

Τα άγρια φαγώσιμα χόρτα της Ελλάδας – Αναγνώριση,



Λίστα εδωδίων άγριων χόρτων , πληροφορίες + φωτογραφίες

Στην Ελληνική ύπαιθρο υπάρχουν πολλά άγρια φαγώσιμα χόρτα. Πολλοί δεν τα γνωρίζουν εκτός από ένα δυο είδη, που ίσως έχουμε ψωνίσει για να φτιάξουν χόρτα ή πίτες. Τα άγρια χόρτα που φυτρώνουν στους αγρούς είναι ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή, πολυφαινόλες, ω-3 λιπαρά οξέα και σε α-λινολενικό οξύ, συστατικά που συνεισφέρουν σημαντικά στην αντιοξειδωτική ικανότητα του οργανισμού. Θα προσπαθήσω να παρουσιάσω μερικά για την πιο εύκολη αναγνώριση, αξιοποίηση και χρήση τους στη διατροφή μας.

Αγκινάρα άγρια-Cynara cardunculus

Άλλες ονομασίες: Αγριαγκινάρα, αγκιναράκια, χαρακάκια

Οικογένεια: Αστεροειδών-Asteraceae



Πολυετές φυτό που φτάνει πάνω από 1 μέτρο ύψος. Βρίσκεται αυτοφυές σε όλες τις θερμές περιοχές της Ελλάδας, σε ακαλλιέργητα μέρη.

Μαζεύονται οι τρυφεροί βλαστοί, τα φύλλα και οι ανθοκεφαλές, την άνοιξη πριν ανθίσουν. Μαγειρεύονται βραστές με άλλα λαχανικά (αλλά πολίτα), αλλά και με κρέας.

Οι μικρές ανθοκεφαλές μαγειρεύονται με αυγά ομελέτα και μπορούν να γίνουν και τουρσί.



Άλλες ονομασίες: Πικρίθρα, Κουφολάχανο

Οικογένεια: Αστεροειδών-Asteraceae



Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 20-50 εκατοστά. Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους. Το σχήμα τους και οι διαστάσεις των φύλων του δεν είναι σχεδόν ποτέ το ίδιο. Τα φύλλα του είναι σκουροπράσινα οδοντωτά και μακριά με παχύ κόκκινο μίσχο και κεντρικό νεύρο. Μαζεύεται από το Φθινόπωρο μέχρι το τέλος της άνοιξης.

Η γεύση των φύλλων είναι λίγο πικρή, τρώγονται ωμά σε σαλάτες, μαγειρεύονται μόνα τους βραστά με μπόλικο λεμόνι ή σε συνδυασμό με αρνί ή κασίκι. Τέλος χρησιμοποιούνται και σε χορτόπιτες.



Αγριοκαρδαμούδα-Capsella bursa-pastoris

Άλλες ονομασίες: Αγριοκάρδαμο, τζουρκάς, ραγιάς

Οικογένεια: Brassicaceae



Ετήσιο ή διετές φυτό (κοινό ζιζάνιο), που φτάνει περίπου μέχρι τα 40 εκατοστά ύψος. Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους, σε όλη την Ελλάδα. Τα φύλλα τους τρώγονται

βραστά με άλλα χόρτα και χρησιμοποιούνται σε σαλάτες μαζί με τα άνθη



τους, για πιπεράτη γεύση.

Αντράκλα-Portulaca Oleracia

Άλλες ονομασίες: Γλιστρίδα, σκλιμίτσα, τρέβα, χοιροβότανο

Οικογένεια: Portulacaceae





Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 20 εκατοστά. Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους. Πολλαπλασιάζεται πολύ εύκολα για αυτό θεωρείτε και ζιζάνιο. Τα φύλλα της είναι σκουρωπά πράσινα, σαρκώδεις και παχιά. Λέγεται ότι αν μασήσεις μερικά φρέσκα φύλλα και τα βάλεις κάτω από τη γλώσσα σου ξεδιψάς. Έχει πολύ βιταμίνη C και σίδηρο και μια διατροφική έρευνα στην Κρήτη έδειξε ότι η κατανάλωσή της, όπως και η τσουκνίδα βοηθάει την καρδιά (είναι το φυτό με τα περισσότερα ω3 λιπαρά).

Μαζεύονται οι τρυφερές κορφές τους από την αρχή του καλοκαιριού μέχρι το φθινόπωρο. Τρώγεται ωμή σαλάτα με λαδόξιδο και κρεμμύδια ή προσθέτετε ε στη ντοματοσαλάτα. Γενικά μπορεί να αντικαταστήσει τα μαρούλια σαν πράσινο λαχανικό. Μαγειρεύεται γιαχνί κατσαρόλας.



Ασφόδελος-*Asphodelus aestivus*

Άλλες ονομασίες: Σπερδούκλι, ασπέρδουκλας, ασφεντυλιά, ασκέλα

Οικογένεια: Λειλιϊδών-*Liliaceae*



Ο ασφόδελος είναι πολυετές βολβώδες φυτό που φτάνει συνήθως ένα μέτρο ύψος (μέχρι 1,5). Τα φύλλα του ξεκινούν όλα από τη βάση του φυτού σχηματίζοντας σχήμα V, έχουν γκριζοπράσινο χρώμα και στην κορυφή τους είναι μυτερά.

Τα άνθη έχουν χρώμα λευκό με καστανοκόκκινες ραβδώσεις στο κέντρο και σχηματίζονται πολλά μαζί στην κορυφή του κεντρικού στελέχους του φυτού. Οι καρποί είναι στρογγυλές κάψουλες. Ανθίζει από Φεβρουάριο μέχρι Ιούνιο.

Οι ρίζες του μοιάζουν σαν δάχτυλο ή καρότο, έχουν χρώμα καφέ και είναι χυμώδεις. Τα φυτά σχηματίζονται από συστάδες λογχωτών φύλλων που μοιάζουν κάπως με τα φύλλα του κρεμμυδιού και φτάνουν μήκος συνήθως τα 50 εκατοστά.

Ο κοινός ασφόδελος συναντάται σε λιβάδια, βοσκότοπους, βραχώδη εδάφη, πεδιάδες, παρυφές των δρόμων, κήπους.

Στην Ελλάδα συναντάμε πέντε είδη. Σύμφωνα με το Θεόφραστο οι κόνδυλοι, οι βλαστοί και τα σπέρματα τρώγονται, ο δε Διοσκουρίδης τις αναφέρει τις ρίζες σαν θεραπευτικές.

Οι ρίζες του φυτού ξεραίνονται και βράζονται σε νερό, παράγοντας μια κολλώδη ουσία που σε μερικές χώρες ανακατεύεται με δημητριακά ή πατάτες για να φτιαχτεί ασφοδελόψωμο.

Στην Ελλάδα, το 1917 κατά τον αποκλεισμό και έπειτα κατά τη γερμανική κατοχή, πολλές οικογένειες κατάφεραν να επιβιώσουν χρησιμοποιώντας για τροφή τα ριζώματα του ασφόδελου.

