1. Reichardia picroides (ΑΓΑΛΑΤΣΙΔΑ)

ΠΙΝΑΚΑΣ 1.1. Βοτανικοί χαρακτήρες και οικότοπος του είδους Reichardia picroides

ΒΟΤΑΝΙΚΟΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ-ΟΙΚΟΤΟΠΟΙ	
Διάρκεια βλαστικού κύκλου/ Ρίζα	Πολυετές φυτό
Βλαστός	10 - 50 cm όρθιος διακλαδισμένος
Φύλλα	Απλά, επιφυή (sessile), περίβλαστα (amplexiacaule), έλλοβα (lobatum) ή αδιαίρετα (indivisum), γραμμοειδή ως επιμήκη, σπατουλοειδή, με περιθώριο ακέραιο ή αραιά οδοντωτό, πυκνά φυόμενα στο κάτω μέρος του βλαστού ενώ στο ανώτερο αραιά.
Ταξιανθία/Άνθη	Κεφάλιο(capitulum) με διάμετρο από 1,5- 2,5 cm. Ομόγαμο. Εμφανίζονται 3 ως 5 κεφάλια ανά φυτό. Ανθίδια κίτρινα, Γλωσσοειδή, γλωσσίδια με φαιές ή πορφυρές ραβδώσεις στο κάτω μέρος.
Καρπός/ Σπέρματα	Αχαίνια(achene) 3-4 mm. Πάππος με λευκές τρίχες σε πολλές σειρές που συμφύονται σε ένα δακτυλίδι στη βάση
Περίοδος άνθισης	Δεκέμβριος- Μάιος
Οικότοπος	Φύεται σε καλλιεργημένα και ακαλλιέργητα εδάφη, συναντάται σε ολόκληρη την Κρήτη και σε υψόμετρο από 0 - 700m. Σύμφωνα με την τράπεζα στοιχείων για την ελληνική φύση (Φιλότης) το φυτό θεωρείται ότι έχει σταθερότητα σε ότι αφορά την εξάπλωση του στην περιοχή της Μεσογείου και δεν θεωρείται απειλούμενο.

ΕΙΚΟΝΑ (1.1) Reichardia picroides άνθος Λιμενάρια Φεβρουάριος 2013

ΕΙΚΟΝΑ (1.2) Reichardia picroides σε άνθιση οροπέδιο Ζίρου Απρίλιος 2009

ΕΙΚΟΝΑ (1.3) Reichardia picroides Ώριμα σπέρματα Τζιρίτης Ιανουάριος 2012

ΕΙΚΟΝΑ (1.4) Reichardia picroides διασπορά σπερμάτων Ιανουάριος (Τζιρίτης 2012)

ΕΙΚΟΝΑ (1.5) Reichardia picroides αδιαίρετα φύλλα Τζιρίτης Λιναρές Δεκέμβριος 2013

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Η αγαλατσίδα λαχανεύεται από το φθινόπωρο με την εμφάνισή της (Νοέμβριο) μέχρι πριν την άνθισή της (Φεβρουάριο). Δεν είναι σπάνιο να δούμε αγαλατσίδες ανθισμένες μέσα στον χειμώνα (Δεκέμβριο Ιανουάριο), καθώς και ώριμα σπέρματα τα οποία δίνουν νεαρά φυτά των οποίων η συγκομιδή μπορεί να γίνει αργά την άνοιξη. Δεν παρατηρήσαμε το φαινόμενο λήθαργου στα σπέρματα που ωριμάζουν τον χειμώνα. Καταναλώνεται (νεαροί βλαστοί και φύλλα) ωμή σε σαλάτα, βραστή αλλά και τσιγαριστή μαζί με άλλα χόρτα. Έχει γεύση ευχάριστη καθώς δεν πικρίζει.

Η ευρεία χρησιμοποίησή της στην παραδοσιακή διατροφή της Μεσογείου έχει οδηγήσει πολλούς ερευνητές στη διερεύνηση των διατροφικών και άλλων συστατικών της με επίδραση στον ανθρώπινο μεταβολισμό.

ΕΙΚΟΝΑ (1.6) Reichardia picroides την εποχή που λαχανεύεται (Μόχλος, Λούτρες - Φεβρουάριος 2014)

ΧΗΜΙΚΗ/ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ- ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

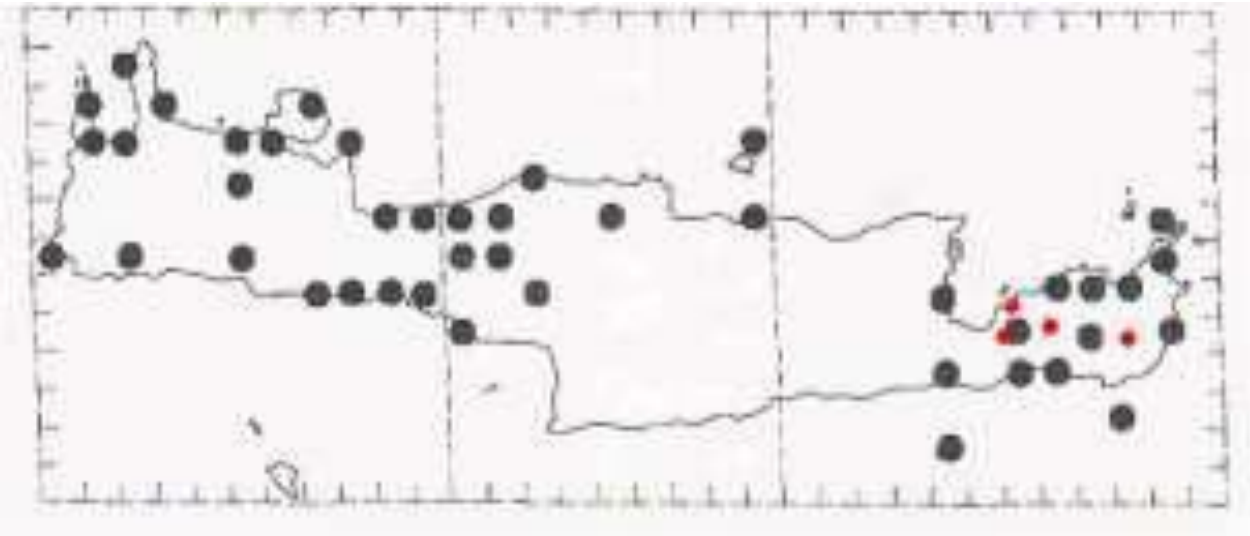
ΠΙΝΑΚΑΣ 1.2. Χημικά συστατικά και βιολογικές δράσεις του είδους Reichardia picroides

