



**ΕΘΝΙΚΟ ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ**

**ΑΪΛΗΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑΣ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ**

## **ΔΕΛΤΙΟ ΣΤΟΙΧΕΙΟΥ ΑΪΛΗΣ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗΣ ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΑΣ**

**ΤΑ ΑΓΡΙΑ ΒΡΩΣΙΜΑ ΧΟΡΤΑ ΤΗΣ ΚΡΗΤΗΣ. ΕΘΝΟΒΟΤΑΝΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ**

### **1. Σύντομη παρουσίαση του στοιχείου Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς**

**α. Με ποιο όνομα αναγνωρίζεται το στοιχείο από τους φορείς του:**

Βρουβολόισμα

**β. Άλλη/-ες ονομασία/ες:** Εδώδιμα Αυτοφυή Χόρτα και Λαχανικά της Κρήτης

**γ. Ταυτότητα:** Οι πρακτικές αναγνώρισης, διαλογής, συλλογής, επεξεργασίας, συντήρησης, παρασκευής και κατανάλωσης της άγριας βρώσιμης κρητικής χλωρίδας («χόρτα»), βασικού στοιχείου του διατροφικού πολιτισμού της Κρήτης, καθώς και τα κοινωνικά και εθιμικά χαρακτηριστικά που συνδέονται με τις πρακτικές αυτές.

#### **Πεδίο ΑΠΚ:**

□ **προφορικές παραδόσεις και εκφράσεις:** ο καταλυτικός ρόλος των χόρτων στην κρητική δίαιτα έχει το αντίκρισμά του και στην προφορική παράδοση του τόπου. Πολλά από τα δημώδη ονόματα που χρησιμοποιούνται ακόμη και σήμερα είναι ίδια με τις αρχαίες ελληνικές ονομασίες των φυτών, όπως τις διασώζουν ο Διοσκουρίδης, ο Θεόφραστος, ο Γαληνός, ο Αθήναιος: π.χ. κάππαρις, σταφυλίνος, καυκαλίσ, κυνάρα, κρήθμον, μολόχη, ασφάραγγος, λαψάνη, στρύχνος, σόγχος. Πλήθος λαϊκών τοπικών ονομασιών για την άγρια χλωρίδα διασώζουν και περιγράφουν ιδιότητες φυτικών ειδών, όπως π.χ. το σταμναγκάθι που λέγεται και *γιαλοράδικο*.

Ακόμη μαντινάδες, («Αρνί 'φαες κι αρνήθης με, τυρί και τυραννάς με και χόρτα και με χόρτασες κι όλο κακολογάς με» και «Γαμπρέ μου, τη νυφούλα σου να μην τηνε μαλώνεις σαν κουτσουνάδα τ' Απριλιού να την ποκαμαρώνεις»), παροιμίες, παραδόσεις (π.χ. για το κόκκινο χρώμα της παπαρούνας από το αίμα του Χριστού), δοξασίες και ανεκδοτολογικά περιστατικά που εντάσσονται στην προφορική παράδοση (όπως η προφορική ιστορία του κάβουρα που τρώγοντας ένα λιακόνι δάγκωνε συγχρόνως και έναν τσόχο, προκειμένου να εξουδετερώσει το δηλητήριο του φιδιού), πιστοποιούν την πλούσια παρουσία των χόρτων στην καθημερινή ζωή και στο διαιτολόγιο των Κρητικών (π.χ. «-Είντα ψήνεις και μυρίζεις; - Κεντανέ [=αμπελόπρασο] με κερεβίτζι [=μπακαλιάρος]», «Στο Κάστρο και τσι Γούβες, λίγο-λίγο το ψωμί και χαχαλιές τσι βρούβες»), κάποτε μάλιστα για είδη που δεν καταναλώνουν στην υπόλοιπη Ελλάδα. Επίσης, μαρτυρούν ιδιότητες (π.χ. «Αρνήθης το βασιλικό κι αγάπησες τον τσόχο απού φυτρώνει όπου βρει σσι πόρτες των αθρώπω»), «Καυκαλήθρα μυρισμένη, στο τσικάλι βρομισμένη», διασώζουν αντιλήψεις της εποχής (π.χ. «Θα τρυπήσει το τσικάλι που δεν θα μαγειρέψει κάμποσες φορές τον χρόνο πικράσταχα!» ή η μαντινάδα της δεκαετίας του 1960 κατά την οποία: «Καλλιιά 'χω να 'μαι σύψωμα [=χωρίς ψωμί]) να βγάνω ασκορδουλάκους [=βολβούς] καλλιιά διαόλους να θωρώ παρά χωροφυλάκους»).

Είναι γνωστό, επίσης, το ανέκδοτο ότι αν αφήσεις μία κατσίκα και έναν Κρητικό σε ένα λιβάδι, ο Κρητικός θα καταφέρει να εξαφανίσει τα χόρτα πιο γρήγορα!

□ **ΕΠΙΤΕΛΕΣΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΕΣ:**

□ **ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ-ΤΕΛΕΤΟΥΡΓΙΕΣ-ΕΟΡΤΑΣΤΙΚΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ:**

Τα χόρτα, ως επιμέρους στοιχείο της κρητικής διατροφής, είναι ένα πολιτισμικό και κοινωνικό αγαθό που διατρέχει αδιάλειπτα τον καθημερινό βίο στην Κρήτη από τα προϊστορικά χρόνια μέχρι σήμερα. Η κατανάλωση των χόρτων σε δύσκολες εποχές πολέμου, ανέχειας και στέρησης εξασφάλισε την τροφή και την επιβίωση, ενώ προτιμώνται ιδιαίτερα στις μακρές περιόδους νηστείας, γεγονός που εξηγεί και τον πρωταγωνιστικό ρόλο τους στη μοναστηριακή κουζίνα. Η απλότητα και το μέτρο που χαρακτηρίζει την κρητική κουζίνα βρίσκει την έκφρασή της στη διατροφική αξιοποίηση των χόρτων. Ωστόσο, στην Κρήτη τα χόρτα δεν λείπουν και από το

εορταστικό τραπέζι ως κυρίως πιάτο σε συνδυασμό με το κρέας. Είναι χαρακτηριστικό ότι το παραδοσιακό πασχαλινό γεύμα δεν ήταν ο οβελίας, αλλά οι ασκόλυμπροι με αρνάκι ή οι αγριαγκινάρες με κατσικάκι αβγολέμονο. Αλλά και στη γιορτή των αγίων Σαράντα (9/3), των αγίων της βλάστησης, τότε που το έθιμο πρόσταζε σαράντα λογίων φαγητά στο τραπέζι, οι Κρητικοί κατέφυγαν στη φύση και ανέδειξαν ως εθιμικό φαγητό πίτες με σαράντα αγριόχορτα, που πλουσιοπάροχα τα παρείχε η κρητική γη. Αντίστοιχα, ο Αϊ-Γιώργης στην περιοχή Ελιά Πεδιάδος φέρει το προσωνύμιο Αγκιναράς, αφού η εκκλησία του είναι χτισμένη σε περιοχή κατάφυτη από αγριαγκινάρες και το φαγητό που συνήθιζαν τη μέρα της εορτής του ήταν κρέας με αγριαγκινάρες.

#### □ **γνώσεις και πρακτικές που αφορούν τη φύση και το σύμπαν:**

Η πλούσια παραγωγή βρώσιμων χόρτων στην Κρήτη σχετίζεται με το πλούσιο ανάγλυφό της. Από την άλλη, το βραχώδες του τοπίου και η αδυναμία καλλιέργειας λόγω των συνεχών κατακτήσεων ανάγκασαν από νωρίς τους κατοίκους του νησιού να καταφύγουν στη φύση για την εξασφάλιση της τροφής τους και να λειτουργήσουν ως τροφοσυλλέκτες. Η παρατήρηση του ετήσιου κύκλου της βλάστησης σε σχέση με τη διαδοχή των εποχών, τον συγκεκριμένο τόπο και το μικροκλίμα οδήγησε σε μια βαθιά, βιωμένη γνώση της οικονομίας της φύσης και των ιδιοτήτων του κάθε βρώσιμου χόρτου, των ιδιαίτερων συνθηκών ανάπτυξής του. Για παράδειγμα, το λαγουδόχορτο είναι ηλιόφοβο και γι' αυτό αναπτύσσεται σε μέρη σκιερά, ιδίως μέσα σε θάμνους (μικροκλίμα, ηλιοφάνεια, έδαφος, θερμοκρασία κ.ά.). Συγχρόνως, ο συνεχής διάλογος του ανθρώπου με τη φύση και η ανάγκη να προμηθεύεται την τροφή του από αυτήν οδήγησε στην αειφορική διαχείριση των φυτικών πρώτων υλών στον κύκλο του χρόνου και στη συνακόλουθη εσωτερίκευση του μέτρου, της αρμονίας και της απλότητας που χαρακτηρίζει τη φύση.

#### □ **τεχνογνωσία που συνδέεται με την παραδοσιακή χειροτεχνία:**

Επιμέρους όψεις των εθνοβοτανικών γνώσεων και των πρακτικών που σχετίζονται με τα άγρια χόρτα είναι οι εξής:

1. Η αναγνώριση των βρώσιμων χόρτων ανάμεσα σε παρεμφερή μη βρώσιμα ή και δηλητηριώδη φυτικά είδη, καθώς και η διαλογή των τμημάτων του φυτού που είναι κατάλληλα για κατανάλωση. Για παράδειγμα, το ξεφλούδισμα του αγκαθωτού φυτού «κολιά» (καρλινία) αποκαλύπτει στο κέντρο της κεφαλής του μια κολλώδη ουσία (κόμμι), που οι γυναίκες της υπαίθρου το χρησιμοποιούσαν ως μαστίχα (τσιχλα). Έτσι, μπορούσαν όλοι να απολαύσουν μια συνήθεια των ανώτερων στρωμάτων της κοινωνίας.

