλού, όπου ξέρουμε ότι υπάρχουν. Οι συνήθειες των ανθρώπων επίσης φέρνουν αλλαγές. Παλιά τρώγανε τις μολόχες, τώρα δεν μας αρέσουν γιατί δεν έχουν καλή γεύση. Προκειμένου, όμως, να βάλεις κάτι στο τσικάλι, ας ήταν και μολόχα!

Σε ποιες χρονικές περιόδους εντοπίζονται οι αλλαγές αυτές;

Οι αλλαγές εμφανίζονται την εποχή της μηχανοκαλλιέργειας και της αστικοποίησης, αλλά και της απελευθέρωσης της Ελλάδας από τους Τούρκους και τους ξένους γενικότερα. Γιατί σε περιόδους πολέμου τα χόρτα εξαφανίζονται, είτε από τις καταστροφές είτε από την υπερκατανάλωση μια και υπάρχει έλλειψη τροφίμων. Χαρακτηριστικό είναι το τραγούδι της πείνας: «θα 'ρθω πρωί πρωί με τη δροσιά, ανοίγει το λουλούδι, αφουγκραστείτε να σας πω της πείνας το τραγούδι. Οι μαύρες αποσκειάσανε κι οι άσπρες εχλωμιάναν και τα παντέρμα ορφανά στις στράτες αποθάναν. Τα χορταράκια κι ο χυλός, κι η βρούβα η καημένη εκείνα μας γλιτώσανε εκείνο το σεφέρι. Κι η βρούβα εξεπούλιασε και στη δουλειά της πάει και τω κουκιώ παράγγειλε παραγγελιά μεγάλη: κουκιά μην

αποκάμετε, ώστε να βγει κριθάρι, κι όχι κριθάρι αμοναχά παρά ταή και στάρι». Στα τελευταία 50 χρόνια, που δεν είχαμε πολέμους, έχουν αναπτυχθεί περισσότερο τα χόρτα με αντίβαρο την εντατικοποίηση των καλλιεργειών που τα καταστρέφει. Έχουμε δηλαδή κάποιες αντίρροπες δυνάμεις που επηρεάζουν την εξάπλωση των ποσοτήτων, καθώς το είδος δεν χάνεται ποτέ.

Υπάρχει σχέση μεταξύ των ιδιοτήτων των φυτών και της γεύσης τους;
Ναι, υπάρχει πράγματι κάποια σχέση, αλλά δεν έχει εξεταστεί παρά σε λίγες περιπτώσεις. Αυτό που έχει παρατηρηθεί, ωστόσο, είναι το γεγονός ότι, προσπαθώντας να ρυθμίσουμε τη γεύση των χόρτων –μια και οι προτιμήσεις διαφέρουν– συνδυάζοντας πολλά και διαφορετικά χορταρικά, συνδυάζουμε και τα διαφορετικά συστατικά τους με αποτέλεσμα τη βελτίωση της θρεπτικής τους αξίας. Οι κυριότεροι συνδυασμοί στην Κρήτη γίνονται στα χορτοπιτάκια και στα γιαχνερά. Πρέπει να σας πω εδώ ότι τα άγρια χόρτα τα τρώμε με τρεις τρόπους. Νωπά (σκέτα όπως τα βρίσκουμε στο χωράφι ή σαλάτα), βραστά και γιαχνί. Τα νωπά χόρτα θέλουν προσοχή, γιατί σ' αυτά κρύβονται παράσιτα, οπότε πρέπει να βράζονται καλά, τουλάχιστον για 10 λεπτά. Άλλα χόρτα, όπως οι καυκαλήθρες, αν τα βράσεις, χάνουν το άρωμά τους, γι' αυτό είναι προτιμότερο να τα τρώμε νωπά. Μάλιστα υπάρχει και η σχετική μαντινάδα: «καυκαλήθρα μυρισμένη στο τσικάλι βρωμισμένη».

Τα χορτοπιτάκια πάλι είναι ένα έδεσμα που απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή στο συνδυασμό των υλικών, ώστε να αρέσει σε όλους και σ' αυτό οι Ελληνίδες είναι κορυφαίες. Είδη που δεν μπορούν να λείψουν από την παρασκευή τους είναι το μάραθο, οι αρχατζίκοι, τα άγρια καρότα και οι καυκαλήθρες, που είναι μυρωδάτες. Στη Β. Ελλάδα βάζουν και τσουκνίδες, που δεν τις συνηθίζουν στην Κρήτη, αλλά είναι εύγευστες.