ΑΓΑΛΑΤΣΙΔΑ	***Reichardia picroides***	**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ**
ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (απαραίτητα για την διατροφή του ανθρώπου)	Στα 100g φρέσκιας ύλης περιέχονται 108 μg βιταμίνης K, 33mg βιταμίνης C, 586μg β-καροτένιο. Επίσης ανιχνεύτηκαν 3,82 mg K, 448mg Na, 1,55mg Ca, 454mg Mg, 41,7 mg Fe, 3,63mg Cu, 9,98mg Mn, 7,01mg Zn, 422 mg P. Τα επίπεδα των νιτρωδών δε, είναι πολύ μικρά. Ακόμα ανιχνεύτηκαν 31,2 mg κορεσμένα λιπαρά(SFA), 2,9mg μονοακόρεστα λιπαρά (MUFA) και 55,7mg πολυακόρεστα λιπαρά (PUFA).	Vardavas et al. 2006(2) Zeghichi et al. 2003 Vardavas et al. 2006(1)
ΦΥΤΟΧΗΜΙΚΑ-ΔΕΥΤΕΡΕΥΟΝΤΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΤΕΣ (σημαντικά για την διατροφή του ανθρώπου)	Περιέχει φαινολικά συστατικά όπως παράγωγα λουτεολίνης(Lut-7-glucose,Lut-7-rhamnose, Lut-7rutinose, Lut-7galactose-glucose) και απιγενίνης(Api-7 glucose), καφεϊκό οξύ(caffeic asid), χλωρογενικό οξύ(chlorogenic asid) και ισοχλωρογενικό οξύ(iso chlorogenic asid),δεν περιέχει κουμαρίνες. Οι Sareedenchai, Zidorn αναφέρουν επίσης την παρουσία ισοτείνης(isoetin) καθώς και επιπλέον παραγώγων της απιγενίνης (apigenin 7-O-neohesperidoside, apigenin 7-O-rutinoside) και της λουτεολίνης(contained luteolin 4'-O-glucoside, luteolin 7,3'-O-diglucoside). Στα 100g φρέσκιας ύλης περιέχονται 1499μg λουτείνη.	Maigez et al. 1994 Sareedenchai et al. 2010 Vardavas et al. 2006(2)
ΕΤΕΡΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	Στο νέκταρ των λουλουδιών της εχουν απομονωθεί τα παρακάτω αμινοξέα, αλανίνη(alanine) ,αργινίνη (arginine), ασπαραγίνη (asparagine), ασπαρτικό οξύ (aspartic acid), γλουταμίνη(glutamine), γλουταμινικό οξύ (glutamic acid),γλυκίνη (glycine), ιστιδίνη(histidine), ομοσερίνη (homoserine), ισολευκίνη (isoleucine), λευκίνη (leucine), λυσίνη (lysine), φαινυαλανίνη (phenylalanine), τυροσίνη (tyrosine), βαλίνη(valine).	Petanidou et al. 2006
ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ ΑΝΤΙΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗ ΚΑΙ ΆΛΛΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ	Παρουσιάζει αντιοξειδωτική δράση δεσμεύοντας ελεύθερες ρίζες, εμποδίζοντας την υπεροξείδωση των λιπιδίων και την οξειδάση της ξανθίνης.	Pieroni et al. 2002

ΕΙΚΟΝΑ (1.7) Reichardia picroides την εποχή που λαχανεύονται

ΕΙΚΟΝΑ (1.8.) Reichardia picroides ανθισμένη (Λαμιώνι Ζήρος - Απρίλιος 2009)

ΕΞΑΠΛΩΣΗ



ΕΙΚΟΝΑ (1.9.) Η εξάπλωση του είδους Reichardia picroides κατά Turland et.al.(1993) (μαύρες κουκίδες). Οι κόκκινες κουκίδες σημειώνουν τις περιοχές όπου εντοπίστηκαν φυτά του είδους στην παρούσα μελέτη.

2. Tetragonolobus purpureus moench (ΚΟΠΑΝΙΔΑ)

ΠΙΝΑΚΑΣ 2.1. Βοτανικοί χαρακτήρες και οικότοπος του είδους Tetragonolobus purpureus

ΒΟΤΑΝΙΚΟΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ - ΟΙΚΟΤΟΠΟΙ	
Διάρκεια βλαστικού κύκλου/ Ρίζα	Μονοετής πόα
Βλαστός	10-15 cm μαλακός ελαφρά τριχωτός ο οποίος έρπει. Αν υπάρχει στήριγμα αναρριχάται.
Φύλλα	Σύνθετα με φυλλάρια (τρία φυλλάρια) 1-3 x 1-1.5 cm, αντωειδή-ρομβοειδή με παράφυλλα ωοειδή που έχουν περίπου ίδιο μέγεθος με τον μίσχο του φύλλου.
Ταξιανθία/Άνθη	Άνθη12-20 mm με βραχύ ποδίσκο, βαθιά κόκκινα που βρίσκονται ανά ένα ή δυο στις μασχάλες. Ο ποδίσκος τους είναι περίπου ίσος σε μήκος με τον μίσχο ή μικρότερος . Στον ποδίσκο των ανθέων υπάρχει μικρό επιφυές φύλλο. Βράκτια 3 παρόμοια σε σχήμα με τα φυλλάρια αλλά μικρότερα σε μέγεθος.
Καρπός/ Σπέρματα	Καρπός χέρδωπας ,λείος με τέσσερα πτερύγια.
Περίοδος άνθισης	Ανθίζει νωρίς την άνοιξη.
Βιότοπος	Καλλιεργημένες και χέρσες εκτάσεις κυρίως σε χαμηλά υψόμετρα.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Καταναλώνονται οι καρποί του σαλάτα. Οι χέρδωπες, επίσης, γίνονται τουρσί και διατηρούνται όλο το χρόνο. Τα τελευταία χρόνια ελάχιστοι είναι εκείνοι που την συλλέγουν και καταναλώνουν τους καρπούς της. Στη βόρεια Ευρώπη έχει αρχίσει να υπάρχει μεγαλο ενδιαφέρον για τη διατροφική χρήση του *Tetragonolobus purpureus* και καλλιεργείται σε θερμοκήπια καθώς δεν ευδοκιμεί σε κρύα κλιματα.

ΕΙΚΟΝΑ (2.2.) Tetragonolobus purpureus (Φεβρουάριος 2014)

ΕΙΚΟΝΑ (2.3.) ΚΟΠΑΝΙΔΑ T. purpureus χέδρωπες στο στάδιο κατανάλωσης (Μάιος 2013)

ΕΙΚΟΝΑ (2.4.) Tetragonolobus purpureus σε άνθιση Ζήρος (Απρίλης 2013)

ΕΙΚΟΝΑ (2.5.) Tetragonolobus purpureus σε άνθιση Ζήρος (Απρίλης 2013)

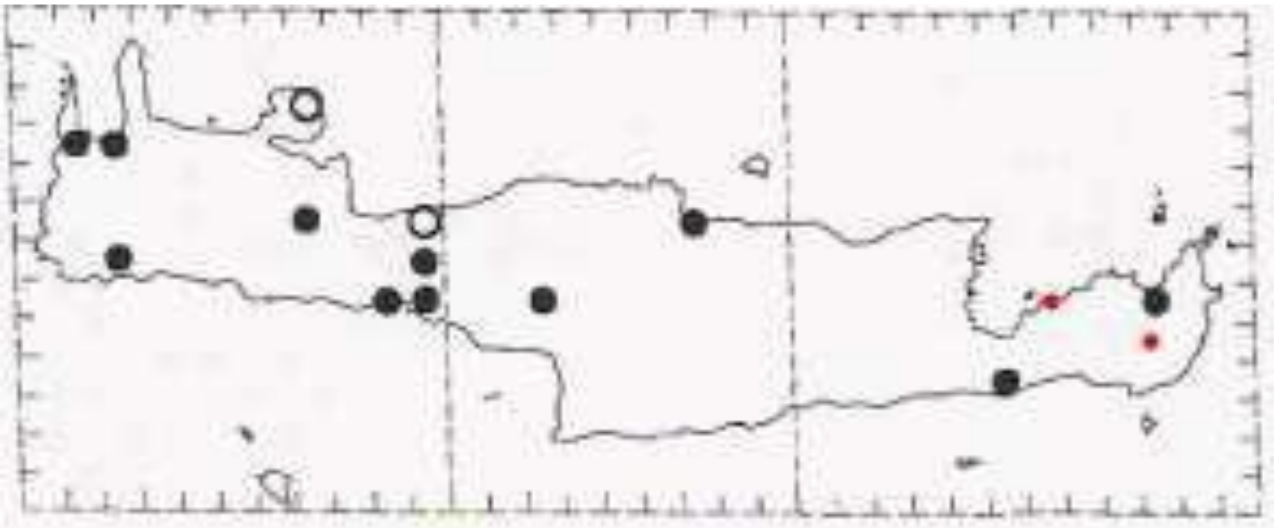
ΕΙΚΟΝΑ (2.6.) T. purpureus χέδρωπες στο στάδιο κατανάλωσης (Μάιος 2013)