2. Το καθάρισμα, η αφαίρεση και το ξέπλυμα άχρηστων (σκληρών) φυτικών τμημάτων, η προετοιμασία για συντήρηση ή μαγείρεμα, καθώς και οι τρόποι βελτίωσης της γεύσης (π.χ. ξεπίκρισμα με άλμη ή με βράσιμο).

3. Οι τρόποι συντήρησης και μαγειρέματος (βραστά με νερό, τσιγαριστά με λάδι, σφουγγάτο με αβγά, ωμά ως σαλάτα, αναμεμιγμένα σε χορτόπιτες και χορτοκαλίτσουνα, τουρσί, σε συνδυασμό με άλλα καλλιεργήσιμα χόρτα και λαχανικά, με κρέας, πουλερικά, σαλιγκάρια, ψάρι και θαλασσινά, ακόμη και «οφτά»). Επιπλέον, ο συνδυασμός των χόρτων μεταξύ τους έδωσε τη δυνατότητα σε δεκάδες γευστικούς συνδυασμούς που από τη μια διορθώνουν γευστικές αδυναμίες (π.χ. πικρίλα) και από την άλλη εμπλουτίζουν τη διατροφή με θρεπτικά συστατικά. Επίσης, το άφθονο ελαιόλαδο που υπάρχει στο νησί αξιοποιήθηκε, για να κάνει την κατανάλωση των χόρτων άλλοτε πιο ευχάριστη.

□ άλλο

Η άγρια χλωρίδα έγινε αντικείμενο παρατήρησης στη σχέση της με κάθε ζωντανό οργανισμό, άνθρωπο ή ζώο, και τα συμπεράσματα μετουσιώθηκαν σε λαϊκή εμπειρία και δημώδη ιατρική. Πέρα από την αποδεδειγμένη πλέον επιστημονικά θρεπτική αξία των χόρτων, οι Κρητικοί κατανάλωναν συχνά –ωμά ή σε άλλη μορφή, σε μικρές ή μεγαλύτερες ποσότητες– μέρη από συγκεκριμένα άγρια χόρτα ως θεραπευτικό μέσο. Για παράδειγμα, στην Κρήτη οι μεγαλύτεροι παρότρυναν τα παιδιά να καταναλώνουν αφειδώς τους τρυφερούς καρπούς της σαντραλίδας (*tetragonolobus purpureum*), διότι πίστευαν ότι έχει εξαιρετικές θεραπευτικές

ιδιότητες. Από τη δοξασία αυτή και η παροιμιακή φράση «Τι τα θες τα ψαρόλαδα εκείά που 'ναι οι σαντραλίδες;»

Γενικά, στην ανάδειξη και ένταξη της χλωρίδας στην καθημερινή ζωή του Κρητικού σημαντικό ρόλο έπαιξε η οξεία παρατηρητικότητα και η βαθιά, βιωμένη γνώση της φύσης που έχουν οι αγρότες και οι βοσκοί. Είναι αυτή η παρατηρητικότητα που οδήγησε τους βοσκούς στο Σίσι Μυλοποτάμου στην αναγνώριση της πολύτιμης ρητίνης που κολλούσε στα πόδια των προβάτων από το φυτό αγκίσσαρος (*cistus creticus*) ως πολύτιμη θεραπευτική ουσία, η οποία μάλιστα καθιερώθηκε ως ένα από τα συστατικά του αγίου μύρου. Επίσης, οι βοσκοί της Νίδας (οροπέδιο Ψηλορείτη) παρατήρησαν ότι η νευρίδα (*polygnum ideaum* Hay κατά τον Ελ. Πλατάκη), ένα ενδημικό χόρτο που είναι βρώσιμο από τα πρόβατά τους, βοηθά τα ζώα τους να παράγουν περισσότερο γάλα και ότι η παρατεταμένη κατανάλωσή του χρυσώνει τα δόντια τους. Έτσι, ονόμασαν το χόρτο «χρυσόχορτο» και «χρυσοβότανο» και το αξιοποίησαν στη λαϊκή θεραπευτική για τον πονόδοντο.

**ε. Περιοχή όπου απαντάται το στοιχείο:** ολόκληρο το νησί της Κρήτης, από την παραθαλάσσια μέχρι την ορεινή ζώνη.

**στ. Λέξεις-κλειδιά:** Εθνοβοτανική πρακτική, Κρήτη, άγρια βρώσιμα χόρτα, αυτοφυή φυτά, χορτοαναγνώριση, χορτοσυλλογή, χορτοφαγία, κρητική διατροφή

## **2. Ταυτότητα του φορέα του στοιχείου ΑΠΚ**

### **α. Ποιος/-οι είναι φορέας/-είς του στοιχείου;**

#### **□ ΟΤΑ (κοινότητα, δήμος, περιφέρεια)**

Περιφέρεια Κρήτης – Δήμοι Ανατολικής & Δυτικής Κρήτης

#### **□ σύλλογος**

Σύλλογος Φίλων Μουσείου «Λυχνοστάτης»

Κοινωνικο-οικο-πολιτιστικό Δίκτυο Συλλόγων Δ. Χερσονήσου

Παγκρήτια Ένωση Πολιτιστικών Συλλόγων Κρήτης

Πολιτιστικός Σύλλογος Εθιάς Μονοφατσίου

Πολιτιστικός Σύλλογος Κασταμονίτσας

**ένωση ενδιαφερομένων**

Πανεπιστήμιο Κρήτης, Α.Τ.Ε.Ι. Ηρακλείου

**συντεχνία**

Εμποροβιομηχανικά Επιμελητήρια Ηρακλείου & Χανίων

Γεωτεχνικό Επιμελητήριο Ανατολικής Κρήτης

**πρόσωπο**

**β. Έδρα/τόπος:**

**Μουσείο Παραδοσιακής Ζωής Κρήτης «ΛΥΧΝΟΣΤΑΤΗΣ»**

Διεύθυνση: Λ. Χερσονήσου, Ηράκλειο Κρήτης

ΤΚ: 70014

Τηλ. 28970 23660

FAX 2897- 24674

e-mail: [info@lychnostatis.gr](mailto:info@lychnostatis.gr)

url/website: [www.lychnostatis.gr](http://www.lychnostatis.gr)

**γ. Περαιτέρω πληροφορίες για το στοιχείο:**

Αρμόδιο/-α πρόσωπο/-α

Όνομα: Βερβερίδης Φίλιππος

Ιδιότητα: Καθηγητής Γεωπονίας Τ.Ε.Ι. Κρήτης, Αναπλ. Διευθυντής ΚΤΕ

Διεύθυνση: Τ.Θ. 1939 ΤΚ 71004

Τηλ. 2810-379429, 379441, 6972-504016

e-mail: [ververid@staff.teicrete.gr](mailto:ververid@staff.teicrete.gr)

**3. Αναλυτική περιγραφή του στοιχείου ΑΠΚ, όπως απαντάται σήμερα**

Οι πρακτικές συλλογής και επεξεργασίας της άγριας βρώσιμης κρητικής χλωρίδας («χόρτα»), η θέση που έχουν στην καθημερινή ζωή και δραστηριότητα και στο τοπικό εθιμικό πλαίσιο, ο ευρηματικός όσο και απλός τρόπος παρασκευής των τροφών που περιέχουν χόρτα συνιστούν πολύτιμη έκφανση της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς.

Η Κρήτη διαθέτει πλουσιότατη χλωρίδα με περίπου 1.800 γνωστά είδη και υποείδη από τα οποία περισσότερα από 190 είναι ενδημικά. Αυτή η φυτοποικιλότητα οφείλεται στη γεωγραφική θέση, καθώς η απομόνωση έχει ως αποτέλεσμα την ειδογένεση, αλλά και στην ύπαρξη διαφορετικών οικοσυστημάτων που με τη σειρά τους οδηγούν στη δημιουργία ποικίλων βιότοπων με διαφορετικά μικροκλίματα (παραθαλάσσια ζώνη, πεδινή, ημιορεινή και ορεινή ζώνη, φαράγγια, υγρότοποι).<sup>1</sup>

Ένα ακόμη χαρακτηριστικό που σχετίζεται με την κρητική χλωρίδα είναι ότι πολλά αυτοφυή φυτά, ενδημικά ή μη, είναι εδώδιμα. Η κατανάλωση σε καθημερινή βάση αυτοφυών φυτών ως κύριων πιάτων, συνοδευτικών κύριων πιάτων ή ως σαλατών αποτελεί κύριο χαρακτηριστικό της κρητικής διατροφής (Μανιός et al. 2005, Καφάτος et al. 2000, Ψαρουδάκη et al. 2012). Η λαϊκή εμπειρία είχε ανακαλύψει αυτό που χρειάστηκε πολύς καιρός και πολλές μελέτες για να το διαπιστώσει η επιστήμη.

