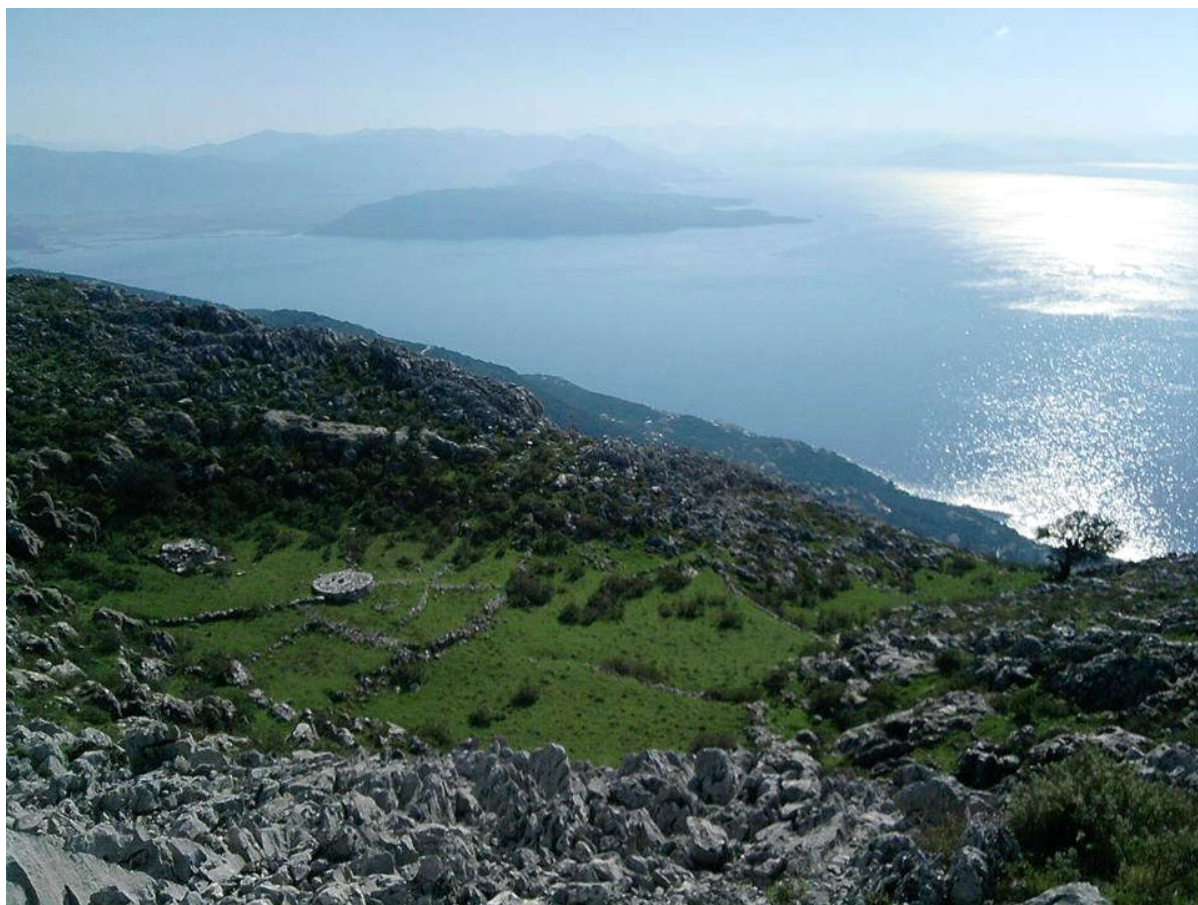


Άνθρωποι και Φυτά στο νησί της Κέρκυρας

Μία διαχρονική σχέση...

Ελένη Χριστοφοράτου



Φωτογραφία: Σταμάτης Κουλουρίδης

Ευχαριστίες

Η εργασία αυτή αφιερώνεται στους ανθρώπους της Κέρκυρας, τους ανθρώπους του νησιού που έγινε σπίτι μου για πάνω από είκοσι χρόνια. Η ευγνωμοσύνη μου σε όσους μοιράστηκαν μαζί μου κομμάτια της προσωπικής και οικογενειακής τους ιστορίας είναι απέραντη. Μέσα από αυτές τις ιστορίες ήρθα σε επαφή με το Πνεύμα του τόπου αυτού, αλλά και της ευρύτερης περιοχής των νησιών του Ιονίου.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς τους παρακάτω:

Ελένη Αρμένη, Ιωσηφίνα Αρμένη, Μαίρη Βαρσάκη, Νίκος και Αγγελική Βασιλάκη, Νίνα Βιτάλ, Ευγενία Βιτουλαδίτη, Αδριανή Βλάχου, Ελένη Βώρου, Γιάννης Γαστεράτος, Νίτσα Δαφνή, Γιώργος Ζούμπρος, Σπύρος Θύμης, Ελένη Ιωνά, Ελένη Κάντα, Αγάθη Συριώτη Καραβίδα, Ροζίνα Καρδακάρη, Σπύρος Κίτσιος, Άννα Κοσκινά, Ελένη Κοσκινά, Σοφία Κόνταρη, Αφρούλα Κουρκούλου, Χριστόδουλος και Κατίνα Κουλουρίδη, Αφροδίτη Κρεμμύδα, Joy Konstantis, Άννα Λαυράνου, Αλέξης Μεθόδιος, Αριστέα Μεταλληνού, Σπυριδούλα Μεταλληνού, Σπύρος Μεταλληνός, Μαίρη Μηνά, Φωτεινή Μικάλεφ, Σπύρος Μπαλής, Σία Μπάνου, Ευγενία Μπεκατώρου, Δήμητρα Ναλμπάντη, Ελένη Νεράτζη, Σπύρος Νικόπουλος, Ελένη Τσιριμιάγκου, Χριστίνα Τσιριμιάγκου, Μανταλένα Τριάντη, Κατερίνα Φακιολά, Νατάσα Χαλικοπούλου, Ρούλα Χειρδάρη.

Ευχαριστώ τη Μαρία Νικολούζου για τις φωτογραφίες που μου παραχώρησε και πάνω από όλα, για τη φιλία και τη συνεργασία της όλα αυτά τα χρόνια. Η κοινή μας προσπάθεια δημιουργεί νέους δρόμους και δυνατότητες σε κάθε τι που δημιουργώ.

Ξεχωριστά ευχαριστώ τις φίλες μου Μαρία Φαϊτά και Ελένη Ζούμπου γιατί χωρίς τη βοήθεια, την αγάπη και την υποστήριξη τους δεν θα κατάφερνα να προχωρήσω αυτή την εργασία.



Η Μαρία Φαϊτά στο βιβλιοπωλείο της στην Κορακιάνα. Στον φιλόξενο και όμορφο αυτό χώρο περάσαμε ατελείωτες ώρες συζητώντας.



Η Ελένη Ζούμπου με τη νόνα της. Κάθε μία από αυτές τις νόνες ήταν ένας ολόκληρος κόσμος σε ένα πρόσωπο. Όταν έφυγαν από τη ζωή πήραν τον κόσμο αυτόν μαζί τους. Στοιχεία του παραμένουν στην επίδραση που έχουν στις επόμενες γενιές όσα διδάχτηκαν από αυτές.

Πίνακας Περιεχομένων

- 1.Εισαγωγή
- 2.Αντικείμενο Έρευνας και Μεθοδολογία
- 3.Γεωγραφικό και Ιστορικό Πλαίσιο: Το νησί της Κέρκυρας
- 4.Οικιακή Ιατρική
 - A.Γρίπες και Κρυολογήματα
 - B.Ατυχήματα
 - Γ.Προσωπική Υγιεινή και Ομορφιά
 - Δ.Πόνος
 - Ε.Διάφορα Άλλα Γιατροσόφια
- 5.Τα Φυτά στην Διατροφή: Άγρια Χόρτα, Φρούτα και Μανιτάρια
- 6.Τα Φυτά στην Καθημερινότητα των Ανθρώπων
- 7.Επίλογος
- 8.Βιβλιογραφία

1. Εισαγωγή

Υπήρχε μία εποχή, όχι πολύ παλιά σε σχέση με σήμερα, που η πλειοψηφία των ανθρώπων που ζούσαν στην κερκυραϊκή ύπαιθρο ήταν σε θέση να αναγνωρίσουν έναν μεγάλο αριθμό από τα φυτά που ζούσαν πλάι τους. Τα φυτά αυτά αποτελούσαν σημαντικό μέρος της καθημερινότητας των ανθρώπων, οι οποίοι τα χρησιμοποιούσαν σαν τροφή και θεραπεία, αλλά και στην καθαριότητα του σπιτιού, στην προσωπική τους υγιεινή, στην υφαντική, στη βαφική και για ένα σωρό άλλα πράγματα που δύσκολα μας περνούν από το μυαλό σήμερα.

Οι δεξιότητες αυτές των ανθρώπων και η γνώση σε σχέση με την αξιοποίηση των φυτών στην καθημερινότητα άρχισαν να χάνονται, καθώς αυξανόταν ο τουρισμός στο νησί. Οι άνθρωποι εγκατέλειψαν σταδιακά τα παραδοσιακά επαγγέλματα και τον παλιό τρόπο ζωής για να γίνουν ξενοδόχοι, σερβιτόροι, τουριστικοί πράκτορες και να συνδέσουν τη ζωή τους με τους καλοκαιρινούς επισκέπτες.

Ευτυχώς, υπάρχουν ακόμα άνθρωποι που θυμούνται αυτή τη γνώση που ήταν κάποτε σημαντικό κομμάτι της κερκυραϊκής ταυτότητας. Μία γνώση που ήταν κάποτε μέρος της κουλτούρας του νησιού. Μέρος ενός πολιτισμού που επέτρεπε στους ανθρώπους να είναι αυτάρκεις και να ζουν σε αρμονία με το περιβάλλον τους.

Εκείνα τα χρόνια, τα φυτά ήταν τόσο σημαντικά για την επιβίωση των ανθρώπων της υπαίθρου ώστε, οι γονείς φρόντιζαν να μεταφέρουν την γνώση αυτή στα παιδιά από πολύ μικρή ηλικία. Καθώς περπατούσαν να πάνε στα χωράφια ή ενώ πρόσεχαν τα ζώα έδειχναν στα παιδιά τα φυτά και μοιραζόντουσαν μαζί τους ότι ήξεραν για αυτά, συνήθως μασουλώντας και κάποιο άγριο χορταράκι, μια και η γευστική ανάμνηση είναι ιδιαίτερα δυνατή στη μνήμη των ανθρώπων. Τα τοξικά ή κατά οποιονδήποτε τρόπο επικίνδυνα φυτά ήταν τα πρώτα που έπρεπε να διδαχθούν.

Η ζωή πριν τον τουρισμό ήταν σκληρή και εξαρτιόταν σε μεγάλο βαθμό από τα αγαθά που πρόσφερε η φύση. Οι χωρικοί δούλευαν στα χωράφια από το χάραμα μέχρι τη νύχτα αλλά τις περισσότερες φορές, το φαγητό ήταν λιγοστό. Τα μέλη της οικογένειας που δεν δούλευαν στο χωράφι έβρισκαν φαγητό στη φύση, μαζεύοντας άγρια χόρτα, καρπούς και μανιτάρια, κυνηγώντας ή ψαρεύοντας.

Απαραίτητες δεξιότητες για την επιβίωση ήταν η αναγνώριση των φυτών που χρειαζόταν η οικογένεια και η γνώση της διαδικασίας συλλογής και επεξεργασίας τους για τροφή, θεραπεία, ύφανση, καθάρισμα του σπιτιού και των οικιακών σκευών, συντήρηση της αγροτικής παραγωγής και ένα σωρό άλλες χρήσεις.

Όλα τα μέλη της οικογένειας γνώριζαν τα γιατροσόφια που χρησιμοποιούσε η οικογένεια. Οι γυναίκες, και ειδικά οι γιαγιάδες, ήταν αυτές που γνώριζαν καλύτερα από όλους τη θεραπευτική χρήση των φυτών. Οι γυναίκες που ζούσαν κοντά συνήθιζαν να επισκέπτονται η μία την άλλη τα απογεύματα κι ενώ κρατούσαν τα χέρια τους απασχολημένα σε κάποια κοινή

εργασία, μοιραζόντουσαν τις χαρές, τις λύπες και τις αγωνίες τους. Αυτή ήταν η ώρα που οι νεότερες μάθαιναν από τις γηραιότερες τη θεραπευτική χρήση των φυτών.

Πολλές φορές, οι καταστάσεις ξεπερνούσαν την γνώση της οικογένειας. Τότε, ήταν απαραίτητη η βοήθεια ενός έμπειρου βοτανοθεραπευτή, του «βοτανολόγου», όπως έλεγαν οι περισσότεροι.

Οι θεραπευτές στα διάφορα χωριά ήταν και άντρες και γυναίκες. Οι άνθρωποι αυτοί συνήθως είχαν αποκτήσει τις ιδιαίτερες γνώσεις τους από τους γονείς τους και βοηθούσαν τους συντοπίτες τους παράλληλα με το όποιο άλλο επάγγελμα ασκούσαν ή το νοικοκυριό. Δεν ζητούσαν χρήματα για τις υπηρεσίες τους αλλά οι άνθρωποι που βοηθούσαν πάντα έφερναν κάτι να τους προσφέρουν, συνήθως λάδι, κρασί ή καμιά κότα.

Γνώσεις της θεραπευτικής χρήσης των φυτών είχαν εκτός από τους βοτανολόγους, οι χειροπράκτες, ο παπάς του χωριού, ο δάσκαλος, η μαμή, διάφορα άτομα που έκαναν ξόρκια και μάγια στα διάφορα χωριά και κάποιες φορές, οι γιατροί που ελλείψη φαρμάκων χρησιμοποιούσαν βότανα.

Το ταξίδι πίσω στο χρόνο, ακολουθώντας τα ίχνη της γνώσης που έχει επιβιώσει στις αναμνήσεις των ανθρώπων που ήταν μικρά παιδιά όταν ξεκίνησε η τουριστική ανάπτυξη της Κέρκυρας είναι ο δικός μου τρόπος για να συνδεθώ με την ιδιαίτερη ενέργεια αυτού του νησιού, με τη σοφία των παλιών, τη δύναμη τους να ξεπερνούν τις δυσκολίες και να επιβιώνουν σε όλες τις καταστάσεις, την ομορφιά της αρμονίας με τη φύση και τη γη που μας φιλοξενεί.

Η ζωή εκείνα τα χρόνια ήταν δύσκολη αλλά οι άνθρωποι γελούσαν και διασκέδαζαν, χόρευαν και τραγουδούσαν γιατί κάθε στιγμή αυτής της δύσκολης ζωής ήταν πολύτιμη. Ξεκινάμε το ταξίδι μας στην παραδοσιακή χρήση των φυτών στην Κέρκυρα με την ευχή να βρούμε σε αυτό έμπνευση, γνώση και δεξιότητες που μακάρι ο καθένας από εμάς να αξιοποιήσει με τον καλύτερο για αυτόν τρόπο.

Υ.Γ. Δεν κατάγομαι από εδώ, αν και έζησα εδώ τα πρώτα καθοριστικά χρόνια της ζωής μου. Δεν είμαι σε θέση να αναβιώσω κάτι που δεν το έζησα η ίδια, ούτε οι πρόγονοι μου εξ αίματος. Αγαπώ όμως αυτόν τον τόπο και πρόθεση μου είναι να συγκεντρώσω τις πληροφορίες και να τις αποδώσω μέσα από τη ματιά του ανθρώπου που έχει σπουδάσει την βοτανοθεραπεία και έχει αφιερώσει την ζωή του σε αυτήν. Είναι ένα έργο που ανέλαβα από καρδιάς και το προσφέρω... για όσο αξίζει...

2. Αντικείμενο Έρευνας και Μεθοδολογία

Ένα πρωινό, πριν από πέντε χρόνια, βρέθηκα για πρώτη φορά στο κοινοτικό ιατρείο του χωριού. Οι γονείς του συζύγου μου ήρθαν να μείνουν μαζί μας μετά τον σεισμό του 2014 στην Κεφαλονιά και χρειάστηκε να επισκεφθούν την γιατρό. Καθώς περιμέναμε στην αίθουσα αναμονής μαζί με άλλους ηλικιωμένους από το χωριό, ξεκίνησε συζήτηση για ένα φυτό που τα παλιά χρόνια, όποιος είχε χαλασμένο δόντι έκανε μπουκώματα με το τσάι της ρίζας του και το δόντι έπεφτε. Το φυτό είχε ένα όνομα άγνωστο σε μένα αλλά αυτή ήταν η στιγμή που αποφάσισα ότι ήθελα να μάθω περισσότερα για την παραδοσιακή χρήση των βοτάνων στην Κέρκυρα και αν είναι δυνατόν, να γράψω για αυτήν.



Φωτογραφία: Ελλέβορος, *Helleborus cyclophyllus*. Σκάρφη, το φυτό που έγινε η αφορμή για να ξεκινήσει το ταξίδι μου στα παραδοσιακά γιατροσόφια της Κέρκυρας.

Δεν ήταν καθόλου εύκολη διαδικασία! Δεν κατάγομαι από την Κέρκυρα και δεν είχα κάποιον στην οικογένεια μου που θα μπορούσα να ρωτήσω. Πέρασε αρκετός καιρός μέχρι να βρω

τρόπο να ασχοληθώ με αυτό που είχα αποφασίσει να κάνω. Το πρώτο που κατάλαβα ήταν ότι η εργασία που ανέλαβα είναι έργο ζωής. Οι πληροφορίες ξεδιπλώνονται αργά και αποκτούν νόημα καθώς εγώ ωριμάζω και εξελίσσομαι, τόσο γνωστικά στο πεδίο της βοτανοθεραπείας, αλλά και σαν άνθρωπος και ενεργό μέλος της κοινωνίας στην οποία ζω.

Η γνώση αυτή των παραδοσιακών κοινωνιών προστατεύεται από τα μέλη της και δεν μοιράζεται απλόχερα. Είναι μοναδική η στιγμή που η ζωή με φέρνει κοντά σε κάποιον που θα ήθελε να μοιραστεί μαζί μου όσα θυμάται από τους ανθρώπους που γνώριζαν καλά την θεραπευτική χρήση των φυτών.

Σκοπός μου είναι να ενώσω τις σκόρπιες αναφορές σε ένα δομημένο κείμενο, το οποίο θα είναι πάντα ελεύθερα διαθέσιμο σε όποιον ενδιαφερθεί για αυτό. Από όταν ξεκίνησε αυτή η εργασία να παίρνει μορφή, δέχομαι συχνά προσκλήσεις από σχολεία και πολιτιστικούς συλλόγους για να παρουσιάσω αυτό το υλικό που βρίσκεται πάντα σε εξέλιξη, καθώς καινούρια στοιχεία έρχονται συνέχεια στο φως. Η ανταπόκριση μου είναι πάντα θετική και είναι ο τρόπος να εκφράσω έμπρακτα την ευγνωμοσύνη μου στους ανθρώπους που μοιράζονται την γνώση τους μαζί μου.

Στην αρχή, το ενδιαφέρον μου εστιάστηκε στη θεραπευτική χρήση των φυτών. Κατέγραφα τις μαρτυρίες προσπαθώντας να συσχετίσω την τοπική ονομασία του φυτού με την επιστημονική και ψάχνοντας να βρω τι ήταν κοινό στις περισσότερες μαρτυρίες, που υπήρχε συμφωνία και που όχι και τι από όλα αυτά ήταν σύμφωνο με τη σύγχρονη δυτική βοτανοθεραπεία. Αυτό που ψάχνω πάνω από όλα είναι αν πίσω από τις θεραπευτικές χρήσεις των φυτών διαφαίνεται ένα θεραπευτικό σύστημα με συγκεκριμένο τρόπο σκέψης, αρχές και στρατηγική. Κάτι τέτοιο δεν έχει καταστεί δυνατό για την ώρα.

Ότι έχω καταγράψει μέχρι στιγμής ανήκει σε αυτό που ονομάζεται «Οικιακή Ιατρική». Συνάντησα πρώτη φορά αυτό τον όρο σε ένα άρθρο της Stephany Hoffelt στο περιοδικό Plant Healer (Plant Healer Magazine, Vol. V#III, summer 2015) και με βοήθησε πραγματικά να οργανώσω τη σκέψη μου σε σχέση με το υλικό που συγκεντρώνω.

«Η Οικιακή Ιατρική είναι ένας όρος του Dr. William Buchan που περιγράφει αυτόνομες πρακτικές αυτο-φροντίδας που ασκούνται στο σπίτι. Οι ανθρωπολόγοι συχνά περιγράφουν τον όρο σαν την επικρατούσα κουλτούρα αυτο-φροντίδας, η οποία περιλαμβάνει προσωπικές ή οικογενειακές πρακτικές βασισμένες στη λαϊκή γνώση. Η γνώση αυτού του είδους μεταδίδεται συνήθως προφορικά από γενιά σε γενιά.»

Το μεγαλύτερο μέρος του υλικού που έχω καταγράψει είναι ακριβώς αυτό. Όπως θα δούμε στη συνέχεια, οι περισσότερες από αυτές τις πρακτικές αφορούν την παροχή πρώτων βοηθειών ή την χρήση των βοτάνων για την πρόληψη ή ανακούφιση μίας κατάστασης. Δεν υπάρχουν αναφορές στη θεραπεία χρόνιων νοσημάτων και δεν υπάρχουν αναφορές στα διαφορετικά ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά των ανθρώπων και των φυτών, στοιχείο που αποτελεί σημαντικό κομμάτι της δυτικής βοτανοθεραπείας. Τέτοια γνώση είχε πιθανότατα μόνο ο «βοτανολόγος» του χωριού, ο οποίος είχε αφιερώσει ουσιαστικά τη ζωή του στη

μελέτη των φυτών και συνήθως, είχε κληρονομήσει ένα σημαντικό μέρος της γνώσης του από τις προηγούμενες γενιές της οικογένειάς του.

Είμαι απόλυτα σίγουρη ότι τέτοια στοιχεία υπάρχουν στα γραπτά που άφησαν οι τελευταίοι από αυτούς τους αυθεντικούς «βοτανολόγους» που έζησαν και δραστηριοποιήθηκαν στην Κέρκυρα και η δουλειά τους αντιπροσωπεύει αυτό που η Hoffelt περιγράφει ως «Λαϊκή Βοτανοθεραπεία».

«Η Λαϊκή Βοτανοθεραπεία ασκείται από μη επαγγελματίες ειδικούς, όπως είναι οι μαμές και οι βοτανοθεραπευτές».

Μέχρι τώρα, γνωρίζω δύο γνωστούς Κερκυραίους «βοτανολόγους». Και οι δύο ήταν αγρότες που βοηθούσαν τους συντοπίτες τους με τις γνώσεις τους.

Ο Κωνσταντίνος Σουπιώνης έζησε και δραστηριοποιήθηκε στον Κάτω Γαρούνα της νότιας Κέρκυρας. Πολλοί θυμούνται ακόμα τις θαυμαστές θεραπείες που έκανε και είναι γενικά αποδεκτό ότι χάρη σε αυτόν μειώθηκε δραστικά ο αριθμός των παιδιών που έμεναν ανάπηρα λόγω δυσκολιών κατά τη γέννα. Οι τραυματισμοί του ευαίσθητου μυοσκελετικού συστήματος των μωρών ήταν συχνοί όταν τα πράγματα δεν εξελισσόταν ομαλά και ο «βοτανολόγος» ήταν αυτός που έφερνε τα κόκαλα στη θέση τους και φρόντιζε να μην μείνει κουσούρι στο σώμα του νεογέννητου.

Οι συντοπίτες του τον φώναζαν «Κουζίνα», μάλλον γιατί έφτιαχνε τα γιατρικά του στο «κουζινί», όπως όλοι οι βοτανάδες. Είναι ο μόνος που γνωρίζω μέχρι στιγμής ότι έφτιαχνε κηραλοιφές. Τα βάζα ήταν δυσεύρετα εκείνη την εποχή και έτσι, οι κηραλοιφές έμπαιναν σε καρυδότσουφλα και τυλιγόταν σε καρυδόφυλλα ή φύλλα λεμονιάς.



