
Περιεχόμενα

Πρόλογος	15
Πρόλογος της συγγραφέως	17
Η διατροφική αξία των χόρτων.....	19
Η νέα έκδοση.....	20
Ευχαριστίες	21
Εισαγωγή	23
Πώς θα χρησιμοποιήσετε το βιβλίο.....	23
Οι ποσότητες στις συνταγές.....	25
Θερμοκρασίες φούρνου.....	26
Τα άγρια χόρτα, τα λαχανικά και οι καρποί στην αρχαία ελληνική και βυζαντινή κουζίνα.....	26
Η βρώσιμη κλωρίδα της Κρήτης.....	28
Η παράδοση της αναγνώρισης, συλλογής και κατανάλωσης χόρτων στην Κρήτη.....	31
Συλλογή.....	34
Αγορά.....	35
Αποθήκευση.....	36
Πλύσιμο.....	36
Προετοιμασία - Μαγείρεμα.....	36
Συντήρηση.....	38
Ραδίκια, τα αγαπημένα	40
Σταμναγκάθι, το «ραδίκιο της θάλασσας».....	42
Πικροράδικο.....	43
Κατσίκι με σταμναγκάθι.....	44
Ραδίκια με αρνί και κόλιανδρο.....	46
Η σαλάτα της Ευγενίας.....	47
Βασική συνταγή.....	49
Σταμναγκάθι ζεματιστό με σάλτσα ντομάτας και κόλιανδρου.....	50
Σταμναγκάθι σαλάτα με ρεβίθια και κρίθινο παξιμάδι.....	51
Σταμναγκάθι ωμό με σάλτσα μανταρινιού.....	52
Σταμναγκάθι ωμό με σκορδάτη βινεγκρέτ.....	53
Σαλάτα με ωμά άγρια χόρτα, παξιμάδι και ξινομυζήθρα.....	54
Ντάκος της ρακής με ντοματίνια και σταμναγκάθι.....	56
Αντίδι, το ήμερο ραδίκι.....	59
Αντίδια με κουνέλι αυγολέμονο.....	61
Χειμωνιάτικο φρικασέ με μπακαλιάρικα, αντίδια και μαρούλι.....	62
Στραβόξυλο, το πικρότατο ραδίκι.....	65

Χοιρομουρίδες	65
Βυζί – Κουρνοβύζι	65
Ταραξάκο, το δόντι του λιονταριού	67
Σαλάτα με ταραξάκο και σουσάμι	69
Ομελέτα με άνθη ταραξάκου.....	70
Κρόκος ή ζαφορά, το ξεχασμένο «κρόκινο μύρο»	72
Πιτούλες με ζαφορά και πράσο.....	75
Κοζανίτικο ποτό με ζαφορά.....	77
Καλτσούνια με ζαφορά	79
Καροτορυζοσαλάτα με ζαφορά.....	80
Στρώχνος ο αβλαβής	81
Σοφεγάδα με φασολάκια και στρώχνο	83
Σοφεγάδα	84
Γλιστρίδα, αδράνη η μεσογειακή	86
Κεφτεδάκια με αρνίσιο κιμά και πλιγούρι, σερβιρισμένα με δροσερή σάλτσα από γλιστρίδα και γιαούρτι.....	88
Κοτόπουλο γιαχνί στην κατσαρόλα με γλιστρίδα και κολοκυθάκια.....	90
Ντάκος με φρυγανισμένο ψωμί, ντοματίνια και γλιστρίδα.....	92
Τζατζίκι σε φόρμα με πράσινη σαλάτα γλιστρίδας και ρόκας.....	94
Σαλάτα με κουλούρι, γλιστρίδα και γαύρο.....	96
Κότσι προβατίνας ασπρογιάχνι με γλιστρίδα και βασιλικό	98
Σαλέπι, η αρσενική ορχιδέα	101
Ζεστό ρόφημα με σαλέπι και αμύγδαλα.....	102
Παγωτό Βηρυτού με σαλέπι.....	104
Πράσο, ο στενός συγγενής του κρεμμυδιού	106
Μπακαλιάρος στον φούρνο με αγριόπρασα	108
Πρασόπιτα από το Ζαγόρι.....	110
Ζεστή σαλάτα με πράσα και θυμάρι.....	112
Ανοιχτή πίτα με πράσα και κρέμα από μπλε τυριά.....	114
Μοσχαρακι με πράσα και κάστανα	116
