



Ραδίκια, τα αγαπημένα



Όταν μιλάμε για ραδίκια, θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι στην κατηγορία αυτή (Cichorium) περιλαμβάνονται πολλά και διαφορετικά φυτά, τα οποία είναι όλα σχεδόν ποώδη, ετήσια λαχανεύομενα και φαρμακευτικά. Η «σέρις», την οποία αναφέρει ο Επίμαχος, διακρίνεται στην κηπευτική, φυτό με στενά φύλλα και πικρή γεύση, και την ήρεμη, η οποία είναι πλατύφυλλη και γλυκύτερη. Παραλλαγή του τελευταίου είδους είναι τα αντίδια με τα πολυσιδή φύλλα, τα οποία καλλιεργούνται ευρύτατα σήμερα. Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν το πικρό ραδίκι (Cichorium intybus) ωφέλιμη και υγιεινή τροφή. Ο Διοσκουρίδης αναφέρει τις διουρητικές ιδιότητές του, ενώ το πικρό ραδίκι αναφέρεται ακόμα και σε έναν πάπυρο της 4ης χιλιετίας π.Χ.

Ο Johannes Koder πάλι, στη μελέτη του «Ο κηπουρός και η καθημερινή κουζίνα του Βυζαντίου» αναφέρει ότι το ραδίκι, το κάρδαμο και το ραπάνι ανήκουν στη σειρά των μικρών λαχανικών που τρώγονται ωμά ως σαλάτα. Σε ένα σύγγραμμα του 15ου αιώνα ο μοναχός Αγάπιος ο Κρης θα αναφερθεί στις φαρμακευτικές ιδιότητες του ραδικιού ως εξής: «Αυτό είναι ψυχρόν· το πικρότερο (Cichorium intybus) είναι πιο στυπτικό, ενώ αυτό που κάνει τα άνθη μπλάβα, δηλαδή γαλάζια, είναι πιο εκλεκτό. Να διαλέγεις το τρυφερό, γιατί φυσικά καθαρίζει το συκώτι και το γιατρεύει από κάθε βλάβη και κανένα άλλο δεν το ωφελεί περισσότερο. [...] Είναι καλό σε κάθε εποχή, καλύτερο όμως το καλοκαίρι· και ωφέλεια δίνουν σε όλους τόσο τα φύλλα όσο και οι ρίζες του».

Κικώριον (*Cichorium*, τ. Συνθέτων)· γ. περιλ. φ. πώδη, ἐτήσια καί πολυετή, λαχανευόμενα, λαχανικά, φαρμακευτικά καί ἄλλως χρήσιμα. Κ. τό ἀκανθῶδες, πολυετές, ἀκανθῶδες, ἀπαντῶν ἰδίως εἰς τὰ παράλια, διό καί ὀνομάζεται κν. Ραδίκι τῆς θάλασσης, γνωστόν δέ καί ὑπό τὰ ὀνόματα Σταμνάγκαθο καὶ Ραδιοκοστιβάδα (ἐν Κρήτῃ)· Κ. τό ἐντενές, τό κν. γνωστότατον Ραδίκι, Ραδίκι ἄγριο ἢ Πικραλίδα-ἐτήσιον, κοινότατον πολλαοῦ τῆς Ἑλλάδος. Εἰς τό εἶδος τοῦτο ἀναφέρεται ἡ τοῦ Διοσκρ. Σέρις ἢ Πικρίς ἀγαρία ἢ Κικώριον· τοῦ εἴδους τούτου δέ διαφορά εἶνε τό ἀπό τινων ἐτῶν καλλιεργούμενον εἰς τοὺς περί τὰς Ἀθήνας λαχανοκῆπους φ. τοῦ ὁποῖου οἱ πολυάριθμοι καί τρυφεροὶ βλαστοὶ πωλοῦνται ὑπὸ τῶν λαχανοπωλῶν κατὰ δέματα ὑπὸ τό ὄνομα Ραδιοκλάσταιρα· Κ. τό ἐντετημημένον, πολυετές, λαχανευόμενον, ἰδίως ἐν Θεσσαλίᾳ (γαλλ. *Chicorée sauvage*, ἀγγλ. *Chicory*, τουρ. Χιντιπά), κν. δέ γνωστόν ὑπὸ τὰ ὀνόματα Ραδίκι, Πικραλίδα, Πίκρα, Πικρομάρουλο, Παπαδουλιά (ἐν Λήμνῳ) καί ἐνιαχοῦ Κικῶρι. Εἰς τό εἶδος τοῦτο ἀναφέρεται τό Κικόριον ἢ ἡ Κικόρη τοῦ Θεοφρ. καί ἡ κηπευτὴ ἢ ἡμερος, στενόφυλλος καί ἔμπικρος Σέρις τοῦ Διοσκρ.

ΣΤΑΜΝΑΓΚΑΘΙ, ΤΟ «ΡΑΔΙΚΙΟ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ»

Ἄλλοτε μέσα στην ἀγκάθινη ἀγκαλιά του, προστατευμένο ἀπὸ τοὺς φανατικούς εραστὲς τῆς πικρῆς γεύσης του, δέχεται το ἀλμυρὸ νότισμα ἀπὸ τὰ κύματα τῆς θάλασσης καὶ ἄλλοτε τὴ μυρωδιά ἀπὸ τὸ θυμάρι καὶ τὴν πρωινή ψύχρα τῶν βουνῶν. Το φυτὸ αὐτὸ δὲν εἶναι ἄλλο ἀπὸ ἓνα εἶδος ραδικιοῦ (*Cichorium spinosum*) το ὁποῖο ἀναφέρεται ἀπὸ τὸν Διοσκουρίδη ὡς «ἐμπικρος σέρις». Στὴν Κρήτη καὶ τὴν Κάσο, ὅπου φύεται σὲ ἐκπληκτικὰ μεγάλες ποσότητες, ἡ κατανάλωσή του εἶναι ευρύτατη καὶ συναντάται με τὰ ὀνόματα σταμναγκάθι, γιαιοράδικο, μαυροράδικο, μαύρες, μπρόικο καὶ ραδιοκοστιβίδα.