ΧΗΜΙΚΗ-ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ- ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ (2.2.) Χημικά συστατικά και βιολογικές δράσεις του είδους Tetragonolobus purpureus

ΚΟΠΑΝΙΔΑ	*Tetragonolobus purpureus*	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ
ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (απαραίτητα για την διατροφή του ανθρώπου)		
ΦΥΤΟΧΗΜΙΚΑ- ΔΕΥΤΕΡΕΥΟΝΤΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΤΕΣ (σημαντικά για την διατροφή του ανθρώπου)	Οι φουκολεκτιίνες(L-Fucose (6-deoxy-L-galactose))που έχουν απομονωθεί στα στην κοπανίδα ονομάζονται και αντίγενα του Lewis (επειδή βρίσκονται και στις ανθρώπινες ομάδες αίματος)	Piskarev et al. 2003
ΕΤΕΡΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ		
ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ ΑΝΤΙΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗ ΑΝΤΙΜΙΚΡΟΒΙΑΚΗ ΚΑΙ ΆΛΛΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ	Εκχύλισμα των φρέσκων λοβών παρουσιάζει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση και ανασχετική δράση στην επίδραση ελευθέρων ριζών στην καταστροφή του DNA και στις επικίνδυνες μεταλλάξεις, παρουσιάζοντας χημιοπροστατευτική ικανότητα	Spanou et al. 2007

ΕΞΑΠΛΩΣΗ



ΕΙΚΟΝΑ (2.7.) Η εξάπλωση του είδους Tetragonolobus purpureus κατά Turland et.al.(1993) (μαύρες κουκίδες). Οι κόκκινες κουκίδες σημειώνουν τις περιοχές όπου εντοπίστηκαν φυτά του είδους στην παρούσα μελέτη.

ΕΙΚΟΝΑ (2.8.) Κοπανίδες ψημένες

3. Muscari comosum (ΑΣΚΟΡΔΟΥΛΑΚΟΣ)

ΠΙΝΑΚΑΣ (3.1.) Βοτανικοί χαρακτήρες και οικότοπος του είδους Muscari comosum

ΒΟΤΑΝΙΚΟΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ- ΟΙΚΟΤΟΠΟΙ	
Διάρκεια βλαστικού κύκλου/ Ρίζα	Πολυετές βολβώδες φυτό με βολβό καστανό ή κοκκινωπό. Με διάμετρο 1,5-3,5 cm
Βλαστός	Ύψους 20-50 cm,
Φύλλα	Φύλλα 3 -5 σπανιότερα 7,με μακρύ κολεό, θυλακοειδή, μήκους , 7-40(-60) cm x 5-l7(-30) mm
Ταξιανθία/Άνθη	Η ταξιανθία είναι βότρυς χαλαρός κυλινδρικός, 40-80 x 3-6 cm, με 15 ως 100 άοσμα άνθη. Τα ανώτερα άνθη είναι μικρότερα, 2-6{-10) mm και άγονα, μωβ χρώματος ενώ τα κατώτερα είναι ελαιόχρωμα, μεγαλυτερα, προμηκη σταμνομορφα 6-10 x 2-4 mm και γόνιμα. Οι μίσχοι των γόνιμων ανθέων είναι απλοί μη επιμηκυμένοι 5-10(-16) mm, ενώ των άγονων ανερχόμενοι ή σπάνια σχεδόν οριζόντιοι 6-26{-40) mm
Καρπός/ Σπέρματα	Ταξικαρπία βότρυς χαλαρός 8-40 x 2.5-4 cm. Καρπός κάψα ωοειδής, ελλειπτική ως σφαιρική, συμπιεσμένη στους πόλους 10-15 mm, Σπέρματα διαμέτρου 2-3 mm
Περίοδος άνθησης	Νωρίς τον Απρίλιο.
Οικότοπος	Τα φυτό αρέσκεται στον ήλιο και σε έδαφος που αποστραγγίζεται καλά. Εύκολα πολλαπλασιάζεται με βολβούς οι οποίοι πρέπει να φυτευτούν ως τα μέσα του φθινοπώρου (προφορική συνέντευξη)

EIKONA (3.1.) Ornithogalum sp.

EIKONA (3.2.) Muscari comosum ανθισμένο (Ζήρος, Απρίλιος 2009)

ΕΙΚΟΝΑ (3.3) Muscari comosum σε ακαλλιέργητο χωράφι Ζίρος Απρίλιος 2009. Η συγκομιδή του βολβού πραγματοποιείται πριν την εμφάνιση του ανθοφόρου στελέχους.

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Εδώδιμος είναι ο βολβός του, ο οποίος συλλέγεται πριν εμφανιστεί ο ανθοφόρος βλαστός αφού ξεθαφτεί από βάθος 15ως 20 cm. Για τον λόγο αυτό, η συλλογή των βολβών είναι αρκετά δύσκολη και χρονοβόρα.

Οι βολβοί αφού καθαριστούν και πλυθούν καλά, αποπικρίζονται αφού διαβραχούν αρκετές φορές με βραστό νερό και κατόπιν φυλάσσονται σε βάζα με ξύδι και λάδι ή σε άλμη. Θεωρούνται εξαιρετικός μεζές, συνοδεύουν πολύ καλά όσπρια, χρησιμοποιούνται σε σαλάτες και σερβίρονται σαν συνοδευτικό της ρακής. Ο ανθοφόρος βλαστός μαγειρεύεται με αυγά (σφουγγάτο).

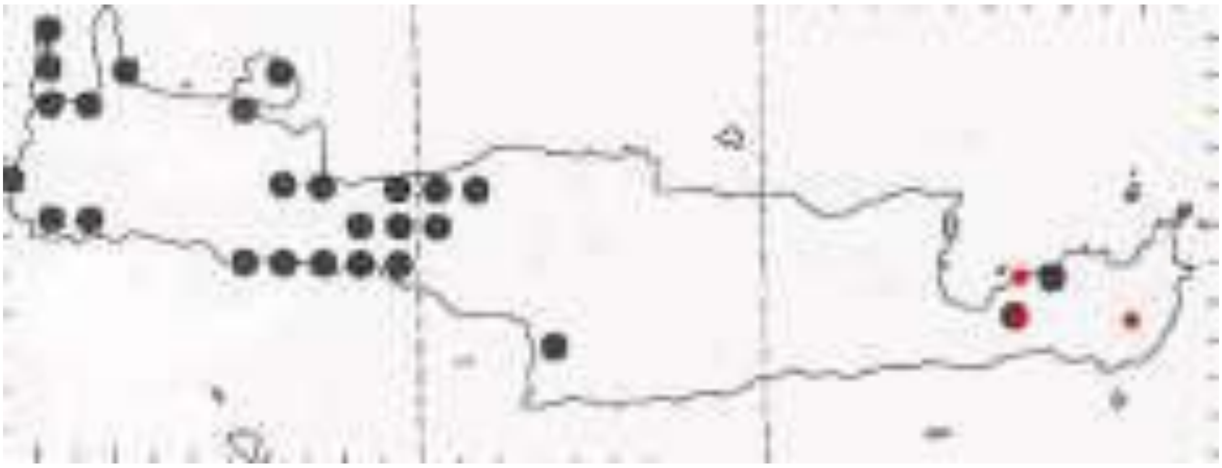
Καλλιεργημένοι βολβοί πωλούνται στην αγορά του νομού Λασιθίου και αλλού στην Κρήτη, οι οποίοι τις περισσότερες φορές είναι εισαγωγής (Τουρκία). Στην περιοχή καταναλώνονται και βολβοί είδους του γένους *Ornithogalum*, οι οποίοι είναι μικρότεροι, ασπριδεροί και θεωρούνται νοστιμότεροι από τους βολβούς του *M.comosum.*

