

**ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ  
ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ  
ΣΤΙΣ ΟΡΕΙΝΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΡΟΟΔΟΥΣ**

---

**ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΓΕΩΡΓΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ  
ΛΕΥΚΩΣΙΑ, 2023**









# ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΣΤΙΣ ΟΡΕΙΝΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΡΟΟΔΟΥΣ

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΣΤΑΥΡΙΔΟΥ<sup>1</sup>, ΑΝΔΡΕΑΣ Μ. ΣΑΒΒΙΔΗΣ<sup>1</sup>, ΣΩΤΗΡΟΥΛΑ ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ<sup>1</sup>,  
ΑΝΔΡΕΑΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΥ<sup>1</sup>, ΧΡΙΣΤΟΣ ΖΟΥΜΙΔΗΣ<sup>2</sup>

1 ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΓΕΩΡΓΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ | 2 ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΚΥΠΡΟΥ

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΓΕΩΡΓΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ  
ΛΕΥΚΩΣΙΑ, 2023

## ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΣΤΙΣ ΟΡΕΙΝΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΡΟΟΔΟΥΣ

Προτεινόμενος τρόπος αναφοράς στα Ελληνικά:

Σταυρίδου, Κ., Σαββίδης, Α.Μ., Ιωαννίδου, Σ., Στυλιανού, Α., και Ζουμίδης, Χ. 2023. Παραδοσιακές Χρήσεις Αρωματικών και Φαρμακευτικών Φυτών στις Ορεινές Περιοχές Τροόδους. Ινστιτούτο Γεωργικών Ερευνών, Λευκωσία, Κύπρος.

ISBN: 978-9925-1-6010-5 & 978-9925-1-6011-2.

Suggested Citation in English:

Stavridou, C., Savvides, A.M., Ioannidou, S., Stylianos, A., and Zoumidis, C. 2023. Traditional Uses of Medicinal and Aromatic Plants in the Mountainous Areas of Troodos. Agricultural Research Institute, Nicosia, Cyprus.

ISBN: 978-9925-1-6010-5 & 978-9925-1-6011-2.

Ινστιτούτο Γεωργικών Ερευνών

Υπουργείο Γεωργίας, Αγροτικής Ανάπτυξης και Περιβάλλοντος

Κυπριακή Δημοκρατία

Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται. Κανένα μέρος αυτού του βιβλίου δεν μπορεί να αναπαραχθεί ή να χρησιμοποιηθεί με οποιαδήποτε μορφή ή με οποιοδήποτε μέσο, ηλεκτρονικό ή μηχανικό, συμπεριλαμβανομένης της φωτοτυπίας, της καταγραφής, ή από οποιοδήποτε σύστημα αποθήκευσης και ανάκτησης πληροφοριών, χωρίς την προηγούμενη γραπτή άδεια των συγγραφέων.

Ενώ έχει ληφθεί κάθε εύλογη μέριμνα κατά την προετοιμασία αυτού του βιβλίου, ούτε ο εκδότης ούτε οι συγγραφείς μπορούν να αναλάβουν την ευθύνη για οποιοσδήποτε συνέπειες που προκύπτουν από τη χρήση του, ή τις πληροφορίες που περιέχονται στο παρόν.

Διευκρινίζεται ότι κάθε φωτογραφία, συνοδεύεται από το όνομα του φωτογράφου ή της πηγής.

**ISBN 978-9925-1-6011-2**

Αποτέλεσμα εθνοβοτανικής μελέτης, η οποία πραγματοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Γεωργικών Ερευνών (ΙΓΕ) με τη συμβολή κατοίκων των Ορεινών Κοινοτήτων Τροόδους, στο πλαίσιο του Ολοκληρωμένου Ερευνητικού Προγράμματος.

Το Έργο 3PRO-TROODOS (INTEGRATED/0609/061) συγχρηματοδοτήθηκε από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης και την Κυπριακή Δημοκρατία μέσω του Ιδρύματος Έρευνας και Καινοτομίας, και συντονίστηκε από το Ινστιτούτο Κύπρου.







## Πρόλογος

Στην πρώτη επαφή του με το Τρόοδος, ο επισκέπτης σαγηνεύεται τόσο από την απλοχεριά της φύσης σε χρώματα κι αρώματα, όσο και από την προθυμία των ιδιαίτερα φιλόξενων κατοίκων της περιοχής να μοιραστούν τις γνώσεις τους για τα προϊόντα που παράγονται σε αυτή τη γη. Έχοντας αναλάβει τη διεξαγωγή της εθνοβοτανικής μελέτης στο πλαίσιο του προγράμματος ZPRO-TROODOS, είχαμε την τιμή να είμαστε κοινωνοί αυτών των δώρων της φύσης και των ανθρώπων. Οι κάτοικοι του Τροόδους μάς προσέφεραν αφειδώς και ανιδιοτελώς τις εμπειρίες, τις αναμνήσεις και τις γνώσεις τους σχετικά με τη χρήση των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών στα χωριά τους, όπως αυτές έφτασαν αυτούσιες ως τις μέρες μας από στόμα σε στόμα και από γενιά σε γενιά· δηλαδή, μέσω προφορικών, κυρίως, μαρτυριών και σπανίως μέσω γραπτών πηγών.

Στο παρόν βιβλίο προσπαθήσαμε να περιλάβουμε όλες αυτές τις ζωντανές μαρτυρίες, αποσκοπώντας στη διαφύλαξη και στη μετάδοση του ιδιαίτερου αυτού γνωστικού πλούτου, στις επερχόμενες γενιές. Ως επιστέγασμα της προσπάθειας αυτής, οι παραδοσιακές χρήσεις των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών της ορεινής περιοχής του Τροόδους, όπως αναδείχτηκαν από την έρευνα που διεξήγαγε το Ινστιτούτο Γεωργικών Ερευνών στο πλαίσιο του ερευνητικού έργου ZPRO-TROODOS, έχουν εγγραφεί στον Εθνικό Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO (2022). Αδιαμφισβήτητα, η επιτυχία αυτή —γιατί για επιτυχία πρόκειται— αναδεικνύει την ξεχωριστή πολιτισμική ταυτότητα των ανθρώπων του Τροόδους και ενισχύει την προσπάθεια διατήρησης αυτής της γνώσης.

Μέσα από το βιβλίο αυτό ο αναγνώστης θα γνωρίσει τα κυριότερα είδη φυτών που αναφέρθηκαν από τους κατοίκους του Τροόδους, ταξινομημένα με βάση τον δείκτη πολιτιστικής αξίας, ο οποίος προέκυψε από την ανάλυση των αποτελεσμάτων της εθνοβοτανικής μας μελέτης. Για κάθε είδος φυτού περιγράφονται οι κυριότερες χρήσεις του, όπως αναφέρθηκαν από τους συμμετέχοντες στη μελέτη. Ωστόσο, η αναφορά σε ορισμένα είδη ίσως προκαλέσει έκπληξη στον αναγνώστη, μιας και από πολλούς (ειδικούς και μη) τα είδη αυτά δε θεωρούνται αρωματικά ή φαρμακευτικά. Παρ' όλα αυτά, η πληθώρα των φαρμακευτικών, κυρίως, χρήσεων τους δικαιολογεί απόλυτα την ύπαρξή τους σε αυτό το βιβλίο. Όπως θα ανέμενε κανείς σε τέτοιου είδους σύγγραμμα, το κείμενο σε πολλά σημεία διανθίζεται από αυτούσιες διηγήσεις στην κυπριακή διάλεκτο και, παράλληλα, συνοδεύεται από πλούσιο φωτογραφικό υλικό.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να τονιστεί ότι οι πρακτικές που περιγράφονται σε αυτό το βιβλίο, σχετικά με τις θεραπευτικές χρήσεις των φαρμακευτικών φυτών, είναι ακριβής καταγραφή των διηγήσεων των κατοίκων και σε καμία περίπτωση δε συστήνεται η εφαρμογή τους χωρίς την έγκριση κάποιου ειδικού. Επίσης, η διατύπωση της ιατρικής και φαρμακευτικής ορολογίας που χρησιμοποιείται στο παρόν σύγγραμμα στηρίχτηκε στην επίσημη και αναγνωρισμένη διεθνή βιβλιογραφία.

Όπως έχει προαναφερθεί, σε αρκετά σημεία του κειμένου χρησιμοποιούνται λέξεις της κυπριακής διαλέκτου. Συνεπώς, κρίθηκε σκόπιμο να παρατεθεί στο τέλος του βιβλίου ένα γλωσσάρι με τις εξηγήσεις των λέξεων αυτών. Θεωρούμε ότι, τόσο η καταγραφή των κοινών ονομάτων των φυτών, όσο και οι λέξεις που περιγράφουν διαδικασίες, εργαλεία, κατασκευές κ.λπ. στην κυπριακή διάλεκτο, προσδίδουν μεγαλύτερη αξία στο βιβλίο, καθώς αρκετές λέξεις που αναφέρθηκαν από τους συνεντευξιζόμενους δεν υπάρχουν καταγεγραμμένες σε λεξικά της κυπριακής διαλέκτου και η χρήση τους στη σύγχρονη καθομιλουμένη φθίνει, ως αποτέλεσμα της τάσης απλούστευσης που παρατηρείται.

Κλείνοντας, θα θέλαμε να εκφράσουμε τις εγκάρδιες και ειλικρινείς ευχαριστίες μας στους κατοίκους των ορεινών κοινοτήτων Τροόδους που συμμετείχαν στις συνεντεύξεις και συνέβαλαν καθοριστικά και ουσιαστικά στη δημιουργία αυτού του συγγράμματος. Θερμές ευχαριστίες εκφράζουμε και στους ανθρώπους της περιοχής που συνέβαλαν στην όλη προσπάθεια υποδεικνύοντας άτομα κατάλληλα για την υλοποίηση της εθνοβοτανικής μας μελέτης. Άλλωστε, από τις πρώτες κιόλας συναντήσεις με ειδικούς επί του θέματος του βιβλίου, τους οποίους, επίσης, ευχαριστούμε για την πολύτιμη βοήθειά τους, αναδύθηκε η επιτακτική ανάγκη για διαφύλαξη και διάδοση της γνώσης για τις παραδοσιακές χρήσεις των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών στην ορεινή περιοχή του Τροόδους. Ευελπιστούμε ότι αυτό το βιβλίο θα αποτελέσει ένα σημαντικό βήμα προς αυτήν την κατεύθυνση, καθώς και την αφορμή για επέκταση αυτής της προσπάθειας στις υπόλοιπες ορεινές περιοχές του Τροόδους, αλλά και σε άλλες περιοχές της Κύπρου μας.

Καλή Ανάγνωση

Οι συγγραφείς  
Λευκωσία, 2023



## Ευχαριστίες

Η εθνοβοτανική μελέτη, η οποία αποτελεί τον θεμέλιο λίθο της παρούσας έκδοσης, δε θα γινόταν ποτέ πραγματικότητα χωρίς τη συμβολή των ανθρώπων που είτε είναι κάτοικοι είτε απόδημοι των κοινοτήτων: Άγιος Θεόδωρος Πιτσιλιάς, Αγρίδια, Αγρός, Άλωνα, Άρσος, Γαλάτα, Γούρρι, Δύμες, Ζωοπηγή, Καλοπαναγιώτης, Κάμπος, Καννάβια, Κάτω Πλάτρες, Κοιλάνι, Λαζανιάς, Λεμίθου, Μονιάτης, Μυλικούρι, Οδού, Παλαιχώρι Ορεινής, Πάνω Παναγιά, Πάνω Πλάτρες, Πεδουλάς, Πελένδρι, Πρόδρομος, Σπήλια, Τρεις Ελιές, Τσακίστρα, Φικάρδου, Φοινί και Φτερικουδί. Τους ευχαριστούμε θερμότερα για τη φιλοξενία και τη χωρίς κανένα αντάλλαγμα παραχώρηση των γνώσεών τους. Συγκεκριμένα, είμαστε βαθύτατα ευγνώμονες στα ακόλουθα άτομα (παρατίθενται με το μικρό τους όνομα και με τη σειρά που τους πήραμε συνέντευξη): Πατήρ Αδαμάντιος, κα Άννα, Πατήρ Ευθύμιος, κα Γαλάτεια, κα Μαρία, κος Χρίστος, Πατήρ Νεκτάριος, κα Ελένη, κος Κρίστης, κος Μιχαλάκης, κα Ελένη, κος Μιχάλης, κος Γιάννης, κα Ανδρούλλα, κα Βασιλική, κα Ευγενία, κα Νίκη, κος Νικόλας, κα Ανδρονίκη, κα Γιανούλλα, κα Παρασκευούλα, κα Μαρία, κα Ελένη, κα Χρυσάνθη, κος Στέλιος, κος Ανδρέας, κα Ανδριάννα, κα Αθηνά, κος Χριστόφορος, κος Στέλιος, κα Κλειώ, αδελφή Ισιδώρα, κος Ανδρέας, αδελφή Φιλοθέη, κα Μαρία, κος Δημήτρης, κα Άννα, κος Ευαγόρας, κα Φανή, κος Χριστόφορος, κος Παντελής, κος Ανδρέας, κα Φλώρα, κος Χρίστος, κα Δήμητρα, κα Σοφία, κος Δημήτρης, κα Νίκη, κος Χαράλαμπος, κα Δέσποινα, κος Γιάννης, κος Πέτρος, κος Αντώνης, κα Ειρήνη, κος Δημήτρης, κα Ελευθερία και κα Μαρία.