Πώς επηρέασε η ανάγκη και το ένστικτό μας την εξέλιξη της παραδοσιακής μαγειρικής;
Κάποια πράγματα που τα κάναμε από ένστικτο, τώρα αποδεικνύεται από τις έρευνες ότι ήταν στη σωστή κατεύθυνση, όσον αφορά την καλή διατροφή. Για παράδειγμα, εκτός από τα άγρια χόρτα, η νοικοκυρά παλιά έκανε συνδυασμούς και με τα όσπρια, αναμειγνύοντάς τα με ρύζι. Έψηνε τη μια μέρα φασόλια και την άλλη τα έκανε φασουλόρυζο. Τι σήμαινε αυτό; Εκτός από οικονομία χρόνου και χρήματος, μια και τότε τίποτα δεν πετιόταν, βελτιωνόταν και η διατροφή της οικογένειας: τα όσπρια έχουν πολλές πρωτεΐνες, λευκώματα που αποτελούνται από 27 αμινοξέα, τα οποία καθορίζουν τη θρεπτική αξία της πρωτεΐνης. Λένε ότι οι ζωικές πρωτεΐνες έχουν περισσότερη αξία γιατί έχουν όλα σχεδόν τα αμινοξέα και απορροφώνται πιο εύκολα. Συνδυάζοντας η νοικοκυρά τα φασόλια με το ρύζι, συμπλήρωνε τα αμινοξέα που έλειπαν από τα όσπρια και δημιουργούσε, χωρίς να το ξέρει, μια πλήρη τροφή.

Νομίζω επίσης ότι αυτοί που έχουν δοκιμάσει τα διάφορα χόρτα και έχουν δει την αξία τους, τα ψάχνουν. Το κακό είναι ότι, με το που φύγαμε από την ύπαιθρο, ξεχάσαμε τα χόρτα, δεν τα αναγνωρίζουμε. Ακόμα και οι χορταρούδες θα μαζέψουν ό,τι βρίσκουν πιο εύκολα, π.χ. από την άκρη του δρόμου, όπου ίσως υπάρχει μόλυβδος, βαριά μέταλλα, όλα πολύ επιβλαβή για την υγεία. Καλό είναι, λοιπόν, τα χόρτα να τα μαζεύουμε μόνοι μας. Και είναι και καλή ασχολία γιατί αγγίζοντας τη γη, αποφορτιζόμαστε από τον στατικό ηλεκτρισμό που έχουμε κι έτσι ηρεμούμε.

Ποια φυτά χρησιμοποιούνται από την αρχαιότητα; Διασώζονται σήμερα αρχαίοι τρόποι χρήσης ή επεξεργασίας; Με βάση τα παραπάνω, ποιες γεύσεις θεωρείτε ιδιαίτερες;
Από έρευνα που έχω πραγματοποιήσει έχω διαπιστώσει ότι στην αρχαιότητα εκτιμούσαν πολύ τις γεύσεις των φυτών και ιδιαίτερα των αρωματικών.[2] Έτρωγαν μάραθα, καυκαλήθρες, σταφυλινάκους, το χυλό από στάρι, τον λεγόμενο και κυκεώνα –ακόμη και σήμερα, αν η γυναίκα ψήσει κόλλυβα δεν πετάει το ζουμί–, σταφίδες, κρεμμύδια, σκόρδα, ξερά σύκα, καρύδια, ρίγανη, βελανίδια, που τα έψηναν για να φύγει η πικράδα, και λάδι. Επίσης χρησιμοποιούσαν άνηθο, σέλινο, φακές, μπιζέλια, κουκιά, λιναρόσπορο –για καρύκευμα, ενώ σήμερα αποδείχτηκε ότι είναι πολύ θρεπτικός γιατί έχει Ω3–, αγκινάρες, σουσάμι που χρησιμοποιούσαν σε παστέλια, τσουκνίδες, αγγούρια, πεπόνια, πράσα, ρόδια με καταγωγή από την Περσία και μήλα, ενώ αμφισβητούνται τα πορτοκάλια. Λένε ότι τα πορτοκάλια ήταν τα μήλα των Εσπερίδων. Κατά την άποψή μου, όμως, τα πορτοκάλια πρέπει να ήρθαν στην Ελλάδα μετά τον Μ. Αλέξανδρο, αφού εκείνος έφτασε μέχρι τον Ινδό ποταμό. Στις Ινδίες υπήρχαν, ενώ πατρίδα τους είναι η Νότια Κίνα, χωρίς όμως να αποδεικνύεται καθαρά από τα κείμενα, ενώ αναφέρονται μούρα και κύμινο.