Κατά καιρούς είχε χρησιμοποιηθεί ως συγκολλητική ουσία, για την παρασκευή αλκοόλ αλλά και ως αλοιφή κατάλληλη για κάθε πληγή.

Ένα είδος κόλας παράγεται από τους βολβούς του ασφόδελου, οι οποίοι πρώτα ξεραίνονται και μετά αλέθονται. Οι τσαγκάρηδες τους κοπάνιζαν μέσα σε γουδί και έφτιαχναν μία πολύ ισχυρή κόλα, το τσιρίχιν,, ιδανική για τα δέρματα.

Πρόκειται για ένα σπουδαίο μελισσοκομικό φυτό, γιατί ανθίζει από νωρίς και δίνει τροφή στις μέλισσες.

Μαγειρική πρόταση: Σφουγγάτο με ασφόδελους



Βλίτο–Amaranthus sp.

Άλλες ονομασίες: Βλίστρος, γλίστρος, γλίντρος, βλιταράκι

Οικογένεια: Amaranthaceae



Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 80 εκατοστά. Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους. Αποτελεί μεγάλο ζιζάνιο στις καλλιέργειες γιατί πολλαπλασιάζεται πολύ εύκολα και γρήγορα. Ο σπόρος του μπορεί να φυτρώσει και μετά από δέκα χρόνια. Μαζεύονται οι τρυφερές κορφές τους από αρχή καλοκαιριού μέχρι το φθινόπωρο. Πρέπει να το κλαδεύουμε συχνά για να πετάει από τα πλάγια πριν προλάβει να κάνει σπόρους. Τρώγονται βραστά με ξύδι ή λεμόνι και σε συνδυασμό με σκόρδο ή τσιγαριστά με διάφορα άλλα λαχανικά όπως οι

κολοκυθοκορφάδες. Φτιάχνεται μέχρι και γιαχνί με πατάτες και χρησιμοποιείτε και για πίτες μαζί με άλλα χόρτα.



Βολβοί-Mouscari comosum

Άλλες ονομασίες: Κουρκουτσέλια, κρεμμυδούλες, σκυλοκρέμμυδα, ασκορδούλακας, σκορδούλακας, βροβιός

Οικογένεια: Liliaceae





Πολυετή φυτά που φτάνουν τα 20 εκατοστά. Τα συναντάμε παντού σε χέρσα αλλά και καλλιεργημένα μέρη. Ανθίζουν από Φεβρουαρίου έως Απρίλιο ανάλογα τις περιοχές. Τα βλαστάρια με τα άνθη τους τρώγονται τσιγαριστά σε ομελέτες. Οι βολβοί βράζονται για να ξεπικρίσουν και σερβίρονται με λάδι και ξύδι ή γίνονται καταπληκτικό τουρσί για μεζέ!





Μαγειρική πρόταση: Κουρκουτσέλια μαγειρεμένα



Σίλυβο το μαριανό-Silybum marianum/Cardus marianus
Άλλες ονομασίες: Γαϊδουράγκαθο, κουφάγκαθο, κάρδος, σίλυβο.

Οικογένεια: Σύνθετα (Compositae).

Συγγενή είδη: Cnicus benedictus-αγιαγάθο



Διετές ακανθώδες φυτό που φθάνει σε ύψος το 1,5 μέτρο. Τα φύλλα του είναι πράσινα με χαρακτηριστικά άσπρα σημάδια σαν φλέβες και τα λουλούδια του έχουν χρώμα βυσσινί. Είναι φυτό ιθαγενές της Μεσογείου και φυτρώνει σε όλη την νότια Ευρώπη. Είναι αυτοφυές, ευδοκιμεί σε χερσότοπους αλλά και σε καλλιεργημένες εκτάσεις. Προτιμά τα ηλιόλουστα μέρη και τα καλά στραγκιζόμενα εδάφη. Πολλαπλασιάζετε εύκολα από μόνο του με τους σπόρους του και αντέχει μέχρι και τους -15 βαθμούς κελσίου.

Η ρίζα και τα φρέσκα νέα φύλλα του τρώγονται ωμά ή μαγειρεμένα αλλά πρέπει πρώτα να αφαιρεθούν οι αιχμηρές άκρες τους, το οποίο είναι αρκετά χρονοβόρο. Τα φύλλα είναι αρκετά παχιά και έχουν ήπια γεύση όταν είναι νέα, αλλά γίνονται πιο πικρά το καλοκαίρι με τη ζέστη.

Μαγειρεμένα έχουν γεύση σπανακιού.

Τα κεφάλια του μπορούν να φαγωθούν όπως οι αγκινάρες πριν ανθίσουν, αλλά είναι πολύ πιο μικρά. Οι ξεφλουδισμένοι μίσχοι του τρώγονται ωμοί ή μαγειρεμένοι, είναι εύγευστοι και θρεπτικοί και μπορούν να χρησιμοποιηθούν όπως το σπαράγγι ή το ρεβέντι ή να προστεθούν σε σαλάτες. Τρώγονται καλύτερα την άνοιξη όταν είναι νέοι πριν σκληρύνουν.

Οι ψημένοι σπόροι του είναι υποκατάστατο του καφέ.



ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕΝΑ ΜΕΡΗ

Στη βοτανοθεραπευτική χρησιμοποιούνται κυρίως οι σπόροι από τα άνθη του, που μαζεύονται προς το τέλος του καλοκαιριού όταν ξεραθούν πλήρως. Και τα άλλα μέρη του φυτού χρησιμοποιούνται φαρμακευτικά αλλά έχουν χαμηλότερες περιεκτικότητες σε δραστικές ουσίες.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Σιλυμαρίνη, τυραμίνη, ισταμίνη, κινικίνη, φλαβονικά γλυκοσίδια, άλατα νιτρικού οξέος, νιτρικό κάλιο και αιθέριο έλαιο.

Ραπανίδα-Raphanus raphanistrum

Άλλες ονομασίες: Άγρια ραπάνια, ραπανίδα, ραπανόβρουβα

Οικογένεια: Brassicaceae



Ετήσια φυτά που φτάνουν τα 60 εκατοστά Τα συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους σαν ζιζάνιο. Τα φύλλα τους είναι πράσινα μακριά. Τα τρυφερά φρέσκα φύλλα μαζεύονται από το φθινόπωρο μέχρι την άνοιξη. Μαγειρεύονται βραστά για σαλάτα και τρώγονται με ξύδι ή λεμόνι, ή γίνονται τσιγαριστά με μυρωδικά.



Ζοχός-Sonchus oleraceus

Άλλες ονομασίες: Τσόχος, σφογκός

Οικογένεια: Αστεροειδών-Asteraceae



Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 40-80 εκατοστά. Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους. Τα φύλλα του είναι ανοιχτοπράσινα οδοντωτά και περιέχουν γαλακτώδη χυμό. Μαζεύεται από τις αρχές του φθινοπώρου μέχρι το τέλος της άνοιξης. Η γεύση τους είναι λίγο γλυκιά και τρώγονται βραστά με μπόλικο λεμόνι και μπαίνουν και σε χορτόπιτες μαζί με άλλα χόρτα και μυρωδικά.