Θα θέλαμε επίσης να ευχαριστήσουμε θερμά την κα Κυριακή Ζαννέττου Παντελή για τις πολύωρες συζητήσεις μας περί χρήσεων αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών στην Κύπρο γενικότερα, και στο Τρόοδος ειδικότερα, αλλά και για την ανιδιοτελή προσφορά της στην αναγνώριση των φυτών στο φυσικό τους περιβάλλον. Παρομοίως, ευχαριστούμε ολόψυχα τον κο Γιώργο Έλληνα για την επικοινωνιακή συζήτηση που είχαμε σχετικά με τις χρήσεις των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών στην Κύπρο.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ οφείλουμε στην κα Ειρήνη Χαραλάμπους, για τη μετατροπή των χειρόγραφων σημειώσεων, που πάρθηκαν κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων, σε ψηφιακή μορφή.

Ιδιαίτερες ευχαριστίες εκφράζουμε και στην Κυπριακή Εθνική Επιτροπή της UNESCO για την καθοδήγηση και την έγκριση της αίτησης που καταθέσαμε για εγγραφή των «παραδοσιακών χρήσεων των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών της ορεινής περιοχής του Τρόοδους» στον Εθνικό Κατάλογο Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς.

Τέλος, θα ήταν μεγάλη παράλειψή μας να μην εκφράσουμε τις θερμές μας ευχαριστίες στην Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Adriana Bruggeman, συντονίστρια του ολοκληρωμένου ερευνητικού έργου ZPRO-TROODOS (INTEGRATED/0609/061), το οποίο υπήρξε η αφορμή για τη διεξαγωγή της εθνοβοτανικής μας μελέτης. Το ZPRO-TROODOS συγχρηματοδοτήθηκε από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης και την Κυπριακή Δημοκρατία μέσω του Ιδρύματος Έρευνας και Καινοτομίας και συντονίστηκε από το Ινστιτούτο Κύπρου.

Σας ευχαριστούμε όλους, που, είτε άμεσα είτε έμμεσα, υπήρξατε συνοδοιπόροι μας στο ταξίδι αυτό, από τη σύλληψη της αρχικής ιδέας μέχρι την επιτυχή ολοκλήρωση αυτού του συγγράμματος.

## Περιεχόμενα

### Πρόλογος Ευχαριστίες Εισαγωγή

# 1

## Εθνοβοτανική Μελέτη

1.1	Γενικά	18
1.2	Μεθοδολογία	18
1.2.1	Περιοχή μελέτης	20
1.2.2	Δειγματοληπτική Έρευνα – Συλλογή Δεδομένων	20
1.2.3	Ποσοτική Εθνοβοτανική	20
1.2.3.1	Ορισμοί – Έννοιες	20
1.2.3.2	Εθνοβοτανικοί δείκτες	21
1.3	Αποτελέσματα και σχολιασμός των αποτελεσμάτων	22
1.3.1	Δημογραφικά στοιχεία	22
1.3.2	Κατηγορίες χρήσεων	23
1.3.3	Φυτικά γένη και είδη	26

# 2

## Χρήσεις σημαντικότερων φυτών

2.1	<i>Vitis vinifera</i> – Αμπέλι	36
2.2	<i>Rosa damascena</i> – Τριανταφυλλιά η Δαμασκηνή	42
2.3	<i>Pistacia</i> spp. – Τρεμιθιά, σχίνος	46
2.4	<i>Rhus coriaria</i> – Ρούδι	48
2.5	<i>Laurus nobilis</i> – Δάφνη	52
2.6	<i>Rosmarinus officinalis</i> – Λασμαρί	56
2.7	<i>Mentha spicata</i> – Δκούσμη	58
2.8	<i>Cistus</i> spp. – Ξισταρκά	60
2.9	<i>Sambucus nigra</i> – Ζαμπούκκος	64
2.10	<i>Olea europaea</i> – Ελιά	66
2.11	<i>Origanum dubium</i> – Ρίγανη	68
2.12	<i>Salvia</i> spp. – Σπατζιά	70
2.13	<i>Myrtus communis</i> – Μερσινιά	72
2.14	<i>Lavandula angustifolia</i> – Λεβάντα	76
2.15	<i>Allium cepa</i> – Κρεμμύδι	80
2.16	<i>Juglans regia</i> – Καρυδιά	82
2.17	<i>Prunus avium</i> – Κερασιά	86
2.18	<i>Crataegus</i> spp. – Μοσφιλιά	90
2.19	<i>Urtica</i> spp. – Τσουκνίδα	94
2.20	<i>Hypericum perforatum</i> – Υπερικό/σπαθόχορτο/βαλσαμόχορτο	96
2.21	<i>Prunus dulcis</i> – Αμυγδαλιά/Αθασιά	98
2.22	<i>Ocimum basilicum</i> – Βασιλιτζιά	102
2.23	<i>Mentha longifolia</i> – Ποταμοείτανος	104
2.24	<i>Matricaria chamomila</i> – Χαμομήλι/μουγιόχορτο	106
2.25	<i>Rosa</i> spp. – Αρκοτριανταφυλλιά	108
2.26	<i>Pelargonium graveolens</i> – Κιούλι	112
2.27	<i>Thymbra capitata</i> – Θρουμπί	114
2.28	<i>Dittrichia viscosa</i> – Κόνυζος	116
2.29	<i>Cydonia oblonga</i> – Κυδωνιά	118
2.30	<i>Pimpinella anisum</i> – Γλυκάνισσος	120

# 3

---

## Λοιπά φυτά και ιδιαίτερες χρήσεις

3.1	Φαρμακευτικές χρήσεις	122
3.1.1	Φυτά που χρησιμοποιούνταν κυρίως για δερματικές παθήσεις	123
3.1.2	Φυτά που χρησιμοποιούνταν κυρίως για γαστρεντερικές παθήσεις	127
3.1.3	Φυτά που χρησιμοποιούνταν κυρίως για παθήσεις του αναπνευστικού	128
3.1.4	Φυτά που χρησιμοποιούνταν κυρίως για ουρολογικές παθήσεις	128
3.1.5	Λοιπά Χειλανθή με κυρίως φαρμακευτικές χρήσεις	128
3.2	Μαγειρικές χρήσεις	130
3.2.1	Γλυκά και μαρμελάδες	130
3.2.2	Άλλα φυτά με χρήσεις στην συντήρηση τροφίμων και συντηρημένα προϊόντα	130
3.2.3	Λοιπά αρωματικά και αρτυματικά για το φαγητό	130
3.2.4	Κατανάλωση νωπών και αποξηραμένων ή ξηρών καρπών	132
3.2.5	Χόρτα βραστά ή νωπά και άλλα νωπά ή μαγειρευτά φυτικά μέρη	132
3.3	Άλλες χρήσεις	136
3.3.1	Μελισσοτροφικά φυτά και χρήσεις για οικόσιτα ζώα	136
3.3.2	Φυτά για ψάρεμα	137
3.3.3	Φυτά με άλλες χρήσεις	138
3.3.4	Δηλητηριώδη φυτά	140
3.3.5	Χρήσεις με ενδείξεις ότι δεν εφαρμόζονται σήμερα	140

<b>Επίλογος</b>	142
<b>Βιβλιογραφία</b>	144
<b>Λεξιλόγιο</b>	146

## Εισαγωγή

Η πολυδιάστατη σχέση μεταξύ ανθρώπου και φυτών έχει αφετηρία την έναρξη της κοινής τους εξελικτικής ιστορίας (Schaal, 2019). Χιλιάδες χρόνια πριν, αναζητώντας την τροφή του, ο άνθρωπος αποκτούσε ζωτικής σημασίας γνώσεις για το ποια φυτά είναι βρώσιμα, δηλητηριώδη ή ευχάριστα στη γεύση, ακόμα και για το ποια φυτά θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για σκοπούς ιασης. Έτσι, η ανθρώπινη ανάγκη για επιβίωση οδήγησε σταδιακά στην ανακάλυψη και εμπλουτισμό των γνώσεων γύρω από τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά (ΑΦΦ). Τα φαρμακευτικά φυτά περιέχουν βιολογικώς δραστικές ουσίες με θεραπευτική δράση και χρησιμοποιούνται, κυρίως, στη σύγχρονη και παραδοσιακή ιατρική, ενώ τα αρωματικά φυτά συσσωρεύουν ευώδη πτητικά συστατικά που ερεθίζουν την όσφρηση και τη γεύση του ανθρώπου, και χρησιμοποιούνται για τη γευστική βελτίωση των τροφίμων και για την παρασκευή ευφραντικών αφεψημάτων<sup>1</sup>. Συχνά, δε, τα αρωματικά φυτά αξιοποιούνται ταυτόχρονα και ως φαρμακευτικά. Πολλά ΑΦΦ, επίσης, αποτελούν τις πρώτες ύλες για την παραγωγή καλλυντικών, βαφών και χρωστικών ή και φυτοπροστατευτικών προϊόντων (Lubbe & Verpoorte, 2011). Οι δραστηριότητες των πρώτων ανθρώπων σε σχέση με τα ΑΦΦ επεκτείνονται σήμερα προς την έρευνα και την ανακάλυψη περαιτέρω φυτών και των χρήσεών τους, και ακολούθως, με την προώθηση και την αξιοποίησή τους (Inoue & Craker, 2014). Τα ποσοστά παγκόσμιας χρήσης, ζήτησης και εμπορίας προϊόντων ΑΦΦ αυξάνονται σημαντικά με την πάροδο του χρόνου (Barata et al., 2016) υποδεικνύοντας, αφενός, την οικονομική σημασία αυτών των προϊόντων και αφετέρου, την ανάγκη υποστήριξης της διατήρησης και της βιώσιμης χρήσης των ΑΦΦ (Barata et al., 2016).

Η λεκάνη της Μεσογείου αποτελεί μία από τις περιοχές της γης με τη μεγαλύτερη φυτική ποικιλότητα, αφού καλύπτει μόνο το 1,6% της επιφάνειάς της και περιλαμβάνει το 10% των ανωτέρων φυτών<sup>2</sup> (Medail & Quezel, 1999). Περίπου 25.000 είδη φυτών βρίσκονται σε αυτήν την περιοχή, από τα οποία ένα μεγάλο ποσοστό είναι ενδημικά<sup>3</sup> (Gonzalez-Tejero et al., 2008). Η ιδιαίτερα συστηματική και εκτενής χρήση των ΑΦΦ στην περιοχή της Μεσογείου κατά την αρχαιότητα διαφαιίνεται μέσα από τα γραπτά του Θεόφραστου (371 π.Χ. – περίπου 287/5 π.Χ.) και του Διοσκουριδίου (1ος μ. Χ.) και συνεχίζεται μέχρι και σήμερα (Gonzalez-Tejero et al., 2008; Taghouti et al., 2022). Εκτεταμένες αναφορές σε αρχαιολογικά κείμενα και άλλα ευρήματα προβάλλουν τον ξεχωριστό πλούτο της Κύπρου σε ΑΦΦ, αλλά και την εμπορία και χρήση τους από αρχαιολογικά χρόνια (Χατζηκυριάκου, 2007). Σήμερα, παρόλο που το ενδιαφέρον για τα ΑΦΦ και τις ποικίλες χρήσεις τους είναι αυξημένο, οι σχετικές διαθέσιμες γραπτές πληροφορίες για τις παραδοσιακές<sup>4</sup> χρήσεις των ΑΦΦ είναι λιγοστές και διάσπαρτες και αφορούν ευρύτερα το νησί της Κύπρου. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελεί η χειρόγραφη συλλογή «Ιατροσοφικών» του Μητροφάνη (1790–1867), σκευοφύλακα και μοναχού στη Μονή Μαχαίρα, κείμενο το οποίο περιέχει συνταγές για θεραπείες διαφόρων ασθενειών, αρκετές από τις οποίες είχαν ως βάση τα ΑΦΦ (Ιερομόναχος Φιλάρετος, 1924). Στην προσπάθεια διάσωσης αυτής της πληροφορίας έχουν εκπονηθεί μερικές σημαντικές καταγραφές, όπως ο κατάλογος με τα φαρμακευτικά φυτά της Κύπρου (Ζαννέττου – Παντελή, 1998), η περιγραφή των θεραπευτικών ιδιοτήτων 673 βοτάνων με συνταγές χρήσης (Ζαννέττου – Παντελή, 2000), η καταγραφή άγριων εδωδιμων φυτών στις επαρχίες Λάρνακας και Πάφου (Della et al., 2006), καθώς και η συστηματική καταγραφή των αρωματικών και αρτυματικών φυτών της Κύπρου από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα (Χατζηκυριάκου, 2007).