Πράσα καραμελωμένα με σουτζούκι	118
Πρασοτηγανιά με χοιρινό και φέτα	119
Τάρτα με πράσο και βάση από γραβιέρα.....	120
Βρούβες, γλυκές, πικρές και αρωματικές	122
Ομελέτα με βρούβες και απάκι	124
Πικρόβρουβες γιαχνί με κουκιά	126
Πίτα με βρούβες και ξινό ανθόγαλα.....	127
Κρίταμο το θαλασσινό	129
Ρεβίθια σαλάτα με σύκα και κρίταμα	130
Σπαράγγια, η εκλεκτή τροφή	132
Ομελέτα κατσαρόλας με σπαράγγια και αβρωνιές.....	135
Σπαράγγια αλά πολιτά.....	136
Μάραθο το κοσμοπολίτικο	138
Μύδια με κρασί και μάραθο	140
Ντομάτες γεμιστές με ρύζι και μάραθο.....	139

Χταπόδι με μάραθο και πράσινες ελιές.....	142
Κρητικές χορτόπιτες στο τηγάνι.....	144
Σφακιανές μαραθόπιτες.....	146
Φασολάκια μαυρομάτικα με μάραθο.....	149
Μαραθοκεφτέδες.....	150
Σαλάτα με φαρφάλες, τριμμένο καρότο και μαραθόσπορο.....	151
«Τρώτε αντί για ψωμί βλαστάρια μολόχας».....	152
Κοτόπουλο με τρυφερά βλαστάρια μολόχας.....	156
Τυλιχτάρια με μολοχόφυλλα.....	157
Λάπαθο, ξινό αλλά γευστικό.....	158
Πίτα με λάπαθα, σπανάκι και χοιρινή παντσέτα.....	160
Σαρμαδάκια με ξινολάπαθα.....	162
Λαχανόπιτα με λάπαθα και ρύζι.....	164
Μαγειρίτσα Θεσσαλίας με λάπαθα.....	165
Λευκή ρεβιθάδα με λάπαθα, σπανάκι, μυρώνια και καυκαλήθρες.....	167
Ρόκα η μεσογειακή.....	168
Σαλάτα με ρόκα σε ψωμάκια.....	170
Πράσινη σαλάτα με ρόκα, κοτόπουλο και ντρέσινγκ λεμονιού.....	173
Σαλάτα σαντορινιά.....	175
Ο κίτρινος ασφόμελος.....	176
Λαγόχορτο ή τα γένια του τράγου.....	176
Αγγόγλωσσος, γλυκός και χνουδωτός.....	177
Αγγόγλωσσόπιτες.....	178
Η φτέρη και τα ιωνικά κιονόκρανα.....	178
Τηγαντά βλαστάρια φτέρης.....	179
Κουτσουνάδα ή παπαρούνα: χρησιμοποιήστε τους σπόρους της.....	180
Πικάντικα παξιμαδάκια με σπόρους κουτσουνάδας.....	181
Ανοιξιάτικο ψωμί με σπόρους κουτσουνάδας.....	182
Μουσούντα.....	184
Χορτοκεφτέδες με τραχανά.....	185
Κέικ πορτοκαλιού με παπαρουνόσπορο.....	186
Τσατάλια με μαυροσούσαμο και παπαρουνόσπορο.....	188
«Μη φας ελιά, αν έχεις τσουκνίδα».....	190
Σαρικόπιτες με τσουκνίδες.....	192
Σούπα με τσουκνίδες.....	194
Τσουκνίδες με στακοβούτυρο και αυγά.....	195
Φρέσκα ζυμαρικά με τσουκνίδα.....	196
Τσουκνιδόπιτα.....	198
Ριζότο με τσουκνίδα και παρμεζάνα.....	200
Ορنيθογάλουμ: και του πουλιού το γάλα.....	202
Κάππαρη: στο πιάτο σας το ρόδο της Μεσογείου.....	203
Παστός μπακαλιάρος γεμιστός με κάππαρη.....	206
Πικάντικο ψωμί με κάππαρη.....	207
Καππαροσαλάτα Σύρου.....	208
Ψητό λαβράκι με πατάτες, λιαστές ντομάτες, ρίγανη και κάππαρη.....	209

Μους φάβας με συκώτι, κρεμμύδια σοτέ και κάρπαρη	210
Κοτόπουλο πηχτή με κάρπαρη	213