Σε πρόσφατες μελέτες των χημικών συστατικών και θρεπτικών στοιχείων αρκετών άγριων χόρτων και λαχανικών, τα οποία καταναλώνονται στην Κρήτη ακόμα και σήμερα, έχει καταδειχτεί η μεγάλη διατροφική τους αξία (Τριχοπούλου et al. 2000, Zeghichi et al. 2003, Ferrara et al. 2011, Krimplastatter et al. 2011, Βαρδαβάς et al. 2006 [2], Özcan 2008). Ο συσχετισμός της εξαιρετικής υγείας και της μακροζωίας των Κρητικών με τα διατροφικά συστατικά των άγριων χόρτων και λαχανικών (αντιοξειδωτικά, ω-3 λιπαρά κ.ά.) έχει διαφανεί από πλήθος μελετών, ξεκινώντας από την κλασική μελέτη των επτά χωρών (Keys et al. 1986, Σιμόπουλος et al. 2000, Μήτρου et al. 2007, Sofi et al. 2010).

Έτσι, εκτός από τις βιταμίνες, τα ανόργανα στοιχεία και τους υδατάνθρακες, τα οποία είναι σημαντικά θρεπτικά στοιχεία και η δράση τους για την καλή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού είναι γνωστή, τα άγρια χόρτα και λαχανικά περιέχουν ω-

---

<sup>1</sup> Βλ. Κυπριωτάκης, Ζαχαρίας (1998), [Συμβολή στη μελέτη της χασμοφυτικής χλωρίδας της Κρήτης, σελ. 25, Πάτρα : διδακτορική διατριβή.](#)

3 λιπαρά αλλά και πολλά φυτοχημικά, προϊόντα του δευτερογενούς μεταβολισμού των φυτών. Στους μεταβολίτες αυτούς έχει εστιαστεί το ενδιαφέρον των ερευνητών τα τελευταία χρόνια, καθώς όλο και περισσότερες ενδείξεις υπάρχουν ότι οι ουσίες αυτές επιδρούν και στον ανθρώπινο μεταβολισμό με ευνοϊκό για την υγεία τρόπο (Pieroni et al. 2002, Loizzo et al. 2010, Φωκιαλάκης et al. 2006, Sareedenchai et al. 2010, Zidorn 2008, Cherng et al. 2008).

Η κρητική διατροφή λοιπόν στη μεγάλη της πλειονότητα αποτελείται από άγρια βρώσιμα φυτά. Περισσότερα από 150 είδη άγριων φυτών περιλαμβάνονται στο διαιτολόγιο των Κρητικών. Τα φυτά αυτά περιέχουν βιταμίνες, διαιτητικές ίνες, πρωτεΐνες και είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες, ιχνοστοιχεία, συστατικά απαραίτητα για ένα ισορροπημένο και υγιεινό διατροφικό πρότυπο<sup>2</sup>.

Όμως εξίσου σημαντικές με την ποσότητα, την ποικιλία και τις ιδιότητες των άγριων φυτικών ειδών είναι και οι πρακτικές αναγνώρισης, συλλογής, επεξεργασίας, συντήρησης, παρασκευής και κατανάλωσής τους στην Κρήτη, καθώς και τα κοινωνικά και εθιμικά χαρακτηριστικά αυτής της διαδικασίας.

### **α. Συλλογή**

Ανάλογα με το είδος γίνεται συλλογή του ριζώματος, του βολβού, του βλαστού, των ανθέων, των φύλλων ή του καρπού των φυτών. Τα φύλλα, οι βλαστοί και οι ανθισμένες κορυφές είναι προτιμότερο να μαζεύονται το απόγευμα, γιατί τότε στα μέρη αυτά του φυτού έχουν συγκεντρωθεί οι μεγαλύτερες ποσότητες των συνθετικών και δραστικών τους στοιχείων. Οι ρίζες και τα διάφορα ριζώματα μαζεύονται το φθινόπωρο ή την άνοιξη, γιατί τότε, σύμφωνα με την παραδοσιακή αντίληψη, τα δραστικά τους στοιχεία είναι στην ακμή τους και το χώμα μαλακό, για να επιτρέψει την εξαγωγή τους. Τα άνθη και οι καρποί μαζεύονται πρωί.

Δεν συλλέγονται άγρια χόρτα από τις παρυφές πολυσύχναστων δρόμων ή από μέρη όπου πηγαίνουν συχνά σκυλιά, καθώς υπάρχει ο κίνδυνος του εχινόκοκκου. Επίσης, χρειάζεται προσοχή στη συλλογή των χόρτων, ιδιαίτερα σε περιοχές με καλλιέργειες (ελαιώνες και αμπέλια) την αρχή της άνοιξης (Μάρτιος-Απρίλιος), διότι πολλοί καλλιεργητές τα θεωρούν ζιζάνια των χωραφιών και τα ραντίζουν με τοξικά

---

<sup>2</sup> Βλ. κείμενο του Κ. Οικονομάκη στο <http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=3355&lang=el>



φάρμακα.<sup>3</sup>

Ιδιαίτερη σημασία έχει να αποφεύγεται ο καταστροφικός τρόπος συλλογής: τα χόρτα δεν πρέπει να ξεριζώνονται, διότι με αυτό τον τρόπο προκαλείται μείωση και συχνά καταστροφή σπάνιων ειδών της ελληνικής χλωρίδας. Αντίθετα, πολλά φυτά, αν κοπούν από το κατάλληλο σημείο, βγάζουν μετά από μερικές μέρες νέους βλαστούς, που μπορούν να συλλεγούν όψιμα. Μόνον έτσι γίνεται αειφορική διαχείριση του φυσικού αποθέματος και είναι εφικτή η μακρόχρονη παραγωγή.

Επίσης, δεν συλλέγουμε περισσότερα άγρια χόρτα από αυτά που θα καταναλώσουμε τις επόμενες 2-3 ημέρες. Η μακροχρόνια αποθήκευση οδηγεί στην απώλεια πολύτιμων ουσιών (Λαμπράκη, 2000).

## **β. Αποθήκευση - Διατήρηση**

Ο καλύτερος χώρος αποθήκευσης των χόρτων κατά τη διάρκεια της συλλογής τους είναι τα παραδοσιακά καλάθια ή οι βαμβακερές ποδιές και τσάντες που κατασκευάζονταν ειδικά για αυτόν το λόγο. Οι πλαστικές σακούλες που συχνά χρησιμοποιούνται σήμερα ευνοούν την υγρασία και την ανάπτυξη θερμοκρασίας και άρα το γρήγορο σάπισμα.

Αφού τα μαζέψουμε, τα καθαρίζουμε και τα πλένουμε καλά. Ακολούθως τα άγρια χόρτα τοποθετούνται σε ζεματιστό νερό για 3 λεπτά, στραγγίζονται και μπαίνουν σε σακούλες κλεισμένες αεροστεγώς στον καταψύκτη, όπου διατηρούνται για πέντε περίπου μήνες.

## **γ. Παρασκευή-Κατανάλωση**

Ο τρόπος παρασκευής είναι μια εμπειρία ζωής και συνάμα μια σπουδαία συνταγή υγείας. Με τα άγρια χόρτα παρασκευάζεται μια ιδιαίτερα μεγάλη ποικιλία φαγητών (τσιγαριστά ή «τσιτσιρόλια», βραστά, ωμά, τουρσί, ακόμη και «οφτά»), αποτέλεσμα της γυναικείας ευρηματικότητας: δεκάδες είδη από πίτες («βρουβόπιτες» στην Ανατολική Κρήτη, «καλιτσούνια» στη Δυτική), συνδυασμοί σοφοί με λίγο κρέας και θαλασσινά (πχ. καλαμάρια, σουπιές), ψάρι (π.χ. παστό μπακαλιάρο), σε

---

<sup>3</sup> Σε αυτό έγκειται και το πλεονέκτημα των άγριων χόρτων σε σχέση με τα καλλιεργούμενα: τα άγρια χόρτα, είναι απαλλαγμένα από χημικούς ρύπους (φυτοφάρμακα, λιπάσματα κ.λπ.) και πολύ περιεκτικότερα σε χρήσιμα στοιχεία, π.χ. το άγριο σπανάκι έχει πολύ περισσότερα αντιοξειδωτικά στοιχεία από το καλλιεργημένο. Βλ. και [www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=3355&lang=el](http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=3355&lang=el)

συνδυασμό με άλλα καλλιεργούμενα χόρτα και λαχανικά (π.χ. στίφνος με κολοκυθάκια), με σαλιγκάρια («χοχλιούς»), ποικιλία από χορτοτηγανίτες και ομελέτες με βλασάρια, ρίζες και βολβοί στο ξύδι καθώς και σαλάτες ωμές στις οποίες ανακατεύονται πάνω από 20 διαφορετικά χόρτα συνέθεταν ακόμα και πριν από μερικά χρόνια, το καθημερινό –και υγιεινό– διαιτολόγιο των Κρητικών<sup>4</sup>.

#### **4. Χώρος/εγκαταστάσεις και εξοπλισμός που συνδέονται με την επιτέλεση/ άσκηση του στοιχείου ΑΠΚ**

##### **Χώρος/εγκαταστάσεις**

Η συλλογή των χόρτων γίνεται σε ολόκληρη την κρητική ύπαιθρο, με προτίμηση στις ακαλλιέργητες εκτάσεις (για παράδειγμα, στις ορεινές περιοχές συλλέγονται αγκινάρες βουνού, στους κάμπους βρούβες, στις λαγκαδιές αβρωνιές, στις ρεματιές άγρια σπαράγγια, σε καλλιεργημένους και ακαλλιέργητους αγρούς ραδίκια, στις παραλίες κρίταμο). Να σημειωθεί ότι στην περίπτωση της συλλογής άγριων χόρτων δεν ισχύει το καθεστώς της ιδιοκτησίας. Τα άγρια χόρτα ανήκουν σε όλους και όχι στον ιδιοκτήτη της γης.