<sup>1</sup> Αφέψημα: παρασκευάσμα από διάφορα φυτικά μέρη (άνθη, φύλλα, ρίζα, σπέρματα κλπ.) τα οποία αφού τεμαχιστούν θερμαίνονται μέχρι βρασμού για λίγη ώρα και στη συνέχεια διηθούνται ενώ το παρασκευάσμα είναι ακόμη θερμό (Μπαμπινιώτης, 2002).

<sup>2</sup> Ανώτερα φυτά: φυτά τα οποία χαρακτηρίζονται από αγγειακό ιστό και κυριαρχούν στην παγκόσμια χλωρίδα (Akeroyd & Synge, 1992).

<sup>3</sup> Ενδημικό φυτό: χαρακτηρίζεται το είδος το οποίο είναι αυτοφυές (φυτρώνει από μόνο του) και εμφανίζεται αποκλειστικά και μόνο σε μία ορισμένη περιοχή και πουθενά αλλού στον κόσμο, ως αποτέλεσμα της εξέλιξης και φυσικών διαδικασιών. Το ποσοστό των ενδημικών φυτών σε σχέση με όλα τα είδη φυτών αποτελεί έναν δείκτη βιολογικού πλούτου μιας περιοχής.

<sup>4</sup> Παραδοσιακό: αυτό που γίνεται όπως απαιτεί η παράδοση, που συμφωνεί με τα πρότυπα που καθιερώθηκαν από την παράδοση.



Εικόνα 1

Άποψη της οροσειράς του Τροόδους και της οροσειράς του Πενταδακτύλου (στο βάθος) από τον χιονισμένο Όλυμπο (ή Χιονίστρα), το ψηλότερο σημείο στην Κύπρο. Φωτογραφία: Χρίστος Ζουμίδης.

Το Τρόοδος, η υψηλότερη οροσειρά της Κύπρου (Εικόνα 1), καλύπτει τα δύο τρίτα του νησιού και αποτελεί μια ιδιάζουσα περιοχή, στην οποία η συνύπαρξη διαφόρων παραγόντων προκαλεί ιδιαίτερο ενδιαφέρον όσον αφορά στις παραδοσιακές χρήσεις των ΑΦΦ. Ο ορεινός όγκος του Τροόδους καταλαμβάνει το κεντρικό και νοτιοδυτικό μέρος της Κύπρου. Διοικητικά, η οροσειρά διαιρείται ανάμεσα στις επαρχίες Λευκωσίας (βόρεια), Πάφου (δυτικά), Λεμεσού (νότια) και Λάρνακας (ανατολικά) και συμπεριλαμβάνει τις περιοχές Πιτσιλιάς, Σολέας, Μαραθάσας, Κρασοχωρίων και ορεινών θερέτρων Λεμεσού. Η δημιουργία του Τροόδους, η οποία ξεκίνησε πριν από 92 εκατομμύρια χρόνια στον βυθό της Τηθύος Θάλασσας, έχει οδηγήσει στην εμφάνιση σειράς πετρωμάτων του μανδύα με κύριο χαρακτηριστικό το οφιολιθικό σύμπλεγμα του Τροόδους. Η οροσειρά παρουσιάζει ποικιλόμορφο ανάγλυφο και πυκνό υδρογραφικό δίκτυο, το οποίο δεν εξυπηρετεί μόνο τις ανάγκες του ανθρώπου, αλλά και του φυσικού περιβάλλοντος. Η επίδραση του υψομέτρου είναι σημαντική, καθώς προκαλεί πτώση της θερμοκρασίας και αύξηση του υετού<sup>5</sup>, ο οποίος στις υψηλότερες περιοχές ξεπερνά τα 1.000 χιλιοστά ανά έτος, ενώ στην κορυφή του Τροόδους σημειώνονται χιονοπτώσεις κατά τους χειμερινούς μήνες. Οι κλιματικές συνθήκες που δημιουργούνται από το μεγάλο υψόμετρο, καθώς και το γεωλογικό υπόστρωμα, συντέμνουν στην παρουσία της ιδιαίτερης και πλούσιας χλωρίδας της οροσειράς του Τροόδους. Για παράδειγμα, το Εθνικό Δασικό Πάρκο Τροόδους, το οποίο βρίσκεται στις υψηλότερες κορυφές και αποτελεί το 0,97% της έκτασης του νησιού, φιλοξενεί 785 ιθαγενή<sup>6</sup> και 74 ενδημικά φυτά της Κύπρου, που αντιστοιχούν στο 44% των ιθαγενών και στο 50% των ενδημικών φυτών του νησιού, αντίστοιχα (Τμήμα Περιβάλλοντος – Δίκτυο Natura 2000, n.d.).

Κυρίαρχο χαρακτηριστικό της βλάστησης της οροσειράς είναι οι εκτεταμένες συστάδες της τραχείας πεύκης (*Pinus brutia*), ενώ στις υψηλότερες κορυφές απαντώνται συστάδες από μαύρη πεύκη (*Pinus nigra subsp. pallasiana*), καθώς και είδη ανθεκτικά στο ψυχρό κλίμα, όπως είναι η αγριομηλιά (*Sorbus graeca*), είδη αοράτου (*Juniperus oxycedrus*, *J. excelsa*, *J. foetidissima*), η ενδημική αγριοτριανταφυλλιά (*Rosa micrantha subsp. chionistrae*) και η βερβερίς (*Berberis cretica*).

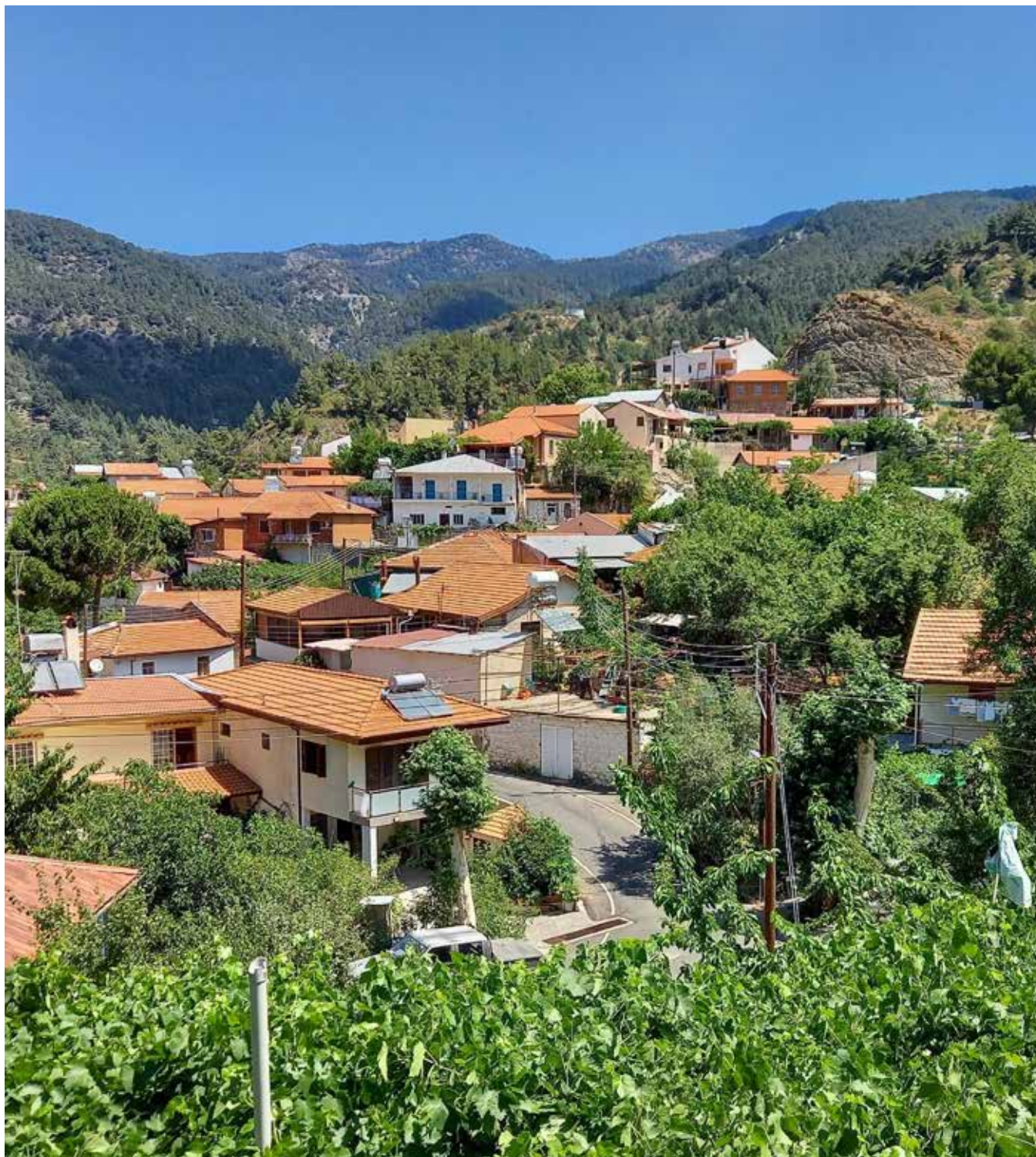
Σε βραχώδεις πλαγιές και υψόμετρα πάνω από 600 μέτρα σχηματίζονται πυκνοί θαμνώνες της ενδημικής λατζιάς (*Quercus alnifolia*). Άλλα δέντρα και θάμνοι του Τροόδους είναι η αντρουκλιά (*Arbutus andrachne*), το κυπαρίσσι (*Cupressus*

---

Παράδοση: το σύνολο, αλλά και το καθένα χωριστά, από τα στοιχεία του παρελθόντος ενός πολιτισμού, που διασώζονται προφορικά και μεταδίδονται από στόμα σε στόμα και από γενιά σε γενιά (Μπαμπινιώτης, 2002).

<sup>5</sup> Υετός: κάθε μορφή νερού που πέφτει στο έδαφος από την ατμόσφαιρα (ατμοσφαιρικό κατακρήμνισμα), όπως βροχή, χιόνι και χαλάζι.

<sup>6</sup> Ιθαγενές φυτό: φυτό το οποίο συναντάται φυσικά σε μια συγκεκριμένη περιοχή ως αποτέλεσμα των διαφόρων διεργασιών της φύσης, χωρίς την ανθρώπινη παρέμβαση.



Εικόνα 2

Η κοινότητα Φοινί στην περιοχή Ορεινών Θερέρτων Λεμεσού. Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

*sempervirens*), η περνια (*Quercus coccifera* subsp. *calliprinos*), η δρυς (*Quercus infectoria*), το σφεντάμι (*Acer obtusifolium*), η αγριελιά (*Olea europaea* var. *sylvestris*), η μοσφιλιά (*Crataegus azarolus*) και το ρούδι (*Rhus coriaria*). Κοντά στους ποταμούς σχηματίζονται παρόχθια δάση πλατανιού (*Platanus orientalis*) και σκλήθρου (*Alnus orientalis*), τα οποία συνοδεύονται από είδη όπως η μυρτιά ή μυρσινιά (*Myrtus communis*), η δάφνη (*Laurus nobilis*) και η αροδάφνη (*Nerium oleander*). Στην περιοχή γύρω από την κορυφή του Τριπύλου υπάρχουν περιορισμένες συστάδες του ενδημικού κέδρου (*Cedrus brevifolia*). Δεσπόζουσα θέση σε αυτό το φυσικό περιβάλλον κατέχει ένας ιδιαίτερα μεγάλος αριθμός ιθαγενών φυτών, τα οποία διαθέτουν αρωματικές και φαρμακευτικές ιδιότητες και συνυπολογίζονται σε καταγραφές που έχουν προαναφερθεί.