Βολβοί, ένα έδεσμα για το τραπέζι της Αφροδίτης	214
Σαλάτα με βολβούς και μέλι	216
Βολβοί τουρσί με μάραθο και φρέσκο σκόρδο	217
Βολβοί με κουκιά	220
Μαργαρίτα, μαντικό μέσο αγάπης	221
Χρωματιστή σκορδαλιά με μαργαρίτες	223
Σκόλυμος, αγκάθι πολύτιμο	225
Ριζότο με ρίζες και νεαρά βλαστάρια σκόλυμου	227
Σκόλυμος με κασιόκι αυγολέμονο	228
Στρουφούλι, το λουλουδάκι του Θεόφραστου	230
Αβρωνιά, ένας κισσός που τρώγεται	232
Ειδάτο	234
Αβρωνιές με χταπόδι	235
Πουράντζα, το χόρτο της χαράς	236
Πατατοσαλάτα με κολοκυθάκι, άνθη πουράντζας και πικάντικη σάλτσα	238
Δροσιστική σαλάτα με πουράντζα και αγγούρι	240
Καυκαλήθρα μυρισμένη	241
Φαβοκεφτέδες με καυκαλήθρα	242
Άι-Βασίλης Πελοποννήσου	243
Φασόλια με καυκαλήθρα	244
Τσιπούρα φρικασέ φούρνου με φινόκιο, μάραθο, λάπαθα, καυκαλήθρες, μυρώνια και μαρούλι	245
Αρνάκι με καυκαλήθρες και φορμαέλα Αράχωβας	246
Τορτίγια με άγρια χόρτα και αυγό μελάτο	248
Σταφυλίνακας ή αγριοκαρότο, το χόρτο της ανθρωπιάς	250
Τραχανάς χιώτικος με φύλλα αγριοκαρότου	253
Αμπελοβλάσταρα και αμπελόφυλλα	254
Αμπελόφυλλα «κονσέρβα» στο σπίτι	255
Αμπελοβλάσταρα τουρσί	256
Το κασικάκι του αμπελουργού	257
Γουβαρλάκια με αμπελόφυλλα και αυγολέμονο	258
Πίτα με αμπελόφυλλα, ανθότυρο και γιαούρτι	260
Πεντάνευρο, ο άρτος του οδοιπόρου	262
Ζοχός, φυτρώνει όπου δεν τον σπέρνουνε	263
Τσιγαρέλι	265
Μπομποτόπιτα ή πλαστός	266
Γιαουρτωμένα μυρωνολάχανα από την Τρίπολη	267
Γαλατσίδα, ο ηλιοσκόπος του Διοσκουρίδη	268
Κοτόπουλο με γαλατσίδες αυγολέμονο	269
Λούπινο, ένα χόρτο για τα δείπνα της Εκάτης	271
Αγκινάρα, ένας κάκτος που τρώγεται	272
Άγριες αγκινάρες τουρσί	274
Αγκιναρόφυλλα με ψάρι	275

Μουσακάς με αγκινάρες.....	276
Σουπιές με αγκινάρες, ελιές, μάραθο και οξύμελι.....	278
Σέσκουλο	280
Ζεστή σαλάτα με μαυρομάτικα φασόλια και σέσκουλα.....	282
Κιουπέπια.....	284
Αρνίσια ωμοπλάτη γεμιστή με σέσκουλα.....	286
Αρνάκι τυλιχτό καπαμάς σε φύλλα σέσκουλου.....	288
Σανταλίδα, η ωραία κόρη της Μεσσαράς	290
Σπανάκι, γεύση σαν το κερι	291
Ψωμί γεμιστό με χόρτα.....	293
Σουπιές με σπανάκι.....	295
Χανιώτικες σπανακόπιτες φούρνου με δυόσμο.....	296
Βαλκανική σπανακόπιτα με βραστά αυγά.....	298
Ελληνική πίτσα με αφράτο ζυμάρι, χόρτα και κασέρι.....	300
Σπανακόρυζο αρωματικό με φέτα και πορτοκάλι.....	301
Τραχανόπιτα ανοιχτή με τυριά και σπανάκι.....	302
Σπανάκι γιαχνί με σταφίδες και κουκουνάρι.....	304
Παπούλες, το χορταρικό της Σαρακοστής	306
Κολοκυθοανθοί, τα άνθη των καλοφαγών	307
Γεμιστοί κολοκυθοανθοί με ψάρι.....	309
Πηλιορείτικοι κολοκυθοανθοί.....	310
