

## ΤΑ ΦΥΤΑ

### **Ασφόδελος (*Asphodelus ramosus*)**

*Ικαρία*: Σπερδούκλι, ασπρόφυλλας, ασφόδελος

*Λέσβος*: Ασπόρδουλας, κουλμπακιά, ασπόρδουλος, ασπόρδουλας

*Λήμνος*: Ασπόρδουλας, γκαγκαλιά

*Σάμος*: Σπερδούκλι, ασπόρδουλος

*Χίος*: Ασπόρδουλος, καλοκαιριά

Στις άκρες των επαρχιακών δρόμων θα εντοπίσουμε σίγουρα την άνοιξη κάποιον ανθισμένο ασφόδελο. Πρόκειται για χαρακτηριστικό φυτό ακαλλιέργητων χωραφιών, βοσκοτόπων και γενικότερα υποβαθμισμένων εδαφών, κοινό σε όλα τα νησιά του βορειανατολικού Αιγαίου και όχι μόνο. Για ορισμένους αποτελεί ζιζάνιο, και μάλιστα δύσκολο να εξοντωθεί. Στα πλαίσια όμως της παραδοσιακής ζωής, ο ασφόδελος, και πιο συγκεκριμένα οι κόνδυλοί του, είχαν βρει χρήση ως τροφή αλλά και ως φάρμακο.

Τροφή: Οι κόνδυλοι του ασφόδελου μαγειρεμένοι και επεξεργασμένοι με ποικίλους τρόπους αποτέλεσαν τροφή για τους κατοίκους των νησιών, κυρίως την περίοδο της κατοχής. Στη Λέσβο κάποιες φορές τους φούρνιζαν και τους άλεθαν, παρασκευάζοντας έτσι ένα είδος αλευριού. Άλλοτε τους πολτοποιούσαν και τους έπλαθαν σαν κεφτέδες, ενώ μερικές φορές τους έτρωγαν σαν γλύκισμα με μέλι, αφού πρώτα τους είχαν βράσει. Από τους Σαμιώτες και τους Χιώτες οι κόνδυλοι καταναλώνονταν σε βραστές σαλάτες, αντί πατάτας, ή τηγανητοί. Για τους Λήμιους πάλι, οι βρασμένοι κόνδυλοι ασφόδελου ανακατεμένοι με σκορδαλιά ήταν μεζές για το ρακί.

Φάρμακο: Οι παλιοί θεωρούσαν το χυμό των κονδύλων ασφόδελου ιδιαίτερος αποτελεσματικό φάρμακο για την επούλωση πληγών, εγκαυμάτων, κατακλίσεων και για την υποχώρηση εξανθημάτων, κάλλων και οιδημάτων. Μια πληθώρα συνταγών για αλοιφές και καταπλάσματα που περιέχουν από αυτό το δραστικό χυμό καταγράφηκε. Επιθέματα από πολτοποιημένους κονδύλους για άμεση ανάγκη, απλές αλοιφές που συνδύαζαν το χυμό των κονδύλων με λάδι και κερί και πιο περίτεχνες που πρόσθεταν πρόπολη, μαστίχα Χίου, ρητίνη πεύκου και μέλι, είναι οι πιο αντιπροσωπευτικές εφαρμογές. Είναι εντυπωσιακό πάντως ότι η επουλωτική ιδιότητα του ασφόδελου είναι εξαιρετικά διαδεδομένη μεταξύ των κατοίκων της Λέσβου, της Λήμνου και της Χίου και μάλιστα η αλοιφή είναι συχνά διαθέσιμη στα σπίτια τους. Αντιθέτως, στην Ικαρία και στη Σάμο υπήρξαν λιγιστές και ασαφείς αναφορές στον ασφόδελο.

### **Μας είπαν ...**

*«Μαζεύαμε τις κουλμπακιές. Η κουλμπακιά κάνει αγγουράκια από κάτω, τα μαζεύεις, τα τακίζεις και βγάνουν ένα ζωμό, βάζεις και ρετσίνα και βάζεις και λαδάκι και τα βράζεις και γίνεται μια αλοιφή! Και τη βάζεις στα σπυριά, άμα σκάσουν οι φτέρνες, που σκουν, που κάνουν τ' αυλάκι για να θρέψει. Αυτή η κουλμπακιά έχει την ιδιότητα να θρέψει»* (Μορφούλα Καραμπάλη, Πολιχνίτος Λέσβου).

«Έχει κάτω βολβό (...) στην πείνα τον τρώγανε, τον ξεραίνανε, τον αλέθανε και τον κάνανε αλεύρι» (Μυρσίνη Γιαλούρη, Νεοχώρι Λέσβου).

«Τον ασπόρδουλα τον παίρναμε πάντα, τον καθαρίζαμε και τον κοπανίζαμε σ' ένα γουδί δυνατά, να τον κάνεις δηλαδή πολύ ψηλό. Και αυτό ύστερα θα το ζουλήξεις με το χέρι σου καλά και θα βγει ζουμί. Το ζουμί θα το βάλεις μες σ' ένα μπουκάλι και λίγο λαδάκι και θα τ' αφήσεις και εκείνο μοναχό του (...) και βάζεις πάνω σε γεράδες, άμα έχεις πληγή (...) αλλά και αυτό που θα ζουλίξεις μπορείς να το βάλεις, να το δέσεις να καθίσει απάνω στην πληγή» (Βαγγελιώ Μεταξωτού, Μανταμάδος Λέσβου).

«Οι ασπόρδουλοι είναι κάτι ρίζες που στην πείνα τους τρώγαμε. Τους έβραζες, τους εκζεζούμας και ύστερα τους τηγανίζαμε και τους τρώγαμε σαν τα χλωρά κουκιά» (Καλλιόπη Χουιμάνη, Βίκι Χίου).

«Τον ασπόρδουλα που είναι ένα λουλούδι που βγαίνει στο βουνό, αυτό γίνεται η καλύτερη αλοιφή για όλες τις πληγές. Παίρνεις αυτό το πράγμα και γλυκερίνη, το κοπανάς καλά, καλά να μην έχει βολαράκια και όπου υπάρχει πληγή γιατρεύεται» (Ανδρονίκη Μόσχου, Μύρινα Λήμνου).

#### **Και κάτι ακόμη!**

Στη Συκαμινιά Λέσβου μια γιαγιά έφτιαχνε μέχρι πρόσφατα, με τη συνταγή που πήρε από τη μητέρα της, επουλωτική αλοιφή από χυμό κονδύλων ασφόδελου, λάδι ελιάς, πρόπολη και ρητίνη πεύκου. Στα Χύδηρα Λέσβου πάλι για την περίφημη αλοιφή αναμίγνυαν το χυμό των κονδύλων με λάδι ελιάς, κερι μέλισσας, μαστίχα Χίου και μέλι. Μια χιώτικη παραλλαγή της αλοιφής από το βιβλίο της Σ. Χαβιάρα Καραχάλιου, *Λαϊκή Ιατρική της Χίου* (1993, σελ.34) θέλει «2 σπορδέλους τους κοπανίζουμε και παίρνουμε το ζουμί τους, βάζουμε 1 κουτάλι ελαιόλαδο, 1 κουτάλι λιωμένο μελισσοκέρι και το δουλεύαμε σε ξύλινο γδί».

#### **Λούπινα (*Lupinus sp.*)**

*Ικαρία*: Λούμπινο, λουμπίνια

*Λήμνος*: Λεπνάρι, λούπινο

*Σάμος*: Λουπιναριά, κουκίτσες

*Χίος*: Λουπιναριά, λεπουναριά

Στο βορειοανατολικό Αιγαίο μπορεί κανείς να βρει τουλάχιστον επτά διαφορετικά είδη λούπινων. Είναι φυτά με ιδιαίτερη ομορφιά. Ανάλογα με το είδος τα συναντάμε σε καλλιεργημένα και φτωχά, υποβαθμισμένα εδάφη, σε περιοχές με θάμνους και χαμηλά δέντρα, σε αγρούς και σε ελαφρώς αμμώδη εδάφη.

*Καλλιέργεια*: Στο παρελθόν ορισμένα είδη λουπίνων (*Lupinus angustifolius*, *Lupinus albus*) καλλιεργούνταν συστηματικά μιας και χρησιμοποιούνταν με πολλούς τρόπους στην καθημερινή ζωή των κατοίκων του βορειοανατολικού Αιγαίου. Τώρα πια οι

καλλιέργειες έχουν σχεδόν εγκαταλειφθεί και η γνώση των χρήσεων του λούπινου σταδιακά εξαφανίζεται από τη μνήμη των ανθρώπων. Μόνο στη Λήμνο αναφέρθηκε η ύπαρξη περιορισμένης καλλιέργειας λούπινου. Σύμφωνα με τις μαρτυρίες το λούπινο καλλιεργήθηκε κυρίως για ζωοτροφή και για τροφή, αλλά χρησιμοποιήθηκε και ως φάρμακο για διάφορες παθήσεις.

Τροφή: Τα σπόρια χρησιμοποιούνταν σαν αλατισμένος ξηρός καρπός (Ικαρία, Λήμνος, Σάμος, Χίος) και αλεσμένα ως γέμιση σε ντολμάδες και γεμιστά (Ικαρία). Απαραίτητη προεργασία ήταν το ξεπίκρισμα, που περιελάβανε βράσιμο ή μούλιασμα σε γλυκό ή θαλασσινό νερό. Ως τροφή ήταν συνδυασμένο με τη σαρακοστή, αλλά η κατανάλωση του σε μεγάλη ποσότητα, σύμφωνα με τους ντόπιους, μπορεί να προκαλέσει μεγάλη δυσφορία!

Φάρμακο: Η πιο διαδεδομένη θεραπευτική χρήση του λούπινου είναι η κατάποση των σπόρων (χωρίς ξεπίκρισμα) για τη μείωση του σακχάρου στο αίμα (Ικαρία, Σάμος). Πέρα από αυτή την ιδιότητα, στη Λήμνο θεωρείται μέχρι και σήμερα φάρμακο για την πίεση και τη χοληστερίνη και στην Ικαρία συστήνεται η λήψη ενός σπόρου κάθε πρωί για σαράντα ημέρες για την αντιμετώπιση των αιμορροϊδών.

Φροντίδα των ζώων: Στην Ικαρία και τη Χίο οι κτηνοτρόφοι ταΐζουν λούπινα τα ζώα τους. Αλλά πάλι μας προειδοποιούν ότι πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο γιατί η βρώση μεγάλης ποσότητας, ιδιαίτερα όταν δεν αφαιρείται από τον καρπό ο σπόρος προκαλεί τυμπανισμό στα ζώα.

### **Μας είπαν...**

*«Τα λεπνάρια, τα βάζεις σε ένα τσουβάλι μέσα και τα πας στη θάλασσα και τ' αφήνεις για καμιά δεκαπενταριά μέρες εκεί και ξεπικρίζουν και μετά τα τρως. Τότες την Καθαρή Δευτέρα τα μεταχειζόμαστε πολύ»* (Γραμματική Χατζηστυλλιαννού, Παναγιά Λήμνου).

*«Αυτά μόνο στα ζωντανά τα δίνουμε, αλλά άμα φάνε πολλά τότε που έχουν καρπό, θα ογκωθεί το ζώο γιατί τραβάει νερό και πίνοντας νερό μπορεί να σκάσει κιόλας»* (Δημήτρης Μήμαρος, Πυραμά Χίου).

*«Εμείς τα κάνουμε φαγητό και τα τρώμε, δε ξέρω. Τα βράζουμε, τα γλυκαίνομε. Τα βράζουμε, θέλει πολύ ώρα βράσιμο. Τα βάζαμε πρώτη μέρα στο νερό, την άλλη τα βράζαμε, βράζαμε αρκετές ώρες, να 'ρθει να φουσκώσει καλά και μετά τα βάναμε στο ποτάμι πέντε, έξι μέρες, δέκα. Ή άμα είχες θάλασσα κοντά, σ' ένα τσουβάλι μες τη θάλασσα και γλυκαίνανε και τα τρώαμε»* (Κατίνα Πετσάκου, Φάρος Ικαρίας).

### **Μια επιχείρηση, κάπου...**

Oh! les légumes oubliés, Γαλλία

Η συγκεκριμένη επιχείρηση είναι μια βιολογική φάρμα στη Νοτιοδυτική Γαλλία, κοντά στην πόλη Μπορντό. Η ιδιαιτερότητα της είναι ότι παράγει είδη και ποικιλίες φρούτων και λαχανικών που πλέον έχουν ξεχαστεί ή καλλιεργούνται ελάχιστα. Ο Bernard

Lafon ίδρυσε την επιχείρηση το 1977 και ακόμα τα καταφέρνει μια χαρά! Ξεκίνησε μετατρέποντας την παραδοσιακή φάρμα που παρέλαβε από τους παππούδες και τους γονείς του, σε ένα κέντρο που στόχευε να στηρίξει και να αναδείξει την αρχή της «διατροφικής ποικιλότητας». Σήμερα στη φάρμα λειτουργούν βιολογική καλλιέργεια, κονσερβοποιείο, κατάστημα πώλησης των προϊόντων, κατάστημα μέσω διαδικτύου και ένα εκπαιδευτικό και τουριστικό κέντρο. Η επιχείρηση απασχολεί 15 άτομα και έχει ετήσιο τζίρο 1 εκατομμύριο ευρώ. Επιπλέον συνεργάζεται με την οργάνωση «Conservatoire Vegetal Regional d'Aquitaine», που από το 1979 δραστηριοποιείται στην προστασία των τοπικών καλλιεργήσιμων ειδών διεξάγοντας έρευνες, συντηρώντας αρχείο παλιών εκδόσεων, διατηρώντας φυτείες και κάνοντας πειράματα σχετικά με την ανθεκτικότητα, τη γεύση κ.ά.

[www.ohleslegumesoublies.com](http://www.ohleslegumesoublies.com)

### **Μολόχα (*Malva sp.*)**

*Ικαρία*: Μολόχα

*Λέσβος*: Μολόχα, αγριομολόχα, μελόχα

*Λήμνος*: Μολόχα

*Σάμος*: Μολόχα

*Χίος*: Μελοχιά, μολόχα

Μετά τις πρώτες φθινοπωρινές βροχές εμφανίζονται σχεδόν παντού γύρω μας τα πρώτα βλαστώρια μολόχας, που μέχρι την άνοιξη θα δώσουν το χαρακτηριστικό ροζ άνθος. Από τα πέντε είδη που μπορεί κανείς να βρει στο βορειανατολικό Αιγαίο, το *Malva sylvestris* φαίνεται να είναι αυτό που χρησιμοποιείται περισσότερο από τους ντόπιους. Ανάλογη εξάπλωση με το φυτό, έχει και η παραδοσιακή γνώση για τις χρήσεις του στην καθημερινή ζωή, η οποία παραμένει ζωντανή σε μεγάλο βαθμό μέχρι σήμερα.

**Τροφή:** Οι νεαροί βλαστοί του φυτού συλλέγονται την άνοιξη για να αποτελέσουν συστατικό της σαλάτας από βραστά χόρτα (Ικαρία, Λέσβος, Λήμνος, Σάμος), ενώ από τα τρυφερά φύλλα του φτιάχνονται ντολμάδες (Λέσβος, Σάμος). Τα άνθη μολόχας χρησιμοποιούνται από τους Λήμιους ως αρωματικό του μούστου.

**Φάρμακο:** Η λαϊκή ιατρική αναγνωρίζει στη μολόχα πληθώρα ιδιοτήτων. Το αφέψημα από αποξηραμένα άνθη ανακουφίζει τον επίμονο βήχα και είναι ευεργετικό για αναπνευστικά προβλήματα (Ικαρία, Λέσβος, Λήμνος, Σάμος, Χίος). Ως αφέψημα η μολόχα ενδείκνυται και για κοιλιακούς πόνους (Λέσβος, Χίος), για διαταραχές του πεπτικού συστήματος (Λέσβος, Σάμος) και για την αντιμετώπιση προβλημάτων δυσκοιλιότητας (Σάμος, Χίος). Στη Λήμνο σε περιπτώσεις κρυολογήματος ζεματίζουν άνθη μολόχας και χαμομηλιού σε λάδι και χρησιμοποιούν το λάδι για εντριβή. Επίσης, η εντριβή με φύλλα μολόχας σε σημείο ερεθισμένο από τσίμπημα τσουκνίδας είναι το ιδανικό και πιο άμεσο αντίδοτο. Τέλος, αναφορές από τη Χίο και τη Λήμνο επισημαίνουν τη χρήση πολτοποιημένων φύλλων και βλαστών ως κατάπλασμα σε δερματικούς ερεθισμούς και σε πληγές.

### **Μας είπαν ...**

*«Τη μολόχα όπως μαζεύουμε τα άλλα χόρτα, τη μαζεύουμε και τα ανακατώνουμε και τα βράζουμε»* (Γραμματική Χατζηστυλιανού, Παναγιά Λήμνου).

*«Η μολόχα είναι μαλακτικό άμα έχεις στομάχι. Βράζεις μελόχες τις τρως με το λεμόνι, είναι ωραιότατο. Είναι καταπραϋντικό για το στομάχι»* (Μεταξία Χαραμή, Βρίσα, Λέσβου).

*«Είχε μια μέρα ένας στα σαγόνια βιρτσίδα πάρα πολλά και βρήκε μολόχα αλλά μεγάλη, νερόβρασε λίγο τα φύλλα και τα έβαλε στο σαγόνι και του πέρασε (...). Τη μολόχα τη βάζουμε παντού. Και στο τσάι τη βάζω 'γω και καμιά φορά στο μούστο βάζουμε ένα κλωνάρι ζωντανό»* (Τριαντάφυλλος Κανταράς, Καλλιόπη Λήμνου).

*«Εμείς τη λέμε μελοχιά, μολόχα (...) αυτό βγαίνει στις άκρες των δρόμων (...) και εγώ περπατούσα και όπου τα έβλεπα έτρεχα και τα μάζευα και γέμιζα τις τσέπες μου και*

τα ξεραίναμε και αυτά ήταν το χειμώνα κυρίως για το άσθμα και για το βήχα πολύ καλό» (Κωνσταντίνος Μονιώδης, Κοινή Χίου).

### **Μια επιχείρηση, κάπου...**

La Maison de Marc Veyrat, Γαλλία

Ο Marc Veyrat είναι ένας διάσημος Γάλλος σεφ, που γεννήθηκε το 1950 στις Γαλλικές Άλπεις σε μια αγροτική οικογένεια. Αντίθετα με τους συναδέλφους του, είναι αυτοδημιούργητος. Δεν παρακολούθησε ποτέ κάποια σχολή μαγειρικής και δεν μαθήτευσε κοντά σε διάσημους σεφ. Διακρίθηκε για την εκτεταμένη χρήση στη μαγειρική του άγριων φυτών και για τις καινοτόμες μεθόδους μαγειρικής που ακολουθεί.

Ο Marc Veyrat έχει πάθος με τα άγρια αρωματικά φυτά. Έχει αντικαταστήσει το αλεύρι, το λάδι, την κρέμα και το βούτυρο με φυτά, που αυτός και η ομάδα του συλλέγουν τρεις φορές την εβδομάδα από τα βουνά γύρω από το εστιατόριό του. Συνεργάζεται επίσης στενά με τον François Couplan, έναν φημισμένο εθνοβοτανολόγο.

Ξεκίνησε ως σεφ στην ηλικία των 28 ετών και το 1992 άνοιξε το πρώτο του εστιατόριο στη λίμνη Άνεσι, των Γαλλικών Άλπεων. Το 1999 άνοιξε ένα δεύτερο εστιατόριο στο χειμερινό θέρετρο Megève. Το 2001 πήρε τα τρία αστέρια από τον οδηγό εστιατορίων Michelin και βαθμό 20 στα 20 από τον οδηγό Gault-Millau και για τα δύο του εστιατόρια.

[www.marcveyrat.fr](http://www.marcveyrat.fr)

### **Τσουκνίδα (*Urtica sp.*)**

*Ικαρία*: Τσικνούδα, τσουκνίδα

*Λέσβος*: Ατσικνίδα, τσουκνίδα, τσιγκνίθρα

*Λήμνος*: Κουτσουνίδα, τσουκνίδα

*Σάμος*: Τσουκνίδα

*Χίος*: Τσουκνίδα

Ένα πολύ διαδεδομένο φυτό, που συχνά φυτρώνει κοντά με τη μολόχα, είναι η τσουκνίδα. Για τις παλαιότερες γενιές η τσουκνίδα λειτούργησε σαν «σωτήριο» φυτό σε περιόδους φτώχειας, λόγω των πολλών ιδιοτήτων της. Τα τέσσερα όμως διαφορετικά είδη τσουκνίδας που υπάρχουν σε αφθονία στο βορειανατολικό Αιγαίο, πλέον έχουν περιορισμένο ενδιαφέρον για τους ντόπιους.

Τροφή: Σήμερα οι κάτοικοι των χωριών χρησιμοποιούν την τσουκνίδα κυρίως στη μαγειρική. Τα νεαρά βλαστάρια της καταναλώνονται ως βραστή σαλάτα και ως γέμιση για πίτες (Ικαρία, Λέσβος, Λήμνος, Σάμος). Μάλιστα θεωρούνται ωφέλιμα για την αποτοξίνωση και την τόνωση του οργανισμού (Ικαρία, Σάμος) καθώς και για την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος (Σάμος).

Φάρμακο: Στην πρακτική ιατρική η τσουκνίδα βρήκε πληθώρα εφαρμογών. Ως αφέψημα χρησιμοποιήθηκε για τον σακχαρώδη διαβήτη (Ικαρία, Λέσβος, Λήμνος, Σάμος, Χίος), για την πέτρα στα νεφρά (Ικαρία, Λήμνος, Σάμος), για τη χοληστερίνη (Λέσβος, Σάμος), για την υπέρταση (Λέσβος) και την αποτοξίνωση του οργανισμού (Ικαρία). Με τον χυμό από βλαστούς τσουκνίδας, οι παλιοί έκαναν επαλείψεις για τη θεραπεία της ακμής (Λέσβος) και του εκζέματος (Χίος). Οι βλαστοί, την περίοδο που το φυτό έχει κάνει καρπούς, χρησιμοποιήθηκαν για την καταπράυνση των πόνων από αρθρικά και ρευματισμούς. Οι ασθενείς χτυπούσαν και έτριβαν με δύναμη τα μέρη του σώματος που πονούσαν ή ξάπλωναν πάνω σε βλαστούς τσουκνίδας, αποκαλώντας τη διαδικασία «βελονισμό».

Καλλυντικό: Η τσουκνίδα χρησιμοποιήθηκε και στην περιποίηση των μαλλιών. Με νερό στο οποίο είχε βράσει τσουκνίδα έπλεναν τα μαλλιά για να μαλακώσουν και να δυναμώσουν (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος).

Φροντίδα των ζώων: Στη Σάμο αναφέρθηκε ότι όταν ταΐζουν τις κότες με πίτουρο αναμειγμένο με ζωμό τσουκνίδας, αυτές γεννούν περισσότερα αυγά και με καλύτερη γεύση.

Άλλες χρήσεις: Μια δημοφιλής μέθοδος προστασίας των κηπευτικών από τη μελίγκρα (Λέσβος, Σάμος) και τη βρωμούσα (Ικαρία) είναι το ράντισμα με νερό στο οποίο έχει μουλιάσει τσουκνίδα. Η προετοιμασία του μείγματος για ράντισμα διαφοροποιείται από περιοχή σε περιοχή. Σύμφωνα με πληροφορία από τη Σάμο, το μούλιασμα διαρκεί περίπου τέσσερις ημέρες, ενώ στη Λέσβο αναφέρθηκε ότι στο μείγμα ραντίσματος προσθέτουν χαμομήλι ή οινόπνευμα.

**Μας είπαν ...**

«Η τσουκνίδα είναι για τα ρεματικά αλλά όταν είναι και έχει βολαράκια επάνω, εκεί να την κόψεις και εκεί που πονάς να τρίψεις, να τρίψεις. Αλλά υποφέρεις, κάνει και καντήλες» (Ανδρονίκη Μόσχου, Μύρινα Λήμνου).

«Η τσουκνίδα είναι ως βραστικό υπέροχο, να το βράσεις, να το φάς, ωφέλιμο στο συκώτι, στην καρδιά, στα νεφρά σε όλα. Η ήμερη όμως, όχι η άγρια που είναι δηλητήριο» (Πολυξένη Τριποδή, Αρέθουσα Ικαρίας).

«Η τσουκνίδα για το ζάχαρο, τη βράζεις και πίνεις το ζουμί, μπορείς να τη βάλεις και με τα χόρτα και πίτα το κάνανε και τέτοια» (Φανή Λυγεντή, Συκαμιά Λέσβου).

«Η τσουκνίδα είναι καλή τσουκνίδα. Και κάνει η τσουκνίδα, είναι για το έκζεμα, την κοπανίζουν, άσε που την κάνουν πίτα, αλλά εγώ δεν την έχω κάνει ποτέ. Αυτή την κοπανίζουν και τη βάζουν για το έκζεμα» (Μαρία Παξού, Καμπιά Χίου).

### **Και κάτι ακόμη!**

«Σαν πρωτοβγεί η τσουκνίδα και τη φας, καθαρίζει το αίμα και ψοφούν ακόμα και οι ψύλλοι. Στα παλαιά χρόνια ετραγουδούσαμε παρέες – παρέες:

- Τι θα φάμε λυγερή;
- Λάχανο και λουμπωτή  
και τσουκνίδα τρυφερή.

Οι όρνιθες κάνουν αυγά πολλά σαν την τρώνε».

Μαρτυρία της κας Μ. Τομάζου από τα Θυμιανά, από το βιβλίο *Γιατροσόφια και γητείες, ξόρκια και σημάδια του καιρού από τη Χίο* (2004, σελ.18)

### **Λάπαθο (*Rumex sp.*)**

Ένα από χόρτα που κάνουν την εμφάνιση τους μετά τα πρωτοβρόχια είναι τα λάπαθα ή λάπατα, όπως αποκαλούνται στα νησιά του βορειανατολικού Αιγαίου. Λάπαθα μπορούμε εύκολα να εντοπίσουμε σε καλλιεργημένα χωράφια, σε λιβάδια, κοντά σε ποταμιά και γενικά σε υγρές περιοχές, αλλά και απλά παρατηρώντας τις άκρες επαρχιακών δρόμων. Το για πολλούς ζιζάνιο, από άλλους θεωρείται νόστιμο και ωφέλιμο βρώσιμο χόρτο, βασικό της παραδοσιακής χορτοφαγικής διαίτας.

Τροφή: Τα λάπαθα συλλέγονται κατά τη διάρκεια του χειμώνα και της άνοιξης, όσο ακόμα οι βλαστοί τους είναι τρυφεροί και μαγειρεύονται ποικιλοτρόπως. Από τους περισσότερους αντιμετωπίζονται ως εφάμιλλα του σπανακιού και χρησιμοποιούνται μαζί με άλλα χόρτα σαν γέμιση σε πίτες (Ικαρία, Λέσβος, Λήμος, Σάμος, Χίος). Τα νεαρά βλαστάρια του λάπαθου στη Σάμο είτε βράζονται μαζί με ρύζι, είτε τσιγαρίζονται για να συνοδεύσουν τηγανητό μπακαλιάρο. Τα φύλλα του στη Χίο τρώγονται τηγανητά, ενώ στη Σάμο και την Ικαρία χρησιμοποιούνταν στο τύλιγμα



ντολμάδων. Η κατανάλωση λάπαθου μέσω της καθημερινής διατροφής είναι συνυφασμένη, κατά τους παλιούς, με την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος (Ικαρία, Λέσβος, Λήμνος) και με την αντιμετώπιση των αιμορροΐδων (Χίος).