**Εικόνα 3**  
Χώρος αποθήκευσης αγροτικής οικίας με αποξηραμένα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά στο Αγροτικό Μουσείο Φικάρδου. Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

Η παρουσία του ανθρώπου στις ορεινές περιοχές του Τροόδους ήταν ανέκαθεν ιδιαίτερα συνυφασμένη με το φυσικό περιβάλλον (Εικόνα 2), καθώς και με τη γεωργοκτηνοτροφία κατά τους τελευταίους αιώνες. Η ορεινή γεωργία στην Κύπρο χαρακτηρίζεται σήμερα, κυρίως, από την καλλιέργεια της αμπέλου και των οπωροφόρων δέντρων. Τα πρωτογενή προϊόντα, τόσο φυτικής, όσο και ζωικής προέλευσης, μέσα από τη μεταποίηση, αξιοποιούνται από οικογενειακές τοπικές βιοτεχνίες για την παραγωγή προϊόντων ιδιαίτερα χαρακτηριστικών για την περιοχή, όπως αλλαντικών, γλυκών του κουταλιού, παράγωγων τριανταφύλλου (π.χ. ροδόσταγμα), ζιβανίας\* και οίνου. Η ενασχόληση με την ορεινή γεωργία και τη μεταποίηση παραδοσιακών γεωργικών προϊόντων, αλλά και η διατήρηση θρησκευτικών και άλλων τοπικών εθίμων, προσδίδει μια ξεχωριστή ταυτότητα στους κατοίκους των ορεινών περιοχών της οροσειράς του Τροόδους, η οποία, σύμφωνα με την παρούσα εθνοβοτανική μελέτη (Savvides et al., 2023), φαίνεται να προσδιορίζεται και από τις ξεχωριστές παραδοσιακές χρήσεις ΑΦΦ (Εικόνα 3).

Η οροσειρά του Τροόδους χαρακτηρίζεται από τη γεωλογική μοναδικότητα και φυσική ιδιαιτερότητά της. Ταυτόχρονα, όμως, κρύβει μια μακρά ιστορία και ξεχωριστά ήθη και έθιμα, τα οποία λαξεύτηκαν και διαφυλάχτηκαν λόγω του φυσικού ορεινού περιορισμού των τοπικών ανθρώπινων κοινωνιών. Λαμβάνοντας υπόψη την ευρύτερη μόνο καταγραφή των ΑΦΦ της Κύπρου, όπως παρουσιάζεται στις πιο πάνω μελέτες, και την απουσία οποιασδήποτε καταγραφής συγκεκριμένα για τις ορεινές περιοχές του Τροόδους, βασικοί στόχοι της παρούσας έκδοσης είναι: (1) ο εμπλουτισμός, η επικαιροποίηση και η διαφύλαξη της υφιστάμενης γνώσης περί ΑΦΦ, εστιάζοντας, για πρώτη φορά, στις ορεινές περιοχές του Τροόδους και (2) η ανάδειξη των ιδιαίτερων τοπικών παραδοσιακών χρήσεων των ΑΦΦ. Η έκδοση αυτή αποτελεί απόρροια της εθνοβοτανικής μελέτης που πραγματοποιήθηκε από το Ινστιτούτο Γεωργικών Ερευνών στο πλαίσιο του ολοκληρωμένου ερευνητικού προγράμματος 3PRO-TROODOS (Savvides et al., 2023).

Πέρα από την παρούσα εισαγωγική ενότητα, η έκδοση αυτή διαρθρώνεται ως εξής: Στο Κεφάλαιο 1 περιγράφεται εκτενώς η εθνοβοτανική μελέτη, από την οποία προέκυψε η γνώση για τις παραδοσιακές χρήσεις των ΑΦΦ στις ορεινές περιοχές του Τροόδους. Αναλυτικότερα, παρουσιάζεται η περιοχή μελέτης, ο τρόπος συλλογής των δεδομένων και η μέθοδος ανάλυσής τους, καθώς και τα κυριότερα αποτελέσματα, με ονομαστική αναφορά σε όλα τα φυτά που δηλώθηκαν από τους συμμετέχοντες στη μελέτη. Ακολουθεί η λεπτομερής περιγραφή των παραδοσιακών χρήσεων των 30 επικρατέστερων (βάσει συγκεκριμένων δεικτών) ΑΦΦ στις ορεινές περιοχές του Τροόδους (Κεφάλαιο 2), καθώς και άλλων ΑΦΦ που παρουσιάζουν ιδιαίτερο ενδιαφέρον (Κεφάλαιο 3). Η παρούσα έκδοση ολοκληρώνεται με τον επίλογο, όπου παρατίθενται τα βασικά συμπεράσματα της εθνοβοτανικής μελέτης.

## 1.1 Γενικά

Η Εθνοβοτανική είναι ο επιστημονικός κλάδος που πραγματεύεται τις αλληλεπιδράσεις μεταξύ ανθρώπων και φυτών (Iwu, 2002) και η προέλευσή της χρονολογείται από την εποχή της Βιβλικής Παλαιάς Διαθήκης (Dafni & Bock, 2019). Η Εθνοβοτανική έχει συμβάλει σημαντικά στην ανάπτυξη φαρμάκων (Okogun, 2002) και νέων φυτικών προϊόντων, τα οποία προσφέρουν εκτεταμένα φυτοθεραπευτικά συστατικά που παρέχουν οφέλη για την υγεία (Memariani et al., 2019). Επιπλέον, η νέα γνώση, που αναπτύσσεται και καταγράφεται μέσω της εθνοβοτανικής μελέτης, συμβάλλει στη διατήρηση της βιολογικής και πολιτιστικής ποικιλότητας μιας περιοχής (Martin, 1994). Σκοπός της παρούσας εθνοβοτανικής μελέτης ήταν, αφενός, η συλλογή και καταγραφή των παραδοσιακών χρήσεων των ΑΦΦ στις ορεινές περιοχές Τροόδους και αφετέρου, η ταυτοποίηση των σημαντικότερων από τα φυτά αυτά.

## 1.2 Μεθοδολογία

### 1.2.1 Περιοχή μελέτης

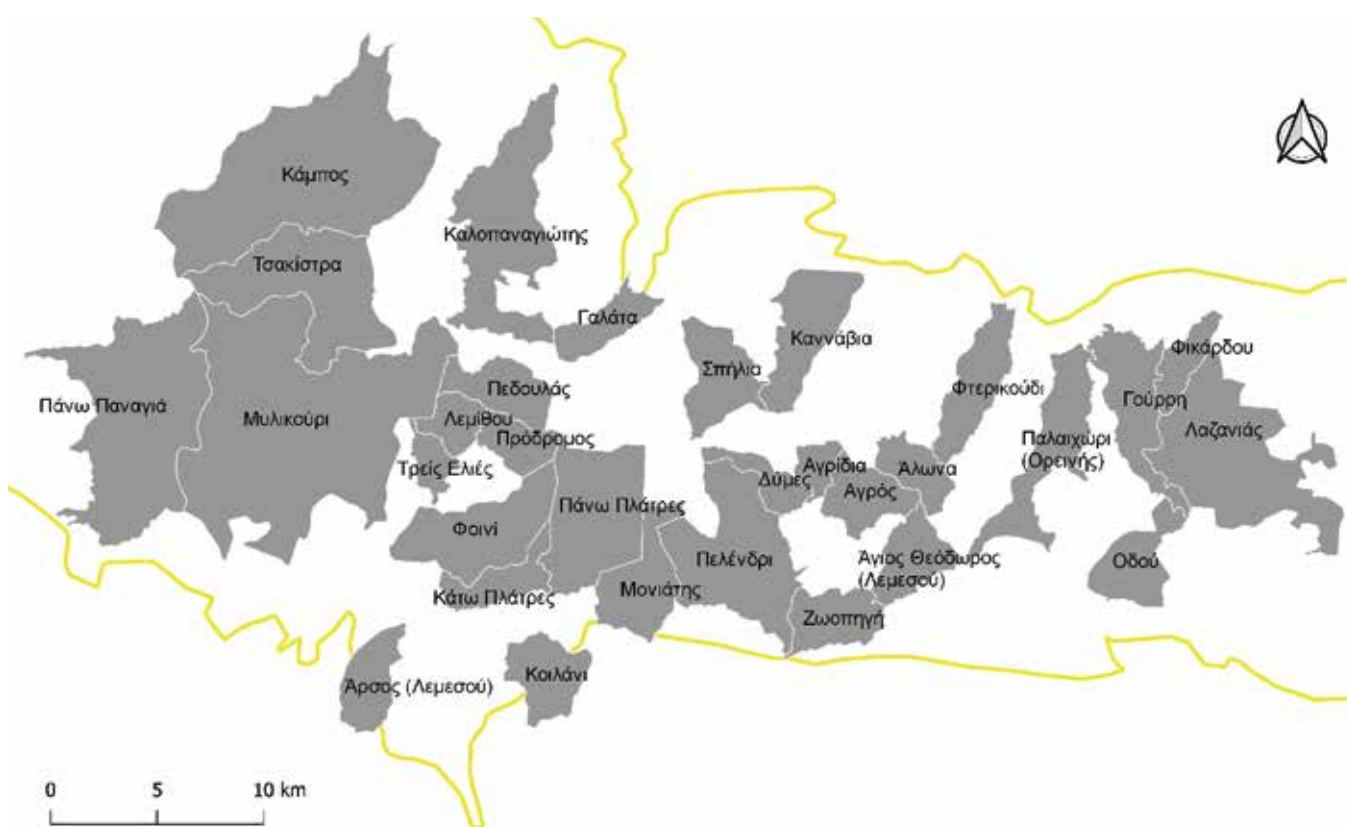
Η παρούσα εθνοβοτανική μελέτη διεξήχθη στην Κύπρο (Σχήμα 1.1α), εντός του Παγκόσμιου Γεωπάρκου Τροόδους της ΟΥΝΕΣΚΟ ([www.troodos-geo.org](http://www.troodos-geo.org)) και περιλάμβανε, κυρίως, ορεινές κοινότητες (Σχήμα 1.1γ), οι οποίες βρίσκονται εντός των ορίων του Οφιολιθικού Συμπλέγματος Τροόδους. Επίσης, οι κοινότητες αυτές βρίσκονται εντός της δεύτερης φυτογεωγραφικής διαίρεσης της Κύπρου (Meikle, 1977, 1985) ή γειτνιάζουν με αυτήν (Σχήμα 1.1β). Στην ουσία, η δεύτερη φυτογεωγραφική διαίρεση αποτελείται από την οροσειρά του Τροόδους.



Σχήμα 1.1. (α)  
Η Κύπρος βρίσκεται στην περιοχή της Ανατολικής Μεσογείου. © 2022 Google.



Σχήμα 1.1. (β)  
 Το Τρόδος αποτελεί τη μεγαλύτερη οροσειρά της Κύπρου, καλύπτοντας το μεγαλύτερο μέρος του νοτιοδυτικού και κεντρικού τμήματος του νησιού, ενώ σχεδόν οριοθετεί τη δεύτερη φυτογεωγραφική περιοχή της Κύπρου. © 2022 Google.



Σχήμα 1.1. (γ)  
 Η εθνοβοτανική μελέτη επικεντρώθηκε σε κοινότητες της οροσειράς του Τρόδου, που βρίσκονται εντός της δεύτερης φυτογεωγραφικής περιοχής της Κύπρου ή γειτνιάζουν με αυτήν.

## 1.2.2 Δειγματοληπτική Έρευνα – Συλλογή Δεδομένων

Την περίοδο 2019–2020 πραγματοποιήθηκαν στην περιοχή μελέτης προσωπικές (πρόσωπο με πρόσωπο) ημιδομημένες συνεντεύξεις με συνολικά 57 άτομα. Από αυτές, οι 29 αφορούσαν ατομικές συνεντεύξεις, ενώ διενεργήθηκαν και 11 ομαδικές συνεντεύξεις με 28 συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες ήταν όλοι ντόπιοι, προερχόμενοι από 31 διαφορετικές κοινότητες του Τροόδου (Σχήμα 1γ), με εκτεταμένες γνώσεις για τις παραδοσιακές χρήσεις των ΑΦΦ. Για τον εντοπισμό και την επιλογή των συμμετεχόντων εφαρμόστηκε η μέθοδος της εκθετικής διακριτικής δειγματοληψίας «χιονοσιβάδας» (Exponential Discriminative Snowball Sampling; EDSS) (Yadav et al., 2019). Σύμφωνα με τη μέθοδο αυτή, εντοπίζονται αρχικά από την ερευνητική ομάδα κάποια υποψήφια άτομα, τα οποία θεωρούνται κατάλληλα για να συμμετάσχουν στην εκάστοτε έρευνα. Στη συνέχεια, τα άτομα αυτά υποδεικνύουν στους ερευνητές άλλους υποψήφιους συμμετέχοντες, οι οποίοι με τη σειρά τους υποδεικνύουν άλλους, και ούτω καθεξής. Με τη μέθοδο της διαδοχικής υπόδειξης προκύπτει επαρκής αριθμός ατόμων (μέγεθος δείγματος) για τη συγκέντρωση των απαιτούμενων πληροφοριών. Επισημαίνεται ότι η τελική απόφαση για την επιλογή (ή μη) των συμμετεχόντων εναπόκειται στην ερευνητική ομάδα, λαμβάνοντας υπόψη τους εκάστοτε ερευνητικούς στόχους και περιορισμούς. Κατά τη διαδικασία των προσωπικών συνεντεύξεων στην παρούσα εθνοβοτανική έρευνα συλλέχθηκαν, πρωτίτως, πληροφορίες για τις παραδοσιακές χρήσεις των ΑΦΦ στην περιοχή, καθώς και πληροφορίες που αφορούν στα κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων.