Όλα τα παραπάνω φυτά ξεχωρίζουν για τη γεύση τους, όπως επίσης και τα πικράσταχα, τα βατόμουρα και οι βολβοί της ξυνήθρας – αυτά, όταν ήμουν παιδί, τα καβουρδίζαμε και ήταν σαν φιστίκια Αιγίνης, σήμερα ελάχιστοι τα ξέρουν. Οι παπούλες επίσης έχουν μια γεύση που ξεχωρίζει. Μπορεί κανείς να κάνει απίθανους συνδυασμούς με τα διάφορα χορταρικά. Μια σαλάτα με κορφές από κουκιά –που όταν φυτρώσουν τα κορφολογούμε για να κάνουν διακλαδώσεις–, παπούλες και κρεμμυδάκι είναι καταπληκτική. Σήμερα ποιος ξέρει αυτό το μείγμα; Άλλη ιδιαίτερη γεύση είναι του δίκταμου, της φασκομηλιάς και της αντοναΐδας. Αν τσιμπήσει τη φασκομηλιά ένα έντομο, δημιουργείται ένας καλοήθης όγκος, το φασκόμηλο. Αυτό, αν και δεν είναι καρπός, στην Κρήτη συλλεγόταν και πωλούνταν. Μάλιστα το αναφέρει και ο Τουρνεφόρ,[3] σημειώνοντας ότι ήταν το μόνο φρούτο που βρήκε στην αγορά του Ηρακλείου. Ιδιάζουσα γεύση έχουν και οι βολβοί που τους βάζουμε στο ξίδι. Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν ότι ήταν ευγενές φυτό με αφροδισιακά συστατικά.

Στα ταξίδια μου σε όλη την Ελλάδα, σημείωσα γεύσεις που είναι κρίμα να χαθούν. Έξω από τη Σπάρτη είδα ένα πράσινο φασόλι που το λένε μούγγο. Οι ντόπιοι διατείνονται ότι το έφερε ο Μ.

2 Για περισσότερες πληροφορίες βλ. Αλέξανδρος Γιώτης, *Ιστορία Μαγειρικής και Διατροφής*, Le Monde, Αθήνα 2000, σ. 78-79.

3 Joseph Pitton de Tournefort, *Relation d'un voyage du Levant*, Άμστερνταμ 1717, σ. 6-36.

06

Αλέξανδρος από την Περσία. Στην Ελλάδα, όμως, την περίοδο εκείνη δεν είχαμε φασόλια, αφού αυτά ήρθαν εδώ μετά τις ανακαλύψεις. Ξέρουμε, ωστόσο, ότι αρκετά είδη φασολιών φύτρωναν στην Κίνα και φαίνεται ότι το φασολάκι της Σπάρτης είχε καταγωγή από την Κίνα. Πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι ο Αλέξανδρος, πριν φύγει για την εκστρατεία του, με παρότρυνση του δασκάλου του, του Αριστοτέλη, προέβλεψε για τη μελέτη άγνωστων φυτικών ειδών που θα συναντούσε. Πήρε, λοιπόν, ορισμένα είδη από εδώ και τα μετέδωσε στους λαούς που κατέκτησε, ενώ άλλα μεταφέρθηκαν στην Ελλάδα από τις χώρες στις οποίες εξεστράτευσε. Έτσι ο Αριστοτέλης δημιούργησε τον πρώτο βοτανικό κήπο στην Ελλάδα, στον Ιλισό ποταμό,[4] εκεί που είναι τώρα η γέφυρα του Αιγάλεω, με 600 είδη. Ένα από τα φυτά που έφερε από την Περσία ο στρατός του Αλέξανδρου ήταν το σίλφιο, ένα καρύκευμα που χρησιμοποιούνταν σε όλα σχεδόν τα φαγητά και που μοιάζει με άρτικα (ferula).

Ξεχωριστή γεύση έχουν τα ξερά φασόλια της Νάξου, τα φασόλια ασπροκόλια, η σαλάτα με παπούλες, η μπροκολίνα –μπρόκολο Ζακύνθου, που ήρθε ίσως από τους Ιταλούς–, τα ρεβίθια Λασιθίου που είναι κατάλληλα για τον λεγόμενο κουνενό –στάρι με εφτάζυμο ψωμί–, το νεροκρέμμυδο των Ιονίων και η ντομάτα Κρήτης, η ψωμοντομάτα ή παλιά ντομάτα, το πεπόνι της Πάρου, με πλούσια γεύση και έντονο άρωμα... Το πεπόνι και το αγγούρι ήρθαν από την Αίγυπτο και δεν ξέρουμε πότε άρχισαν να καλλιεργούνται στην Ελλάδα. Βρήκα σύκα στη Μυτιλήνη που τα έφερναν από τη Μ. Ασία. Στη Σάμο επίσης έχουν ένα σιτάρι, τον «καμπούρη», που είναι πολύ νόστιμο και αντικαθιστά το ρύζι. Στη Λήμνο έχουμε τα άσπρα φασόλια.