Φάρμακο: Η πιο διαδεδομένη χρήση του λάπαθου στη λαϊκή φαρμακευτική είναι το αφέψημα από τους σπόρους και τους βλαστούς του, το οποίο εφαρμόστηκε αποτελεσματικά ως αντιδιαρροϊκό (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος, Χίος). Το αφέψημα των βλαστών επίσης θεωρείτο καταπραϋντικό των στομαχικών διαταραχών (Λέσβος), ενώ τα φύλλα χρησιμοποιήθηκαν ως μαλακτικό κατάπλασμα σε αποστήματα, δοθιήνες και κάλλους (Λέσβος, Λήμνος).

Φροντίδα των ζώων: Οι σηπτικές ιδιότητες των βλαστών και των σπόρων του λάπαθου αξιοποιήθηκαν και από τη λαϊκή κτηνιατρική, πάλι με τη μορφή αφεψήματος (Λέσβος, Χίος).

### **Μας είπαν ...**

*«Και τα λάπαθα τα κάναμε μπουρανί. Πολύ καλό για το στομάχι ήταν τα λάπατα»* (Μορφούλα Καραμπάλη, Πολιχνίτος Λέσβου).

*«Ευκοιλιότητα όταν είχε (το ζώο) του βράζαμε λαπαθόσπορο»* (Φωτεινή Παντελούκα, Βίκι Χίου).

*«Τις παπαρούνες τις κάμναν γκούτσες (;). Τις ετηγανίζαμεν άμα δεν είχανε καρπόν στο τηγάκι με λάπαθα όλα μαζί»* (κυρία Πλουμού, Πυργί Χίου).

*«Τα φύλλα τα φτιάχναμε τσιγαριστά (...). Όταν βρεις μεγάλο φύλλο το κάνεις, όπως και τη μολόχα, πολύ ωραίος ντολμάς. Τη ξινήθρα εμείς τη φτιάχναμε σαλάτα στο χωριό, τα βλασταράκια και τα φύλλα της έως και τώρα. Τώρα ξεβλάστανε. Παλιά που δεν είχαμε τι να τρώμε, τρώγαμε τα βλασταράκια της ξινήθρας»* (Νίκος Νιτσόλας, Βουρλιώτες Σάμου).

*«Τις ξινήθρες τις καθαρίζαμε και τις τρώγαμε για όρεξη, το φρούτο μας, το ορεξιότικο φρούτο μας ήταν οι ξινήθρες, τα ξινοθρογούλια»* (Ρωσία Δέλλου, Αγία Παρασκευή Λέσβου).

### **Και κάτι ακόμη!**

Ένα χόρτο που είναι συγγενικό με το λάπαθο και ανήκει στην ίδια οικογένεια είναι η ξινήθρα (Λέσβος, Λήμνος, Σάμος, Χίος) ή ξινίδα (Ικαρία). Η ξινήθρα (*Rumex acetosella*) διακρίνεται για την ευχάριστη ξινή γεύση των χυμών της. Έτσι συχνά προστίθεται στις χορτόπιτες και στις ανάμεικτες βραστές ή ωμές σαλάτες (Ικαρία, Λέσβος, Λήμνος, Σάμος), αντικαθιστώντας ακόμα και το χυμό λεμονιού.

## Πεντάνευρο (*Plantago sp.*)

Ψάχνοντας σε δροσερές και υγρές τοποθεσίες είναι βέβαιο ότι θα συναντήσουμε κάποιο από τα είδη του γένους\* *Plantago*, με τις χαρακτηριστικές πέντε νευρώσεις στα φύλλα. Παρόλο που στην παραδοσιακή ζωή χρησιμοποιούνταν τουλάχιστον τρία είδη πεντάνευρου, δεν καταγράφηκαν ιδιαίτερες τοπικές ονομασίες πέρα από το γλινοχόρταρο στο Πυργί Χίου.

Τροφή: Στη μαγειρική οι ντόπιοι προτιμούν περισσότερο το είδος *Plantago lanceolata*, που φυτρώνει σε λιβαδότοπους, κοντά σε ρέματα, σε άκρες αγροτικών δρόμων και σε πευκοδάση. Τα φύλλα και οι βλαστοί του, που συλλέγονται όσο ακόμα είναι τρυφερά, συμμετέχουν στις βραστές σαλάτες από διάφορα αγριόχορτα (Λέσβος, Λήμνος, Σάμος, Χίος). Σύμφωνα με αναφορές από τη Λέσβο τα πεντάνευρα γίνονται πολύ νόστιμη βραστή σαλάτα αν συνδυαστούν με ξύδι και σκόρδο.

Φάρμακο: Το αφέψημα των φύλλων του πεντάνευρου είναι διουρητικό και ως εκ τούτου χρησιμοποιήθηκε από την παραδοσιακή ιατρική για τη θεραπεία της νεφρολιθίασης (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος). Με τη μορφή αφεψήματος εφαρμόστηκε και για την αντιμετώπιση του σακχαρώδους διαβήτη (Ικαρία, Λήμνος). Οι πολυάριθμες όμως αναφορές στο πεντάνευρο αποκαλύπτουν ότι βασικά χρησιμοποιήθηκε για αντισηπτικούς και επουλωτικούς λόγους (Ικαρία, Λέσβος, Λήμνος, Σάμος, Χίος). Τα καταπλάσματα από φύλλα, στα οποία πρώτα έσπαζαν τα αγγεία ώστε να απελευθερωθεί ο χυμός, αποτέλεσαν μια άμεση και αποτελεσματική θεραπεία σε περιπτώσεις αποστημάτων, δοθιήνων, πληγών, οιδημάτων και εγκαυμάτων. Στη Σάμο παρασκεύαζαν αλοιφή, με αντίστοιχες του καταπλάσματος ιδιότητες, από ζωμό πεντάνευρου, κεριά και ρητίνη αγριοφιστικιάς ή ρητίνη πεύκου.

## Μας είπαν...

«Όταν έχεις τίποτα πληγή, καμάδα που τη λέγανε, κάψιμο, βάζανε πεντάνευρο αυτά τα μεγάλα φύλλα. Έχει και μικρούλικά που τα βάζανε στα χόρτα τα βράζανε με λίγο λαδάκι» (Ποσούλα Βρυσογιάννη, Άγρα Λέσβου).

«Τα τρώμε ωραία με το ξύδι και το σκόρδο» (Περσεφόνη Κοφτερού, Νεοχώρι Λέσβου).

«Αυτό το πεντάνευρο, όταν καμιά φορά έβγαινε κανένας καλόγερος, ξέρετε τι είναι ο καλόγερος, η λεγόμενη δοθιήνη, πρέπει να είναι αυτή. Πονάνε πάρα πολύ πονάνε γιατί μαζεύει και πρέπει να βγει το πύο (...) και ένα πεντάνευρο, και μασούσαν ψωμί και του βαζαν και λίγο λαδάκι και το δεναν σφιχτά και το πρωί έπρεπε να ανοίξει ο καλόγερος» (Μαρία Παξού, Καμπιά Χίου).

«Το πεντάνευρο είναι το καλύτερο γιατρικό. Άμα είχες κάπου, πρώτα που βγάζανε ο κόσμος έτσι σπυριά και ήθελες να τα ανοίξεις αδιαθόρνους τους λέγαμε εμείς πρώτα. Άμα ήθελες να τ' ανοίξεις να βγάλει το πύον, εβάζανε πεντάνευρο και το δενες πάνω και αμέσως άνοιγε» (Ελένη Τσαπαλιάρη, Φραντάτο Ικαρίας).

«Κατουρουλόχορτο ή πετειναράκι. Αυτό κάνει άμα δεν κατουράει το ζώο, Κάνει και στους ανθρώπους» (Διαμαντής Πασβάνης, Καταφύγι Ικαρίας).

### **Και κάτι ακόμη!**

Στο ίδιο γένος ανήκει και το πετειναράκι (*Plantago coronopus*). Το πετειναράκι μπορεί να μην έχει τις χαρακτηριστικές πέντε νευρώσεις, αλλά χρησιμοποιήθηκε όπως και τα υπόλοιπα είδη, ως διουρητικό αφέψημα (Ικαρία, Σάμο). Για τις διουρητικές του ιδιότητες οι Ικαριώτες κτηνοτρόφοι το έδιναν στα ζώα, αποκαλώντας το μάλιστα κατουρουλόχορτο. Στη Σάμο και στη Λέσβο συλλέγεται ακόμα για να αποτελέσει συστατικό της σαλάτας από βραστά χόρτα. Εντυπωσιακή είναι η ποικιλία στην ονοματολογία που παρουσιάζει το πετειναράκι από τόπο σε τόπο. Έτσι στην Ικαρία θα το ακούσουμε πετειναράκι, πετεινάκι, πετειναρόχορτο, κοκοράκι και κατουρουλόχορτο, στη Λέσβο περδικοπάτημα, στη Λήμνο περιναρούδι, πετειναράκι και περδικάκι ενώ στη Σάμο και στη Χίο κοκοράκι.

\*Ως γένος ονομάζουμε το σύνολο των ειδών που είναι συγγενή μεταξύ τους. Για παράδειγμα ο θυόσμος (*Mentha spicata*) και το φλισκούρι (*Mentha pulegium*) ανήκουν στο γένος *Mentha*. Το σύνολο των γενών που είναι συγγενή μεταξύ τους ονομάζεται οικογένεια. Στη επιστημονική ονομασία το γένος δίνει την πρώτη λέξη του ονόματος, το είδος τη δεύτερη λέξη.

## **Οβριά (*Tamus communis*)**

*Ικαρία*: Οβριά, αβρωνιά, βρωνιά

*Λέσβος*: Σβιρνιά, οβριά

*Λήμνος*: Σβιρνιά

*Σάμος*: Οβριά, αβρωνιά

*Χίος*: Οβριά, σβουρνίδα

Αναρριχάται συνήθως σε πεζούλες και βάτους, έχει καρδιόσχημα φύλλα, κάνει μικρούς, κόκκινους καρπούς και οι τρυφερές κορυφές της αποτελούν ακόμα και σήμερα περιζήτητη τροφή. Η οβριά, όπως είναι η δημοφιλέστερη ονομασία του φυτού στα νησιά του βορειανατολικού Αιγαίου, συναντάται σε πετρώδεις πλαγιές, σε άκρες δασών και σε περιοχές με χαμηλή βλάστηση και θάμνους.

*Τροφή*: Η διατροφική και γευστική αξία της οβριάς είναι ιδιαίτερος γνωστή μεταξύ των κατοίκων του βορειανατολικού Αιγαίου. Την άνοιξη συλλέγουν τις τρυφερές κορυφές του φυτού και τις καταναλώνουν, άλλοτε ως βραστή σαλάτα με λάδι και ξύδι ή λεμόνι και άλλοτε τηγανισμένες με αυγά, σαν ομελέτα (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος, Χίος). Η βρώση των βλαστών της οβριάς, αλλά και η πόση του πικρού ζωμού της θεωρείται ακόμα και σήμερα ότι καθαρίζουν το αίμα (Σάμος), ωφελούν σε περιπτώσεις υπότασης (Λέσβος), αλλά και ότι αντενδείκνυνται στους πάσχοντες από αρθριτικά (Λέσβος, Χίος).

*Φάρμακο*: Αξιοσημείωτες είναι οι θεραπευτικές ιδιότητες που αποδίδονται στη ρίζα και στον καρπό του φυτού. Τα συγκεκριμένα μέρη της οβριάς χρησιμοποιούνταν για εντριβές καταπραυντικές των πόνων από ρευματισμούς και αρθριτικά. Η εφαρμογή της συγκεκριμένης πρακτικής θεραπείας προϋπέθετε προετοιμασία, η οποία παρουσιάζει αρκετές παραλλαγές. Επαλείψεις με λάδι ή άλλη λιπαρή ουσία πριν την εντριβή (Λέσβος), τοποθέτηση της ρίζας ή των καρπών σε γυάλα με λάδι, παρασκευή βάμματος με οινόπνευμα (Ικαρία, Σάμος) είναι οι συνηθέστεροι τρόποι. Στο σημείο αυτό χρειάζεται να τονιστούν οι επισημάνσεις των παλιών ότι η εν λόγω εφαρμογή μπορεί να προκαλέσει δερματικούς ερεθισμούς και ως εκ τούτου χρήζει ιδιαίτερης προσοχής (Λέσβος).

### **Μας είπαν ...**

*«Σβιρνιές τις βράζαμε πίναμε το ζουμί και ένα ωραίο ζουμί! Τις σβιρνιές τις βράζανε σα φαί, σα χορταρικό με τη διαφορά ότι είναι πολύ δυνατή και άμα έχεις πίεση σου αναιβάξει την πίεση (;) Η σβιρνιά είναι πολύ καλή να τη βράσεις είτε με το λεμόνι είτε με το ξύδι»* (Βαγγελιώ Μεταξωτού και Ελπίδα Μαχαίρα, Μανταμάδος Λέσβου).

*«Η σβιρνιά είναι για τα αθροϊκά είναι κακό. Άμα έχεις αθροϊκά, να φας σβιρνιές και να πιείς ζουμί είναι κακό για τα αθροϊκά. Είναι θάνατος»* (Μυρσίνη Χαχαδάκη, Βρίσα Λέσβου).

*«Η σβιρνιά, από αυτά τα σπόρια σβιρνιάς τα χρησιμοποιούν, τα βάζουν με λάδι στον ήλιο λέει, σ' ένα μπουκάλι με λάδι στον ήλιο και μετά τρίβονται για αθροϊκιά. Λένε ότι είναι καλή.» (Βιτόρια Μηνά, Μεγαλοχώρι Λέσβου).*

*«Είναι πρώτα, πρώτα, καθαρίζει το αίμα, όχι να 'ναι νόστιμη που τις τηγανίζουμε με αυγά και τυρί. Η γυναίκα μου, θα τις βράσει θα μου κρατήσει το ζουμί γιατί εγώ το πίνω πάρα πολύ, (...). Πολύ πικρό και κοκκινωπό και το άλλο το κάνει σαλάτα» (Μανουήλ Ικάριος, Μεσόγεια Σάμου).*

### **Μια επιχείρηση, κάπου...**

Caudalie, Γαλλία

Η Caudalie ξεκίνησε το 1993 από μια κουβέντα μεταξύ ενός νεαρού ζευγαριού και ενός καθηγητή της φαρμακολογίας για τον οικογενειακό αμπελώνα τους στην περιοχή του Μπορντό, μιας περιοχής ιδιαίτερα γνωστής για το κρασί της. Ο καθηγητής τους εξήγησε ότι τα γίγαρτα (κουκούτσια) του σταφυλιού, τα οποία πετιούνται, περιέχουν πολυφαινόλες οι οποίες, μετά από σταθεροποίηση, είναι πολύ αποτελεσματικές για την περιποίηση του δέρματος. Η Caudalie αρχικά εισήγαγε τρία προϊόντα περιποίησης δέρματος το 1995 και το 1996, ενώ παράλληλα δημιούργησε μια μονάδα έρευνας μαζί με το Τμήμα Φαρμακολογίας του Πανεπιστημίου του Μπορντό. Από τη συνεργασία αυτή προέκυψαν αρκετές πατέντες για προϊόντα από όλα τα μέρη του αμπελιού. Με αυξανόμενη την επιτυχία, το 1999 η Caudalie κατασκεύασε πολυτελή λουτρά (spa) στον οικογενειακό αμπελώνα. Έκτοτε έχει ανοίξει άλλα δυο συγκροτήματα λουτρών στο Παρίσι και στην Ταϊβάν. Το 2006 η εταιρεία είχε έσοδα 35 εκατομμύρια ευρώ, απασχολούσε 180 υπαλλήλους και τα προϊόντά της διανέμονταν σε 25 χώρες του κόσμου.

<http://www.caudalie.fr>

## **Ζοχός (*Sonchus sp.*)**

*Ικαρία*: Τζόχος

*Λέσβος*: Ζοχός, ζόχος

*Λήμνος*: Ζόχος

*Σάμος*: Ζογκός

*Χίος*: Τσόχος, ζοχός

Ζοχούς θα βρούμε περπατώντας ακόμα και στα σοκάκια μιας επαρχιακής πόλης. Καλύτερα βέβαια είναι να τους συλλέγουμε από την ύπαιθρο, όπου φυτρώνουν σε αφθονία σε καλλιεργημένα ή χέρσα χωράφια, κοντά σε ρέματα, σε ανοιχτά δάση, αμμώδεις περιοχές και άκρες δρόμων. Στα νησιά του βορειανατολικού Αιγαίου έχουν καταγραφεί τέσσερα είδη του γένους *Sonchus*, αλλά οι ντόπιοι φαίνεται να προτιμούν τα είδη *Sonchus asper* και *Sonchus oleraceus*. Οι ζοχοί συχνά αντιμετωπίζονται ως ζιζάνια, αλλά ταυτόχρονα αποτελούν από τα πιο δημοφιλή βρώσιμα χόρτα.

*Τροφή*: Για μαγειρική χρήση συλλέγονται μετά τα φθινοπωρινά πρωτοβρόχια και μέχρι τα τέλη της άνοιξης, πριν αρχίσουν να μεστώνουν. Συμμετέχουν στις βραστές σαλάτες από ανάμεικτα άγρια χόρτα, αλλά γίνονται πολύ νόστιμη σαλάτα και μόνοι τους. Οι γυναίκες έβαζαν παλαιότερα ζοχούς στις περίφημες χορτόπιτες, ενώ συχνά συνόδευαν με αυτό το χόρτο κρέας, φτιάχνοντας ένα είδος φρικασέ. Η βρώση ζοχών και η πόση του ζωμού τους θεωρούνται ευεργετικά για στομαχικές διαταραχές και παθήσεις του εντέρου και των νεφρών (Λέσβος, Σάμος).

*Φάρμακο*: Αρκετές ήταν οι μαρτυρίες για χρήση από τους παλιούς του γαλακτώδη χυμού του βλαστού των ζοχών ως αντίδοτου στο τσίμπημα σκορπιού και φιδιού (Λέσβος, Χίος). Σύμφωνα με μαρτυρία που παρατίθεται σε κείμενο του Ρ. Παπαδέλλη (*Γητειές και γιατροσόφια*, 2000), ο ζοχός χρησιμοποιήθηκε και στα τσιμπήματα του ψαριού με το όνομα σκορπιός. Χαρακτηριστικά αναφέρεται ότι «άμα σι κιντρώσ' του ψάρ' σκουρπιγός, κουπανίγ'ς ζοχού, που' νι ένα χόρτου κι του βάν'ς πάνου στου μέρους που σιντρώθ'κς τσι πίν'ς τσι ρακί» (σελ. 131). Οι αναφορές στη συγκεκριμένη ιδιότητα του ζοχού συνήθως συνοδεύονται από την ιστορία ενός ζώου, συνήθως σκαντζόχοιρου ή καβουριού, που δηλητηριάστηκε ή τσιμπήθηκε από φίδι ή σκορπιό και κατέφυγε αμέσως στο συγκεκριμένο χόρτο.

### **Μας είπαν ...**

«Ο ζόχος είναι για τα νεφρά. Ο ζόχος είναι το μόνο χόρτο για τα νεφρά πολύ αποτελεσματικό» (Βασιλεία Χατζηντάμου, Αγία Παρασκευή Λέσβου).

«Έχω δει εγώ σκαντζόχοιρο, ο οποίος έτρωγε φίδι, που λεν ότι δεν τρώει, λοιπόν μετά από κεί έφυγε και πήγε στην άκρη στο νερό και έψαχνε, έτρωγε τέτοιο πράγμα. Άμα το έκανα σε κάποιο συζήτηση παλιό, λέει ότι αυτό είναι το αντίδοτό του. Τώρα κατά πόσο αληθεύει!» (Χρίστος Γαϊτάνης, Πλωμάρι Λέσβου).

### **Και κάτι ακόμη!**

Οι παλιοί γνώριζαν πόσο ωφέλιμα είναι τα άγρια χόρτα για τον ανθρώπινο οργανισμό, γι' αυτό προσπαθούσαν να συλλέγουν για τις βραστές τους σαλάτες και τις χορτόπιτες όσα περισσότερα έβρισκαν. Μάλιστα την ημέρα εορτασμού των σαράντα Μαρτύρων οι Λέσβιες φρόντιζαν να ετοιμάσουν μια χορτόπιτα από 40 διαφορετικά είδη χόρτων. Οι σαράντα Μάρτυρες γιορτάζονται στις αρχές Μαρτίου, περίοδο που τα αγριόχορτα είναι στην καλύτερη εποχή τους.

## **Σινάπι (*Sinapis* sp.)**

Είναι γνωστό ως σινάπι όταν γίνεται λόγος για τις φαρμακευτικές του ιδιότητες και ως λαπάνια ή βρούβα όταν αντιμετωπίζεται ως βρώσιμο χόρτο. Το σινάπι ανήκει στις πόες που από τους σύγχρονους ανθρώπους περνούν απαρατήρητες. Το βρίσκουμε σε άκρες αγροτικών δρόμων και εγκαταλελειμμένα χωράφια, όπου σχηματίζει συχνά προς το τέλος της άνοιξης και το καλοκαίρι ένα κίτρινο χαλί με τα λεπτά του άνθη. Πρόκειται για ακόμα ένα φυτό που κατατάσσεται στα ζιζάνια από τους καλλιεργητές. Παλαιότερα, όμως, ήταν άξιο συστατικό των πρακτικών φαρμάκων και σημαντικό στοιχείο της παραδοσιακής διαίτας.

Τροφή: Οι τρυφεροί βλαστοί του σιναπιού συλλέγονται τους χειμερινούς και ανοιξιάτικους μήνες για να γίνουν νόστιμες ωμές (Σάμος) και βραστές σαλάτες μαζί με άλλα χόρτα ή μόνοι τους (Ικαρία, Λέσβος, Λήμνος, Σάμος).

Φάρμακο: Οι ιαματικές ιδιότητες του φυτού είναι συγκεντρωμένες στα σπέρματα και αξιοποιήθηκαν κατά κανόνα με τη μορφή εμπλάστρων. Οι σιναπόσποροι πολτοποιούνταν και με την προσθήκη άλλων υλικών παρασκευάζονταν έμπλαστρα. Έμπλαστρα καταπραυντικά μυϊκών πόνων και ρευματοπόνων φτιάχνονταν από σινάπι, αλεύρι και χλιαρό νερό (Ικαρία, Σάμος). Για την αντιμετώπιση του κρυολογήματος παρασκευάζονταν έμπλαστρα από συνδυασμούς του σπόρου με ξύδι, πετιμέζι, ρακί ή ούζο τα οποία τοποθετούσαν στο στήθος ή στην πλάτη (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος). Μάλιστα, τα συγκεκριμένα επειδή ήταν αρκετά ισχυρά, τα μετακινούσαν συχνά για να αποφύγουν τα εγκαύματα. Τη διαδικασία αυτή την αποκαλούσαν «περπάτημα σιναπισμού» και θεωρείτο καλή γιατρεία για το κρυολόγημα. Έμπλαστρα από σιναπόσπορο έφτιαχναν και για την εκτόνωση δοθιήνων και την άμβλυση οιδημάτων (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος). Στη Σάμο και την Ικαρία αναφέρθηκε ότι παλιά έκαναν ζεστά ποδόλουτρα σε νερό με σπόρο σιναπιού για να ρίξουν τον πυρετό.

## **Μας είπαν...**

*«Μια φορά και γώ είχα βρογχικά εδώ να, και ένα μεγάλο βαθμό δε μπορούσα καθόλου να αναπνεύσω και παίρνω λιναρόσπορο. Το βράζαμε, το βάζαμε απάνω σ' ένα πανάκι του κάναμε έτσι. Παίρναμε όμως και σινάπι. Το σινάπι αυτό το τρίβαμε το κάναμε σκόνη, το τρίβαμε, το ρίχναμε από πάνω και το βάζαμε στο στήθος και μας πέρασε, τώρα ως θέλετε πιστέψτε το, αν δε θέλετε, εμένα αυτό πέρασε. Το βάζαμε και μας έπαιρνε το κρύωμα» (Βαγγελιώ Μεταξωτού και Ελπίδα Μαχαίρα, Μανταμάδος Λέσβου).*

*«Το σινάπι είναι για διάφορες αυτές . Είναι για κρυολογήματα, το κάναμε με το ούζο. Το κοπανίζαν το σινάπι, το βάζν πάν σε μια πεσέτα ή μπαμπακάκι ότι να 'ναι και βάζαν εκεί που πονάς» (Μυρσίνη Χαχαδάκη, Βρίσα Λέσβου).*

*«Το σινάπι ξέρω το σπόρο του, τον κάναν καμιά φορά που ήταν κρυωμένα τα παιδάκια τους, βάζανε κατάπλασμα σινάπι. Σπόρο κοπανισμένο, το βράζανε και εκείνο τους βάζανε» (Καλλιόπη Γιαλούρη, Μεστά Χίου).*



*«Και για να πέσει ο πυρετός, παιδιά ήμασταν τότε, βέβαια όχι εμένα αλλά τα 'καναν τα γιατροσόφια. Ήμασταν θυμάμαι, δεν είχε η μαμά μου...έπαιρνε τενεκέ από τενεκέ. καθαρό τενεκέ έβραζε νερό τ' άφηνε χλιαρό που να μπορείς να το δεχτείς κι έριχνε μέσα κοπανισμένο σινάπι. Σινάπι έτσι το λέγανε. Και έβαζες μέσα τα πόδια σου και γινόσουνα μούσκεμα στον ιδρώτα και έπεφτε ο πυρετός αμέσως» (Σοφία Χατζηνικολάου, Χώρα Σάμου).*

### **Μια επιχείρηση κάπου....**

Bougainvillea, Κόστα Ρίκα

Πρόκειται για μια επιχείρηση που ιδρύθηκε το 1985 και αναζητά στα τροπικά δάση της Κόστα Ρίκα άγρια φυτά με χρήσιμες ιδιότητες. Ουσιαστικά παράγει και τυποποιεί αποστάγματα φυτών με τα οποία προμηθεύει εταιρείες παραγωγής φυσικών προϊόντων. Η εταιρεία διαχειρίζεται μια έκταση 500 στρεμμάτων. Στη μισή έκταση γίνεται καλλιέργεια φυτών με φαρμακευτικές, αντιπαρασιτικές, εντομοαπωθητικές και βιοκτόνες ιδιότητες. Η υπόλοιπη αποτελεί περιοχή προστασίας και εντάσσεται στο Δίκτυο των ιδιωτικών περιοχών προστασίας της Κόστα Ρίκα. Πέρα από την κύρια δραστηριότητά της, η επιχείρηση παρέχει και εκπαιδευτικές υπηρεσίες. Οργανώνει προγράμματα πρακτικής άσκησης για μαθητές, εκδίδει εγχειρίδια και βιβλία σχετικά με τη χρήση, την καλλιέργεια και τη διατήρηση των φυτών με χρηστική αξία και διαθέτει βιβλιοθήκη για τα φυσικά προϊόντα της Αμερικής.

[www.bioextractos.com](http://www.bioextractos.com)

## **Ρίγανη (*Origanum sp.*)**

Είναι ένα από τα πιο δημοφιλή βότανα, που τους καλοκαιρινούς μήνες γεμίζει με αρώματα τον αέρα της υπαίθρου. Οι ιδιότητες του ελαίου της είχαν αναγνωριστεί και αξιοποιηθεί από τις προηγούμενες γενιές σε διάφορους τομείς της καθημερινής ζωής. Με τα ονόματα ρίγανη ή αρίγανη οι ντόπιοι αποκαλούν τα τέσσερα είδη που εμφανίζονται στο βορειανατολικό Αιγαίο. Η ρίγανη συλλέγεται την περίοδο που είναι ανθισμένη από θαμνώνες, πετρώδεις πλαγιές και γενικά από περιοχές με χαμηλή βλάστηση.