Ουσιαστικὰ τὸ σταμναγκάθι εἶναι ἓνας ἀγκαθωτὸς θάμνος (με ὅχι ἀρκετὰ ἀιχηρὰ ἀγκάθια ὅμως, τὰ ὁποῖα καὶ θὰ ἔκαναν ἀδύνατη τὴ συλλογὴ του). Συλλέγεται κατὰ τὴ διάρκεια τοῦ χειμῶνα καὶ κατα-





ναλώνεται ωμό ως πικρή σαλάτα με άφθονο αλάτι και ξίδι. Στη δυτική Κρήτη το σταμναγκάθι τρώγεται συνήθως βραστό ή λεμονάτο με κασιόκι. Στην Κάσο το παστώνουν και το χρησιμοποιούν το καλοκαίρι στο «τσικνωτό» (γιαχνί).

Τα τελευταία χρόνια η συλλογή του στην Κρήτη είναι τόσο έντονη, ώστε πολλές κοινότητες αναγκάστηκαν να το κηρύξουν προστατευόμενο είδος της τοπικής κλωρίδας. Παρ' όλα αυτά το φυτό μπορεί να καλλιεργηθεί με κομμάτια από τις ρίζες του πολύ εύκολα και σε κήπους (ιδιαίτερα σε αυτούς που το έδαφός τους έχει πετρώδη σύσταση).

ΠΙΚΡΟΡΑΔΙΚΟ

Πρόκειται για το άγριο ραδίκι (*Cichorium intybus*) με τα βαθυγάλανα άνθη, το οποίο συναντάμε σε χέρσους τόπους, ξηρά μέρη, ακόμα και στις άκρες των δρόμων. Είναι περιζήτητο για τις διαιτητικές και θεραπευτικές ιδιότητές του. Τα φύλλα και οι ρίζες του γίνονται θαυμάσιες σαλάτες σε συνδυασμό με άλλα χόρτα, τα οποία έχουν κύριο σκοπό να μετριάσουν την πικρή γεύση του. Συλλέγεται αμέσως μετά τις πρώτες βροχές και μέχρι τα τέλη Μαΐου, οπότε ανθίζει.

Σε όλη την Ελλάδα οι πληθυσμοί της υπαίθρου χρησιμοποιούν το ραδικόζουμο ως ρόφημα ευστόμαχο και θερμαντικό. Η πικρή γεύση του μετριάζεται με την προσθήκη άφθονου ελαιόλαδου και λεμονιού. Την πολύ πικρή γεύση των ραδικιών με γλαφυρότητα περιγράφει η παρακάτω μαντινάδα: «Αν πρέπει μου κι αν κλαίω έχω δίκιο, γιατί 'καμες το χείλι μου πικρό σαν το ραδίκιο». Τα φύλλα και η ρίζα του είναι ορεκτικά, ευστόμαχα, καθαρτικά του αίματος και άριστα αντιπυρετικά. Η ρίζα του χρησιμοποιείται για τη νόθευση του καφέ, κυρίως στη Γερμανία και την Ολλανδία. Σε αυτό οφείλει και την ονομασία της «herbe à café». Σκέπη και καβουρντισμένη χρησιμοποιείται ως «ραδικοκαφές». Κόβεται σε κομμάτια, ξεραίνεται στον φούρνο κι ύστερα καβουρντίζεται. Η σκόνη του «cafe cichore» έχει γεύση πικρή και χαρακτηριστικό άρωμα, ανάλογο με της караμέλας.



Κατοίκι με σταμναγκάθι

Παραδοσιακό φαγητό της δυτικής Κρήτης, και ιδιαίτερα των Σφακίων και του Ομαλού. Μην διστάσετε να δοκιμάσετε αυτό το πιάτο, που είναι μια εύγευστη σύζευξη πικρών, ξινών και γλυκών γεύσεων.



ΧΡΟΝΟΣ
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑΣ

25 - 30'



ΧΡΟΝΟΣ
ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ/ΨΗΣΙΜΑΤΟΣ

70'

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 4 ΑΤΟΜΑ

- 1 κιλό κατσικάκι κομμένο σε μικρά κομμάτια
- 1 κιλό σταμναγκάθι
- 7 κ. σ. ελαιόλαδο
- 2 κ. σ. λευκό κρασί
- χυμός 2 λεμονιών
- αλάτι
- πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε και πλένουμε καλά το σταμναγκάθι. Το βουτάμε σε βραστό νερό για 5 λεπτά, για να φύγει η πικράδα του.

Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και ροδίζουμε το κρέας σε μέτρια φωτιά για 4 λεπτά. Σβήνουμε με το κρασί, αλατίζουμε, προσθέτουμε 1 ποτήρι νερό, σκεπάζουμε και σιγοβράζουμε για 30 λεπτά περίπου.

Ρίχνουμε τα ραδίκια, ανακατεύουμε και σκεπάζουμε την κατσαρόλα, αφήνοντας το φαγητό να σιγοβράσει επί 20 λεπτά. Προσθέτουμε το λεμόνι, ανακατεύουμε, δοκιμάζουμε και διορθώνουμε τη γεύση με λίγο αλάτι ή πιπέρι. Αφήνουμε το φαγητό να βράσει για 5 λεπτά ακόμα.

Σερβίρουμε ζεστό μαζί με την πλούσια σάλτσα του.