ΧΗΜΙΚΗ/ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ- ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ (3.2) Χημικά συστατικά και βιολογικές δράσεις του είδους Muscari comosum

ΑΣΚΟΡΔΟΥΛΑΚΟΣ	*Muscari comosum*	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ
ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (απαραίτητα για τη διατροφή του ανθρώπου)	Στα 100 gr εδώδιμου προϊόντος περιέχονται 180 mg λίπους, από το οποίο, 54,4 mg είναι κορεσμένο, 19,5 mg μονοακόρεστο και 106,1 mg πολυακόρεστο. Η αναλογία επίσης ω6/ω3 λιπαρών οξέων είναι άριστη (4,23) από διατροφολογική άποψη. Στα 100 gr επίσης φρέσκιας ύλης περιέχονται επίσης 22 mg βιταμίνης Κ και 52 mg βιταμίνης C.	Vardavas et al. 2006 (1,2)
ΦΥΤΟΧΗΜΙΚΑ- ΔΕΥΤΕΡΕΥΟΝΤΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΤΕΣ (σημαντικά για την διατροφή του ανθρώπου)	Στους βολβούς του *M.comosum* έχουν απομονωθεί ομο-ισοφλαβονοειδή ,(7-0-methyl-3,9_dihydropunctatin ,8-0-demethyl-7-O-methyl-3,9-didropunctatin), τριτερπένια και πιθανά υπάρχουν και κάποια αλκαλοειδή που συναντώνται στο γένος.	Adinolfi et. al. 2006 Pieroni et al. 2002
ΕΤΕΡΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ		
ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ ΑΝΤΙΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗ ΑΝΤΙΜΙΚΡΟΒΙΑΚΗ ΚΑΙ ΆΛΛΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ	Το εκχύλισμα από τους βολβούς φάνηκε να έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση καθώς παρουσιάζουν δέσμευση των ελεύθερων ριζών (ανασταλτική δράση αυτών κατά 40%), παρεμπόδιση της υπεροξείδωσης των λιπιδίων στα λιποσώματα, καθώς και παρεμπόδιση της οξειδάσης της ξαθίνης. Παρουσιάζει επίσης υπογλυκαιμική δράση καθώς αναχαιτίζει την δραστηριότητα υδρολυτικών ενζύμων των υδατανθράκων.	Pieroni et al. 2002 Loizzo et al. 2010

ΕΞΑΠΛΩΣΗ



ΕΙΚΟΝΑ (3.4) Η εξάπλωση του είδους Muscari comosum κατά Turland et.al.(1993)(μαύρες κουκίδες). Οι κόκκινες κουκίδες σημειώνουν τις περιοχές όπου εντοπίστηκαν φυτά του είδους στην παρούσα μελέτη.

4. Scandix pecten – veneris (ΑΡΧΑΤΖΙΚΑΣ)

ΠΙΝΑΚΑΣ (4.1) Βοτανικοί χαρακτήρες και οικότοπος του είδους Scandix pecten –veneris

ΒΟΤΑΝΙΚΟΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ - ΟΙΚΟΤΟΠΟΙ	
Διάρκεια Βλαστικού κύκλου/ Ρίζα	Μονοετής πόα
Βλαστός	Όρθιος ή όχι 6-35 cm με διακλαδώσεις, χνουδωτός ή όχι (απαλές τρίχες)
Φύλλα	Επιμήκη, σύνθετα, δις και τρις πτεροσχιδή , 6-20 x l-4(-6) cm, ακραίος λοβός γραμμοειδής ή λογχοειδής , 0,75-8 mm.
Ταξιανθία/Άνθη	Ταξιανθία σκιάδιο με δύο τρεις ακτίνες, και πολύ μικρά άνθη λευκά 5-20 mm χωρίς σέπαλα. Βράκτια 3-5 ακέραια ή ελαφρώς οδοντωτά στην κορυφη 5-10 x 1,5-4 mm. Ανθικός ποδίσκος 2-4 mm.
Καρπός/ Σπέρματα	Καρπός scabrid. Επιμήκης, ημικυλινδρικός ως 4 cm μήκος, με μεγάλο ράμφος (με βλεφαρίδες πεπιεσμένος στην ράχη), σπανίως άτριχος , 3-7,5 cm x 1-3,5 mm
Περίοδος άνθισης	Νωρίς την άνοιξη
Οικότοπος	Φύεται σε καλλιεργημένες και ακαλλιέργητες περιοχές. Οι λεγόμενοι πετραχαρτζίκοι φύονται σε πετρώδη εδάφη ,ανάμεσα σε σχισμές βράχων είναι πιο λείοι και περισσότερο αρωματικοί

I

ΕΙΚΟΝΑ (4.1) Scandix pecten –veneris (Ζήρος, Απρίλιος 2009)

ΕΙΚΟΝΑ (4.2) Scandix pecten –veneris καρποί (Ζήρος, Απρίλιος 2009)

ΕΙΚΟΝΑ (4.3.) Scandix pecten –veneris αποξηραμένο δείγμα, διακρίνονται οι ταξικαρπίες

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Το χαρακτηριστικό άρωμα του φυτού το έχει κάνει ιδιαίτερα αγαπητό στους κατοίκους της ανατολικής Κρήτης και είναι ένα από τα κυρία χόρτα που χρησιμοποιούνται στα λαχανοπίτια (χορτόπιτες), καθώς και στα τσιγαρολάχανα (πιάτο με διάφορα είδη χόρτων τσιγαρισμένα με κρεμμύδι), το οποίο τρώγεται σαν κύριο πιάτο ή συνοδεύει άλλα κύρια πιάτα. Διατηρείται πολύ καλά στην κατάψυξη ωμό, χωρίς να χάνει το άρωμα του για πάνω από έξι μήνες.

ΕΙΚΟΝΑ (4.4) Scandix pecten –veneris την περίοδο που λαχανεύεται (Ιανουάριος 2008)

ΕΙΚΟΝΑ (4.5.) Scandix pecten –veneris (Μάιο με καρπούς)

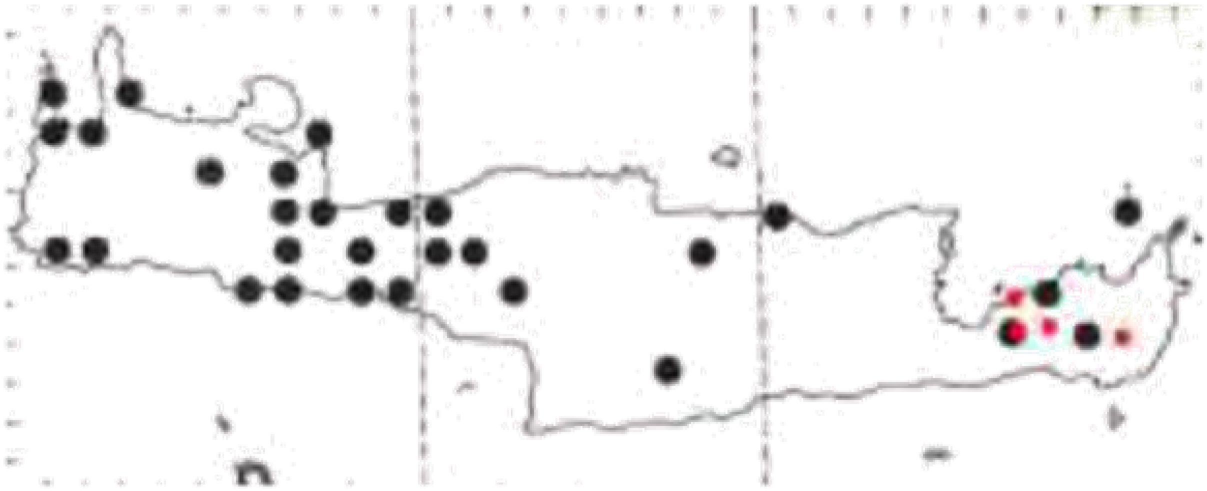
ΕΙΚΟΝΑ (4.6.) Scandix pecten –veneris με άνθη (Απρίλιος 2009)