Τροφή: Η αποξηραμένη ρίγανη χρησιμοποιείται εδώ και χρόνια για να αρωματίσει τα ψητά κρέατα και τις σάλτσες. Οι ντόπιοι όμως επεσήμαναν ότι ως μυρωδικό ταιριάζει πολύ και στα κουκιά.

Φάρμακο: Η παραδοσιακή φαρμακευτική αξιοποίησε τις ιδιότητες του ελαίου της ρίγανης κυρίως μέσω του αφεψήματος και σπανιότερα μέσω του βάμματος. Σε περιπτώσεις διάρροιας και κοιλιακών πόνων το αφέψημα ρίγανης ήταν η πιο άμεση λύση (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος, Χίος). Με μορφή αφεψήματος η ρίγανη συστηνόταν και για την εξισορρόπηση του σακχάρου στο αίμα (Σάμος) και για παθήσεις του αναπνευστικού (Ικαρία, Σάμος). Ευεργετική θεωρείτο και για το στομάχι (Σάμος). Στη Σάμο έφτιαχναν βάμμα από ανθισμένους βλαστούς ρίγανης και σούμα και το άφηναν για σαράντα μέρες στον ήλιο. Μια κουταλιά της σούπας κάθε πρωί από αυτό το μείγμα ήταν το φάρμακο για όσους υπέφεραν από στομαχικές διαταραχές. Επίσης γνωστή ήταν και η δράση του ελαίου της ρίγανης ως παυσίπονου. Μασώντας βλαστό από το φυτό ανακούφιζαν τον πονόδοντο (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος, Χίος) και με ποδόλουτρο ή έμπλαστρα ρίγανης καταπράυναν τους πόνους από ρευματισμούς.

Φροντίδα των ζώων: Όπως προκύπτει από μαρτυρίες κτηνοτρόφων από όλα τα νησιά, η ρίγανη χρησιμοποιήθηκε ως αντιδιαρροϊκό και στα ζώα εκτροφής.

Άλλες χρήσεις: Το έντονο άρωμα που αναδύουν οι βλαστοί της φαίνεται πως ώθησε και στη χρήση τους για την προστασία των ρούχων από το σκώρο (Λέσβος, Χίος).

### **Μας είπαν ...**

*«Αυτή τη ξέρεις; Και αυτή τη χρησιμοποιούμε σε πολλά φαγητά και όταν πονά το δόντι μας πολλές φορές βάζουμε πάνω σουλουκάκι, αν είναι κούφιο το δόντι και σταματά ο πόνος, μιδιάζει το μέρος. Κατάλαβες; Και για τους πόνους, όταν έχεις πόνο, βράσε σε περνά με τη ρίγανη»* (Ειρήνη Μιχαέλη, Πλωμάρι Λέσβου).

*«Πολλοί βάλανε πιπέρι ή ρίγανη με μέλι και το φάσκιωναν και το τύλιγαν βέβαια μ' ένα πανί»* (Αναφορά για τους ρευματισμούς, Κατίνα Πετσάκου, Φάρος Ικαρίας).

### **Και κάτι ακόμη ...**

Από έρευνα του Τμήματος Περιβάλλοντος του Πανεπιστημίου Αιγαίου στα νησιά του βορειανατολικού Αιγαίου προέκυψε ότι η καλλιέργεια δύο ειδών ρίγανης, του *Origanum onites* και του *Origanum vulgare* είναι όχι μόνον εφικτή, αλλά και

ανταγωνιστική σε σχέση με τις συμβατικές καλλιέργειες (αμπέλι, σιτάρι σκληρό, κριθάρι) λόγω υψηλής ποιότητας. Πειράματα σε άγρια και καλλιεργούμενη ρίγανη από διάφορες περιοχές των νησιών έδειξαν ότι και τα δύο είδη εμφανίζουν ιδιαίτερα υψηλές συγκεντρώσεις σε αιθέρια έλαια. Επιπλέον, φάνηκε ότι η καλλιέργεια αρωματικών φυτών μπορεί να αξιοποιήσει εγκαταλελειμμένες εκτάσεις και εκτάσεις σε πλαγιές, με σχετικά φτωχά εδάφη. Σαν πρόσθετο περιβαλλοντικό όφελος προέκυψε ότι η καλλιέργεια αρωματικών φυτών συμβάλλει ουσιαστικά στην προστασία του περιβάλλοντος από τη διάβρωση.

## **Φασκομηλιά (*Salvia sp.*)**

*Ικαρία*: Αλισφακιά, μελισφακιά, φασκομηλιά

*Λέσβος*: Αλίσφακας, φασκόμηλο

*Λήμνος*: Φασκομηλιά

*Σάμος*: Αλισφακιά, φασκομηλιά, λουσφακιά

*Χίος*: Φασκομηλιά

Ακόμα και σήμερα το φασκόμηλο συλλέγεται συστηματικά την περίοδο που είναι ανθισμένο και παραμένει δημοφιλές χειμωνιάτικο αφέψημα, που μπορεί κανείς να γευτεί στα περισσότερα καφενεία των χωριών. Στα νησιά του βορειανατολικού Αιγαίου μπορεί κανείς να βρει τουλάχιστον οχτώ είδη του γένους *Salvia*. Οι κάτοικοι όμως προτιμούν κυρίως το είδος *Salvia fruticosa* που εμφανίζεται σε περιοχές χαμηλής βλάστησης με θάμνους, πόες και χαμηλά δέντρα. Ο πολυετής αυτός θάμνος, πέρα από την παρασκευή του γνωστού ροφήματος, είχε αξία για διάφορους τομείς της παραδοσιακής ζωής.

*Τροφή*: Οι βλαστοί της φασκομηλιάς χρησιμοποιήθηκαν από τους Χιώτες στην παρασκευή καπνιστού κρέατος για να προσδώσουν ευχάριστη γεύση. Για τους Σαμιώτες η φασκομηλιά μαζί με σούμα, κόκκινη πιπεριά, κόκκους πιπεριού, κανέλα και ζάχαρη, αποτέλεσαν τα συστατικά της συνταγής για το λεγόμενο καϊνάρι ή βραστάρι, ρόφημα για τις κρύες μέρες του χειμώνα. Παλαιότερα, όπως αναφέρθηκε στη Χίο και στη Σάμο, οι τρυφεροί καρποί φασκομηλιάς τρώγονταν σαν φρούτο.

*Φάρμακο*: Στο αφέψημα του φασκόμηλου οι παλιοί απέδιδαν πολλές ιδιότητες. Από τις πιο κοινές ήταν η πόση για την πίεση (Ικαρία, Λήμνο), το ζάχαρο (Σάμος), την αντιμετώπιση του κοινού κρυολογήματος (Λέσβος, Λήμνος), το βήχα (Λέσβος, Σάμος) και την καταπράυνση στομαχικών διαταραχών και εμμηνορροϊκών πόνων (Λέσβος). Μια από τις ιδιότητες του φυτού που οι παλιοί φαίνεται να είχαν αναγνωρίσει σε μεγάλο βαθμό είναι η αντισηπτική. Με το ζωμό φασκομηλιάς έκαναν πλύσεις σε πληγές, εγκαύματα, δερματοπάθειες (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος, Χίος) καθώς και σε περιπτώσεις ψωροφύτη\* (Ικαρία, Σάμος, Χίος). Με την αντισηπτική ιδιότητα συνδέεται και η χρήση του φασκόμηλου για στοματικές πλύσεις. Οι παλιοί το προτιμούσαν για τη φροντίδα των ούλων (Λέσβος), αλλά και γενικότερα για την υγιεινή της στοματικής κοιλότητας (Ικαρία).

*Φροντίδα των ζώων*: Αντίστοιχες εφαρμογές βρήκε η φασκομηλιά και στα ζώα εκτροφής. Οι κτηνοτρόφοι τη χρησιμοποιούσαν τόσο σε περιπτώσεις αδιαθεσίας των ζώων (Λέσβος, Χίος), όσο και ως αντισηπτικό πηληγών.

*Μελισσοτροφία*: Τέλος, η φασκομηλιά θεωρείται από τους μελισσοκόμους ιδιαίτερα μελιτογόνο φυτό (Ικαρία, Λέσβος).

## **Μας είπαν ...**

*«Η μελισπακιά χρησιμοποιείται σαν αφέψημα και σαν αντισηπτικό πληγών (...) το βράζανε πολύ και γίνεται πικρό και μας κάνανε πλύσεις για το στόμα και γαργάρες για τα λαιμά» (Πολυξένη Τριποδής, Αρέθουσα Ικαρίας).*

*«Όλα τα παιδιά έπρεπε να βγάλουν τον ψειροφύτη τον λέγανε και πλενούσαν με χαμόμηλα, φασκόμηλα, αντισηπτικά χόρτα» (Δέσποινα Ροζίνου, Βρακάδες Ικαρίας).*

*«Η φασκομηλιά, η αλισφακιά η οποία είναι όταν έχεις πίεση πίνεις και πέφτει (...). Μέχρι και τώρα τα τρώμε, είναι ένα φρούτο για πρώτη έρχεται λίγο στυφό, το καθαρίζεις είναι πολύ όμορφο» (Κατίνα Μαρινάκη και Ειρήνη Κλεάνθου, Καλλιθέα Σάμου).*

## **Μια επιχείρηση, κάπου**

Creta Ltd, Ελλάδα

Η Creta Ltd είναι μια κρητική εταιρεία που ειδικεύεται στη συλλογή, επεξεργασία, τυποποίηση και εμπορία υψηλής ποιότητας τροφίμων από την Κρήτη. Αρωματικά φυτά, αποκλειστικά από την Κρήτη, έξτρα παρθένο ελαιόλαδο και πευκόμελο είναι μερικά από τα προϊόντα που η εταιρεία διαθέτει. Τα βότανα και τα αρωματικά φυτά της εταιρείας συλλέγονται είτε σε άγρια μορφή, είτε από παραδοσιακές καλλιέργειες της ενδοχώρα του νησιού. Αποξηραίνονται με φυσικές μεθόδους που διατηρούν τη ζωντάνια, το χρώμα, το άρωμα και τις ευεργετικές ιδιότητες των βοτάνων και των φυτών. Τα βότανα συσκευάζονται με φροντίδα σε όμορφα, μεταλλικά, πρακτικά κουτιά, ιδανικά για να διατηρούν τη φρεσκάδα του προϊόντος για μεγάλο χρονικό διάστημα και με μόνο ένα μικρό πλαστικό παραθυράκι που επιτρέπει στο χρήστη να δει το περιεχόμενο.

[www.creta-ltd.gr](http://www.creta-ltd.gr)

\* Ο ψωροφύτης, σύμφωνα με πληροφορία από το βιβλίο *Λαϊκή Ιατρική της Χίου*, πιθανότατα να είναι η σταφυλοκοκκίαση.

## **Δεντρολίβανο (*Rosmarinus officinalis*)**

Σήμερα το δεντρολίβανο είναι γνωστό σε όλους από τη χρήση του ως μυρωδικό στη μαγειρική. Δεν είναι όμως εξίσου διαδεδομένες οι ιδιότητες που του αναγνωρίστηκαν στα πλαίσια της παραδοσιακής ζωής. Τον αειθαλή αυτό θάμνο τον συναντάμε συνήθως φυτεμένο σε αυλές και παρτέρια. Ψάχνοντας όμως σε αμπελώνες, ανάμεσα σε πεύκα και σε άκρες δρόμων, θα έχουμε την ευκαιρία να δούμε το δεντρολίβανο και αυτοφύες.

**Φάρμακο:** Το αφέψημα από βλαστούς δεντρολίβανου συνιστάται από τους ντόπιους για την υπέρταση (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος), την εξισορρόπηση του σακχάρου στο αίμα (Λέσβος), την αντιμετώπιση του κοινού κρυολογήματος (Ικαρία, Λήμνος) και την ανακούφιση του επίμονου βήχα (Ικαρία, Σάμος). Εξωτερικά εφαρμόστηκε ως αντισηπτικό πληγών, αποστημάτων, δοθιήνων και δερματικών παθήσεων. Οι παλιοί έβραζαν κατά κύριο λόγο το δεντρολίβανο για αρκετή ώρα και έκαναν αντισηπτικές πλύσεις με το ζωμό του (Λέσβος). Σπανιότερα αξιοποιούσαν τη συγκεκριμένη ιδιότητα του φυτού με αλοιφές (Λέσβος, Σάμος). Αξιόλογες είναι οι αναφορές από την Ικαρία για χρήση του δεντρολίβανου σε χλιαρά ποδόλουτρα προκειμένου να αντιμετωπιστεί η αρθρίτιδα. Στη Σάμο τοποθετούσαν επιθέματα από βλαστούς του βοτάνου στο κεφάλι για να καταπραΰνουν τον πονοκεφάλο.

**Καλλυντικό:** Το δεντρολίβανο υπήρξε ένα από τα πιο δημοφιλή φυτά για την περιποίηση των μαλλιών. Το λούσιμο με ζωμό δεντρολίβανου χρησιμοποιήθηκε για να τα ενδυναμώσει (Ικαρία, Λέσβος, Λήμνος,) και για να τονώσει το χρώμα των σκούρων μαλλιών (Λήμνος, Σάμος, Χίος). Στη Λέσβο μάλιστα αναφέρθηκε ότι μαζί με το δεντρολίβανο έβραζαν πέταλα άγριας τριανταφυλλιάς (*Rosa sp.*), ή έφτιαχναν μείγμα από βλαστούς δεντρολίβανου και φύλλα καρυδιάς, πεύκου και ροδακινιάς.

**Τροφή:** Ακόμα και σήμερα το δεντρολίβανο συνεχίζει να αρωματίζει τα ψητά κρέατα και να αποτελεί απαραίτητο συστατικό μαζί με το λάδι και το λεμόνι της μαρινάδας των ψαριών (Σάμος, Χίος).

**Άλλες χρήσεις:** Εκτός όμως από το άρωμα που προσδίδει το δεντρολίβανο, παλιά θεωρούνταν αξιόλογο συντηρητικό των τροφίμων (Σάμος, Χίος). Ο ζωμός του δεντρολίβανου χρησιμοποιήθηκε για το φρεσκάρισμα και τον καθαρισμό λεκέδων σκουρόχρωμων και χοντρών ρούχων (Ικαρία, Λέσβος, Χίος) και οι βλαστοί του μετά από αποξήρανση τοποθετούνταν στις ντουλάπες ως απωθητικό του σκώρου (Λέσβος). Τέλος, στη Λήμνο συμμετείχε στο «σιφάδο», μυκητοκτόνο και αρωματικό μείγμα που έφτιαχναν οι κάτοικοι του νησιού για να πλύνουν τα βαρέλια κρασιού.

### **Μας είπαν...**

«*Το δεντρολίβανο ήταν για την πίεση. Το παίρναμε ως ζεστό να το πιούμε αλλά έκανε λέγαν τότε και για την πίεση, έπεφτε η πίεση*» (Βαγγελιώ Μεταξωτού και Ελπίδα Μαχαίρα, Μανταμάδος Λέσβου).

«Την καρυδιά επίσης και το δεντρολίβανο (...) τα βράζαν και λουζόντουσαν με αυτά οι γυναίκες και έκαναν λαμπερά μαλλιά. Μάλιστα αυτό το έθιμο ήταν πιο εμφανές την παραμονή της Αναλήψεως. Όλα τα σπίτια στο Λισβόρι και δω νομίζω δε ξέρω, θα πρεπε να πάνε σ' ένα μεγάλο τσετσερέ να βράσουν όλα αυτά και όλη η οικογένεια να λουστεί με αυτό το πράγμα» (Απόστολος Αναγνώστου, Πολιχνίτος Λέσβου).

«Το δεντρολίβανο είναι ένα χορτικό, φυτό το οποίο το βάζουμε και κάνει ένα σκούρο ζουμί. Τώρα είναι τα πλυντήρια και τα καθαριστήρια και τα δίνουμε. Τα μαύρα τα παλτά τα περνούσαμε με τη βρούτσα και κάνουν ωραίο χρώμα (...) τους δίνει ζωηρό χρώμα» (Αποστόλης Λαρδός και Χριστίνα Λαρδά, Βουνό Χίου).

«Ακόνιζα, κυδωνόφυλλα και δεντρολίβανο και τα βάζεις και τα βράζεις και ζεματίζεις τα βαρέλια που βάζεις τα κρασιά και δε ξινίζει το κρασί. Κρατά στον ίδιο λογαριασμό» (Γραμματική Χατζηστυλιανού, Παναγιά Λήμνου).

#### **Και κάτι ακόμη ...**

Σε μοναστήρι της Σάμου παρασκευάζεται ακόμα και σήμερα αλοιφή για πληγές και για το ταλαιπωρημένο δέρμα που περιέχει κομμάτια φλοιού από πεύκο, κυπαρίσσι, σκίνο και αγριοτσικουδιά, έλαιο από κυπαρίσσι, βλαστούς από φασκομηλιά και δεντρολίβανο, φύλλα από ευκάλυπτο και λάδι ελιάς. Για την αντιμετώπιση δερματικών παθήσεων στο χωριό Βρίσα της Λέσβου αναφέρθηκε ότι μέχρι πρόσφατα είτε έφτιαχναν αλοιφή από τριμμένο πράσινο σαπούνη ελιάς, βλαστούς δεντρολίβανου και λάδι ελιάς, είτε έβαζαν σε λάδι φύλλα δάφνης και δεντρολίβανο και το άφηναν στον ήλιο για σαράντα ημέρες.

## **Βάλσαμο (*Hypericum sp.*)**

*Ικαρία*: Βάλσαμο, βαλσαμοχόρταρο  
*Λέσβος*: Βάλσαμο, σπαθόχορτο, αγουίδουρας  
*Λήμνος*: Αγούδουρας, αγουδούρι  
*Σάμος*: Βάλσαμο, μάης,  
*Χίος*: Βάλσαμο, γούδουρο, γόδερο, αγόδερο

Μπορούμε να συναντήσουμε ανθισμένο βάλσαμο καθόλη τη διάρκεια του καλοκαιριού, αν περιπλανηθούμε σε ηλιόλουστα καλλιεργημένα χωράφια, σε λιβάδια και σε χέρσους αγρούς. Συλλέγοντας το ποώδες αυτό βότανο, τα δάκτυλά μας θα κοκκινήσουν από τους χυμούς του. Στο βορειανατολικό Αιγαίο υπάρχουν τουλάχιστον δέκα είδη του γένους *Hypericum*. Οι κάτοικοι όμως της Λέσβου, της Σάμου και της Ικαρίας αποκαλούν βάλσαμο το είδος *Hypericum perforatum*, ενώ οι Λήμνιοι και οι Χιώτες το είδος *Hypericum triquetrifolium*.

**Φάρμακο**: Το όνομα του συγκεκριμένου βοτάνου φέρνει στο μυαλό την άμεση και αποτελεσματική θεραπεία. Πράγματι, το βάλσαμο αποτελεί τη βάση για ένα από τα πιο δραστικά πρακτικά φάρμακα που συνεχίζουν να φτιάχνουν οι κάτοικοι των χωριών, το βαλσαμόλαδο. Το βαλσαμόλαδο, ή σπαθόλαδο, όπως αποκαλείται, παρασκευάζεται απλώς τοποθετώντας ανθισμένους βλαστούς βάλσαμου στο λάδι και αφήνοντας το μείγμα εκτεθειμένο στον ήλιο για περίπου σαράντα ημέρες. Το λάδι με τον καιρό θα πάρει ένα βαθύ κόκκινο χρώμα και θα γίνει από τα πιο αποτελεσματικά επουλωτικά πληγών και εγκαυμάτων, κατάλληλο και για αντιμετώπιση δερματικών παθήσεων (Ικαρία, Λέσβος, Λήμνος, Σάμος, Χίος). Το βαλσαμόλαδο χρησιμοποιήθηκε και σαν αναλγητικό σε περιπτώσεις μυϊκών πόνων, ρευματοπόνων και πονοκεφάλων (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος). Στην Ικαρία αναμειγνύουν το βαλσαμόλαδο με κερί και πρόπολη για να φτιάξουν επουλωτική αλοιφή, κατάλληλη και για την περιποίηση ταλαιπωρημένου δέρματος. Συχνά πάλι αποξηραίνουν τα άνθη του βάλσαμου και τα τρίβουν για να φτιάξουν αιμοστατική σκόνη (Ικαρία, Χίο). Το βαλσαμόλαδο εφαρμόστηκε και για τη θεραπεία στομαχικών παθήσεων, με τη διαφορά ότι από τη διαδικασία παρασκευής του παραλειπόταν η έκθεση στον ήλιο (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος). Το βάλσαμο χρησιμοποιήθηκε και ως αφέψημα για την αντιμετώπιση προβλημάτων δυσκοιλιότητας (Λέσβος, Χίος) και παθήσεων του προστάτη (Ικαρία, Σάμος).

**Τροφή**: Στην Ικαρία αξιοποίησαν τις ιδιότητες του βάλσαμου και μέσω της τροφής. Οι ανθισμένοι βλαστοί τοποθετούνταν στο ξύδι (βαλσαμόξυδο), στο κρασί (βαλσαμόκρασο) και στο σίπουρο, θεωρώντας τα μείγματα ιδιαίτερα ευεργετικά για το στομάχι.

**Φροντίδα των ζώων**: Το βαλσαμόλαδο χρησιμοποιήθηκε και από την πρακτική κτηνιατρική για περιπτώσεις σοβαρών πληγών και για τη θεραπεία των λεγόμενων ευλογιών, σπυριών στο στόμα των ζώων (Λέσβος).

**Καλλυντικό**: Στην Ικαρία παρασκευάζουν ακόμα και σαπούνια που περιέχουν βάλσαμο.



### **Μας είπαν ...**

«Το σπαθόλαδο είναι καλό για τη μέση για τον αθριφό , Αυτό το κάνεις στον ήλιο, το βάζεις με λάδι μέσα και αλείφεις τη μέση που πονά και έχεις μεγάλη διαφορά. Σε περνάει, τα πόδια σι δω, οι γάμπες άμα πονάν το βάνεις (...). Πόσες μέρες; Ξέρω 'γω, ένα μήνα στον ήλιο και κάτι περίπου, μέσα στο λάδι, σ' ένα μπουκάλι» (Μηνάς Βαξεβάνης, Μανταμάδος Λέσβου).

«Τον αγούδουρα γινόταν ωραίο βάλσαμο. Είναι άγριος και ήμερος αγούδουρας είναι δυο ειδών. Τον ήμερο αυτόνα ήβγαινε άλλη φορά, αλλά τον μαζέψαν και τώρα χάθηκε. Αγούδουρας γεμάτο εδώ, το τρων και τα ζώα. Μια φορά ένα βόδι που λέμε, έφαγε μαζί με τον καρπό ένα σύρμα. Άρρωστο το ζώο, να το κάνουν τι εν ξέραν. Το χαν λοιπόν στο βουνό αφήσει και έτρωγε αγούδουρα και με τον αγούδουρα γιατρεύτηκε η πληγή. (...)Το βάζεις στο λάδι μέσα σ' ένα δοχείο, σ' ένα μπουκάλι ότι να 'ναι, βάζεις τον αγούδουρα μέσα και ρίχνεις και τρεις σταγόνες οινόπνευμα και το αφήνεις στον ήλιο ένα καλοκαίρι. Αυτό γίνεται κόκκινο αίμα. Έχω καμωμένο εγώ μέσα, να το δεις πως είναι» (Μυρσίνη Χαχαδάκη, Βρίσα Λέσβου).

«Στο βαλσαμόλαδο βάζαμε τον κέρινθο. Ο κέρινθος είναι το μαύρο όταν η μέλισσα ψοφήσει κάτι στην κυψέλη, το σφραγίζει για να μη μολυνθεί και το λένε κέρυνθο. Είναι πολύ πικρό και λίγο κερύ φυσικό το λιώναμε βάζαμε και βαλσαμόλαδο και κάναμε αλοιφή. Μετά και σε πληγές έβαζες από αυτό και είχε και τη ιδιότητα να σφραγίζει την πληγή» (Διαμαντής Πασβάνης, Καταφύγι Ικαρίας).

«Το βαλσαμόχορτο το βαζαν στο λάδι και είχε δυο ιδιότητες. Μπορείς να το πιείς, αλλά να το αφήσεις μέσα όχι όξω για το στομάχι και για πληγές άμα το 'χεις ένα καλοκαίρι στον ήλιο» (Δήμητρα Ροζίνου, Βρακάδες, Ικαρίας).

### **Και κάτι ακόμη ...**

Στη Σάμο χρησιμοποιήθηκε και ένα άλλο είδος το *Hypericum empetrifolium*, που από τους νησιώτες αποκαλείται καλοκρασιά. Παλαιότερα έβραζαν καλοκρασιά και έπλεναν με το ζωμό τα βαρέλια κρασιού για να σκοτώσουν τα παράσιτα και να δώσουν άρωμα.

## **Άγρια λεβάντα (*Lavandula stoechas*)**

*Ικαρία*: Μισόδομος, αίσωπος, ισόδομος

*Λέσβος*: Αβαγιανός, λεβάντα

*Σάμος*: Καραγιαννάκι, караγάни, караγιάνни, λεβάντα

*Χίος*: Λέβαντα.

Η αγριολεβάντα είναι από τα πιο χαρακτηριστικά φυτά της άνοιξης. Με τα μοβ άνθη της και την ευχάριστα έντονη μυρωδιά της στολίζει τους φρυγανότοπους, τα πευκοδάση, τους ελαιώνες και τις άκρες αγροτικών δρόμων. Η αγριολεβάντα συλλέγεται την περίοδο που είναι ανθισμένη αφού στο άνθος της, σύμφωνα με τους ντόπιους, συγκεντρώνονται οι περισσότερες ιδιότητές της.

**Φάρμακο**: Από την πρακτική φαρμακευτική χρησιμοποιήθηκε περισσότερο ως αφέψημα για την αντιμετώπιση του κοινού κρυολογήματος (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος). Η εντριβή του άνθους στη μύτη ήταν ένας αποτελεσματικός τρόπος αποσυμφόρησης του αναπνευστικού (Ικαρία, Λέσβος). Στη Σάμο εφαρμόστηκε με τη μορφή αφεψήματος για την ανακούφιση του στομαχόπνου, τη θεραπεία εντερικών παθήσεων και για την υπέρταση.

**Καλλυντικό**: Στην Ικαρία και στη Σάμο η αγριολεβάντα αποτέλεσε ένα από τα πιο δημοφιλή φυτά για την περιποίηση του σώματος και των μαλλιών. Το λουτρό σε νερό που έχουν βράσει ανθισμένοι βλαστοί του φυτού είναι ιδιαίτερος αρωματικό (Σάμος, Ικαρία) και θεωρείτο δυναμωτικό για τα μαλλιά (Ικαρία). Συχνά για το λούσιμο μαζί με τους βλαστούς αγριολεβάντας έβραζαν και καρπό κυταρισσιού (Ικαρία).

**Άλλες χρήσεις**: Ακόμα και σήμερα οι αποξηραμένοι βλαστοί της τοποθετούνται στις ντουλάπες για να αρωματίσουν τα ρούχα και να απωθήσουν το σκώρο.