Για τις επόμενες φάσεις (προετοιμασία και παρασκευή φαγητού) ο χώρος μπορεί να είναι ιδιωτικός (ο δομημένος οικιακός χώρος: κουζίνα, αυλή σπιτιού) ή δημόσιος (αίθουσες πολιτιστικών συλλόγων π.χ. Κασταμονίτσα, Ζαρός, Μέρωνας, βορεινά χωριά Σητείας, οροπέδιο Ζήρου κ.ά.), το Φυσιολαογραφικό Μουσείο «Λυχνοστάτης», αίθουσες εστιατορίων και κέντρων διασκέδασης. Για συναντήσεις ευαισθητοποίησης και σεμινάρια εκμάθησης συλλογής άγριων χόρτων χρησιμοποιούνται το εργαστήριο γεωπονίας στο Α.Τ.Ε.Ι., το αμφιθέατρο του Μουσείου Φυσικής Ιστορίας Κρήτης, το φυτώριο και η συνεδριακή αίθουσα του Μουσείου «Λυχνοστάτης», αλλά και αίθουσες συνεδριάσεων πολιτιστικών συλλόγων προκειμένου να οργανωθούν εξορμήσεις χορτοσυλλογής.

##### **Εξοπλισμός-εξαρτήματα**

---

<sup>4</sup> «Στην Κρήτη δεν υπάρχει καλοκαιρινή μέρα χωρίς βλίτα και λίγο στίφνο ή γλιστρίδα στη σαλάτα. Σ' άλλες ελληνικές περιοχές καταπολεμούν τη γλιστρίδα, επειδή την θεωρούν ζιζάνιο. Στην Κρήτη τη θεωρούν ευλογία! Γενικά, για τους Κρητικούς τα άγρια χόρτα είναι τρόπος ζωής». Βλ. Ψιλάκης, *Κρητική παραδοσιακή κουζίνα*, 2001

Αιχμηρά εργαλεία κοπής των χόρτων (σκαλίδι, τσαπράζι, μαχαίρι μυτερό «σκουρολεμπίδα»), αποθηκευτικά μέσα (καλάθια πλεκτά παλιότερα, βαμβακερές τσάντες και ποδιές, και πλαστικές σακούλες, οι οποίες πάντως πρέπει να αποφεύγονται), εργαλεία καθαρισμού χόρτων (μαχαίρι, λεκάνη), εργαλεία μαγειρέματος (τσικάλι, τηγάνι, παρασιτιά ή άλλη εστία μαγειρέματος, πλάστης για άνοιγμα φύλλου), πήλινα σκεύη για κατανάλωση χόρτων (π.χ. πετρολεκανίδα), εξοπλισμός συντήρησης (ψυγείο), νερό για το πλύσιμο, επιπλέον υλικά για την παρασκευή φαγητού. Ο εκσυγχρονισμός με την πάροδο των χρόνων του οικιακού εξοπλισμού είναι και δείκτης μιας πολιτισμικής εξέλιξης που επέφερε διάφορες αλλαγές (π.χ. η έλευση του ψυγείου έβαλε σε δεύτερη μοίρα τα παστά και έδωσε τη δυνατότητα στη νοικοκυρά να μη μαγειρεύει κάθε μέρα).

## **5. Προϊόντα ή εν γένει υλικά αντικείμενα που προκύπτουν ως αποτέλεσμα της επιτέλεσης/άσκησης του στοιχείου ΑΠΚ**

Τα αγριόχορτα είναι εξαιρετική πρώτη ύλη: για διάφορα είδη παραδοσιακών φαγητών (βραστά, τσιγαριστά, αβγολέμονο ομελέτες κ.λπ.), για συνοδευτικά κρεάτων (π.χ. αρνί με ασκολύμπρους) ή θαλασσινών (π.χ. σουπιές με μάραθο), για ορεκτικά και συνοδευτικά τσικουδιάς (χορτόπιτες, οφτοί γρύλλοι), καθώς και για σαλάτες και τουρσιά. Επίσης, άνθη, φύλλα, βολβοί και ρίζες άγριων χόρτων (π.χ. ξινίδα, γαλατσίδα, κοπανίδα, παπαρούνα κ.λπ.) χρησιμοποιούνται για τις φυτικές βαφές, αλλά και για θεραπευτική ή καλλυντική χρήση (θεραπευτικά έλαια, αλοιφές, ροφήματα). Προκύπτουν, ακόμη, προϊόντα από παράπλευρες χρήσεις των βρώσιμων χόρτων (π.χ. σταμναγκάθι ως στόμιο στη στάμνα για να λειτουργεί ως φίλτρο του νερού, *μαντηλίδες*, δηλ. μαργαρίτες σε πρωτομαγιάτικο στεφάνι, κουτσούνα [αυτοσχέδια κούκλα] από *κουτσουνάδες* [παπαρούνες] για κορίτσια]).

## **6. Ιστορικά στοιχεία για το στοιχείο ΑΠΚ**

Υπάρχουν πολλά αρχαιοβοτανικά κατάλοιπα από τις ανασκαφές στην Κρήτη. Χαρακτηριστικά, σε σκεύος που βρέθηκε στο ανάκτορο των Μαλίων υπήρχαν σπόροι από αγριομαραθιά, φυτό ιδιαίτερα αγαπητό στην κρητική κουζίνα ακόμη και σήμερα,

ενώ και στις μινωικές τοιχογραφίες εικονίζονται πολλά φυτά τα οποία διαδραμάτιζαν έναν εντελώς ιδιαίτερο ρόλο στην καθημερινή ζωή και λατρεία. Όλα τα βρώσιμα χορταρικά που αναφέρονται από τους βυζαντινούς συγγραφείς παραμένουν ακόμη και σήμερα βρώσιμα στην Κρήτη. Στον Μεσαίωνα τα χόρτα ήταν η τροφή των φτωχών αγροτών της Κρήτης αλλά και των αστών, οι οποίοι πάντως απολάμβαναν ένα πιο πλούσιο διαιτολόγιο. Κατά την περίοδο της Ενετοκρατίας οι Κρήτες χρησιμοποιούσαν πολύ τα άγρια χόρτα για τη δημιουργία φαρμάκων. Τις γνώσεις και τη χρήση των χόρτων μετέφεραν και στην Τουρκία οι Τουρκοκρητικοί που εγκαταστάθηκαν εκεί με την ανταλλαγή των πληθυσμών ως εγγενές στοιχείο του διατροφικού τους πολιτισμού.

Τα άγρια βρώσιμα φυτά έπαιξαν σημαντικό ρόλο στις δύσκολες συνθήκες διαβίωσης των Κρητικών, όπως σε πολέμους, κατοχές, «κακές χρονιές» στην παραγωγή. Ιδιαίτερα στην περίοδο της γερμανικής Κατοχής, οι Κρήτες δεν γνώρισαν πείνα χάρη στα χόρτα και το λάδι. Χαρακτηριστικές είναι οι ιστορικές πληροφορίες που λαμβάνουμε από τον Ενετοκρητικό Τζουάνε Παπαδόπουλο<sup>5</sup>: «Πριν από τον πόλεμο υπήρχαν στην Κρήτη άγρια χορτάρια για φαγητό νόστιμα και διαφόρων ειδών, που τα έκαναν βραστά το βράδυ. Κι αυτά έβγαιναν σε χωράφια στους λόφους, και σου ερχόταν ν' αφήσεις το κρέας για να τα φας, έτσι όπως ήταν φτιαγμένα, θα 'λεγε κανείς, σε λάδι σκέτο, όπως το συνηθίζουν σε κείνο τον τόπο».

Έναν αιώνα αργότερα, ο Γάλλος περιηγητής ιατρός και βοτανολόγος J.P. de Tournefort, που επισκέφθηκε την Κρήτη γύρω στα 1700, γράφει στο *Relation d' un voyage du Levant*<sup>6</sup> για τη διατροφή των Κρητικών: «Οι Κρητικοί δε νοιάζονται διόλου για το φαγητό. Τρέφονται και με ρίζες και από αυτό άλλωστε προέρχεται η παροιμία, σύμφωνα με την οποία οι Κρητικοί παχαίνουν εκεί που τα γαϊδούρια ψοφούν της πείνας. Αυτό είναι απολύτως ακριβές. Οι γαϊδαροί δεν τρώνε παρά μόνο τα φύλλα των φυτών, ενώ οι Κρητικοί φθάνουν μέχρι και τη ρίζα». Δεν αποκλείεται ο de Tournefort να γεύτηκε και αυτός βραστές τις ρίζες του με εμφάνιση γαϊδουράγκαθου *Scolymus hispanicus* (ασκόλιμπρος, σκολίμπρι), προσφιλούς βρώσιμου άγριου χόρτου μέχρι και σήμερα στους Κρητικούς, το οποίο πλέον όμως καλλιεργείται.

<sup>5</sup> Βλ. Παπαδόπουλος, Τζουάνες (2012), *Στον καιρό της σχόλης. Αναμνήσεις από την Κρήτη του 17ου αιώνα*, Ηράκλειο: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης

<sup>6</sup> Βλ. de Tournefort, J.P. (2003), *Ταξίδι στην Κρήτη και τις Νήσους του Αρχιπελάγους*, Ηράκλειο: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης

Πάντως, ο Πωλ Φωρ εμφανίζεται να έχει διαφορετικές γευστικές προτιμήσεις<sup>7</sup> όταν γράφει για την καθημερινή ζωή στην Κρήτη κατά τη Μινωική Εποχή: «τα όσπρια αποτελούσαν, μαζί με τις αγριαγκινάρες, πικροράδικα, μάραθο, μολόχα, γογγύλια, ραπανάκια, σέλινα, παντζάρια, αγγούρια, κολοκύθια τη βάση της διατροφής. Το λάδι, το αλάτι, η ρίγανη, οι αρωματικοί βολβοί του σκόρδου και του κρεμμυδιού περιόριζαν την πικρίλα ή την ανοστιά της χορτοφαγίας αυτής».