## 1.2.3 Ποσοτική Εθνοβοτανική

Η Ποσοτική Εθνοβοτανική περιλαμβάνει τη χρήση ποσοτικών τεχνικών για άμεση ανάλυση των δεδομένων σχετικά με τη χρήση των φυτών (Phillips et al., 1994).

### 1.2.3.1 Ορισμοί – Έννοιες

#### Αναφορά χρήσης (Use Report)

Κάθε αναφορά σε διαφορετική χρήση συγκεκριμένου είδους<sup>7</sup> ή γένους<sup>8</sup> φυτού. Διαφορετικά είδη φυτών που ανήκουν στο ίδιο γένος και για τα οποία καταγράφηκαν, κατά πλειοψηφία, όμοιες χρήσεις ή οι σημαντικότερες χρήσεις τους είναι όμοιες, εκπροσωπούνται παρακάτω σύμφωνα με το γένος και όχι ξεχωριστά ανά είδος. Τα είδη ή τα γένη που καταγράφηκαν ορίζονται στο εξής ως ταξινομικές μονάδες (taxa).

#### Κατηγορίες χρήσεων (Use Categories)

Οι γενικές χρήσεις των ΑΦΦ ταξινομήθηκαν σύμφωνα με τα αποτελέσματα των συνεντεύξεων και τη σχετική διεθνή επιστημονική βιβλιογραφία (Ipoue & Craker, 2014; Lubbe & Verpoorte, 2011) στις εξής 12 κατηγορίες: φαρμακευτική χρήση, μαγειρική χρήση, καλλυντική χρήση, φροντίδα ζώων, φροντίδα καλλιεργειών, θρησκευτικές παραδόσεις, κατασκευές-επεξεργασία, οικιακή χρήση, εμπόριο, απωθητικό ζώων, ψάρεμα-κυνήγι και δηλητηριώδη φυτά. Οι κατηγορίες αυτές, όπως ορίστηκαν και χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα έρευνα, παρουσιάζονται αναλυτικότερα παρακάτω.

#### Φαρμακευτική χρήση:

Ορίζεται η χρήση των φυτών για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες και τις φαρμακολογικές τους επιδράσεις στον ανθρώπινο οργανισμό (Namdeo, 2018). Οι φαρμακευτικές χρήσεις ταξινομήθηκαν περαιτέρω με βάση το διεθνές σύστημα ταξινόμησης της πρωτοβάθμιας περίθαλψης (International Classification of Primary Care – 2nd Edition; ICPC-2), το οποίο είναι αποδεκτό από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.

#### Μαγειρική χρήση:

Ορίζεται ως η χρήση φυτών σε τρόφιμα και ποτά για ανθρώπινη κατανάλωση. Οι μαγειρικές χρήσεις ταξινομήθηκαν περαιτέρω ως εξής: γλυκά-επιδόρπια, συντήρηση τροφίμων, ζεστά ροφήματα (π.χ. τσάι), αλκοολούχα ποτά, κρύα ποτά, νωπά τρόφιμα (όπως νωπά φρούτα χωρίς καμία επεξεργασία), αποξηραμένα φρούτα, βότανα και μπαχαρικά (δηλαδή αρωματικό φυτικό υλικό σε μικρές ποσότητες για τον αρωματισμό τροφίμων), τουρσί (διαδικασία διατήρησης ή ζύμωσης σε ξίδι ή/και άλμη), συστατικό μαγειρευτού φαγητού (σε σημαντικές ποσότητες, όπως κρεμμύδι στο σιφάδο, τρεμίθκια στην τρεμιθόπιττα\*), συστατικό νωπού φαγητού (σε σημαντικές ποσότητες, όπως σαλάτες), καρυκεύματα/άλλα (π.χ. ξίδι, χυμός, λάδι), κάπνισμα τροφίμων (τρόπος συντήρησης των τροφίμων όπου το φυτικό υλικό δεν περιέχεται ως συστατικό).

#### Καλλυντική χρήση:

Ορίζεται ως η χρήση φυτικών μερών, στην αρχική τους μορφή ή μεταποιημένα, σε άμεση επαφή με τα διάφορα εξωτερικά μέρη του ανθρώπινου σώματος (επιδερμίδα, μαλλιά, νύχια, χείλη και εξωτερικά γεννητικά όργανα) ή με τα δόντια και τους βλεννογόνους της στοματικής κοιλότητας, με σκοπό τον καθαρισμό, τον αρωματισμό, την αλλαγή της εμφάνισής τους ή/και τη διόρθωση των σωματικών οσμών ή/και την προστασία ή διατήρησή τους σε καλή κατάσταση (Gagliardi & Dorato, 2007).

<sup>7</sup> Φυτικό είδος: Η βασική μονάδα ταξινόμησης των φυτών. Σε ένα φυτικό είδος περιλαμβάνονται άτομα (φυτά) που είναι όμοια μεταξύ τους όσον αφορά βασικά (μορφολογικά και άλλα) χαρακτηριστικά.

<sup>8</sup> Φυτικό γένος: Η μονάδα ταξινόμησης των φυτών που περιλαμβάνει είδη φυτών με κοινά χαρακτηριστικά.

### **Φροντίδα ζώων:**

Ορίζεται ως η χρήση φυτών στη διατροφή των ζώων για συγκεκριμένες ανάγκες (π.χ. αύξηση ή αρωματισμός του παραγόμενου γάλακτος), καθώς και σε κτηνιατρικές πρακτικές. Σε αυτήν την κατηγορία συμπεριλαμβάνονται και τα μελισσοτροφικά φυτά.

### **Φροντίδα καλλιεργειών:**

Ορίζεται ως η χρήση των φυτών για την προστασία άλλων φυτών/καλλιεργειών από βιοτικούς παράγοντες (π.χ. παρασιτικά έντομα), για ενίσχυση της απόδοσης των καλλιεργειών και αντιμετώπιση της διάβρωσης του εδάφους [π.χ. συγκαλλιέργεια μαυράσιερου (*Vicia dalmatica* A. Kern.), ενός αζωτοδεσμευτικού φυτού, σε αμπελώνα], για προστασία καλλιεργούμενων ειδών ή/και φυτικών προϊόντων καλλιέργειας [π.χ. προστασία συγκομισμένου σταφυλιού στο κοφίνι\* με κάλυψη από το υπέργειο μέρος του φυτού ψυλλίνα (*Helichrysum italicum* (Roth) Don] και για τη γενικότερη προαγωγή της υγείας των φυτών/καλλιεργειών και των καρπών τους.

### **Θρησκευτικές παραδόσεις:**

Ορίζεται ως η χρήση φυτών σε θρησκευτικές παραδόσεις (π.χ. αγιασμός). Οι θρησκευτικές παραδόσεις είναι σχηματισμοί πεποιθήσεων, πρακτικών και θεσμών που χρησιμοποιούνται για να περιγράψουν έναν κοινό τύπο θρησκευτικότητας (Sherkat, 2015).

### **Κατασκευή-Επεξεργασία:**

Ορίζεται ως η χρήση των φυτών για την κατασκευή ή την επεξεργασία υλικών. Συγκεκριμένα, ως κατασκευή ορίζεται η δημιουργία νέων προϊόντων από πρώτες ύλες (π.χ. καλάθια, σκούπες, πήλινα βάζα, παιχνίδια), ενώ η επεξεργασία (ή μεταποίηση) ορίζεται ως η εργασία για μετατροπή μιας πρώτης ύλης (ενός πρωτογενούς προϊόντος) σε άλλες μορφές προϊόντων (π.χ. βαφή, βυρσοδεψία).

### **Οικιακή χρήση:**

Ορίζεται ως η χρήση φυτών σε εργασίες φροντίδας και διατήρησης που πραγματοποιούνται στα νοικοκυριά (π.χ. στο πλυσίμο, ως προσάναμμα/καυσόξυλα, αρωματικά για ντουλάπες).

### **Εμπόριο:**

Η κατηγορία χρήσης ορίζεται ως η χρήση των ΑΦΦ για εμπορικούς σκοπούς (εγχώριους ή εξαγωγικούς).

### **Απωθητικό ζώων:**

Η κατηγορία ορίζεται ως η χρήση φυτών ή φυτικού υλικού για την απώθηση ανεπιθύμητων ζώων, π.χ. φιδιών, τρωκτικών και ανθρώπινων παρασίτων.

### **Ψάρεμα-κυνήγι:**

Ορίζεται ως η χρήση φυτών ή φυτικού υλικού για σκοπούς ψαρέματος ή κυνηγιού. Περιλαμβάνει, επίσης, και γνώσεις που προέρχονται από την κυνηγετική εμπειρία των κατοίκων (π.χ. πτηνά που τρέφονται με συγκεκριμένα φυτά).

### **Δηλητηριώδη φυτά:**

Τέλος, στην κατηγορία συμπεριλαμβάνεται κάθε φυτό, το οποίο, όταν έρθει σε επαφή με το σώμα ή καταποθεί, μπορεί να καταστεί τοξικό, επιβλαβές ή ακόμη και θανατηφόρο για έναν οργανισμό (Gurta, 2018).

## **1.2.3.2 Εθνοβοτανικοί δείκτες**

Για την ποσοτικοποίηση<sup>9</sup> της σημαντικότητας των φυτικών ταξινομικών μονάδων, με βάση τις κατηγορίες χρήσεων, αλλά και τον αριθμό των αναφορών χρήσης, υπολογίστηκαν διάφοροι, διεθνώς αναγνωρισμένοι, εθνοβοτανικοί δείκτες (Medeiros et al., 2011), αξιοποιώντας τα πρωτογενή δεδομένα των συνεντεύξεων (Savvides et al., 2023). Μετά από σύγκριση μεταξύ των διαφόρων δεικτών, ο «δείκτης πολιτιστικής αξίας» (Cultural Value Index; Reyes-Garcia et al., 2006) επιλέχθηκε ως ο πλέον κατάλληλος για τον σκοπό της μελέτης (Savvides et al., 2023). Ο υπολογισμός του δείκτη αυτού στηρίζεται σε τρεις επιμέρους παράγοντες ή υποδείκτες. Ο πρώτος υποδείκτης είναι ο λόγος του αριθμού των διαφορετικών χρήσεων που αναφέρθηκαν για τη φυτική ταξινομική μονάδα προς τον συνολικό αριθμό των κατηγοριών χρήσεων που εξετάστηκαν στη μελέτη. Ο δεύτερος υποδείκτης είναι η σχετική συχνότητα αναφοράς του είδους ή, με άλλα λόγια, ο λόγος του αριθμού των συμμετεχόντων που ανέφεραν τη χρήση του είδους προς τον συνολικό αριθμό των συμμετεχόντων. Ο τρίτος υποδείκτης προκύπτει από το άθροισμα όλων των αναφορών χρήσης για το συγκεκριμένο είδος, διαιρούμενο με τον συνολικό αριθμό των συμμετεχόντων. Εν τέλει, οι τρεις προαναφερθέντες υποδείκτες πολλαπλασιάζονται για να δώσουν τον «δείκτη πολιτιστικής αξίας».

<sup>9</sup> Η ποσοτικοποίηση αναφέρεται στην προσπάθεια να καταστεί μετρήσιμη η σημαντικότητα των φυτικών ταξινομικών μονάδων.