Σε αντίθεση με τους περισσότερους συντοπίτες του γνώριζε γραφή και ανάγνωση. Είχε βιβλία βοτανοθεραπείας και σημείωνε τις συνταγές και τα θεραπευτικά του πρωτόκολλα με μελάνι που έφτιαχνε από ελιές ή από καρπούς φυτολάκκας. Είναι πολύ σημαντικό να μελετηθούν τα κείμενα αυτά από έναν βοτανοθεραπευτή με γνώση διαφορετικών βοτανοθεραπευτικών συστημάτων για να γίνει δυνατή η αναγνώριση των αρχών που διέπνεαν την εργασία του και η σύνδεση τους με την αρχαία ελληνική και παραδοσιακή βοτανοθεραπεία.

Είναι απολύτως βέβαιο από τις μαρτυρίες που υπάρχουν ότι είχε γνώσεις διαφορετικών ανθρώπινων ιδιοσυγκρασιακών τύπων και η θεραπεία βασιζόταν στα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του κάθε ασθενή και όχι στη διάγνωση της ασθένειας με βάση την σύγχρονη δυτική ιατρική.

Ο δεύτερος διάσημος «βοτανολόγος» της εποχής αυτής (περίπου ανάμεσα στους δύο παγκόσμιους πολέμους) ονομαζόταν Ξενοφώντας Λώμης και ζούσε στο χωριό Πάγοι στη Βόρεια Κέρκυρα. Άφησε και αυτός γραπτά με συνταγές, θεραπευτικά πρωτόκολλα και σημειώσεις, τα οποία δεν έχουν μελετηθεί. Ο γιός του ήταν και αυτός «βοτανολόγος».

Ο τρίτος όρος από την εργασία της Stephany Hoffelt που αφορά το υλικό αυτό είναι η «Επαγγελματική Ιατρική». Εδώ έχουμε την περίπτωση της Μάσιγκα, της γιατρέσσας των Παξών. Η Μάσιγκα ήταν η τρίτη γυναίκα που αποφοίτησε από την ιατρική σχολή στην Ελλάδα. Οι δύο πρώτες ήταν δύο αδελφές από την Κεφαλονιά, η Αγγελική και Αλεξάνδρα Παναγιωτάτου. Ήταν η μόνη γιατρός στους Παξούς από το 1924 έως το 1968 και χρησιμοποιούσε βότανα λόγω έλλειψης φαρμάκων. Δίδασκε τους ασθενείς της πως να χρησιμοποιούν τα βότανα όταν χρειαζόταν και πιθανότατα, έμαθε συνταγές από κάποιους από αυτούς.

Η Σοφία Κόνταρη είναι ένα νέο κορίτσι που μεγάλωσε στους Παξούς και θυμάται ότι κάθε χειμώνα υπήρχε πάνω στο τραπέζι της κουζίνας, ένα σιρόπι για τον βήχα από φύλλα και βλαστούς Αλθαίας που φτιαχνόταν με συνταγή της Μάσιγκας. Ο τρόπος παρασκευής είναι πολύ ιδιαίτερος και δεν έχω συναντήσει κάτι ανάλογο μέχρι στιγμής, παρόλο που γνωρίζω συνταγές σιροπιών με βότανα από πολλές διαφορετικές χώρες. Επίσης, είναι η μοναδική συνταγή για πραγματικό σιρόπι και όχι συμπυκνωμένο τσάι όπως γινόταν στην Κέρκυρα, που επιπλέον μπορούσε να συντηρηθεί.



Φωτογραφία: Αλθαία, *Althaea officinalis*

«Μάζευαν τα φύλλα και τα κοτσάνια, τα κοπάνιζαν στο γουδί.. πέτρινο γουδί με πέτρινο γουδοχέρι.. και τα κοπάνιζαν αρκετά μέχρι να βγάλουν τη βλέννα που βγάζουν...περίπου μισή

ώρα...και τον πολτό αυτόν τον μετέφεραν στην κατσαρόλα με λίγο νερό μέχρι να σκεπαστεί ο χυλός και το έβραζαν για αρκετή ώρα. Μπορεί και δύο και τρεις ώρες σε χαμηλή φωτιά. Η κατσαρόλα δεν ήταν σκεπασμένη γιατί φουσκώνει... δεν νομίζω να ήταν σκεπασμένη... Το έβραζαν μέχρι αυτό να αρχίσει να στήψει. Μετά, το σούρωναν. Δεν ήταν εύκολο με σουρωτήρι. Το έκαναν με τουλπάνι ή με τούλι και μετά, στον χυλό αυτό που έμενε, πρόσθεταν λίγη ζάχαρη και το έβραζαν μέχρι να γίνει σιρόπι. Για λίγη ώρα μετά... Το είχαν σε γυάλινο μπουκάλι και το χρησιμοποιούσαν σε περιόδους που τα παιδιά έβηχαν πολύ... πιο πολύ για το βήξιμο. Ήταν από τις μεγάλες τις μολόχες και δεν χρησιμοποιούσαν τα ανθούδια. Το είχαμε όλο το χειμώνα πάνω στο τραπέζι της κουζίνας και την επόμενη χρονιά έφτιαχνε καινούριο. Το έφτιαχνε η μαμά μου, που το είχε μάθει από την αδελφή της γιαγιάς, η οποία ήταν φίλη με την Μάσιγκα.»

Σοφία Κοντάρη

Δυστυχώς, ελάχιστες πληροφορίες υπάρχουν για τον τρόπο που χρησιμοποιούσε η Μάσιγκα τα βότανα. Είναι πολύ σημαντικό να μπορέσουμε κάποια στιγμή να καταγράψουμε τις πληροφορίες αυτές, όσο υπάρχουν ακόμα στη ζωή άνθρωποι που ήταν ασθενείς της.

Οι μαρτυρίες για την παραδοσιακή θεραπευτική χρήση των φυτών στην Κέρκυρα έχουν κατηγοριοποιηθεί μέχρι στιγμής, ως εξής:

- Βότανα για τη Γρίπη και το Κρυολόγημα
- Αντιμετώπιση Ατυχημάτων
- Προσωπική Φροντίδα και Ομορφιά
- Αντιμετώπιση του Πόνου
- Διάφορα Άλλα Γιατροσόφια

Άλλες χρήσεις των φυτών που προέκυψαν από τις συνεντεύξεις είναι οι παρακάτω:

- Τα άγρια φυτά στην παραδοσιακή κερκυραϊκή διατροφή: χόρτα, μανιτάρια και φρούτα
- Τα φυτά στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων: καθαριότητα, υφαντική, βαφική και άλλες χρήσεις

Το υλικό αυτό προέρχεται από συνεντεύξεις με ανθρώπους που μεγάλωσαν στην Κέρκυρα και πολλές από αυτές τις συνεντεύξεις έχουν ηχογραφηθεί, ειδικά οι πιο πρόσφατες. Η ηχογράφηση και απομαγνητοφώνηση προέκυψαν σαν ένας τρόπος διατήρησης της ντοπιολαλιάς κατά την περιγραφή.

Οι συνεντεύξεις ήταν ελεύθερες. Οι ομιλητές μπορούσαν να μοιραστούν ότι οι ίδιοι είχαν επιλέξει και ήθελαν. Η ελευθερία αυτή είχε σαν αποτέλεσμα να προκύπτουν καινούρια πεδία ενδιαφέροντος και θέματα που δεν μπορούσα να σκεφτώ από την αρχή.

Δεν υπήρχε ερωτηματολόγιο. Υπήρχε απλά, ένα γενικό πλαίσιο συζήτησης για να καλυφθούν όλα τα θέματα και για να διατηρείται η ροή της κουβέντας.

Γενικά, δεν υπήρχαν επίσημες διαδικασίες. Ευτυχώς, σε έναν μικρό τόπο όλοι λίγο πολύ γνωρίζουν ποιος είσαι και τι κάνεις αλλά προσπαθούσα να εξηγή σε όσους δεν με γνώριζαν καλά ότι σκοπός της καταγραφής αυτού του υλικού είναι η επεξεργασία του για να είναι διαθέσιμο σε όλους και ότι οι μαρτυρίες που θα μπουν στα κείμενα που θα γραφτούν, θα αναφέρουν πάντα το όνομα του ανθρώπου που μοιράστηκε την πληροφορία μαζί μου.

Το μεγαλύτερο μέρος των πληροφοριών αυτών δεν υπάρχουν σε βιβλία ή άλλες γραπτές πηγές. Οι φωτογραφίες που συνοδεύουν τα κείμενα είναι δικές μου, εκτός εάν αναφέρεται αλλιώς.

Τα είδη των φυτών που αναφέρονται ελέγχθηκαν με βάση τη λίστα των φυτών των Ιονίων Νήσων που έχει συνταχτεί από την επιστημονική ομάδα του Ινστιτούτου Βοτανικής του Πανεπιστημίου της Βιέννης και βρίσκεται αναρτημένη στην ιστοσελίδα Flora Ionica Project Page:

<https://floraionica.univie.ac.at/index.php?site=19>

3. Γεωγραφικό και Ιστορικό Πλαίσιο: Το νησί της Κέρκυρας

Η Κέρκυρα είναι ένα νησί που βρίσκεται τοποθετημένο ανάμεσα στην ηπειρωτική Ελλάδα, την Αλβανία και την Ιταλία. Περιτριγυρίζεται από διάφορα μικρότερα νησιά: τους Οθωνούς, το Μαθράκι και την Ερείκουσα στο βορρά, τους Παξούς και Αντίπαξους στο νότο και πολλές ακατοίκητες βραχονησίδες ανάμεσα τους. Είναι το δεύτερο μεγαλύτερο νησί των Ιονίων Νήσων.

Τα ψηλότερα βουνά της Κέρκυρας είναι ο Παντοκράτορας ή η αρχαία Ιστώνη (906 m) στο βόρειο κομμάτι του νησιού και το βουνό των Αγίων Δέκα (573 m) στο νότο. Στο κέντρο του νησιού απλώνεται η κοιλάδα του Ρόπα και όλο το νησί χαρακτηρίζεται από πληθώρα υδροβιοτόπων: μικρά και μεγαλύτερα ποτάμια, ρυάκια, λίμνες και παραθαλάσσιες λιμνοθάλασσες. Ένα ιδιαίτερο οικοσύστημα αποτελούν οι αμμόλοφοι της λίμνης Κορισίων και οι αλυκές Λευκίμμης.

Πολλά από τα φυσικά οικοσυστήματα της Κέρκυρας προστατεύονται ως περιοχές Natura ή ως Προστατευόμενες Περιοχές για τα Πουλιά, γεγονός που δεν έχει σταθεί ικανό να τα προστατέψει από τη διαρκή απειλή της πώλησης τους από το ελληνικό κράτος σε μεγαλοεπενδυτές που θα τα εκμεταλλευτούν τουριστικά, καταστρέφοντας τη μοναδική ομορφιά τους και τη ζωή που έχει βρει καταφύγιο σε αυτά.

Ο μοναδικός ελαιώνας του νησιού, παρότι προστατεύεται νομικά, δέχεται συνεχείς πιέσεις και απειλές που αλλοιώνουν τον ιδιαίτερο χαρακτήρα του.

Το κλίμα είναι μεσογειακό με πολλές βροχοπτώσεις το χειμώνα και συνήθως, ζεστά καλοκαίρια. Ο μεγάλος αριθμός βροχοπτώσεων έχει σαν αποτέλεσμα η Κέρκυρα να είναι ένα

από τα πιο πράσινα νησιά της Ελλάδας, φιλοξενώντας πολλούς διαφορετικούς τύπους οικοσυστημάτων και πλούσια βιοποικιλότητα.

Τα ανθρώπινα ίχνη στην περιοχή ξεκινούν από την Νεολιθική Εποχή με πολλά σημαντικά ευρήματα, κάποια από τα οποία μπορεί να δει κανείς στο Αρχαιολογικό Μουσείο που βρίσκεται στην πόλη της Κέρκυρας. Κατά την ανασκαφή του νεολιθικού οικισμού στη θέση Canal d' Amour στο Σιδάρι βρέθηκαν 104 δείγματα χώματος με φυτικά κατάλοιπα σπόρων και καρπών. Τα δείγματα ανήκουν σε διάφορες κατηγορίες δημητριακών, οσπρίων και φρούτων και σηματοδοτούν το πέρασμα από τη συλλογή τροφής στην καλλιέργεια. Στα άγρια φυτά που βρέθηκαν στον οικισμό πλειοψηφούν οι καρποί Σαμπούκου, *Sambucus nigra* που φαίνεται ότι συλλέγονται και πάλι στην Κέρκυρα μετά από αιώνες όπου δεν υπάρχει καμία μέχρι στιγμής ένδειξη ότι οι άνθρωποι θυμόντουσαν τη χρήση τους. Επίσης, καρποί του Σαμπούκου του Έβουλου, Βατόμουρα, Σύκα, Σταφύλια, Άγρια Δαμάσκηνα, αλλά και καρποί από φυτά που δεν υπάρχουν σήμερα στο νησί, όπως το Ιπποφαές και τα Κράνα. Άλλα άγρια φυτά που φύονται στην Κέρκυρα, χρησιμοποιούνται σήμερα θεραπευτικά και βρέθηκαν στην ανασκαφή είναι το Πεντάνευρο, η Τριγωνέλλα, το Τριφύλλι, η Μηδική, το Βερμπάσκο και το Γάλλιο. Δεν υπάρχουν στοιχεία για τη χρήση των φυτών αυτών στη Νεολιθική εποχή και δεν είναι γνωστό αν χρησιμοποιούνταν σαν τροφή ή/και θεραπεία. Υπάρχουν όμως, τα ίχνη της παρουσίας τους κοντά στους ανθρώπους και τα φυτά αυτά είναι τα ίδια που συλλέγουμε κι εμείς σήμερα. Ανάμεσα στα ευρήματα βρίσκονται και σπόροι που δεν μπόρεσαν να ταυτοποιηθούν ενώ το Σιδάρι είναι μία περιοχή με ιδιαίτερες δυσκολίες στην ανασκαφή λόγω της στενής γειτνίασης του οικισμού με τη θάλασσα που έχει σαν αποτέλεσμα την κακή διατήρηση του αρχαιοβοτανικού υλικού και την περιορισμένη δυνατότητα ανασκαφής. Το στρώμα που μελετήθηκε κατά την ανασκαφή χρονολογείται μεταξύ του 7.500 και 6.000 π.Χ.

Όλα τα παραπάνω στοιχεία προέρχονται από την διδακτορική διατριβή της κυρίας Γεωργίας Κοτζαμάνη «Από τη συλλογή στην καλλιέργεια: αρχαιοβοτανική διερεύνηση των πρώιμων σταδίων εκμετάλλευσης των φυτών και της αρχής της γεωργίας στον ελλαδικό χώρο» που κατατέθηκε στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, το 2009. Αφορμή για το ενδιαφέρον μου στάθηκε η έκθεση ευρημάτων από την ανασκαφή στο Σιδάρι στο Αρχαιολογικό Μουσείο Κέρκυρας, η αναφορά στο Σαμπούκο και κυρίως, η αναφορά στο Ιπποφαές, φυτό που δεν υπάρχει σήμερα στην Κέρκυρα.

Η σχέση ανάμεσα στους κατοίκους της Κέρκυρας και τα φυτά βγαίνει από τον γραμμικό χρόνο και προεκτείνεται στον μυθικό χρόνο, τότε που η Μήδεια επισκέφθηκε το νησί των Φαιάκων.

Η Μήδεια είναι αρχετυπική μορφή αρχαίας θεραπεύτριας και από το όνομα της παράγεται το ρήμα «μήδομαι» που σημαίνει σκέφτομαι, συλλογίζομαι, μηχανεύομαι αλλά και φροντίζω, προνοώ, εφευρίσκω, παράγω, παρασκευάζω. Ο Γεράσιμος Α. Ρηγάτος στο βιβλίο του «Μήδεια. Προσεγγίζοντας τη μαγεία και τη θεραπευτική της Προϊστορίας» αναφέρει μαζί με όλα τα παραπάνω ότι η ρίζα μηδ- του ονόματος της Μήδειας στη λατινική της μετάφραση Med- συσχετίζεται με όλες τις λέξεις που έχουν σχέση με την ιατρική, όπως Medicina, Medicinalis κ.λ.π.

Όπως αναφέρεται στο ποίημα «Αργοναυτικά» του Απολλώνιου του Ρόδιου, οι Αργοναύτες επιστρέφοντας από την Κολχίδα μαζί με τη Μήδεια, μπήκαν στο λιμάνι της Κέρκυρας και οι Φαίακες του υποδέχτηκαν με χαρά. Σύντομα όμως, έφτασαν και οι Κόλχοι που τους καταδίωκαν. Οι Κόλχοι ζήτησαν από τον βασιλιά Αλκίνοο να πάρει θέση αφού ήταν απαγορευμένο να συγκρουστούν οι δύο στόλοι σε ξένο έδαφος. Ο Αλκίνοος ζήτησε μία μέρα προθεσμία να σκεφτεί την απόφασή του.

Κατά τη διάρκεια της νύχτας, η Μήδεια παντρεύτηκε τον Ιάσονα με τη βοήθεια της βασίλισσας Αρήτης σε μία σπηλιά με δύο εισόδους. Την επόμενη μέρα, ο Αλκίνοος επηρεασμένος από την Αρήτη έβγαλε την απόφαση ότι αν η Μήδεια ήταν παρθένα, θα την επέστρεφε στον πατέρα της. Αν όχι, θα έμενε με τον Ιάσονα. Όταν μαθεύτηκαν τα νέα του γάμου, ο Αλκίνοος αποφάσισε ότι η νύφη έπρεπε να μείνει με τον άνδρα της και αρνήθηκε να την παραδώσει.

Στην σπηλιά που έγινε ο γάμος, είχαν βρει καταφύγιο και η νύμφη Μάκρις με τις αδελφές της, όταν τις κυνήγησε η Ήρα γιατί έκρυψαν και ανέθρεψαν τον Διόνυσο. Η Μήδεια για να τις ευχαριστήσει για την βοήθειά τους, άλλαξε το αίμα τους με ένα μαγικό φίλτρο από βότανα, προσφέροντας τους αιώνια νεότητα. Αυτή είναι η πρώτη θεραπευτική πράξη με βότανα που έχει καταγραφεί στο νησί των Φαιάκων και αποδίδεται στη Μήδεια.

Τον επόμενο αιώνα, η Κέρκυρα αναφέρεται και πάλι ως νήσος των Φαιάκων στην Οδύσσεια. Ο κήπος του παλατιού του Αλκίνοου περιγράφεται από τον Όμηρο γεμάτος αχλαδιές, ροδιές, μηλιές, συκιές, ελιές και αμπέλια. Όλα όμορφα, περιποιημένα, γεμάτα καρπούς σε διάφορα στάδια ωρίμανσης.

Άλλη μία αναφορά στην αγάπη των κατοίκων της Κέρκυρας στα φυτά και στην αφθονία που υπάρχει στο ευλογημένο αυτό νησί. Όλα τα φυτά που αναφέρονται στον κήπο του Αλκίνοου υπάρχουν και σήμερα στη φύση και τους κήπους της Κέρκυρας. Ίσως, οι μηλιές δεν είναι πια όσες παλιά και θα άξιζε να ασχοληθεί κανείς με την ιδιαίτερη ποικιλία που καλλιεργούσαν κάποτε στην περιοχή των Καλαφατιώνων, την προστασία και διατήρηση της. Πιθανότατα, να υπάρχουν και άλλες τοπικές ποικιλίες, αλλά αυτή έτυχε να πληροφορηθώ μέχρι στιγμής.

Στα νεότερα χρόνια, βοτανολόγοι από την Ευρώπη επισκέπτονταν κατά διαστήματα την Κέρκυρα, ζωγραφίζοντας και καταγράφοντας τα φυτά της. Ανάμεσα τους και ο Ελβετός επιστήμονας Albert Mousson που περιγράφει τη φύση της Κέρκυρας στο βιβλίο του που βρίσκουμε στα ελληνικά με τίτλο «Κέρκυρα και Κεφαλονιά. Μία περιήγηση το 1858».

Το 1814 τυπώνεται στην Ιταλία το βιβλίο “Flora Corcirensis” από τον Doctor Michael Trivoli Pierri, το οποίο περιγράφει πάνω από 1.000 φυτά του νησιού. Ο Pierri ήταν καθηγητής στην Ιόνιο Ακαδημία.

Στο βιβλίο «Η Εκπαίδευση στην Κέρκυρα κατά τη Διάρκεια της Βρετανικής Προστασίας» του Ν.Κ.Κουρκουμέλη αναφέρεται η ίδρυση Βοτανικού Κήπου στον περιτειχισμένο χώρο της παλιάς Μονής της Αγίας Ιουστίνης στη Γαρίτσα. Ο κήπος φτιάχτηκε για την παρακολούθηση μαθημάτων Βοτανικής, αρχικά από τους φοιτητές της Ιατρικής και στη συνέχεια, και από τους

φοιτητές του κλάδου των Επιστημών της Σχολής Φιλοσοφίας. Ο Βοτανικός Κήπος οργανώθηκε από τον ζακυνθινής καταγωγής γιατρό Στυλιανό Σπάθη με βοηθό τον Ιταλό πρακτικό βοτανολόγο Domenico Marziali και μεταφέρθηκαν σε αυτόν πάνω από 4.000 φυτά της κερκυραϊκής χλωρίδας. Μετά τον θάνατο του αρμοστή Guilford και του Σπάθη, ο κήπος παραμελήθηκε και εγκαταλείφτηκε.

Από τότε και μέχρι σήμερα, η κερκυραϊκή χλωρίδα υποφέρει από τη συχνή χρήση ζιζανιοκτόνων, εντομοκτόνων και άλλων χημικών. Η τεραστίων διαστάσεων κρίση στη διαχείριση των απορριμμάτων που ζούμε στις μέρες μας έχει οδηγήσει στη μόλυνση του υδροφόρου ορίζοντα και της γης... Ντόπιοι και ξένοι κάτοικοι έχουν κινητοποιηθεί και αγωνίζονται με εθελοντικές πρωτοβουλίες, έρευνα και διατύπωση προτάσεων να βοηθήσουν στην επίλυση των προβλημάτων που οι εκλεγμένες αρχές του νησιού μέχρι σήμερα δεν κατάφεραν ή δεν θέλησαν να λύσουν. Το νησί βρίσκεται σε τεράστιο κίνδυνο από αυτό που είναι η πιο τραγική συνέπεια της οικονομικής κρίσης: κρατικοί μηχανισμοί που δεν είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν κανένα πρόβλημα και ξεπούλημα των δημοσίων αγαθών. Ταυτόχρονα με την καταστροφή της γης, προετοιμάζεται και η καταστροφή των θαλασσών μας με τα σχέδια για τις εξορύξεις πετρελαίου γύρω από τα νησιά μας...

Στις πιο δύσκολες στιγμές της ελληνικής ιστορίας, οι άνθρωποι στράφηκαν στη φύση και επιβίωσαν με όλα όσα αυτή είχε να τους προσφέρει. Την επόμενη φορά που θα χρειαστεί να βασιστούμε στη γη, τα φυτά και το νερό μας, αυτά δεν θα μας ανήκουν ή θα είναι πολύ μολυσμένα για να μας βοηθήσουν σαν τροφή και θεραπεία... Στο πλαίσιο αυτό εντάσσεται και η δική μου προσπάθεια να θυμηθούμε πως οι άνθρωποι ήταν κάποτε αυτόρκεις με ότι είχαν γύρω τους, να εκτιμήσουμε και να αγαπήσουμε το φυσικό περιβάλλον του νησιού μας, να θυμηθούμε ίσως ότι είμαστε Ένα με αυτό... όταν η Γη μας υποφέρει, δεν υπάρχει περίπτωση εμείς να είμαστε καλά...

4. Οικιακή Ιατρική



Στα κερκυραϊκά σπίτια δεν υπήρχε φαρμακείο με παρασκευές από βότανα. Συνήθως, τα βότανα κρεμόντουσαν αποξηραμένα στην κουζίνα και χρησιμοποιούνταν τόσο στη μαγειρική, όσο και θεραπευτικά. Οι παρασκευές γινόντουσαν σε μικρές ποσότητες τη στιγμή της ανάγκης, μια και όλα τα υλικά ήταν πολύτιμα και περιορισμένα.