Τέλος, και πιο σύγχρονοι ταξιδιωτικοί οδηγοί για την Κρήτη αναφέρουν την εξέχουσα συμμετοχή των άγριων χόρτων στην κρητική διατροφή: «Αι ελαιαί, τα δημητριακά, τα όσπρια, τα αγριόχορτα και τα φρούτα, εν συνδυασμῶ προς τας περιορισμένας ποσοτήτας κρέατος και γάλακτος αιγός, με το κυνήγι και το ψάρι, διετηρήθησαν ως βασικαί τροφαί των Κρητών επί τεσσαράκοντα αιώνας»<sup>8</sup>.

## **7. Η σημασία του στοιχείου σήμερα**

### **α. Ποια είναι η σημασία του στοιχείου για τα μέλη της κοινότητας/τους φορείς του;**

Η χορτοσυλλογή –που παλαιότερα γινόταν από γυναίκες κάθε ηλικίας, χωρίς πάντως ποτέ να αποκλείονται και οι άντρες– αποτελούσε και συχνά συνεχίζει να αποτελεί ένα είδος μαθητείας για τους νεότερους στη συλλογή βρώσιμων χόρτων, ενώ ακόμη και σήμερα δίνει ευκαιρίες έκφρασης της κοινωνικότητας, καθώς δεν είναι λίγες οι ομαδικές εξορμήσεις στην ύπαιθρο για αυτό τον σκοπό. Ολόκληρη η διαδικασία –από τη συλλογή μέχρι την κατανάλωση των χόρτων– καταδεικνύει τον καθοριστικό ρόλο της γυναίκας στη διαμόρφωση του διατροφικού πολιτισμού και εμπεριέχει έναν τελετουργικό χαρακτήρα, που απηχεί αρχέγονες αξίες: τη συνεύρεση της οικογένειας στο τραπέζι, την έκφραση της αλληλεγγύης μέσα από το *σκουτελικό*, την ανταλλαγή δηλαδή μικρών ποσοτήτων φαγητού ανάμεσα στις νοικοκυρές, την αρμονική συνύπαρξη με τη φύση, που τρέφει σαν άλλη μητέρα τον άνθρωπο. Γενικότερα, ο ευρηματικός τρόπος με τον οποίο ο Κρητικός χρησιμοποιεί

<sup>7</sup> Βλ. Faure, P. (1976), Η καθημερινή ζωή στην Κρήτη, τη Μινωική εποχή 1500 π.Χ., Αθήνα : Ωκεανός

<sup>8</sup> Ίδρυμα Ροκφέλερ Η Κρήτη 1948-1957. Ανατύπωση Εκδόσεις Τροχαλία 1997

τα χόρτα καλύπτει ανάγκες, εξισορροπεί κοινωνικές διαφορές και εκφράζει συλλογικότητες.

Επίσης, η γνώση, η συλλογή, η διαλογή (διαχείριση) και η βρώση των άγριων βρώσιμων χόρτων της Κρήτης προσφέρεται πλουσιοπάροχα για την ανάπτυξη συνεργασιών ανάμεσα σε ανθρώπους διαφορετικών κοινωνικών τάξεων (αστοί, χωρικοί, νέοι, ηλικιωμένοι κ.λπ.) καθώς και διαφόρων ειδικοτήτων. Έτσι, ένας βοτανολόγος μπορεί να συμβάλει (παράλληλα με τον εμπειρικό φυσιολγνώστη) στην ταυτοποίηση και την επιστημονική καταγραφή του χόρτου, ο χημικός στη μελέτη των εμπεριεχομένων ιχνοστοιχείων του (κάλιο, ψευδάργυρος κ.λπ.), ο βιοχημικός στον καθορισμό των αντιοξειδωτικών του στοιχείων (βιταμίνη Ε, ω3 λιπαρά), ο διαιτολόγος στην ανάδειξη των υγιεινών ιδιοτήτων της διατροφής με χόρτα κ.λπ.

### **β. Ποια είναι η σημασία του στοιχείου για τη σύγχρονη ελληνική κοινωνία;**

Οι πρακτικές που σχετίζονται με τη συλλογή και κατανάλωση των άγριων βρώσιμων χόρτων της Κρήτης είναι βασικό συστατικό του διατροφικού πολιτισμού του νησιού. Η διατήρηση και η διάχυση αυτού του στοιχείου στη σύγχρονη ελληνική κοινωνία μπορεί να επηρεάσει θετικά την καθημερινή ζωή με ποικίλους τρόπους. Πέρα από το ότι αποτελεί μια πρόταση υγιεινής διατροφής, ειδικά για τις νεότερες γενιές, ευνοεί την αναθεώρηση της σχέσης μας με τη φύση. Προτείνει τη σωματική επαφή με τη φύση, διαδικασία που συντελεί στην εκτόνωση των αρνητικών συναισθημάτων, την αποβολή του στατικού ηλεκτρισμού και έτσι την κατάκτηση της ψυχικής ηρεμίας.

Συγχρόνως, εμπεδώνεται η αρχή της αειφόρου ανάπτυξης και της οικολογικής διαχείρισης των πρώτων υλών, αφού για την επιτέλεση του στοιχείου απαιτείται γνώση και σεβασμός του ετήσιου κύκλου ζωής των φυτών. Αξίες, όπως το μέτρο, η απλότητα και η αρμονία που διέπουν την κρητική διατροφή, βιώνονται και μετασχηματίζονται σε κανόνες ζωής. Επειδή, μάλιστα, η αποτελεσματική διαφύλαξη του στοιχείου προϋποθέτει τη συνεργασία των μεγαλύτερων σε ηλικία με τους νεότερους, συμβάλλει στην παγίωση των σχέσεων ανάμεσα στις γενιές.

Είναι φανερό λοιπόν ότι το συγκεκριμένο στοιχείο κινητοποιεί πολλά διαφορετικά είδη νοημοσύνης συντελώντας τόσο στην προσωπική όσο και στη συλλογική ανάπτυξη και πρόοδο.

#### **γ. Συμμετείχε και πώς η κοινότητα στην προετοιμασία της εγγραφής του στοιχείου στο Εθνικό Ευρετήριο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς;**

Τον Μάρτιο του 2016 στο Ηράκλειο πραγματοποιήθηκε ημερίδα ευαισθητοποίησης για την άυλη πολιτιστική κληρονομιά σε συνεργασία του ΥΠΠΟΑ με το Μουσείο Παραδοσιακής Ζωής Κρήτης «Λυχνοστάτης». Στην ημερίδα, η οποία είχε ιδιαίτερη απήχηση στην τοπική κοινωνία, προβλήθηκαν στοιχεία της άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς του νησιού από τους ίδιους του φορείς τους. Επίκεντρο της ημερίδας ήταν η ανάδειξη των εθνοβοτανικών πρακτικών της Κρήτης, ενώ λειτούργησε και μικρή έκθεση άγριων βρώσιμων χόρτων της Κρήτης. Στην ημερίδα συμμετείχε πλήθος κόσμου αλλά και εκπρόσωποι Δήμων της Κρήτης, του Λυκείου Ελληνίδων Ηρακλείου, του Παγκοσμίου Συμβουλίου Κρητών, της Περιφερειακής Διεύθυνσης Εκπαίδευσης Κρήτης, του Κέντρου Κρητικής Λογοτεχνίας, της Βικελαίας Δημοτικής Βιβλιοθήκης, του Μεσογειακού Αγρονομικού Ινστιτούτου Χανίων (ΜΑΙΧ), του Επιμελητηρίου Ηρακλείου, των Γενικών Αρχείων του Κράτους, του Μουσείου Φυσικής Ιστορίας Κρήτης, του Πανεπιστημίου και του ΑΤΕΙ Κρήτης. Για φωτογραφικό υλικό βλ.: [https://www.facebook.com/129760067095753/photos/?tab=album&album\\_id=1061424487262635](https://www.facebook.com/129760067095753/photos/?tab=album&album_id=1061424487262635)

Ολοένα και περισσότερο πολιτιστικοί, περιβαλλοντικοί σύλλογοι αλλά και ΚΑΠΗ σε αγροτικές περιοχές επιστρατεύουν τη βιωμένη γνώση των μεγαλύτερων σε ηλικία και αναλαμβάνουν δράσεις ευαισθητοποίησης του κόσμου και ιδιαίτερα οικογενειών και νέων ανθρώπων ως προς τη γνώση των βρώσιμων χόρτων. Η όλη διαδικασία αναγνώρισης, συλλογής, επεξεργασίας, κατανάλωσης, που συνοδεύεται συγχρόνως από εθιμικές και κοινωνικές πρακτικές, υλοποιείται στην ύπαιθρο της περιφέρειας. Οι δράσεις αυτές είναι εξαιρετικά δημοφιλείς, προσελκύουν πλήθος κόσμου από αστικές περιοχές και μεταδίδουν μια πανάρχαια γνώση, εγγράφοντάς την έτσι άτυπα αλλά ουσιαστικά στη συλλογική συνείδηση ως στοιχείο άυλης πολιτιστικής κληρονομιάς.