ΧΗΜΙΚΗ/ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ- ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ(4.2.) Χημικά συστατικά και βιολογικές δράσεις του είδους Scandix pecten-veneris

ΑΡΧΑΤΖΙΚΑΣ	*Scandix pecten – veneris*	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ
ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (απαραίτητα για την διατροφή του ανθρώπου)	Στα 100g φρέσκιας ύλης περιέχονται 4,45mg K, 662mg Na, 2,79mg Ca, 228mg Mg, 44,3mg Fe, 1,71mg Cu, 5,67mg Mn, 2,15mg Zn, 518mg P. ΄Εχει αναφερθεί επίσης ότι στα 100g φρέσκιας ύλης περιέχονται 1,8 g πρωτεΐνες και 6,9 g διαιτητικές ίνες.	Τριχοπούλου & συν.2000
	Η επί της εκατό αναλογία (%) των εδώδιμων υπέργειων μερών του φυτού σε διαιτητικά συστατικά είναι: υγρασία 81,31, πρωτεΐνη 3,82, διαιτητικές ίνες 3,82 συνολικοί υδατάνθρακες 7,32 και συνολικά λιπίδια 0,63. Ανόργανα συστατικά 3,10. Στην ίδια μελέτη προσδιορίστηκε η επί τις 100 αναλογία των συνολικών σακχάρων (0,76%) εκ των οποίων σύνθετα σάκχαρα (0,64%) και απλά σάκχαρα (0,12%), η δε πηκτίνη (0,11%). Τα συνολικά λιπίδια στα 100 g φρέσκιας ύλης είναι 0,63 g , από τα οποία τα σαπωνοποιήσιμα είναι 0,43 g και τα μη σαπωνοποιήσιμα 0,20 g Το ποσοστό των κορεσμένων λιπαρών υπολογίστηκαν σε 31,83% με το παλμιτικό (C16:0) να είναι 24,15% και το στεαρικό(C18:0) 5,37%. Τα συνολικά πολυακόρεστα λιπαρά καταλαμβάνουν το 31,29% εκ των οποίων τα 16,06 είναι ω6 (λινολεικό C18:2ω6) και τα 15,23 ω3 λιπαρά (α-λινολενικό C18:3ω3). Τα δε μονοακόρεστα λιπαρά είναι 12,02 % εκ των οποίων τα 7,07%είναι ολεικό (C18:1ω9) και το 1,28% ερουσικό (C22:1ω13).	Imran et. al. 2007
ΦΥΤΟΧΗΜΙΚΑ- ΔΕΥΤΕΡΕΥΟΝΤΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΤΕΣ (σημαντικά για την διατροφή του ανθρώπου)	Στα 100g φρέσκιας ύλης περιέχονται 1,133 mg α-τοκοφερόλης, οι δε συνολικές φαινόλες είναι 46.51mg.	Simopoulos 2004
	Ο αχάρτζικας περιέχει απιγενίνη(apigenin (7glc) και λουτεολίνη(luteolin (7glc),	Saleh et al.1983
ΕΤΕΡΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ		
ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ ΑΝΤΙΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗ ΑΝΤΙΜΙΚΡΟΒΙΑΚΗ ΚΑΙ ΆΛΛΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ	Το εκχύλισμα από αχάρτζικα έχει παρατηρηθεί να παρουσιάζει παρεμποδιστική αναχαιτιστική δράση απέναντι σε ουσίες οι οποίες σχετίζονται με χρόνιες φλεγμονώδεις καταστάσεις στον άνθρωπο όπως είναι οι χυμοκίνες ,οι κιτοκίνες και αλλά μόρια (chemokines, cytokines, adhesion molecules).	Strzelecka et. al. 2005
	Παρουσιάζει επίσης αντιοξειδωτική δραστηριότητα και δεσμεύει ελεύθερες ρίζες.	Stalinska et al 2005, Simopoulos2004

ΕΞΑΠΛΩΣΗ



ΕΙΚΟΝΑ (4.6.) Η εξάπλωση του είδους Scandix pecten -veneris κατά Turland et.al. (1993) (μαύρες κουκίδες). Οι κόκκινες κουκίδες σημειώνουν τις περιοχές όπου εντοπίστηκαν φυτά του είδους στην παρούσα μελέτη.

5. Leontodon tuberosus (ΒΥΖΟΡΑΔΙΚΟ)

ΠΙΝΑΚΑΣ (5.1.) Βοτανικοί χαρακτήρες και οικότοπος του είδους Leontodon tuberosus

ΒΟΤΑΝΙΚΟΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ-ΟΙΚΟΤΟΠΟΙ

Διάρκεια βλαστικού κύκλου/ Ρίζα	Πόα πολυετής (ημικρυπτόφυτο), με ένα σύμπλεγμα μεγάλων ατρακτοειδών, γογγυλωδών ριζών.
Βλαστός	7-30 cm απλός με τρίχες
Φύλλα	Σε διάταξη ρόδακα, απλά, ακέραια ή έλλοβα λοξώς πτερόλοβα 3-16 x1-2 cm, αντωοειδή τα οποία μπορεί να φέρουν τρίχες.
Ταξιανθία/Άνθη	Άνθη κίτρινα ερμαφρόδιτα (http://flora.huji.ac.il)
Καρπός/ Σπέρματα	Καρπός αχαίνιο με ράμφος. Τα εξωτερικά αχαίνια περιβάλλονται από τα εσωτερικά φυλλάρια ενώ τα εσωτερικά αχαίνια έχουν κίτρινο πάππο.
Περίοδος άνθισης	Ανθίζει κυρίως τέλος χειμώνα αρχές άνοιξης αλλά μπορείς να δεις ανθισμένα φυτά σχεδόν όλο το χρόνο (ανάλογα με τις βροχοπτώσεις)
Οικότοπος	Συναντάται σε χέρσα και καλλιεργημένα εδάφη, σε όλα τα υψόμετρα (που εξετάστηκαν στην παρούσα μελέτη).

ΕΙΚΟΝΑ (5.1.) Leontodon tuberosus αχαίνια πριν τη διασπορά (Τζιρίτης, Ιανουάριος 2012)

ΕΙΚΟΝΑ (5.2.) Leontodon tuberosus αχαίνια (Τζιρίτης, Ιανουάριος 2012)

ΕΙΚΟΝΑ(5.3.) Leontodon tuberosus Τζιρίτης, Ιανουάριος (εποχή που λαχανεύεται).

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Χαρακτηριστικές είναι οι ρίζες του, κονδυλώδεις, από τις οποίες έχει πάρει το δημώδες όνομα του. Είναι από τα πρώτα χόρτα που λαχανεύονται το φθινόπωρο. Η ωραία γεύση τους, χωρίς ίχνος πικρίσματος, τα κάνει πολύ δημοφιλή στην περιοχή της ανατολικής Κρήτης, καθώς επίσης και το εύκολο της εύρεσης και συλλογής τους. Μαγειρεύονται βραστά αλλά μπορούν να συμμετέχουν μαζί με άλλα χόρτα, σε οποιοδήποτε πιάτο με σάλτσα ντομάτα ή αυγολέμονο.