Η γεύση που θυμάμαι καλά είναι αυτή του χαρουπιού. Εμείς παλιά το βάζαμε στα κάρβουνα, το ζεσταίναμε και ήταν σαν σοκολάτα. Επίσης είχαμε τη χαρουμπία στο Ηράκλειο... Τη βάζανε με πάγο. Ήτανε κάποιος στο Ηράκλειο και τη διαλαλούσε «πάρτε από μένα που ήρθα από τα ξένα», τέτοια τραγουδάκια έλεγε...Επίσης είχαμε και το σαλέπι. Σαλεπιτζήδες υπάρχουν ακόμη στην Ομόνοια, τώρα όμως δεν είναι όπως παλιά· βάζουν μέσα ό,τι βρουν. Στους γάμους πίναμε σουμάδα, που γίνεται με αμύγδαλα. Στα χωριά της Νεάπολης, που ήταν αμυγδαλοχώρια, η σουμάδα ήταν το κύριο προϊόν. Θυμάμαι ακόμα και την κανελάδα, ρόφημα από κανέλα.

Υπάρχει περίπτωση ένα νέο προϊόν να αντικατέστησε ένα άλλο με παρόμοιο ρόλο στη γεύση;

Το σιτάρι χρησιμοποιείται στην παραδοσιακή κουζίνα της Σάμου στη θέση του ρυζιού. Στην Κρήτη το πλιγούρι το χρησιμοποιούσαν στους ντολμάδες, όπου σήμερα συνηθίζεται το ρύζι. Το ρύζι καλλιεργείται εύκολα στην Ασία όπου υπάρχει πολύ νερό, ενώ στην Ελλάδα ίσως έγινε δημοφιλές λόγω εξωτισμού – ήταν κάτι το διαφορετικό. Ωστόσο, είμαστε αυτάρκεις από ρύζι γιατί καλλιεργείται π.χ. στη Μακεδονία κ.α. Στην αρχαιότητα, στη θέση των σημερινών δημοφιλών ξενόφερτων συνοδευτικών τού κυρίως γεύματός μας (πατάτες, ρύζι, ντομάτα), χρησιμοποιούνταν το σιτάρι και το κριθάρι. Στην Κρήτη το σιτάρι συνεχίζει να παίζει ρόλο ως συνοδευτικό με τον ξινόχοντρο, που φτιάχνουμε με σιτάρι και απαντά μόνο εδώ.

Αναφέρατε προηγουμένως την «παλιά ντομάτα». Τι διαφορά έχει το «παλιό» από το «καινούριο» στα προϊόντα, αφού είπαμε ότι τα προϊόντα της γης ελάχιστα αλλάζουν;

Η «παλιά ντομάτα» έχει πάρα πολύ ωραία γεύση αλλά δεν έχει εμπορικότητα· είναι

06 Πομπή ανδρών που κρατούν θεριστικά εργαλεία. Λεπτομέρεια ανάγλυφης παράστασης σε ωοειδές αγγείο από στεατίτη, γνωστό ως «Αγγείο των Θεριστών». Ανακτορικό συγκρότημα Αγίας Τριάδας Κρήτης, ΥΜ Ι περίοδος (1600-1425 π.Χ.).

07 Κυνηγός επιστρέφει με τη –βρώσιμη– λεία του. Μελανόμορφη παράσταση στο εσωτερικό αττικής κύλικας έργου του Τλήσονα, γιου του περίφημου αγγειογράφου Νεάρχου. Vulci, Ετρουρία, Ιταλία, 3ο τέταρτο 6ου αι. π.Χ. Βρετανικό Μουσείο, Λονδίνο, Ηνωμένο Βασίλειο.

07

σκελιδωτή, δεν έχει ωραίο σχήμα και δεν αντέχει στη μεταφορά. Οπότε τίθεται το ερώτημα: γιατί να χαθεί ένας γόνος και να μην τον μεταφέρουμε σε άλλο φρούτο; Παλιότερα, αυτό ήταν δύσκολο, χρειαζόταν χρόνια για να πάρεις μια ιδιότητα από ένα φυτό και να τη μεταφέρεις σε άλλο. Σήμερα, με τα «καινούρια», μεταλλαγμένα φυτά, μπορείς να μεταφέρεις τις ιδιότητες από μια μη εμπορική ποικιλία σε μια άλλη, πιο εμπορική, και τελικά να μη χαθούν, με όλα τα καλά και τα κακά που συνεπάγεται αυτό.