Οι περισσότερες παρασκευές δεν μπορούσαν να συντηρηθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα και έπρεπε να χρησιμοποιηθούν και να καταναλωθούν άμεσα. Ήταν κυρίως τσάγια, καταπλάσματα και σιρόπια (συμπυκνωμένα τσάγια με λίγη ζάχαρη που μπορούσαν να συντηρηθούν για μία με δύο μέρες).

Στην Κορακιάνα (το χωριό που ζω) υπάρχει μία οικογένεια που φαίνεται να έχει επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό τη γνώση των κατοίκων της περιοχής για τη θεραπευτική χρήση των βοτάνων. Είναι η οικογένεια Μεταλληνού, με καταγωγή από την Κρήτη. Ήρθαν στην περιοχή του Αγίου Βασιλείου στα μέσα του 16ου αιώνα και έφεραν μαζί τους τις παραδόσεις του νησιού καταγωγής τους.

Η οικογένεια αυτή είχε σε κάθε γενιά, ξεχωριστούς θεραπευτές. Δεν είναι εύκολο να καταλάβει κανείς πλέον, ποια από τα γιατροσόφια προέρχονται από την Κρήτη και ποια τα έμαθαν εδώ. Υπάρχουν πάντως συγκεκριμένα γιατροσόφια, που με κάνουν να ρωτώ περισσότερα για το πρόσωπο από το οποίο τα διδάχτηκε αυτός που τα διηγείται, ξέροντας πάντα εκ των προτέρων ότι θα καταλήξουμε σε κάποιο μέλος της οικογένειας Μεταλληνού.

Οι γυναίκες της οικογένειας ήταν διάσημες για τις γνώσεις και την ικανότητα τους στη χειροπρακτική και ερχόταν κόσμος από όλη την Κέρκυρα να ζητήσει τη βοήθεια τους. Η κυρία Μαρίκα από τον Άγιο Βασίλη, με βοηθό την αδελφή της Ρούλα, ήταν μάλλον η τελευταία

μεγάλη θεραπεύτρια της οικογένειας αυτής και έφυγε πρόσφατα από τη ζωή σε μεγάλη ηλικία. Η μητέρα τους Κατερίνα ήταν επίσης γνωστή για τις ικανότητες της και πολλά από τα γιατροσόφια που θα δούμε στη συνέχεια, προέρχονται από αυτήν. Οι γνώσεις αυτές μεταδίδονταν από γενιά σε γενιά και σε κάθε γενιά βρισκόταν κάποιος, ο οποίος αφιέρωνε τη ζωή του να υπηρετήσει τη θεραπευτική τέχνη που είχε αναπτύξει η οικογένεια.

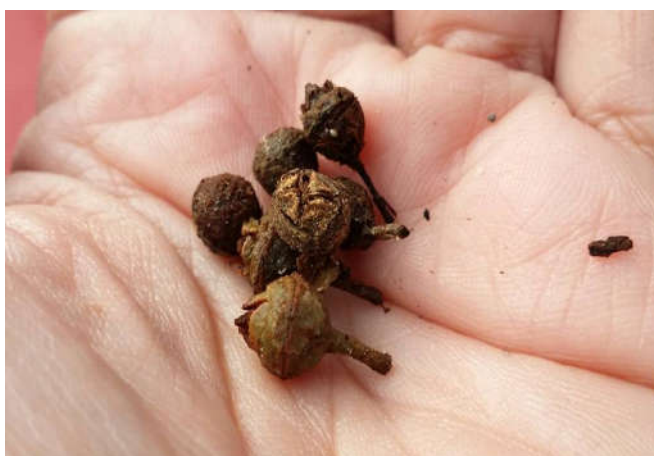
Ξεχωριστή για μένα είναι η Ευγενία, για την οποία μου μίλησε η φίλη μου Μαρία Φαϊτά. Η Ευγενία ήταν μάνα και αγρότισσα, όπως οι περισσότερες γυναίκες εκείνη την εποχή. Ήξερε να κάνει ενέσεις και ήταν πάντα πρόθυμη να βοηθήσει όποιον την είχε ανάγκη, χωρίς να ζητάει ανταλλάγματα. Κοινωνός και αυτή της γνώσης της οικογένειας Μεταλληνού συμβούλευε χωρίς δισταγμό, όποιον την έψαχνε στο σπίτι ή στο χωράφι για να ζητήσει τη συμβουλή της. Στα δικά μου τα μάτια, η Ευγενία είναι ένα πρότυπο θεραπευτή που θέτει τις γνώσεις που αξιώθηκε να αποκτήσει, στην υπηρεσία της κοινότητας στην οποία ζει.

Α.Γρίπες και Κρυολογήματα

Σε μία κοινωνία που η πρόσβαση σε γιατρούς και φάρμακα είναι δύσκολη και περιορισμένη, η πρόληψη της ασθένειας είναι κύρια προτεραιότητα των ανθρώπων. Το σκόρδο ήταν βασικό μέσο πρόληψης της γρίπης και του κρυολογήματος και οι μητέρες το χρησιμοποιούσαν άφθονο στη μαγειρική τους.

Στο πρώτο σύμπτωμα κρυολογήματος, η μητέρα ή η γιαγιά έπαιρνε το μπρίκι και έφτιαχνε χαμομήλαδο ή λάδι ευκαλύπτου. Αυτή είναι η πρώτη ανάμνηση που έχουν συνήθως όσοι συζητάμε, η οποία συνοδεύεται πάντα από ένα γλυκό χαμόγελο, καθώς ζωντανεύει στην καρδιά, η ανάμνηση της αγάπης με την οποία η μητέρα έτριβε το σώμα τους με αυτό το λάδι πριν κοιμηθούν.

Το λάδι ευκαλύπτου φτιαχνόταν τσιγαρίζοντας στο λάδι τους αποξηραμένους καρπούς του ευκαλύπτου, που στην Κέρκυρα ονομάζονται «κουμπιά». Η μυρωδιά όταν φτιαχνόταν το λάδι αυτό ταξίδευε σε όλη την γειτονιά, στέλνοντας το μήνυμα πως κάποιος κρυολόγησε.



Φωτογραφία: Καρποί ή "Κουμπιά" ευκαλύπτου

Πριν τον ύπνο, η μητέρα ή η γιαγιά έτριβε με το λάδι αυτό το σώμα του ασθενή, δίνοντας έμφαση στο στήθος, την πλάτη και τις αρθρώσεις. Στη συνέχεια, ο ασθενής κρατιόταν ζεστός κάτω από τις κουβέρτες και το επόμενο πρωί ήταν συνήθως «περδίκι», όπως λένε οι περισσότεροι χαρακτηριστικά.

Κάποιες φορές, τα ζεστά βότανα που σούρωναν από το λάδι, τα τύλιγαν σε ένα κομμάτι από παλιό σεντόνι και τα έβαζαν γύρω από το λαιμό.

«Το χαμομήλι που σούρωνε, το τύλιγε σε πανί και μας το έβαζε στο στήθος ή γύρω από το λαιμό. Η νόνα μου το έλεγε "στουπάτα" ! Εγώ το κάνω ακόμα και σήμερα !»

Ελένη Ζούμπου

Η Μαρία Φαϊτά θυμάται ότι συχνά, γέμιζαν με χλιαρή στάχτη από το τζάκι μία μάλλινη κάλτσα και την έβαζαν στο λαιμό ή στο στήθος για το κρυολόγημα ή όπου πονούσαν για να καταπραυνθεί ο πόνος.

Τα καταπλάσματα από λιναρόσπορο ή σιναπόσπορο ήταν μία συνηθισμένη και αποτελεσματική τεχνική που σήμερα έχει σχεδόν ξεχαστεί, αλλά θα ήταν χρήσιμο να την θυμηθούμε πάλι. Η τεχνική αυτή υπάρχει σε όλα τα μέρη του κόσμου και πρόκειται για καταπλάσματα που μπαίνουν στο στήθος ή την πλάτη για να αραιώσουν και να κινήσουν τις βλέννες που έχουν παγιδευτεί στο στήθος, ώστε να βγουν με τον βήχα.

Η Μαρία Φαϊτά είχε μάθει από τη γιαγιά της, ότι ποτέ δεν πρέπει να μπαίνει κατάπλασμα στο στήθος και την πλάτη ταυτόχρονα, γιατί αυτό παγιδεύει τη βλέννα, αντί να την ελευθερώσει.

Η Μαρία θυμάται τα καταπλάσματα από σιναπόσπορο ως εξής:

«Τσιγαριάζουμε τον σιναπόσπορο σε χαμηλή φωτιά στο λάδι. Δεν θέλουμε να καεί γιατί τότε χάνει τις ιδιότητες του. Βάζουμε το λάδι με τους σπόρους σε ένα κομμάτι ύφασμα. Περιμένουμε να έρθει σε θερμοκρασία που δεν θα κάψει το δέρμα και το βάζουμε στο στήθος για το βήχα και το κρυολόγημα. Μπαίνουμε μέσα στις κουβέρτες και καθόμαστε στη ζέστη. Τα καταπλάσματα από σιναπόσπορο, τα βάζαμε και όπου είχαμε πόνους.»

«Στο κρυολόγημα, οι μεγάλοι έβραζαν και τα φύλλα από το σινάπι και έπιναν τον θέρμο με λίγο κόκκινο κρασί.»

Μαρία Φαϊτά

Ακόμα και η Μάσιγκα, η γιατρός των Παξών, κάθε βράδυ που επέστρεφε σπίτι της κουρασμένη από τις επισκέψεις στους ασθενείς της, έπρεπε να κοπανίσει σιναπόσπορο και λιναρόσπορο για τα καταπλάσματα της επόμενη ημέρας. Όπως βλέπουμε, οι σπόροι αυτοί συντηρούνται ολόκληροι και τους σπάμε πριν τη χρήση. Διαφορετικά, τα έλαια που περιέχουν, οξειδώνονται με το χρόνο. Το ίδιο ισχύει και όταν χρησιμοποιούμε τον λιναρόσπορο στη διατροφή μας, όπως πολλοί κάνουμε σήμερα.

Το λινάρι καλλιεργούνταν στην Κέρκυρα για τη χρήση του στην υφαντική, αλλά και για τη χρήση του λιναρόσπορου στα καταπλάσματα.

Μία άλλη πρακτική που επιβιώνει μέχρι σήμερα είναι οι εντριβές με οινόπνευμα που το ζεσταίνουμε, τοποθετώντας το μπουκάλι σε ένα μπολ με ζεστό νερό.

Τα σιρόπια για τον βήχα και το μπούκωμα ήταν συνηθισμένες παρασκευές στα σπίτια. Η Μαρία Φαϊτά θυμάται το σιρόπι της γιαγιάς της για το κρυολόγημα:

«- Λοιπόν, η νόνα... όταν εκρυνάναμε, έβαζε το μπουρούκι στη γκαζιέρα με το οινόπνευμα, ήτανε και μαύρο από κάτω γιατί από το οινόπνευμα δεν ξεμαύριζε ποτέ και έβαζε σύκα ξερά... από δικά μας βέβαια, τζίτζιφα, σταφίδες... σταφίδες δεν είχαμε, αγόραζε... μέλι, νεράκι... κι αυτό έβραζε. Αφού έβραζε αρκετά, το σούρωνε και μας το δινε να το πίνουμε αφού χλιάρυνε λίγο, για το λαιμό. Για τους μεγάλους έβαζε και λίγο κονιάκ. Κουνιάκου το 'λεγε... Κουνιάκου...

– Θυμάσαι καθόλου τις ποσότητες;

– Κοίταξε, πρέπει να ήταν μέχρι τη μέση όλα αυτά, του μπουρουκιού ας πούμε, όλα τα υλικά... σχεδόν ίση ποσότητα και από τα τρία... έβαζε και κανέλα. Μην το ξεχάσουμε... και μετά, του βαζε νερό, άλλο τόσο νερό. Χαμήλωνε τη φωτιά για να μη στύψει το νερό και το βραζε κανένα δεκάλεπτο...

– Το μεγάλο το μπρίκι, δηλαδή;

– Το μεγάλο, ναι.

-Το πίναμε όταν πόναγε ο λαιμός μας. Μια δυό μέρες, ειδικά το πρωί και το βράδυ που αυτό που αισθανόμασταν ήταν πιο έντονο και περνούσε.»

Η συνταγή αυτή συναντάται σε όλα τα μέρη του κόσμου όπου υπάρχουν διαθέσιμα τα φυτά που αναφέρονται και ουσιαστικά, είναι μία συνταγή που σχεδόν όλα τα υλικά της προέρχονται από τον κήπο. Αυτό ήταν πολύ σημαντικό σε μία εποχή που οι άνθρωποι έπρεπε να τα βγάλουν πέρα με ότι μπορούσαν να βρουν στη φύση ή με ότι ήταν φθινό και προσβάσιμο.

Μία άλλη ενδιαφέρουσα συνταγή σιροπιού για τον βήχα είναι αυτή της πεθεράς της Ελένη Ζούμπου:

«Σαν αποχρεμπτικό σιρόπι, η πεθερά μου έβραζε λιναρόσπορο... Όχι πάρα πολύ για να μην κάνει κόρδα και αφού το είχε βράσει, το απέσυρε από τη φωτιά και του έβαζε μέλι και λεμόνι... και το χρησιμοποιούσε ως σιρόπι.»

Ελένη Ζούμπου

Ο λιναρόσπορος είναι φτηνός, εύκολα διαθέσιμος και απολύτως ασφαλής για τα παιδιά. Το σιρόπι αυτό πρέπει να ήταν για τον ξηρό βήχα. Κανένας δεν θυμάται σήμερα, αν οι γιαγιάδες μπορούσαν να διακρίνουν τα διαφορετικά χαρακτηριστικά του βήχα και αν χρησιμοποιούσαν

διαφορετικά βότανα για διαφορετικό είδος βήχα. Πιστεύω ότι μπορούσαν αλλά ίσως, δεν μοιράστηκαν ποτέ τις σκέψεις τους με αυτούς που τότε ήταν παιδιά και τώρα, διηγούνται μία ανάμνηση που ίσως να έχει θολώσει και λίγο από το χρόνο, ενώ είναι σίγουρα εστιασμένη μόνο σε όσα ενδιέφεραν ένα άρρωστο μικρό παιδί. Το πιο πιθανό είναι ότι κάθε παιδί είχε την τάση να αναπτύσσει ένα συγκεκριμένο είδος βήχα και για αυτό, όλοι θυμούνται μία μόνο συνταγή της γιαγιάς.

Μία ξεχωριστή συνταγή σιροπιού προέρχεται από την κυρία Joy Konstantis, η οποία την έμαθε από την πεθερά της στο χωριό Βίστωνας. Το ιδιαίτερο αυτής της συνταγής είναι η χρήση δύο λιγότερο συνηθισμένων φυτών που είναι το Σκορπίδι και το Πετροκαύκι.

«Σε ένα μεγάλο μπρίκι του καφέ, βράζουμε ένα φύλλο από σκορπίδι, ένα φύλλο από πετροκαύκι, λίγο φασκόμηλο, λίγο δενδρολίβανο και λίγη μέντα, με νερό να τα σκεπάζει και μία κουταλιά ζάχαρη. Βράζουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι το υγρό να μείνει το μισό. Το σιρόπι παίρνει χρώμα ρουμπινί. Έδινα μισό ποτηράκι του ούζου σε κάθε παιδί πριν πάει για ύπνο.»

Joy Konstantis



Φωτογραφία: Σκορπίδι, *Asplenium ceterach*

Το σκορπίδι , *Asplenium ceterach* είναι ένα είδος φτέρης που συναντάμε στις ξερολιθιές και στα βράχια. Αγαπά μέρη υγρά και σκοτεινά. Χρησιμοποιείται παραδοσιακά για τον βήχα. Είναι ένα διουρητικό βότανο και η ονομασία «σκορπίδι» αναφέρεται πιθανότατα στις λιθοτριπτικές του ιδιότητες, «σκορπάει» τις πέτρες στα νεφρά. Είναι ένα βότανο που χρησιμοποιείται κυρίως για το αναπνευστικό και ουροποιητικό σύστημα, αλλά και για την σπλήνα, όπως υποδεικνύει η επιστημονική του ονομασία.

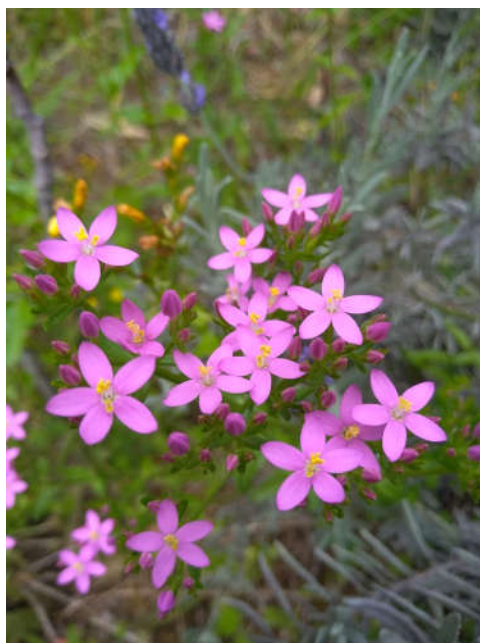


Φωτογραφία: Πετροκαύκι, *Umbilicus rupestris*

Το πετροκαύκι, *Umbilicus rupestris* παίρνει την επιστημονική του ονομασία από την ομοιότητα του με αφαλό. Το βρίσκουμε συνήθως στις ξερολιθιές, παρέα με το σκορπίδι. Το συναντάμε συχνά και σε κουφάλες δένδρων. Είναι ένα φυτό που δεν έχω ακούσει να χρησιμοποιείται σε άλλα μέρη του κόσμου και σίγουρα, δεν υπάρχουν εκτεταμένες αναφορές για αυτό στη διεθνή βιβλιογραφία. Είναι ένα μαλακτικό-ενυδατικό βότανο που το έκαναν κατάπλασμα για εγκαύματα και δερματικά προβλήματα με χαρακτηριστικά φλεγμονής. Πιστεύω ότι σε αυτή την συνταγή μπαίνει για να καταπραΰνει τον ξηρό σπαστικό βήχα.

Παράλληλα με όλα τα παραπάνω, έπιναν άφθονα τσάγια με αντιμικροβιακά βότανα. Το φασκόμηλο, *Salvia fruticosa* και η ρίγανη, *Origanum vulgare* ήταν τα πιο συνηθισμένα. Η μολόχα, *Malva sylvestris* γινόταν τσάι για τον πονόλαιμο και το βήχα. Η καλαμίνθα, *Calamintha nepeta* ήταν το πιο συχνό τσάι για το κρυολόγημα στους Παξούς.

Η Ερυθρή Κενταύρεια ή Φαρμακούλι, *Centaureum erythraea* ήταν ένα βότανο για τον υψηλό πυρετό. Είναι ένα πολύ πικρό βότανο και συχνά, το χρησιμοποιούσαν αντί για κινίνο στην αντιμετώπιση της ελονοσίας. Η ελονοσία ήταν μεγάλο πρόβλημα στην Κέρκυρα εξαιτίας των πολλών λιμνών και του μεγάλου αριθμού κουνουπιών.



Φωτογραφία: Ερυθρή Κενταύρεια, *Centaureum erythraea*

Όλα τα πικρά βότανα βελτιώνουν τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος και βοηθούν στην αποτοξίνωση του οργανισμού. Σήμερα, χρησιμοποιώ πολύ το Φαρμακούλι σε φόρμουλες για το στομάχι και το συκώτι και κυρίως, για την γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση.

Η πιο συνηθισμένη πρακτική για την αντιμετώπιση του πυρετού ήταν κομπρέσες βουτηγμένες σε νερό και ξύδι στο μέτωπο και τους καρπούς.

Για τον πόνο στα αυτιά χρησιμοποιούσαν συνήθως, σταγόνες με χλιαρό λάδι από το καντήλι. Όπως και σε όλα τα μέρη του πλανήτη, σταγόνες μητρικού γάλακτος από μία μητέρα που θήλαζε ήταν επίσης, μία κοινή θεραπεία για την ωτίτιδα.

Ζεστό γάλας γαϊδούρας, που όπως θυμάται η Μαρία Φαϊτά, ερχόταν από την Άνω Κορακιάνα ήταν το γιατρικό για τον βήχα του κοκίτη.

Η Νατάσα Χαλικοπούλου από τους Χωροεπισκόπους, μου είπε το παρακάτω γιατροσόφι για τον βήχα του κοκίτη:

«Ο πατέρας μου, Σπύρος Χαλικιόπουλος, μου είπε το εξής:

Για να αντιμετωπίσουν τον κοκίτη, έπιαναν ποταμίσιους κάβουρες, τους έψηναν, μετά έβγαζαν τη σάρκα, την έτριβαν, την έκαναν σκόνη και την έβαζαν μέσα σε νερό ή σε τσάι και την έδιναν στα παιδιά ή στους μεγάλους.»

Νατάσα Χαλικοπούλου

Σύμφωνα με τον Γιάννη Γαστεράτο, σε όλα τα ποτάμια της Κέρκυρας υπάρχει μόνο ένα είδος κάβουρα και αυτό, έχει την επιστημονική ονομασία *Potamon fluviatile*.

Οι θεραπείες αυτές φαίνονται λίγο περίεργες στον σύγχρονο άνθρωπο, αλλά είναι αρκετά συνηθισμένες στην παραδοσιακή θεραπευτική πολλών περιοχών του πλανήτη. Όπως θα δούμε και όταν θα μιλήσουμε για την παραδοσιακή θεραπευτική χρήση των σκορπιών και των φιδιών στην Κέρκυρα, υπάρχουν πάρα πολλά κοινά στοιχεία με την επί αιώνες χρήση τους στην κινέζικη ιατρική.

Η διάρροια που συνοδεύει κάποιες φορές τις ιώσεις αντιμετωπιζόταν με τσάι από φύλλα βατομουριάς, φύλλα πάλιουρα ή/και τις λευκές μεμβράνες και τα φλούδια του ροδιού. Όλα τα παραπάνω φυτά είναι στυπτικά και χρησιμοποιούνται παντού όπου φύονται με τον ίδιο τρόπο.

Οι βεντούζες ήταν μία συνηθισμένη θεραπευτική πρακτική για το κρυολόγημα τόσο στην Κέρκυρα, όσο και στην Κεφαλονιά, το νησί από το οποίο κατάγομαι.

Η Μαρία Φαϊτά περιέγραψε τη διαδικασία ως εξής:

“Οι βεντούζες ήτανε ποτηράκια ειδικά, του κρασιού, λίγο σκληρά... είχε ένα πιρούνι, το είχανε φυλαγμένο το πιρούνι αυτό. Είχανε ένα πιρούνι, βάζανε μπαμπάκι απάνω, το δένανε καλά με σπάγκο για να μείνει εκεί, του βαζε οινόπνευμα, το άναβε, έβαζε το ποτήρι αυτό απάνω στο αναμμένο μπαμπάκι με το οινόπνευμα και το βανε στο σώμα. Βάζανε το ποτήρι απάνω στο πιρούνι με τη φωτιά και το οινόπνευμα και κλουτς απάνω. Αυτό απορροφούσε το δέρμα και γινόταν ένα στρογγυλό έτσι. Μετά, εβγάνανε από εκεί και αυτόματα εβάνανε αλλού. Όλη την πλάτη τσούκου, τσούκου και κάποιες φορές, εβγάζανε και αίμα. Δηλαδή με ένα μαχαιράκι κοφτερό, εκάνανχαραξίες. Αν δεις τις πλάτες από μεγάλους... εγώ δεν ξέρω, δεν έχω... δεν μου κάνανε εμένα βεντούζες, δεν θυμάμαι να μου κάνανε ποτέ αλλά ο πατέρας μου και η ηλικία του...

Βγάζανε και αίμα... έτσι, το λέγανε... όπως ήτανε η βεντούζα εκεί, απάνω στην ίδια ιεροτελεστία με το μαχαίρι κάνανε κι έτσι χαραξίες και είναι οι πλάτες τους σαν να είναι κριθαράκι, αυτό που βάζουμε στο γιουβέτσι... οι πλάτες όλων... κι αφήνανε τα ποτήρια εκεί να πιούμε το αίμα... αυτά τα ίδια τα ποτήρια. Και έβλεπες ότι το αίμα έβγαινε μαύρο και μετά, αφού εβγάνανε το ένα ποτήρι επαίρνανε το μπαμπάκι με λίγο οινόπνευμα για να κλείσουν αυτό το πράγμα από το κριθαράκι εκεί και περδίκι ο ασθενής.”