### **Μας είπαν ...**

*«Κατέβαζε την πίεση, τσάι το πίνουμε και λουζούμαστε κιόλα. Εμείς αυτό το κάναμε και σα ρόφημα για το ξεβούλωμα και τέτοια. Α είναι ένας θάμνος και γίνεται σα στάρι»*  
(Κλειώ Κληρονόμου και Κώστας Κληρονόμου, Κουμαραδαίοι Σάμου).

*«Βράζαν αίσωπο...άμα πήαινες, μπα τώρα τα ξεπατώσαν τα κατσίκια, στο Μαυριάννο έχει, ένα χόρτο που κάνει ένα ανθάκι τόσο να, μάζευαν και βράζαν και ελουζόταν»*  
(Φιλιώ Καλογρίδου, Βρακάδες Ικαρίας)

*«Ο αβαγιανός είναι ένα μοβ λουλούδι, μακρόστενο, μοιρίζει σαν βιξ (...)βγαίνει ένα μοβ λουλουδάκι τόσο μικρό και βγαίνει στα χωράφια. Και θυμάμαι άμα δεν εμπορούσε η μύτη μου, έτριβα (;) και ξέφραζε»* (Παναγιώτης Βαζάκας, Λουτρά Λέσβου)

### **Και κάτι ακόμη ...**

*«Άμα πονούν οι αμυγδαλές και έχει και συνάχι ο πόνος του λαιμού περνά και το συνάχι με αγνίσματα λεβάντας, δεντρολίβανου κι ευκαλύπτου». Μαρτυρία από το βιβλίο *Λαϊκή Ιατρική της Χίου* (1993, σελ.28 )*

## **Απήγανος (*Ruta chalepensis*)**

Ο απήγανος, παρά την αποκρουστική για πολλούς μυρωδιά του, παλαιότερα ήταν απαραίτητος σε κάθε αυλή για δύο λόγους. Πρώτον, λόγω της δοξασίας ότι προστάτευε το σπίτι από το «κακό μάτι» και δεύτερον, λόγω της ευρείας χρήσης του στην πρακτική φαρμακευτική. Σήμερα πλέον συναντάται σπάνια φυτεμένος, ενώ σύμφωνα με τους ισχυρισμούς των ντόπιων δύσκολα εντοπίζεται και άγριος, αφού ο πληθυσμός του έχει μειωθεί. Τυπικά όμως απήγανο θα βρούμε σε πετρώδεις πλαγιές και χωράφια. Πάντως είναι γνώριμος στους κατοίκους του βορειανατολικού Αιγαίου που κατά κύριο λόγο τον αποκαλούν απήγανο ή απήανο. Μόνο σε ορισμένα χωριά της Λέσβου θα τον ακούσουμε και ως βρώμο.

**Φάρμακο:** Οι παλιοί έπιναν σε μικρή ποσότητα αφέψημα απήγανου ή λίγο από το βάμμα των βλαστών του σε ούζο, όταν κρουολογούσαν. Εντριβές με ζεστό ζωμό απήγανου ή με βάμμα οιοπνεύματος και επιθέματα στο στήθος από βλαστούς του εφαρμόζονταν άλλοτε προληπτικά και άλλοτε θεραπευτικά έναντι της γρίπης, της ίωσης και του κρυώματος (Ικαρία, Λέσβος, Λήμνος, Χίος). Στη Λέσβο το κατάπλασμα από πολτοποιημένο βλαστό και οινόπνευμα και η εντριβή με λάδι ζεσταμένο με απήγανο χρησιμοποιούνταν για να καταπραΰνουν μυϊκούς πόνους και πόνους από αρθρίτικα. Το αφέψημα απήγανου αποτέλεσε επίσης από τα πιο γνωστά εκτριωτικά (Ικαρία, Λέσβος, Λήμνος, Σάμος, Χίος) και αποκαθαρτικά μετά τη γέννα (Ικαρία, Λήμνος, Χίος).

**Φροντίδα των ζώων:** Σαν αποκαθαρτικό μετά τη γέννα χρησιμοποιήθηκε και από τους κτηνοτρόφους (Ικαρία, Λέσβος, Λήμνος, Σάμος, Χίος). Επίσης ο ζωμός του χρησιμοποιήθηκε ως αντιδιαρροϊκό στα ζώα είτε σκέτος (Σάμος, Χίος), είτε συνδυασμένος με καρπούς κυπαρισσιού και λαδανιάς (Ικαρία).

**Άλλες χρήσεις:** Η έντονη και για πολλούς δυσάρεστη οσμή του φυτού δικαιολογεί τη χρήση του ως εντοποαπωθητικό. Πιο συγκεκριμένα, βλαστοί απήγανου τοποθετούνταν στα κοτέτσια για να απωθήσουν την ψείρα (Λέσβος, Σάμος), αλλά και ανάμεσα στα ρούχα για να τα προστατέψουν από το σκώρο (Ικαρία, Λέσβος). Τέλος, οι ντόπιοι θεωρούσαν ότι ποντίκια και φίδια δεν πλησίαζαν τα σπίτια που είχαν φυτεμένο απήγανο (Λέσβος, Σάμος).

### **Μας είπαν ...**

*«Α, τον απήγανο βέβαια, έχουμε εδώ δα. Ξορκισμένος με τον απήγανο! Τον απήγανο 'κάναν εντριβές. Το βάζανε μες το οινόπνευμα για τα κρυώματα και αλειβόμαστε, άμα είσαι κρυωμένος»* (Μαρία Κρεντύου, Σουκαμιά Λέσβου).

*«Με τον απήγανο άμαν ήμασταν κρυωμένες, άμαν είχαμε ξέρω 'γώ γρίπη τέτοια πράγματα, τον βράζαμε και τον βάζαμε στο στήθος μας και το κλωνάρι ακόμα φρέσκο όπως ήταν ο απήγανος τον κόβγαμε, το φύλλο δηλαδή και το βάζαμε, ούτε τον πλήναμε κόρη μου γιατί δεν είχε τέτοια πράγματα ήταν ούλα καθαρά Τον απήγανο τον καβούρντιζαν με το λάδι και μας έτριβε η μαμά μας, γρίπη μας έπιανε δεν είχαμε μήδε γιατροί μηδέ τίποτα»* (Μυρσίνη και Βενετία Γιαλούρη, Λάμπου Μύλοι Λέσβου).

«Τον απήγανο τον παίρναμε και τον τρίβαμε καλά και παίρνανε το ζουμί του και τρίβονταν εκεί που είχαν τα αθροϊκά τους πόνους» (Βαγγελιώ Μεταξωτού και Ελπίδα Μαχαίρα, Μανταμάδος Λέσβου).

«Εις τον πονόκοιλο που λες εσύ, άμα σε πιάσει ξέρεις τι κάνεις; Να 'χεις απήγανο και να 'χεις ρακί να το βάλεις μέσα και το πίνεις για τη διάρροια και τον πονόκοιλο. Να το πεις Άγιος Παντελεήμονας» (Διαμαντής Πασβάνης, Καταφύγι Ικαρίας).

«Ο απήγανος τον βράζουμε κιόλας και είναι για τον πόνο, για τον πόνο αλλά είναι τόσο άσχημο. Για τον πόνο των εντέρων και της κοιλιακής χώρας.(...) Ο μπαμπάς μου είχε πολλά ζώα και όταν του παθαίνανε διάρροιες ας πούμε, τους έβραζε απήγανο, του έβραζε κυπαρισσόμηλα και κουκούτσια αγισαριάς» (Μοσχούλα Γλαρού, Γλαρέδο Ικαρίας).

### **Μια επιχείρηση, κάπου...**

Semillas Silvestres, Ισπανία

Η ισπανική αυτή εταιρεία λειτουργεί από το 1992 και ειδικεύεται στην πώληση σπάνιων σπόρων, κυρίως δέντρων, από την Ιβηρική χερσόνησο. Απασχολεί πλήρως 7 εργαζόμενους στην έδρα της, βόρεια της Κόρντομπα και 20 στο πεδίο την περίοδο συλλογής των σπόρων. Η εταιρεία ουσιαστικά στηρίζεται στην εξειδικευμένη εκπαίδευση του ιδρυτή της, του Candido Gavlez Ramirez, που έχει σπουδάσει βοτανική. Ο ίδιος περιγράφει την εταιρεία του ως «...μια επιχείρηση που στηρίζεται στη γενετική ποικιλότητα των φυτών της Ιβηρικής χερσονήσου». Οι σπόροι που συλλέγονται πωλούνται για καλλωπιστικούς λόγους αλλά και για τη δασοκομία και την αναμόρφωση εκτάσεων. Ουσιαστικά η εταιρεία παρέχει κατάλληλους τοπικούς σπόρους φυτών για την αναμόρφωση υποβαθμισμένων εκτάσεων. Ειδικά στην Ανδαλουσία ο αριθμός τέτοιων εκτάσεων αυξάνεται διαρκώς λόγω του υψηλού ρυθμού οικοπεδοποίησης. Αυτή η υπηρεσία εκτός του ότι αποτελεί πλεονέκτημα για την εταιρεία στην αγορά, συμβάλλει στη διατήρηση της βιοποικιλότητας. Η εταιρεία είναι αποδοτική και σταθερά μεγαλώνει, με μόνο εμπόδιο τους γραφειοκρατικούς ελέγχους για τα θέματα πρόσβασης στις κατάλληλες περιοχές συλλογής σπόρων.

[www.semillasilvestres.com](http://www.semillasilvestres.com)

## **Αψιθιά (*Artemisia sp.*)**

Παλαιότερα η αψιθιά φυτεύονταν με τον απήγανο στις αυλές και μαζί αποτελούσαν το «φαρμακείο» κάθε σπιτιού. Σήμερα δεν είναι από τα δημοφιλή αρωματικά φυτά των κήπων. Αλλά και πάλι είναι πιο πιθανό να τη βρείτε φυτεμένη, αφού σε άγρια κατάσταση εντοπίζεται δύσκολα στο βορειανατολικό Αιγαίο, κυρίως σε χέρσους αγρούς και σε άκρες δρόμων. Οι ντόπιοι την αποκαλούν συνήθως αψιθιά ή αψιφιά. Στην Ικαρία όμως μπορεί να την ακούσετε και ως αψιθέ και στη Λέσβο ως αψιφτιά.

**Φάρμακο:** Το αφέψημα από τις ανθισμένες κορυφές της χρησιμοποιείτο για την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος και την αντιμετώπιση στομαχικών διαταραχών (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος, Χίος). Στην Ικαρία έφτιαχναν ένα μείγμα από πολτοποιημένους βλαστούς αψιθιάς και μέλι για τους πάσχοντες από έλκος στομάχου. Για να θεραπεύσουν το σκουλήκι του εντέρου στην Ικαρία και τη Λέσβο μούλιαζαν σε κρασί φύλλα του βοτάνου και έπιναν το κρασί σε μικρές ποσότητες. Το αφέψημα της αψιθιάς είναι πολύ πικρό και χρησιμοποιήθηκε αρκετά σαν υπογλυκαιμικό (Ικαρία, Σάμος, Χίος). Ακόμα, στη Λέσβο και στη Λήμνο θεωρούσαν ότι το αφέψημα των βλαστών της ήταν από τα καλύτερα φάρμακα έναντι του ελώδους πυρετού. Η αψιθιά αποτέλεσε βασικό συστατικό σιροπιών (Λέσβος) και μαντζουριών (Λήμνος, Σάμος) που έφτιαχναν οι ντόπιοι για να αντιμετωπίσουν το κρουολόγημα, την ανορεξία, την αδυναμία, την ατονία, ακόμη και τη μέθη. Οι πλύσεις με νερό στο οποίο είχαν βράσει αψιθιά θεωρούνταν αντισηπτικές, κατάλληλες για πληγές, σπυριά και εξανθήματα ανεμοβλογιάς και αναφυλαξίας (Ικαρία, Λέσβος, Χίος). Τέλος, τα φύλλα της ελαφρώς κοπανισμένα αποτέλεσαν πολυχρησιμοποιημένο κατάπλασμα σε διαστρέμματα για να αποφεύγεται το πρήξιμο (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος) και για να καταπραΰνεται ο πόνος (Λέσβος). Για διαστρέμματα συχνά έφτιαχναν και έμπλαστρα με πολτοποιημένη αψιθιά, μαστίχα Χίου και ούζο ή ρακί (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος).

## **Μας είπαν ...**

*«Η αψιθιά του κάναμε σαν έμπλαστρο στα χτυπήματα. Η αψιθιά και ο απήγανος ήταν απαραίτητο στα περιβολέλια, χωραφέλια και στα σπίτια ήταν το γιατρικό» (Ρωσία Δέλλου, Αγία Παρασκευή Λέσβου)*

*«Την αψιθιά μαζεύαν και βράζαν. Τώρα το Μάιο κάμαν μαντζούνια τα λέγανε. Αψιθιά, θυμάρ, της Παναγιάς το χόρτο\*, είναι πικρό και αυτό, τα μάζευαν, παπαρούνες τα λουλούδια, και 'κάναν ματζούνι. Η μητέρα μου δε μπορούσε να πει χάπια. Άμα έπινεν πρήζονταν τα χέρια της με τα κινίνα και την είπε ο γιατρός, ήταν από εδώ ντόπιος, αφού το ξέρεις ότι σε πειράζουνε κάνε ματζούνι καλοκαιρινό. Και μάζευε αψιθιά, χόρτο της παναγιάς, θυμάρ έβαζε και παπαρούνες, τα πέταλα τα κόκκινα, τα έβραζε και έβαζε το νερό άμα κρύωνε μέσα σ' ένα μπουκάλι, και το είχε στον ήλιο. Είχε κρεμασμένο το μπουκάλι και κάθε πρωί έπινε ένα ποτηράκι του ούζου» (Δέσποινα Μπλιά, Αγκαριώνες Λήμνου).*

*«Η αψιθιά θυμάμαι τη μητέρα μου που έπαιρνε κάθε πρωί ένα ποτηράκι του ούζου, αλλά κάτι μικρά που υπήρχαν τότες παλιά, γιατί είχε προβλήματα με το στομάχι. Τώρα*

πια τις της έκανε ρεψίματα είχε; Ξινίλες είχε; Μικρή την ενθυμούμε που το πινεν για το στομάχιν της» (Δέσποινα Ροζίνου, Βρακάδες Ικαρίας)

«Ή τότες με τα σπυριά θυμάσαι; Στη Σκυλοπνίχτρα πηγαίνατε και μου φέρνατε! Ένα άσπρο είναι αψιφιά που είναι σαν θυμάρι (...) Το βραζα και είχα σπυριά τότες και πλυνόμουνα και με κείνο σώθηκα. Αλλά γιατί είχα τα σπυριά τότες δε θυμάμαι. Πολύ αψιφιά είχαν αυτόσι τότε. Είναι γιατρίσμο αυτό το πράγμα σηπτικό (Παναγιώτης Λεωνής, Πυραμά Χίου)

«Τότε που ήταν, πρηζόταν τα πόδια τους ή είχαν χτυπήσει κάπου, κόβανε αψιθιά και το τακίζαν και το βάζαν επάνω, πάνω στο πόδι που πονούσε και ξεπριζόταν» (κυρία Μαρία από Γυναικείο Συνεταιρισμό Αγ.Παρασκευής, Λέσβου)

### **Και κάτι ακόμη ...**

Ο Μανώλης Παπακωνσταντής από τους Σπαθαραίους Σάμου, θυμόταν τα συστατικά ενός «μαντζουνιού» που έδιναν παλαιά οι μητέρες στα παιδιά μετά το κρυολόγημα και τον ίκτερο για να δυναμώσουν. Έβραζαν λοιπόν για το μαντζούνι λίγη αψιθιά, σουσάμι, καρύδι, λίγο κοπανισμένο σινάπι και γύρη. Επίσης, η Σταυρούλα Χατζή, αγρότισσα και υφάντρα από το Λισβόρι Λέσβου, θυμάται ότι έβραζαν αψιθιά, τριμμένο σαπούνι ελιάς και λάδι για να φτιάξουν αντισηπτική αλοιφή για πληγές.

*\*Teucrium polium*

## **Κονιζός (*Inula viscosa*.)**

*Ικαρία*: Ακόνιζα

*Λέσβος*: Κολτσιά, κολιτσιά, κολτσιάδα

*Λήμνος*: Ακόνιζα, κονιζά

*Σάμος*: Κονιζός, κονιζάρι, κονιζά

*Χίος*: Κολιτσάνα, κονίζα

Τον Οκτώβρη οι άκρες των δρόμων γεμίζουν με τα κίτρινα άνθη του κονιζού και το βούισμα των μελισσών που βρίσκουν εκεί μια από τις λίγες φθινοπωρινές πηγές τροφής. Ο κονιζός προτιμά λοφοπλαγιές, γυμνά εδάφη και ελώδεις περιοχές. Το έντονο άρωμα που αναδύει ολόκληρο το φυτό και η κολλώδης ουσία των φύλλων του ώθησαν τους κατοίκους του βορειανατολικού Αιγαίου να εισάγουν τον κονιζό στην καθημερινότητά τους.

**Φάρμακο:** Η ιδιότητα του φυτού που αξιοποιήθηκε σε όλα τα νησιά είναι η επουλωτική. Ο πιο διαδεδομένος, αλλά και απλός τρόπος περιποίησης τραυμάτων με κονιζό ήταν το κατάπλασμα από τα φύλλα του, τα οποία χτυπούσαν ελαφρώς προκειμένου να σπάσουν τα αγγεία τους. Υπήρξαν όμως και αναφορές από τη Χίο και τη Λέσβο για χρήση στάχτης από τους βλαστούς του φυτού στην παρασκευή επουλωτικών και αντισηπτικών αλοιφών. Η συνταγή σύστηνε στην αλοιφή από λάδι ελιάς, κερύ μέλισσας, μαστίχα Χίου και χυμό κονδύλων ασφόδελου, την προσθήκη στάχτης από καμμένο κονιζό. Στο κατάπλασμα από τα φύλλα αποδίδονταν και αντιμυκητοειδείς ιδιότητες (Σάμος). Επιπλέον το αφέψημα των φύλλων κονιζού, σύμφωνα με μαρτυρίες από την Ικαρία και τη Σάμο, ωφελούσε τους πάσχοντες από σακχαρώδη διαβήτη.

**Μελισσοτροφία:** Ο κονιζός είναι ιδιαίτερος χρήσιμος στους μελισσοκόμους, μιας και είναι ανθισμένος σε εποχή που η άνθιση άλλων φυτών είναι περιορισμένη.

**Άλλες χρήσεις:** Στη Σάμο περισσότερο, αλλά και στην Ικαρία, οι ντόπιοι συνήθιζαν να μουλιάζουν βλαστούς κονιζού σε νερό για δέκα μέρες το καλοκαίρι και να ραντίζουν με αυτό τα κηπευτικά και τα εσπεριδοειδή για να απωθήσουν τη μελίγκρα. Οι βλαστοί του χρησιμοποιήθηκαν ως απωθητικό των ψύλλων, του σκώρου και της ψείρας των κοτετσιών (Λέσβος, Λήμνος, Σάμος, Χίος). Στη Λήμνο αποτέλεσε και βασικό συστατικό του μείγματος αποπαράσιτωσης και αρωματισμού των βαρελιών κρασιού.

### **Μας είπαν ...**

*«Την κονιζά βρήκαν πιο καλά να τη βάνουν στα βαρέλια για σπιφάρισμα. Βάζουν ακόνιζα, θυμάρ' και κάτι αγκάθια τα μοσχογούλια και αγουδούρι και τα βράζουν όλα μαζί»* (Τριαντάφυλλος Κανταράς, Καλλιόπη Λήμνου).

*«Εκοπανίζαμεν κολιτζάνα και την εδέναμε στα ποδαράκια μας, στα χεράκια μας όταν χτυπούσαμε. (...) Να εγώ έχω δω, να κεί ένα σημάδι. Το σημάδι τούτο έγινε από το '41 μου 'πεσε μια πέτρα πάνω και μου γκούβανε (;) το ποδάρι μου. Ε, τότες δε γίνονταν να βάλουμε άλλο πάνω, τρέχαν τα αίματα (;), κοπανίζαμε κομμάτι κολιτζάνα την εβάζμε επάνω»* (Μαρκέλα Στεβή, Άγιο Γάλα Χίου).

*«Αυτό, τι να σου πω, το μόνο που το χρησιμοποιούσαμε ήταν όταν στον τρύγο κόβαμε κανένα δάκτυλο, το κοπανούσαμε και το βάζαμε πάνω, τίποτα άλλο. Α, το χρησιμοποιούσαμε και στις κότες όταν βάζαμε κλώσσες και μαζεύει τις ψείρες όταν έχει η κότα» (Νίκος Νιτσόλας, Βουρλιώτες Σάμου).*

*«Ακόνιζα βάζουν μέσα στον καρπό για να μην πηγαίνει ο σκόρος» (Δέσποινα Μπλιά, Αγλαριώνες Λήμνου).*

### **Μια επιχείρηση, κάπου...**

Olivus, Ηνωμένες Πολιτείες

Η Olivus είναι μια εταιρεία που ιδρύθηκε το 1998 και ασχολείται με την επεξεργασία και εμπορία φύλλων ελιάς. Οι ελαιώνες της βρίσκονται βόρεια από την ηλιόλουστη Καλιφόρνια όπου ευδοκιμούν οι ποικιλίες ελιάς Mission και Manzanillo. Οι ιδρυτές της εταιρείας ανακάλυψαν το αφέψημα από φύλλα ελιάς και τις ιδιότητές του ταξιδεύοντας στην Ευρώπη και έπειτα από μαρτυρίες αγροτών στην Καλιφόρνια. Πιο συγκεκριμένα η ελαιουρωπαΐνη που βρίσκεται στα φύλλα ελιάς είναι ένα φυσικό αντιβιοτικό, αντιβακτηριακό, αντιπικρό και αντιμυκητοειδές. Άλλες ιδιότητες που αποδίδονται στα φύλλα ελιάς συνδέονται με προβλήματα του αναπνευστικού και με παθήσεις όπως η υπέρταση και ο διαβήτης. Η Olivus συσκευάζει και διανέμει μια μεγάλη ποικιλία προϊόντων από φύλλα ελιάς, όπως τσάι, κάψουλες, σκόνη, αποστάγματα.

[www.olivus.com](http://www.olivus.com)



## Λαδανιά (*Cistus sp.*)

*Ικαρία*: Αγκισαρέ, ακισαριά

*Λέσβος*: Αξίστ, αγκίσαρος, αξίστρος, λαδανιά, κουνούκλα

*Λήμνος*: Χαμοκίσαρος

*Σάμος*: Κουνούκλα

*Χίος*: Αγκίσαρος, αλίσαρος, ατίσαρος, κουνούκλα

Η εικόνα των ειδών του γένους *Cistus* είναι σίγουρα γνωστή σε όσους έχουν περιηγηθεί έστω και λίγο στα νησιά του βορειανατολικού Αιγαίου. Ειδικά τα δυο πιο κοινά είδη το *Cistus creticus* και το *Cistus salvifolius*, είναι πολύ εύκολο να τα εντοπίσουμε και μάλιστα σε μεγάλους πληθυσμούς. Οι δύο χαμηλοί αυτοί θάμνοι με τα ρόδινα και λευκά άνθη αντίστοιχα, στολίζουν τους ανοιξιότικους μήνες τις περιοχές με θάμνους και χαμηλά δέντρα και τις παραθαλάσσιες τοποθεσίες. Οι κάτοικοι των νησιών αναγνωρίζουν τις μορφολογικές διαφορές μεταξύ των τεσσάρων ειδών λαδανιάς. Αποδίδουν όμως σε όλα τις ίδιες ιδιότητες και σε κάθε χωριό χρησιμοποιούν για όλα τα είδη την ίδια ονομασία.

Φάρμακο: Η πιο διαδεδομένη εφαρμογή αφορά τις αιμοστατικές και επουλωτικές ικανότητες των φύλλων. Καταπλάσματα από πολτοποιημένα φύλλα επιθέτονταν σε πληγές (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος, Χίος). Σπανιότερα παρασκευάζονταν και αλοιφές από λάδι και φύλλα λαδανιάς, που πρώτα είχαν αποξηραθεί και μετατραπεί σε σκόνη (Χίος). Επίσης, από τα φύλλα ετοιμάζονταν αφεψήματα αντιδιαρροϊκά (Ικαρία, Λέσβος, Χίος), διουρητικά (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος) και καταπραυντικά των στομαχικών διαταραχών (Ικαρία, Χίος).

Φροντίδα των ζώων: Τα φύλλα χρησιμοποιήθηκαν και από την πρακτική κτηνιατρική ως επουλωτικά πληγών και αντιδιαρροϊκά, συχνά σε συνδυασμό με κηκίδια βελανιδιάς.

Άλλες χρήσεις: Στη Σάμο τοποθετούσαν βλαστούς λαδανιάς μέσα στο υγρό όπου διατηρούσαν τις ελιές. Με αυτό τον τρόπο οι ελιές έπαιρναν πιο ανοικτό χρώμα.

### Μας είπαν ...

«Εμείς τα λέμε κουνούκλι, στη γλώσσα τη δικιά μας εδώ στα χωριά. Αυτό; Κι αυτό είναι για τις πληγές. Άμα πάρεις το κουνούκλι, το βάζεις στο φούρνο, έστω εκεί στη σόμπα να τ' αρπάξει να ξεραθεί γιατί άμα το κόβεις απ' έξω είναι χλωρό. Το τρίβεις ύστερα και το κάνεις σκόνη. Το περνάς και από το πώς το λένε και βγάζει λίγη σκόνη, βάζεις λαδάκι μέσα και το χτυπάς γερά και γίνεται σαν αλοιφή και κείνο χρησιμοποιείται στις πληγές, στα καψίματα ειδικά» (Δημήτρης Μήμαρος, Πυραμά Χίου).

«Η αγκισαρέ; Τη βράζανε στα παιδάκια άμα είχαν διάρροιες και απ' την αγκισαρέ και παίρνανε και ξύνανε και απ' τη αχλαδιά, την άγρια αχλαδιά, άγρια απιδιά που λέμε. Η αδελφή μου χάνονταν τα παιδιά της και με αγκισαριά και με αχλαδιά τα σωσε» (Γλόπη Γλαρού, Χριστός Ικαρίας).

«Ο αγκίσσαρος του κόβαμε τα κλαδιά στις κατσίκες και στις ρίζες του είχε κάτι, πώς να σου πω; Πως τα λέγαμε δε θυμάμαι και αυτά τα τρώγαμε. Ήταν ένα πραγματάκι σαν ρόδι ήτανε, σα το επάνω του ροδιού και είχε γύρω - γύρω κάτι άσπρα πατατάκια και αυτά τα κόβαμε και τα τρώγαμε» (Φωτεινή Παντελούκα, Βίκι Χίου).

### **Και κάτι ακόμη ...**

Παρατηρώντας μεταξύ Μαΐου και Ιουνίου τις ρίζες λαδανιάς, και πιο συγκεκριμένα αυτές των ειδών με τα ροζ άνθη (*Cistus creticus* και *Cistus parviflorus*), είναι πιθανό να συναντήσουμε ένα κοκκινωπό σαρκώδες παράσιτο (*Cytinus ruber*). Γνωστό στην Ικαρία ως μπουρμπουλήθρα, κόρη, λαμπρή, κουρικάκι και ζιμπούρα και στη Σάμο ως λαρδάκι ή μελάκι, παλαιότερα ήταν περιζήτητο αφού το θεωρούσαν νοστιμότατο γλύκισμα, ειδικά για τα παιδιά (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος, Χίος) που το αναζητούσαν κάτω από τις λαδανιές. Σήμερα πλέον η γεύση του αποτελεί για τους περισσότερους μια ανάμνηση, αφού η συνήθεια αναζήτησής του ανήκει στο παρελθόν.