### 1.3

## Αποτελέσματα και σχολιασμός των αποτελεσμάτων

### 1.3.1 Δημογραφικά στοιχεία

Τα κύρια δημογραφικά χαρακτηριστικά (φύλο, ηλικία, μόρφωση) των συμμετεχόντων στην εθνοβοτανική μελέτη παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.1. Είναι προφανές ότι οι περισσότεροι συμμετέχοντες είναι γυναίκες (54%), αναδεικνύοντας, εν μέρει, τον σημαντικό και ενεργό ρόλο της γυναίκας, τόσο στη χρήση, όσο και στη μετάδοση της γνώσης περί ΑΦΦ.

Σχετικό είναι το γεγονός ότι αρκετές προφορικές αναφορές υποστηρίζουν την ύπαρξη ενός σχετικά μεγάλου αριθμού γυναικών, οι οποίες, κατά το παρελθόν κυρίως, ασκούσαν πρακτικές συνυφασμένες με τις χρήσεις των ΑΦΦ. Παρ' όλα αυτά, δεν πρέπει να υποβαθμίζεται ο ρόλος των ανδρών, τουλάχιστον στη μετάδοση της γνώσης, όπως προκύπτει από το σχετικά υψηλό ποσοστό (46%) των αρρένων συμμετεχόντων.

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η ηλικία των συμμετεχόντων. Αναλυτικότερα, η μέση ηλικία ανέρχεται περίπου στα 73 έτη, με το μεγαλύτερο ποσοστό (περίπου 54%) να ανήκει στην ηλικιακή κλάση 70-89 ετών, ακολουθούμενη από την κλάση 50-69 ετών (28%). Όσον αφορά στο μορφωτικό επίπεδο, οι περισσότεροι συμμετέχοντες (67%) έχουν ολοκληρώσει τουλάχιστον τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Τα ευρήματα αυτά υποδεικνύουν, εμμέσως πλην σαφώς, ότι η διατήρηση και η συνέχιση της γνώσης βασίζονται κυρίως στα άτομα μεγάλης ηλικίας και σχετικά υψηλού μορφωτικού επιπέδου. Επιπρόσθετα, συχνές αναφορές από τους συμμετέχοντες σε εκλιπόντα άτομα, τα οποία κατείχαν περισσότερες γνώσεις, τόσο για τα φυτικά είδη, όσο και για τις χρήσεις τους, υποδηλώνουν τη σημαντική απώλεια σχετικών γνώσεων και την επιτακτική ανάγκη για τη διαφύλαξή τους.

Μεταβλητή		Τιμή
Φύλο	Γυναίκα	54,4%
	Άνδρας	45,6%
Ηλικία (έτη)	30-49	7,0%
	50-69	28,1%
	70-89	54,4%
	≥ 90	10,5%
	Μέσος όρος	73 έτη
Μόρφωση	Πρωτοβάθμια	33,3%
	Δευτεροβάθμια	40,4%
	Τριτοβάθμια	26,3%

Πίνακας 1.1.

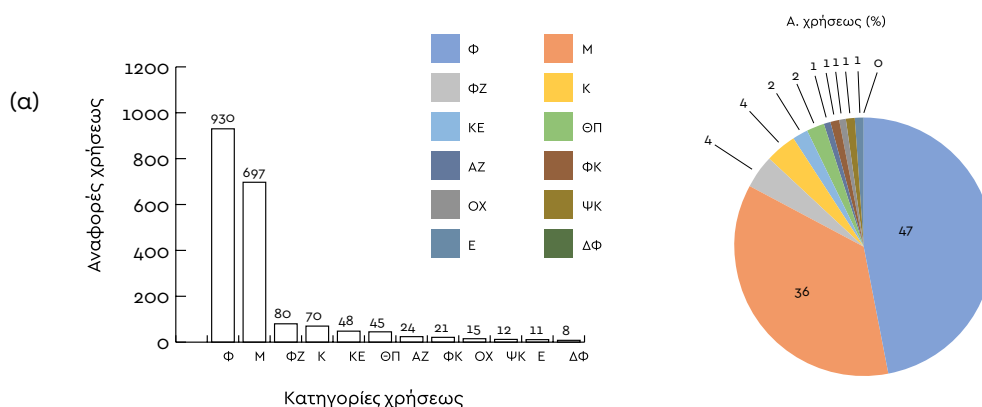
Δημογραφικά χαρακτηριστικά (αριθμός συμμετεχόντων = 57)

### 1.3.2 Κατηγορίες χρήσεων

Με βάση τον αριθμό των αναφορών χρήσης (Σχήμα 1.2α), η πιο σημαντική κατηγορία είναι η φαρμακευτική (47%), ακολουθούμενη από τη μαγειρική (36%). Οι υπόλοιπες κατηγορίες χρήσεων συγκέντρωσαν λιγότερο από το 10% η καθεμία και, συνολικά, το 17% των αναφορών χρήσης. Με βάση τον αριθμό των διαφορετικών φυτικών ταξινομικών μονάδων που αναφέρθηκαν (Σχήμα 1.2β), η κυριότερη κατηγορία είναι η φαρμακευτική (69% του συνολικού αριθμού των ταξινομικών μονάδων που αναφέρθηκαν στη μελέτη), ακολουθούμενη από τη μαγειρική (65%), τη φροντίδα ζώων (23%), την καλλυντική (15%), την κατασκευή-επεξεργασία (11%) και τη φροντίδα καλλιεργειών (10%). Οι υπόλοιπες κατηγορίες χρήσεων συγκέντρωσαν λιγότερο από το 10% των φυτικών ταξινομικών μονάδων η καθεμία. Η επικράτηση των φαρμακευτικών χρήσεων, τόσο βάσει του αριθμού των αναφορών χρήσης, όσο και βάσει του αριθμού των διαφορετικών φυτών, αναδεικνύει την ισχυρή σχέση άνθρωπου-φυτών, αναφορικά με την ίαση ασθενειών και την επίλυση προβλημάτων υγείας, σε μία περιοχή του νησιού που στο παρελθόν χαρακτηριζόταν από απομόνωση, αλλά και από δυσκολία πρόσβασης σε κέντρα υγείας.

Όσον αφορά στις φαρμακευτικές χρήσεις και με βάση τον αριθμό των αναφορών χρήσης (Σχήμα 1.2γ), η σημαντικότερη κατηγορία παθήσεων, που αντιμετωπίζονταν με τη χρήση ΑΦΦ, είναι οι δερματικές παθήσεις (22%), ακολουθούμενη από τις παθήσεις του πεπτικού (19%), τις γενικές και μη καθορισμένες παθήσεις (π.χ. κρύωμα, πυρετός, γενικοί πόνοι σε διάφορα σημεία, 16%) και τις παθήσεις του αναπνευστικού (11%). Οι υπόλοιπες κατηγορίες φαρμακευτικών χρήσεων αντιπροσωπεύουν λιγότερο από το 10% έκαστη, και συνολικά το 32% των αναφορών χρήσης. Βάσει του αριθμού των φυτικών ταξινομικών μονάδων που αναφέρθηκαν για φαρμακευτική χρήση (Σχήμα 1.2δ), η σημαντικότερη κατηγορία παθήσεων, που αντιμετωπίζονταν με τη χρήση ΑΦΦ είναι και πάλι οι δερματικές παθήσεις (33%), ακολουθούμενη από τις παθήσεις του πεπτικού (29%), τις γενικές και μη καθορισμένες παθήσεις (26%), τις παθήσεις του αναπνευστικού (21%), τις καρδιαγγειακές (14%) και τις ψυχολογικές παθήσεις (13%) και τα διάφορα θέματα εγκυμοσύνης-τεκνοποίησης (10%). Λιγότερο από το 10% των φυτικών ταξινομικών μονάδων αναφέρεται στις υπόλοιπες φαρμακευτικές κατηγορίες.

Η εθνοβοτανική μελέτη αναδεικνύει, επίσης, τον σπουδαίο ρόλο των ΑΦΦ στην «ορεινή κουζίνα». Με βάση τον αριθμό των αναφορών χρήσης (Σχήμα 1.2ε), η πιο σημαντική κατηγορία μαγειρικών χρήσεων είναι τα γλυκά και επιδόρπια (25%). Ακολουθούν η συντήρηση τροφίμων (16%), τα βότανα και τα μπαχαρικά (15%), τα ζεστά ροφήματα (11%) και τα συστατικά μαγειρευτού φαγητού (10%). Οι υπόλοιπες μαγειρικές κατηγορίες αντιπροσωπεύουν λιγότερο από το 10% του συνόλου έκαστη, και συνολικά το 23% των αναφορών χρήσης. Με βάση τον αριθμό των ταξινομικών μονάδων που αναφέρθηκαν για μαγειρική χρήση (Σχήμα 1.2στ), η πιο σημαντική κατηγορία είναι αυτή των νωπών τροφίμων (19%), ακολουθούμενη από τα γλυκά και επιδόρπια (18%), τα συστατικά μαγειρευτού φαγητού (18%), τη συντήρηση τροφίμων (16%), τα βότανα και μπαχαρικά (15%) και τα ζεστά ροφήματα (15%). Οι υπόλοιπες μαγειρικές κατηγορίες συγκέντρωσαν λιγότερο από το 10% των ταξινομικών μονάδων η καθεμία.

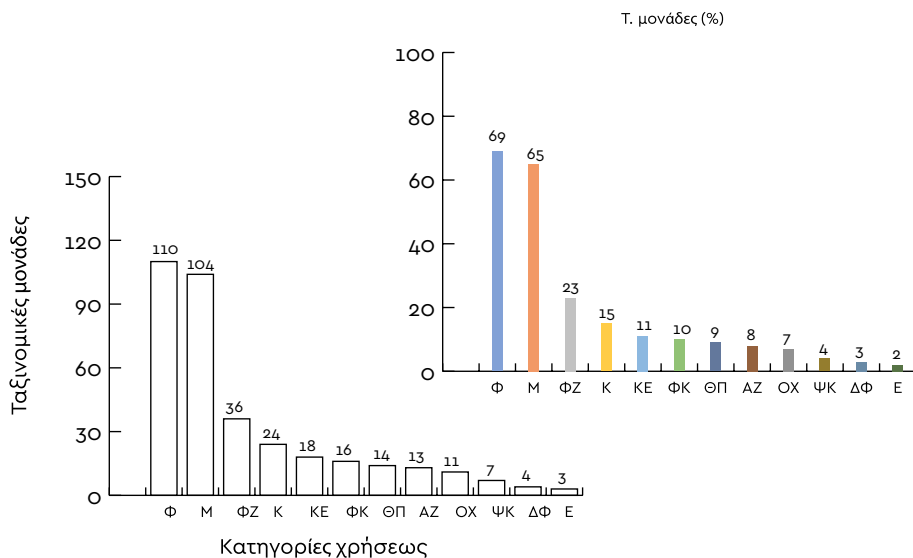


**Σχήμα 1.2.**

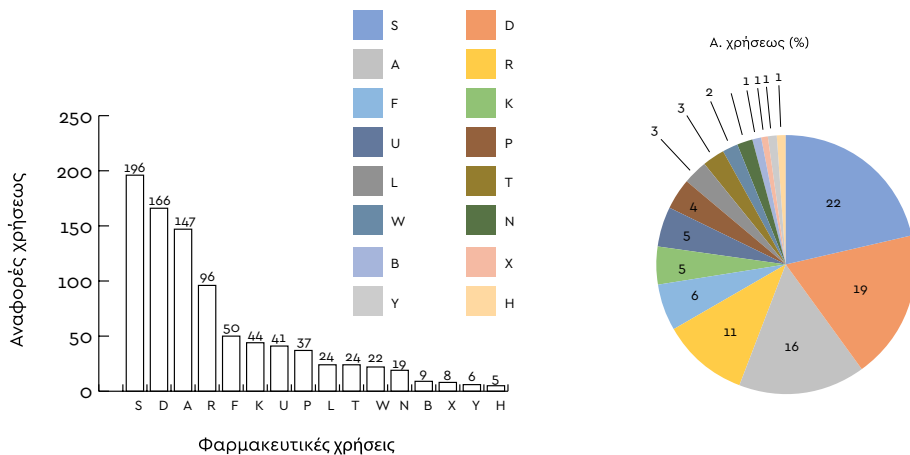
(α) Ο αριθμός των αναφορών χρήσης (ραβδόγραμμα) και το ποσοστό τους (διάγραμμα πίτας) ανά κατηγορία χρήσεων\*.

\*Κατηγορίες χρήσεων: φαρμακευτική (Φ), μαγειρική (Μ), φροντίδα ζώων (ΦΖ), καλλυντική (Κ), κατασκευή-επεξεργασία (ΚΕ), θρησκευτικές παραδόσεις (ΘΠ), απωθητικά ζώων (ΑΖ), φροντίδα καλλιεργειών (ΦΚ), οικιακή χρήση (ΟΧ), ψάρεμα-κυνήγι (ΨΚ), εμπόριο (Ε), δηλητηριώδη φυτά (ΔΦ).