Ο πατέρας της Μαρίας, Σπύρος Μεταλληνός συμπληρώνει:.

“Άμα δεις την πλάτη μου είναι γεμάτη λεπιδιές. Δύο φορές το χρόνο έπρεπε να βγάλω αίμα. Την άνοιξη και το φθινόπωρο. Το ξυραφάκι το Astor, το θυμάσαι;”



Φωτογραφία: Ευγενία Μπεκατώρου

Η Άννα Λαυράνου επίσης μου έδωσε την εξής περιγραφή: «Οι βεντούζες ήταν με μικρά ή μεγάλα ποτήρια (εγώ θυμάμαι κάποια στρογγυλά ποτηράκια με στενό στόμιο και στρογγυλή βάση που φύλαγε η μαμά μου ειδικά γι' αυτό) τα οποία θερμαίνονταν με ένα φλεγόμενο πιρούνι στο οποίο έχει τοποθετηθεί βαμβάκι με οινόπνευμα (σαν στουπί). Αυτό γινόταν για να καεί το οξυγόνο μέσα στο κοίλωμα του ποτηριού και να κολλήσει το ποτήρι στην πλάτη! Αμέσως τοποθετούνταν πάνω στο δέρμα με αποτέλεσμα το δέρμα να φουσκώνει. Αφού τις άφηναν για λίγα δευτερόλεπτα, αφαιρούνταν και στη συνέχεια γίνονταν μασάζ με οινόπνευμα ή κηραλοιφή με ευκάλυπτο, μέντα, λεμόνι και λεβάντα (δεν θυμάμαι αν είχε και κάτι άλλο). Πριν γίνει η εφαρμογή, το δέρμα έπρεπε να έχει αλειφθεί με λάδι για είναι ομαλή η κίνηση. Επίσης μια γειτόνισσα που ήταν “ειδική”, έπιανε την βεντούζα όπως ήταν κολλημένη στο δέρμα και την κυλούσε κατά μήκος της πλάτης πριν την ξεκολλήσει, διεγείροντας έτσι μεγαλύτερη επιφάνεια δέρματος (σαν να έκανε μάλαξη με το ποτήρι). Δεν τις “έκοβαν” όταν ο ασθενής είχε πυρετό ή κράμπες, δεν τις εφάρμοζαν ποτέ στην κοιλιά ή το στήθος, στο μέρος της καρδιάς ή σε δέρμα με πληγές ή ευαισθησίες.

Για τις “υγρές βεντούζες”, αυτές που κόβουν με μικρές ξυραφίες το δέρμα πριν εφαρμόσουν το ποτήρι δεν ξέρω πολλά. Γνωρίζω μόνον πως η χαρακιά έπρεπε να γίνει πολύ επιφανειακά και δεν θυμάμαι σε ποιες περιστάσεις γινόταν η διαφοροποίηση της χρήσης ξηρής ή υγρής βεντούζας. Υποθέτω πως λιγότερες γυναίκες γνώριζαν την ασφαλή χρήση της υγρής... Η φίλη της μαμάς μου (η ειδική που λέγαμε) “έκοβε” υγρές βεντούζες και σε όσους είχαν κατάθλιψη... Τι να σου πω!»

Στη φωτογραφία βλέπουμε τα σύνεργα για τις βεντούζες. Οι φωτογραφίες που αφορούν τις βεντούζες είναι από την Κεφαλονιά. Αναρτήθηκαν πρώτη φορά στην ομάδα “Κομπόγιο

Ιστορίας Κεφαλονιάς & Ιθάκης” και αναρτώνται και εδώ με άδεια της κυρίας Ευγενίας Μπεκατώρου, την οποία και ευχαριστώ πολύ.



Βλέπουμε επίσης ένα μηχανάκι για κοφτές βεντούζες, το οποίο ανάρτησε στην ίδια ομάδα η κυρία Αφροδίτη Κρεμμύδα. Με την άδεια της, αναδημοσιεύω τις πολύτιμες αυτές φωτογραφίες και την ευχαριστώ και αυτήν πολύ για τη βοήθεια της.



Όλες αυτές οι θεραπείες ήταν απλές, εύκολα εφαρμόσιμες και αποτελεσματικές.

Κλείνοντας, στο πρώτο σύμπτωμα κρυολογήματος έφτιαχναν και στην Κέρκυρα, το ρακόμελο.

Η Ευγενία Βιτουλαδίτη θυμάται τη γιαγιά της να φτιάχνει ρακόμελο για τον πονόλαιμο. Σε ένα μπρίκι ζέσταινε μισό φλιτζανάκι του καφέ ρακί με ένα κουταλάκι του γλυκού μέλι. Όταν άρχιζε να βράζει, το τράβαγε από τη φωτιά και πρόσθετε 4 σταγόνες χυμό λεμονιού και ένα κλωναράκι θυμάρι.

Β.Αντιμετώπιση Ατυχημάτων



Φωτογραφία: Κρουζιά, *Dittrichia viscosa*

Το πιο σημαντικό φυτό πρώτων βοηθειών στην ύπαιθρο της Κέρκυρας ήταν η κρουζιά (*Dittrichia viscosa*). Η κρουζιά είναι άφθονη σε όλα τα χωράφια και είναι το φυτό που ήταν πάντα κοντά όταν συνέβαινε οποιοδήποτε απρόοπτο, τις ατελείωτες ώρες που οι άνθρωποι δούλευαν στα χωράφια. Τα φύλλα γινόταν «μπλάθρι», δηλαδή κατάπλασμα και έμπαιναν σε γρατσουνιές, πληγές και τσιμπήματα εντόμων. Το φυτό ανθίζει το φθινόπωρο και είναι πολύτιμο για τα έντομα, αφού λίγα είναι τα ανθισμένα φυτά αυτή την εποχή.



Φωτογραφία: Κρουζιά, *Dittrichia viscosa*

Ο Αλέξης Μεθόδιος μου γράφει σχετικά: “Όταν ήταν οι άνθρωποι στα σπίτια τους στο χωριό, αν είχαν καμιά μικροπληγή, έβαζαν πάνω της τη φλούδα από το σκόρδο. Αλλά αν βρίσκονταν στο χωράφι, όπου δεν είχαν φλούδα από σκόρδο, έβαζαν πάνω στην πληγή το φυλλαράκι αυτού του φυτού”. Η χρήση των φύλλων της κρουζιάς στις πληγές ήταν πολύ συνηθισμένη στο παρελθόν και όλοι όσοι μου έχουν μιλήσει για τα γιατροσόφια της Κέρκυρας, όλοι την γνωρίζουν.

Στο σπίτι της φίλης μου Σπυριδούλας Αυλωνίτη, συνήθιζαν να απλώνουν φύλλα κρούζας πάνω από την αποθηκευμένη σοδειά της πατάτας για την καλύτερη συντήρηση της. Τα φύλλα της κρούζας είναι πλούσια σε αιθέρια έλαια, μυρίζουν έντονα και έχουν εντομοαπωθητικές ιδιότητες.

Τα κολλώδη φύλλα της κρουζιάς είναι διάσημα σαν χαρτί τουαλέτας για έκτακτα περιστατικά στην ύπαιθρο. Τέτοια συνέβαιναν συχνά από τα πολλά σύκα, μούρα ή κούμαρα που έτρωγαν κυρίως τα παιδιά καθώς έπαιζαν στα χωράφια, όπως θυμάται η αγαπημένη μου φίλη και συνοδοιπόρησα σε αυτό το ταξίδι στις παραδόσεις της Κέρκυρας, Ελένη Αρμένη.

Πολλές μαρτυρίες αναφέρονται στη χρήση της κρουζιάς για τις αιμορροΐδες. Γνωστή σε όλη τη βόρεια Κέρκυρα ήταν η συνταγή της κυρίας Χριστίνας Τσιριμιάγκου, της κόρης του Χαρίλαου και της Λόπης, όπως συστηνόταν συνήθως η ίδια. Έτυχε να μιλήσω με πολλούς που μου ανέφεραν ότι όταν είχαν πρόβλημα με τις αιμορροΐδες, ρωτούσαν την κυρία Χριστίνα τι να κάνουν. Όχι μόνο στο χωριό της τις Σινιές, αλλά και από άλλα χωριά της βόρειας Κέρκυρας. Η

περιγραφή είναι από την κυρία Ρούλα Χειρδάρη από την Περίθεια και σύμφωνα με αυτή, η κυρία Χριστίνα χτυπούσε φύλλα κρούζας με ξύδι στο γουδί και τα έκανε κατάπλασμα για τις αιμορροΐδες.

Μία άλλη ενδιαφέρουσα ιστορία έφθασε σε μένα από τη Μαίρη Βαρσάκη. Ένας ιερέας συμβούλεψε κάποτε, μία κυρία που υπέφερε από τις αιμορροΐδες της, να μαζέψει μπόλικη κρουζιά, να γεμίσει μία μεγάλη λεκάνη με το τσάι και να κάτσει μέσα σε αυτό, όσο πιο πολύ μπορεί. Είναι η πρώτη καταγραφή στην Κέρκυρα, μίας τεχνικής παρόμοιας με τα λεγόμενα στο εξωτερικό Sitz Baths.

Το κόκκαλο της σουπιάς δεν σχετίζεται φυσικά με τα φυτά αλλά το συμπεριλαμβάνω γιατί το κύριο ενδιαφέρον μου είναι η αυτάρκεια και η δυνατότητα των «παλιών» να βρίσκουν ότι χρειάζονται στη φύση.



Φωτογραφία: Κόκκαλο σουπιάς

«Τρίβαμε το κόκκαλο της σουπιάς και το χρησιμοποιούσαμε σαν αντισηπτική σκόνη για τις πληγές των ζώων.»

Μαρία Φαϊτά

Σε πολλά μέρη της Ελλάδας χρησιμοποιούσαν το κόκκαλο της σουπιάς με παρόμοιο τρόπο για πληγές ανθρώπων και ζώων. Επίσης, άπλωναν τη σκόνη στα δόντια και στα ούλα όταν είχαν πρόβλημα. Όλα τα μέρη της σουπιάς (μελάνι, σάρκα, αυγά και κόκαλο) χρησιμοποιήθηκαν θεραπευτικά από την αρχαιότητα και η πιο γνωστή χρήση σήμερα είναι το ομοιοπαθητικό φάρμακο *Serica*.

Ο κύριος Νίκος Βασιλάκης από τους Γιαννάδες, μου έστειλε κάποτε φύλλα από ένα φυτό που έβαζαν επάνω σε πληγές με πύον ή σε διασσόνους και το ονόμαζαν Θρεφτόχορτο. Με πολύ χαρά αναγνώρισα το φυτό ως Στάχυ, *Stachys* sp., ένα φυτό που αγαπήθηκε πολύ στην αρχαιότητα, αλλά η χρήση του ξεχάστηκε την εποχή του Μεσαίωνα. Η πιο κοινή χρήση του Στάχυ στο παρελθόν ήταν στις πληγές από μεταλλικά όπλα στις μάχες της αρχαιότητας.



Φωτογραφία: Στάχυς, *Stachys* sp.

Η κυρία Νίτσα Δαφνή μοιράστηκε κάποτε μαζί μας την παρακάτω ιστορία:

«Όταν ήμουν 4 χρονών, πίσω από τη μητέρα μου που έτρεχα, έπεσα και χτύπησα. Χτύπησα το πόδι μου που πρήστηκε. Η μητέρα μου με πήρε στη Μπενίτσα, όπου είχε γνωστές. Εκεί, η νουνά μου της είπε για αυτό το χόρτο που το τσιγάριζες στο τηγάνι, το σουρώνες λίγο και χλιαρό όπως ήταν, μου άλειφε το πόδι. Στις 10 μέρες, ξύπνησα ένα πρωί και είχαν γεμίσει τα σεντόνια και το στρώμα με πύον. Είχε ανοίξει το πόδι μου και είχε καθαρίσει. Η μητέρα μου, για να καθαρίσει καλύτερα, έβαζε ένα φύλλο καρυδιά και το έδενε για να μη μολυνθεί. Όταν καθάρισε τελείως, το άλειφε με λάδι φαγητού μέχρι που έκλεισε μόνο του.

Όταν έγινα 11 χρονών, είχα πάει στους Αγίους Δέκα στο θείο μου. Από εκεί κατέβηκα στην Κρησίδα, όπου το ποτάμι είχε τότε πολύ νερό. Αντί να πάω από το δρόμο, μπήκα μέσα στο ποτάμι. Το νερό ήταν παγωμένο και το βράδυ πρήστηκε πάλι το πόδι μου, κοκκίνισε και η μητέρα μου άρχισε να ανησυχεί. Άρχισε να μου το τρίβει με αυτό το λάδι. Άνοιξε το πόδι σε πολύ λίγο χρόνο και σύντομα δεν είχε μείνει σημάδι.»

Η κυρία Νίτσα δεν θυμόταν το όνομα του φυτού αλλά ήξερε που να το βρει μέσα στην παλιά πόλη, όπου κάποτε ήταν πολύ κοινό. Μας το έφερε και τελικά, το φυτό αναγνωρίστηκε σαν

Επαζότε, *Dysphania ambrosioides* από τον Christian Gilli, βοτανολόγο του Πανεπιστημίου της Βιέννης.



Φωτογραφία: Επαζότε, *Dysphania ambrosioides*

Ο Σπύρος Μεταλληνός από τον Άγιο Βασίλη περιέγραψε πως η οικογένεια του έβρισκε κάθε χρόνο μία Αλεποπορδή, *Lycoperdon pyriforme* και τη φύλαγε σε ένα συρτάρι για να είναι διαθέσιμη για τα εγκαύματα. Οι σπόροι του μανιταριού αυτού έχουν αντιμικροβιακές ιδιότητες και στην κυρίως Ελλάδα, ήταν πολύ συνηθισμένο να την έχουν πάντα οι βοσκοί στο ταγάρι τους. Ήταν ένα από τα βότανα που χρησιμοποιούσαν σε τραυματισμούς, δικούς τους ή των ζώων τους. Οι σπόροι της Αλεποπορδής δημιουργούσαν μία κρούστα που σφράγιζε την πληγή ενώ οι αντιμικροβιακές της ουσίες εμποδίζαν την ανάπτυξη αναερόβιων μικροβίων.

Κάθε χρόνο άλλαζαν το παλιό μανιτάρι με καινούριο, αν δεν το είχαν χρησιμοποιήσει.



Φωτογραφία: Αλεποπορδή, *Lycoperdon pyriforme*

Η κυρία Βασιλική Κοσκινά σχολίασε σε σχετική ανάρτηση μου στο διαδίκτυο:

«Και η μάνα μου το έκανε. Μάζευε πολλά και τα έκανε αλοιφή. Μάζευε τη σκόνη και την ανακάτευε με λάδι και έβαζε πάνω στα καψίματα.»

Η Σία Μπάνου από την Κληματιά θυμάται ότι στο χωριό της χρησιμοποιούσαν τους σπόρους της Αλεποπορδής για τις χιονίστρες.

Το συκόγαλο ήταν το πιο συχνό γιατροσόφι για τα τσιμπήματα των εντόμων. Μεγάλο βάρος δινόταν όμως στην πρόληψη έτσι ώστε, να είναι όλοι προστατευμένοι από τους σκορπιούς και άλλα δηλητηριώδη έντομα που ήταν άφθονα στα πέτρινα σπίτια της εποχής. Οι περισσότεροι από όσους μίλησα, θυμούνται τη μητέρα τους να ψήνει σκορπιούς ή κεντρίνες στο τηγάνι μέχρι να χάσουν όλα τα υγρά τους, να τους κάνει σκόνη στο γουδί και να τους βάζει στο τσάι τους. Αυτό ήταν το «σκούρμο» και η δόση για κάθε παιδί ήταν ένας ολόκληρος σκορπιός. Όλη η γειτονιά γνώριζε ποια παιδιά είχαν πάρει το «σκούρμο» και ποια όχι, γιατί αυτή ήταν σημαντική πληροφορία για την ασφάλεια τους.

Πολλοί που τσιμπήθηκαν από σκορπιό και είχαν πάρει το «σκούρμο» σε μικρή ηλικία αναφέρουν ότι η αντίδραση του οργανισμού τους ήταν ανάλογη ενός τσιμπήματος μέλισσας χωρίς επιπλοκές.

Η Ελένη Ζούμπου αναφέρει ότι η νόνα της τσιγάριζε τον σκορπιό στο λάδι και έδινε στο κάθε παιδί να πιεί μία κουταλιά από το λάδι αυτό.

Το «σκούρμο» το έπαιρναν όλοι μία φορά στη ζωή τους, είτε ήταν σε λάδι είτε σε σκόνη.

Σε άλλες περιγραφές, ο σκορπιός έμπαινε ζωντανός μέσα στο λάδι και απελευθέρωνε το δηλητήριο του καθώς πνιγόταν μέσα σε αυτό. Το λάδι αυτό το χρησιμοποιούσαν για τοπική επάλειψη στην περιοχή του τσιμπήματος.



Η πρακτική αυτή που είναι ακόμα ζωντανή σε πολλά χωριά της Κέρκυρας περιγράφεται με τον ίδιο ακριβώς τρόπο που την άκουσα επανειλημμένα κι εγώ, στο βιβλίο του Gerald Durrell «Η οικογένεια μου και άλλα ζώα».

Στην Κέρκυρα υπάρχουν τρία είδη σκορπιών. Ο ενδημικός *Euscorpius corcyraeus*, ο *Euscorpius italicus* και ο *Mesobuthus gibbosus*.

Τα παλιά τα χρόνια στην Κέρκυρα κράταγαν πάντα στο συρτάρι ένα φιδόντεμα. Όταν υπήρχε ανάγκη, το έτριβαν να γίνει σκόνη και το τσιγάριζαν στο λάδι.



Για το λάδι αυτό άκουσα πρώτη φορά από τον κ. Σπύρο Μεταλληνό από τον Άγιο Βασίλη. Μου είπε ότι το χρησιμοποιούσαν για διάφορα δερματικά προβλήματα, ειδικά μολύνσεις στα πόδια από το περπάτημα ξυπόλητοι.

Η Αριστέα Μεταλληνού από την ίδια περιοχή μου επιβεβαίωσε την παραπάνω χρήση και συμπλήρωσε ότι όλοι όσοι δούλευαν στην οικοδομή, κρατούσαν πάντα ένα φιδόντεμα στο σπίτι. Όταν χτυπούσαν στη δουλειά με κάποιο μεταλλικό αντικείμενο, το τσιγάριαζαν στο λάδι και το έβαζαν στην πληγή γιατί πίστευαν ότι προλαμβάνει τον τέτανο.

Δεν έχω ιδέα αν αυτό το πίστευαν για λόγους που είχαν να κάνουν με όσα συμβολίζει το φίδι στον πολιτισμό μας ή υπάρχει κάποια ρεαλιστική βάση σε αυτό. Το μόνο που γνωρίζω είναι ότι το φίδι χρησιμοποιείται επί αιώνες στην κινέζικη ιατρική για τη θεραπεία του τέτανου.

Ένα άλλο φυτό, χρήσιμο στις πρώτες βοήθειες, ήταν το Πετροκαύκι, *Umbilicus rupestris*. Κατά τη γνώμη μου, η χρήση του ήταν ανάλογη με τη σημερινή χρήση της αλόης. Είναι ένα μαλακτικό-ενυδατικό φυτό και οι ζουμεροί βλαστοί και τα φύλλα του γινόταν κατάπλασμα για εγκαύματα και δερματικά προβλήματα, κυρίως για αυτά που είχαν φλεγμονώδη χαρακτηριστικά.



Φωτογραφία: Πετροκαύκι, *Umbilicus rupestris*

Τα προβλήματα στα δόντια είναι ίσως, ο μεγαλύτερος εφιάλτης για τους ανθρώπους που δεν έχουν πρόσβαση στον οδοντογιατρό. Δυστυχώς, είχα την ευκαιρία να το βιώσω από κοντά στη δουλειά μου με τους πρόσφυγες και μετανάστες. Οι άνθρωποι που ξέρουν ότι δεν θα έχουν τη δυνατότητα βοήθειας επιλέγουν συνήθως, να βγάλουν ένα δόντι που είναι πιθανόν να προκαλέσει πρόβλημα.

Οι περισσότεροι από τους ανθρώπους με τους οποίους μίλησα, θυμούνται τις γιαγιάδες και τους παππούδες τους να χρησιμοποιούν τη σκάρφη ή ελλέβορο, *Helleborus cyclophyllus* για τα δόντια.



Φωτογραφία: Ελλέβορος, *Helleborus cyclophyllus*

Συνήθως, έκαναν τσάι ένα κομματάκι της ρίζας και με αυτό έκαναν μπουκώματα από την πλευρά του χαλασμένου δοντιού. Το τσάι δεν το κατάπιναν. Το κρατούσαν για αρκετή ώρα στο στόμα και μετά, το έφτυναν. Μετά από λίγο, το χαλασμένο δόντι έπεφτε. Οι περισσότεροι μου έχουν μεταφέρει ότι η συχνή χρήση της σκάρφης χάλαγε και τα υπόλοιπα δόντια, ενώ άλλοι υποστηρίζουν ότι επηρέαζε μόνο αυτά που είχαν πρόβλημα.



Φωτογραφία: Ελλέβορος, *Helleborus cyclophyllus*

Ο ελλέβορος είναι ο γνωστός αγλέορας ή αγλέουρας. Η φράση “έφαγε τον αγλέορα” σημαίνει ότι έφαγε τόσο πολύ που θα έτρωγε ακόμα και τον τοξικό ελλέβορο!

Οι πτώσεις και τα ατυχήματα που προκαλούσαν βλάβες στο μυοσκελετικό σύστημα, ήταν φυσικά πολύ συνηθισμένα. Τα στραμπούληγματα αντιμετωπιζόταν συνήθως στο σπίτι.

«Έλεγε λοιπόν η νόνα μου, όταν υπήρχε στραμπούληγμα... έπαιρνε κρασί κόκκινο, μπαγιάτικο ψωμί... το έβαζε μέσα και το έβραζε μαζί. Αυτό μειωνότανε, έστυβε το ψωμί, το ‘βγαζε, έβαζε και ρίγανη. Και αυτό όλο το έκανε κατάπλασμα πάνω σε πετσέτα και το έδενε γύρω από το πόδι. Ισχυριζόταν λοιπόν ότι την άλλη μέρα, δεν ήξερες μία...»

Ελένη Ζούμπου

« Υπάρχει μία κυρία στο χωριό που κάποτε στραμπούληξε το πόδι της. Ήταν πολύ πρησμένο και δεν μπορούσε να το πατήσει. Ένας παππούς που λεγότανε Μπολέτσος... ήταν δάσκαλος κάποτε αυτός... της είπε για να ξεπρηστεί άμεσα, θα χτυπήσει Λάγκαρο... αυτό, την Κουφοξυλιά... φύλλα και δροσερά κλαδάκια, όσο γίνεται τα πιο μικρά και μαλακά κλαδιά του δένδρου... σαν πολτό και το βάζει επάνω με μία γάζα. Το πρωί είχε ξεπρηστεί. Και το λέει συνέχεια...»

Αγάθη Συριώτη-Καραβίδη, Λούτσες



Φωτογραφία: Φλοιός Σαμπούκου, *Sambucus nigra*

Η χρήση του φλοιού και των φύλλων του Σαμπούκου για τα στραμπουλήγματα είναι κοινή σε πολλούς πολιτισμούς και με χαρά τη συνάντησα και στην Κέρκυρα. Συνήθως, συνδυάζεται με την Αχιλλέα, την οποία ακόμα δεν έχω βρει άγρια στο νησί.

Τα σπασίματα ήταν δουλειά εξειδικευμένων θεραπευτών, οι οποίοι μάθαιναν την τέχνη από τους γονείς τους.