## **Κισσός (*Hedera helix*)**

Όλοι μας έχουμε δει κάποιο δέντρο ή κάποιο πέτρινο τοίχο καλυμμένο από κισσό. Το παρασιτικό αυτό φυτό προτιμά να αναρριχάται σε σκιερά και υγρά μέρη. Συχνά βέβαια θα το δούμε και ως καλλωπιστικό σε φράχτες και τοίχους σπιτιών. Το φυτό είναι γνωστό με το ίδιο όνομα και μεταξύ των κατοίκων του βορειανατολικού Αιγαίου, οι οποίοι τον χρησιμοποίησαν ποικιλοτρόπως.

Φάρμακο: Οι παλιοί αξιοποίησαν τις ιδιότητες των φύλλων του κισσού, πάντα όμως με προσοχή, αφού γνώριζαν ότι μπορεί να αποβεί επικίνδυνος για τον άνθρωπο. Το αφέψημα από κισσόφυλλα χρησιμοποιήθηκε σε μικρές ποσότητες για περιπτώσεις έντονου βήχα (Λέσβος) και για την αντιμετώπιση των χολόλιθων (Σάμος). Το αφέψημα από κισσό στη σωστή δόση αποτέλεσε ένα από τα πιο διαδεδομένα εκτριωτικά (Ικαρία, Λέσβος). Εξωτερικά ο ζωμός των φύλλων του εφαρμόστηκε στον καθαρισμό πληγών (Λέσβος).

Φροντίδα των ζώων: Οι Ικαριώτες κτηνοτρόφοι ανέφεραν επανειλημμένα τη χρήση του κισσού ως αποκαθαρτικού του οργανισμού των ζώων μετά τη γέννα.

Μελισσοτροφία: Οι Λέσβιοι και οι Σαμιώτες μελισσοτρόφοι τον εκτιμούν περισσότερο ως μελιτοφόρο φυτό.

Καλλυντικό: Ο κισσός συμμετείχε και στη φροντίδα των μαλλιών. Το λούσιμο με ζωμό από κισσόφυλλα χάριζε στιλπνά και δυνατά μαλλιά (Ικαρία, Λέσβος, Χίος)

Άλλες χρήσεις: Τέλος, συχνά οι γυναίκες χρησιμοποιούσαν κισσό στο πλύσιμο των ρούχων και στο φρεσκάρισμα σκούρων και χοντρών υφασμάτων (Ικαρία, Λέσβος).

### **Μας είπαν ...**

«Όταν θέλαμε να πλύνουμε μια πληγή πάλι, δεν βάναμε σκέτο νερό. Θέλαμε να πάρουμε απ' τη ροδακινιά φύλλα, απ' τη καρυδιά, κισσό, φύλλα όλα αυτά και τα βάλουμε σ' ένα τενεκέ στη φωτιά να βράζουν και έβλεπες γίνονταν ένα πράγμα! Λοιπόν αυτό αν έπλυνες την πληγή, δε πήγαινε τίποτα μετά επάνω και κλεινε άμα έκανες τρεις φορές τη μέρα» (Ιωάννης Ψυχογιός, Πλωμάρι Λέσβου).

«Ο κισσός μόνο τον χρησιμοποιούσαν για τις μπουγάδες. Όταν κάμαν μπουγάδες μέσα στα κοφίνια με τις μπουγάδες βάζαμ τη στάχτη και μετά βάζαμε λεμονόκουπες, βάζαμε απ' το αγκάθι τη ρίζα, βάζαμε δάφνη, μυρσινιές διάφορα για να μοσχοβολά η μπουγάδα» (Φωτεινή Παντελούκα, Βίκι Χίου).

«Για τον βήχα ήταν και αυτό, το βράζανε» (Γεώργιος Μανωλιός, Πολιχνίτος Λέσβου)

«Τον κισσό κάναμε φάρμακο για τις κασίδες, όταν γεννούσαν και δεν έπεφτε ο πλακούντας, βράζαμε κισσό και τις ποτίζαμε ένα μπουκάλι πρωί και βράδυ και τη δεύτερη μέρα έπεφτε ο πλακούντας» (Πολυξένη Τριποδή, Αρέθουσα Ικαρίας)

### **Μια επιχείρηση, κάπου...**

## Ecobiotics, Αυστραλία

Η Ecobiotics είναι μια επιχείρηση από την Αυστραλία που ειδικεύεται στην ανακάλυψη και ανάπτυξη νέων φαρμακευτικών προϊόντων για τον άνθρωπο και για τα ζώα. Οι χημικές ουσίες που ανακαλύπτει προκύπτουν ερευνώντας μια μοναδική φυσική πηγή, τα τροπικά δάση της Αυστραλίας και της Μελανησίας. Η δυνατότητα της εταιρείας να ανακαλύπτει νέες ουσίες βασίζεται στην ειδική τεχνολογία που διαθέτει, με την οποία μπορεί ουσιαστικά να συνδέει εξειδικευμένες γνώσεις για την οικολογία των φυτών, των ζώων και των μικροοργανισμών με τη χημεία. Η εταιρεία έχει μέχρι σήμερα πάνω από 1000 μόρια ουσιών στο χαρτοφυλάκιο των ανακαλύψεών της. Έχει επίσης ιδρύσει μια θυγατρική εταιρεία που ερευνά νέα αποστάγματα και αρώματα, τα οποία προμηθεύει σε επιχειρήσεις καλλυντικών και τροφίμων.

[www.ecobiotics.com.au/](http://www.ecobiotics.com.au/)

## **Αγριοτριανταφυλλιά (*Rosa sp.*)**

Στο βορειανατολικό Αιγαίο υπάρχουν δέκα διαφορετικά είδη αγριοτριανταφυλλιάς. Περιπατώντας λοιπόν κοντά σε δάση, σε όχθες ρυακιών και σε θαμνότοποιους, σίγουρα θα εντοπίσουμε κάποια από αυτά. Οι ντόπιοι τις αποκαλούν συνήθως αγριοτριανταφυλλίες, εκτός από ορισμένους στη Χίο και στη Λέσβο που προτιμούν την ονομασία αρκόβατος.

Τροφή: Από τα πέταλα των λουλουδιών της αγριοτριανταφυλλιάς οι κάτοικοι των χωριών φτιάχνουν γλυκό του κουταλιού και μαρμελάδα (Λέσβος, Σάμος). Το φθινόπωρο συλλέγουν τους λείους κόκκινους καρπούς της αγριοτριανταφυλλιάς, που τους θεωρούν ιδιαίτερος δυναμωτικούς και τονωτικούς για τον οργανισμό και ετοιμάζουν χυμούς, λικέρ και μαρμελάδες (Λέσβος).

Φάρμακο: Οι μαρμελάδες και το γλυκό από πέταλα και καρπούς αγριοτριανταφυλλιάς συστήνονται σε όσους πάσχουν από χρόνια δυσκοιλιότητα (Λέσβος, Λήμνος). Στην Ικαρία για την υπακτική του δράση έπιναν αφέψημα από αποξηραμένα πέταλα αγριοτριανταφυλλιάς. Από τα πέταλα της, επίσης, έφτιαχναν πελτέ θεραπευτικό των άφτρων που έβγαζαν στο στόμα τα παιδιά (Λέσβος). Τέλος, το αφέψημα του καρπού πέρα από τονωτικό θεωρείται ωφέλιμο για τους διαβητικούς (Χίος) και ανακουφιστικό του πονοκέφαλου (Λέσβος).

### **Μας είπαν ...**

*«Λες την αγριοτριανταφυλλιά! Αναι έχει πάρα πολύ σίδηρο. Λικέρ κάναμε από αυτό και ήταν πολύ δυναμωτικό»* (Μαρία Γιαλούρη, από Μυτιλήνη).

*«Για τον πονόματο είχαμε τα τριαντάφυλλα. Τα τριαντάφυλλα, όχι τα τριαντάφυλλα αυτά που βλέπετε στις αυλές τα στολισμένα, αυτά τα μεταλλαγμένα, τα καθεαυτού. Μοσχοβολούσαν αυτά, μια μυρωδιά τα μαγιάτικα! Το Μάη ανθίζουν. (...) Μια γριά εδώ που τανε έβγαζε ροδόσταμα από αυτά. Τα βαζε σ' ένα πιάτο μέσα, μεταλλικό πιάτο και εβαζε μια λεκανίτσα από κάτω, ένα ταψάκι και νερό μέσα και έβαζεν και κάρβουνα από πάνω σε άλλου πιάτου μεταλλικό και έβγαζεν αυτό το ροδόσταμα που το βαζαν στα γλυκίσματα τότες, χίλια δυο μόδες. Και την πίτα τριανταφυλλόπιτα τη λέγανε. Το τριαντάφυλλο όπως καιγότανε έκανε μια πιτούλα και το βάζαν για τα μάτια το χαν, για τον πονόματο»* (Ποσούλα Βρυσούλη, Άγρα Λέσβου).

### **Και κάτι ακόμη ...**

Εντυπωσιακές είναι και οι παραδοσιακές ποικιλίες τριανταφυλλιάς που είναι φυτεμένες στις αυλές των χωριατόσπιτων. Από αυτές η μαγιάτικη και η εκατόφυλλη χρησιμοποιήθηκαν για την απόσταξη του περίφημου ροδόνερου ή ροδόσταμου. Το ροδόσταμο χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική για να αρωματίσει γλυκά. Κυρίως όμως παρασκευαζόταν με υπομονή από τις γυναίκες λόγω της ενυδάτωσης και της σφριγηλότητας που χαρίζει στην επιδερμίδα του προσώπου (Ικαρία, Λέσβος). Από τη διαδικασία απόσταξης ροδόσταμου έμενε μια λεπτή στρώση από πιεσμένα πέταλα, που την αποκαλούσαν τριανταφυλλόπιτα. Με την τριανταφυλλόπιτα έκαναν χλιαρές κομπρέσες στα μάτια όσων είχαν πονόματο ή κριθαράκι (Λέσβος, Χίος).

## **Βατομουριά (*Rubus sp.*)**

*Ικαρία*: Βαβασινιά, βάτος

*Λέσβος*: Βάτος, βατομουριά, ρουμάνι, ρομάνι

*Σάμος*: Βάτος

*Χίος*: Βατομουριά, βάτος, μάτσινο

Η βατομουριά είναι από τους πιο γνωστούς θάμνους που το καλοκαίρι μας δίνει ένα από τα πιο δροσιστικά και νόστιμα φρούτα, τα βατόμουρα. Παρόλο που η θρεπτική και γευστική αξία των καρπών της βατομουριάς είναι διαδεδομένη, οι χωρικοί τη θεωρούν ζιζάνιο και προσπαθούν να περιορίσουν την εξάπλωσή της στα χωράφια τους. Πάντως ο αγκαθωτός αυτός θάμνος φυτρώνει σχεδόν παντού και είναι εύκολο να τον αναγνωρίσουμε.

*Τροφή*: Οι παλιοί παρότρυναν τα παιδιά να τρώνε βατόμουρα. Τα θεωρούσαν ιδιαίτερος δυναμωτική τροφή, ωφέλιμη για προβλήματα αναιμίας (Ικαρία, Λέσβος). Μέχρι και σήμερα το βατόμουρο αποτελεί βάση για μαρμελάδες, λικέρ και γλυκά του κουταλιού (Ικαρία, Χίος). Στην Ικαρία την άνοιξη συλλέγονται οι τρυφερές κορυφές της βατομουριάς για να αποτελέσουν μαζί με άλλα αγριόχορτα γέμιση για χορτόπιτες.

*Φάρμακο*: Ιδιότητες έχουν αναγνωρισθεί στον καρπό, στα βλαστάρια και στη ρίζα της βατομουριάς. Μια διαδεδομένη εφαρμογή ήταν η παρασκευή σιροπιού με βατόμουρα και ζάχαρη για την αντιμετώπιση της στοματίτιδας, των άφτρων, του επιχειλίου έρπητα και τη φροντίδα των σκασμένων χειλιών (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος, Χίος). Από τους τρυφερούς βλαστούς και τη ρίζα έφτιαχναν αφεψήματα στυπτικά (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος), διουρητικά (Λέσβος, Σάμος), κατάλληλα και για τη θεραπεία του διαβήτη (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος, Χίος).

### **Μας είπαν ...**

*«Εκείνο είναι για τις άφτριες. Επίσης οι μύτες του βάτου, οι κορυφές και κείνο είναι για την ευκοιλιότητα»* (Θωμάς Τσολάκης, Βολισσός Χίου).

*«Αυτή την κάναμε κρέμα για τα μωρά, όταν εσκούσαν οι γλώσσες τους, τα στόματα τους και βάναμε αυτό το σκαμνοκράσι, το βατόμουρο»* (Μαριάνθη Αλμυρούδη, Μεστά Χίου).

*«Το βατόμουρο που βγάζει ας πούμε απάνω, καμιά φορά που σκούσαν τα χείλια έπιανες και το έτριβες λίγο με το βατόμουρο και στιβε»* (Δημήτρης Μήμαρος, Πυραμά Χίου).

*«Ο βάτος; Από τον καρπό του βάτου κάνουμε μια μαρμελάδα και κάνουμε και γλυκά, αλλά είναι δύσκολο να τον μαζέψεις τον καρπό (...) και κάνει για τα χείλη. Είναι πολύ ωφέλιμο το βατόμουρο»* (Μοσχούλα Γλαρού, Γλαρέδο Ικαρίας).

*«Αυτά που βγάζουν στη γλώσσα τα παιδάκια; Βατόμουρα τα κάναν γλυκό ή έτσι το βατόμουρο και τους άλειφαν το στοματάκι τους»* (Πόπη Γλαρού, Χριστός Ικαρίας)

## **Μια επιχείρηση, κάπου...**

Αμφίκαια, Ελλάδα

Η Αμφίκαια είναι ένας πρότυπος χώρος αγροτουριστικών δραστηριοτήτων που βρίσκεται στη βορειοανατολική πλευρά του Παρνασσού, εκεί που το βουνό συναντά τον κάμπο. Ξεκίνησε το 1995 και συνδυάζει την αγροτική ζωή και τις δραστηριότητες στη φύση με υψηλού επιπέδου υπηρεσίες διαμονής. Σε μια έκταση 200 στρεμμάτων λειτουργεί ένα ολόκληρο αγρόκτημα και έχουν κατασκευαστεί 14 πέτρινα και 2 ξύλινα σπίτια που μπορούν να φιλοξενήσουν περίπου 65 άτομα. Στο αγρόκτημα καλλιεργούνται με βιολογικές μεθόδους αμυγδαλιές, αχλαδιές, κηπευτικά, δημητριακά και όσπρια, ενώ σε πολλά σημεία του διατηρούνται τα άγρια δέντρα, οι θάμνοι και οι πολυετείς πόες που δίνουν χαρακτήρα και αξία στο αγροτικό τοπίο. Παράλληλα, έχει οργανωθεί βοτανικός κήπος με αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά. Το αγρόκτημα Αμφίκαια συμμετέχει και στην προσπάθεια διάσωσης των ελληνικών φυλών άγριων αλόγων, φροντίζοντας μερικές από τις ελάχιστες καθαρόαιμες θεσσαλικές φοράδες, έναν από τους τελευταίους επιβήτορες που έχουν απομείνει και μερικά από τα μικρόσωμα άλογα της φυλής της Σκύρου. Ο επισκέπτης έχει τη δυνατότητα συμμετοχής στις καθημερινές δραστηριότητες του αγροκτήματος, την κηπουρική, το φύτεμα, το βοτάνισμα, το μάζεμα φρούτων και αρωματικών φυτών, τη φροντίδα των ζώων. Επίσης μπορεί να κάνει πεζοπορία, ποδηλασία βουνού και τοξοβολία. Τέλος, το αγρόκτημα έχει επαφές και συνεργάζεται με ειδικούς για την οργάνωση μαθητικών συναντήσεων και προγραμμάτων περιβαλλοντικής εκπαίδευσης.

[www.amfikajia.gr](http://www.amfikajia.gr)

## **Λυγαριά (*Vitex agnus-castus*)**

*Ικαρία*: Λυγαριά

*Λέσβος*: Λυγαριά, αλγαριά

*Λήμνος*: Λυγαριά

*Σάμος*: Καναπίτσα, λυγαριά

*Χίος*: Λυγαριά

Ένα από τα λίγα φυτά που παραμένουν πράσινα όλη τη διάρκεια του καλοκαιριού και ανθίζουν τους δυο πιο ζεστούς μήνες του χρόνου. Τον φυλλοβόλο αυτό θάμνο θα τον βρούμε κοντά στη θάλασσα, σε υγροτόπους και σε ρυάκια, τόσο σε αμμώδη όσο και σε πετρώδη εδάφη.

**Φάρμακο:** Στη Λέσβο συνήθιζαν να χρησιμοποιούν τα φύλλα της λυγαριάς για τη φροντίδα των καταπονημένων ποδιών, για την αντιμετώπιση της κακοσμίας, των μυκητιάσεων και του ιδρώτα, κάνοντας ποδόλουτρο και τοποθετώντας φύλλα μέσα σε παπούτσια. Διαδεδομένη ήταν και η χρήση της λυγαριάς στην πρακτική ιατρική ως αντιδιαρροϊκό. Συγκεκριμένα, κατανάλωναν τον καρπό είτε ωμό, είτε ως αφέψημα λόγω της ισχυρής στυπτικής του δράσης (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος). Αναγνωρισμένες ήταν και οι αναλγητικές ιδιότητες της λυγαριάς. Στην Ικαρία και στη Λήμνο απέσταζαν το έλαιο του κλαδιού και το χρησιμοποιούσαν για να ανακουφίσουν τους πόνους του αυτιού. Στη Σάμο και στη Χίο το αφέψημα από τον καρπό θεωρείτο καταπραϋντικό. Επίσης, οι γυναίκες στη Λέσβο έδεναν κλαδιά λυγαριάς στη μέση όταν έκαναν βαριές δουλειές για να μη νιώθουν πόνο από την κούραση. Αξιοσημείωτη είναι και η χρήση της εσωτερικής ψίχας του κλαδιού της λυγαριάς ως συστατικό αλοιφής για επούλωση εγκαυμάτων και πληγών (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος). Για την παρασκευή της αλοιφής ζέσταιναν την ψίχα σε λάδι, στη συνέχεια προσθέτανε κερί μέλισσας και ορισμένες φορές μαστίχα Χίου. Η αλοιφή που έφτιαχναν οι Λέσβιες από ψίχα λυγαριάς για την περιποίηση εγκαυμάτων περιείχε γιαούρτι, ασπράδι από αυγό και πρόπολη.

**Φροντίδα των ζώων:** Οι κτηνοτρόφοι έδιναν στα ζώα τους ζωμό από τον καρπό, άλλοτε ως καταπραϋντικό και άλλοτε ως στυπτικό (Λέσβος, Λήμνος, Σάμος, Χίος).

**Μελισσοτροφία:** Η λυγαριά θεωρείται από τους ντόπιους μελιτογόνο φυτό (Ικαρία, Λέσβος).

**Άλλες χρήσεις:** Οι ανθισμένοι βλαστοί της λυγαριάς αποτέλεσαν διαδεδομένα εντομοαπωθητικά λόγω του έντονου αρώματος που αναδύουν. Στη Λέσβο και στη Χίο τοποθετούνταν, αφού αποξηραίνονταν, ανάμεσα στα ρούχα ως αντισκωρικό, προσδίδοντας ταυτόχρονα άρωμα. Στη Σάμο και στη Χίο έβαζαν κλαδιά λυγαριάς στα κοτέτσια για να απωθήσουν τις ψείρες και στα παράθυρα των σπιτιών θεωρώντας ότι δρα ως απωθητικό των κουνουπιών. Τέλος, τα κλαδιά της χρησιμοποιήθηκαν συστηματικά στην καλαθοπλεκτική (Λέσβος, Λήμνος, Σάμος).



### **Μας είπαν ...**

*«Όταν είχαν αποκρουστική μυρωδιά βράζαμε αυτό, νερό και βάζαμε μέσα διάφορα φυτά και τα πλέναμε και (...). Λυγαριά, λυγαρόφυλλα, λυγαρόφυλλα. Και βάζαμε και λυγαρόφυλλα μες τα παπούτσια. Ξέρεις όταν έχει κάτι πόδια που βρωμάνε πολύ να πούμε. Αυτά πρακτικά όλα. (Απόστολος Καρανικόλας, Μανταμάδος Λέσβου).*

*«Τα σποράκια της λυγαριά ξέρω πως είναι στυπτικά, για τη διάρροια, αλλά είναι πικρά» (Μοσχούλα Γλαρού, Γλαρέδο Ικαρίας).*

*«Τη λυγαριά τη λυγαριά τη βάζαμε τη νύχτα στα κουνούπια, στο δωμάτιο μέσα κόβαμεν ένα κλαδί. Κλαδιά κρεμάζαμε για τα κουνούπια» (Μιχάλης Κουτοβός, Πυργί Χίου).*

*«Και αυτή βάζουνε στα ρούχα, βγαίνει και εδώ, στα ρούχα την έβαζεν ο κόσμος. Πριν δεν είχε αυτά που έχει τώρα, τη βάζουν και αυτή, μα τη ξεραίνουν» (Ειρήνη Μιχαλέλη, Πλωμάρι Λέσβου).*

### **Και κάτι ακόμη ...**

*«Λυγαριά αν μυριστείς,*

*Ό,τι αγαπάς θα θυμηθείς»*

*Στην παλιά αυτή παροιμία που καταγράφηκε στη Συκαμνιά Λέσβου, αποτυπώνεται το πόσο απολάμβαναν οι χωρικοί το άρωμα της λυγαριάς.*

## **Μυρτιά (*Myrtus communis*)**

*Ικαρία*: Μυρτιά, μυρσινιά

*Λέσβος*: Μυρτιά, μυρσινιά

*Λήμνος*: Μυρσινιά, μυρσίνη

*Σάμος*: Μυρτιά, μουρτιά, μυρσινιά

*Χίος*: Μυρτιά, μερσυνιά, μυρσινιά, σμυρτιά

Το άρωμα της μυρτιάς είναι γνώριμο στους περισσότερους σύγχρονους ανθρώπους, αλλά λίγοι μπορούν να την αναγνωρίσουν στην εξοχή. Ο αειθαλής αυτός θάμνος προτιμά τα δροσερά μέρη και συνήθως τον βρίσκουμε σε πετρώδεις πλαγιές, σε πευκοδάση, σε περιοχές με θάμνους και χαμηλά δέντρα, αλλά και σε αυλές ως καλλωπιστικό φυτό. Στα περισσότερα νησιά θεωρείται κοινό φυτό, εκτός από τη Λήμνο όπου εντοπίζονται πιο δύσκολα.

*Τροφή*: Οι ώριμοι καρποί της μυρτιάς συλλέγονται τους χειμερινούς μήνες, όταν έχουν πάρει ένα σκούρο, γυαλιστερό μαύρο χρώμα. Τρώγονται ωμοί ως φρούτο χαρίζοντας μια στυφή και ταυτόχρονα γλυκιά γεύση στο στόμα (Ικαρία, Λέσβο, Σάμο, Χίο), αλλά μπορούν να γίνουν και μαρμελάδα ή γλυκό του κουταλιού (Ικαρία, Λέσβος). Οι βλαστοί της έχουν χρησιμοποιηθεί από τους Λέσβιους για να προσδώσουν άρωμα στις παστές ελιές και στα ξερά σύκα. Οι Σαμιώτες πάλι αρωμάτιζαν το κρασί τους με τον καρπό της μυρτιάς.

*Φάρμακο*: Η αποτελεσματική δράση των φύλλων της μυρτιάς σε δερματικές παθήσεις είναι γνωστή μεταξύ των παλιών ανθρώπων στα νησιά του βορειανατολικού Αιγαίου. Είτε με τη μορφή σκόνης, μετά από αποξήρανση και τρίψιμο, είτε με τη μορφή εξωτερικών πλύσεων, τα φύλλα χρησιμοποιήθηκαν σε περιπτώσεις δερματικών ερεθισμών, συγκάματος και αντιμετώπισης της κακοσμίας των ποδιών (Λέσβος, Λήμνος, Σάμος, Χίος). Στη Λέσβο αναφέρθηκε ότι η βρώση ωμών καρπών λειτουργεί στυπτικά για τον οργανισμό.

*Καλλυντικό*: Η ευχάριστη λεπτή μυρωδιά της μυρτιάς πιθανό να οδήγησε στη χρήση της για την περιποίηση μαλλιών και σώματος. Οι παλιές γυναίκες συνήθιζαν να λούζονται με νερό που είχε βράσει με φύλλα μυρτιάς για να προσδώσουν στιλπνότητα και άρωμα στα μαλλιά τους (Λέσβος, Σάμος, Χίος). Για αρωματικούς, αλλά και για αντισηπτικούς λόγους χρησιμοποιούσαν τη μυρτιά και στο λουτρό (Λέσβος, Σάμος). Στη Λέσβο συχνά μασούσαν τον καρπό για να αρωματίσουν την αναπνοή.

*Άλλες χρήσεις*: Λόγω του χαρακτηριστικού αρώματος βλαστοί της μυρτιάς χρησιμοποιήθηκαν και στο πλύσιμο ρούχων (Ικαρία, Λέσβος, Χίος), καθώς και στην προστασία ρούχων και τροφίμων από το σκώρο και άλλα έντομα (Λέσβος). Στην Ικαρία καθάριζαν τα βαρέλια κρασιού με ζυμό από φύλλα μυρτιάς, καρυδιάς και δεντρολίβανου.

## Μας είπαν...

*«Μυρσινιά είναι η μυρτιά. Εμείς τη μυρτιά τη βάζαμε στο κρασί και φτιάχναμε κρασί από μυρτιά. (...) Μες το βαρέλι βάλε ένα κιλό, σε εκατό κιλά κρασί, βάλε ένα κιλό μύρτα. Ένα υπέροχο άρωμα!» (Νικόλαος Νιτσόλας, Βουρλιώτες Σάμου).*

*«Όταν τα παιδιά εσύγκαβαν από το κατούρημα για δε, απλούστατα σμυρτιά, μερσυνιά πως τη λέτε; Την ξέραινε, την έκοβεν, την έβανε και στο φούρνο να ξεραθεί, την κοπανούσε στο γουδί. (..) Το κοπάνουν στο γουδί τό κανε αλεύρι και καθάριζε το παιδάκι (;) τού βανε αυτό και είναι στυφτικό» (Νίκος Πονηρός, Βλιχάδα Χίου)*

*«Μικρή που ήμουνα η μαμά μου, γιατί εκείνα τα χρόνια μας ελούζανε κάθε Σαββάτο όχι σαν τώρα που λουζόμαστε κάθε μέρα, και θε να μας πει πηένεται να κόψετε καρυόφυλλα, ξέρεις τι είναι τα καρυόφυλλα, μερσινιές, που τη βάζαμε και στο βάζο, κισσό. Αυτά τα τρία τα βαζεν η μαμά μου, γιατί δεν είχαμε και μπανιέρα, σ'ένα μεγάλο τσουκάλι, τα βραζεν. Βράζαν, βράζαν, βράζαν και μας έλουζε. Μας έλουζε πρώτα με πράσινο σαπούνι και με αυτό μας τα ξέβγαζε τα μαλλιά. Αθηνά. Φανταστική εκείνη η μυρωδιά» (Καλλιόπη Χουιμάνη, Βίκι Χίου).*

*«Μυρσινιά τη βάζαμε στα σύκα, τη βάζαμε άλλη φορά στα ξερά, για να μην πηγαίνει το τορπιό (;) το λέγαμε, τι το λέγανε; Πάντως τά βαζαν, άρωμα μυρωδιά πέρναν (Αγάθη Χρυσάφη, Παλαιοχώρι Λέσβου).*

## Μια επιχείρηση, κάπου...

Aboca, Ιταλία

Η Aboca είναι μια επιχείρηση εγκατεστημένη στην κοιλάδα Valtiberina στην Τοσκάνη. Η κεντρική ιδέα της επιχείρησης είναι ο συνδυασμός της εξελιγμένης τεχνολογίας με την αρχαία επιστήμη για τα φαρμακευτικά φυτά. Προκειμένου να εξασφαλίσει την υψηλή ποιότητα και την καθαρότητα του προϊόντος, η επιχείρηση έστησε μια ολόκληρη παραγωγική διαδικασία, από τον σπόρο μέχρι το τελικό προϊόν. Έτσι, καλλιεργεί με βιολογικές μεθόδους το μεγαλύτερο μέρος των πρώτων υλών που χρησιμοποιεί, συλλέγει τα βότανα με ειδικά μηχανήματα, τα αποξηραίνει ή τα αποστάζει με τον κατάλληλο εξοπλισμό, ελέγχει την ποιότητα τόσο των πρώτων υλών όσο και του τελικού προϊόντος σε δικό της εργαστήριο και πακετάρει τα καλλυντικά και φαρμακευτικά προϊόντα της. Η επιτυχία αυτής της στρατηγικής και της φιλοσοφίας της επιχείρησης την έχουν καθιερώσει σε πρωτοπόρο στον κλάδο της.