(Ενδεικτικά βλ. Βιωματικό εργαστήριο βρώσιμης χλωρίδας που πραγματοποίησε ο Πεζοπορικός Όμιλος Ηρακλείου [Μάρτιος 2014]  
<https://www.youtube.com/watch?v=8S8h2awu4WQ>)

Την ίδια αγωνία να διασωθεί η συγκεκριμένη γνώση και να ενταχθεί στην καθημερινότητα των σύγχρονων ανθρώπων δείχνουν και αναρτήσεις μικρών αφιερωμάτων για τα κρητικά χόρτα από ιδιώτες στο διαδίκτυο:  
<https://www.youtube.com/watch?v=TUtd9wBjln8>

## **8. Διαφύλαξη/ανάδειξη του στοιχείου**

### **α. Πώς μεταδίδεται το στοιχείο στις νεότερες γενιές σήμερα;**

Το *βρουβολόισμα*, δηλαδή η χορτοαναγνώριση και χορτοσυλλογή, είναι το καταστάλαγμα μιας περιπέτειας που ξεκινά εκατοντάδες χρόνια πριν και η οποία είχε εναγώνιο στόχο την ικανοποίηση των καθημερινών αναγκών σε τροφή. Ολόκληρη η διαδικασία στηρίζεται στην προφορική μεταβίβαση της γνώσης και στην καθοδήγηση του μαθητευόμενου στο πεδίο μέσα από την εμπειρική συμμετοχή του, που καμία θεωρητική προσέγγιση δεν μπορεί να υποκαταστήσει. Απαιτεί παρατηρητικότητα, αντίληψη, μνήμη, συμμετοχή του σώματος, κινητική επιδεξιότητα, ενεργοποίηση της όρασης, της αφής, της όσφρησης, της γεύσης. Ήταν και παραμένει μια σύνθετη διαδικασία που απαιτεί συχνή επανάληψη για την πλήρη και επιτυχημένη αφομοίωσή της. Όπως σε όλα τα είδη της μη τυπικής διδασκαλίας, η διάρκεια της εκμάθησης εξαρτάται από τη μεταδοτικότητα του εκπαιδευτή αλλά κυρίως από το προσωπικό ενδιαφέρον και την προσοχή που επιδεικνύουν οι εκπαιδευόμενοι.

Παλαιότερα, οι ηλικιωμένες αγρότισσες συνοδευόμενες από τις κόρες τους<sup>9</sup> έβγαιναν από το τέλος Νοεμβρίου, αφού είχαν προηγηθεί οι φθινοπωρινές βροχές, για να αναγνωρίσουν και να συλλέξουν τα πρωιμότερα χόρτα, π.χ. ραδίκια, συρίδες. Αυτή η πρακτική εκμάθηση των χόρτων καθώς και η διαφορική αναγνώρισή τους

---

<sup>9</sup> Εξαιρετικοί χορτοσυλλέκτες ήταν και πολλοί άνδρες που μπορούσαν να σκαρφαλώνουν καλύτερα είτε λόγω επαγγέλματος (αγρότες, βοσκοί) ή από χόμπυ (κυνηγοί). Βλ. Ψαρουδάκη, Αντωνέλλα (2012).



συνεχιζόταν μέχρι και την άνοιξη και είχε ως αποτέλεσμα τη μετάδοση της γνώσης των χόρτων από γενιά σε γενιά. Η γνώση αυτή ήταν για κάθε γυναίκα απαραίτητο εφόδιο, μια και με αυτά τα άγρια χόρτα θα παρασκεύαζε μια μεγάλη ποικιλία φαγητών, για να θρέψει με απλό και υγιεινό τρόπο την οικογένειά της<sup>10</sup>. Ακολουθώντας, η διαδικασία του καθαρίσματος των χόρτων με τη συμμετοχή των γυναικών του χωριού έπαιρνε χαρακτήρα κοινωνικής συναναστροφής (*αποσπερίδα*), ενώ συχνά διανθιζόταν με παραδοσιακές ιστορίες, ανέκδοτα. Τέλος, η μητέρα έδειχνε τους τρόπους μαγειρέματος των ποικίλων χόρτων, προσδιορίζοντας ταυτόχρονα τους καταλληλότερους τρόπους μαγειρέματος για το καθένα, αλλά και τα καταλληλότερα για παρασκευή χορτόπιτας (καυκαλήθρα, αρχάτζικας, λαγουδόχορτο)<sup>11</sup>.

Βέβαια, κάποιες προικισμένες γυναίκες μπορούσαν να ξεχωρίζουν τα χόρτα που είναι βρώσιμα, από τη μυρωδιά της ρίζας τους. Επιπλέον, οι Κρήτες, ως ωμοφυτοφάγοι, συχνά αναγνώριζαν εμπειρικά τα χόρτα με επιτόπια (*in situ*) δοκιμή, πράξη στην οποία αρέσκονταν καθώς γνώριζαν, επίσης εμπειρικά, ότι τα φρέσκα άγρια χόρτα έχουν μια ιδιαίτερη βοτανολογική και διατροφική αξία.

Σήμερα, η έντονη αστικοποίηση, η ανάπτυξη του τουρισμού, το κύμα μετανάστευσης έχουν μεταστρέψει το διατροφικό πρότυπο. Ο τρόπος ζωής έχει αλλάξει, η γραμμή μετάδοσης από γονείς σε παιδιά έχει πολλές φορές διαρραγεί. Ωστόσο, τα αγριόχορτα εξακολουθούν να είναι περιζήτητα στην κρητική κουζίνα τόσο για τις γευστικές όσο και για τις θρεπτικές ιδιότητές τους. Η ζήτηση αυτή σε συνδυασμό με την αδυναμία πολλές φορές εύρεσης των αγριόχορτων λόγω των σύγχρονων συνθηκών ζωής (αστικοποίηση, έλλειψη ελεύθερου χρόνου) έχει οδηγήσει στη διάθεσή τους στο εμπόριο (πάγκοι στις λαϊκές αγορές των πόλεων, πλανόδιοι πωλητές στα αστικά κέντρα<sup>12</sup>). Κάποια είδη, μάλιστα, έχουν εισχωρήσει και στη συστηματική καλλιέργεια, όπως το σταμναγκάθι, ο ασκόλυμπρος, τα βλίτα. Μπορεί,

---

<sup>10</sup> «Δεκάδες είδη από πίτες, συνδυασμοί σοφοί με λίγο κρέας και ελάχιστο παστό μπακαλιάρο, ποικιλία από χορτοτηγανίτες και ομελέτες με βλαστάρια, ρίζες και βολβούς στο ξύδι καθώς και σαλάτες ωμές στις οποίες ανακατεύονται πάνω από 20 διαφορετικά χόρτα και τέλος φρέσκα λαχανικά του περιβολιού συνέθεταν ακόμα και πριν μερικά χρόνια, το καθημερινό διαιτολόγιο των κρητικών» Βλ. Λαμπράκη, Μυρσίνη (2000), *Τα χόρτα*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

<sup>11</sup> Για στατιστικά στοιχεία αναφορικά με την μετάδοση της γνώσης σήμερα στην ανατολική Κρήτη βλ. Ψαρουδάκη Α. (2012 )

<sup>12</sup> Βλ. σχετικά στο <http://www.creteplus.gr/news/thema-creteplusgr-radikio-thete-leei-o-mparmpa-giannis-pou-poulaei-xorta-se-oles-tis-poleis-tis-kritis-155433.html>

βέβαια, με τον τρόπο αυτό να καλύπτεται η επιθυμία για υγιεινές διατροφικές συνήθειες, ωστόσο το ζητούμενο είναι να μην ξεχαστούν οι γνώσεις που σχετίζονται με τα άγρια βρώσιμα χόρτα.

Για τον λόγο αυτό πολιτιστικοί φορείς, ΚΑΠΗ, το Μουσείο Παραδοσιακής Ζωής Κρήτης «Λυχνοστάτης», το Μουσείο Φυσικής Ιστορίας Κρήτης οργανώνουν κατά διαστήματα βιωματικά εργαστήρια εκμάθησης των γνώσεων που σχετίζονται με τα άγρια χόρτα, κατά κανόνα με σύντομο θεωρητικό και κυρίως πρακτικό μέρος. Οι φορείς μετάδοσης είναι ηλικιωμένες γυναίκες και άντρες, αλλά και γεωπόνοι, βοτανολόγοι, διατροφολόγοι, πολιτιστικοί και περιβαλλοντικοί σύλλογοι.

Επιπλέον, προς ενίσχυση της μετάδοσης οργανώνονται εκδρομές και εξορμήσεις στην ύπαιθρο με επιτόπια σεμινάρια και εργαστήρια που έχουν ως αποδέκτες παιδιά και ενήλικες πολίτες της Κρήτης. Επίσης, πραγματοποιούνται διαγωνισμοί παραδοσιακής μαγειρικής με σημαντικότερο το Φεστιβάλ Κρητικής Κουζίνας που οργανώνει η Παγκρήτια Ένωση Πολιτιστικών Συλλόγων Κρήτης και το οποίο έχει γίνει πλέον θεσμός. Είναι χαρακτηριστικό ότι στον εν λόγω διαγωνισμό η πλειονότητα των συμμετεχόντων ετοιμάζουν φαγητά που περιέχουν άγρια χόρτα. Οι δράσεις αυτές πραγματοποιούνται, αφού έχουν προηγηθεί αρκετές βροχοπτώσεις, από το τέλος του φθινοπώρου μέχρι τις αρχές της άνοιξης, όταν η κρητική φύση παρέχει πληθώρα χόρτων.