Συνήθως, ψηλάφιζαν το γερό μέλος και το σύγκριναν με το σπασμένο για να καταλάβουν τη ζημιά που είχε γίνει. Έφερναν σιγά σιγά τα κόκκαλα στη σωστή τους θέση και τα ακινητοποιούσαν με ένα κατάπλασμα από τριμμένο πράσινο σαπούνι, ούζο και ασπράδι αυγού. Το κατάπλασμα σκλήραινε καθώς ξεραινόταν και γινόταν σαν το γύψο. Αν χρειαζόταν

ακόμα μεγαλύτερη ακινησία, έδεναν καλάμια από πάνω. Μετά από δέκα μέρες, έσπαγαν το κατάπλασμα και έλεγχαν ψηλαφώντας, αν έχει δέσει το κόκκαλο. Έπλεναν το χέρι ή το πόδι με χλιαρό νερό και πράσινο σαπούνι και έκαναν μασάζ με ελαιόλαδο. Αν όλα είχαν πάει καλά, ο ασθενής συνέχιζε στο σπίτι το πλύσιμο με χλιαρό σαπουνόνερο και το μασάζ με λάδι για άλλες δέκα μέρες. Αν το κόκκαλο δεν είχε κολλήσει, έφτιαχναν καινούριο κατάπλασμα και κρατούσαν το μέλος σε ακινησία για μερικές μέρες ακόμα.

Η παραπάνω περιγραφή μου δόθηκε από τη Μαρία Φαϊτά, η οποία σαν παιδί έμενε απέναντι από την κυρία Μαρίκα Μεταλληνού στον Άγιο Βασίλη και συνήθιζε να την παρακολουθεί όταν δούλευε. Οι θεραπείες αυτές γινόντουσαν στον δρόμο έξω από το σπίτι και έτσι, είχε εύκολα τη δυνατότητα αυτή. Η Μαρία ήταν ιδιαίτερα παρατηρητική ως παιδί και έχει ένα ιδιαίτερο ταλέντο να θυμάται με ακριβείς λεπτομέρειες αυτά που περιγράφει. Είμαι σίγουρη ότι αν ζούσε σε άλλη εποχή θα ήταν και η ίδια, μία εξαιρετική θεραπεύτρια!

Γ. Προσωπική Φροντίδα και Ομορφιά



Φωτογραφία: Βιόλα, *Viola odorata*

Οι άνθρωποι της κερκυραϊκής υπαίθρου δεν είχαν και πολύ ελεύθερο χρόνο ή ξεγνοιασιά για να σκέφτονται τα της ομορφιάς!

Τα μαλλιά τους όμως, όλοι τα ήθελαν δυνατά, όμορφα και περιποιημένα!

Η παρακάτω συνταγή της γιαγιάς της Μαρίας Φαϊτά δυναμώνει τα μαλλιά και βοηθά στην αντιμετώπιση της τριχόπτωσης:



“Σε μία κατσαρόλα, βράζουμε νερό βρόχινο με κυπαρισσόμπαλες, ένα κλαδάκι ελιάς, λεμονόκουπες ή λεμονόφυλλα, χαμομήλι, δάφνη, δενδρολίβανο μέχρι το νερό να γίνει μαύρο. Σουρώνουμε και χρησιμοποιούμε το τσάι αυτό αντί για νερό, στο λούσιμο και το ξέπλυμα των μαλλιών.»

Μαρία Φαϊτά

Η Ερυθρή Κενταύρεια, *Centaureum erythraea* ή Φαρμακούλι γινόταν επίσης τσάι για να δυναμώσουν τα μαλλιά:



Φωτογραφία: Ερυθρή Κενταύρεια, *Centaureum erythraea*

«Την άνοιξη που ήταν ανθισμένο έκαναν τα άνθη τσάι και έλουζαν ή ξέπλεναν με αυτό τα μαλλιά για την τριχόπτωση.»

Μαρία Φαϊτά

Οι γυναίκες με ανοιχτόχρωμα μαλλιά, τα έλουζαν συχνά με βάλσαμο ή χαμομήλι για να ανοίξει το χρώμα τους και να δείχνουν πιο λαμπερά. Οι γυναίκες με μαύρα μαλλιά, τα σκούρουν με καρυδόφυλλα για να αποκτήσουν λάμψη ή να καλύψουν τα γκρίζα.

Το λούσιμο γινόταν με πράσινο σαπούνι, βροχόνερο από τη στέρνα και στάχτη από το τζάκι.

Σύμφωνα με την Αριστέα Μεταλληνού, το τσάι από θρούμπι (Άγριο θυμάρι, *Thymus capitata*) στο ξέβγαλμα των μαλλιών ήταν ότι καλύτερο για την πιτυρίδα.

Οι παλιοί έτριβαν τα δόντια τους με φύλλα από φασκόμηλο για να είναι καθαρά και υγιή.



Φωτογραφία: Φασκόμηλο, *Salvia fruticosa*

Ο Σπύρος Μεταλληνός από τον Άγιο Βασίλη θυμάται ότι έκαιγαν τις κλαδιές από το αμπέλι και με τη στάχτη, βούρτσιζαν τα δόντια τους.

Η Ελένη Ζούμπου επίσης συμπληρώνει :

" Η νόνα μου μας έτριβε τα δόντια με στάχτη για να καθαρίζουν και να λευκαίνουν".

Παρόλες τις δυσκολίες όμως, και ίσως και ανάλογα το χαρακτήρα της κάθε γυναίκας, υπήρχαν αυτές οι μικρές λεπτομέρειες που έκαναν τη διαφορά:

«Εμένα, η πρώτη μυρωδιά που έρχεται στην σκέψη μου, στα ρουθούνια μου, στο στόμα μου, είναι η μοσχοβόλια της Νόνας μου !! Τάλκο ανακατεμένο με βανίλια για να μοσχομυρίζει !! Η μυρωδιά της αγάπης, του νοιαξίματος, της ηρεμίας, μια χουχουλιάρικη μοσχοβόλια σαν αυτήν που πρέπει να έχουν οι άγγελοι !!»

Ελένη Ζούμπου

Το τάλκο ήταν φτιαγμένο από βρασμένο ρύζι που το αποξήρηναν στον ήλιο, το κοπανούσαν και το αρωμάτιζαν με βανίλια.

Ίσως, πιο συνηθισμένη ήταν η κολόνια από το λεπτό άρωμα της βιόλας. Η όμορφη αυτή ανάμνηση του Σπύρου Μπαλή μας περιγράφει τη διαδικασία, αν και έχω την αίσθηση ότι κάτι ακόμα γινόταν για να συντηρηθεί η μυρωδιά:

«Η θεία μου μάζευε τα Γιοφύλλια, τα έκανε μικρά ματσάκια τα έβαζε σε ένα μπουλ γεμάτο καθαρό οινόπνευμα, με τα άνθη μέσα στο οινόπνευμα και τα κοτσάνια τους απέξω . Τα σκέπαζε με ένα πανάκι και τα έβαζε σε μέρος να μην έχει ήλιο . Δεν γνωρίζω κάτι παραπάνω , ξέρω όμως ότι όταν τα έβγαζε από το οινόπνευμα , τα άνθη από μωβ είχαν χάσει το χρώμα τους και ήταν άχρωμα .»

Σπύρος Μπαλής



Φωτογραφία: Βιόλα, *Viola odorata*

Δ.Αντιμετώπιση του Πόνου

Οι λίγες πληροφορίες που υπάρχουν μέχρι στιγμής για την αντιμετώπιση του πόνου αφορούν κυρίως, πόνους στις αρθρώσεις και πόνους από γρίπη ή κρυολόγημα.

Η Κέρκυρα είναι ένα μέρος με πολύ υγρασία και τα σπίτια, την εποχή στην οποία αναφερόμαστε, ήταν υγρά, κρύα και σκοτεινά.

Τα παραδοσιακά γιατροσόφια που ακολουθούν έχουν σαν στόχο να ζεστάνουν το σημείο του πόνου και να απομακρύνουν την υγρασία από αυτό.

Τα καταπλάσματα από σιναπόσπορο και οι μάλλινες κάλτσες με χλιαρή στάχτη χρησιμοποιούνταν συχνά για τον πόνο, όπως έχει ήδη αναφερθεί στο κεφάλαιο για την Αντιμετώπιση της Γρίπης και του Κρυολογήματος.

Η Ελένη Ζούμπου έμαθε την παρακάτω συνταγή για πόνους στις αρθρώσεις από τη νόνα της:

«Σε ένα μπουκάλι μεγάλο οινόπνευμα μπλε έβαζε μία χούφτα ψιλοκομμένα φύλλα του Λέανδρου. Τα άφηνε 1 – 1,5 μήνα και μετά τα έτριβε όπου πονούσε... εκεί που νόμιζε ότι ήταν αρθριτικά... το έτριβε με αυτό.»

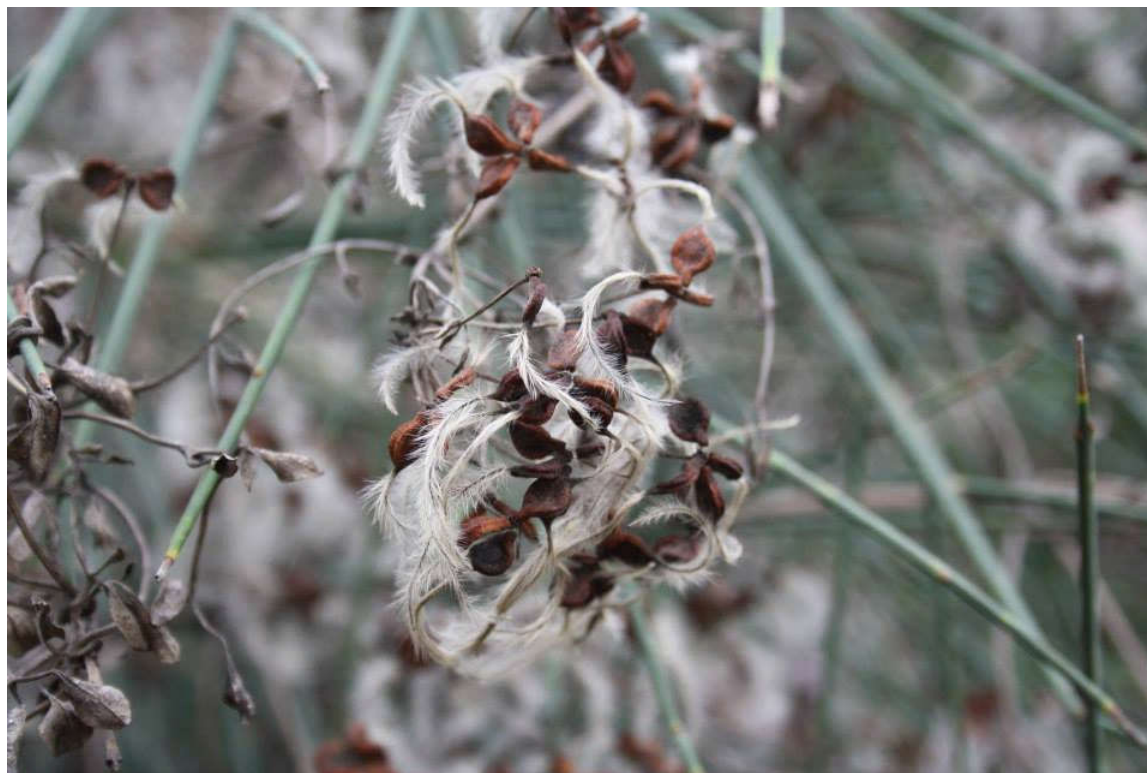
Ελένη Ζούμπου



Φωτογραφία: Πικροδάφνη, *Nerium oleander*

Ο Λέανδρος ή Πικροδάφνη είναι ένα πολύ κοινό, αλλά ισχυρά τοξικό φυτό που θέλει μεγάλη προσοχή στη χρήση του. Εδώ χρησιμοποιείται εξωτερικά για τοπική επάλειψη.

Μία πολύ επώδυνη θεραπεία για τον πόνο στα γόνατα ήταν τα καταπλάσματα με Αγράμπελη ή Χιλιδρονιά, *Clematis flammula*. Το φυτό αυτό είναι καυστικό. Απομάκρυνε την υγρασία από τα γόνατα και έφερνε ανακούφιση για κάποιο διάστημα, αλλά έκαιγε το δέρμα και δημιουργούσε φουσκάλες.



Φωτογραφία: Σπόροι Χιλιδρονιάς, *Clematis flammula*

«Η γιαγιά μου την έβαζε στα γόνατα της για να τραβήξει τα υγρά. Ήταν αποτελεσματική, αλλά γέμιζε το γόνατο φουσκάλες και πονούσε πολύ.»

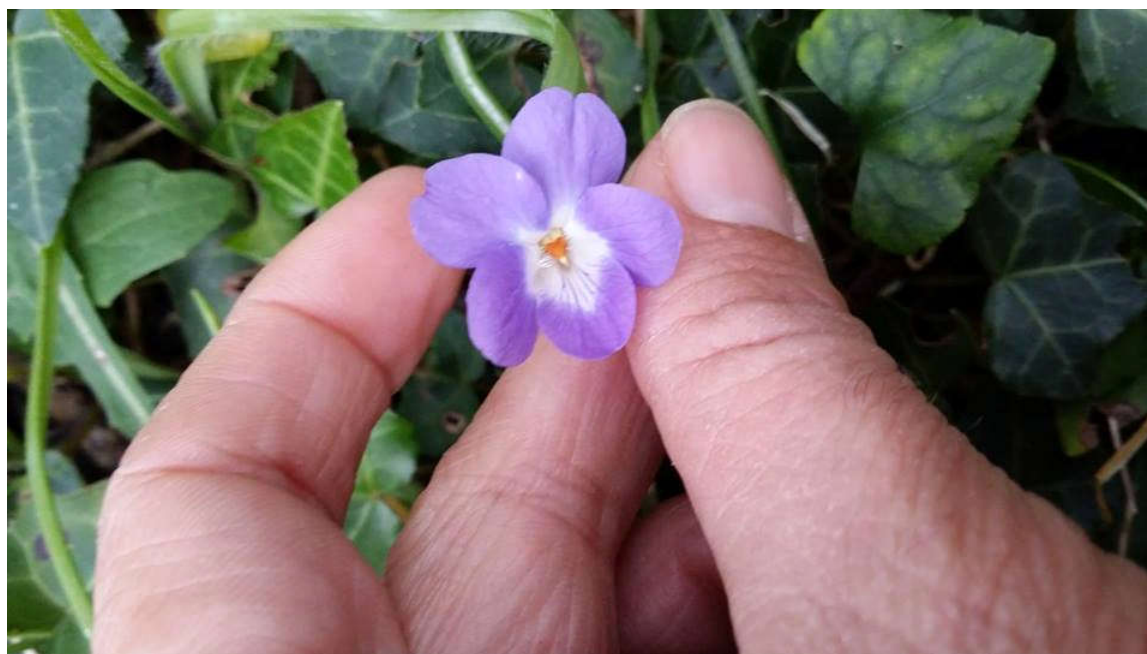
Αδριανή Βλάχου

Η Σία Μπάνου από την Κληματιά μας μετέφερε ότι η κυρία Μαρίκα Λάμπουρα από το χωριό της, της ανέφερε ότι για τον πόνο π.χ. στο γόνατο «έπαιρναν βράχλα (φτέρες), τα κοπανούσαν να βγούν τα ζουμιά τους και τα τοποθετούσαν έμπλαστρο στο σημείο του πόνου. Μετά από λίγα λεπτά δυνάμωνε ο πόνος, ένδειξη ότι το ιατρικό δούλευε. Μετά από κάποια ώρα ο πόνος περνούσε. Αν όχι, επαναλάμβαναν την διαδικασία.»

Τα καταπλάσματα με κρεμμύδι ήταν ένα συνηθισμένο γιατροσόφι για τον πόνο στα γόνατα. Με τα κυπαρισσόμηλα επίσης, έφτιαχναν λάδι για τοπική επάλειψη.

Ε. Διάφορα άλλα γιατροσόφια

1.Βιόλα, *Viola odorata*



«Η γιαγιά μου, πάντα μου έλεγε «βάλτα στο μαξιλάρι σου, να δεις τι γλυκό ύπνο θα κάνεις». Είναι ότι πρέπει για το θυμό. Ένα αφέψημα από τα άνθη σε χαλαρώνει. Καλό για τον λαιμό όταν έχεις βήχα και δεν θυμάμαι πόσα άλλα μου έχει πει ακόμη.»

Ελένη Νεράτζη

Στη σύγχρονη δυτική βοτανοθεραπεία χρησιμοποιούνται κυρίως, τα φύλλα της Βιόλας.

«Αυτά είναι τα γιούλια. Μυρίζουν υπέροχα και οι γιαγιάδες μας λέγανε ότι για να τα μπάσουμε μέσα στο σπίτι πρέπει να είναι τουλάχιστον 40 κομμάτια, για να πάει καλά η χρονιά από υγεία και όλα. Για να βγάλουνε και πολλά πουλιά οι κλωσσαριές και η γάλισσα. Το ίδιο ίσχυε και για τα οβριά και τα σπαρράγγια. Τα πρώτα που θα μπάζαμε στο σπίτι έπρεπε να είναι πάνω από 40.»

Μαρία Φαϊτά

2. Λεμονόφυλλα

Για να κοπεί το γάλα της λεχώνας, η Νόνα μου «έστρωνε» το στήθος με λεμονόφυλλα , τα οποία συγκρατούσε το σουτιέν .

Ελένη Ζούμπου

3. Μολόχα, *Malva sylvestris*

Τα φύλλα και τα άνθη της μολόχας ήταν το πιο κοινό γιατροσόφι για την δυσκοιλιότητα.

4. Αγριάδα, *Cynodon dactylon*

Η ρίζα της αγριάδας μαζί με τα μουστάκια του καλαμποκιού χρησιμοποιούνταν σε όλη την Κέρκυρα για τις πέτρες στα νεφρά.



Αγριάδα, *Cynodon dactylon*

5. Βρύα

«Μικρή είχα μια πληγή στο πόδι μου, η οποία έτρεχε συνέχεια. Τίποτα δεν μπορούσε να την κάνει καλά από όσα μου έδωσαν οι γιατροί. Στο χωριό είχαμε μια γιαγιά αρβανίτισα. Η μαμά μου με πήγε και μου έβαζε επιθέματα στην πληγή, τα οποία είχαν και βρύα. Έλεγε ότι σταματούν τη σήψη.»

Ελένη Νεράτζη

8. Λιάρος, *Arum maculatum*

Ο λιάρος είναι ένα από τα πρώτα φυτά που τα μικρά παιδιά μάθαιναν να αποφεύγουν. Ο χυμός του ερεθίζει το δέρμα και οι κόκκινοι δηλητηριώδεις καρποί εύκολα τραβούν την προσοχή ενός μικρού παιδιού.



Φωτογραφία: Μαρία Νικολούζου. Λιάρος

Το μόνο ζώο που τρώει τον λιάρο είναι το γουρούνι και έτσι, όταν ήθελαν να κάνουν κήπο σε ένα καινούριο μέρος, έβαζαν πρώτα τα γουρούνια να καθαρίσουν το χωράφι από το λιάρο.

Το φυτό είναι επίσης γνωστό σαν Δρακοντιά, Φιδόχορτο ή Αυγό του Φιδιού. Τα τριγωνικά του φύλλα θυμίζουν κεφάλι φιδιού, καθώς ξεπηδάνε μέσα από τη βλάστηση.

Παρόλα αυτά, το φυτό έχει χρησιμοποιηθεί πολύ θεραπευτικά. Στην Ήπειρο, η επεξεργασμένη ρίζα γινόταν κατάπλασμα για αρθρικούς πόνους.

Στην Κέρκυρα έχει καταγραφεί για την ώρα μόνο η παρακάτω μαρτυρία:

«Την ημέρα λοιπόν που πήγα για το σύμφυτο, συνάντησα μία κυρία η οποία είχε πρόβατα και μου είπε ότι ασχολείται κι αυτή με τα βότανα. Μου έδειξε λοιπόν το λιάρο, μου είπε ότι το λένε φιδόχορτο και ότι πριν από τριάντα χρόνια, αυτή είχε τρομερά προβλήματα με το λαιμό της. Χειμώνα, καλοκαίρι και με σαράντα βαθμούς έξω, αυτή καιγότανε από τον πολύ πυρετό. Συνάντησε λοιπόν μία ηλικιωμένη κυρία, η οποία της είπε ότι «θα σου δώσω εγώ κάτι και θα σου περάσει». Είχε λοιπόν, ρίζα του λιάρου, το κρεμμύδι του αποξηραμένο. Της έδωσε ένα κομματάκι μεγάλο όσο ένα νύχι. Έτσι μου το περιέγραψε. Τόσο, όσο ένα νύχι. Και της είπε ότι θα το μασήσεις αυτό και θα το καταπιείς. Όμως, να είσαι σπίτι σου διότι ενδέχεται αυτό να σε κάψει. Καίει... Όταν το μασήσεις, θα σε κάψει, αλλά εσύ να το μασήσεις και θα με θυμηθείς. Μου είπε λοιπόν, ότι πήγε σπίτι. Όντως φοβότανε να το φάει με την περιγραφή που της είχε κάνει η ηλικιωμένη, αλλά είπε ότι δεν έχω τίποτα να χάσω...τόσο πολύ που ταλαιπωριέμαι με αυτόν το λαιμό. Το μάζησα, μου είπε...το κατάπια... όντως, έκαιγε πάρα πολύ, όμως τριάντα χρόνια τώρα δεν με πείραξε ποτέ ο λαιμός μου. Αυτό ήταν η καταγραφή της.»

Ελένη Ζούμπου

Οι μαρτυρίες αυτές καταγράφονται ως ενδεικτικές της δύναμης των φυτών και της σοφίας των παλιών, αλλά σε καμία περίπτωση δεν είναι κατάλληλες για να τις μιμηθεί κάποιος που δεν έχει βαθιά γνώση των φυτών αυτών και της βοτανοθεραπείας. Τα τοξικά φυτά μπορούν να επιφέρουν θάνατο ή μόνιμες βλάβες και δεν πειραματίζομαστε με αυτά.

8. Κουτσουπιά ή Κοκκικιά, *Cercis siliquastrum*

“Φρέσκα κοκκικόφυλα βάζαμε πάνω στα εγκαύματα. Μου το έμαθε η Κατερίνα Μεταλληνού, η γνωστή χειροπρακτικός από την Κορακιάνα. Ήταν θεία μου. Βάζαμε τα κοκκικόφυλα πάνω στο έγκαυμα μέχρι να φρυγούν . Μετά, τα βγάζαμε και βάζαμε φρέσκα.»

Ελένη Ιωνά

«Έφτιαχναν ψωμί από καλαμποκάλευρο (μπομπότα) και το τύλιγαν με τα φύλλα της κοκκικιάς για να μην καεί στο ψήσιμο.»

Νατάσα Χαλικοπούλου

«Σε κοκκικόφυλλα τύλιγαν το φρέσκο τυρί για να συντηρηθεί.»

Μαρία Φαϊτά

10. Σαμπούκο ή Αποξυλιά, *Sambucus nigra*



Άνθη Σαμπούκου, *Sambucus nigra*

«Η θεία της πεθεράς μου έβραζε τα άνθη και τα έβαζε πάνω σε πρηξίματα. Τα είχε επίσης για πλύσεις στα μάτια.»

Φωτεινή Μικάλεφ

«Πέρναμε το κλαδί, καρφώναμε μία βελόνα στον αφρό κι φτιάχναμε ανεμόμυλους.»

Μαρία Φαϊτά

11. Φτέρες ή Βράχλα

«Η μάνα μου τσιγάριζε καλά τα βράχλα σε λάδι και μετά, σούρωνε το λάδι, το άφηνε να κρυώσει και το έβαζε πάνω στο έγκαυμα.»

Σπύρος Νικόπουλος, Λευκίμμη

12. Βδέλλες

Οι βδέλλες δεν είναι φυσικά φυτά, αλλά ήταν μία από τις πιο κοινές θεραπείες στα χωριά της Κέρκυρας.

Τι καλύτερο από το να μιλήσουν για τις βδέλλες οι ίδιοι οι άνθρωποι που θυμούνται τη χρήση τους;

Ευχαριστώ από καρδιάς τη Μαρία Φαϊτά, τον πατέρα της Σπύρο Μεταλληνό και την Άννα Λαυράνου με τους οποίους συζητήσα αρκετές φορές για να μπορέσω να καταλάβω πως ακριβώς χρησιμοποιούσαν τις βδέλλες στο παρελθόν.