Καλέντουλα-*Calendula officinalis*
Οικογένεια: Αστεροειδών-Asteraceae





Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 50 εκατοστά Τη συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους τόπους. Μαζεύονται τα πέταλα από τα άνθη της, από το χειμώνα έως την άνοιξη που ανθίζει. Χρησιμοποιείτε σε δερματικές παθήσεις και σε φαγητά για να δίνει κίτρινο χρώμα και άρωμα.



Καλόγερος-*Erodium cicutarium*
Άλλες ονομασίες: Περδικονύχι, χτενάκι, βελονιά, πιρουνάκι
Οικογένεια: Geraniaceae



Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 60 εκατοστά Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους. Μαζεύεται τρυφερός τον χειμώνα μέχρι την άνοιξη πριν ανθίσει. Χρησιμοποιείτε κυρίως σε πίτες αλλά και σε ομελέτες με λαχανικά.



Κάπαρη-Carraris spinosa
Οικογένεια: Carraraceae



Πολυετές φυτό που φυτρώνει σε όλη την Ελλάδα. Ανθίζει το καλοκαίρι και από αυτή μαζεύονται τα μπουμπούκια της πριν ανθίσουν. Ξεπικρίζονται σε νερό και διατηρούνται σε άλμη ή ξύδι αναλόγως πως τα θέλουμε.

Χρησιμοποιείτε σε τουρσιά και σαλάτες.

Στην Κύπρο και στην Ανάφη τρώνε και τις τρυφερές κορυφές και τα φύλλα σε άλμη ή ξύδι.



Καρότο άγριο-Daucus carota

Άλλες ονομασίες: Δαυκί, παστινάκα, χαβούζι, σταφυλινάκι

Οικογένεια: Apiaceae



Διετές φυτό που μπορεί να φτάσει το 1 μέτρο ύψος. Φυτρώνει παντού και είναι εξαπλωμένο σε όλη την Ελλάδα. Τα φύλλα και τα βλαστάρια του βράζονται και τρώγονται μόνα τους ή με άλλα χόρτα, όπως και του ήμερου (είναι και αντικαρκινικά). Χρησιμοποιούνται ακόμα σε χορτόπιτες για να δώσουν άρωμα(μυρίζουν περίπου σαν τον μαϊντανό). Τρώγεται και η ρίζα του, αλλά είναι πιο σκληρή και μικρή από του ήρεμου καρότου.



Καυκαλήθρα-TorDYLIUM arULUM

Άλλες ονομασίες: Μοσχολάχανο, καυκαλίδα, αγριοκουτσουνάδα

Οικογένεια: Αριaceae



Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 20 εκατοστά Τη συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους τόπους. Μαζεύονται τα φύλλα και οι τρυφερές κορφές της από το χειμώνα έως την άνοιξη που ανθίζει. Τη χρησιμοποιούμε κυρίως σε πίτες αλλά και σαν μυρωδικό σε φασολάδες και σάλτσες.



Λάπαθο-Rumex sp.
Άλλες ονομασίες: Λάπατο, ξυνολάπατο, ξινήθρα, αγριοσέσκλο
Οικογένεια: Polygonaceae



Ετήσια φυτά που φτάνουν τα 50 εκατοστά. Τα συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους τόπους. Έχει γύρω στα 5 είδη πολύ διαδεδομένα στην Ελλάδα.

Τα φύλλα του είναι σκουροπράσινα και έχουν μια ελαφριά ξινή γεύση.

Μαζεύεται από τις αρχές του φθινοπώρου μέχρι το τέλος την άνοιξη.

Μαγειρεύονται βραστά μόνα τους ή με κρέας και χρησιμοποιούνται για χορτόπιτες.





Μάραθος-Foeniculum vulgare
Άλλες ονομασίες: Μάλαθρο, φινόκιο
Οικογένεια: Αριaceae



Πολυετές φυτό που φτάνει τα δύο μέτρα. Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους τόπους. Μαζεύονται τα φρέσκα φύλλα από το χειμώνα έως το τέλος της άνοιξης. Το χρησιμοποιούμε σε λαχανόπιτες αλλά και σαν μυρωδικό σε φρέσκιες σαλάτες και σάλτσες.



Μολόχα-Malva sp.

Άλλες ονομασίες: Μουλούχα, αμπελόχα

Οικογένεια: Malvaceae



Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 90 εκατοστά. Τη συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους τόπους. Μαζεύονται τα φύλλα και οι τρυφερές κορφές της από το χειμώνα έως την άνοιξη που ανθίζει. Τα φύλλα τρώγονται βραστά με άλλα χόρτα, ή γίνονται ντολμαδάκια.



Μπόραγκο-*Borago officinalis*

Άλλες ονομασίες: Αρμπέτα, πουράντζα

Οικογένεια: *Boraginaceae*





Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 40 εκατοστά. Τα συναντάμε παντού σε ακαλλιέργητους αλλά και καλλιεργημένους τόπους. Φυτρώνει από μόνο του στην νότια Ευρώπη. Μπορεί να καλλιεργηθεί σε όλους τους τύπους εδάφους ακόμα και σε γλάστρες. Ανθίζει από την άνοιξη έως το καλοκαίρι. Τα άνθη και τα φύλλα του τρώγονται σε σαλάτες και δίνουν μια δροσερή γεύση απαλή σαν του αγγουριού. Είναι φαρμακευτικό αλλά και μελισσοκομικό φυτό.

Προφυλάξεις: Τα φύλλα του αλλά όχι τα άνθη του, περιέχουν μικρές ποσότητες αλκαλοειδών που μπορούν να βλάψουν το συκώτι αν φαγωθούν σε μεγάλες ποσότητες. Όσοι έχουν προβλήματα συκωτιού θα πρέπει να το αποφεύγουν.



Μυρώνι (Κτενόχορτο της Αφροδίτης)-*Scandix pectin veneris*
Άλλες ονομασίες: Σκαντζίκι, κτενόχορτο της Αφροδίτης, μυριαλίδα
Οικογένεια: Apiaceae



Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 20 εκατοστά. Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους τόπους. Μαζεύονται τα φύλλα από το χειμώνα έως την άνοιξη που ανθίζει. Το χρησιμοποιούμε κυρίως σε πίτες αλλά και σαν μυρωδικό σε φρέσκιες σαλάτες και σάλτσες.



Ξινήθρα- *Oxalys acetosella/ Oxalys pes-caprae* (ξινήθρα με διπλά άνθη)

Άλλες ονομασίες: Οξαλίδα

Οικογένεια: Oxalidaceae



Τη ξινήθρα τη συναντάμε παντού, γιατί εξαπλώνεται πολύ εύκολα και μπορεί να γίνει ενοχλητικό ζιζάνιο. Περιέχει καλιούχο οξαλικό άλας και μπορεί να αποβεί δηλητηριώδης αν φαγωθεί σε μεγάλη ποσότητα. Χρησιμοποιείτε σε σούπες, σάλτσες και χορτόπιτες σε μικρές ποσότητες, για να δώσει ξινή γεύση.