Έχουμε στοιχεία που καταγράφουν αλλαγές στην επεξεργασία των φυτών κατά τη διάρκεια των αιώνων; Επιδιώκονται μήπως αλλαγές στη γεύση με την επεξεργασία αυτή;

Ένας από τους παράγοντες που θα επηρέαζαν την αρχαία γεύση είναι ο τρόπος διατήρησης των τροφίμων. Μια συνήθεια που υπάρχει μέχρι σήμερα είναι η διατήρηση των τροφίμων εκτός εποχής με το ξέραμα, αλλά και με το «κάπνισμα», την τοποθέτηση σε άλμη, σε μέλι και σε πάγο των βουνών. Στην αρχαία Ελλάδα συνήθως ξέραιναν τα διάφορα προϊόντα στον ήλιο – στα εδέσματα της εποχής αναφέρονται παστέλια από σύκα και παστέλια από σουσάμι. Αυτή η μέθοδος ακολουθείται για ορισμένα τρόφιμα ακόμη και σήμερα. Στην Κρήτη, και παντού πλέον, φτιάχνουν λιαστές ντομάτες, ενώ ειδικά στο Λασίθι συναντάμε τα λιόπαστα φασόλια – υπάρχει μάλιστα μια ποικιλία, τα γαζανά, που είναι ιδανικά γι' αυτή τη δουλειά. Οι Βλάχοι, οι οποίοι μετακινούνται συνεχώς, ξεραίνουν τα χόρτα. Στα Ζαγοροχώρια είδα ότι ακόμα ξεραίνουν τα χόρτα τους, επειδή είναι μπόλικα το χειμώνα, και τα έχουν σε τσουβάλια. Πού να κουβαλούν με τις μετακινήσεις το ψυγείο! Όταν θέλουν να τα χρησιμοποιήσουν, μουλιάζουν τα χόρτα αποβραδίς σε νερό και το πρωί είναι έτοιμα. Το έκανα κι εγώ αυτό, και δεν είχαν κανένα πρόβλημα. Τώρα είναι σημαντικό που έχουμε τον καταψύκτη, γιατί διατηρούνται οι βιταμίνες, αν και πολλές βιταμίνες καταστρέφονται με το βράσιμο. Το κυριότερο συστατικό των χόρτων είναι η κυτταρίνη που διευκολύνει τη χώνευση αλλά και τα μεταλλικά στοιχεία. Παλιά επίσης διατηρούσαν τα προϊόντα είτε καπνιστά –μια παλιά μέθοδος για όλους τους λαούς– ή μέσα σε λάδι ή σε μέλι. Τον Μ. Αλέξανδρο μάλιστα λένε ότι τον φέρανε από την Περσία και τον θάψανε στην Αίγυπτο μέσα σε μια λάρνακα που ήταν γεμάτη μέλι, για να μη βρωμίσει το σώμα του, να αποφύγουν δηλαδή τη ζύμωση.[5] Παλιά καπνίζαμε και τα λουκάνικα. Το ξίδι ήταν και είναι ένα πολύ καλό μέσο διατήρησης του κρέατος. Το χιόνι επίσης ήταν από παλιά ένα σημαντικό μέσο διατήρησης. Υπάρχει παράδοση όπου ο αγάς της Μεσαράς θα έδιωχνε τους κατοίκους μιας περιοχής αν δεν του φέρνανε χιόνι από τον Ψηλορείτη. Το χιόνι, λοιπόν, όσοι ήταν κοντά σε βουνά το έπαιρναν και το χρησιμοποιούσαν σαν πάγο για τη συντήρηση των τροφίμων. Και σήμερα ακόμη στη Μεσαρά πίνουν την κανελάδα με χιόνι. Στις Μοίρες, μπορεί κανείς να τη βρει το χειμώνα ζεστή και το καλοκαίρι παγωμένη με χιόνι από τον Ψηλορείτη.

4 L. Darmstaedter, *Handbuch zur Geschichte der Naturwissenschaften und der Technik, Springer*, Βερολίνο 1908, σ. 15-18· E.L. Greene, *Landmarks of Botanical History*, επιμ. F. N. Egerton, Stanford University Press, Stanford 1983, σ. 203· D.C. Lindberg, *The Beginnings of Western Science*. University of Chicago Press, Σικάγο 2007, σ. 60-76.