Απόσπασμα από τις κουβέντες μας:

«Σπύρος: Επηγαίνανε στη λίμνη και πιάνανε βδέλλες. Ήταν ένας γέροντας από κάτω στου Μέρλιν, μέσα στις σούδες...

Επατούσε μέσα και γιομίζαν απάνω στα ποδάρια του. Είχε ένα μπουκάλι και τσι έβγαζε από το πόδι και της έβαζε μέσα στο μπουκάλι. Και τσι έφερνε του δικού μου του πατέρα. Του έδινε δύο τρεις, ανάλογα πόσες ήθελε... Την έβγανε τη βδέλλα και την έβανε στο πόδι του. Όπου νόμιζε ότι είχε κάτι, έβαζε τη βδέλλα απάνω. Η βδέλλα επήγαινε όπως ένα σκουληκάκι, τέτοια ...και γινότανε τόση ... από το αίμα που έπινε. Και αφού εχόρταινε, έπεφτε... Εκεί δίπλα, είχε ένα πιάτο με στάχτη, «δροσιά» που λέμε, στάχτη... έπεφτε μέσα, εξερνούσε το αίμα που είχε πιεί και μετά την πλένανε και τη ξαναβάνανε μέσα στο μπουκάλι. Γιατί ποιός ήθελε να πα να ξαναφέρει...

-Και μετά πως τις συντηρούσαν; Τι έτρωγαν;

– Τίποτις! Νερό. Μέσα στο νερό ήτανε. Μέσα σε γλυκό νερό. Δεν πάνε στη θάλασσα οι βδέλλες. Γλυκό νερό από τη λίμνη κάτω.

Μαρία: Όταν έπινε όσο αίμα χρειαζόταν, έσκαγε κι έπεφτε κάτω. Μετά, τσι έπαιρνε η νόνα και τις πίεζε, κι έφευγε το αίμα.

Ξενηστικώνανε πάλι και τις έβανε στη στάχτη...και μετά, τις φύλαγε για την άλλη...Δεν διατηρόντουσαν πολύ... Μία δυό φορές και μετά έφερναν άλλες.»

Σπύρος Μεταλληνός, Μαρία Φαϊτά

Στο βιβλίο του Σπύρου Καλούδη » Η Κάτω Κορακιάνα από το μακρινό χθες... στο σήμερα» διαβάζουμε ότι ο γέρος που αναφέρεται στην παραπάνω μαρτυρία ήταν ο Λάδης ο Νεόφυτος, «έναν γραφικός τύπος της εποχής» που έπινε της βδέλλες στα βαλτόνερα της Δασσιάς.

Η Άννα Λαυράνου συμπληρώνει την παραπάνω περιγραφή με τις εξής πληροφορίες:

«Η αποκόλληση μετά την εφαρμογή γινόταν (και γίνεται γιατί εφαρμόζονται ακόμη) ή μόλις η βδέλλα χορτάσει –και τότε πέφτει μόνη της- ή ρίχνοντας αλατόνερο πάνω της και στο σημείο εφαρμογής. Παράλληλα, ρίχναν και την στάχτη για να σταματήσει το αίμα που συνέχιζε να τρέχει (γιατί η βδέλλα στο σάλιο της έχει μια αντιπηκτική ουσία η οποία κρατάει το αίμα ρευστό). Επίσης, η στάχτη έχει και αντισηπτικές ιδιότητες. Γι' αυτό την έβαζαν και πάνω στην

πληγή αλλά και στην βδέλλα, μια και θα την χρησιμοποιούσαν ξανά (όταν «ξενηστίκωνε» βέβαια).»

13. Περδικάκι, *Parietaria sp.*

«Η νόνα μου τραβούσε το περδικάκι από τις λιθιές, ρίζα και φυτό ! Το έβαζε σε μπρίκι με νερό, το έβραζε , το σούρωνε και το έπινε για την ουρολοίμωξη, την κυστίτιδα και την άμμο στα ούρα!»

Ελένη Ζούμπου



Περδικάκι, *Parietaria sp.*

Το αλλεργιογόνο περδικάκι που στην Κέρκυρα αγαπούμε να μισούμε είναι ένα πολύ σημαντικό βότανο για τα νεφρά. Ανήκει σε μία κατηγορία βοτάνων που στα αγγλικά ονομάζονται trophorestorative. Τα βότανα αυτά θρέφουν τα κύτταρα των οργάνων και πολλές

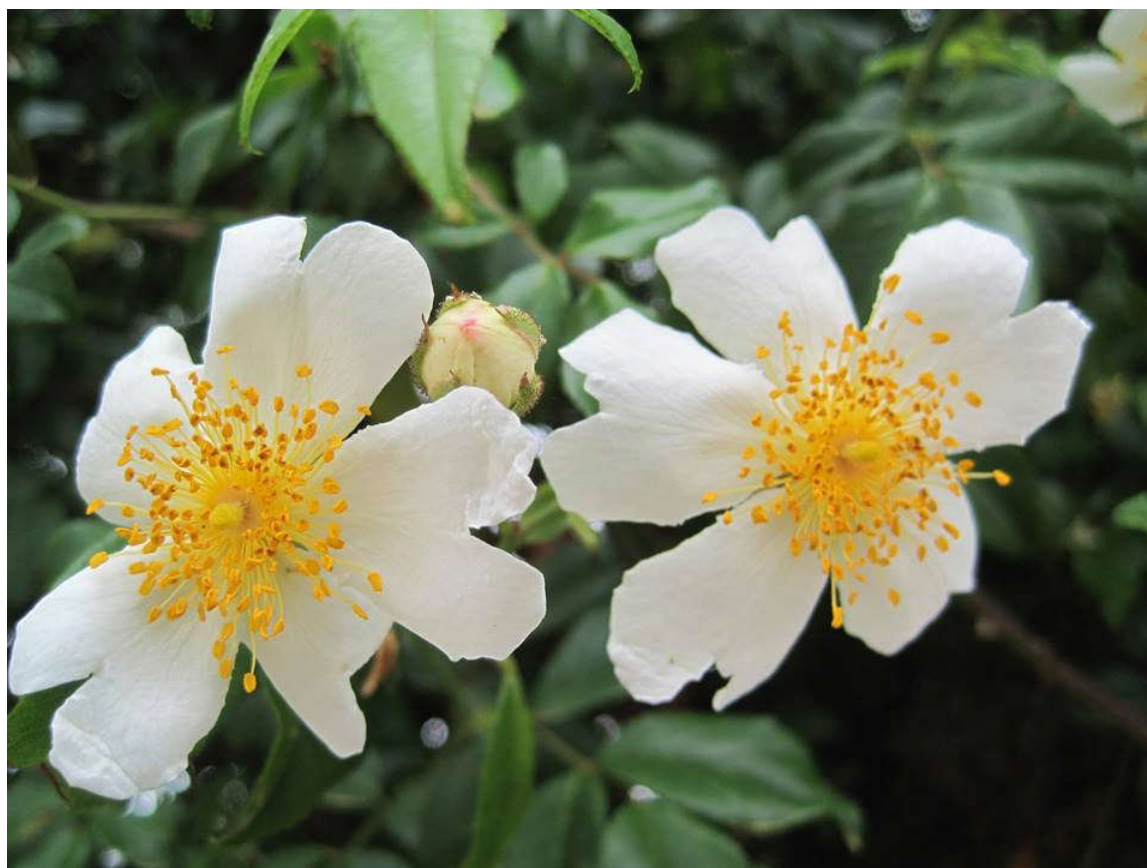
φορές, μπορούν σε βάθος χρόνου να επαναφέρουν λειτουργίες που είχαν χαθεί. Το περδικάκι χρησιμοποιείται στη βόρεια Ευρώπη σε πρωτόκολλα για την νεφρική ανεπάρκεια, τα οποία έχουν επαναφέρουν σε μεγάλο ποσοστό τη λειτουργία των νεφρών σε πολλούς ασθενείς.

Η κυρία Βάσω Λούβρου έκανε αυτό το σημαντικό σχόλιο σε σχετική ανάρτηση μου στο διαδίκτυο:

«Όταν ήμουν μικρή, μια θεία μου κοπάνησε με την πέτρα περδική, την έστειψε και μου έβαλε το ζουμί στο κριθαράκι στο μάτι. Μέχρι το βράδυ είχε εξαφανιστεί ! Απο τότε, το κάνω μόνη μου σε παρόμοια περίπτωση!»

Βάσω Λούβρου

15. Αγριοτριανταφυλλιά, *Rosa sempervirens*



«Η γιαγιά μου μάζευε τα ροδοπέταλα από την άγρια τριανταφυλλιά, τα στέγνωνε, τα άλεθε και έβαζε στον καφέ της κάθε μέρα. Μέχρι τα ενενήντα δύο της βελόνιαζε και έραβε χωρίς να φορέσει ποτέ γυαλιά.»

Μανταλένα Τριάντη

16. Πεντάνευρο, *Plantago coronopus*



Το είδος που χρησιμοποιείται παραδοσιακά στην Κέρκυρα είναι το *Plantago Coronopus*.

« Η θεία μου μάζευε τις ρίζες, τις έβραζε να φύγουν τα ριζίδια και έβραζε δύο χούφτες σε 1 κιλό μαύρο κρασί. Έπιναν ένα ποτηράκι το πρωί και ένα το βράδυ για τη σπλήνα.»

Σπυριδούλα Αυλωνίτη

17. Ζαχουλιά, *Helminthotheca echioides*

«Τη ζαχουλιά, την έκαναν τσάι για την αιματοουρία»

Σπυριδούλα Αυλωνίτη

18. Δάγκωμα Φιδιού

Τρυπούσαν την πληγή με αγκάθι αγραπιδιάς να φύγει το αίμα.

Σπύρος Μεταλληνός

5. Τα άγρια φυτά στην παραδοσιακή κερκυραϊκή διατροφή: χόρτα, μανιτάρια και φρούτα.

Άγρια Χόρτα

Τα άγρια χόρτα αποτελούν βασική τροφή σε όλα τα μέρη της Ελλάδας. Ήταν και είναι ένα από τα πιο σημαντικά συστατικά της παραδοσιακής μεσογειακής δίαιτας, φαγητό επιβίωσης στα χρόνια της φτώχειας και των πολέμων, γκουρμέ γεύση στις μέρες μας.

Το ψωμί, το λάδι και τα χόρτα βοήθησαν τους ανθρώπους να επιβιώσουν σε όλες τις δύσκολες στιγμές της ιστορίας μας.

Για εμένα προσωπικά, το ψωμί είναι ιερό. Ο παππούς μου ήταν φούρναρης και μαζί με τον αδελφό του, είχαν μύλο στην Κεφαλονιά και άλεθαν το στάρι. Η ιδιότητα αυτή τους έφερε αρκετές φορές σε θέση πρωταγωνιστή σε ιστορικά γεγονότα, μια και η επιβίωση όλων (φίλων και εχθρών) στηριζόταν στο αλεύρι και το ψωμί.

Οι Ναζί επίταξαν τον φούρνο και επέβαλαν στην οικογένεια να φτιάχνει ψωμί για τα γερμανικά στρατεύματα, αμέσως μόλις μπήκαν στο Ληξούρι. Η κλοπή τροφίμων από τους Ναζί τιμωρούνταν παραδειγματικά με δημόσια εκτέλεση.

Η προγιαγιά μου η Αθηνά δεν ήταν τύπος που υπάκουγε σε εντολές, δημιουργώντας ένα ισχυρό πρότυπο για τους απογόνους της. Πρότυπο προς μίμηση ή αποφυγή, αλλά πρότυπο που είναι αδύνατο να μην επηρεάσει τις επόμενες γενιές.

Κάθε μέρα έμπαινε στο φούρνο για να φέρει στους άντρες της οικογένειας τη μερίδα των χόρτων, που ήταν το βασικό γεύμα της κατοχής. Κάθε μέρα σχεδόν, έκρυβε κάτω από τα «βελέσια» της, φρατζόλες ψωμί που μοίραζε στα παιδιά της γειτονιάς. Πολλά από αυτά, επιβίωσαν τα δύσκολα αυτά χρόνια με το κλεμμένο ψωμί της γιαγιάς Αθηνάς. Ανεξάρτητος άνθρωπος, έζησε μέχρι τα βαθιά της γεράματα, έχοντας ένα μικρό μαγαζάκι κοντά στην εκκλησία τους Αγίου Γερασίμου στο Ληξούρι.

Αναρωτιέμαι μερικές φορές, αν όντως δεν την αντιλήφθηκε ποτέ κανείς από τους Γερμανούς φρουρούς ή κάποιος έκανε πως δεν είδε. Ποιες να είναι οι λεπτές αποχρώσεις της βαθιάς αυτής ανθρώπινης ιστορίας; Δεν νομίζω πως θα το μάθουμε πια ποτέ...

Σημασία έχει ότι το ψωμί, το λάδι, τα χόρτα και οι ελιές είναι τα φαγητά επιβίωσης του λαού μας και υποχρέωση μας είναι να σεβόμαστε και να τιμούμε το στάρι, την ελιά και τα άγρια χόρτα του βουνού και του κάμπου. Άλλοι λαοί κάνουν τελετές για να τιμήσουν τα φυτά που τους κρατούν στη ζωή... Το κάνουμε κι εμείς, αν αναλογιστούμε τη θέση που βρήκαν όλα αυτά στα τελετουργικά της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Αυτά και το κρασί, που τονώνει το πνεύμα και τη διάθεση, όταν το πίνουμε με μέτρο. Καλύτερο από τις τελετές όμως, είναι να φροντίζουμε και να αγαπάμε τη γη που τα θρέφει και μας τα προσφέρει, προστατεύοντας την από τους πολλαπλούς κινδύνους που την απειλούν σήμερα...

Όπως στην Κεφαλονιά, έτσι και στην Κέρκυρα, τα άγρια χόρτα είναι βασικό κομμάτι της διατροφής. Στην εποχή τους, δεν λείπουν από τα περισσότερα τραπέζια σαν κύριο πιάτο,

συνοδευτικό του κυρίου γεύματος ή δείπνο. Ένα ποτήρι ζωμός από τα βρασμένα χόρτα με λεμονάκι είναι ίσως, ότι καλύτερο μπορούμε να προσφέρουμε στον εαυτό μας για στήριξη, τόνωση και μακροπρόθεσμα καλή υγεία.



Η συλλογή των χόρτων στη φύση είναι για τους περισσότερους μία παραδοσιακή μορφή ψυχοθεραπείας. Είναι ένας κοινωνικά αποδεκτός τρόπος για να μένει κάποιος (ειδικά, οι γυναίκες) μόνος στη φύση. Εκεί όπου μέσα από το περιβάλλον, την επαφή με τα φυτά και την ανάμνηση των αγαπημένων που μας δίδαξαν την τέχνη αυτή και δεν είναι πια μαζί μας, συνδεόμαστε με κάτι βαθύ και αληθινό μέσα μας.

Τα άγρια χόρτα ξεκινάνε με τις πρώτες βροχές του φθινοπώρου και αυξάνονται σε αριθμό και ποικιλία ειδών, καθώς προχωράει ο χειμώνας.

Τα χόρτα μαζεύονται συνήθως, στο στάδιο της ροζέτας. Στο στάδιο αυτό έχουν μόνο φύλλα κοντά στο έδαφος και δεν έχουν αναπτύξει ακόμα βλαστούς και άνθη. Σε μερικά είδη

μαζεύουμε τις τρυφερές κορφές, οπότε για το κάθε είδος πρέπει να γνωρίζουμε το κατάλληλο στάδιο συλλογής.



Γρινιόποδας, *Oenanthe pimpinelloides*

Τα παρακάτω είδη είναι μερικά από αυτά που συλλέγονται παραδοσιακά στην Κέρκυρα, σύμφωνα με τις μαρτυρίες των ανθρώπων με τους οποίους μίλησα. Κάποια από αυτά είναι τοξικά και σε κάποιες περιπτώσεις τρώγονται σε συγκεκριμένο στάδιο ανάπτυξης ή σε πολύ μικρή ποσότητα ή μόνο μετά από επεξεργασία. Όλα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα και ακόμα και τα πιο επικίνδυνα είχαν κάποιο συστατικό πολύτιμο για την υγεία των ανθρώπων, που τουλάχιστον στο παρελθόν δεν μπορούσαν να το βρουν με άλλο τρόπο.

1. Άγριο Καρότο – Γριτσόρα, *Daucus carota* (Η οικογένεια των Σκιαδιοφόρων στην οποία ανήκει περιλαμβάνει πολλά τοξικά φυτά και θέλει προσοχή στη σωστή αναγνώριση)
2. Ζώχος – Ζέγκουνας, *Sonchus sp.* (Στην Κέρκυρα τρώγεται και φρέσκος σαν σαλάτα)
3. Πικραλίδα – Πρικαλίδα, *Taraxacum sp.*
4. Πικραλίδα – Πρικαλίδα, *Cichorium sp.*
5. Οβριές, *Tamus communis* (Τοξικό φυτό. Τρώγονται οι τρυφερές κορφές των βλαστών. Αγαπημένο ανοιξιάτικο φαγητό σε όλη την Κέρκυρα.)
6. Σπαράγγια, *Asparagus sp.*
7. Αγγελόνια, *Ruscus aculeatus* (Νεαρά βλαστάρια)
8. Λαγόψωμο, *Reichardia picroides*
9. Βλήτο, *Amaranthus sp.*
10. Ζαχουλιά, *Helminthotheca echinodes*
11. Τσουκνίδα, *Urtica sp.* (Κορφές πριν την άνθηση)
12. Μοσχολάχανο, *Tordylium arulum* (Μικρές ποσότητες σε μείγματα χόρτων)
13. Σινάπι, *Sinapis alba*
14. Σκόλυμπος, *Scolymus hispanicus*
15. Μολόχα, *Malva sylvestris*
16. Στύφνος, *Solanum nigrum* (Τοξικό. Τρώγονται τα νεαρά βλαστάρια, καλά βρασμένα.)
17. Σέσκλο, *Beta vulgaris*
18. Λάπατο, *Rumex sp.* (Μικρές ποσότητες σε μείγματα χόρτων. Τα φύλλα περιέχουν οξαλικό οξύ που μπορεί να ερεθίσει τα νεφρά.)
19. Γαϊδουράγκαθο, *Silybum marianum*
20. Καπσέλα, *Capsella bursa – pastoris*
21. Κουφολάχανο, *Knautia integrifolia*
22. Φούνελας, *Borago officinalis* (Μικρές ποσότητες σε μείγματα χόρτων. Το φυτό περιέχει πυρολιζιδινικά αλκαλοειδή, τα οποία σωρευτικά μπορούν να βλάψουν ανεπανόρθωτα το συκώτι.)
23. Περδικονύχι, *Erodium cicutarium*
24. Λουνάρια, *Lunaria annua*
25. Βορβολίδια, *Muscari commosum*



Αγγελόνια – Ήμερος Ρούσκος

Ο πιο κοινός τρόπος μαγειρέματος των άγριων χόρτων είναι βραστά με λάδι και λεμόνι.

Ένα άλλο πιάτο με άγρια χόρτα που αγαπούν στην Κέρκυρα, αλλά και στην πατρίδα μου την Κεφαλλονιά, είναι το Τσιγάρι ή Τσιγαρέλι. Το Τσιγάρι είναι ένα πικάντικο φαγητό με αρωματικά άγρια χόρτα και καυτερό πιπέρι. Σήμερα, μαγειρεύεται συνήθως με ντομάτα αλλά στην αυθεντική μορφή του δεν είχε ντομάτα και έπαιρνε το κόκκινο χρώμα από το πιπέρι, όπως τονίζει η φίλη μου Ελένη Κάντα. Το μείγμα για το Τσιγάρι είναι διαφορετικό από σπίτι σε σπίτι και συχνά ιδιαίτερα πολύπλοκο, με πολλά διαφορετικά χόρτα, που κάποια από αυτά μπαίνουν σε πολύ μικρές ποσότητες. Συνήθως, υπάρχει ένα ουδέτερο και ασφαλές χόρτο που αποτελεί τη βάση του μείγματος και πολλά άλλα σε μικρότερες ποσότητες. Για κάποια τονίζεται από αυτούς που ξέρουν, ότι μπαίνει μόνο ένα φύλλο!

Βασική Συνταγή για Τσιγάρι:

1 ½ – 2 κιλά άγρια χόρτα, καλά πλυμένα και στεγνά

4 ψιλοκομμένα φρέσκα κρεμμυδάκια

1 μάτσο ψιλοκομμένο μάραθο

1 μάτσο ψιλοκομμένος μαϊντανός

2 μέτρια κρεμμύδια, ψιλοκομμένα

2 φρέσκιες ντομάτες, ψιλοκομμένες

½ κουταλάκι πελτές ντομάτας

3 ψιλοκομμένες σκελίδες σκόρδο

1 κούπα ελαιόλαδο

1 κουταλάκι του γλυκού καυτερό πιπέρι

2 κουταλάκια του γλυκού πάπρικα γλυκιά

Αλατοπίπερο

Ζεματάμε τα χόρτα για μερικά λεπτά σε νερό που βράζει.

Σε μία κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και το μάραθο. Προσθέτουμε τον πελτέ ντομάτας, τα πιπέρια, τα σουρωμένα χόρτα και τις ντομάτες. Μαγειρεύουμε γύρω στα είκοσι λεπτά σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν τα χόρτα και να εξατμιστούν τα υγρά.

Στην Κεφαλονιά φτιάχνουμε το Τσιγάρι με παρόμοιο τρόπο, αλλά προσθέτουμε συχνά και ρύζι. Στην οικογένεια μου βάζουμε πάντα και ένα κομμάτι φλούδα πορτοκαλιού για άρωμα. Τόσο στην Κέρκυρα, όσο και στην Κεφαλονιά, το φαγητό μπορεί να μαγειρευτεί και με παστό μπακαλιάρο.

Τα παρακάτω χόρτα είναι μερικά τουλάχιστον, από αυτά που μπαίνουν στο Τσιγάρι:

1. Σέσκλο, *Beta vulgaris* (Χόρτο βάσης του μείγματος)
2. Σπανάκι, *Spinacia oleracea* (Χόρτο βάσης του μείγματος)
3. Παπαρούνα, *Papaver rhoeas*
4. Γρινιόποδας, *Oenanthe pimpinelloides*
5. Κουφολάχανο, *Knautia integrifolia*
6. Μοσχολάχανο, *Tordylium apulum*

7. Μάραθο, *Foeniculum vulgare*
8. Μαϊντανό, *Petroselinum crispum*
9. Σέλινο, *Apium graveolens*
10. Στελλάρια – Πολυκάντερα, *Stellaria media* – *Stellaria neglecta*
11. Μποράτζινο – Φούρνελας, *Borago officinalis* (Μικρές ποσότητες. Το φυτό περιέχει πυρολιζιδινικά αλκαλοειδή που μπορούν να βλάψουν το συκώτι.)
12. Σκαντζίκι, *Skandix pecten-veneris*
13. Αγκινάρες – Κουλουκάδια, *Cynara cardunculus* var. *scolymus*
14. Μυρώνια, *Anthriscus cerefolium*
15. Μολόχα, *Malva sylvestris*
16. Λάπατο, *Rumex* sp. (Μικρές ποσότητες. Το φυτό περιέχει οξαλικό οξύ που μπορεί να βλάψει τα νεφρά.)
17. Σάρλιακας, *Ficaria verna* (Τοξικό. Ένα φύλλο μόνο, πάντα μαγειρεμένο.)
18. Πρασουλίδα, *Allium* sp.
19. Βορβιλίδα, *Allium* sp.
20. Σκορδαλίνες, *Allium* sp.