Χρειάζεται μεγάλη προσοχή να μην επεκταθεί στο χωράφι σας γιατί εξαπλώνεται γρήγορα παντού, εξαφανίζοντας τα άλλα φυτά.



Οβριές-Tamus communis
Άλλες ονομασίες: Αβρωνιά, ομβριά, βεργιά
Οικογένεια: Dioscoreaceae



Πολυετές αναριχώμενη κλιματίδα που φτάνει τα 4 μέτρα. Τη συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους τόπους και κυρίως κάτω από ακαλλιέργητες ελιές. Μαζεύονται οι τρυφεροί βλαστοί τους, δηλαδή τα νέα βλαστάρια που βγαίνουν από το Μάρτιο μέχρι τον Απρίλιο. Τα τρυφερά βλαστάρια βράζονται ελαφρώς και τρώγονται με λάδι και ξύδι για ορεκτικό, αλλά γίνονται και τσιγαριστά με κρεμμυδάκι. Το ζουμί τους πίνεται και είναι διουρητικό.

Προσοχή! Δηλητηριώδες φυτό που περιέχει μια ουσία ερεθιστική για την επιδερμίδα.

Παπαρούνα-Paraver rhoeas
Άλλες ονομασίες: Κουτσουνάδα, κοκκινούδα
Οικογένεια: Papaveraceae



Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 30-60 εκατοστά. Τη συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους τόπους. Τα φύλλα της είναι ανοιχτοπράσινα Μαζεύεται ολόκληρη από το χειμώνα έως την άνοιξη πριν ανθίσει. Τα φύλλα και οι βλαστοί βράζονται και τρώγονται σκέτα ή με άλλα χόρτα. Τι χρησιμοποιούμε ακόμα σε χορτόπιτες μαζί με άλλα μυρωδικά.



Πετρομάρουλο-Lactuca serriola

Άλλες ονομασίες: Αγριομάρουλο

Οικογένεια: Αστεροειδών-Asteraceae



Διαιτητικό φυτό που μπορεί να φτάσει το 1 μέτρο. Φυτρώνει παντού σε όλες τις περιοχές της Ελλάδας. Έχει χοντρό κεντρικό βλαστό με αγκάθια. Οι βλαστοί και τα φύλλα του περιέχουν γαλακτώδη χυμό, ο οποίος είναι

ηρεμιστικός και φτιάχνει την διάθεση. Το ώριμο μεγάλο φυτό είναι ελαφρώς τοξικό. Τα τρυφερά φύλλα του όταν είναι ακόμα μικρό, βράζονται και τρώγονται μόνα τους ή με άλλα χόρτα.



Ραδίκια άγρια-Cichorium intybus
Άλλες ονομασίες: Πικροράδικο, πικραλίδα
Οικογένεια: Αστεροειδών-Asteraceae





Πολυετή φυτά που φτάνουν ένα μέτρο. Τα συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους τόπους. Μαζεύονται από το φθινόπωρο με τις πρώτες βροχές έως το τέλος της άνοιξης. Βράζονται και τρώγονται με λαδολέμονο ή μαγειρεμένα με κρέας.



Ρόκα (Αζούματο)-*Eruca sativa*

Άλλες ονομασίες: Αζούματο

Οικογένεια: Brassicaceae



Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 60-80 εκατοστά! Τη συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους. Τα φύλλα της είναι πράσινα και ο μίσχος της μακρύς και λευκός. Μαζεύονται τα φύλλα και οι τρυφερές κορφές της όλες τις εποχές του χρόνου. Ανθίζει από άνοιξη μέχρι και το καλοκαίρι. Τα άνθη της προσελκύουν τις μέλισσες. Κόβουμε συχνά τα φύλλα της για να εμποδίσουμε την ανθοφορία. Τρώγεται σκέτη σαν ξιδάτη σαλάτα ή με μαρούλι, λάχανο, ντομάτα.



Σέσκουλο-Beta vulgaris

Άλλες ονομασίες: Σέσκλο, γλυκορίζι

Οικογένεια: Chenopodiaceae



Πολυετές φυτό που φτάνει μέχρι τα 50-60 εκατοστά. Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους. Τα φύλλα τους είναι σκουροπράσινα γυαλιστερά και το νεύρο τους λευκό και χοντρό.

Καλλιεργείται και γι αυτό μαζεύεται, άνοιξη και φθινόπωρο. Η γεύση τους είναι γλυκιά και τα τρυφερά φρέσκα φύλλα τους τρώγονται σαλάτα (σαν μαρούλι) μαζί με κρεμμυδάκι ή πράσο, λάδι και ξύδι. Μαγειρεύονται κοκκινιστά μαζί με μυρωδικά και λαχανικά, μαζί με ρύζι (γίνονται σαν το σπανακόρυζο), και ντολμαδάκια. Φυσικά χρησιμοποιούνται και σε χορτόπιτες μαζί με άλλα χόρτα και μυρωδικά.



Σινάπι-Sinapis alba

Άλλες ονομασίες: Αγριοσινάπια, σινιάβρη, βρούβες, γλυκόβρουβες

Οικογένεια: Brassicaceae





Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 80 εκατοστά. Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους. Τα φύλλα του είναι πράσινα ανοιχτά.

Μαζεύονται τα φύλλα το φθινόπωρο έως την άνοιξη. Τα φρέσκα τρυφερά φύλλα τους τρώγονται βραστά μόνα τους ή με άλλα χόρτα και χρησιμοποιούνται με άλλα χόρτα σε χορτόπιτες. Καλλιεργείται και για τους σπόρους του. Αλεσμένοι χρησιμεύουν στην παρασκευή μουστάρδας.





Σκόλυμος-Scolymus hispanicus L.

Άλλες ονομασίες: σκολιάμπρι, σκόλιαντρος, σκόλυμος, ασπράγκαθο

Οικογένεια: Αστεροειδών (Asteraceae)



Διετές ή πολυετές φυτό, που μπορεί να φτάσει το 1 μέτρο ύψος. Έχει βαθιά χοντρή ρίζα και χοντρό κεντρικό βλαστό. Τα φύλλα του είναι οδοντωτά και αγκαθωτά. Ανθίζει το καλοκαίρι και το βρίσκουμε παντού σε όλη την Ελλάδα σε ακαλλιέργητα εδάφη σε χαμηλό υψόμετρο.

Τα νέα τρυφερά φύλλα πριν γίνουν ακανθωτά και οι τρυφεροί βλαστοί του μαζεύονται από το χειμώνα έως την άνοιξη. Το φθινόπωρο μαζεύεται η ρίζα και οι σαρκώδες ράχες των φύλλων του.

Τα νέα φύλλα και οι βλαστοί του τρώγονται βραστά μόνα τους ή με άλλα χόρτα. Οι ρίζες και οι μίσχοι γίνονται σούπες ή μαγειρεύονται με κρέας. Επίσης μπορούν να βραστούν και να γίνουν τουρσί με ξύδι και λάδι.