ΕΙΚΟΝΑ (5.4.) Leontodon tuberosus Ζίρος Απρίλιος 2009

ΕΙΚΟΝΑ (5.5.) Leontodon tuberosus την εποχή που λαχανεύεται (Μονοκαρά, Ιανουάριος 2007)

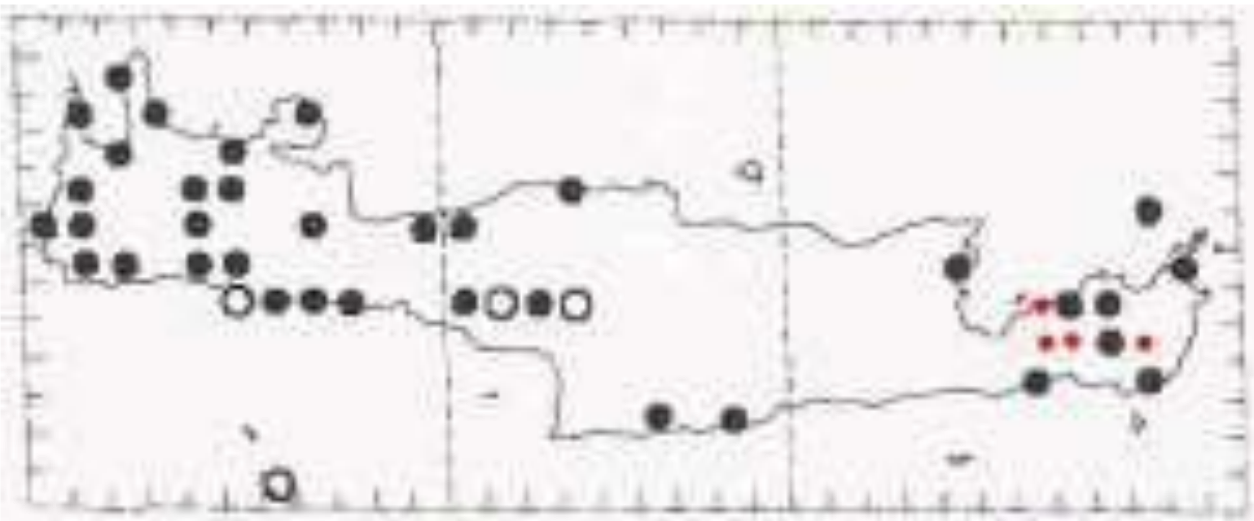
ΧΗΜΙΚΗ/ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ- ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ (5.1.) Χημικά συστατικά και βιολογικές δράσεις του είδους Leontodon tuberosus

ΒΥΖΟΡΑΔΙΚΟ	*Leontodon tuberosus*	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ
ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (απαραίτητα για την διατροφή του ανθρώπου)	Στα 100gr φρέσκιας ύλης περιέχονται 0,099 mg α-τοκοφερόλης. Στα 100gr επίσης περιέχονται 2,59mgK, 2,37mg Na, 1,98mgCa, 494mgMg, 37mgFe, 2,69mg Cu, 12,4mgMn, 2,12 mgZn, 331mgP.	Simopoulos et al. 2004 Zeghichi et al. 2001
ΦΥΤΟΧΗΜΙΚΑ-ΔΕΥΤΕΡΕΥΟΝΤΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΤΕΣ (σημαντικά για την διατροφή του ανθρώπου)	΄Εχουν απομονωθεί σεσκιτρπένια (Sesquiterpe-noids) σε δείγματα. Οι ενώσεις αυτές έχουν χρησιμοποιηθεί και σαν ταξινομικοί δείκτες. Ο ίδιος ερευνητής σε συνέχεια απομόνωσε μεγάλο αριθμό σεσκιτερπενίων στο γένος Στο είδοςέχει απομονωθεί ένα νέο σεσκεσιτερπενιο (1,2-dehydro-3-oxocostic acid απομονώθηκαν πολλά φαινολικά και λιπαρά οξέα. Στα 100gr φρέσκιας ύλης περιέχονται 48,06 mg ολικών φαινολών.	Zidorn 2006 Zidorn 2008 Spitalera et al. 2004 Simopoulos et al. 2004
ΕΤΕΡΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ		
ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ ΑΝΤΙΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗ ΑΝΤΙΜΙΚΡΟΒΙΑΚΗ ΚΑΙ ΆΛΛΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ	Έχει ελεγχθεί για αντιμικροβιακή δραστηριότητα. Επιδεικνύει σημαντική δράση απέναντι στο *Leishmania donovani* ενώ δεν παρουσιάζει κυτταροτοξική δράση στα θηλαστικά.	Fokialakis et al. 2006

ΕΙΚΟΝΑ (5.6.) Leontodon tuberosus οι βροχοπτώσεις και οι ήπιες θερμοκρασίες ευνοούν την εμφάνιση κεφαλίων ακόμα

ΕΞΑΠΛΩΣΗ



ΕΙΚΟΝΑ (5.7.) Η εξάπλωση του είδους Leontodon tuberosus κατά Turland et.al.(1993)(μαύρες κουκίδες). Οι κόκκινες κουκίδες σημειώνουν τις περιοχές όπου εντοπίστηκαν φυτά του είδους στην παρούσα μελέτη.

6. Cichorium spinosum (ΓΙΑΛΟΡΑΔΙΚΟ)

ΠΙΝΑΚΑΣ (6.1.) Βοτανικοί χαρακτήρες και οικότοπος του είδους Cichorium spinosum

ΒΟΤΑΝΙΚΟΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ - ΟΙΚΟΤΟΠΟΙ	
Διάρκεια βλαστικού κύκλου/ Ρίζα	Πολυετής θάμνος
Βλαστός	Πυκνά και περίπλοκα διακλαδισμένος, 2-10 cm (στις παρατηρήσεις μας είναι μεγαλύτερο το ύψος, φτάνει σε 20 ως 40 εκ ύψος).Οι βραχείες διακλαδώσεις του καταλήγουν σε αγκάθια.
Φύλλα	Σαρκώδη απλά, επιμήκη ή ελλειπτικά, έλοβα, οδοντωτά τα οποία φύονται στις μασχάλες με την μορφή ρόδακα. Συνήθως λεία, σπανιότερα με αραιές τρίχες.
Ταξιανθία/Άνθη	Ταξιανθία κεφάλιο, στις μασχάλες ή στα άκρα των διακλαδώσεων, συνήθως μονήρεις με ανθίδια μωβ-λιλά 5-6 ανά κεφάλι 0,75-1 cm.
Καρπός/ Σπέρματα	Αχαίνια λεία αντωόσχημα ,κολοβά, παρουσιάζουν πάππο 8-10 φορές μικρότερο από τα αχαίνια. Τα εξωτερικά φυλλάρια είναι ωοειδή τα εσωτερικά φυλλάρια επιμήκη λογχοειδη 3-5 φορές μεγαλύτερα από τα εξωτερικά.
Περίοδος άνθισης	Ανθίζει Μάιο Ιούνιο.
Οικότοπος	Φύεται κυρίως κοντά σε θάλασσα αλλά δεν αποκλείεται να βρεθεί και σε ορεινές περιοχές μακριά από την θάλασσα. Ωστόσο θεωρείται ότι αυτό που φύεται στις παραθαλάσσιες περιοχές (εξού και το όνομα γιαλοράδικο) είναι το καλύτερο γευστικά και δεν πικρίζει ιδιαίτερα.