(β)



(γ)



### Σχήμα 1.2. (συνέχεια)

(β) Ο αριθμός των ταξινομικών μονάδων (γέννη ή είδη) που αναφέρθηκαν (ραβδόγραμμα αριστερά) και το ποσοστό τους στον συνολικό αριθμό ταξινομικών μονάδων που αναφέρθηκαν στην εθνοβοτανική μελέτη (ραβδόγραμμα δεξιά) ανά κατηγορία χρήσεων\*. (γ) Ο αριθμός των αναφορών χρήσης (ραβδόγραμμα) και το ποσοστό τους (διάγραμμα πίτας) ανά φαρμακευτική κατηγορία\*\*. (δ) Ο αριθμός των φυτικών ταξινομικών μονάδων που αναφέρθηκαν (ραβδόγραμμα αριστερά) και το ποσοστό τους (μικρό ραβδόγραμμα) ανά φαρμακευτική κατηγορία\*. (ε) Ο αριθμός των αναφορών χρήσης (ραβδόγραμμα δεξιά) και το ποσοστό τους (διάγραμμα πίτας) ανά μαγειρική κατηγορία\*\*\*. (στ) Ο αριθμός των φυτικών ταξινομικών μονάδων που αναφέρθηκαν (ραβδόγραμμα αριστερά) και το ποσοστό τους (ραβδόγραμμα δεξιά) ανά μαγειρική κατηγορία\*\*\*.

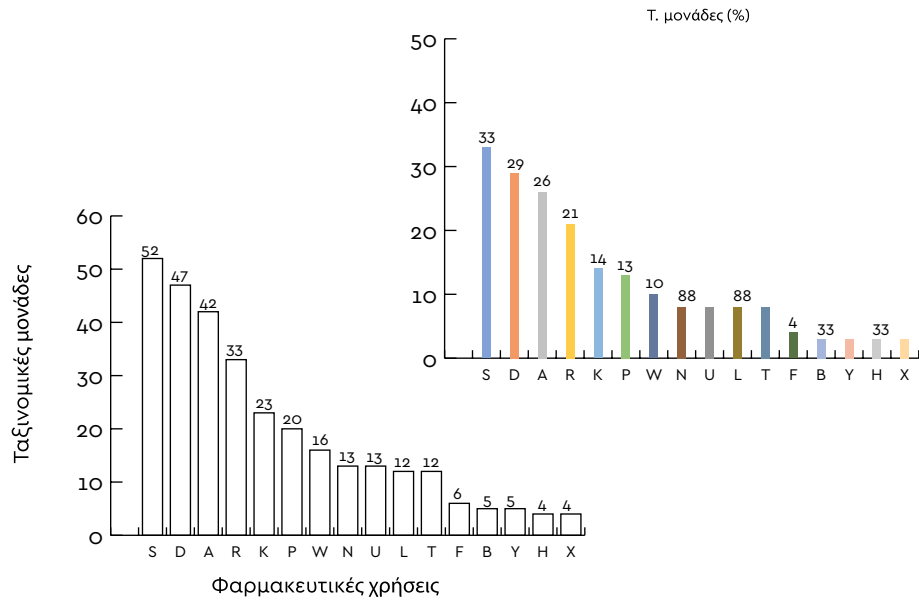
\*Κατηγορίες χρήσεων: φαρμακευτική (Φ), μαγειρική (Μ), φροντίδα ζώων (ΦΖ), καλλυντική (Κ), κατασκευή-επεξεργασία (ΚΕ), θρησκευτικές παραδόσεις (ΘΠ), απωθητικά ζώων (ΑΖ), φροντίδα καλλιεργειών (ΦΚ), οικιακή χρήση (ΟΧ), ψάρεμα-κυνήγι (ΨΚ), εμπόριο (Ε), δηλητηριώδη φυτά (ΔΦ).

\*\*Φαρμακευτικές κατηγορίες (σύμφωνα με το ICPC-2): δέρμα (S), πεπτικό (D), γενική & μη καθορισμένη (A), αναπνευστικό (R), οφθαλμικό (F), καρδιαγγειακό (K), ουρολογικό (U), ψυχολογικό (P), μυοσκελετικό (L), ενδοκρινικό/μεταβολικό και διατροφικό (T), εγκυμοσύνη-τεκνοποίηση (W), νευρολογικό (N), αίμα, αιμοφόρα όργανα και ανοσοποιητικός μηχανισμός (B), γυναικεία γεννητικά όργανα (X), ανδρικά γεννητικά όργανα (Y), αφτί (H).

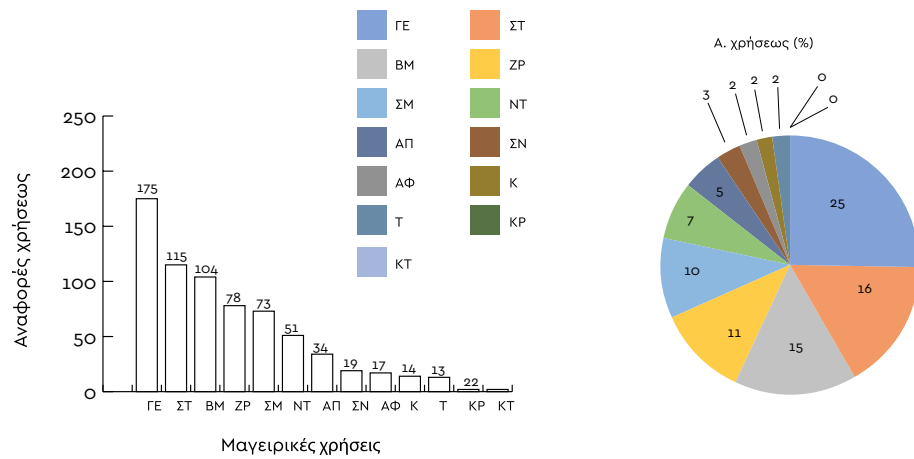
\*\*\*Μαγειρικές κατηγορίες: γλυκά και επιδόρπια (ΓΕ), συντήρηση τροφίμων (ΣΤ), βότανα και μπαχαρικά (ΒΜ), ζεστά ροφήματα (ΖΡ), συστατικό μαγειρευτού φαγητού (ΣΜ), νωπά τρόφιμα (ΝΤ), αλκοολούχο ποτό (ΑΠ), συστατικό νωπού φαγητού (ΣΝ), αποξηραμένα φρούτα (ΑΦ), καρυκώματα/άλλο (Κ), τουρσί (Τ), κρύο ποτό (ΚΡ), κάπνισμα τροφίμων (ΚΤ).



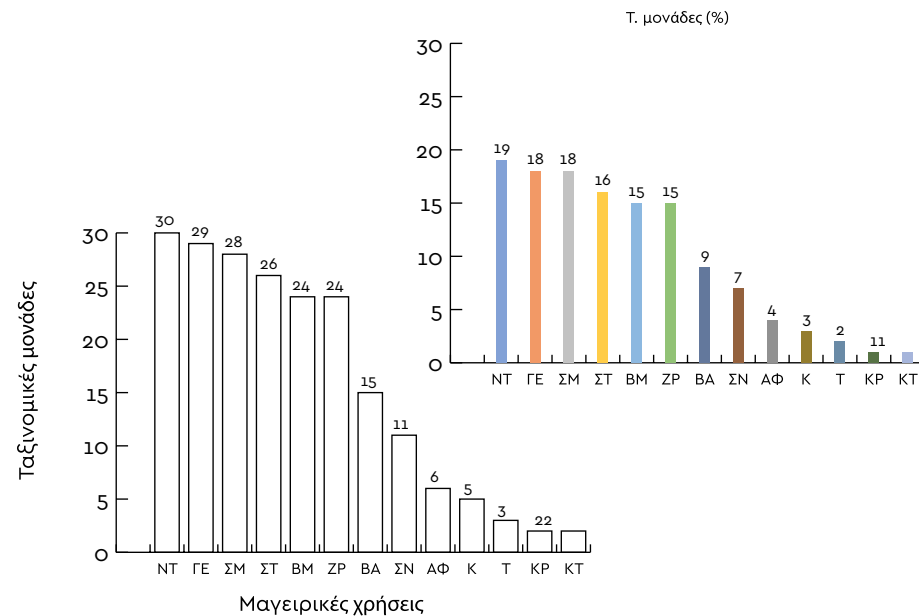
(δ)



(ε)



(στ)



### 1.3.3 Φυτικά γένη και είδη

Όσον αφορά στη συστηματική τους ταξινόμηση, ήτοι την ιεραρχική κατάταξη των φυτών σε ομάδες σύμφωνα με διάφορα κοινά γνωρίσματα, οι 160 φυτικές ταξινομικές μονάδες που αναφέρθηκαν κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων και εμπίπτουν στον ορισμό των ΑΦΦ, ανήκουν σε δύο αθροίσματα<sup>10</sup>, ήτοι τα Σπερματοφύτα<sup>11</sup> και τα Πτεριδόφυτα<sup>12</sup>. Αναλυτικότερα, οι 157 ανήκουν στα Σπερματοφύτα και οι τρεις (3) στα Πτεριδόφυτα. Οι 144 ταξινομικές μονάδες αποτελούν ξεχωριστά είδη, ενώ οι 16 αποτελούν γένη. Οι 160 ταξινομικές μονάδες διαιρούνται σε 63 διαφορετικές οικογένειες (δηλαδή, ομάδες με περισσότερα του ενός γένη). Το 54% των ταξινομικών μονάδων συλλέγονταν μόνο από τη φύση, το 36% καλλιεργούνταν μόνο, το 5% είτε συλλέγονταν ή/και καλλιεργούνταν και το 4% είναι φυτά των οποίων τα προϊόντα ήταν εισαγόμενα. Από τα 144 είδη, τα 69 είναι ιθαγενή, εκ των οποίων τα οκτώ (8) αποτελούν ενδημικά φυτά της Κύπρου. Στα 16 καταγεγραμμένα γένη περιλαμβάνονται, κυρίως, ιθαγενή φυτά, κάποια από αυτά ενδημικά.

Λαμβάνοντας υπόψη όλες τις κατηγορίες χρήσεων, οι περισσότερες ταξινομικές μονάδες που καταγράφηκαν ανήκουν στις οικογένειες *Lamiaceae* (11%), *Rosaceae* (11%), *Asteraceae* (9%), *Apiaceae* (6%) και *Fabaceae* (6%) (Σχήμα 1.3α). Από την άλλη, λαμβάνοντας υπόψη μόνο τις φαρμακευτικές χρήσεις, οι περισσότερες ταξινομικές μονάδες ανήκουν στις οικογένειες *Lamiaceae* (14%), *Asteraceae* (13%) και *Rosaceae* (12%) (Σχήμα 1.3β). Τέλος, με βάση μόνο τις μαγειρικές χρήσεις, οι περισσότερες ταξινομικές μονάδες ανήκουν στις οικογένειες *Rosaceae* (14%), *Apiaceae* (10%), *Lamiaceae* (10%) και *Asteraceae* (8%) (Σχήμα 1.3γ).

Οι 160 ταξινομικές μονάδες φυτών που καταγράφηκαν στην εθνοβοτανική μελέτη παρουσιάζονται στον Πίνακα 1.2, όπου ταξινομούνται ανά άθροισμα και οικογένεια. Αναλυτικότερα, στον Πίνακα 1.2 παρουσιάζονται τα επιστημονικά και κοινά ονόματα των φυτικών ταξινομικών μονάδων, οι κατηγορίες χρήσεων, για τις οποίες έγινε αναφορά, ανά ταξινομική μονάδα, καθώς και η κατάταξή τους, σε φθίνουσα σειρά, βάσει της τιμής του δείκτη πολιτιστικής αξίας. Στο επόμενο κεφάλαιο αναλύονται οι παραδοσιακές χρήσεις των πρώτων 30 ταξινομικών μονάδων σύμφωνα με την παραπάνω κατάταξη. Επιπλέον, οι ιδιαίτερες χρήσεις συγκεκριμένων ταξινομικών μονάδων αναφέρονται στο Κεφάλαιο 2.