Σκόρδο άγριο-*Allium sativum*
Άλλες ονομασίες: Σέσκλο, γλυκορίζι
Οικογένεια: *Chenopodiaceae*



Πολυετές φυτό που φτάνει τα 60 εκατοστά. Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους τόπους. Μαζεύετε ολόκληρο από το χειμώνα έως το τέλος της άνοιξης. Το χρησιμοποιούμε σε λαχανόπιτες αλλά και σαν μυρωδικό σε φρέσκιες σαλάτες και σάλτσες.



Σπαράγγια άγρια-*Asparagus* sp.

Άλλες ονομασίες: Σφαράγγια, σπαραγγούδι, φρύγανο, κουτσαγρέλια

Οικογένεια: Liliaceae



Πολυετές φυτά που φτάνουν το ενάμιση μέτρο. Τα συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους τόπους και κυρίως κάτω από ακαλλιέργητες ελιές. Μαζεύονται οι τρυφεροί βλαστοί τους, δηλαδή τα νέα βλαστάρια που βγαίνουν από το Μάρτιο μέχρι τον Απρίλιο.

Τα τρυφερά πρώιμα βλαστάρια τρώγονται και ωμά σαν σαλάτα. Μαγειρεύονται ελαφρώς βρασμένα με λάδι και ξύδι για ορεκτικό και το ζουμί τους πίνεται και είναι διουρητικό. Με τα σπαράγγια γίνονται καταπληκτικές ομελέτες και σάλτσες για μακαρονάδα!



Στρώφνος-*Solanum nigrum*

Άλλες ονομασίες: Στρώχνος, βρομόχορτο, αγριοντοματιά

Οικογένεια: Σολανίδη-*Solanaceae*



Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 60 εκατοστά. Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους τόπους. Το φυτό κυρίως στους καρπούς του περιέχει σολανίνη που είναι τοξική, αλλά με το βράσιμο γίνεται ακίνδυνη. Μαζεύονται οι τρυφερές κορφές του όλο το καλοκαίρι. Το χρησιμοποιούμε κυρίως μαζί με βραστά τσιγαριστά λαχανικά, όπως τα βλίτα, τα φασόλια και τα κολοκυθάκια.



Ταράξακον το φαρμακευτικόν-Taraxacum officinalis
Άλλες ονομασίες: Αγριοράδικο, πικραλίδα, αγριομάρουλο
Οικογένεια: Αστεροειδών-Asteraceae



Πολυετές αυτοφυές φυτό που φυτρώνει σε όλο τον κόσμο και φτάνει τα 25 εκατοστά ύψος. Το συναντάμε σε ακαλλιέργητους τόπους και σε χωράφια σαν ζιζάνιο. Πολλαπλασιάζετε εύκολα από τους σπόρους του την άνοιξη. Τα φύλλα του είναι οδοντωτά, ανόμοια μεταξύ τους και μικρότερα από το κοινό ραδίκι *cichorium*. Τα άνθη του ξεπετάγονται από μικρούς βλαστούς από τη βάση του φυτού είναι μικρά, οδοντωτά και έχουν χρυσαφένιο χρώμα. Τα αγριοράδικα μαζεύονται από τον χειμώνα μέχρι την άνοιξη και τρώγονται ωμά σε σαλάτες ή βραστά, σκέτα ή με κρέας . Ακόμη τα φύλλα του μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε λαχανόπιτες μαζί με άλλα χόρτα. Τέλος το *taraxacum* είναι ισχυρό διουρητικό και μειώνει την ποσότητα των υγρών μέσα στο σώμα, αλλά αντίθετα με τα άλλα διουρητικά που προκαλούν απώλεια καλίου, τα φύλλα του περιέχουν μεγάλες ποσότητες

καλίου που τις παρέχουν στον οργανισμό. Η ρίζα και τα φύλλα του χρησιμοποιούνται για την πρόληψη αλλά και την καταπολέμηση της πέτρας στη χολή.



Τσουκνίδα-Urtica dioica
Άλλες ονομασίες: Αγκινίδα, κνίθα, τσούχνα
Οικογένεια: Urticaceae



**Ετήσιο φυτό που μπορεί να φτάσει πάνω από ένα μέτρο. Τη συναντάμε
σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους.
Μαζεύονται τα νέα φρέσκα φύλλα από το φθινόπωρο μέχρι την άνοιξη πριν
ανθίσει.
Τα φρέσκα φύλλα της τρώγονται βραστά σαλάτα ή τσιγαριστά με άλλα
μυρωδικά.
Με τα φύλλα της και άλλα μυρωδικά φτιάχνονται καταπληκτικές
τσουκνιδόπιτες!**



Χηροβότανο-Helminthotheca echioides (L.) Holub(=Picris echioides)

Άλλες ονομασίες: Μυρμηγκοβότανο, χοιρομουρίδα

Οικογένεια: Αστεροειδών-Asteraceae



Ετήσιο ή διετές φυτό που φτάνει τα 30-60 εκατοστά.

Το συναντάμε σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους. Πολλαπλασιάζεται πολύ εύκολα. Τα φύλλα του είναι σκούρα πράσινα και χνουδωτά, καλυμμένα με τρίχες. Τα κατώτερα φύλλα του είναι οδοντωτά και τα ανώτερα επιφυή. Το επάνω μέρος των φύλλων είναι γεμάτα με λευκές φλύκταινες (φουσκίτσες). Οι χήρες λέγεται, του έχουν μεγαλύτερη αδυναμία, από αυτό και το όνομά του. Τα νεαρά φυτά του μαζεύονται από το φθινόπωρο μέχρι την άνοιξη. Τρώγονται βραστά σκέτα με λαδολέμονο ή σε συνδυασμό με άλλα χόρτα.



Τι άλλο πρέπει να γνωρίζουμε:

Πρέπει να μαζεύουμε χόρτα από απομακρυσμένα μέρη, μακριά από αυλάκια αποστράγγισης, παρυφές δρόμων, καλλιεργημένα χωράφια ή βοσκότοπους. Όλα αυτά μπορεί να έχουν μολυνθεί από καυσαέρια, φυτοφάρμακα, λιπάσματα, απορρίμματα ζώων με αποτέλεσμα να υπάρχει κίνδυνος δηλητηρίασης και μόλυνσης με εχινόκοκκο, η οποία είναι και αναπόφευκτη. Επίσης απαραίτητος είναι και ένας στοιχειώδης εξοπλισμός.

Μαζί με ένα κοφτερό μαχαίρι, είναι απαραίτητη και μια σακούλα. Το ιδανικότερο είναι βέβαια η σακούλα αυτή να μην είναι πλαστική. Μια σακούλα από λινάτσα ή βαμβακερό ύφασμα είναι ότι χρειάζεται για να βάλουμε τα χόρτα. Παλιά οι νοικοκυρές φορούσαν μια βαμβακερή ποδιά, όπου έβαζαν τα χόρτα που μάζευαν. Έτσι τα χόρτα αερίζονταν και δεν «άναβαν», μέχρι να φτάσουν στο σπίτι. Η καλύτερη ώρα συλλογής των άγριων χόρτων είναι το πρωί και το απόγευμα κι' αυτό επειδή τα φυτά παράγουν τα θρεπτικά τους

στοιχεία στα υπέργεια τμήματα τους και τα αποθησαυρίζουν στα υπό
γεια.