### **β. Μέτρα διαφύλαξης/ανάδειξης του στοιχείου που έχουν ληφθεί στο παρελθόν ή που εφαρμόζονται σήμερα (σε τοπική, περιφερειακή ή ευρύτερη κλίμακα)**

- Επιστημονική έρευνα και τεκμηρίωση των άγριων βρώσιμων χόρτων της Κρήτης (καταγραφή, φωτογράφιση, ταυτοποίηση, ιδιότητες άγριων χόρτων και λαχανικών).
- Διοργάνωση εκπαιδευτικών εργαστηρίων χορτοαναγνώρισης και χορτοσυλλογής (για ενήλικες και παιδιά).

- Διεθνές Διεπιστημονικό Συνέδριο με θέμα την άγρια βρώσιμη κρητική χλωρίδα και τις εθνοβοτανικές πρακτικές της.
- 1ο Διεθνές Συνέδριο με θέμα: «Η ιστορική και πολιτιστική διάσταση της κρητικής διατροφής» με έμφαση στην κατανάλωση χόρτων (Σητεία, Ιούνιος 2015)
- Η έκθεση «Τσιτσιριστά» με 43 αυτοφυή βρώσιμα χόρτα της ορεινής Κρήτης, που πραγματοποιήθηκε στο βιβλιοπωλείο του Μορφωτικού Ιδρύματος Εθνικής Τραπέζης σε συνεργασία με τον Σύλλογο Κουρουτιανών Αθήνας στο πλαίσιο της προσπάθειας διάσωσης και ανάδειξης των ιδιοτεροτήτων του νησιού (Μάιος 2014).  
<http://www.koutipandoras.gr/article/tsitsirista-mia-ekthesi-gia-ta-horta-tis-oreinis-kritis>
- Εκδήλωση από το Γραφείο Αγροτικής Ανάπτυξης Ρεθύμνου με θέμα «Κρητική διατροφή -κρητική χλωρίδα: τα “φυσικά φαρμακεία” της Ευρώπης» (Ρέθυμνο, Οκτώβριος 2013)  
<https://www.youtube.com/watch?v=fmlFpKss0mo>
- 1ο Συμπόσιο Ελληνικής Γαστρονομίας με θέμα: «Κρητική κουζίνα: ιστορία, εξέλιξη, ερωτηματικά και απαντήσεις» (Καράνος Χανίων, Ιούλιος 2011)  
<https://historyofgreekfood.wordpress.com/2011/06/25/1%CE%BF-%CF%83%CF%85%CE%BC%CF%80%CE%BF%CF%83%CE%B9%CE%BF-%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CE%B7%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%B7%CF%83-%CE%B3%CE%B1%CF%83%CF%84%CF%81%CE%BF%CE%BD%CE%BF%CE%BC%CE%B9%CE%B1%CF%83-%CF%84%CE%BF/>
- Θεσμός είναι τα τελευταία πέντε χρόνια το Φεστιβάλ Κρητικής Κουζίνας που διοργανώνεται από την Παγκρήτια Ένωση Πολιτιστικών Συλλόγων (Παγκρήτιοι διαγωνισμοί μαγειρικής με φαγητά που περιέχουν άγρια βρώσιμα

χόρτα)

<https://el->

[gr.facebook.com/pages/%CE%A6%CE%B5%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%B2%CE%AC%CE%BB-%CE%9A%CF%81%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82-%CE%9A%CE%BF%CF%85%CE%B6%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CF%82/561165800646042](https://el-gr.facebook.com/pages/%CE%A6%CE%B5%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%B2%CE%AC%CE%BB-%CE%9A%CF%81%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82-%CE%9A%CE%BF%CF%85%CE%B6%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CF%82/561165800646042)

- Σχετικές εκπομπές-αφιέρωματα στα τοπικά μέσα ενημέρωσης. Για παράδειγμα, η εκπομπή «Κρητών γεύσεις» στο SITIA PRESS.GR με αφιέρωμα στη χορτοφαγία <https://www.youtube.com/watch?v=03rzZEgtwGY>
- Καταγραφή και οπτικοακουστική αποτύπωση της αναγνώρισης, συλλογής και παρασκευής των άγριων βρώσιμων χόρτων της Κρήτης.
- Στο Μουσείο Παραδοσιακής Ζωής Κρήτης «Λυχνοστάτης» έχει δημιουργηθεί συλλογή με τα άγρια βρώσιμα χόρτα της Κρήτης, ώστε να γνωρίσουν οι επισκέπτες αυτήν την πτυχή της πολιτιστικής κληρονομιάς του νησιού. Εποίσης, οργανώνονται για οικογένειες εργαστήρια χορτοαναγνώρισης και χορτοσυλλογής, για την ευαισθητοποίηση και ενεργό συμμετοχή της τοπικής κοινωνίας.

## **9. Βασική Βιβλιογραφία**

Λαμπράκη, Μυρσίνη (2000), *Τα χόρτα*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Παπαδόπουλος, Τζουάνες (2012), *Στον καιρό της σχόλης. Αναμνήσεις από την Κρήτη του 17ου αιώνα*, επιμ. Vincent Alfred, μτφ: Ναταλία Δεληγιαννάκη, Ηράκλειο: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης

Ροκφέλερ, Ίδρυμα (1997), "Η Κρήτη" 1948-1957. Ανατύπωση Εκδόσεις Τροχαλία

Σκουλούδης, Ε. (2015), «Μη μου πολυψηλώνεσαι σαν τον αθό τση βούρβας», εφημ. *Νέα Επαρχία* (03/03/2015), σελ. 9.

Σταυριδάκης, Κλεόνικος (2006), *Η άγρια βρώσιμη χλωρίδα της Κρήτης*, Ρέθυμνο: ιδιωτ. έκδοση.

Τριχοπούλου Α., Χαμαλίδης Χ., Πετροχείλου Ι., Βασιλοπούλου Ε., Μπουλού Χ., Γεωργά Κ., Σταφυλάκης Κ., Τζαμπζής Β., Πουλιμά Ε., Θεοφίλου Δ., Φούφα Ε., Μισκάκη Φ., Καλούδης Τ., Μπαμπίνα Μ. (2000) «*Άγρια Χόρτα και Παραδοσιακά Κρητικά Χορτοπιτάκια*» Ερευνώντας (Γενική Γραμματεία Έρευνας Και Τεχνολογίας) Τεύχος 4, σελ. 49-67, (1).

Φραγκάκη, Ε. (1969) «*Συμβολή εις την δηλώδη ορολογίαν των φυτών. Φυτά της Κρητης Αυτοφυή, Εγκλιματισμένα, Φαρμακευτικά, βαφικά, καλλωπιστικά, εδώδιμα*» Αθήνα

Ψαρουδάκη, Α. (2012 ) «*Καταγραφή, Βοτανική Ταξινόμηση, Γενετική ποικιλότητα και Ιδιότητες των αυτοφυών εδώδιμων φυτών της Κρήτης - συμμετοχή τους στο σύγχρονο διατροφικό πρότυπο*» κεφ.5 σελ.225-290. Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών (Διδακτορική διατριβή)

Ψιλάκης, Μαρία & Νίκος (2001), *Κρητική παραδοσιακή κουζίνα: το θαύμα της κρητικής διατροφής*, Ηράκλειο: Καρμάνωρ

Ψιλάκης, Νίκος (2005), *Λαϊκές τελετουργίες στην Κρήτη: έθιμα στον κύκλο του χρόνου*, Ηράκλειο: Καρμάνωρ

Cherng J.M. , Chiang W. , Chiang L.C. (2008) "*Immunomodulatory activities of common vegetables and spices of Umbelliferae and its related coumarins and flavonoids*" Food Chemistry 106, p. 944–950

Dalby, Andrew (2001) *Σειρήνια Δείπνα. Ιστορία της Διατροφής και Γαστρονομίας στην Ελλάδα*, Ηράκλειο: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης

de Tournefort, J.P. (2003), *Ταξίδι στην Κρήτη και τις Νήσους του Αρχιπελάγους*, μτφ: Μάκης & Μυρτώ Απέργη, Ηράκλειο: Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης

Faure, P. (1976), *Η καθημερινή ζωή στην Κρήτη, την Μινωική εποχή 1500 π.Χ.*, Αθήνα: Ωκεανός

Ferrara L. , Dosia R. , Di Maroa A., Guida V. , Cefarella G., Pacifico S. , Mastellone C. , Fiorentino A. , Rosati A. , Parente A. (2011). "*Nutritional values, metabolic profile and radical scavenging capacities of wild asparagus (A. acutifolius L.)*" Journal of Food Composition and Analysis Volume 24, Issue 3, p. 326-333.

Fokialakis N. , Kalpoutzakis E. , Tekwani B. L. , Khan S. I. , Kobaisy M. , Skaltsounis A. L. Duke S. O. (2007) "*Evaluation of the antimalarial and antileishmanial activity of plants from the Greek island of Crete*" Journal of Natural Medicines 61, p. 38-45.

Kafatos A, Verhagen H, Moschandreas J, Apostolaki I, Van Westerop JJ. (2000) "*Mediterranean diet of Crete: foods and nutrient content*" J Am Diet Assoc 100:1487-93.

Keys A, Menotti A, Karvonen MJ, Aravanis C, Blackburn H, Buzina R, Djordjevic BS, Dontas AS, Fidanza F, Keys MH, et al. (1986) "*The diet and 15-year death rate in the seven countries study*". Am J Epidemiol. Dec;124(6), p.903-15.

