**ΤΣΙΓΑΡΟΛΑΧΑΝΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ ΚΡΗΤΗ**

**Δρ. Ψαρουδάκη Αντωνία  
 ΓΕΩΠΟΝΟΣ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ**

**MSc ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ  
 PhD ΓΕΩΠΟΝΙΚΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ   
 ΤΕΙ Κρήτης τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας**

**ΔΗΜΩΔΗ ΟΝΟΜΑΤΑ**

Αγαλατσίδα

Αγριομαϊντανός-γαρδελίνι

Αγριομάρουλο

Αρχοντάκι

Αχάρτζικας

Βελερίδα-Πετρομαρούλα

Βελονίδα-πιρουνάκια

Βυζοράδικο

Γλυκοκάλαμο

Καλόγερος

Καυκαλύθρα

Κοτσίδι

Κουρνοπόδι

Κουτσουναδα

Λαγούτο

Λαμαρίδα-λαμαρίνα

Λάπαθο μεγάλο

Λάπαθο μικρό-οξινίδες

Λούτες

Μάραθο

Mόπλευρα

Μοσχολούλουδο

Πετροκαρά

Πρασάκι

Σαλσιφί

Σεφκουλί παραθαλάσσιο

Σκούλος

Σταφυλίνακας

Στρουφούλι

Φασουλίδα-αφορδακός

Ο όρος τσιγαρολάχανα χρησιμοποιείται για να προσδιορίσει ένα τρόπο μαγειρέματος –προετοιμασίας άγριων χόρτων. Ταυτόχρονα ωστόσο προσδιορίζει και τα φυτικά είδη που μπορούν να παρασκευαστούν με αυτό τον τρόπο. Η κατηγορία αυτή στην Ανατολική Κρήτη περιλαμβάνει είδη ενδημικά της Κρήτης, του Νοτίου Αιγαίου, αλλά και στενοενδιμικά της Ανατολικής Κρήτης.

Τα τσιγαρολάχανα στην ανατολική Κρήτη μπορούν να αποτελέσουν συνοδευτικό διαφόρων κύριων πιάτων με ψάρια, θαλασσινά ,κρέας αλλά και να μαγειρευτούν μαζί με αυτά καθώς και με αυγά και διάφορα λαχανικά. Επίσης αποτελούν την γέμιση για τα πεντανόστιμα λαχανοπίτια

Στις μέρες μας των μεγαλύτερο ποσοστό των ανθρώπων που χρησιμοποιούν άγρια χόρτα αναγνωρίζουν συλλέγουν η αγοράζουν λίγα από τα αναφερθέντα είδη. Τα λαχανοπίτια που παρασκευάζονται πλέον στην Σητεία περιέχουν συνήθως 5 ή 6 είδη ενώ μερικές δεκαετίες πριν ξεπερνούσαν τα 20

Ποια είδη χόρτων θα χρησιμοποιηθούν εξαρτάται από

Την περιοχή (παραθαλάσσια –ορεινή)

Την εποχή (πρωιμότητα οψιμότητα κάποιων ειδών)

Την δυνατότητα αναγνώρισης από τον ενδιαφερόμενο

Τις γενικότερες διατροφικές συνήθειες (αρέσκεια, απαρέσκεια)

Η χρήση λίγων ειδών στην μέρες μας για την παρασκευή του τόσο γευστικού πιάτου των τσιγαρολάχανων οδηγεί

Στην απώλεια διατροφικής πληροφορίας και πρακτικής

Στην υπέρμετρη συλλογή ορισμένων ειδών με κίνδυνο υποβάθμισης της βιοποικιλότητας σε μικροοικοσυστήματα

Αλλά και στην επικέντρωση στα δημοφιλέστερα και οικονομικά-εμπορικά πιο ενδιαφέροντα είδη