5 Statius, *Silvae* iii. 2.117

	Κοινό όνομα φυτού	Λατινικό όνομα	Χρησιμοποιούμενο μέρος του φυτού
*	Άνηθο	Anethum graveolans	Όλο το φυτό
	Αντωναΐδα	Origanum microphyllum	Βλαστοί-άνθη
	Αρχατζίκοι	Scandix pecten-veneris	Όλο το φυτό πριν από την άνθιση
**	Ασκολίμπροι	Scolymus hispanicus	Ρίζα και Ροζέτα
Δ	Βελανιδιά	Quercus pubescens	Καρποί
	Γαλατσίδες	Reichardia picroides	Όλο το φυτό πριν από την άνθιση
	Γλυκόφρουβα	Crepis commutata	Ροζέτα και βλαστοί
**	**Δίκταμο**	Origanum dictamnus	Βλαστοί-άνθη
	Καυκαλήθρες	Tordylium apulum	Όλο το φυτό πριν από την άνθιση
*	Κουκιά	Vicia faba	Καρπός-σπέρματα και κορυφές
*	Κυδώνι	Cydonia oblonga	Καρπός
Β	Λεπτοκάρυδο	Bunium ferulaceum	Βολβός
*	Λιναρόσπορος	Linum usitatissimum	Σπέρματα
	Μαντιλίδες	Crysanthemum coronarium	Βλαστοί
**	Μάραθο	Foeniculum vulgare	Όλο το φυτό πριν από την άνθιση
	Μολόχα	Malva silvestris	Κορυφές
*	Μούγγο	Phaseolus mugo	Σπέρματα
*	Μπιζέλια	Pisum sativum	Σπέρματα
*	Νεροκρέμμυδο	Allium cepa	Βολβός
	Ξυνίδα/Ξυνήθρα	Oxalis pes-caprae	Βολβός
*	Παπούλες	Lathyrus ochrus	Κορυφές, σπέρματα
*	Πράσο	Allium porum	Όλο το φυτό πριν την άνθιση
	Ρίγανη	Origanum vulgare & O. onites	Βλαστοί-άνθη
*	Σέλινο	Apium graveolens	Φύλλα
	Σίλφιο	Ferula Assa foetida	Βλαστός
	Σταμναγκάθι	Cichorium spinosum	Βλαστός
	Σταφυληνάκοι Άγρια καρότα	Daucus carota	Όλο το φυτό πριν από την άνθιση
	Τσουκνίδα	Urtica urens & pirulifera	Όλο το φυτό πριν από την άνθιση
	Κενταύρια (Centaurea):	Centaure idaeum	Ροζέτα

Υπόμνημα

* Καλλιεργούμενο,

** Καλλιεργούμενο και άγριο (κυρίως όμως άγριο)

Δ : Δέντρο

Β : Βολβώδης πόα

Όλα τα υπόλοιπα είναι άγρια είδη

Τονισμένα (**Bold**) : ημιξυλώδη φυτά ,

Όλα τα υπόλοιπα είναι ποώδη φυτά, τα δε καλλιεργούμενα είναι γνωστά.

1. Η ρίγανη και ο δίκταμος απαντούν σε βραχώδη μέρη-γκρεμνά
2. Το σταμναγκάθι συναντάται σε οροπέδια και εδάφη κοντά σε παραλίες
3. Τα υπόλοιπα βρίσκονται σε άκρες μονοπατιών, σε χωράφια και ελαιώνες.

Το λάδι ήταν σημαντικό μέσο διατήρησης γιατί δεν μπορεί να περάσει μέσα από αυτό μικρόβιο ή αέρας. Εκεί έβαζαν να ζυμωθούν και τα τυριά, τα λεγόμενα λαδοτύρια.

Όπως αναφέρει και ο Διοσκουρίδης, για να διατηρήσουμε πολλά βρώσιμα φυτά πρέπει να τα βάλουμε μέσα σε άλμη. Για το άγριο σέλινο, για παράδειγμα, λέει ότι μπορεί να μείνει για πολύ καιρό στην άλμη και έτσι είναι δυνατόν να διατηρηθεί και εκτός εποχής.

Έτσι, λοιπόν, σε κάθε εποχή ο άνθρωπος προσπαθούσε με ποικίλα μέσα να διατηρήσει τρόφιμα. Σήμερα βέβαια υπάρχει η κονσερβοποίηση και ο καταψύκτης, αλλά μέχρι πρόσφατα, στη δεκαετία του 1950, για πολλά πράγματα τίποτα δεν είχε αλλάξει. Θυμάμαι τη μητέρα μου που βελόνιαζε τα αμπελόφυλλα και τα κρεμούσε γιατί αν τα άφηνε κάτω θα τσαλακώνονταν, τα είχε στην αποθήκη, τα έβαζε πάλι στο νερό, παίρνανε το σχήμα τους και τα έψηνε.