Krimplstätter R., Ma B., Spitaler R., Ellmerer E., Zidorn Ch. ( 2011). "*Phenolics from Rhagadiolus stellatus (Asteraceae, Cichorieae)*" Sci Pharm. ,79, p. 175–179.

Loizzo M. R., Tundis R., Menichini F., Pugliese A., Bonesi M., Solimene U., F. Menichini (2010). "*Chelating, antioxidant and hypoglycaemic potential of Muscari comosum (L.) Mill. bulb extracts*" International Journal of Food Sciences and Nutrition, Vol. 61, No. 8 , p. 780-791.

Manios Y., Antonopoulou S., Kaliora A.C., Felliou G., Perrea D.(2005) "*Dietary Intake And Biochemical Risk Factors For Cardiovascular Disease In Two Rural Regions Of Crete*" Journal of Physiology and Pharmacology, 56, Suppl 1, p.171-181

Mitrou, P.N., Kipnis, V., Thiébaud, A.C.M., Reedy, J., Subar, A.F., Wirfält, E., Flood, A., Mouw, T., Hollenbeck, A.R., Leitzmann, M.F., Schatzkin, A. (2007). " *Mediterranean dietary pattern and prediction of all-cause mortality in a US population: Results from the NIH - AARP diet and healthy study*". Archives of Internal Medicine, 167, 22, p. 2461-2468.

Özcan T. (2008) " *Analysis of the total oil and fatty acid composition of seeds of some Boraginaceae taxa from Turkey*" Plant Systematics and Evolution V.274, N.3-4, p.143-153.

Pieroni A., Janiak V., Durr C. M., Ludeke S., Trachsel E. and M. Heinrich E. (2002) « *In vitro Antioxidant Activity of Non-cultivated Vegetables of Ethnic Albanians in Souther Italy*» Phytother. Res. 16, p.467–473.

Psaroudaki A., Dimitropoulakis P., Constantinidis Th., Katsiotis A., Skaracis G. (2012) . " *Ten indigenous edible plants and their participation in the diet of the inhabitants of Eastern Crete nowadays*" Culture, Agriculture, Food and Environment Jurnal 2012 Vol. 34, Issue 2 pp. 172–177.

Sareedenchai V., Zidorn Ch. (2010) " *Flavonoids as chemosystematic markers in the tribe Cichorieae of the Asteraceae*" Biochemical Systematics and Ecology Volume 38, Issue 5, p. 935-957.

Simopoulos AP, Sidossis L. (2000) " *What is so special about the traditional diet of Greece: the scientific evidence. In: Simopoulos AP, ed. Mediteranean diets.*" Basel: Karger, p. 24-42.

Sofi, F., Abbate, R., Gensini, G.F. and Casini, A. (2010). " *Accruing evidence on benefits of adherence to the Mediterranean diet on health: an updated systematic review and meta-analysis*". The American Journal of Clinical Nutrition, 92,5,1189-96.

Trichopoulou, A., Vasilopoulou E., Hollman, P. (2000). "Nutritional composition and flavonoid content of edible wild greens and green pies: a potential rich source of antioxidant nutrients in the Mediterranean Diet." *Food Chemistry* 70, p. 319-323. (2).

Vardavas C.I., Majchrzak D., Wagner K.H. , Elmadfa I. , Kafatos A. (2006) "Lipid concentrations of wild edible greens in Crete" *Food Chemistry* V. 99 N. 4., p. 822–834.(1)

Zeghichi S, Kallithraka S, Simopoulos AP. (2003) "Nutritional composition of molokhia (*Corchorus olitorius*) and stamnagathi (*Cichorium spinosum*)" *World Rev Nutr Diet.* p.91- 121.(1)

Zidorn Ch. (2006). "Sesquiterpenoids as chemosystematic markers in the subtribe *Hypochaeridinae* (*Lactuceae*, *Asteraceae*)" *Biochemical Systematics and Ecology* Volume 34, Issue 2, p. 144-159.

## **10. Συμπληρωματικά Τεκμήρια**

### **α. Κείμενα (πηγές, αρχαιικά τεκμήρια κ.τ.λ.)**

Το τραγούδι της πείνας, όπως το καταγράφει ο Ζαχ. Κυπριωτάκης (Καθηγητής Συστηματικής Βοτανικής Σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας ΤΕΙ Ηρακλείου), διαθέσιμο στο <http://www.archaiologia.gr/wp-content/uploads/2011/07/115-5.pdf> :

«θα ῥθω πρωί πρωί με τη δροσιά, που 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 στάρη»*

Επίσης, η ρίμα της μαντιναδολόγου-ποιήτριας Άννας Σκανδαλάκη διασώζει τις χορτοφαγικές συνήθειες των Κρητικών:

*Απόψε να τη 'φήσετε ελεύθερη τη σκέψη  
και σ'έναν όμορφο καιρό παλιό να ταξιδέψει.  
Τότες που όλα τα 'καναν τα χέρια των αθρώπω  
και τη ζωή κερδίζανε με ιδρω και με κόπο.  
Την παλαιά νοικοκερά να πάει ν' ανταμώσει  
την ώρα που 'ναι έτοιμη τραπέζι για να στρώσει.  
Βαστά χερομυλόπιτα στα χέργια τση που αχνίζει  
και το τηγάνι στη φωθιά ακόμη τηγανίζει.  
Σύγλινα ψήνει με τ' αυγά, έχει και βρούβες βράσει  
κι η φαμελιά τση όμορφα απόψε θα περάσει.*

*[...]*

*Στην παραπέρα γειτονιά ψήνουνε τσιτσιρόλια  
και η γιαγιά του Νικολή ψήνει ξερά φασόλια.  
Στση Καδιανομανώλαινας ψήνουνε πιταράκια  
κι οι μυρωδιές πορίζουνε και πιάνουν τα σοκάκια.  
Ντολμάδες ψήνει η Αργυρή και κεντανέ η Φροσύνη  
και συνηθίζει η μια τσ' αλλής σκουτελικό να δίνει.*

*[...]*

Ο Χορτάτζης στην «Πανώρια» γράφει για τη γυναίκα που  
«Ολημερνίς εμάζωνε χόρτ' από το λιβάδι  
γή έπλαθε γή εκοσκίνιζε γή έφαινεν ως το βράδυ»

*Πανώρια, Β92-93*

**β. Χάρτες:** βλ. παράρτημα

**γ. Οπτικά και ακουστικά τεκμήρια (σχέδια, φωτογραφίες, αρχεία ήχου, βίντεο κτλ.):** βλ. μέτρα διαφύλαξης & παράρτημα

**δ. Διαδικτυακές πηγές (υπερσύνδεσμοι)**

**<http://www.archaiologia.gr/wp-content/uploads/2011/07/115-5.pdf>**

**[http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?page\\_id=1728](http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?page_id=1728)**

Κυπριωτάκης, Ζαχαρίας (1998), *Συμβολή στη μελέτη της χασμοφυτικής χλωρίδας της Κρήτης και της διαχείρισής της ως φυσικού πόρου προς την κατεύθυνση του φυσιολατρικού τουρισμού, της ανθοκομίας, της εθνοβοτανικής και της προστασίας των απειλούμενων φυτικών ειδών και βιοτόπων*, διδακτορική διατριβή (Πανεπιστήμιο Πατρών) διαθέσιμη στο <http://thesis.ekt.gr/thesisBookReader/id/9928#page/1/mode/2up> [πρόσβαση: 17/12/1015]

Οικονομάκης, Κώστας, *Τα άγρια χόρτα στην κρητική διατροφή*, διαθέσιμο στο <http://www.cretan-nutrition.gr/wp/?p=3355&lang=el> [πρόσβαση: 10/01/2016]

Για το ΦΕΣΤΙΒΑΛ ΚΡΗΤΙΚΗΣ ΚΟΥΖΙΝΑΣ <https://el-gr.facebook.com/%CE%A6%CE%B5%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%B2%CE%AC%CE%BB-%CE%9A%CF%81%CE%B7%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82-%CE%9A%CE%BF%CF%85%CE%B6%CE%AF%CE%BD%CE%B1%CF%82-561165800646042/> [πρόσβαση: 03/01/2017]

**<https://filotis.itia.ntua.gr/> Βάση Δεδομένων για την ελληνική φύση  
Διαδικτυακή βάση, Εθνικό Μετσόβειο Πολυτεχνείο, Τομέας Υδατικών Πόρων και Περιβάλλοντος, 2011**

## **11. Στοιχεία συντάκτη του Δελτίου**

**α. Όνομα Συντάκτη/-ών**

**β. Ιδιότητα Συντάκτη/-ών**

**Γιώργης Μαρκάκης:** καθηγητής Οφθαλμολογίας – συγγραφέας – ιδρυτής  
Μουσείου «Λυχνοστάτης»

**Γιάννης Μαρκάκης:** νομικός-Μ.Α. Πολιτισμικής Διαχείρισης-συγγραφέας -  
διευθυντής Μουσείου «Λυχνοστάτης»

**Μαίρη Μπαριτάκη:** φιλόλογος-συγγραφέας - υπεύθυνη τμήματος  
εκπαιδευτικών προγραμμάτων Μουσείου «Λυχνοστάτης»

**Αντωνέλλα Ψαρουδάκη** ερευνήτρια, διδάσκουσα στο Τμήμα Διατροφής και  
Διαιτολογίας ΤΕΙ Κρήτης, διδάκτωρ Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών

**γ. Τόπος και Ημερομηνία Σύνταξης του Δελτίου**

Λ. Χερσονήσου Κρήτης, 29/11/2017