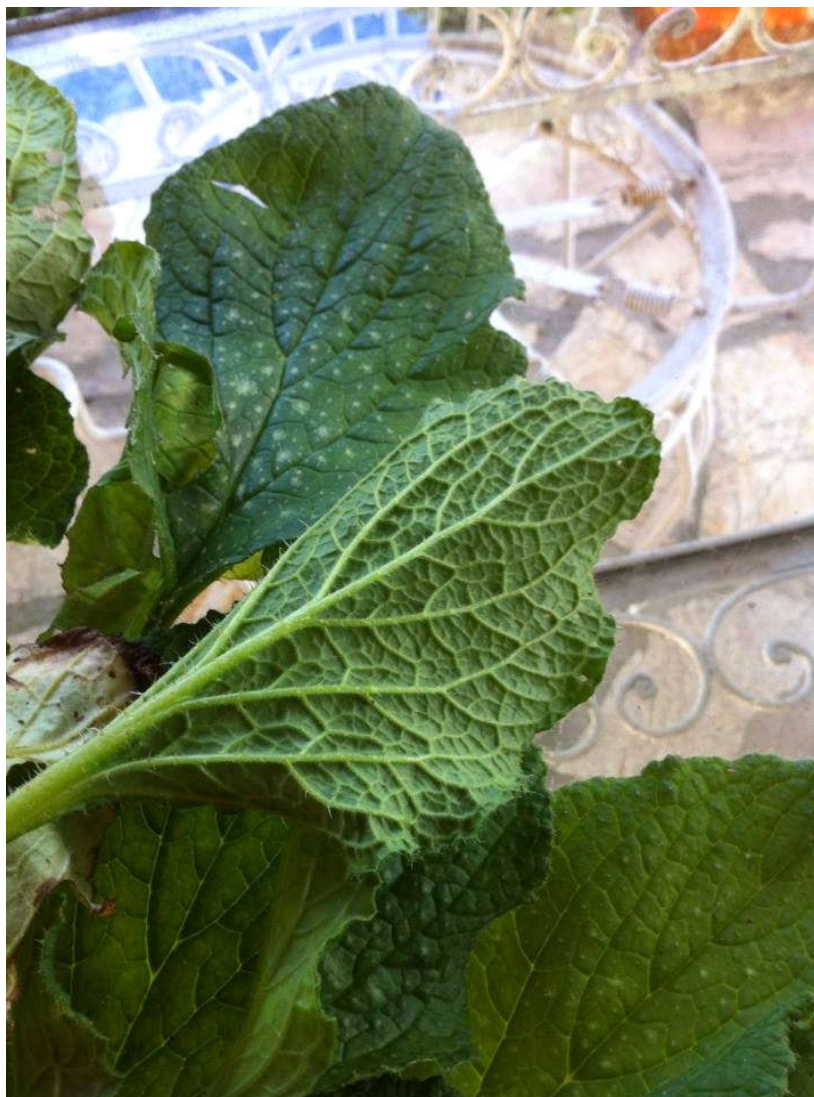


Βορβιλίδα, *Allium* sp.

Τα είδη χόρτων που περιλαμβάνονται στον παραπάνω πίνακα προέρχονται από διαφορετικές μαρτυρίες και ο καθένας έβαζε στο μείγμα του, κάποια από αυτά.

Το Τσιγάρι ήταν συνηθισμένο φαγητό κατά τη νηστεία της Σαρακοστής.

Κάποια άγρια χόρτα τρώγονταν και ωμά, σαν σαλάτα. Το πιο συνηθισμένο ήταν ο Ζέγκουνας. Εκείνη την εποχή, οι άνθρωποι ήταν ακόμα εξοικειωμένοι με την πικρή γεύση και την επιζητούσαν στην καθημερινότητα τους. Ακόμα και σήμερα όμως, οι πικρές οβριές και τα σπαράγγια είναι αγαπημένο ανοιξιάτικο φαγητό σε όλη την Κέρκυρα. Μάραθος, φρέσκο κρεμμυδάκι, λίγα φύλλα Μοσχολάχανο ή Φούρνελας μπορούσε να προστεθεί στην παραπάνω σαλάτα.



Μποράτζινο – Φούρνελας, *Borago officinalis*

Οι χορτόπιτες ήταν και είναι, ένας ακόμα τρόπος να απολαύσουμε τα άγρια χόρτα του χειμώνα.

Χορτόπιτα

Υλικά

1.5 κιλό καθαρισμένα και πλυμένα άγρια χόρτα

4 φρέσκα κρεμμυδάκια σε ροδέλες

4 κουταλιές της σούπας ψιλοκομμένο μάραθο

150 γραμμάρια φέτα τριμμένη σε χοντρά κομμάτια

1 αυγό

Αλάτι και πιπέρι

½ κούπα ελαιόλαδο

Ζύμη για φύλλο

1 κούπα ελαιόλαδο

2 κούπες νερό

1 κουταλιά της σούπας ξύδι

1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι

1 κιλό αλεύρι

Λίγο λάδι για το ταψί

Οδηγίες:

Ψιλοκόβουμε τα χόρτα, τα κρεμμύδια και το μάραθο. Ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο σε μεγάλη κατσαρόλα και τσιγαρίζουμε τα παραπάνω υλικά μέχρι να μαλακώσουν, να μειωθεί ο όγκος τους και να εξατμιστεί το νερό τους. Ανακατεύουμε συχνά.

Αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά.

Ρίχνουμε το αυγό, ανακατεύουμε με γρήγορες κινήσεις και προσθέτουμε το αλάτι, το πιπέρι και τη φέτα.

Φτιάχνουμε τη ζύμη. Βάζουμε το λάδι και το νερό σε ένα μπολ. Προσθέτουμε το ξύδι και το αλάτι. Ανακατεύουμε και προσθέτουμε σιγά σιγά το αλεύρι ζυμώνοντας μέχρι να έχουμε ένα εύπλαστο ζυμάρι που δεν κολλάει στα χέρια. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για 5-10 λεπτά.

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 200 βαθμούς και λαδώνουμε ένα ταψί.

Χωρίζουμε τη ζύμη στα δύο. Ανοίγουμε το κάτω φύλλο σε καθαρή αλευρωμένη επιφάνεια. Στρώνουμε στο ταψί και προσθέτουμε τη γέμιση. Ανοίγουμε το δεύτερο φύλλο και καλύπτουμε την πίτα.

Λαδώνουμε και χαράζουμε σε κομμάτια.

Ψήνουμε στους 200 βαθμούς μέχρι να ροδίσει καλά η επιφάνεια.

Φτέρες ή Βράχλα

Τα νεαρά κεφαλάκια της φτέρης, που δεν έχουν ανοίξει ακόμα, τρώγονται σε όλη την Ελλάδα. Σε άλλα μέρη γίνονται κυρίως φτεροκεφτέδες ή ομελέτα. Στην Κέρκυρα έχουμε την παρακάτω μαρτυρία της Μαρίας Φαϊτά:

«Κόβαμε το κεφαλάκια μαζί με τα οβριά. Τα βάζαμε σε αλουμινόχαρτο με λαδόχαρτο από μέσα και αλάτι, πιπέρι, σκόρδο, ρίγανη και λάδι. Βάζαμε και λίγο νεράκι για να μην ξεραθούν και τα βάζαμε στη χόβολη.»

Μούσκαρι, *Muscari comosum*

«Βορβολίδια τα λέμε στις Σινιές αυτά τα μπλέ και τα μαζεύουμε παρέα με τις οβριές (οβριά) και τα σπαράγγια (τι νόστιμο σύνολο!!!!)»

Ελένη Τσιριμιάγκου

Στην Κεφαλονιά, τα λέμε Καλογεράκια και συνήθως, γίνονται ομελέτα.



Φωτογραφία: Μαρία Νικολούζου. Μούσκαρι, *Muscari comosum*

Εκτός από τα άγρια χόρτα, οι «παλιοί» ήταν πιο εξοικειωμένοι και με ταμανιτάρια. Μερικά από ταμανιτάρια που συνήθιζαν να μαζεύουν είναι τα παρακάτω:

Μανιτάρια

Αλιποπορδιά, Λυκόπερδο/Αλεποπορδή, *Lycoperdon perlatum*, *Lycoperdon pyriforme*

Αλευρίτας, *Amanita ovoidea*

Φτενίτας

Μοσκίτης, Κλιτοκύμβη, *Clitosybe geotropa*

Κουτσουρίτσια ή Κουτσουρέλια ή Κουτσουρούγκια, Κανθαρέλα, *Cantharellus cibarius*

Στεφανίτας, Μακρολεπιότα, *Macrolepiota procera*

Κτενίτης, Αμανίτης ο Κολεοφόρος, *Amanita vaginata*

Κρανίτης

Κοπρίτης

Καμπίτια

Γλυστρίτης, *Volvopluteus gloiocephalus*

Η παραδοσιακή χρήση τωνμανιταριών ως τροφή αποτελεί ένδειξη και όχι απόδειξη της εδωδιμότητας τους και είναι απολύτως απαραίτητη η διερεύνηση των σύγχρονων δεδομένων για κάθε είδοςμανιταριού ξεχωριστά.



Μακρολεπιότα – Στεφανίτας, *Macrolepiota procera*

Τα μανιτάρια παραδοσιακά γινόντουσαν «τηγανιές», ψητά στα κάρβουνα ή μαγειρευόταν με κρέας, κοτόπουλο και γιαχνί με πατάτες, σύμφωνα με τον Γιάννη Χυτήρη, πρόεδρο του Συλλόγου Μανιταρόφιλων Κέρκυρας.



Φωτογραφία: Ιωσηφίνα Αρμένη. Αμανίτης ο κολεοφόρος – Κτενίτης, *Amanita vaginata*

Μη Καλλιεργημένα Φρούτα

1. Κούμαρα –Κούραμα, *Arbutus unedo*
2. Μούρα Άσπρα, *Morus alba*
3. Μούρα Μαύρα, *Morus Nigra*
4. Σύκα, *Ficus carica*
5. Τζιτζιφα – Τζιτζιζολες, *Ziziphus jujube*
6. Ρόδι, *Punica grannatum*
7. Κάσσια, *Prunus cocomilia*
8. Αγριοκορομηλιά, *Prunus Americana*
9. Παυλόσυκα, *Opuntia ficus-indica*
10. Βατόμουρα, *Rubus sanctus*



Κούμαρα-Κούραμα, *Arbutus unedo*

Οι Συκομαΐδες είναι ένα από τα πιο νόστιμα γλυκά της Κέρκυρας και αξιοποιούν τα άφθονα καλοκαιρινά σύκα. Οι Συκομαΐδες αποθηκεύονται για να καταναλωθούν τα Χριστούγεννα. Τις καλές χρονιές που υπάρχουν πολλά σύκα, οι Συκομαΐδες καταναλώνονται όλο το χειμώνα με ένα ποτήρι τσίπουρο δίπλα στο τζάκι.

Συκομαΐδες ή Συκόπιτες (Συνδυασμός από διάφορες συνταγές με κυριότερη αυτή της κυρίας Σοφίας Χαλικοπούλου από τους Χωροεπισκόπους)

Υλικά

2 κιλά φρέσκα σύκα

200 γρ. ζάχαρη

1 1/2 κουταλιά της σούπας πιπέρι

1 κρασοπότηρο ούζο

2 κουταλάκια του γλυκού γλυκάνισο ή μαραθόσπορο

½ κούπα καρυδόψιχα

Με ένα κοφτερό μαχαίρι κάνουμε ένα σταυρό στο επάνω μέρος του σύκου και το ανοίγουμε στα τέσσερα, χωρίς όμως να το κόψουμε τελείως.

Φωτογραφία: Νατάσα Χαλικοπούλου

Απλώνουμε τα σύκα σε ένα ταψί και σκεπάζουμε με τούλι ή γάζα. Τα αφήνουμε στον ήλιο για περίπου μία εβδομάδα ή μέχρι να ξεραθούν. Τα γυρίζουμε για να αποξηρανθούν και από τις δύο πλευρές. Τη νύχτα, τα βάζουμε σε εσωτερικό χώρο για να τα προστατέψουμε από την υγρασία.



Φωτογραφία: Νατάσα Χαλικοπούλου

Βουτάμε τα αποξηραμένα σύκα για ένα λεπτό σε νερό που βράζει. Τα σκουπίζουμε καλά και τα βάζουμε σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία στο φούρνο (100 C) για 15 λεπτά ή τα βγάζουμε έξω σε σκιερό μέρος για άλλες τέσσερις μέρες.

Τα κόβουμε σε μικρά κομμάτια με το ψαλίδι. Η κυρία Σοφία τα πασπαλίζει με ούζο, ανακατεύει καλά και τα αφήνει όλη νύχτα.



Βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ζυμώνουμε μέχρι να έχουμε μία πάστα. Το πιπέρι το προσθέτουμε λίγο λίγο, δοκιμάζοντας. Στη φάση αυτή πρέπει να νιώθουμε τις συκομαίδες καυτερές. Καλό είναι να προσθέτουμε και το ούζο σιγά σιγά, μέχρι να κολλάνε καλά τα υλικά μας και να αποκτήσουν υφή πάστας που πλάθεται. Σε κάποιες συνταγές προσθέτουν χυμό από φρεσκοστυμμένα σταφύλια ή πετιμέζι, αντί για ζάχαρη.



Βρέχουμε τα χέρια μας με ούζο για να πλάσουμε τις sucokipites.

Βάζουμε τις sucokipites στον ήλιο, σκεπασμένες με γάζα ή τούλι για 7-8 ημέρες. Όταν οι sucokipites ξεραθούν, τις τυλίγουμε σε sucokifylla και τις δένουμε με χόρτο. Αποθηκεύουμε σε ντουλάπι.



Η κυρία Σοφία και η κόρη της Νατάσα φτιάχνουν παρέα τις sucokipites της χρονιάς.

Τα τζίτζιφα είναι ένα ακόμα, αγαπημένο φρούτο της κερκυραϊκής υπαίθρου. Τρώγονται φρέσκα ή αποξηραίνονται για το χειμώνα.



Οι οδηγίες για την αποξήρανση είναι από την φίλη μου Άννα Παυλίδου:

«Η μαμά μου τα έβαζε τρεις μέρες στον ήλιο, σκεπασμένα με τουλπάνι. Μετά στο φούρνο, στους 125 C (για να σκοτωθούν και τα όποια μικρόβια), με την πόρτα του φούρνου λίγο ανοικτή μέχρι να σταφιδιάσουν.»



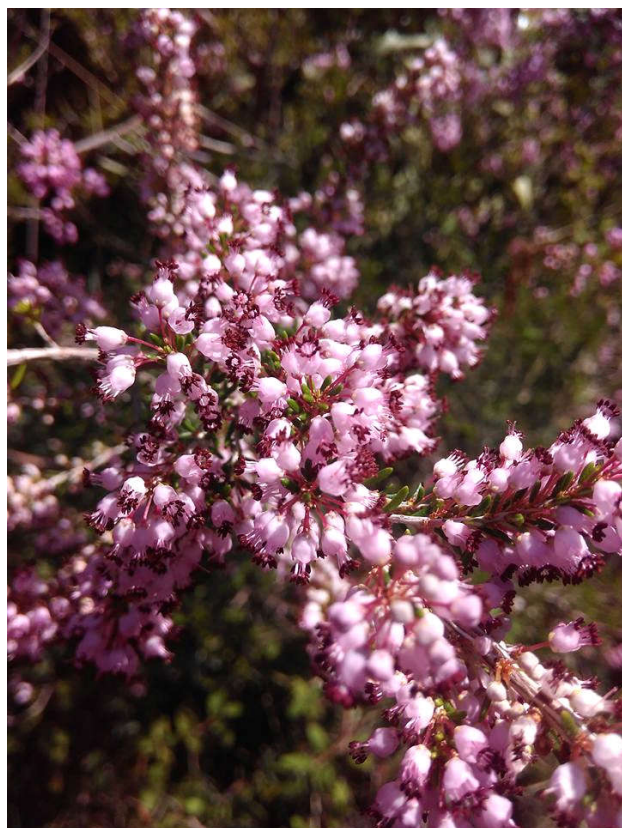
Η φίλη μου Ελένη Αρμένη έφτιαξε τα τζιτζιφα της φωτογραφίας με τον παραδοσιακό τρόπο που περιγράφει στο βιβλίο της “Εμισκοβόλουνε...” (εκδ. Λοράνδου). Τα αποξηραμένα τζιτζιφα συντηρούνται σε ένα βάζο με ούζο και μαραθόσπορο.

«Η μάνα μου τις τζίντζολες τις “έπλενε” με μούστο, τις άπλωνε σε ταψί, σκορπούσε γλυκάνισο και τις περνούσε στο φούρνο σε χαμηλή φωτιά μέχρι να ζαρώσουν, να σταφιδιάσουν! Πόση ώρα; Έτσι, με το μάτι, που έλεγε! Μετά, τις συντηρούσαμε σε βάζο γυάλινο!»

Ελένη Ζούμπου

6. Τα φυτά στην καθημερινή ζωή των ανθρώπων: καθαριότητα, υφαντική, βαφική και άλλες χρήσεις.

Οι άνθρωποι στο παρελθόν χρησιμοποιούσαν τα φυτά στην καθημερινότητα τους με τρόπους που ο σύγχρονος άνθρωπος δυσκολεύεται να συνειδητοποιήσει. Αυτή ήταν μία εποχή που δεν υπήρχε ηλεκτρικό ρεύμα, τρεχούμενο νερό, απορρυπαντικά και μηχανήματα για οικιακή χρήση. Οι άνθρωποι είχαν περιορισμένη πρόσβαση στα μαγαζιά που ίσως πουλούσαν ότι χρειαζόταν, οι μετακινήσεις ήταν δύσκολες και τα χρήματα για να αποκτήσεις οτιδήποτε ελάχιστα ή ανύπαρκτα.



Ρείκι, *Erica manipuliflora*

Το Φροκάλι, *Anthyllis hermanniae* ήταν ένα από τα πιο κατάλληλα φυτά για κατασκευή σκούπας.

Η Ελένη Αρμένη γράφει στο βιβλίο της «Εμισκοβόλουνε..»:

«Σκούπιζαν οι νοικοκυρές με φροκάλια φτιαγμένα από διάφορους θάμνους. Ο πιο αγαπητός από αυτούς ήταν η μυρτιά, που καθώς σκούπιζε η νοικοκυρά, αρωμάτιζε και το χώρο.

Όσο για το πλύσιμο των αγγείων, δεν χρησιμοποιούσαν συμπυκνωμένα απορρυπαντικά. Τις κατσαρόλες τις πλένανε με ξερό βράχλο και στάχτη. Τα πιάτα τα καθάριζαν με σαπούνι πράσινο και σουκόφυλλο που είναι γρέτζο.»

Η ασφάκα είναι ένα άλλο φυτό που χρησιμοποιούσαν συχνά για το καθάρισμα των πιάτων.

Πέρα όμως από τα πιάτα, υπήρχαν και ένα σωρό δοχεία που χρησιμοποιούσαν στις αγροτικές δουλειές και έπρεπε να καθαριστούν από επίμονη βρωμιά.

«Θρούμπι. Με αυτό έπλεναν και τα κρασοβάρελα»

Νατάσα Χαλικιοπούλου

Το θρούμπι, το χρησιμοποιούσαν και σαν σουρωτήρι για να κατακρατήσει ότι δεν ήθελαν να περάσει στο κρασί. Αυτό ήταν το Φροκαλίτσι, που το βρήκαμε μία μέρα ξεχασμένο από τότε, στο σπίτι της φίλης μου Μαρίας Φαϊτά. Η Μαρία μου εξήγησε ότι έμπαινε από τη μέσα μεριά στο σκαφόνι για να συγκρατεί τις ρόγες του σταφυλιού. Αυτό που στην Κέρκυρα ονομάζεται θρούμπι είναι το θυμάρι, *Thymus capitatus*.

Η παρακάτω συνταγή είναι της πεθεράς μου Ελένης Βώρου από την Κεφαλονιά και μας δίνει μία ιδέα για τη διαδικασία πλυσίματος των βαρελιών την εποχή εκείνη:

“Σε έναν ντενεκέ βάζουμε κυδώνια ολόκληρα (4-5), κυδωνόφυλλα, φύλλα λεμονιάς και λεμονόκουπες, θυμάρι, τα κλαδάκια από τη μαύρη σταφίδα (κούμπουρα), μάραθο και νερό να βράσει καλά.

Τα σουρώνουμε και ρίχνουμε 2-3 ντενεκέδες από αυτό το υγρό μέσα στο βαρέλι. Το αφήνουμε 4 μέρες. Κουνάμε το βαρέλι να πάει παντού το υγρό και να καθαρίσει.”

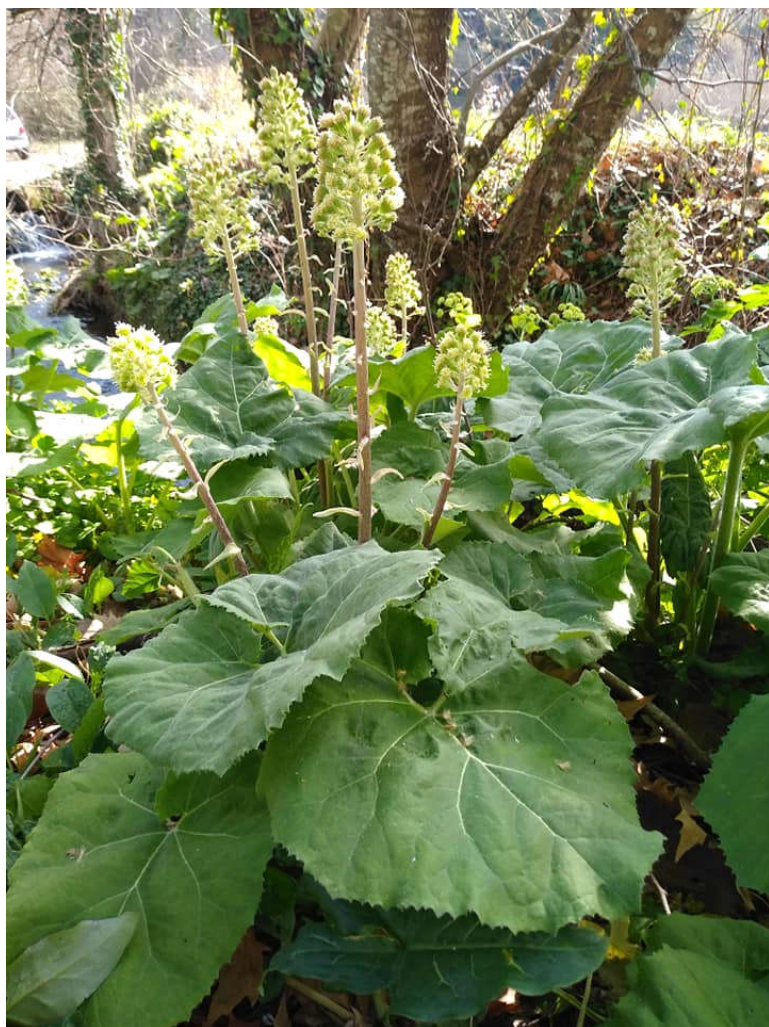
Ελένη Βώρου, Άγιος Δημήτριος, Κεφαλονιά

Μία μαρτυρία από την Κέρκυρα είναι αυτή της Κερκύρας Καλογεροπούλου:

«Βάζανε στα βαρέλια πέτρες και καυτό νερό με στάχτη και τα έπλεναν»

Η Δήμητρα Ναλμπάντη συμπληρώνει:

“Ο άνδρας μου καθάρισε με τον Πετασίτη, *Petasites hybridus* βαρέλια με γράσα. Τα έτριβε με ένα φύλλο και νερό και αυτό έκανε κάτι σαν σαπουνάδα.”



Πετασίτης, *Petasites hybridus*

Η αρωματική άγρια μέντα καλαμίνθα, *Calamintha nepeta* χρησιμοποιούνταν από την οικογένεια της Μαρίας Φαϊτά για το καθάρισμα των δοχείων παρασκευής τυριών.

«Καθαρίζαμε τα δοχεία του τυριού με άγρια μέντα, ζεστό νερό και πράσινο σαπούνι. Βάζαμε την άγρια μέντα πάνω στο σαπούνι και τρίβαμε τα δοχεία και το τουλπάνι για το τυρί. Η καθαριότητα ήταν πολύ σημαντική για να μπορέσουμε να συντηρήσουμε για πολύ καιρό το τυρί χωρίς να μουχλιάσει.»

Μαρία Φαϊτά

Ένας άλλος τομέας της καθημερινότητας που βασιζόταν στα φυτά ήταν η υφαντική και η βαφική.

Τα φυτά για τα οποία υπάρχουν μέχρι στιγμής μαρτυρίες ότι οι ίνες τους χρησιμοποιήθηκαν στην κατασκευή νήματος είναι το καλλιεργημένο λινάρι, το σπάρτο, *Spartium junceum* και ο αθάνατος, *Agave Americana*.