Πρέπει να πούμε εδώ ότι η άλμη και το ξέραμα ήταν και μέσα αλλαγής της γεύσης, μέσα ξεπικρίσματος, τα οποία χρησιμοποιούμε και τώρα. Επίσης άλλαζαν τις γεύσεις με το βράσιμο. Ένα πολύ πικρό χόρτο το έβραζαν δυο τρεις φορές, αλλάζανε το νερό και το γλύκαιναν.

Θα μας μιλήσετε λίγο για τη δραστηριότητα του Εργαστηρίου Συστηματικής Βοτανικής του ΤΕΙ Κρήτης σε σχέση με τη δημιουργία σπάνιων ενδημικών φυτικών ειδών καθώς και παλαιών ποικιλιών, λαχανικών, οσπρίων και σιτηρών;

Το Εργαστήριο στοχεύει στην εκπαίδευση των σπουδαστών στην ταξινόμηση και τη διαχείριση της ελληνικής χλωρίδας. Στο πλαίσιο της έρευνας που γίνεται μέσα από το εργαστήριο έχουμε συμμετάσχει σε 17 ερευνητικά προγράμματα, όπως για παράδειγμα το πρόγραμμα Farvaldi,[6] και έχουμε καταφέρει να ανακαλύψουμε και να περιγράψουμε πέντε άγνωστα μέχρι σήμερα είδη φυτών. Ας σημειωθεί ότι για τα μη βρώσιμα ενδημικά φυτά η έρευνα

6 Η έρευνα στο πλαίσιο του προγράμματος Farvaldi (http://farvaldi.maich.gr/home) περιλάμβανε επισκέψεις σε όλη την Ελλάδα με σκοπό τον εντοπισμό και την εκτίμηση (evaluation) της καλλιέργειας παλαιών και άγνωστων φυτικών ποικιλιών. Πραγματοποιήθηκαν 280 λήψεις δειγμάτων, ενώ μετά από τακτοποίηση έμειναν 225. Τα δείγματα αυτά περιλαμβάνουν ποικιλίες οσπρίων (λαθούρι, ρεβίθι, ρόβη, φασόλια), λαχανικών και σιτηρών. Αξίζει επίσης να σημειωθεί ότι οι περιοχές όπου εντοπίστηκαν οι σπάνιες αυτές ποικιλίες ήταν απομακρυσμένες και η πρόσβαση σε γεωπονικά καταστήματα ήταν περιορισμένη ή μηδαμινή. Στις περιπτώσεις αυτές η καλλιέργεια εξυπηρετούσε οικογενειακές ανάγκες, ενώ το ενδιαφέρον των παραγωγών επικεντρωνόταν στην ποιότητα και όχι στην ποσότητα των προϊόντων.

08 Μεσογειακός κήπος. Λεπτομέρεια τοιχογραφίας από τη Villa ad Galinas βόρεια της Ρώμης. 30-25 π.Χ. Ρώμη, Museo Nazionale Romano.

08

09

09 Η κενταύρια ιδαία είναι ενδημικό φυτό της Κρήτης που φύεται σε παραθαλάσσιες περιοχές αλλά και στις ψηλότερες κορυφές των βουνών. Όσο ψηλότερα ανεβαίνουμε τόσο το φυτό μικραίνει σε μέγεθος. Το δείγμα της φωτογραφίας βρέθηκε σε ύψος 2.200 μ.