[www.aboca.com](http://www.aboca.com)

## **Σαμπούκος (*Sambucus nigra*)**

*Ικαρία*: Σαμπούκος, τσαμπούκος, αφροξυλιά

*Λέσβος*: Σαμπούκος, ζαμπούκος

*Λήμνος*: Ζαμπούκος

*Σάμος*: Σαμπούκος

*Χίος*: Τσαμπούκος

Περπατώντας κατά τους ανοιξιάτικους μήνες σε θαμνότοπους, κοντά σε δάση, σε ρυάκια χωριών, σε αυλές αγροτόσπιτων, είναι πιθανό να συναντήσουμε κάποιον ανθισμένο σαμπούκο. Στις αρχές όμως του φθινοπώρου θα τον αναγνωρίσουμε από τα μαύρα τσαμπιά με καρπούς που κρέμονται από τα κλαδιά του. Ο θάμνος αυτός, που συχνά είναι αρκετά ψηλός ώστε να θεωρείται δέντρο, στο παρελθόν αποτέλεσε σπουδαίο θεραπευτικό φυτό και η ύπαρξή του στα χωριά ήταν αναγκαία και ως εκ τούτου διαδεδομένη. Αντιθέτως σήμερα, παρόλο που η γνώση για την αξία του φυτού έχει μεταδοθεί στις νεότερες γενιές, ο σαμπούκος εντοπίζεται σπάνια μέσα στα χωριά.

**Φάρμακο:** Τα χαρακτηριστικά λευκά, ομπρελόμορφα μπουκέτα που σχηματίζουν τα μικρά άνθη του σαμπούκου, συλλέγονται και αποτελούν σύμφωνα με τη λαϊκή ιατρική που αναπτύχθηκε στο βορειανατολικό Αιγαίο το βασικό θεραπευτικό μέρος του φυτού. Η πιο διαδεδομένη χρήση των ανθών ήταν οι χλιαρές κομπρέσες για την ανακούφιση φλογώσεων, πόνων και ερεθισμών στα μάτια (Ικαρία, Λέσβος, Λήμνος, Σάμος, Ικαρία). Ευρέως όμως χρησιμοποιήθηκαν και με τη μορφή αφεψήματος για την αντιμετώπιση του επίμονου βήχα (Λέσβος, Λήμνος, Σάμος), αναπνευστικών παθήσεων (Ικαρία, Λήμνος, Χίος) και του κοινού κρυολογήματος (Ικαρία). Στη Συκαμινιά Λέσβου συνδυάζουν άνθη σαμπούκου, χαμομηλιού και μολόχας, κόλα αμυγδαλιάς και λιναρόσπορο για να φτιάξουν ένα μαλακτικό ρόφημα για τον πονόλαιμο και το δυνατό βήχα. Τέλος, ενδιαφέρον παρουσιάζουν, αν και είναι περιορισμένες, οι αναφορές για τη χρήση της ψίχας του κλαδιού ως βασικού συστατικού αλοιφών για ανάπλαση του δέρματος σε περιπτώσεις πληγών και εγκαυμάτων (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος, Χίος).

**Άλλες χρήσεις:** Επιπλέον, υπήρξε αναφορά από την Αγιάσο Λέσβου, χωριό με παράδοση στην υφαντουργία, για χρήση του σαμπούκου στη βαφή των βαμβακερών και μάλλινων υφασμάτων.

### **Μας είπαν ...**

*«Το ζαμπούκο, το λουλούδι ξέρω γιατί το κάνω κιάλας, που το πίνω όταν έχω αναπνευστικό (...) που βράζω ζαμπούκο το λουλούδι που το μαζεύω την άνοιξη και το ξεραίνω μες το ταψάκι με χαμόμηλο που μαζεύω πάλι απ' τα βουνά με λίγο φασκόμηλο»* (Ευανθία Ματθαίου, Παράκοιλα Λέσβου)

*«Βάζει το ζαμπούκο, μα τι όμως του ζαμπούκου, βάζει την καρδιά του ξύλου μέσα, την καρδιά του όχι όλο το ξύλο μόνο την καρδιά του. Το ξύνει αυτό, βάζει πάλι κερύ, πάλι λάδι, το κάνει σκόνη γίνεται, γίνεται αυτό ο ζαμπούκος και το κάνει κρέμα πάλι.*

Το κάνει για το κάψιμο, για τα εγκαύματα» (Συνεταιρισμός γυναικών Παρακοίλων Λέσβου).

«Ένα άλλο δέντρο είναι που λέγεται ζαμπούκος. Αυτός άμα πονάγανε τα μάτια σου, άμα είχες ματόπινα, το βραζεις και το έκανες (...) Σώζεται κιόλα πάνω εκεί που 'χει ένα χαλασμένο κάτω από το σχολείο και βγαίνει ένα άσπρο μαζεμένο έτσι ψιλά, ψιλά λουλουδάκια» (Μαριάνθη Τσάκου και Μαρία Κρεντύνου, Συκαμνιά Λέσβου)

«Είχαμε τον πωσ το λένε, το άλλο που 'ταν εδώ στο ρέμα και το κόψανε, σαμπούκο. Το βράζαμε και βάζαμε κομπρέσες στα μάτια» (Κατίνα Μαρινάκη και Ειρήνη Κλεάνθου, Καλλιθέα Σάμου)

### **Και κάτι ακόμη ...**

Δυο γυναίκες από τη Λέσβο έδωσαν τις συνταγές που ακολουθούν μέχρι σήμερα για την παρασκευή της επουλωτικής αλοιφής από σαμπούκο. Σύμφωνα με τη συνταγή από το Πλωμάρι, χρειάζονται 25γρ. αγνό κερί, ½ κιλό λάδι ελιάς, 1 χούφτα ψίχα από τον κορμό σαμπούκου και νερό, τα οποία βράζονται όλα μαζί μέχρι να πάρουν τη μορφή αλοιφής. Στη συνταγή αυτή η κυρία Ευανθία Ματθαίου από τα Παράκοιλα συστήνει και την προσθήκη αρκετής μαστίχας και μικρής ποσότητας ούζου.

## **Δάφνη (*Laurus nobilis*)**

Όλοι μπορούμε να αναγνωρίσουμε τα φύλλα της δάφνης και είμαστε εξοικειωμένοι με τη χαρακτηριστική μυρωδιά τους. Η βάγια, όπως συχνά αποκαλείται στη Λέσβο και στη Σάμο, είναι ένα πασιγνωστο δέντρο που είτε καλλιεργείται σε αυλές και περιβόλια, είτε απαντάται αυτοφυές ανάμεσα σε πυκνούς θάμνους και μικρά δέντρα, κοντά σε ρεματιές και γενικά σε δροσερούς και υγρούς τόπους.

Τροφή: Τα φύλλα δάφνης μέχρι και σήμερα αφού αποξηρανθούν, αρωματίζουν τα μαγειρευτά και τις σάλτσες. Τοποθετούνται επίσης ανάμεσα στα ξερά σύκα τόσο για αρωματικούς όσο και για εντομοαπωθητικούς λόγους.

Καλλυντικό: Μια άλλη χρήση του φυτού που έχει αναγνωρισθεί και διασωθεί από τους κατοίκους των νησιών σε μεγάλο βαθμό είναι η καλλυντική. Το φθινόπωρο, όταν οι καρποί της δάφνης ωριμάσουν και γίνουν σαν μικρές μαύρες ελιές, οι γυναίκες τους συλλέγουν για να φτιάξουν το δαφνόλαδο. Αφού τους πολτοποιήσουν τους τοποθετούν σε λάδι, το οποίο είναι κατάλληλο για επαλείψεις στα σημεία με αδύνατη τριχοφυΐα (Ικαρία, Λέσβος, Λήμνος, Σάμος, Χίος). Παλιότερα μάζευαν και τα δαφνόφυλλα για να προσδώσουν άρωμα στο λουτρό σώματος (Ικαρία) και στο λούσιμο (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος, Χίος), αφού πρώτα τα έβραζαν σε νερό. Το λούσιμο με ζωμό δαφνόφυλλων θεωρούνταν επιπλέον δυναμωτικό της τρίχας και τονωτικό του σκούρου χρώματος των μαλλιών.

Άλλες χρήσεις: Λόγω της έντονης και ευχάριστης οσμής των ελαίων που περιέχουν τα δαφνόφυλλα, τοποθετούνταν μέσα στα κοφίνια της μπουγάδας (Ικαρία, Σάμος, Χίος) και στις ντουλάπες για να προφυλάσσουν τα ρούχα από το σκώρο (Λέσβος, Χίος). Στην Ικαρία τα καλοκαίρια έκαιγαν δαφνόφυλλα στα δωμάτια προσπαθώντας να απαλλαγούν από τα κουνούπια. Τέλος, οι Λήμνιοι συχνά επέλεγαν τη δάφνη ως συστατικό του απολυμαντικού και αρωματικού μείγματος με το οποίο έπλεναν τα βαρέλια κρασιού.

### **Μας είπαν ...**

*«Και για να μην πέφτουν τα μαλλιά βράζαμε γαρίφαλα και της βάγιας τα κουκούτσια τα κοπανούν και ούζο, σούμα. Και αυτά τα βράζουν, μετά τα κοπανούν και όπως είναι αυτό το μείγμα (;) θα βάλεις στα μαλλιά, τα δένεις μια νύχτα, τα αφήνει και μετά τ' αφήνει και δεν πέφτουν τα μαλλιά»* (κυρία Μαρία από συνεταιρισμό γυναικών Αγίας Παρασκευής Λέσβου).

*«Τα μαλλιά τα βάφαμε με βαγιοκούκουτσα. Ναι τα στομπώναμε και τα βάφαμε. Αλλά εγώ τα στομπώνω, τα βάζω στο λάδι και λαδώνω τα μαλλιά πριν να λουστώ και ύστερα λούζομαι. Κάνει πολύ καλό στα μαλλιά. Και να πέφτουν τα μαλλιά σταματούνε με αυτό.»* (Μαρίτσα Σίμου, Συκούντα Λέσβου).

*«Για το σκώρο είναι η δάφνη, ξεραίνεις δάφνη και τα βάνεις μέσα σε σακουλάκια και μές σε μπαούλα και τα προφυλάσσει από το σκώρο»* (Ελευθερία Ζακίρη, Μεσότοπος Λέσβου).

*«Για τα μαλλιά παλιά βράζαμε τα φύλλα με τις δάφνες και τα κούκουτσα τα κοπανίζαμε και τα βάζαμε στο λάδι για πριν λουστούμε. Αλείφαμε τα μαλλιά για να δυναμώσουν και μετά λουζόμασταν με νερό» (Φωτεινή Παντελούκα, Βίκι Χίου).*

### **Μια επιχείρηση κάπου...**

Βοτανικοί Κήποι, Βρετανία

Σε όλη τη Βρετανία οι βοτανικοί κήποι είναι παράδοση και πόλοι έλξης τουριστών. Άλλοι δημόσιοι και άλλοι ιδιωτικοί, όλοι εξυπηρετούν τόσο σκοπούς αναψυχής όσο και διατήρησης της βιοποικιλότητας. Σε όμορφα σχεδιασμένο περιβάλλον, που συχνά έχει και ιστορικό ενδιαφέρον, εκθέτουν τοπικά και ξενικά είδη φυτών. Οι πιο σύγχρονοι κήποι συνήθως διαθέτουν φυτώρια όπου πωλούνται διάφορα φυτά, εργαστήριο παραγωγής και συντήρησης σπόρων, καφετέρια ή εστιατόριο με βιολογικά και τοπικά προϊόντα, κάποιες φορές ενοικιαζόμενα δωμάτια, καταστήματα βιβλίων και δώρων, εξειδικευμένες βιβλιοθήκες. Διοργανώνουν επίσης σεμινάρια και εκπαιδευτικά προγράμματα και ακολουθούν ένα οικολογικά υπεύθυνο σύστημα διαχείρισης (στις καλλιεργητικές μεθόδους, στη διαχείριση νερού και ενέργειας, στα υλικά κατασκευών). Ο Harlow Carr Garden είναι ένα αντιπροσωπευτικό παράδειγμα τέτοιου κήπου.

[\(www.rhs.org.uk/WhatsOn/Gardens/harlowcarr/\)](http://www.rhs.org.uk/WhatsOn/Gardens/harlowcarr/).

Η ένωση Botanical Gardens Conservation International (BGCI), με έδρα το Λονδίνο, έχει καταγράψει πάνω από 2000 βοτανικούς κήπους σε 118 χώρες ([http://www.bgci.org/botanic\\_gardens/home](http://www.bgci.org/botanic_gardens/home) ). Δύο από αυτούς πρόσφατα λειτούργησαν στην περιοχή της Μεσογείου. Ο Gijon's Botanico Atlantico ([www.botanicoatlantico.com](http://www.botanicoatlantico.com)) στη βόρεια Ισπανία και ο Βαλκανικός Βοτανικός κήπος στα Κρούσια όρη, κοντά στη Θεσσαλονίκη ([www.bbqk.gr](http://www.bbqk.gr)).

### **Σκίνος (*Pistacia lentiscus*)**

Αν περιπλανηθούμε σε θαμνώνες και περιοχές με χαμηλά δέντρα είναι βέβαιο ότι θα συναντήσουμε σκίνους. Για να βεβαιωθούμε, μπορούμε να κόψουμε ένα φυλλαράκι του θάμνου και είναι σίγουρο ότι θα αναγνωρίσουμε τη χαρακτηριστική μυρωδιά των χυμών του. Στα νησιά του βορειανατολικού Αιγαίου τον αποκαλούν σκίνο ή σχίνο, εκτός από την Ικαρία όπου χρησιμοποιούν περισσότερο τα ονόματα σκινιά και σκινέ.

**Καλλιέργεια:** Στη νότια Χίο ευδοκίμει και καλλιεργείται μια ποικιλία του είδους (*Pistacia lentiscus var. chia*), η ρητίνη του οποίου είναι η περίφημη και περιζήτητη μαστίχα με το έντονο άρωμα και το πλήθος των φαρμακευτικών ιδιοτήτων.

**Τροφή:** Βλαστούς σκίνου συνηθίζουν να τοποθετούν στο μείγμα συντήρησης των βρώσιμων ελιών, προκειμένου να τους προσδώσουν άρωμα, αλλά και να τις διατηρούν σφικτές (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος). Προς το τέλος του φθινοπώρου, όταν οι μικροί σφαιρικοί καρποί του σκίνου ωριμάσουν, τρώγονται χαρίζοντας ωραία γεύση στο στόμα (Ικαρία). Στην Ικαρία και τη Λέσβο οι καρποί προσθέτονταν στα καζάνια απόσταξης τσίπουρου και ούζου και στη Σάμο στη ζύμη του ψωμιού για περισσότερο άρωμα.

**Φάρμακο:** Από τη λαϊκή ιατρική ο σκίνος αντιμετωπίστηκε ως στυπτικό, αντισηπτικό και αντιμυκητοειδές φάρμακο. Το αφέψημα από τα φύλλα συστηνόταν για περιπτώσεις διάρροιας (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος, Χίος), ενώ το νερό που είχε βράσει με φύλλα ήταν κατάλληλο για αντισηπτικές πλύσεις και ποδόλουτρα για τη θεραπεία μυκητιάσεων (Λέσβος). Για τη ρητίνη της χιώτικης ποικιλίας σκίνου ακόμα και σήμερα θεωρείται ότι μασώντας τη ωφελείται η λειτουργία του πεπτικού συστήματος και αντιμετωπίζονται οι φλογώσεις του στομάχου. Οι Χιώτες, αφού ξεράνουν και αλευροποιήσουν τη μαστίχα, παρασκευάζουν ένα διάλυμα σε νερό ιδανικό για τους πάσχοντες από ζάχαρο. Η μαστίχα στην ξερή της μορφή συχνά αποτέλεσε συστατικό επουλωτικών αλοιφών (Λέσβος, Σάμος, Χίος), ενώ σε μορφή σκόνης χρησιμοποιήθηκε για έμπλαστρα καταπραυντικά του πόνου και θεραπευτικά του κοινού κρυολογήματος (Λέσβος, Χίος).

**Φροντίδα των ζώων:** Οι κτηνοτρόφοι από τη Λέσβο και τη Σάμο έδιναν και στα ζώα ζωμό από φύλλα σκίνου για τη στυπτική του δράση. Οι Ικαριώτες είχαν παρατηρήσει ότι οι χόιροι που είχαν διατροφή πλούσια σε καρπούς σκίνου έδιναν πιο νόστιμο κρέας.

**Καλλυντικό:** Οι γυναίκες παλαιότερα συνήθιζαν να λούζονται με φύλλα σκίνου γνωρίζοντας ότι είναι ιδιαίτερα δυναμωτικά για τα μαλλιά (Λέσβο, Σάμος, Χίο). Επίσης, για τις κρέμες περιποίησης του ταλαιπωρημένου δέρματος χρησιμοποιούσαν συχνά ρητίνη του χιώτικου σκίνου (Λέσβος, Χίος). Αναμίγνυαν τη μαστίχα με κερί και λάδι, και ενίοτε με ρητίνη πεύκου ή αγριοτσικουδιάς και έφτιαχναν τις κρέμες τους.



## **Μας είπαν ...**

*«Εκείνη την εποχή δεν είχαμε να ταΐζουμε τα ζώα (...). Τα γουρούνια ταΐζαμε αγριαχλάδια. Τα μαζεύαμε και τα τρώγαμε τα γουρούνια και έκαναν ωραίο γλυκό κρέας. Τον καρπό από τα σχίνα και μοσχομύριζαν τα χοιρινά. Μα τον τρώγαμε και εμείς τον σχινοκαρπό, Τρώγεται πάρα πολύ ωραία όταν είναι μαύρο, ώριμο.» (Πολυξένη Τριπόδη, Αρέθουσα, Ικαρίας).*

*«Εγώ πονούσα τη μέση μου μικρό παιδάκι και πήγα σε μια ξαδέλφη, με πήγεν η μαμά μου σε μια ξαδέλφη της εδώ και κοπάνησαν μαστίχι, που μπορείς να το κάνεις και με ρετσίνι πεύκου, το κοπανίζεις γίνεται σκόνη, μουσκεύεις ένα κομμάτι πανί άπλυτο, κάμποτ. Το ξέρεις το κάμποτ; Και το μούσκευες με οινόπνευμα και το πασπάλιζες με κείνο το μαστίχι και εκείνη η καμάδα του οινόπνευματος το λιωνε και το κολλούσαν και κολλούσε» (Καλλιόπη Γιαλούρη, Μεστά Χίου).*

*«Ο σκίνος αυτός έμπαινε στα καζάνια που βγάζαν το ρακί το παλιό. Στο ρακί τον χρησιμοποιούσαν το σκίνο. Σκίνο, κρεμμύδια, κριθάρ και γλυκάνισο είναι το ούζο το παλιό» (Ρωσία Δέλλου. Αγία Παρασκευή Λέσβου).*

*«Από μαστίχα τώρα φτιάχναν αλοιφή. Η μαστίχα χρησιμοποιούνταν για το στομάχι, δηλαδή σαν χωνευτικό μασώντας τη μαστίχα, χρησιμοποιείται ακόμα τη διαφημίζουν κιόλας. Και φτιάχναν και αλοιφή, μέλι, μαστίχα και ρητίνη, ρετσίνι από πεύκο, τα ανακάτευαν και φτιάχναν μια αλοιφή την οποία βάλαν στις πληγές, για τα στύψει η πληγή» (Κωνσταντίνος Μονιώδης, Κοινή Χίου).*

*«Πρώτα από όλα η μαστίχα όπως ξέρεις γίνεται και τσίχλα. Αυτή η μαστίχα εμείς τουλάχιστον, εγώ ακόμη τη χρησιμοποιώ για το στομάχι, αμέσως χωνεύεις οτιδήποτε. Έχεις φάει και έχεις στο στομάχι πόνο, το μασάς αρκετή ώρα και περνάει (...) Και επίσης για το ζάχαρο τώρα, εγώ τουλάχιστο που έχω. Το κοπανίζεις και ή το πίνεις κουταλιά όπως είναι σκόνη το πρωί νηστική, πίνεις μισή κουταλιά με λίγο νερό ή το αφήνεις, τη σκόνη λίγες μέρες στο νερό και αυτό που βγάζει το πίνεις κάθε πρωί ένα ποτηράκι του κρασιού» (Μαρία Κάργατζη, Νένηνητα Χίου).*

## **Μια επιχείρηση, κάπου...**

Ένωση Μαστιχοπαραγωγών Χίου, Ελλάδα

Η μαστίχα παράγεται μόνο στο νότιο μέρος της Χίου, σε 24 χωριά και κοινότητες, τα γνωστά μαστιχοχώρια. Έτσι είναι επόμενο συχνά να αποκαλείται μαστίχα Χίου. Το προϊόν προκύπτει από τον κορμό των μαστιχοδέντρων και έχει τη μορφή διάφανων, ελάχιστα κιτρινωπών, σκληρών κρυστάλλων, σαν δάκρυα. Παραδοσιακά διάφορα προϊόντα περιείχαν επεξεργασμένη μαστίχα: τσίχλες, ένα ποτό που ονομάζεται μαστίχα και αρκετές λιχουδιές, κυρίως γλυκά. Η μαστίχα έχει πολλές εφαρμογές στη φαρμακευτική και στη βιομηχανία. Τελευταίες έρευνες έδειξαν ότι έχει αντιβακτηριακή δράση, και πιο συγκεκριμένα ότι δρα ενάντια στο ελικοβακτηριδίο, ένα βακτήριο που παρουσιάζεται στο στομάχι, γεγονός που εξηγεί τη χρήση της παραδοσιακά για τις στομαχικές διαταραχές. Η μαστίχα Χίου προστατεύεται από την Ευρωπαϊκή Ένωση και πλέον συνοδεύεται από τις ενδείξεις «Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης»

(ΠΟΠ) και «Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη» (ΠΓΕ).  
([http://ec.europa.eu/agriculture/qual/en/431\\_en.htm](http://ec.europa.eu/agriculture/qual/en/431_en.htm)).

Τα τελευταία χρόνια η προώθηση αυτού του παραδοσιακού προϊόντος έχει εκτοξευθεί μέσα από την προώθηση μιας σειράς επιτυχημένων πρωτοβουλιών: ανάπτυξη νέων προϊόντων (καλλυντικά, οδοντόκρεμα), νέες συνεργασίες, δημιουργία το 2002 καταστημάτων λιανικής πώλησης με την εμπορική επωνυμία «Mastihashop» που εμπορεύονται αποκλειστικά προϊόντα από μαστίχα. Ο αντίκτυπος όλων αυτών των πρωτοβουλιών ήταν θετικός. Η πτωτική παραγωγή μαστίχας άρχισε ξανά να αυξάνει και η τιμή της αυξήθηκε κατά 53% από το 1999 έως το 2004.

<http://www.gummastic.gr>

## **Αγριοτσικουδιά (*Pistacia terebinthus*)**

*Ικαρία*: Τσουρουμελέ

*Λέσβος*: Πιτραμιθιά, πετραμιθιά, αγριοφιστικιά, τετραμύθα, τετραμυθιά

*Σάμος*: Κουκουρετζιά, κοκορέτζα

*Χίος*: Αγριοτσικουδιά

Η αγριοτσικουδιά και ο σκίνος, εκτός του ότι μοιάζουν αρκετά στη μορφή και στο άρωμα, προτιμούν και τις ίδιες τοποθεσίες για να αναπτυχθούν. Θα τα ξεχωρίσουμε αν προσέξουμε τις διαφορές στα φύλλα τους, αλλά και από το μέγεθος. Η αγριοτσικουδιά, παρόλο που θεωρείται θάμνος, συχνά παίρνει διαστάσεις δέντρου και φτάνει και τα πέντε μέτρα ύψος.

**Τροφή:** Οι μικροί καρποί της, που ωριμάζουν το φθινόπωρο, καταναλώνονταν παλαιότερα ωμοί σαν φρούτο και με μπόλικο αλάτι σαν καβουρντισμένος ξηρός καρπός (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος, Χίος). Οι Λέσβιοι τους έβαζαν στα καζάνια απόσταξης για να δώσουν περισσότερο άρωμα στο ούζο τους. Οι τρυφερές κορυφές της αγριοτσικουδιάς θεωρούνται ιδιαίτερος ευεργετικές για το πεπτικό σύστημα. Την άνοιξη συλλέγονται για να αναμειχθούν μαζί με τα άλλα αγριόχορτα στις βραστές ή ωμές σαλάτες (Ικαρία, Σάμος) και για να γίνουν τουρσί (Ικαρία, Λέσβος).

**Φάρμακο:** Το μέρος του φυτού που χρησιμοποιήθηκε από τη λαϊκή φαρμακευτική ήταν η ρητίνη, η τριμεντίνη ή τριμιντίνη, όπως αποκαλείται από τους Ικαριώτες και τους Σαμιώτες αντίστοιχα. Από τη ρητίνη παρασκευάζονταν αλοιφές με επουλωτικές και αντισηπτικές ιδιότητες (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος, Χίος). Πέρα από τον κλασικό συνδυασμό της ρητίνης με λάδι και κερί, στη Λέσβο προσέθεταν μαστίχα Χίου και ούζο. Οι γυναίκες στους Σπαθαραίους Σάμου ετοίμαζαν τη συγκεκριμένη αλοιφή αναμιγνύοντας τη ρητίνη αγριοτσικουδιάς με χυμό από ρίζα ασφόδελου, ένα ποτήρι του κρασιού λάδι, κερί, λιβάνι και μαστίχα Χίου.

**Καλλυντικό:** Η παραπάνω αλοιφή στην κλασική της εκδοχή, ή με την προσθήκη είτε ρητίνης πεύκου είτε μαστίχας Χίου χρησιμοποιήθηκε από τις Λέσβιες και για τη φροντίδα του τάλαιπωρημένου δέρματος. Οι Σαμιώτισσες πάλι έφτιαχναν με ρητίνη αγριοτσικουδιάς και κερί κρέμα προσώπου, τον περίφημο σουλμά. Τον καρπό της αγριοτσικουδιάς συχνά τον μασούσαν, απλώς για ευχάριστη αναπνοή (Λέσβος, Σάμος).