Πολύ σημαντική είναι η μαρτυρία της κυρίας Αγγελικής Βασιλάκη από την Περίθεια:

«Στην Περίθεια κόβαμε τα σπάρτα και τα μουςκεύαμε στη θάλασσα να μαλακώσουν. Μετά, τα ανοίγαμε και βγάζαμε από μέσα την "ψύχα", η οποία είναι σαν μαλλί. Την στεγνώναμε, την γνέθαμε όπως το μαλλί και μετά στον αργαλειό, κάναμε κουβέρτες !

Οι ίνες των φύλλων του αθάνατου γινόταν κλωστή για ράψιμο και νήμα για τον αργαλειό. Στην Κεφαλονιά έφτιαχναν ακόμα από τον αθάνατο σκοινιά, σακιά και χαρτί περιτυλίγματος. Η Μαίρη Μηνά θυμάται να βοηθάει τον παππού της να φτιάξει χορδές για το βιολί του από ίνες αθάνατου. Κάθε φορά που συναντάμε το φυτό αυτό στις βόλτες μας για να γνωρίσουμε τα φυτά της Κέρκυρας πάντα θα βρεθεί κάποιος που θα αναφέρει ότι οι ίνες των φύλλων γινόταν χορδές μουσικών οργάνων.

«Ο παππούς μου έβγαζε ίνες από το φύλλο του αθάνατου κι έφτιαχνε χορδές για το βιολί του.»

Μαίρη Μηνά

«Η Λούλα από τους Περουλάδες μου είχε πει ότι όταν δεν είχαν ράμματα (νήματα) έβγαζαν από την αθανασιά και μου φάνηκε πολύ περίεργο!»

Ελένη Αρμένη

Δεν έχω συναντήσει κανέναν στην Κέρκυρα που να θυμάται καθαρά τη διαδικασία αυτή, παρότι πολλοί επιβεβαιώνουν ότι γινόταν.

Στο βιβλίο όμως, «Πλουτοφόρα φυτά» (Αλέξανδρος Ν. Γεωργακόπουλος, Αθήνα, 1930) αναφέρεται η διαδικασία αυτή για την Κεφαλονιά και προφανώς, με κάποιο παρόμοιο τρόπο θα γινόταν και στην Κέρκυρα:

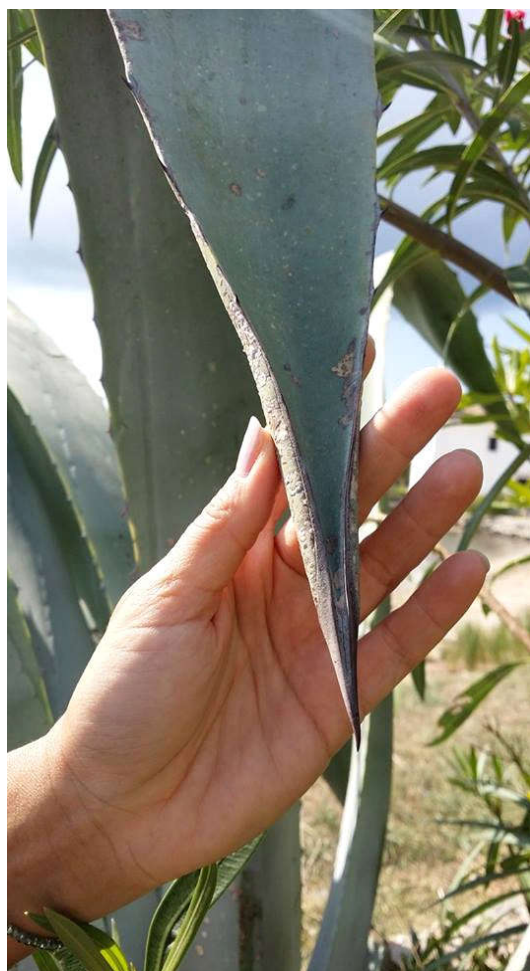
«Από τον αθάνατο που έχουμε στον τόπο μας, οι χωρικοί της Κεφαλονιάς βγάζουνε την κλωστή με τον έξης τρόπο: Βράζουνε τα φύλλα και πριν κρυώσουν τα ξεφλουδίζουνε και μένει η κλωστή με την ψίχα και για να την ξεχωρίσουν ξαναβράζουνε την ψίχα και την γυρίζουνε την ώρα που βράζει με ένα ξύλο και έτσι ξεχωρίζει η κλωστή που βάζουνε πάλι για να φύγει ολότελα η ψίχα. Ύστερα από το τρίτο αυτό βράσιμο πλένουνε την κλωστή 3—4 χέρια με μπόλικο κρύο νερό ή την αφήνουν 1-2 ώρες να ξεπλυθεί στη βρύση. Σε περίπτωση που υπάρχει χαντάκι με καθαρό νερό τρεχούμενο την απιθώνουν μέσα εκεί και την συγκρατούνε με πέτρες. Σε μια μέρα ξεπλένεται καλά. Ύστερα την απλώνουν σε καλάμια για να στεγνώσει με τον ήλιο. Και για να την κάνουν γυαλιστερή σαν μετάξι την βάζουν, αφού στεγνώσει, σε χλιαρή σαπουνάδα 2—3 ώρες και κατόπι την πλένουν και την στεγνώνουν. Έτσι δουλεμένη την κλωστή οι Κεφαλλονίτες την πουλούνε στα κορίτσια που δουλειά τους είναι να πλέκουνε δαντέλλες. Και είναι πολύ όμορφες οι δαντέλλες με κλωστή του αθάνατου και μοιάζουν με κοπανέλια. Τις πουλούν στο εξωτερικό που τις εκτιμούνε πολύ. Ο αθάνατος του τόπου μας είναι η αγάβη η Αμερικάνικη.»

Κατά παρόμοιο τρόπο γίνεται η επεξεργασία του αθάνατου στο Μεξικό, όπου από την εποχή ακόμα των Αζτέκων έχει ανάλογη χρήση. Αν κάποιος θελήσει να πειραματιστεί με τα φύλλα του αθάνατου πρέπει να έχει υπόψιν του ότι ο χυμός των φύλλων προκαλεί επώδυνο ερεθισμό του δέρματος. Παραδοσιακά, οι ίνες δεν αγγίζονται με γυμνά χέρια μέχρι να ολοκληρωθεί η επεξεργασία τους και να είναι απόλυτα καθαρές και στεγνές.

Θα παραμείνουμε για λίγο στην Κεφαλονιά, μια και έχουμε τις παρακάτω σημαντικές μαρτυρίες που μπορούν να μας βοηθήσουν να καταλάβουμε καλύτερα τη χρήση του αθάνατου:

«Η αδελφή μου η Διαμαντίνα, τράβαγε τις ίνες από τα φύλλα του αθάνατου, τα παλιά φύλλα που άρχιζαν να κιτρινίζουν. Έπλεκε με αυτές κοτσίδες και μετά τις έδενε μεταξύ τους. Ζωγράφιζε το σχήμα από το πόδι μας και έφτιαχνε με τις κοτσίδες τον πάτο από τα σανδάλια. Από πάνω έπλεκε λουράκια για να κρατιούνται στα πόδια μας και αυτά ήταν τα παπούτσια μας τότε.»

Ελένη Βώρου



Φύλλο Αθάνατου, *Agave americana*

«Στην Κεφαλονιά χρησιμοποιούσαν την αποξηραμένη μύτη του φύλλου του αθάνατου για να ανοίγουν τις τρύπες στα υφάσματα όπου κεντούσαν οι γυναίκες το κοφτό.»

Σπύρος Κίτσιος

Το κοφτό είναι μία τεχνική κεντήματος που υπάρχει και στην Κέρκυρα και συνήθιζαν να διακοσμούν με αυτή τα λευκά λινά υφάσματα που χρησιμοποιούνται στα τελετουργικά της Ορθόδοξης Εκκλησίας. Φυσικά, το κοφτό ήταν πολύ συνηθισμένο στόλισμα σε υφάσματα που χρησιμοποιούμε στην καθημερινότητα μας, όπως σεντόνια, μαξιλαροθήκες, τραπεζομάντηλα και κουρτίνες.



Κοφτό κέντημα της γιαγιάς μου

Στην Κέρκυρα καλλιεργούσαν το λινάρι για χρήση στην υφαντική. Η διαδικασία διαβροχής ή μουλιάσματος για να σαπίσουν οι βλαστοί και να ξεκολλήσουν οι ίνες γινόταν στη θάλασσα ή σε φυσικές κοιλάδες του εδάφους που γέμιζαν νερό. Η μυρωδιά ήταν αφόρητη κατά τη διαδικασία αυτή. Στη συνέχεια, γινόταν επεξεργασία ανάλογη με αυτή του μαλλιού και τελικά, προέκυπτε νήμα για ύφανση στον αργαλειό.

Περισσότερα για την επεξεργασία φυτικών ινών για νήμα μπορεί να δει κανείς στο εξαιρετικό βίντεο του Allan Brown για το νήμα τσουκνίδας, το οποίο έχω υποτιτλίζει στα ελληνικά:

<https://www.youtube.com/watch?v=yYxPOgoysWA>

Η Μαρία Φαϊτά μου περιέγραψε με λεπτομέρεια τη διαδικασία επεξεργασίας του μαλλιού των προβάτων:

«Με το κλείσιμο των σχολείων που άρχιζαν οι ζέστες, οι γυναίκες μαζεύονταν όλες μαζί να κουρέψουν τα πρόβατα. Τα κούρευαν για να μην ζεσταίνονται αλλά και για να πάρουν το μαλλί. Η μία κράταγε το κεφάλι προς τα κάτω και η άλλη από τα πόδια.

Χωρίζαν το μαλλί σε χωρίστρα και κούρευαν χωριστά την κάθε πλευρά από το κεφάλι προς την κοιλιά. Πρόσεχαν πολύ στο στήθος.

Το μαλλί είχε πάνω λανολίνη, ειδικά αυτό που ήταν κοντά στο δέρμα. Δεν θυμάμαι να την χρησιμοποιούσαν κάπου.

Φύλαγαν το μαλλί σε τσουβάλια μέχρι να μπορέσουν να το πλύνουν. Το έπλεναν σε νερό που έβραζε σε πινιάτες. Το βούταγαν στο βραστό νερό με ένα ξύλο διχαλωτό, το κούναγαν μέσα στο νερό και το ανακάτευαν, το σήκωναν στον αέρα και το ξαναβούταγαν δύο τρεις φορές.

Μετά, το άπλωναν στους φράχτες να στεγνώσει καλά και το φύλαγαν πάλι σε τσουβάλια.

Το νερό το άλλαζαν συνέχεια γιατί λερωνόταν αμέσως. Μέχρι δύο δόσεις κάθε φορά και άλλαζαν νερό.

Μετά, καθόταν στην αυλή και το ξανοίγανε γιατί ήταν μαζεμένο και κολλημένο από το πλύσιμο.



Λανάρι

Το λανάρι είναι το εργαλείο που χρησιμοποιείται παραδοσιακά σε αυτό το στάδιο επεξεργασίας τόσο του μαλλιού, όσο και της φυτικής ίνας. Η Μαρία πάντως δεν αναφέρθηκε στη χρήση κάποιου εργαλείου στη διαδικασία που θυμάται. Το ξάνοιγμα του μαλλιού γινόταν με τα χέρια, όπως μου επιβεβαίωσε.

Τουλούπια τουλούπια περνάγανε στη ρόκα, το τύλιγαν στο αδράχτι και από εκεί στο κουβαρίτσι που είχαν στην τσέπη τους.

Το φθινόπωρο πέρνανε τα κουβάρια και πλέκανε. Με μικρές βελόνες έκαναν κάλτσες, φανέλες και καμιζόλες.

Το βελονάκι το έλεγαν Κορσοβέλονο. Κορσέ ονόμαζαν τη δαντέλα επειδή η πλέξη ήταν σφικτή.

Τα ρούχα αυτά τσιμπούσαν και η αίσθηση όταν τα φορούσες ήταν δυσάρεστη.

Η βαφή γινόταν αφού είχαν πλέξει τα ρούχα. Υπήρχαν μόνο δύο χρώματα : κόκκινο για τα παιδιά και μαύρο για το πένθος. Τα υπόλοιπα ήταν άσπρα. Την βαφή την έφερνε ο Μαργαρίτης σε σκόνη από την πόλη.

Η βαφή δεν ήταν σταθερή. Έφευγε στα 2-3 πλυσίματα και μετά, τα ξαναβάφανε.»

Όταν πέθαινε κάποιο μέλος της οικογένειας, οι γυναίκες έβαφαν με καρυδόφυλλα τα ρούχα τους μαύρα. Γέμιζαν ένα καζάνι με νερό και φύλλα και τα έβραζαν για περίπου μία ώρα. Σούρωναν, έβαζαν το ρούχο στη βαφή και το μούλιαζαν για αρκετές ώρες. Δεν χρησιμοποιούσαν σταθεροποιητές χρώματος. Η διαδικασία αυτή έπρεπε να επαναλαμβάνεται συχνά γιατί το χρώμα έφευγε με τα πλυσίματα.

Το κόκκινο το έβαφαν με τη «βαφή» που αγόραζαν από τους πλανόδιους. Δυστυχώς, μέχρι στιγμής δεν έχω συναντήσει κάποιον που να ξέρει από τι ήταν φτιαγμένη η «βαφή».

«Το κίτρινο το βάφαμε με κινίνο»

Αγγελική Βασιλάκη, Περίθεια

Η Κατερίνα Φακιολά θυμάται ότι η γιαγιά της χρησιμοποιούσε το φυτό *Echium plantagineum* που μάζευε στον Παντοκράτορα για να βάψει μωβ-μπλε υφάσματα.



Φωτογραφία: Μαρία Νικολούζου. Έχιον το Πλαντάγινον, *Echium plantagineum*

«Μου είχε πει η νόνα μου ότι τούτο το λουλουδάκι στο Όρος το μάζευαν και το μούλιαζαν σε νερό να βγάλει τις χρωστικές του. Έπειτα, βουτούσαν και έβαφαν σε ένα χρώμα ελαφρώς μωβ – μπλε σαν το λουλάκι τις μπόλιες τους οι γυναίκες που είχαν πένθος.»

Η παρακάτω μαρτυρία είναι του κυρίου Νίκου Βασιλάκη από το λιβάδι του Ρόπα:

«Στους Γιαννάδες έπαιρναν κομμάτια από το κορμό της Δαδιάς (Κουκουναριά) , τα οποία είχαν ξεκολλήσει από το κορμό για να μην τραυματίσουν το δέντρο. Τα έφερναν σπίτι όπου τα χτυπούσαν να σπάσουν σε μικρά κομμάτια, μετά τα βράζανε για πολύ ώρα. Με το τσάι αυτό βάφανε τα παραγάδια καφετιά. Τότε, τα παραγάδια ήταν μόνο άσπρα.»



Φλοιός Κουκουναριάς

Ακριβώς την ίδια περιγραφή με αυτή που μοιράστηκε μαζί μας ο κύριος Βασιλάκης βρήκα στο βιβλίο «Φυτά & Παράδοση. Μία άλλη όψη της βιοποικιλότητας» του Πανεπιστημίου Αιγαίου από ανάλογες μαρτυρίες ψαράδων στην Μυτιλήνη.

Εκείνη την εποχή ήταν συνηθισμένη στη βαφική η χρήση των βελανιδιών. Μέχρι τον 19ο αιώνα, η Κέρκυρα εξήγαγε βελανίδια και κηκίδια της βελανιδιάς για να χρησιμοποιηθούν στην επεξεργασία δερμάτων και την βαφική.

Περισσότερα στοιχεία για την εμπορική εκμετάλλευση των φυτών της Κέρκυρας μπορεί να βρει κανείς στο βιβλίο «Η Νήσος Κέρκυρα από Γεωργικής Απόψεως Άλλοτε και Σήμερα» του Γ. Παπαβλασόπουλου, 1921, Πειραιάς

Προσωπικά πάντως, δεν συνάντησα ακόμα κάποιον που να θυμάται τη χρήση τους.



Βελανιδιά του είδους *Quercus macrolepis* στον Παντοκράτορα. Η βελανιδιά αυτή κάνει μεγάλα βελανίδια που ήταν αυτά που κυρίως εξάγονταν.

Η Νατάσα Χαλικοπούλου από τους Χωροεπισκόπους μας περιγράφει τη διαδικασία πλυσίματος των ρούχων:

“Εκοβαν φύλλα μυρτιάς και τα έβαζαν να βράσουν μαζί με στάχτη και νερό (αλυσίβα) για να το χρησιμοποιήσουν για πλύσιμο των ρούχων. Μετά, έπαιρναν ένα μεγάλο καλάθι (κόφα), έβαζαν επάνω ένα πανί (σταχτόπανο) και σούρωναν το νερό. Έτσι, το σταχτόπανο συγκρατούσε τη στάχτη. Το νερό το μάζευαν σε μεταλλικό δοχείο (μαστέλο) και με αυτό σαπούνιζαν τα ρούχα. Τα ρούχα μοσχομύριζαν μυρτιά.”

Η φύλαξη των ρούχων γινόταν σε συρτάρια και ντουλάπες και ανάμεσα τους έμπαιναν δαφνόφυλλα για άρωμα και προστασία από τα έντομα.

Άλλες χρήσεις των φυτών στην καθημερινότητα ήταν οι παρακάτω:

Κόλλα

«Κόλλα Αμυγδαλιάς (Κομμίωση) , που τα χρόνια της ανέχειας την βράζαμε, την βάζαμε σε μικρά μπουκαλάκια γυάλινα και με ένα μικρό φτερό την απλώναμε και κολλούσαμε τις σχολικές χειροτεχνίες μας !!!!!

Σπύρος Μπαλής

Μελάνι

Μελάνι γινόταν από ζουπημένες ελιές, από τους καρπούς της φυτολάκας ή από τα κηκίδια της βελανιδιάς.

Καλάθια

Τα καλάθια τα έπλεκαν συνήθως από σκίνο, λυγαριά, ελιά και καλάμια.



Μετά, έστρωναν φύλλα φτέρης στο εσωτερικό τους για να συντηρήσουν ή να μεταφέρουν φρούτα, και ειδικά τις αρωματικές μικρές και εύθραυστες φράουλες της Κέρκυρας.



Φωτογραφία: Ελένη Τσιριμιάγκου. Χειροποίητο καλάθι φτιαγμένο από τον παππού της Ελένης στις Σινιές

Βάρκες

Η Κέρκυρα είναι πλούσια σε υδροβιότοπους: ποτάμια, λίμνες, λιμνοθάλασσες. Οι άνθρωποι που ζούσαν στις περιοχές αυτές έφτιαχναν μικρές βάρκες από καλάμια, *Juncus subulatus* για να μπορούν να μετακινούνται στο νερό. Αυτή η βάρκα ονομάζεται Παπυρέλα.

7.Επίλογος

« Όταν έκοβε τσουκνίδα η γιαγιά μου, της τραγουδούσε ... και αυτή, δεν την τσίμπαγε.»

Σπύρος Θύμης, Άνω Κορακιάνα

Έχουν περάσει περίπου δύο χρόνια από τότε που ο Σπύρος μοιράστηκε μαζί μου την ανάμνηση αυτή. Και όλο την άφηνα στην άκρη γιατί περίμενα να βρω και κάτι άλλο... νόμιζα πως το σημαντικό ήταν να μάθω περισσότερα για το τραγούδι της γιαγιάς, το περιεχόμενο του και από πού το από πού το έμαθε...

Και έχανα την ουσία...

Η φράση αυτή είναι ίσως η πιο σημαντική από τις καταγραφές που έχω κάνει. Μαζί με τις κηραλοιφές στα καρυδότσουφλα είναι για μένα ότι πιο σπουδαίο έχει σωθεί μέχρι στιγμής από το παρελθόν...

Τίποτα από αυτά τα δύο δεν είναι ενδεικτικό εντυπωσιακών θεραπειών, σημαντικών για την επιστήμη και όμως, είναι ότι πιο κοντά σε αυτό που ψάχνω και που για αυτό έχω αφιερώσει τόσο χρόνο και προσπάθεια. Είναι για την ώρα, οι μόνες ενδείξεις μίας βοτανοθεραπείας αυθεντικής, που έρχεται από μία εποχή που η ψυχή των ανθρώπων ήταν εναρμονισμένη με την ψυχή των φυτών και την ανάσα της Γης... Όχι την εποχή που περιγράφω στα γιατροσόφια... Μία εποχή που είναι τόσο μακρινή που τα σημάδια της χάνονται στα βάθη του χρόνου, αλλά τόσο ζωντανή μέσα μου που η καρδιά μου χτυπάει πιο γρήγορα στην ανάμνηση της...

Το ταξίδι μας στην παλιά Κέρκυρα της αυτάρκειας και της αρμονίας με τη φύση έχει μόλις ξεκινήσει. Η εργασία αυτή βρίσκεται συνέχεια υπό διαμόρφωση. Αλλάζει και εξελίσσεται μαζί με τους ανθρώπους που συμμετέχουν σε αυτή, με τους ανθρώπους που εμπνέονται από αυτήν και με τους ανθρώπους που θα την προχωρήσουν παραπέρα.

Όπως ακριβώς η ίδια η ζωή...

8. Βιβλιογραφία

Ελληνική Βιβλιογραφία

- Αποστολοπούλου – Μιχαηλίδου Ε., *Η Μάσιγκα των Παξών. Η γιατρός Μαρία Μητσιαάλη, 1895-1981*, Αθήνα, 2008
- Αρμένη Ελένη, *Εμισκοβόλουνε...*, Εκδόσεις Λοράνδου, Κέρκυρα, 2010
- Γεωργακόπουλος Ν. Αλέξανδρος, *Πλουτοφόρα φυτά*, Ελληνική Γεωργική Εταιρεία, Αθήνα, 1930
- Καλούδη Νικ. Σπύρου, *Η Κάτω Κορακιάνα απ'το μακρινό χθες ... στο σήμερα*, Κοινότητα Κάτω Κορακιάνας, Κέρκυρα, 1994
- Κατσαρού Σπύρου, *Σύντομη Ιστορία της Κέρκυρας*, Κέρκυρα, 1966
- Κοτζαμάνη Γεωργία, *Από τη συλλογή στην καλλιέργεια: αρχαιοβοτανική διερεύνηση των πρώιμων σταδίων εκμετάλλευσης των φυτών και της αρχής της γεωργίας στον ελλαδικό χώρο*, Διδακτορική Διατριβή, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη, 2009
- Κωστόπουλος Σωτήρης, *Παξοί. Από την Αδιαφορία στην Ανάπτυξη*, Εκδ.Κάκτος, Αθήνα, 1984
- Μάλαμας Μιχαήλ, *Η λαϊκή βοτανοθεραπευτική στο Ζαγόρι*, Ιωάννινα, 1982
- Νικητίδης Νίκος –Παπαμύτογλου Βαγγέλης, *Χόρτα & Βότανα της Ελλάδας*, Mediterraneo Editions, Κρήτη, 2011
- Πανεπιστήμιο Αιγαίου – Τμήμα Περιβάλλοντος, *Φυτά & Παράδοση, μία άλλη όψη της βιοποικιλότητας*, Μυτιλήνη
- Παπαβλασόπουλος, Γ. *Η νήσος Κέρκυρα Από γεωργικής απόψεως άλλοτε και σήμερα μετά χάρτου της νήσου*, Τυπογραφικά Καταστήματα: Λάνδου & Σπυράκου, Πειραιάς, 1921
- Ρηγάτος Α. Γεράσιμος, *Μήδεια. Προσεγγίζοντας τη μαγεία και τη θεραπευτική της Προϊστορίας*, Εκδ. Βήτα, Αθήνα, 2015
- Τριανταφύλλη Κική, *Άγρια Χόρτα*, Εκδ. Τα Νέα, Αθήνα, 2014

Αγγλική Βιβλιογραφία

- Hoffelt Stephany, *Domestic Medicine*, Plant Healer Magazine, Vol. V#III, Summer 2015
- Stille Bo & Stille Marie, *The Herpetofauna of Corfu and Adjacent Islands*, Edition Chimaira, Frankfurt, 2017
- Weaving Rachel & Majerus Marianne, *Gardens of Corfu*, Impress, London, 2018