ΕΙΚΟΝΑ (6.1) Cichorium spinosum. Πυκνά διακλαδιζόμενος αγκαθωτός θάμνος. Τα εύγευστα φύλλα του δικαιολογούν τον κόπο της συλλογής

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Τα φύλλα του με μια χαρακτηριστική υποπικρίζουσα γεύση το έχουν κάνει ιδιαίτερα αγαπητό σαν σαλάτα με λάδι και ξίδι. Παρασκευάζεται τουρσί, αφού μαραθεί σε ίσες ποσότητες κρασιού και ξυδιού και φυλάσεται στο λάδι. Μαγειρεύεται επίσης με κατσικάκι αυγολέμονο. Το επιστημονικό ενδιαφέρον για το φυτό αυτό, έχει ξεκινήσει παραπάνω από μια δεκαετία, ιδιαίτερα σε σχέση με τα διατροφικά του συστατικά. Η περιστασιακή του καλλιέργεια από κατοίκους της περιοχής, έχει επεκταθεί σε συστηματική καλλιέργεια, τα τελευταία χρόνια στην Κρήτη αλλά και σε αλλά μέρη της Ελλάδας. Ενδιαφέρον είναι ότι η σποροπαραγωγή πραγματοποιείται στο εξωτερικό(Ιταλία) και ο σπόρος αυτός χρησιμοποιείται κυρίως για την έκτος Κρήτης παραγωγή.

ΕΙΚΟΝΑ (6.2.) Cichorium spinosum (Κάστελας, Φεβρουάριος 2001)

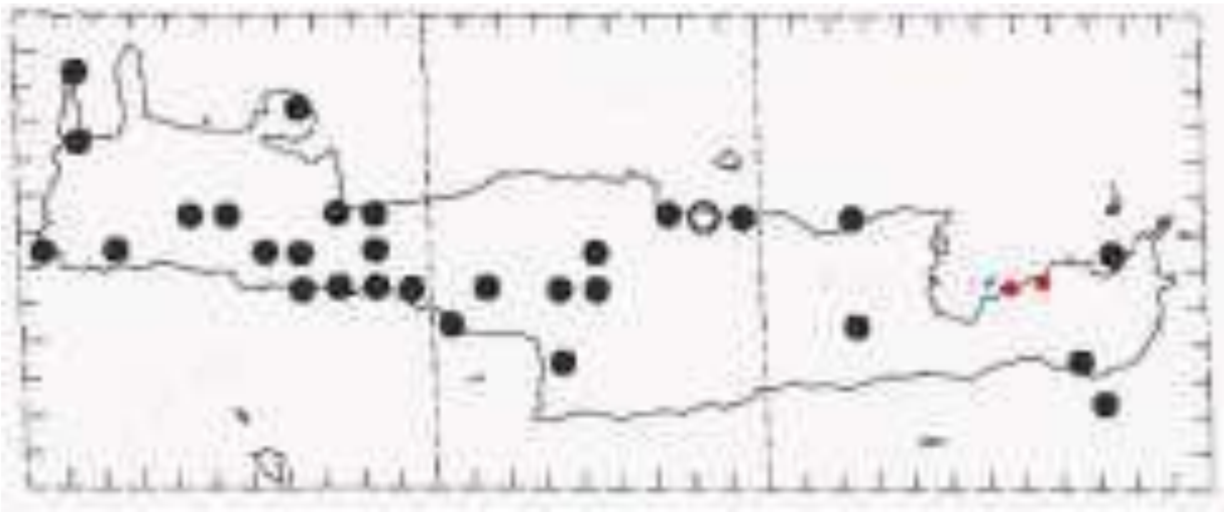
ΕΙΚΟΝΑ(6.3.) Cichorium spinosum τα εδώδιμα τμήματα του φυτού

ΧΗΜΙΚΗ/ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ- ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ (6.2.) Χημικά συστατικά και βιολογικές δράσεις του είδους Cichorium spinosum

ΓΙΑΛΟΡΑΔΙΚΟ	***Cichorium spinosum***	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ
ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (απαραίτητα για την διατροφή του ανθρώπου)	Στα 100 g φρέσκιας ύλης περιέχονται 36,58mg ασκορβικό οξύ, 2,66mg β-καροτίνης, 9,78mg α-τοκοφερόλης, 156,12mg λιπαρά οξέα εκ των οποίων τα 44,44 mg είναι ω-3, σίδηρος περίπου 50mg, ψεδάργυρος 10,4mg,(σε άλλη μελέτη αναφέρονται 3,01 mg Zn,65,1mg Fe),πρωτεΐνες 358,6 mg. Επίσης περιέχει 2,03mgK, 1,26mgNa, 1,4mg Ca, 279mg Mg, 1,72mg Cu, 11,3mg Mn, 287mg P.	Zeghichi et al 2003(1,2)
ΦΥΤΟΧΗΜΙΚΑ-ΔΕΥΤΕΡΕΥΟΝΤΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΤΕΣ (σημαντικά για την διατροφή του ανθρώπου)	Από το εκχύλισμα των υπέργειων μερών του φυτού με μεθανόλη απομονώθηκε ένα νέο σεσκιτερπένιο ((4R)-3,4-dihydrolactucopicrin). Επίσης έχουν απομονωθεί σεκιτερπένια του τύπου γκουαιανιλίδια και ευδεσμανολίδια (eudesmanolide tanacetin, lactucin type guaianolides). Τα φλαβονοειδή που έχουν απομονωθεί είναι: luteolin 7-O-glucuronide, kaempferol 3-O-glucoside, kaempferol 3-O-glucuronide, quercetin 3-O-galactoside, quercetin 3-O-glucuronide, και isorhamnetin 3-O-glucuronide. Στα 100 g φρέσκιας ύλης περιέχονται 13,77 mg γλουταθειόνης και 20,31mg ολικά φαινολικά.	Melliou et al. 2003 Zidorn 2008 Sareedenchai et al.2010 Zeghichi et al 2003(1)
ΕΤΕΡΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ		
ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ ΑΝΤΙΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗ ΑΝΤΙΜΙΚΡΟΒΙΑΚΗ ΚΑΙ ΆΛΛΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ	Έχει ελεγχθεί για αντιμικροβιακή δραστηριότητα. Επιδεικνύει σημαντική δράση απέναντι στη λισμανίαση (*Leishmania donovani*) και δεν παρουσιάζει κυταροτοξική δράση στα θηλαστικά.	Fokialakis et al. 2006

ΕΞΑΠΛΩΣΗ



ΕΙΚΟΝΑ (6.4.) Εξάπλωση του είδους Cichorium spinosum κατά Turland et.al.(1993) (μαύρες κουκίδες). Οι κόκκινες κουκίδες σημειώνουν τις περιοχές όπου εντοπίστηκαν φυτά του είδους στην παρούσα μελέτη.

7. Urospermum picroides (ΚΟΡΚΟΛΕΚΑΝΙΔΑ)

ΠΙΝΑΚΑΣ (7.1.) Βοτανικοί χαρακτήρες και οικότοπος του είδους Urospermum picroides

ΒΟΤΑΝΙΚΟΙ ΧΑΡΑΚΤΗΡΕΣ-ΟΙΚΟΤΟΠΟΙ	
Διάρκεια βλαστικού κύκλου/ Ρίζα	Μονοετής πόα
Βλαστός	10-30 cm.(παρατηρήσαμε και υψηλότερους βλαστούς) όρθιος με διακλαδώσεις και με αδρές τρίχες οι οποίες σε προχωρημένο βλαστικό στάδιο σχεδόν νήσουν.
Φύλλα	2-10 x 1-3 cm, απλά χνουδωτά, τα κατώτερα αντωοειδή, λυροειδή, πτερόλοβα ή και οδοντωτά. Τα ανώτερα είναι πιο επιμήκη, λογχοειδή περίβλαστα (ομοιάζουν με του ζοχού) και έχουν οξύληκτα ωτία.
Ταξιανθία/Άνθη	Ταξιανθία κεφάλιο 1-2 cm που φέρεται σε μακρύ ποδίσκο, με ανθίδια κίτρινα. Φυλλάρια 12-16 mm, τα οποία διογκώνονται κατά την καρπόδεση και φτάνουν τα 20 mm.
Καρπός/ Σπέρματα	Καρπός αχαίνιο ως 15 mm με μακρύ κυρτό ραμφος10 mm κυλινδρικός και φολιδωτός, πάνω φουσκωμένος και αδρά θηλωδης κάτω. Γόνιμο μέρος 5 mm περίπου, λογχοειδές λεπτοφυώς ρικνό (ζαρωμένο). Πάππος φυλλοβόλος λευκός.
Περίοδος άνθησης	Ανθίζει αργά την άνοιξη ως αρχές Ιουνίου τις όψιμες χρονιές με αρκετές βροχοπτώσεις.
Οικότοπος	Η υγρασία την ευνοεί, δεν ανταγωνίζεται εύκολα άλλα φυτά όπως ο ζοχός και η αγαλατσίδα. Συνήθως συναντάται στις άκρες καλλιεργημένων και ακαλλιέργητων χωραφιών σε πιο σκιερά μέρη στις παρειές από τις πεζούλες.(καλλιεργητικές αναβαθμίδες)