Επίσης δεν είναι ανάγκη να μαζέψουμε όλα τα χόρτα από μια μόνο
περιοχή, γιατί μ' αυτόν τον τρόπο μειώνεται η αποικία που τα φυτά
δημιούργησαν. Τα ίδια χόρτα υπάρχουν και δίπλα σε μία άλλη περιο
χή. Μπορούμε να συμπληρώσουμε την ποσότητα που χρειαζόμαστε από
κει, χωρίς να δημιουργήσουμε πρόβλημα στην
φυτοκοινωνία. Το ίδιο ισχύει και για την ποσότητα των χόρτων που θ
α μαζέψουμε. Δεν θα πρέπει να είναι υπερβολική, αρκεί να καλύπτει τι
ς άμεσες

ανάγκες μας. Σκεφτείτε ότι το καθάρισμα τους απαιτεί χρόνο, θα
πρέπει να είναι άμεσο γιατί δεν διατηρούνται για πολύ στο ψυγείο, άβ
ραστα ή βρασμένα. Η κατάψυξη είναι μια λύση, όμως ένα μεγάλο μέρος της
θρεπτικής τους αξίας χάνεται. Τα χόρτα που θα διαλέξουμε θα πρέπει να
είναι υγιή. Όσα έχουν
κιτριτισμένα ή καμένα φύλλα, καλό είναι να αποφεύγονται, μια και
δεν είναι πάντα εύκολο να προσδιοριστεί η αιτία της ζημιάς τους.

Μπορεί να είναι από ζιζανιοκτόνα, που είναι
δηλητηριώδη. Τα χόρτα δεν ξεριζώνονται, κόβονται με το μαχαίρι μόνο
τα φύλλα και τα βλαστάρια τους. Η ρίζα συνήθως δεν τρώγεται, οπότε
δεν έχει νόημα να συλλέγεται. Ακόμα κι αν χρειαστεί να συλλεχθεί για
φαρμακευτική χρήση, αυτός δεν είναι λόγος να καταστραφεί όλο το φ
υτό. Πολλά χόρτα έχουν μάτια στο σημείο που χωρίζεται η ρίζα από
τον βλαστό ή το ρόδακα των φύλλων και θα ξαναβλαστήσουν, αν
χάσουν τα φύλλα τους.

Κόβοντας λοιπόν μόνο τα φύλλα, εξασφαλίζεται η επιβίωση του χόρτου,
πολύ πιθανόν και ο πολλαπλασιασμός του. Τέλος, τη σακούλα με τα χόρτα
θα πρέπει να τοποθετείται σε σκιερό

και δροσερό μέρος, ποτέ στον ήλιο και σε κλειστούς χώρους (πορτομπαγκάζ) γιατί έτσι μπορούν να μαραθούν, σε ελάχιστο χρόνο. Τα χόρτα πρέπει να διατηρούνται σε δροσερό μέρος, χωρίς να διαβρέχονται με νερό. Η υγρασία ευνοεί την ανάπτυξη μικροοργανισμών, με αποτέλεσμα να σαπίσουν.

1.2 Επίδειξη συλλογής άγριων εδώδιμων χόρτων

Πως μαζεύουμε άγρια χόρτα και μάλιστα αυτά που πολλαπλασιάζονται και με ριζώματα; Διαλέγουμε το μέρος που θα μαζέψουμε άγρια χόρτα ώστε να μην είναι κοντά σε δρόμους, σε καλλιεργημένα χωράφια, σε βιομηχανικές περιοχές κ.λπ. Γενικά προτιμούμε μέρη με λίγο έως πολύ υψόμετρο και με έδαφος σχετικά πετρώδες, (είναι πιο νόστιμα). Καλύτερη ώρα είναι μετά από βροχή, όπου τα χόρτα είναι πιο τρυφερά και επίσης προτιμούμε απόγευμα, ώστε να προλάβετε να πάρετε και τα θρεπτικά τους στοιχεία που παρήγαγαν εκείνη τη μέρα, πριν αποθηκευτούν στις ρίζες του φυτού.

Αν είναι μετά τη συλλογή τους να τα μεταφέρουμε γρήγορα σπίτι, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και μια καθαρή πλαστική σακούλα, αλλιώς προτιμούμε μια βαμβακερή (για να μην «ανάψουν» τα χόρτα). Έχουμε μαζί μας ένα κοφτερό μαχαίρι σαν αυτό που βλέπετε στις φωτογραφίες.

Ποτέ δεν μαζεύουμε ένα χόρτο αν δεν είμαστε σίγουροι ότι τρώγεται. Αν έχουμε και την παραμικρή αμφιβολία το αφήνουμε. Στη φύση υπάρχουν παρά πολλά χόρτα που είναι επικίνδυνα και δηλητηριώδη.

Επειδή τα χόρτα ενός είδους εμφανίζονται συνήθως κατά αποικίες μαζεμένα δηλαδή ποτέ δεν τα κόβουμε όλα (δεν τα εξολοθρεύουμε δη λ.).

Αφήνουμε κάποια και πάμε παρακάτω να βρούμε άλλα.

Δεν μαζεύουμε περισσότερα από όσα χρειαζόμαστε.

Τα χόρτα δεν τα ξεριζώνουμε ποτέ.

Αφού βρούμε ένα ωραίο και υγιές χόρτο (φωτο 1), πλησιάζουμε με το μαχαίρι υπό γωνία και το μπήγουμε κάτω από τη κέντρο του χόρτου που είναι η κεντρική του ρίζα. (φωτο 2)



φωτο 1



φωτο 2

Το φέρνουμε ακόμη περισσότερο παράλληλα με το έδαφος και κόβουμε οριζόντια ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του εδάφους οριζόντια τη ρίζα του και αμέσως μετά ανασηκώνουμε με το μαχαίρι το κομμένο χόρτο, (φωτο 3) το γυρίζουμε ανάποδα και το αφήνουμε να πέσει στο έδαφος (φωτο 4).



φωτο 3



φωτο 4

Κάνουμε μια πρώτη καθαριότητα στο χόρτο, διώχνοντας τα διάφορα ξένα χορταράκια ή σώματα που βγήκαν μαζί με το χόρτο καθώς και τα χώματα, με το χέρι τινάζοντας το ελαφρά. (φωτο 5)



φωτο 5

Μετά κόβουμε ένα μέρος της ρίζας και καθαρίζουμε όλα τα κίτρινα φύλλα από το χόρτο. Αυτό που θα μείνει είναι έτοιμο να πλυθεί καλά και να πέσει στο βρασμένο νερό μιας κατσαρόλας με πολύ νερό. (φωτο 6)



φωτο 6

Υ.Γ.

Η επίδειξη έγινε με το διάσημο αγριοράδικο - ο βασιλιάς των αγριόχορτων – που πέραν της εξαιρετικής νοστιμιάς που έχει κάνει και ένα ωραιότατο ραδικόζουμο που μπορείτε να το πιείτε με λίγο λεμόνι και αν θέλετε και

λίγο

λάδι. Το αγριοράδικο ξεχωρίζει εύκολα, πέραν του χαρακτηριστικού σχήματος των φύλλων, αλλά και της συστροφής που κάνει το φυτό όταν το κόψουμε (στη Λακωνία γι' αυτό το λόγο τα λένε και καβουράκια).