Κολοκυθοανθοί γεμιστοί με ανθότυρο και γραβιέρα.....	311
Κροστίνι με κολοκυθοανθούς.....	313
Γλυκοκολοκύθα ή Cucurbita maxima: εντυπωσιακό όνομα και γεύση	314
Πιτάκια με κολοκύθα, ρύζι και κύμινο.....	316
Κολοκύθα γλυκό του κουταλιού.....	318
Σαραγλί με κολοκύθα.....	320
Κολοκύθα γεμιστή.....	321
Κολοκύθα στον φούρνο με καρύδια και δυόσμο.....	323
Βλίτο ή λάχανο υδατωδέστατον	324
Λαχανοπίτια με βλίτα.....	325
Σαλάτα με βλίτα, αμπελοφάσουλα και ντομάτες.....	327
Καγιανάς με βλίτα, ανθότυρο, κολοκυθοανθούς και ντοματίνια.....	328
Βατόμουρα και τα αρχαιοελληνικά βάτινα	330
Κέικ με βατόμουρα.....	332
Μαρμελάδα από βατόμουρα.....	333
Σχίνος και τερέβινθος	334
Σχινόψωμο.....	336
Τσιτσίραυλα Πηλίου.....	337
Κουφοξυλιά ή σαμπούκος	338
Σερμπέτι σαμπούκου.....	341
Χαρούπια, μια πολύτιμη τροφή	342
Μέλι από χαρούπια.....	344
Κέικ με παντζάρι, καρότο και χαρουπόμελο.....	346
Γάστριν με χαρουπόμελο.....	348

Χαλβάς λαδερός με χαρουπόμελο.....	350
Κέικ με χαρουπόμελο και σοκολάτα.....	352
Φραγκόσουκα και οπούντια η μεσογειακή	354
Μισοκοφτή με φραγκόσουκα.....	358
Ρόδι, το μεσογειακό φρούτο των θεών	356
Ασουρές, η πουτίγκα του Νώε.....	359
Ξινό ροδιού.....	361
Περσικό ρυζόγαλο με φρέσκα ρόδια.....	362
Το άνθος του θεού της σιωπής στην κουζίνα μας	364
Γλυκό τριαντάφυλλο.....	366
Τούρτα με κανταΐφι, κρέμα ανθότυρου και ροδόνηρο.....	368
Κέικ με λουκούμια τριαντάφυλλο.....	371
Η μικρογραφία ενός μήλου	372
Αρωματικό λικέρ με μέσπλια και ρακή.....	373
Μούρα και μουνρόρακν	374
Πελτές από μούρα.....	375
Της πέρδικας το νύχι	376
Ένα αρχαίο καλλυντικό	377
Του λαγού το παξιμάδι	378
Το μικρό χελιδόνι	379
Κενταύριο, η αγκάθα του κένταυρου Χείρωνα	379
Νερολάχανα ή κουβάκια	380
Ξινήθρα, ένα φυτό από την Αφρική	381
Γοργογιάννης	381
Φύκια	382
Αλμυρίδα του πελάγου	383
Κεφτέδες τόνου με σπαγγετάδα αλμυρίδας.....	384
Σπαγγέτι με αλμυρίδα και θαλασσινά.....	386
Σκάφα, το φυτό της κόρης του Ασκληπιού	387
Καπουτσίνος ή ινδικό κάρδαμο	387
Αγριοκαρδάμουρα, καρποί σε σχήμα καρδιάς	389
Μυρώνια	389
Κουνελάκι με μυρώνια αυγολέμονο.....	391
Σαλάτα με μυρώνια και φασόλια.....	392
Τραγανή σαλάτα με μυρωδικά και μανιτάρια.....	393
Λαχανοσαλάτα με μυρώνια, λωτό και ρόδια.....	394
Πίτα δακτυλίδι με κοτόπουλο και μυρώνια.....	395
Κοντοσουβλι μανιταριών με τσιμιτσούρι από άγρια χόρτα.....	396
Σαλικόρνια ή σπαράγγια της θάλασσας	398
Πάστα με γυαλιστερές και σαλικόρνια.....	398
Πατατοσαλάτα με σπαράγγια της θάλασσας και καπνιστό χέλι.....	400
Προβάτσια ή αμάραντο	402
Λαρδάκι ή πικραλίδα	403
Βιβλιογραφία	405
Ευρετήρια	407