έχει μόνο επιστημονικό σκοπό. Ερευνώντας, λοιπόν, τα φυτά, και ειδικά τα κυριότερα χορταρικά της Κρήτης, εντοπίσαμε πολλά συστατικά που περιέχονται σ' αυτά καθώς και τις ιδιότητές τους. Τα λάπαθα, για παράδειγμα, έχουν διπλάσια κερκετίνη –μια πολυφαινολική ένωση– από το κρεμμύδι, και άρα διπλάσια θρεπτική αξία. Βρήκαμε ότι τα χόρτα έχουν σίδηρο, κάλλιο, μαγνήσιο... Με βάση τα παραπάνω, μια μερίδα από γιαχνερά ισοδυναμεί με μια μπριζόλα σε ό,τι αφορά το σίδηρο. Τίθεται, βέβαια, το ερώτημα κατά πόσον αυτά είναι αφομοιώσιμα ή όχι από τον οργανισμό, αφού λένε ότι οι ζωικές τροφές είναι πιο αφομοιώσιμες. Τελικά, απ' ό,τι λένε οι επιστήμονες, πρέπει να είναι κι αυτά αφομοιώσιμα, αρκεί να τρώμε παράλληλα φρούτα ή τροφές που έχουν βιταμίνη C. Επίσης ερευνήθηκαν διάφορα φυτά σε σχέση με διάφορες παθήσεις. Τι πρέπει να τρώει, για παράδειγμα, ένας διαβητικός; Για το διαβήτη συστήνονται τα ραδίκια, ενώ στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος στο οποίο συμμετείχα βρέθηκαν και άλλα 20 φυτά όπως το μάραθο, τις μαντιλίδες, τα αγριομαρούλια, τις γαλατσίδες, τους βολβούς, τους ασκολίμπρους. Κατά την έρευνα αυτή βρέθηκαν γύρω στα 150 διαφορετικά χόρτα και άγρια φρούτα (π.χ. βατόμουρα... σνακς τα λένε στο εξωτερικό) και ασχολήθηκαν πάνω από 30 διαφορετικοί επιστήμονες. Πρόκειται για μια συλλογική δουλειά, ώστε να δούμε πού βοηθάει το κάθε φυτό. Με τα χόρτα αυτά, όμως, μπορούμε να κάνουμε και ωραίους γευστικούς συνδυασμούς. Αν ξέρεις τι θέλεις, και ξέρεις τι έχουν, εδώ η επιστημονική εργασία συναντάει την εμπειρία.

Πηγές εικόνων

01, 03 Γ. Τζεδάκις / H. Martlew (επιμ.), *Μινωιτών και Μυκηναίων Γεύσεις, Εθνικό Αρχαιολογικό Μουσείο, 12 Ιουλίου-27 Νοεμβρίου 1999*, εκδ. Καπόν, Αθήνα 1999, σ. 148, 42 (εικ. 7) αντίστοιχα.

05 Α. Τσελίκας (κείμενα), *Ημερολόγιο 2010, Διοσκουρίδης, Περί Ύλης Ιατρικής*, εκδ. Μίλητος, Αθήνα 2009.

06 S. Marinatos / M. Hirmer, *Crete and Mycenae*, Thames & Hudson, Λονδίνο 1960, εικ. 104 α.

07 M. Robertson, *La Peinture Grecque*, Scira Publishers, Γενεύη 1959, σ. 66.

08 Σ. Λυδάκης, *Αρχαία ελληνική ζωγραφική και οι απηχήσεις της στους νεότερους χρόνους*, εκδ. Μέλισσα, Αθήνα 2002, εικ. 206.

09 http://www.west-crete.com/flowers/centaurea_idaea.htm.

Βιβλιογραφία

BRETZEL H., *Botanische Forschungen des Alexanderzuges*, Verlag B.G. Teubner, Λειψία 1903.

ΚΟΚΚΙΝΗ Σ., «Οι βοτανικές εξερευνήσεις της εκστρατείας του Μεγάλου Αλεξάνδρου: Μαρτυρίες από το έργο του Θεόφραστου», στο Α.Ι. Καραμάνος / Κ.Α. Θάνος (επιμ.), *Πρακτικά Συνεδρίου «Θεόφραστος 2000». Βιοποικιλότητα και φυσική κληρονομιά στο Αιγαίο*, σ. 81-88, 2005.

ΚΥΠΡΙΩΤΑΚΗ Κ., *Η Κρήτη μέσα από την παράδοση - Κρητικά δημοτικά τραγούδια*, Εκπολιτιστικός Σύλλογος Αβδού, Ηράκλειο 2003.

KYPRIOTAKIS Z. / R. ARTELARI, «Limonium cornarianium (Plubaginaceae), A new species from Crete (Aegean Area, Greece)», *Phyton* 38/1 (1998), σ. 143-147.

LOBODA A. / J. CISOWSKI / A. ZAREBSKI / A. JAZWA / D. RIVIERA NUNEZ / Z. KYPRIOTAKIS / M. HEINRICH / J. DULAK, «Effect of plant extracts on angiogenic activities of endothelial cells and keratinocytes», *Journal of Physiology and Pharmacology* 56 (2005), σ. 125-137.

ZEGHICHI S. / S. KALLITHRAKA / A.P. SIMOPOULOS / Z. KYPRIOTAKIS, «Nutritional composition of selected wild plants in the diet of Crete», *World Review of Nutrition and Dietetics* 91 (2003), σ. 22-40.