**Καλλιέργεια:** Για τους περισσότερους αγρότες η αγριοτσικουδιά είναι το καταλληλότερο δέντρο για να εμβολιάσουν την ήμερη φιστικιά.

### **Μας είπαν ...**

*«Το κεράλημα που λες κάναμε πριν. Πολλές φορές κάναμε τέτοια πράγματα. Βάζαμε λάδι λιόλαδο, σ' ένα μικρό μπρικάκι, κερί της μέλισσας, ρετσίνι απ' τα πεύκα και από πετραμύθες. Σκάβαμε ένα μέρος, όπως τη ρετσίνι του πεύκου και αυτό έβγαζε μια ουσία, ένα δάκρυ. Αυτό το δάκρυ μπαίνει μέσα στο κεράλημα, ρετσίνι είναι και αυτή.»*

Αυτά μπαίνουν μέσα και αλείφεις οποιαδήποτε πληγή και αυτό κάνει καλό» (Γεωργία Κουφού, Παράκοιλα Λέσβου).

*«Εμείς τρώγαμε τα βλαστάρια τους. Κι αν φας της τσικουδιάς τη κορυφούλα το Μάη! Πήγαινε και άμα τη δεις πουθενά στα βουνά και είναι ροζ φάτο και θα δεις. Θεραπεύει τους κοιλιακούς πόνους θεραπεύει το παχύ έντερο. Έχει πάρα πολλές ιδιότητες» (Μανουήλ Ικάριος, Μεσόγεια Σάμου).*

*«Κάναν σουλμαλοιφή. Βάζανε τριμεντίνα, βάζανε κερί και τα χτυπούσανε. Τάκανε η θεία μας και βαζε στα μούτρα της» (Σοφία Χατζηνικολάου, Χώρα Σάμου).*

*«Η τσουρουμελιά κάνει καρπό, τον τρώμε. Όταν ωριμάσει που γίνει καστανό, τα βγάλουμ τα πλένουμ λίγο αλατάκι, τα βάνουμ στο φούρνο και τα κάναμε πασαντέπο, είναι πολύ ωραίο» (Κατίνα Πετσάκου, Φάρος Ικαρίας).*

**Και κάτι ακόμη ...**

«Ο σουλμάς και τριμιντίνα, κάναν τη γριά φραντίνα». Το γνωμικό αυτό κυκλοφορεί ακόμα στη Σάμο, αποδεικνύοντας ότι η συγκεκριμένη κρέμα έκανε θαύματα.

## **Συκιά (*Ficus carica*)**

Δεν υπάρχει νησί χωρίς συκιά και όλοι την αναγνωρίζουμε εύκολα, ιδιαίτερος την περίοδο που είναι γεμάτη με ώριμα σύκα. Τη συναντάμε σχεδόν παντού, σε ανοιχτές περιοχές, μικτά δάση, πετρώδεις πλάγιες, κοιλάδες ποταμών, ακόμα και σε σχισμές βράχων. Πέρα όμως από την ευρέως διαδεδομένη διατροφική αξία του καρπού της, λίγο είναι γνωστές οι υπόλοιπες ιδιότητές της.

**Τροφή:** Μέχρι και σήμερα καταναλώνουμε το σύκο ως καλοκαιρινό φρούτο, ως ξηρό καρπό και ως γλυκό του κουταλιού. Στη Λέσβο όμως από τα σύκα συνήθιζαν να φτιάχνουν το λεγόμενο βράσμα. Πρόκειται για ένα είδος πετιμεζιού που παρασκευάζεται μετά από πολύωρο βράσιμο του καρπού. Το βράσμα αποτέλεσε συστατικό γλυκισμάτων και δυναμωτικών ροφημάτων. Παλαιότερα, οι μητέρες ετοίμαζαν για τα αδύναμα παιδιά ένα «μαντζούνι» από βράσμα, πιπερόριζα, γαρούφαλα και μοσχοκάρυδο (Λέσβος). Στη Χίο ακόμα και σήμερα αποστάζουν από τα σύκα ένα αλκοολούχο ποτό, τη σούμα. Μια ιδιότυπη χρήση της συκιάς αναφέρθηκε στη Λέσβο. Ο γαλακτώδης χυμός του δέντρου στο παρελθόν χρησίμευε στην παρασκευή τυριού, ως τυρομαγιά.

**Φάρμακο:** Από την πρακτική ιατρική έχουν αξιοποιηθεί τα περισσότερα μέρη της συκιάς. Σε όλα τα νησιά, ο γαλακτώδης χυμός της χρησιμοποιήθηκε για να απομακρύνει κάλους και μερμυγκίες και για να ανακουφίσει τα τσιμπήματα σκορπιών και άλλων εντόμων. Οι παλιοί σαν καταπραυντικό των επώδυνων τσιμπημάτων εφάρμοζαν και το λουτρό σε ζεστό νερό με νεαρά φύλλα συκιάς (Ικαρία, Σάμος, Χίος). Τα συκόφυλλα αποξηραίνονταν, τρίβονταν μέχρι να γίνουν σκόνη και αποθηκεύονταν. Σε αυτή τη μορφή γίνονταν αφέψημα για την αντιμετώπιση του άσθματος (Λέσβος) και αλοιφή για τη θεραπεία των αιμορροΐδων (Λέσβος, Σάμος). Το ώριμο σύκο εφαρμόστηκε ως μαλακτικό κατάπλασμα σε δοθιήνες (Λέσβος, Λήμνος, Χίος), ενώ το ξερό γινόταν αποτελεσματικό υπακτικό (Λήμνος, Σάμος, Χίος) και αντιβηχικό (Σάμος) αφέψημα. Τέλος, τόσο η φλούδα, όσο και η εσωτερική ψίχα του κλαδιού της συκιάς αποτέλεσαν ένα είδος πρώτων βοηθειών για την περιποίηση τραυμάτων (Λέσβο).

**Φροντίδα των ζώων:** Το κατάπλασμα από την ψίχα και τη φλούδα του κλαδιού της συκιάς εφαρμόστηκε και σε πληγές ζώων. Επιπλέον, με το βράσμα από σύκα άλειφαν τα σπυριά στα χείλη των ζώων (Λέσβος).

**Καλλιέργεια:** Ιδιαίτερη αναφορά για καλλιέργεια της συκιάς έγινε στη Σάμο, όπου ευδοκούν αρκετές ποικιλίες, με πιο χαρακτηριστική την μπούκνα. Οι μπούκνες δίνουν καρπούς δύο φορές το χρόνο, μια το Μάιο και μια τον Αύγουστο, είναι ιδιαίτερος ανθεκτικές στις ασθένειες και τα σύκα τους θεωρούνται από τους Σαμιώτες τα νοστιμότερα. Επίσης, τα σύκα της μπούκνας προτιμώνται και για θεραπευτική χρήση. Στην Ικαρία παλαιότερα ενίσχυαν τη γονιμοποίηση των σύκων κρεμώντας στα κλαδιά αρμαθιές από αρσενικά σύκα (ερινός), παρατηρώντας ότι με αυτόν τον τρόπο βελτιωνόταν και η γεύση του καρπού.

### Μας είπαν ...

«Για μένα άμα χτυπήσω στο βουνό;(...) Κόβουμε ένα ξύλο χλωρόν, ένα βλαστό από τη συκιά, βγάζουμε το μαύρο από γύρω, γύρω, το αχλιαστό και το υπόλοιπο το ξύνουμε. Το ξύνουμε, το ξύνουμε μέχρι να γίνει σαν πριονίδι και το βάζουμε πάνω στις πληγές» (Δημήτρης Μαϊστρέλης, Αγιάσος Λέσβου).

«Η συκιά, άλλη φορά, άμα είχες κάλο, ανάμεσα στα δακτύλια που βγαίνει, με το γάλα το αλείβγαμε απάνω δυο τρεις φορές και έπεφτε ο κάλος» (Μορφούλα Καραμπάλη, Πολιχνίτος Λέσβου).

«Το φύλλο της συκιάς; Πιάνανε και κόβανε, το Μάη που πρωτοβγαίνουν τα φύλλα της συκιάς, τα μαζεύουνε και τα ξεραίνουν στον ίσκιο και ξεραίνιντο. Μετά τα τρίβανε και τα βάζανε στο φούρνο για να τραβήξουν λίγο. Και μετά τα βάζεις ας υποθέσουμε σ' ένα μπολάκι και βάνεις όση σκόνη πιάνουν τα τρία σου δάκτυλα και τη βάνεις σ' ένα φλιτσανάκι και βουτάς το χέρι σου στο λάδι και το κάνεις αλοιφή και το βάνεις και είναι το καλύτερο φάρμακο» (Αναφορά στη θεραπεία των αιμορροΐδων, Σοφία Χατζηνικολάου, Χώρα Σάμου).

«Το σύκο όταν έχουμε σπυρί, άμα του βάλεις απάνου σύκου και λίγο μέλι αμέσως το τρώει (...) στα βουβά σπυριά» (Κώστας Καπετάνος, Πυργί Χίου)

### Και κάτι ακόμη ...

Είναι εντυπωσιακός ο αριθμός και οι ιδιαιτερότητες των ποικιλιών συκιάς που ευδοκιμούν στη Σάμο. «Στη Σάμο ευδοκιμεί πολύ και η καλλιέργεια της συκιάς και στο νησί μας παράγονται τα επόμενα είδη σύκων: ... **καρόσυκα**, δυο ειδών, από τα οποία τα πρώτα έχουν μέγεθος καρυδιού, μεγάλες ρυτίδες στη φλούδα τους και είναι γλυκύτερα, ενώ τα δεύτερα είναι μικρά και στρογγυλά, **μπούκνες**, γίνονται δυο φορές το χρόνο, τον Μάιο οπότε είναι μακρουλές, έχουν μέγεθος λεμονιού και είναι νοστιμότερες και τον Αύγουστο, οπότε είναι μικρότερες και γεμάτες σκουλήκια, και τις χρησιμοποιούν για φάρμακο (τις βράζουν και πίνουν το ζουμί τους όσοι έχουν πονόλαιμο και τις ίδιες τις κάνουν καταπλάσματα), **στουρνελλιά**, μακρουλά, μικρά και πάρα πολύ γλυκά, ωριμάζουν δυο φορές το χρόνο, τον Μάιο που είναι νερουλά και κάπως ανούσια και τον Αύγουστο που είναι νοστιμότερα, η στουρνελλιά είναι η πιο πολυκαρπη συκιά...εξαιρετικά θεωρούνται και τα **βουρλιώτικα**, που τα αποξηραίνουν και τα λένε *πάτζες* και τα **παγωντιανά**, που τα αποξηραίνουν και τα λένε *κόθροι*, και τα οποία τα κάνουν καθώς τα λένε, *καμήλα*, δηλαδή τα ανακατεύουν με καρύδια, με μαστίχα και με κανέλλα και τα τρώνε με μεγάλη ευχαρίστηση οι ντόπιοι». Απόσπασμα από το λαογραφικό βιβλίο του Ε. Σταματιάδη για την ιστορία της Σάμου. (Ιστορία της Σάμου από τα πανάρχαια χρόνια μέχρι το 1890, 1970, σελ.421)

## **Αμυγδαλιά (*Amygdalus communis*)**

Από τα πιο διαδεδομένα δέντρα είναι η αμυγδαλιά. Αμυγδαλιές βρίσκουμε εύκολα είτε άγριες σε θαμνότοποιους και άγονες εκτάσεις, είτε καλλιεργήσιμες σε χωράφια και αυλές. Θα πρέπει ωστόσο να έχουμε κατά νου ότι υπάρχουν δυο βασικές ποικιλίες, η κοινή γλυκιά αμυγδαλιά και η πικραμυγδαλιά.

Τροφή: Το αμύγδαλο ήταν το βασικό συστατικό στο «θάσο» ή «κουσάφ», όπως ονομάζεται η τροφή που προσέφεραν οι Λέσβιοι στις λεχώνες. Βρασμένο αμύγδαλο με καρύδι, με ζάχαρη και γάλα ή με ροδόνερο και ζάχαρη ήταν οι βασικές παραλλαγές της γαλακτοφόρου τροφής. Στη Χίο έλιωναν την κόλα που βγάζει ο κορμός της αμυγδαλιάς, την έπλαθαν και έφτιαχναν λουκούμια. Από το πικραμύγδαλο παρασκευάζουν ακόμα και σήμερα ένα αρωματικό αναψυκτικό, τη σουμάδα (Λέσβος, Χίος).

Φάρμακο: Σύμφωνα με τη λαϊκή φαρμακευτική γνώση που αναπτύχθηκε στο βορειανατολικό Αιγαίο, η κόλα της κοινής αμυγδαλιάς είναι το μέρος του φυτού που εμφανίζει τις πιο ενδιαφέρουσες ιδιότητες. Χρησιμοποιήθηκε ως μαλακτικό του επίμονου βήχα και του πονόλαιμου, είτε ως αφέψημα, στο οποίο ορισμένες φορές προσθέτανε και ξερά σύκα, είτε σαν καραμέλα (Λέσβος, Σάμος, Χίος). Με τους ίδιους τρόπους χρησιμοποιήθηκε για την αντιμετώπιση του έλκους στομάχου και γενικότερα στομαχικών διαταραχών (Ικαρία, Σάμος). Στους διαβητικούς οι παλιοί σύστηναν την κατανάλωση πικραμύγδαλων (Λέσβος).

Καλλυντικό: Ο καρπός της πικραμυγδαλιάς, αφού πολτοποιηθεί αποτελεί τη βάση για κρέμες ενυδάτωσης προσώπου και για αλοιφές καταπραϋντικές δερματικών ερεθισμών στο πρόσωπο (Λέσβος).

Άλλες χρήσεις: Ιδιαιτέρως διαδεδομένη είναι η χρήση των φύλλων της αμυγδαλιάς ως βαφή. Σε πολλά χωριά βράζουν ακόμα και σήμερα τα φύλλα σε νερό για να βάψουν κίτρινα πασχαλινά αυγά (Λέσβος, Λήμνος, Σάμος, Χίος). Παλαιότερα έδιναν κίτρινες αποχρώσεις με αντίστοιχο τρόπο σε μάλλινες και βαμβακερές κλωστές (Λέσβος, Λήμνος, Σάμος, Χίος). Τέλος, η λιωμένη κόλα του κορμού της αμυγδαλιάς ήταν για τα παιδιά το υποκατάστατο της σχολικής κόλας (Ικαρία, Λήμνος, Σάμος, Χίος).

### **Μας είπαν ...**

*«Σιρόπι, μάλιστα κουσάφ το λέγανε, στις λεχώνες μύγδαλα και καρυδόψυχα, κάνουν σούπες και πότιζαν τη λεχώνα...Η αμυγδαλιά, το καρπό βέβαια τον κάναμε γλυκίσματα κλπ. Αλλά οι παλιές αμυγδαλιές που παλιώνανε τα κορμιά τους έβγαζαν κάτι βόλους που λέγαμε κόλα, κόμποι, κόμποι (;). Ε αυτές τις παίρναμε για μαλακτικό, βράζαμε μες το αυτό το τσάι για το λαιμό όταν ήσουνα βραχνιασμένος, κρυωμένος, ήταν πολύ μαλακτικό αυτό και τις μασούσαμε που είναι μαλακό. Είχε ορισμένα βολάκια που είναι μαλακά τα έπαιρνες και τα βαζες στο στόμα σου, μέσα τα σκληρά τα μαζεύαμε και τα είχαμε.»* (Απόστολος Καρανικόλας, Μανταμάδος Λέσβου).

*«Η αμυγδαλιά βγάζει τώρα κάτι που 'ναι σαν κόλα, το δάκρυ της. Αυτό μαζί με σύκα, η γιαγιά μου τα βραζε μέσα στο νερό, έβαζε και αυτήν τα κόλα και το κανε ρόφημα*

που 'ταν για τον πονόλαιμο. Το φάρμακο της γιαγιάς για τον πονόλαιμο ήταν αυτό, η κόλα. (Συνεταιρισμός γυναικών Παρακοίλων Λέσβου).

*«Η κόλα της αμυγδαλιάς; Πήγαμε και μαζεύαμε ξερή και πιο φρέσκια, τέλος πάντων μαζέψαμε. Τι κάνεις; Την κοπανίζεις τη ξερή και γίνεται σκόνη εντελώς σκόνη, βάζεις σ' ένα μπρικόκι μέσα νερό και μια κουταλίτσα δυο και το βράζεις και γίνεται πηκτό σαν κρεμούλα και το τρως. Αυτό έχει την ιδιότητα να κάνει την επάλειψη» (Αναφορά στη θεραπεία του έλκους στομάχου, Σοφία Χατζηνικολάου, Χώρα Σάμου)*

*«Άμα θέλαμε να βάψουμε αυγά εκόβαμε φύλλα αμυγδαλιάς και τα βράζαμε, βουτούσαμε τα αυγά και παίρνανε ένα ωραίο λεμονί χρώμα» (Γεωργία Μαρκάκη, Αγ. Δημήτριος Λήμνου)*

*«Τη μελισούρα, είναι το δάκρυ (...) είναι η κόλλα αυτή την ετρώγαμε, αλλά την εχρησιμοποιούνε και κάνανε τα λουκούμια. Αφού την αγοράζανε. (...). Αφού πηαίναμε παιδιά που είμαστε, στην ηλικία που είμαστε μαζί, επηαίναμε στις αμυγδαλιές ήταν γεμάτος ο κόσμος, εβρίσκαμε και το πουλάγαμε» (Μιχάλης Κουτοβός, Πυργί Χίου)*

### **Και κάτι ακόμη ...**

Αντίστοιχες ιδιότητες με αυτές της κόλας της αμυγδαλιάς αποδίδονται και στην κόλα της κερασιάς και της ροδακινιάς (Λέσβος, Σάμος). Μόνη διαφορά είναι το άρωμα κάθε κόλας. Η κόλα είναι μια ουσία που εκκρίνουν τα δέντρα όταν προσβληθούν από μύκητες. Οι γεωπόνοι αποκαλούν την κόλα, κόμμι του λαιμού των δέντρων.



## **Καρυδιά (*Juglans regia*)**

Καρυδιές υπάρχουν διάσπαρτες σε όλα νησιά του βορειανατολικού Αιγαίου, είτε άγριες σε υγρά μέρη, είτε καλλιεργημένες. Πέρα από τη δροσιά που χαρίζει το παχύ φύλλωμά της και τη θρεπτική αξία του καρπού της, η καρυδιά διαδραμάτισε πολυδιάστατο ρόλο στην παραδοσιακή ζωή.

Τροφή: Το καρύδι, όπως και το αμύγδαλο, προσφερόταν από τις γυναίκες της Λέσβου στις λεχώνες, τριμμένο μέσα σε σουππα (φιδέ). Το έθιμο αυτό στηρίζονταν στη γνώση ότι το καρύδι είναι γαλακτοφόρος τροφή.

Φάρμακο: Ιατροφαρμακευτικές ιδιότητες εντοπίστηκαν από τους παλιούς στα άνθη, στα φύλλα, στον καρπό και στη φλούδα του καρπού. Στη Λέσβο τα φύλλα της καρυδιάς συλλέγονταν, βράζονταν σε νερό και ο ζωμός θεωρούνταν κατάλληλος για αντισηπτικές πλύσεις. Στη Χίο από τα φύλλα προέκυπτε ένα αφέψημα ιδανικό για τους πάσχοντες από σάκχαρο. Ο εξωτερικός φλοιός του καρυδιού χρησιμοποιήθηκε για τη θεραπεία δερματικών παθήσεων, όπως του εκζέματος και της λεύκης, είτε με εντριβή, είτε με πλύσεις (Ικαρία, Λέσβος). Στη Σάμο αναφέρθηκε ότι από την ψίχα του καρυδιού απέσταζαν σταγόνες ελαίου, για να ανακουφίσουν τον πόνο του αυτιού. Στην Ικαρία είχαν παρατηρήσει ότι το σιρόπι από το γλυκό του κουταλιού καρύδι, θέραινε τις παιδικές άφθες. Τέλος, στη Σάμο και στη Λέσβο αποξήρηναν τα άνθη της καρυδιάς και τα έτριβαν, παρασκευάζοντας με αυτόν τον τρόπο μια αιμοστατική σκόνη.

Φροντίδα των ζώων: Με αντίστοιχους τρόπους χρησιμοποιήθηκαν και στα ζώα εκτροφής, τόσο τα άνθη ως αιμοστατικό, όσο και τα φύλλα ως αντισηπτικό (Λέσβος).

Καλλυντικό: Η περιποίηση των μαλλιών με καρυδόφυλλα είναι η πιο διαδεδομένη χρήση του φυτού η οποία εφαρμόζεται ακόμα και σήμερα. Το λούσιμο με ζωμό από καρυδόφυλλα χαρίζει λαμπερό χρώμα στα σκούρα μαλλιά (Ικαρία, Λέσβος, Λήμνος, Σάμος, Χίος) και τα δυναμώνει (Ικαρία). Στην Ικαρία στο ζωμό αυτό προσθέτανε φλισκούνη (*Menta pulegium*) για καλύτερο άρωμα. Το πράσινο φλούδι του καρυδιού ήταν η βαφή μαλλιών για τις παλιές γυναίκες (Ικαρία, Λέσβος).

Άλλες χρήσεις: Από τις πιο πολυχρησιμοποιημένες φυτικές βαφές μάλλινων και βαμβακερών νημάτων είναι τα φύλλα και το φλούδι του καρπού της καρυδιάς. Η διαδικασία βαφής, ανάλογα με το χρόνο παραμονής των κλωστών στο καυτό νερό στο οποίο είχαν βράσει τα φύλλα ή το φλούδι, έδινε καφέ (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος), μπεζ, μαύρο, πράσινο (Λέσβος) ή κίτρινο χρώμα (Λέσβος, Χίος). Τα καρυδόφυλλα χρησιμοποιήθηκαν ως απωθητικό του σκώρου και άλλων εντόμων (Λέσβος, Λήμνος, Χίος) και ως αρωματικό στις μπουγάδες (Λέσβος, Χίος).

## **Μας είπαν ...**

*«Υφαίναμε, εγώ ύφαινα κιάλας πολλά χρόνια. Τότε που ήταν πείνα δεν είχε το μέσον και για να βάψουμε τις μπαμπακούλες άσπρες θέλαμε να τις κάνουμε μαύρες, καφέ. Παίρναμ καρυδότσουφλα που αδειάζαμ απ' τα καρύδια τα βραζαν μαζί με την*

μπαμπακούλα και η μπαμπακούλα μαύριζε.» (Παρθένα Χατζηδημητρίου, Ίππειος Λέσβου).

*«Το καρύδι της καρυδιάς και τα, εμείς τα λέμε εδώ πέρα κλώσες. Τι τα λένε παπαρούνες; Ανεμώνες; Παπαρούνες, το κάτω που κάνει το πράσινο είναι για το έκζεμα αυτό. Το κοπάνιζαν και με το υγρό αυτό άλειβαν το έκζεμα (...) Χώρια το καρύδι αλλά και αυτό για αυτή τη δουλειά. Το φύλλο το πράσινο που είναι το καρύδι απ' έξω. (...) Και της καρυδιάς αυτό το φλισκούνι που κάνει, τα κερασάκια για να γίνουν τα καρύδια, όταν έχει αιμορραγία η μύτη, τη βάζεις και παρατά. Σαν σκουλαρίκια έτσι κρέμονται, το ξερό είναι για την αιμορραγία της μύτης» (Αγάθη Χρυσάφη, Παλαιοχώρι Λέσβου).*

*«Χρησιμοποιούσαν στα ρούχα καρυδόφυλλα, ρίγανη φύλλα από ρίγανη. Ακόμα τα καρυδόφυλλα τα βαλαν και στους καρπούς μέσα, δηλαδή τα σακιά που 'χαν μέσα το σιτάρι, το κριθάρι βάζαν μέσα δυο τρία καρυδόφυλλα και αυτά συνήθως είναι εντομοαπωθητικά» (Κωνσταντίνος Μονιώδης, Κοινή Βουνό).*

*«Απ' τη καρυδιά ξέρω μονάχα, όταν σε πονάει τ' αυτί σου, κτυπάς το καρύδι το φαγητό, το στύβεις και βγαίνει μια σταγόνα και περνάει» (Σοφία Χατζηνικολάου, Χώρα Σάμου).*

### **Μια επιχείρηση, κάπου...**

Αυρο, Γερμανία

Από το 1983, η Αυρο είναι πρωτοπόρος στον κλάδο των φυσικών βαφών. Τα προϊόντα της παράγονται στα εργοστάσιά της στη Γερμανία, στην Ελβετία και στην Αυστρία. Αντί όμως για τα σύγχρονα χημικά, χρησιμοποιούν ανανεώσιμες και οικολογικές πρώτες ύλες που προέρχονται κυρίως από φυτικούς πόρους. Ρητίνες, έλαια, κεριά, αρώματα, χρωστικές, αυξητικά στοιχεία, κολλώδεις ουσίες, πρωτεΐνες, γαλακτοποιητές απομονώνονται από τα φυτά και αποτελούν τη βάση για τα προϊόντα της Αυρο. Τα στοιχεία αυτά εξάγονται με ήπιες διαδικασίες από φυσικούς πόρους και δέχονται επεξεργασία επίσης με ήπιες τεχνικές. Μετά τη χρήση τα προϊόντα είναι έτοιμα να γίνουν λίπασμα και έτσι να ξαναβρούν τη θέση τους στο φυσικό κύκλο. Το 2007, η Αυρο ήταν η πρώτη εταιρεία παραγωγής βαφών παγκοσμίως που πιστοποιήθηκε ως ουδέτερη εταιρεία στην παραγωγή άνθρακα από το Climate Neutral Group.

[www.auro.de](http://www.auro.de)

## **Χαρουπιά (*Ceratonia siliqua*)**

*Ικαρία:* Κουντουρουδιά, κουντουριά, χαρουπιά

*Σάμος:* Χαρουπιά

*Χίος:* Κουντουρουδιά, χαρουπιά

Η χαρουπιά είναι ψηλό δέντρο με πλατύ φύλλωμα. Θα συναντήσουμε άγριες χαρουπιές σε τοποθεσίες χαμηλού υψομέτρου και φυτεμένες σε αυλές, πλατείες και χωράφια. Δύσκολα όμως θα βρούμε κάποιο δέντρο χαρουπιάς στη Λέσβο και στη Λήμνο και λίγοι κάτοικοι θα μας μιλήσουν για αυτήν. Άλλωστε και οι πληροφορίες που συγκεντρώθηκαν προέρχονται από τα υπόλοιπα τρία νησιά.

*Φάρμακο:* Το χαρούπι χρησιμοποιήθηκε από την πρακτική θεραπευτική με τη μορφή αφεψήματος ή σιροπιού για τη θεραπεία του κοινού κρυολογήματος, του κοκίτη και του επίμονου βήχα. Επίσης, το αφέψημα από χαρούπι ή από το φλούδι του είχε ιδιαίτερος στυπτική δράση.

*Τροφή:* Βράζοντας χαρούπια οι παλιοί έφτιαχναν ένα είδος πετιμεζιού που χρησιμοποιούσαν στα γλυκίσματα (Ικαρία, Χίος). Συχνά σε περιόδους πενίας τα χαρούπια φουρνίζονταν, αλέθονταν και χρησιμοποιούνταν στην παρασκευή ψωμιού και γλυκών (Σάμος, Χίος). Τα ώριμα χαρούπια αποτελούσαν το γλύκισμα των μικρών παιδιών (Ικαρία, Σάμος, Χίος).