(φωτο 7)



φωτο 7

2.1 Προϋποθέσεις αγοράς των άγριων χόρτων

Πρέπει να διαλέγουμε τα τρυφερά “ζωντανά” χόρτα, με το υγιές φύλλωμα, για λόγους της δικής μας ασφάλειας.

Δεν πρέπει να αγοράζουμε μεγαλύτερη ποσότητα από αυτήν που έχουμε την δυνατότητα να καθαρίσουμε, να πλύνουμε, να μαγειρέψουμε και να φάμε. Όταν πηγαίνουμε σπίτι πρέπει να βγάζουμε τα χόρτα από την πλαστική σακούλα που τα έβαλε ο πωλητής, και να τα βάζουμε σε ένα δίσκο, πάνω στον πάγκο της κουζίνας. Το καθάρισμα γίνεται αυθημερόν.

3 Καθάρισμα και πλύσιμο των άγριων χόρτων

Τα χόρτα που μαζεύουμε ή αγοράζουμε θέλουν καθάρισμα. Καταρχήν, θα πρέπει να ξεχωρίσουμε τα διάφορα ξένα σώματα και χορταράκια που δεν τρώγονται. Μετά αφαιρούμε τα κιτρινωπά ή άρρωστα φύλλα και βλαστάρια τους. Οι ρίζες τους είναι σκληρές για να βραστούν μαζί με τα τρυφερά βλαστάρια, οπότε θα κοπούν κι' αυτές. Το ιδανικό είναι

να φάμε τα χόρτα την ίδια ημέρα που θα τα μαζέψουμε, πολύ δε περισσότερο αν τα έχουμε αγοράσει. Τις περισσότερες φορές αυτό δεν είναι δυνατό, και οι λόγοι είναι διάφοροι. Θα χρειαστεί λοιπόν να τα συντηρήσουμε.

3.1 Βασικοί κανόνες συντήρησης μέχρι την κατανάλωση

Αν δεν βραστούν την ίδια ημέρα, είναι απαραίτητο να φυλαχθούν στο κάτω μέρος του ψυγείου, κλεισμένα σε αεροστεγείς πλαστικές σακούλες, κατάλληλες για τρόφιμα, από τις οποίες θα αφαιρεθεί ο περισσότερος αέρας, συμπιέζοντάς τις. Επίσης, είναι απαραίτητο να γίνεται καθαρισμός, χωρίς να πλυθούν, γιατί η υγρασία ευνοεί τον πολλαπλασιασμό των μικροοργανισμών που υπάρχουν σ' αυτά, με αποτέλεσμα να χαλάσουν. Το πλύσιμο των χόρτων γίνεται σε κρύο νερό. Δεν πρέπει να αφήνουμε τα χόρτα να μουσκεύουν για πολύ ώρα, γιατί πολλά συστατικά τους διαλύονται στο νερό και έτσι μειώνεται η θρεπτική αξία τους. Το πλύσιμο θα πρέπει να γίνεται όσο το δυνατόν πιο προσεκτικά. Αν τα χόρτα που θα φάμε υποψιαζόμαστε ότι προέρχονται από βοσκότοπους, ή τα έχουν επισκεφτεί σκυλιά και είναι πιθανόν να έχουν κολλήσει πάνω τους αβγά παράσιτων (τσιμπούρια, αχινόκοκκος), καλό είναι να τα μουσκεύουμε πρώτα σε ξιδόνερο, για να διευκολύνουμε την αποκόλληση των απορριμμάτων. Το πλύσιμο που θα ακολουθήσει, θα είναι προσεκτικότερο. Με αυτόν τον τρόπο θα περιοριστεί ο κίνδυνος μόλυνσης μας.

4 Προετοιμασία των άγριων χόρτων

Είναι γεγονός, ότι τα χόρτα είναι θρεπτικότερα όταν τρώγονται ωμά. Το βράσιμο, ακόμα και το σύντομο, πάντα καταστρέφει ένα μέρος τω

ν συστατικών τους (βιταμίνες). Το ιδανικότερο είναι, όταν πρόκειται να φάμε μια ωμή σαλάτα, να μην ψιλοκόβουμε τα χόρτα, αλλά να τα αφήνουμε ολόκληρα, γιατί με το κόψιμο, ένα μεγάλο μέρος του χυμού τους μένει

πάνω στο ξύλο που τα κόβουμε.

4.1 Το μαγείρεμα

Ο κύριος τρόπος μαγειρέματος των χόρτων είναι το βράσιμο. Μαγειρεύονται όμως και με κρέας, γίνονται σούπες ή αποτελούν τη γέμιση για χορτόπιτες.

Το βράσιμο πρέπει να γίνεται σε ανοξείδωτη κατσαρόλα, σε νερό που

κοχλάζει, δηλαδή τα χόρτα ζεματίζονται. Τα τρυφερά χόρτα δεν θέλουν

πολύ ώρα να μαλακώσουν. Με την υψηλή θερμοκρασία βρασμού, έστω και για λίγη ώρα, καταστρέφονται οι επιβλαβείς οργανισμοί που είναι

πιθανόν να περιέχουν. Τα πικρά χόρτα (ραδίκια, ταραξάκο, στύφνος) πρέπει να βράζονται σε

πολύ νερό, για να ξεπικρίσουν. Οι βρούβες και τα βλίτα επίσης, γιατί χάνουν το χρώμα τους. Τα υπόλοιπα χόρτα, βράζονται σε λίγο νερό και με σκεπασμένη κατσαρόλα, για να μην χάνουν όλα τα θρεπτικά τους συστατικά.

Οι βολβοί είναι συνήθως πικροί. Για να ξεπικρίσουν, πρέπει να βράσουν και να αλλάξει το νερό μερικές φορές. Τα βρασμένα χόρτα σερβίρονται με λάδι, το λεμόνι ή το ξίδι στο σερβίρισμα απαλύνει ή προσθέτει γεύση, σε όσα αυτή είναι φτωχή.

Επίσης δεν πρέπει ποτέ να αφήνουμε τα χόρτα μέσα στο νερό που

έβρασαν. Θα αφαιρεθούν απ' αυτά όλα τα θρεπτικά συστατικά τους και είναι πιθανόν να χαλάσουν. Μπορούμε να φάμε τα χόρτα κρύα ή να τα ζεστάνουμε, πάντα όμως στο νερό τους που είχαν βραστεί αρχικά και που

έχουμε φυλάξει με αυτά στο ψυγείο.

5 Συντήρηση των άγριων χόρτων

Για όλα τα τρόφιμα υπάρχει ανάγκη συντήρησης, ακόμα και για τα χόρτα, γιατί μπορεί να μην είναι διαθέσιμα όταν τα χρειαζόμαστε. Φυσικά με τη συντήρηση τα χόρτα χάνουν πολύ από το άρωμά τους και τη θρεπτική τους αξία. Πολλές φορές όμως, αυτός είναι ένας απαραίτητος συμβιβασμός. Η συντήρηση των χόρτων μπορεί να γίνει με παραδοσιακούς

τρόπους, όπως αποξήρανση, τουρσιά ή με σύγχρονους, όπως την κατάψυξη.