EIKONA (7.2.) Urospermum picroidesκλειστός κάλυκας λίγο

EIKONA (7.1.) Urospermum picroides αποξηραμένα δείγματα κοντά στην ωρίμανση σπερμάτων

ΕΙΚΟΝΑ (7.3.) Urospermum picroides Αχαίνια 23-6-2011

ΕΙΚΟΝΑ (7.4.) Urospermum picroides σε άνθιση και δίπλα με ώριμα αχαίνια λίγο πριν την διασπορά (Μάιος - Ιούνιος 2011)

ΕΙΚΟΝΑ (7.5.) Urospermum picroides (Ζήρος, Απρίλιος 2009)

ΕΙΚΟΝΑ (7.6.) Urospermum picroides

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Λαχανεύεται φθινόπωρο - χειμώνα. Καταναλώνονται οι νεαροί βλαστοί και τα πρώτα φύλλα (ρόδακας).Τρώγεται κυρίως βραστό με λάδι και λεμόνι. Δεν πικρίζει καθόλου. Μπορεί να συνδυαστεί με άλλα χόρτα για την δημιουργία πιάτων με κρέας ψάρι ,αυγά.

ΕΙΚΟΝΑ (7.7.) Urospermum picroides στο βλαστικό στάδιο που λαχανεύεται (Τζιρίτης 2012)

ΕΙΚΟΝΑ (7.8.) Urospermum picroidesΖίρος (Απρίλιος 2009)

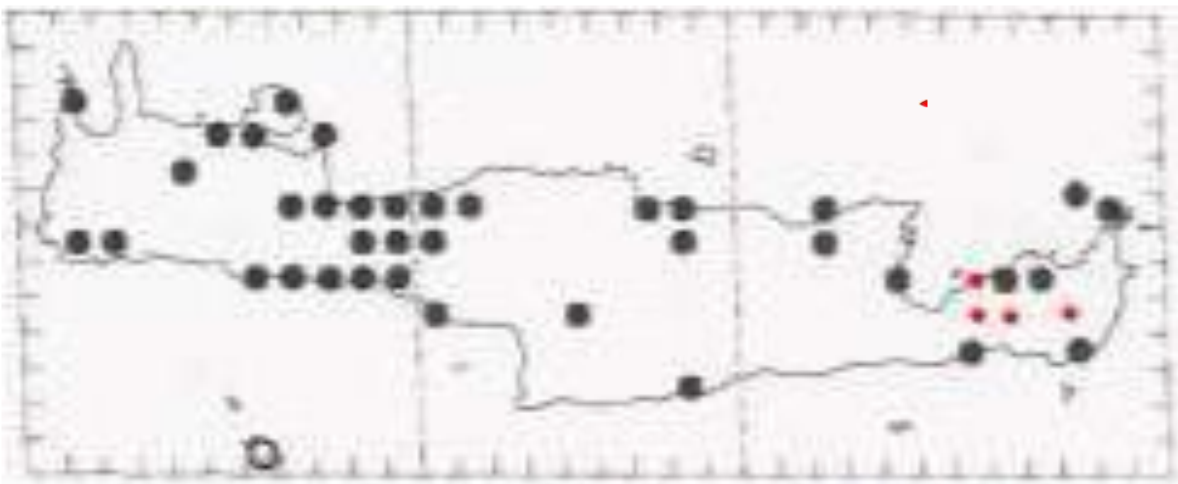
ΧΗΜΙΚΗ/ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΣΥΣΤΑΣΗ – ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ (7.2.) Χημικά συστατικά και βιολογικές δράσεις του είδους Urospermum picroides

ΚΟΡΚΟΛΕΚΑΝΙΔΑ	*Urospermum picroides*	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΦΟΡΑ
ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ (απαραίτητα για την διατροφή του ανθρώπου)	Στα 100 φρέσκιας ύλης περιέχονται 4,214mg K, 1,07mg Na, 1,85mg Ca, 310mg Mg, 23,4mg Fe, 2,94mg Cu, 8,49mg Mn, 6,60mg Zn, 801mg P, 0,48 α-τοκοφερόλη.	Zeghichi et al. 2003
ΦΥΤΟΧΗΜΙΚΑ-ΔΕΥΤΕΡΕΥΟΝΤΕΣ ΜΕΤΑΒΟΛΙΤΕΣ (σημαντικά για την διατροφή του ανθρώπου)	Το εκχύλισμα της σε αιθανόλη βρέθηκε να περιέχει 246 mg πολυφαινόλες ανά g εκχυλίσματος. Ο Christian Zidorn αναφέρει επίσης τις σεσκιτερπενικές λακτόνες που παρουσιάζονται στην κορκολεκανίδα και αποτελούν μάλιστα χημειοσυστηματικούς δείκτες, Χαρακτηριστικές ουσίες για το είδος είναι επίσης και τα μελαμπολίδια (melampolides). Τα παρακάτω φλαβονοειδή έχουν απομονωθεί από την κορκολεκανίδα Luteolin, Kaempferol-3- O-galactoside, (2-6mg ανά 100g φυτικής ύλης) Luteolin-7- O-glucoside, Quercetin-3- O-glucoside, Quercetin-3- O-gatactoside, Chlorogenic acid (Περισσότερο από 6mg ανά 100g φυτικής ύλης) Luteolin-4'- O-glucoside,Gallic acid, Protocatechuic acid, Caffeic acid, Isochlorogenic acid, Dicaffeoylquinic acid, Isoferulic acid , Ferulic acid (Λιγότερο από 2 mg ανά 100g φυτικής ύλης) Επίσης έχουν απομονωθεί ενδοφυτικοί μύκητες στο φυτό οι οποίοι παράγουν δευτερογενείς μεταβολίτες με βιολογικές δράσεις,	Stalinska et al. 2005 Zidorn 2006 Zidorn 2008 Giner et al. 1993 Aly et al. 2008
ΕΤΕΡΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ		
ΑΝΤΙΟΞΕΙΔΩΤΙΚΗ ΑΝΤΙΦΛΕΓΜΟΝΩΔΗ ΑΝΤΙΜΙΚΡΟΒΙΑΚΗ ΚΑΙ ΆΛΛΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ	Το εκχύλισμα του φυτού παρουσίασε αντιφλεγμονώδη δράση καθώς μπορεί να παρεμποδίσει δράση παραγόντων που οδηγούν σε φλεγμονώδεις καταστάσεις.	Strzelecka et al. 2005

ΕΙΚΟΝΑ (7.8.) Urospermum picroides στο βλαστικό στάδιο που συνήθως λαχανεύεται (Αγριλός, Δεκέμβριος 2006).

ΕΞΑΠΛΩΣΗ



ΕΙΚΟΝΑ (7.9.) Η εξάπλωση του είδους Urospermum picroides κατά Turland et.al.(1993)(μαύρες κουκίδες). Οι κόκκινες κουκίδες σημειώνουν τις περιοχές όπου εντοπίστηκαν φυτά του είδους στην παρούσα μελέτη.