*Φροντίδα των ζώων:* Τα χαρούπια θεωρούνται καλή και δυναμωτική τροφή για τα γουρούνια (Ικαρία).

### **Μας είπαν ...**

*«Είχαμε χαρούπια, κουντουρούδια που τα λέμε εμείς, που τα σπάγαμε και έτρεχε μέλι. Τρώγαμε τα μικρά που είναι χοντρά, αλλά όχι τα ξυλοκέρατα. Αυτά κάνουν και φάρμακο για το λαιμό, άμα τα σπάσεις και βγάλεις το κουκούτσι γιατί είναι στυφό και το βράσεις. Από τα χαρούπια βγάζουμε και το σιρόπι που κάνουμε τα λουκούμια»* (Πολυξένη Τριπόδη, Αρέθουσα Ικαρίας)

*«Χαρούπια, τα βράζαμε τα χαρούπια, τα κουντουρούδια που λέμε. Είναι κουντουρούδια και παγείς (:), δυο ειδών είναι. Αυτά τα τρων τα ζώα. Αλλά στα παλιά τα χρόνια τα βράζαμε και κάναμε πετιμέζι που λένε και τρώγαμε και 'μείς που δεν είχαμε ζάχαρη»* (Φωτεινή Παντελούκα, Βίκι Χίου).

*«Τη χαρουπιά, κουντουρουδιά τη λέγαμε, τη χρησιμοποιούσαν μόνο στο ρόφημα, τίποτα άλλο. Επίσης αυτή είναι δυσκοιλία, τη χρησιμοποιούσαν όταν είχαν ευκοιλία»* (Θωμάς Τσολάκης, Βολισσός Χίου).

*«Χαρουπιά δε ξέρω την έχουμε για τα ζώα, αλλά την τρώμε και εμείς, κάναμε και κέικ (...) την αλέθαμε, κάναμε το χαρουπάλευρο»* (Νιτσόλας Νίκος, Βουρλιώτες Σάμου).

### **Και κάτι ακόμη ...**

Στη *Λαϊκή Ιατρική της Χίου* (1993, σελ.31) αναφέρεται ο ακόλουθος συνδυασμός βοτάνων ως ο πιο αποτελεσματικός για το συνεχή και βαρύ βήχα. «Βράζουν κριθάρι πολύ με κόλλα αμυγδαλιάς, μολόχες, λιναρόσπορο, ξεκουκουτσιασμένα κουντουρούδια και το υγρό αυτό το περνούν από τουλπάνι, το βάζουνε σε μπουκάλια και το ανακατεύουν με πολύ ζεστό γάλα κάθε φορά που θα δώσουν στον άρρωστο να πιει. Το γάλα πρέπει να είναι καυτό και έτσι ανακουφίζει τον άρρωστο».

## **Ελιά (*Olea europaea*)**

Όπως είναι αναμενόμενο οι αναφορές των κατοίκων του βορειανατολικού Αιγαίου στην ελιά και τις χρήσεις της είναι πολλές. Για τους περισσότερους ήταν και για άλλους συνεχίζει να είναι το δέντρο που είναι πάντα παρόν στις καθημερινές τους δραστηριότητες. Πέρα όμως από τους ελαιώνες, που είναι από τα πιο χαρακτηριστικά αγροτικά τοπία των νησιών, στους θαμνώνες φυτρώνει και το άγριο είδος ελιάς (*Olea europaea subsp. Oleaster*). Η άγρια ελιά, ή αγριλιά, μοιάζει περισσότερο με θάμνο, έχει αγκάθια και κάνει μικρούς καρπούς.

Καλλιέργεια: Σε κάθε νησί καλλιεργούνται διαφορετικές ποικιλίες ελιάς και κάθε μια έχει τα δικά της ιδιαίτερα χαρακτηριστικά.

Φάρμακο: Οι θεραπευτικές ιδιότητες που καταγράφηκαν αφορούν κυρίως την ήμερη ελιά και, πιο συγκεκριμένα, το χυμό του καρπού της, το λάδι. Το λάδι αποτέλεσε βάση των περισσότερων πρακτικών αλοιφών με επουλωτικές, μαλακτικές και αντιμικροβιακές ικανότητες. Η περίφημη κεραλοιφή που περιείχε μόνο κερύ και λάδι, παρασκευαζόταν από τις παλιές γυναίκες για την αντιμετώπιση καθημερινών πληγών και εγκαυμάτων (Ικαρία, Λέσβος, Χίος). Η συνταγή αυτή γνώρισε αρκετές παραλλαγές. Για πληγές και κατακλίσεις έφτιαχναν αλοιφή από τριμμένο σαπούνι ελιάς, ρητίνη πεύκου και λάδι (Ικαρία). Για εγκαύματα συχνά συνδύαζαν το λάδι και το κερύ με χιώτικη μαστίχα ή με ασπράδι αυγού (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος) και για διάνοιξη δοθιγών αναμείγνυαν το λάδι με τριμμένο σαπούνι ελιάς, ζάχαρη και ασπράδι αυγού (Χίος, Λέσβος). Επίσης, στη Λήμνο με πρόπολη και λάδι θεράπευαν τις λειχήνες του δέρματος. Στη Λέσβο με λάδι, χιώτικη μαστίχα και ασπράδι αυγού αντιμετώπιζαν το έκζεμα. Η πόση ωμού λαδιού, που έβγαινε από ψυχρή διαδικασία ελαιοτριβής, συστηνόταν για την καλή λειτουργία του εντέρου (Λέσβος). Στη Λήμνο με σταγόνες από χλιαρό λάδι καταπραΰνανε τους πόνους του αυτιού. Για τον καρπό στη Λέσβο αναφέρθηκε ότι σαν ζεστό επίθεμα απομάκρυνε το αγκάθι της άγριας αχλαδιάς από το δέρμα και ανακούφιζε τον πόνο. Τέλος, το αφέψημα των φύλλων ελιάς ωφελεί τους πάσχοντες από χοληστερίνη (Λέσβος), υπέρταση (Λέσβος, Σάμος) και σακχαρώδη διαβήτη (Λέσβος, Λήμνος). Για την αντιμετώπιση των δυο τελευταίων ασθενειών χρησιμοποιούνταν και τα φύλλα της άγριας ελιάς (Λέσβος, Σάμος), τα οποία στη Λέσβο παλαιότερα ήταν το φάρμακο για τον ελώδη πυρετό.

Φροντίδα των ζώων: Το λάδι εμφανίζεται αρκετά και στην πρακτική κτηνιατρική. Ανακατεμένο με θειάφι (θειοφάλαδο) ή με ξύδι θεωρούνταν κατάλληλο για τη θεραπεία της ψωρίασης (Ικαρία, Λήμνος, Σάμος, Χίος). Με σκέτο λάδι ή μαζί με ξύδι οι κτηνοτρόφοι άλειψαν το στόμα των ζώων για να τα απαλλάξουν από τα ενοχλητικά σπυριά (Ικαρία, Λέσβος, Χίος). Το ίδιο μείγμα χρησιμοποιούσαν για να διώξουν τα τσιμπούρια από τα ζώα τους (Λέσβος, Σάμος, Χίος). Οι παλιοί πολτοποιούσαν τον τρυφερό βλαστό της άγριας ελιάς, αφού αφαιρούσαν τα φύλλα, και τον έβαζαν στο μάτι του ζώου για να θεραπεύσουν μια ασθένεια με βασικό σύμπτωμα το άσπρισμα του ματιού (Ικαρία, Σάμος, Χίος).

Καλλυντικό: Η κεραλοιφή χρησιμοποιήθηκε και ως καλλυντικό για την περιποίηση του ταλαιπωρημένου και αφυδατωμένου δέρματος (Ικαρία, Λέσβος, Λήμνος). Στη Λέσβο

καταγράφηκαν διάφορες συνταγές κεραλοιφής, όπως και ποικίλες ονομασίες. Έτσι, στην Αγία Παρασκευή τη συναντάμε ως κεράλειμμα, όπου στη βασική συνταγή προστίθεται μαστίχα Χίου και ζωμός ρίζας ασφόδελου. Στο Μανταμάδο θα την ακούσουμε ως συνάλειμμα, όπου πέρα από το λάδι και το κερί, η αλοιφή περιέχει μαστίχα και λίπος και στη Στύψη ως μασκαλοιφή, που διαφοροποιείται μόνο στην προσθήκη μαστίχας.

Άλλες χρήσεις: Από το ρητίνη της ήμερης ελιάς οι παλιοί έφτιαχναν και λιβάνι, μετά από επεξεργασία (Λέσβος, Σάμος, Χίος). Διαδεδομένη ήταν και η χρήση των νεαρών βλαστών της άγριας ελιάς στην καλαθοπλεκτική, μετά από μούλιασμα (Λέσβος, Χίος)

### **Μας είπαν ...**

*«Κερί γυρλίσιο το λέγαμε, γνήσιο κερί θα βάλεις, θα βάλεις και λάδι. Γιατί άμα βάλεις λάδι ανακατεύεται το κερί και γίνεται σαν κρέμα. Άμα βάλεις σκέτο κερί, βόλους γίνεται δε μπορείς να αλειφτείς. Είναι καλή για τα χέρια μαλακών, για το κάλσιμ, άμα καείς πουθενά, αλείβεις και θρέβει. Κερί και λάδι και τα βάζεις στη φωτιά και βάζεις και μαστίχα κοπανίζεις, κοπανίζεις ψιλή, ψιλή, τη βάζεις μέσα και βράζει και ύστερα το ρίχνεις μες το νερό το κρύο και τη τρίβεις, τη τρίβεις, πλέβγει απάνω απάνω, αδειάζεις το νερό, ξαναβάνεις πάλι άλλο πολλά νερά μέχρι που να γίνει άσπρη» (Ελένη Μαυραγάνη, Στύψη Λέσβου).*

*«Και το δέντρο ελιά, παίρνουν τα φύλλα το βράζουν είναι πολύ πικρό και αυτό, και το πίνουν και κατεβαίνει η πίεση και κατεβαίνει και η χοληστερίνη» (Ειρήνη Μιχαέλη, Πλωμάρι Λέσβου).*

### **Και κάτι ακόμη ...**

Στους Αμάδες Χίου σε περιπτώσεις εγκαύματος πρότειναν: «Όταν καή κανείς με φωτιά ή με βραστό νερό, παίρνουμε κουκιά, τα ψήνομε στα κάρβουνα, τα κοπανίζομε και τη σκόνη την ανακατεύβομε με λάδι και αλείβομε την καμά(δ)α. Μετά κάμομε κεραλοιφή, ξύνομε καλάμι, σαπούνι, κερί της μέλισσας και λάδι, τα βράζομε και αφού κρυώσει αλείβομε την καμά(δ)α.

Από το βιβλίο του Χ. Γατανά, *Γιατροσόφια και γητείες, ξόρκια και σημάδια του καιρού από τη Χίο*, 2004, σελ.36).

## **Κυπαρίσσι (*Cupressus sempervirens*)**

Το κυπαρίσσι θεωρείται αυτοφυές μόνο στη Σάμο. Στα υπόλοιπα νησιά του βορειανατολικού Αιγαίου έχει γίνει αυτοφυές μετά τη μακρόχρονη καλλιέργειά του. Ίσως και αυτός να ήταν ο λόγος που οι Σαμιώτες χρησιμοποίησαν το κυπαρίσσι περισσότερο από τους άλλους νησιώτες και είχαν αναπτύξει από παλιά τεχνική για την εξαγωγή κυπαρισσόλαδου. Άγρια κυπαρίσσια θα βρούμε σε πλαγιές και ασβεστολιθικά βράχια και φυτεμένα σε πάρκα, σε άκρες δρόμων και σε ανεμοφράκτες.

**Φάρμακο:** Μόνο για τους κατοίκους της Σάμου το κυπαρίσσι έχει φαρμακευτικό ενδιαφέρον. Ο φλοιός του αποτέλεσε συστατικό αλοιφής για πληγές και για σκασίματα του δέρματος και επουλωτικό κατάπλασμα. Στην παρασκευή αλοιφών χρησιμοποιήθηκε και η ρητίνη του κυπαρισσιού. Η ρητίνη μάλιστα συμμετείχε και στην περίφημη αλοιφή με τα «σαράντα βότανα» που ήταν αποτελεσματική στην αντιμετώπιση δερματικών παθήσεων και δύσκολων πληγών. Οι Σαμιώτες απόσταζαν από το δαδί παλιού κυπαρισσιού με ανοιχτά κλαδιά κυπαρισσόλαδο. Με κυπαρισσόλαδο έκαναν επαλείψεις για να απαλλαγούν από τους κάλους και θεράπευαν τις αιμορροΐδες. Για τις αιμορροΐδες εκτός από επαλείψεις σύστηναν στον ασθενή να πίνει ένα ποτήρι γάλα με μια σταγόνα κυπαρισσόλαδου για είκοσι μέρες.

**Φροντίδα των ζώων:** Οι βοσκοί στη Σάμο έδιναν προληπτικά στα ζώα τους κυπαρισσόλαδο για να αποκτήσουν ανθεκτικότητα στις ασθένειες. Στην Ικαρία και στη Λέσβο έδιναν στα ζώα που είχαν διάρροια ζωμό από καρπό κυπαρισσιού, είτε σκέτο, είτε αναμεμειγμένο με φύλλα λαδανιάς.

**Καλλυντικό:** Ο καρπός του κυπαρισσιού χρησιμοποιήθηκε και στην περιποίηση των μαλλιών. Το λούσιμο με νερό που είχε βράσει με κυπαρισσόμηλα θεωρείται δυναμωτικό (Ικαρία) και αποτελεσματικό για την αντιμετώπιση της πιτυρίδας (Χίος).

### **Μας είπαν ...**

*«Το κυπαρίσσι βράζανε τα αυτά. Αυτό είναι στυφτικό όταν έχει ευκοΐλια το ζώο, βράζεις απ' το κυπαρίσσι τα στρογγυλά, τα βράζεις καλά και το ποτίζεις και περνάει»* (Δημήτρης Καλλιαντζόγλου, Νεοχώρι Λέσβου).

*«Αλλά τα ζώα και να τα ποτίσεις κιόλας είναι καλό αυτό. Το Μάρτη τα ποτίζουμε. Τώρα δε βγέσμε, ένα μπουκαλάκι κάνει είκοσι ευρο (...). Ε, είχε (;) τεχνίτες που σκίζανε δαδιά από κυπαρίσσια και τα κάνανε. Ενώ τώρα αυτοί πάνε και κόβουν φούντες απ' τα κυπαρίσσια και τα μήλα και δεν είναι καθαρά κυπαρισσόλαδα αυτά»* (Βαγγέλης Φλορούς, Κουμέικα Σάμου).

### **Και κάτι ακόμη ...**

Στη δυτική Σάμο, από το Μαραθόκαμπο μέχρι την Καλλιθέα και τους Κοσμαδαίους είναι γνωστή η αλοιφή με τα 40 βότανα που έφτιαχνε μέχρι πρόσφατα μια μοναχή. Όπως αναφέρει η ίδια, για να φτιάξει την αλοιφή αυτή μάζευε κορυφές από 40 διαφορετικά είδη δέντρων και θάμνων και τις έβραζε για πολύ ώρα μαζί με ρητίνη

κυπαρισσιού και πεύκου. Στη συνέχεια, σούρωνε το ζυμό και τον αναμίγνυε με λάδι ελιάς και κερι μέλισσας.



## **Πεύκο (*Pinus brutia*)**

Το δέντρο που θα δούμε περισσότερο στα δάση των νησιών του βορειανατολικού Αιγαίου είναι το πεύκο. Το πεύκο, ή τσάμι όπως συχνά αποκαλείται από τους Λέσβιους, παλαιότερα διαδραμάτισε σημαντικό ρόλο τόσο στην καθημερινή ζωή των νησιωτών, όσο και στην οικονομία ορισμένων περιοχών. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το χωριό Αμπελικό της Λέσβου που μέχρι τα τέλη της δεκαετίας του '60 στηριζόταν σχεδόν αποκλειστικά στην παραγωγή ρετσίνιου.

**Φάρμακο:** Οι λαϊκοί θεραπευτές χρησιμοποίησαν πολύ τη ρητίνη του πεύκου, το περίφημο ρετσίνι. Μια από τις πιο διαδεδομένες επολωτικές αλοιφές παρασκευαζόταν από ρετσίνι, λάδι και κερί, προσθέτοντας ενίοτε και άλλα υλικά, όπως χιώτικη μαστίχα, λιβάνι ελιάς, κυπαρισσόλαδο και χυμό λεμονιού (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος). Το ρετσίνι, ξερό σε μορφή σκόνης ή λιωμένο, μαζί με οινόπνευμα τοποθετούνταν πάνω σε σκληρά πανιά για να γίνουν έμπλαστρα για κρυολογήματα, κοιλιακούς και μυϊκούς πόνους (Λέσβος, Σάμος). Στη Χίο έφτιαχναν έμπλαστρο για διαστρέμματα και σπασμένα άκρα από ρετσίνι, ασπράδι αυγού και την εσωτερική σκόνη από ένα είδος μανιταριού γνωστό ως φούσκα (*Lycoperdon sp.*). Κατάπλασμα για πληγές επίσης έφτιαχναν οι παλιοί και από το φλοιό νεαρού πεύκου.

**Καλλυντικό:** Από ρετσίνι και λάδι ελιάς παρασκεύαζαν και κρέμες για την περιποίηση και την ενυδάτωση του δέρματος (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος).

**Φροντίδα των ζώων:** Και οι κτηνοτρόφοι χρησιμοποίησαν το ρετσίνι, κυρίως σε μορφή σκόνης, για την επούλωση τραυμάτων σε ζώα (Λέσβος, Σάμος). Ο φλοιός του πεύκου βρασμένος σε νερό επιδρούσε σαν στυπτικό στα ζώα (Λέσβος, Σάμος).

**Άλλες χρήσεις:** Το φλοιό πεύκου, γνωστό και ως πέτκα ή πέτικα, προτιμούσαν οι ψαράδες για να βάψουν τα δίκτυα τους, λόγω της μπεζ-καφέ απόχρωσης που προσέδιδε (Ικαρία, Λέσβος, Σάμος, Χίος). Ο πευκοφλοιός, επίσης, χρησιμοποιήθηκε ως χρωστική στην υφαντουργία και στη βυρσοδεψία. Τέλος, με ρητίνη οι ψαράδες άλειφαν τα καϊκια τους για συντήρηση και μόνωση (Λέσβος, Χίος) και τα μικρά παιδιά έφτιαχναν σχολική κόλλα (Λέσβος).

## **Μας είπαν ...**

*«Τα δίκτυα που έβαφε ο πατέρας μου, που ήταν ψαράς, πήγαιναν στο βουνό και μάζευαν το πέτκας λέγεται, το φλοιό από τα πεύκα και τον κοπανούσαν και το βράζανε και γινόταν ένα χρώμα σκούρο και βουτούσαν μέσα τα δίκτυα και τα βγάζαμε και βγαίνανε από άσπρο που ήταν η κλωστή του δικτυού κοκκινωπό, καφέ. Από το φλοιό του πεύκου αυτό το ξέρω καλά»* (Ευανθία Ματθαίου, Παράκοιλα Λέσβου).

*«Άμα κόψεις το χέρι σου, όπου κοπείς με μαχαίρι βάλε αρετσίνι πάνω απ' τα πεύκα. Την κοπανίζεις και τη βάζεις. Απόψε τη βάζεις σαν αύριο είναι εντάξει. Εδώ όπου να ακουμπήσεις κολλά»* (Ελένη Μαυραγάννη, Στύψη Λέσβου).

*«Είχα κόψει το πόδι με τσεκούρι (...) και είχα ένα μπάριμπα και μου λέει τι κάνει το ποδάρι σου μπρε; Το ποδάρι μου δε περνάει και μου λέει θα σου φέρω ρετσίνα του πεύκου (...) και βάζω ρετσίνα πάνω. Το ξέρεις ότι σε πέντε μέρες έκλεισε» (Διαμαντής Πασβάνης, Καταφύγι Ικαρίας).*

### **Μια επιχείρηση, κάπου...**

Το πρόγραμμα Zeri project, Κολομβία

Το 1992 φυτεύτηκαν πεύκα Καραϊβικής σε μια έκταση 80.000 στρεμμάτων σχεδόν ερημοποιημένης σαβάνας με όξινο έδαφος (pH4) στην περιοχή Las Gaviotas της Κολομβίας. Η φύτευση των δέντρων εντασσόταν στις δράσεις σταθεροποίησης του κλίματος και εναρμόνισης της Κολομβίας με το πρωτόκολλο του Κιότο. Τα δέντρα αναπτύχθηκαν σε αυτό το αφιλόξενο έδαφος χάρη στην καινοτόμο χρήση μυκήτων που δημιουργούν μυκόρριζα, αυξάνουν δηλαδή την ικανότητα των φυτών να απορροφούν θρεπτικά συστατικά και νερό. Το δάσος που δημιουργήθηκε επέτρεψε την ανάπτυξη νέων δραστηριοτήτων. Αρχικά η αύξηση κατά 10% της ατμοσφαιρικής κατακρήμνισης (αύξηση βροχής, χιονιού) στα Las Gaviotas, μετέτρεψε την περιοχή σε προμηθευτή κρυστάλλινου πόσιμου νερού, με αξία ανά λίτρο μεγαλύτερη και από αυτή του πετρελαίου. Τα 7 με 14 γραμμάρια ρετσινιού που παράγει καθημερινά κάθε δέντρο, δημιούργησαν έναν ακόμα πόρο για την τοπική οικονομία. Το ρετσίνι συλλέγεται και μετατρέπεται τοπικά σε κολοφώνιο, το οποίο είναι πρώτη ύλη για βιομηχανίες χρωμάτων και χαρτιού. Ο εξοπλισμός για τη διύλιση του ρετσινιού τροφοδοτείται με ηλεκτρική ενέργεια που παράγουν γεννήτριες, οι οποίες κινούνται με νεκρό ξύλο από τα δάση.

[www.zeri.org](http://www.zeri.org)

## **Βελανιδιά (*Quercus sp.*)**

Στο βορειανατολικό Αιγαίο υπάρχουν επτά διαφορετικά είδη βελανιδιάς. Βελανιδιά θα συναντήσουμε σε πευκοδάση, σε θαμνότοποι, σε μεικτά δάση, αλλά και σε εντελώς απίθανα μέρη, αφού τα δέντρα προσαρμόζονται σε πολλά διαφορετικά περιβάλλοντα. Πέρα από τον καρπό που είχε κυρίως κτηνοτροφική και εμπορική σημασία για τους ντόπιους, το μέρος του δέντρου που παρουσίασε ιδιαίτερες χρήσεις ήταν το κηκίδι.

Τροφή: Σε περιόδους πείνας οι ντόπιοι χρησιμοποίησαν το βελανίδι σαν τροφή. Συλλέγανε τα βελανίδια (κυρίως από το είδος *Quercus ithaburensis*), τα τοποθετούσαν σε νερό για αρκετές ημέρες, κάνοντας συχνές αλλαγές, και κατόπιν τα άλεθαν. Έτσι έφτιαχναν ένα είδος αλευριού με το οποίο ζύμωναν ψωμί (Ικαρία).

Φάρμακο: Η γνώση για τις ιαματικές ιδιότητες της βελανιδιάς συγκεντρώνεται στο κηκίδι της. Οι παλιοί, αφού πολτοποιούσαν τα κηκίδια χρησιμοποιούσαν τη σκόνη για αιμοστατικό φάρμακο και για τη φροντίδα των ερεθισμένων και καταπονημένων ποδιών (Λέσβος). Η σκόνη αυτή αποτέλεσε συστατικό και αντιμικροβιακών αλοιφών. Στο χωριό Στύψη της Λέσβου για την αντιμετώπιση του ψωροφύτη αναμίγνυαν σκόνη από τρία κηκίδια, λάδι ελιάς και μαστίχα Χίου. Στη Σάμο με σκόνη από κηκίδια και λάδι ελιάς θεράπευαν τις αιμορροΐδες.

Φροντίδα των ζώων: Παλαιότερα οι κτηνοτρόφοι μάζευαν βελανίδια (κυρίως του είδους *Quercus pubescens*) και τα τάζαν στα γουρούνια τους για να γίνει το κρέας τους νοστιμότερο. Επίσης, έδιναν στα ζώα που υπέφεραν από διάρροια ζωμό από φλοιό ή από κηκίδι βελανιδιάς (Λέσβος, Λήμνος). Η σκόνη από κηκίδι χρησιμοποιήθηκε ως αιμοστατικό και στα ζώα (Λέσβος, Σάμος).

Άλλες χρήσεις: Παλαιότερα οι θήκες του καρπού και τα κηκίδια της βελανιδιάς πωλούνταν στα εργοστάσια επεξεργασίας δερμάτων (Ικαρία, Λέσβος, Λήμνος). Σε επίπεδο όμως καθημερινής ζωής τα συγκεκριμένα μέρη του φυτού χρησιμοποιήθηκαν για βαφή. Οι ψαράδες μούλιαζαν σε νερό βελανίδια για να βάψουν με αυτό τα δίκτυα τους σε αποχρώσεις μεταξύ μπεζ και καφέ (Λέσβος). Οι νοικοκυρές και οι υφάντρες έβαφαν τα μάλλινα και βαμβακερά νήματα με κηκίδια και θήκες βελανιδιών σε αποχρώσεις μαύρου, καφέ, μουσταρδί, λαδί και καρυδί (Ικαρία, Λέσβος, Λήμνος).

### **Μας είπαν ...**

«Πάνω εκεί στη Νάπη είχε κάτι δέντρα που κάνουν ντοπάκια, καφέ ντόπια και τα βράζουν οι παλιές γυναίκες και έκανε ένα χρώμα προς το καφέ και τη βάζαν ύστερα στύψης, τέτοια πράγματα και βάφαν τα ρούχα τα σαλβάρια που βάναν οι παλιοί» (Βασιλεία Χατζηντάμου , Αγία Παρασκευή Λέσβου).

«Άμα είχ' ευκοιλιότητα, είχε κάτι δέντρα που κάνουν βαλάνια και τα δέντρα αυτά έχουν κάτι ντόμπες τέτοιες μαύρες, σκούρες καφέ και το κοπανίζαμε κι αυτό και το κάναμε

σαν τον καφέ και ποτίζαμε με νερό, ζεστό νερό έλιωνε η σκόνη, και έγινε το ζώο να πούμε» (Στρατής Τσελαϊδης, Μανταμάδος Λέσβου).

*«Κηκίδι. Η γιαγιά μου το έκανε σκόνη και όταν πληγωνόταν το άλογο μας, έτριβε και έβαζε επάνω» (Νίκος Νιτσόλας, Βουρλιώτες Σάμου).*

*«Από τα δέντρα τις βελανιδιές που βγαίνουν κάτι κηκίδια, κείνα τα στεγνώναμε (...) κείνα κει τα κοπανούσανε και τα βάζανε με λάδι και τα βάζανε στις αιμορροΐδες» (Κλειώ Κληρονόμου και Κώστας Κληρονόμου, Κουμαραδαίοι Σάμου).*

### **Και κάτι ακόμη ...**

Τι είναι όμως το κηκίδι; Η δημιουργία του κηκιδιού ξεκινάει όταν ένα παρασιτικό έντομο αφήσει τα αυγά του στα κλαδιά και στα φύλλα ενός δέντρου. Τότε το δέντρο σαν αντίδραση παράγει μια ουσία με την οποία περικλείει τα αυγά. Το αποτέλεσμα είναι το κηκίδι.