5.1 Αποξήρανση

Η αποξήρανση των χόρτων γίνεται πάντα μακριά από τον ήλιο. Ο ήλιος, όταν πέσει πάνω τους καταστρέφει το ωραίο πράσινο χρώμα τους και τα κάνει να φαίνονται σαν καμένα. Χρειάζεται ένας χώρος, που θα αερίζεται και δεν θα έχει υγρασία. Αν πρόκειται να αποξηράνουμε βλαστάρια, τα δένουμε σε ματσάκια και τα κρεμάμε σε καρφιά, στερεωμένα στον τοίχο ή σε οριζόντια ξύλα, στερεωμένα σε αντικριστούς τοίχους. Αν αποξηράνουμε φύλλα και άνθη, τα απλώνουμε αραιά, σε λεπτά στρώματα, πάνω σε σχάρες. Έτσι θα εξασφαλίσουμε την

κυκλοφορία τουαέρα ανάμεσά τους και θα ξεραθούν πιο γρήγορα, χωρίς το φόβο να αναπτυχθούν μικροοργανισμοί από την υγρασία και να σαπίσουν.

Ο χρόνος αποξηράνσης εξαρτάται από το αν τα χόρτα έχουν μεγάλα φύλλα οπότε θα περιέχουν περισσότερη υγρασία – και από το περιβάλλον που βρίσκονται. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι από καιρό σε καιρό, πρέπει να τα ελέγχουμε και να τα γυρίζουμε εάν χρειάζεται.

Οι καρποί απλώνονται σε δίσκους και αποξηραίνονται σε ζεστό περιβάλλον. Οι ρίζες αφού βγουν με προσοχή από το χώμα, πλένονται με μια μαλακή βούρτσα, ώστε να καθαριστούν τελείως. Μετά κόβονται οι κορυφές τους και τα ριζίδια. Αν οι ρίζες είναι παχιές, θα πρέπει να τις κόψετε σε κομμάτια. Τέλος, τις απλώνουμε αραιά στη σχάρα και τις βάζουμε σε ένα ζεστό μέρος (ποτέ στον φούρνο ή απευθείας στον ήλιο) για 20 ημέρες.

5.2 Τουρσιά

Τουρσιά είναι τα λαχανικά ή τα χόρτα που είναι συντηρημένα σε ξίδι. Τα τουρσιά διατηρούνται πολύ καιρό. Το μειονέκτημά τους είναι ότι το ξίδι καλύπτει τη γεύση τους. Για την καλύτερη εμφάνιση των τουρσιών χρησιμοποιούμε άσπρο ξίδι, ενώ αν θέλουμε πιο έντονη γεύση χρησιμοποιούμε σκούρο. Μπορούμε επίσης να προσθέσουμε μπαχαρικά, όπως κόκκου μαύρου πιπεριού ή αρωματικά χόρτα, όπως μάραθο, αντράκλα, κάπαρη, κάρδαμο ή ρόκα. Προετοιμάζουμε πρώτα το ξίδι, βάζοντας να μουσκέψουν μέσα του, τυλιγμένα σε καθαρό τουλπάνι, τα μπαχαρικά ή τα αρωματικά χόρτα.

Για να πάρει το ξίδι το άρωμα και τη γεύση τους, θα χρειαστούν λίγες ημέρες. Πλένουμε πρώτα τα λαχανικά ή τα χόρτα που θα κάνουμε τουρσί.

Μερικά απ' αυτά, δεν χρειάζονται βράσιμο. Τα κρεμμυδάκια, για παράδειγμα, γίνονται τουρσί μένοντας αρκετή ώρα στο ξίδι. Άλλα όμως, όπως οι βολβοί, πρέπει να ξεπικρίσουν πρώτα σε κρύο νερό, που θα αλλάζεται, για δύο ημέρες, και μετά να βράζουν για 10 λεπτά.

Τα αμπελοβλάσταρα θέλουν ζεμάτισμα, οι ρίζες του σκόλυμου και οι αγκινάρες λίγα λεπτά βράσιμο. Αποστειρώνουμε τα γυάλινα βάζα, που θα βάλουμε τα τουρσιά – βράζοντάς τα για 20 λεπτά – έτσι όπως είναι καυτά, προσθέτουμε τα λαχανικά ή τα χόρτα και τα γεμίζουμε με ξίδι μέχρι να σκεπαστούν. Το τουλπάνι με τα αρωματικά δεν χρειάζεται πλέον. Σφραγίζουμε τα βάζα. Τα φυλάζουμε σε σκιερό, δροσερό μέρος και όταν ανοίγουμε ένα βάζο, το βάζουμε μετά στο ψυγείο, για να μην χαλάσει.

5.3 Κατάψυξη

Οι οικιακοί καταψύκτες συντηρούν πολύ καλά τις περισσότερες τροφές, χωρίς μεγάλες απώλειες των συστατικών τους. Ένα πράγμα όμως που χάνεται, είναι το άρωμα των τροφών. Μέσα σ' αυτά είναι και τα χόρτα. Βέβαια δεν μπορούν να συντηρηθούν όλα τα χόρτα μέσα στην κατάψυξη. Για παράδειγμα, οι βολβοί, ο στύφνος, οι βρούβες και τα βλίτα δεν μπορούν να συντηρηθούν στην κατάψυξη. Για να καταψύξουμε τα χόρτα, πρέπει εκ των προτέρων να τα προετοιμάσουμε. Πρέπει πρώτα απ' όλα να τα καθαρίσουμε και να τα πλύνουμε. Στη συνέχεια να τα στραγγίσουμε και να τα μοιράσουμε σε κατάλληλες σακούλες για τρόφιμα. Μετά, τις σακούλες τις συμπιέζουμε με τα χέρια μας, για να φύγει ο αέρας και τέλος τις δένουμε και τις τοποθετούμε στην κατάψυξη.

Όταν λοιπόν θα έρθει η ώρα να χρειαστούμε μια σακούλα χόρτα, τοποθετούμε την σακούλα με τα χόρτα στην κατσαρόλα με το βραστό νερό, χωρίς να τα ξεπαγώσουμε. Αν χρειαστεί όμως να χρησιμοποιήσουμε χόρτα για χορτόπιτες πρέπει να τα ζεματίσουμε και μετά να τα στραγγίσουμε, για να μη μουλιάσει το φύλλο με τα υγρά τους Και να διατηρηθεί έτσι τραγανιστό.

Πηγές: Πτυχιακή εργασία της σπουδάστριας ΦΡΑΓΚΟΥΛΗ ΜΑΡΙΝΑ του

*Α.Τ.Ε.Ι ΚΡΗΤΗΣ, ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ, ΤΜΗΜΑ ΦΥΤΙΚΗΣ
ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ*

http://www.ftiaxno.gr/2008/03/blog-post_17.html?sref=bl

<http://fugazigr.wordpress.com/>