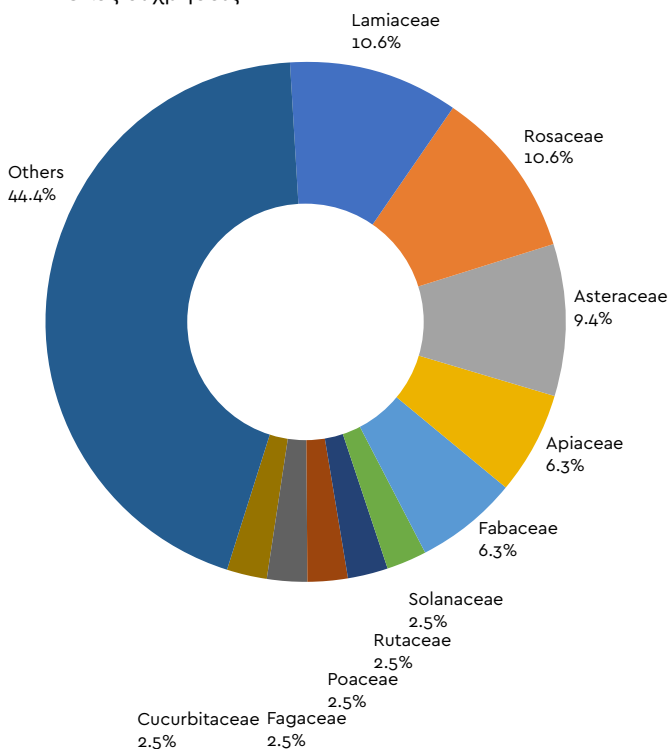
<sup>10</sup>Το βασίλειο των φυτών διαιρείται σε μεγάλες ομάδες φυτών, τα αθροίσματα.

<sup>11</sup> Σπερματοφύτα: η μεγαλύτερη ομάδα του φυτικού βασιλείου η οποία χαρακτηρίζεται από τον σχηματισμό σπερμάτων.

<sup>12</sup> Πτεριδόφυτα: ομάδα κρυπτόγαμων φυτών (δηλαδή, φυτών που φέρουν κρυμμένα αναπαραγωγικά όργανα και αναπαράγονται με σπόρια και όχι σπέρματα) του φυτικού βασιλείου η οποία χαρακτηρίζεται από την παρουσία αγωγού συστήματος.

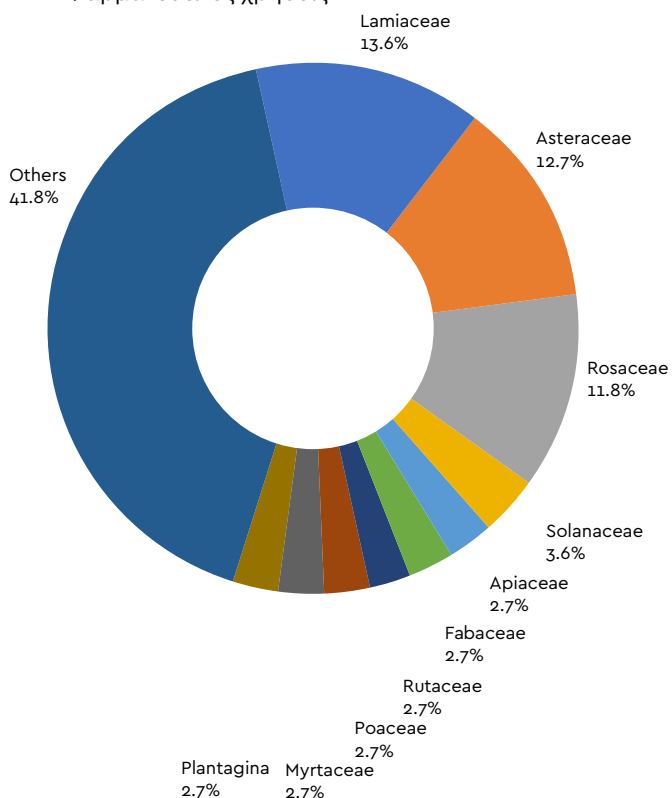
(α) Ταξινομικές μονάδες ανά οικογένεια (%)

- Όλες οι χρήσεις



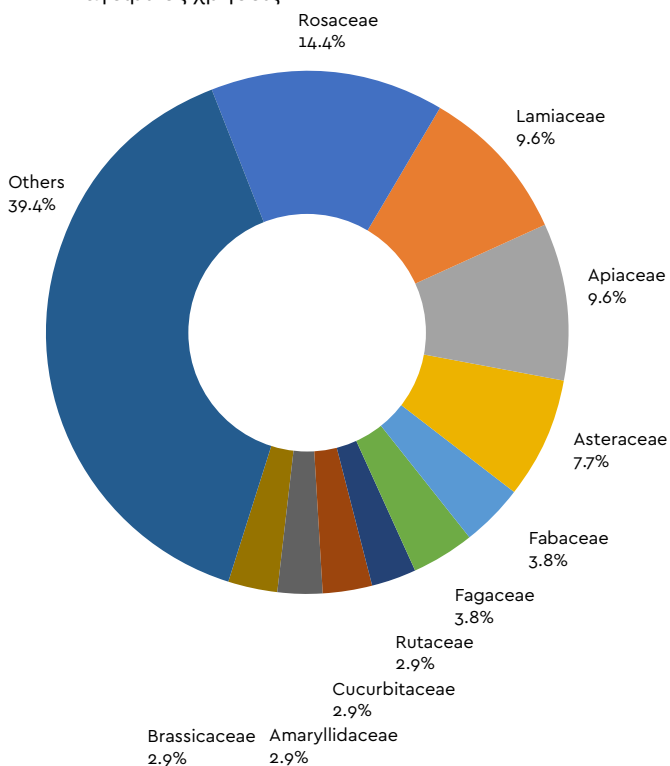
(β) Ταξινομικές μονάδες ανά οικογένεια (%)

- Φαρμακευτικές χρήσεις



(γ) Ταξινομικές μονάδες ανά οικογένεια (%)

- Μαγειρικές χρήσεις



Σχήμα 1.3.

(α) Το ποσοστό των αναφερόμενων ταξινομικών μονάδων ανά οικογένεια φυτών όσον αφορά όλες τις χρήσεις.  
(β) Το ποσοστό των αναφερόμενων ταξινομικών μονάδων ανά οικογένεια φυτών όσον αφορά στις φαρμακευτικές χρήσεις.  
(γ) Το ποσοστό των αναφερόμενων ταξινομικών μονάδων ανά οικογένεια φυτών όσον αφορά στις μαγειρικές χρήσεις.

Πίνακας 1.2.

Ταξινόμηση κατά άθροισμα και οικογένεια των καταγεγραμμένων ταξινομικών μονάδων (ειδών/γενών) αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών της εθνοβοτανικής μελέτης στις ορεινές κοινότητες Τροόδους. Οι ταξινομικές μονάδες συνοδεύονται από το επιστημονικό και κοινό τους όνομα (όπως αναφέρθηκε από τους συμμετέχοντες), τις αναφερόμενες κατηγορίες χρήσεων και την κατάταξή τους, σύμφωνα με τον δείκτη πολιτιστικής αξίας. Κατηγορίες χρήσεων: φαρμακευτική (Φ), μαγειρική (Μ), φροντίδα ζώων (ΦΖ), καλλυντική (Κ), κατασκευή-επεξεργασία (ΚΕ), θρησκευτικές παραδόσεις (ΘΠ), απωθητικά ζώων (ΑΖ), φροντίδα καλλιεργειών (ΦΚ), οικιακή χρήση (ΟΧ), ψάρεμα-κυνήγι (ΨΚ), εμπόριο (Ε), δηλητηριώδη φυτά (ΔΦ). Στην περίπτωση που την ταξινομική μονάδα αποτελεί γένος φυτών, το επιστημονικό όνομα του γένους συνοδεύεται από τη συντομογραφία «spp.» που σημαίνει «πολλά είδη» (several species). Με μωβ γράμματα συμβολίζεται το όνομα του αθροίσματος των φυτών και με κόκκινους αριθμούς συμβολίζονται οι 30 σημαντικότερες ταξινομικές μονάδες φυτών.

Άθροισμα / Οικογένεια	Ταξινομική μονάδα (είδος ή γένος)	Κοινό όνομα	Κατηγορίες χρήσεων	Κατά-ταξη (CV)
<b>Pteridophyta</b>				
<b>Dennstaedtiaceae</b>	<i>Pteridium aquilinum</i> (L.) Kuhn	Φτερίτζιν	Φ	122
<b>Equisetaceae</b>	<i>Equisetum spp.</i>	Πολυκόμπι	Φ, ΦΚ	90
<b>Pteridaceae</b>	<i>Adiantum capillus-veneris</i> L.	Πολυτρίχι, σκορπίδι	Φ	108
<b>Spermatophyta</b>				
<b>Adoxaceae</b>	<i>Sambucus nigra</i> L.	Ζαμπούκος, κουφοξυλιά	Φ, Μ, ΦΚ	9
<b>Amaranthaceae</b>	<i>Amaranthus spp.</i>	Γλίντος	Μ	122
<b>Amaryllidaceae</b>	<i>Allium ampeloprasum</i> L.	Σκουράθθα, άγριο πράσο	Μ, ΦΖ	69
	<i>Allium cepa</i> L.	Κρεμμύδι	Φ, Μ, ΘΠ, ΚΕ	15
	<i>Allium sativum</i> L.	Σκόρδος, σκόρτος, σκόρδο	Φ, Μ, ΑΖ, ΦΚ	38
<b>Anacardiaceae</b>	<i>Pistacia spp.</i>	Τρεμιθικά, τριμιθικά, τρεμιθιά (P. terebinthus)	Φ, Μ, ΘΠ, ΚΕ	3
		Σσιλιά, σσίνος, μαστιχόδεντρο, (P. lentiscus)	Φ, Μ, ΦΖ, Κ, ΚΕ, ΟΧ, ΦΚ, Ε	
	<i>Rhus coriaria</i> L.	Ρούδι, ρουθικά, σουμάτζιν, σουμάκι	Φ, Μ, ΦΖ, Κ, ΚΕ, ΦΚ, ΨΚ, Ε	4
<b>Apiaceae</b>	<i>Anethum graveolens</i> L.	Άνηθος, άνηθο	Μ	122
	<i>Apium graveolens</i> L.	Σέλλινο, σέλλενο	Φ, Μ	81
	<i>Coriandrum sativum</i> L.	Κόλιαντρος	Μ	48
	<i>Cuminum cuminum</i> L.	Αρτισιά	Μ	92
	<i>Eryngium creticum</i> Lam.	Πάγκαλλος, μάγκαλλος	Μ	89
	<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.	Μάραθο, μάραθος	Φ, Μ	31
	<i>Helosciadium nodiflorum</i> (L.) W. D. J. Koch	Σελλινούι του ποταμού, αρκοσέλλενο	Μ	122

	<i>Petroselinum crispum</i> (Mill.) A. W. Hill	Μαϊτανός	M	108
	<i>Pimpinella anisum</i> L.	Γλυκάνισο, Γλυκάνισος	Φ, M	30
	<i>Smyrniolus olusatrum</i> L.	Αρκοσέλλενο	M	122
<b>Apocynaceae</b>	<i>Nerium oleander</i> L.	Αροδάφνη, πικροδάφνη	Φ, ΔΦ	85
<b>Araliaceae</b>	<i>Hedera pastuchovii</i> subsp. <i>cypria</i> (McAlister) Hand	Κισσός	Φ	108
<b>Asparagaceae</b>	<i>Asparagus acutifolius</i> L.	Αγρέλλιν, αγρελλιά	M	95
	<i>Drimys aphylla</i> (Forssk.) J. C. Manning & Goldblatt	Αβρόσσιλλος, αβρόσσιλλα, σκύλλα, σκυλλοκρεμμύδα, βαβίτσα	Φ, ΦΖ, ΚΕ, ΑΖ, ΔΦ	41
	<i>Ruscus aculeatus</i> L.	-	Φ	122
<b>Asteraceae</b>	<i>Achillea</i> spp.	Αχιλλεία	Φ	90
	<i>Artemisia arborescens</i> L.	Γένια του γέρου	Φ	108
	<i>Calendula officinalis</i> L.	Κατιφές, καλεντούλα	Φ, ΑΖ	81
	<i>Carthamus tinctorius</i> L.	Ζαχαράς, ζαφαράς	M	78
	<i>Cichorium intybus</i> L.	Κιχώριο, άγριο ραδίκι	Φ	122
	<i>Cynara</i> spp.	Άγριοαγκινάρα ( <i>C. cornigera</i> ), χωστή ( <i>C. cardunculus</i> ), απλωταρκά	Φ, M	50
	<i>Dittrichia viscosa</i> subsp. <i>angustifolia</i> (Beg.) Greuter	Κόνυζος	Φ, ΦΖ, ΑΖ, ΦΚ	28
	<i>Echinops spinosissimus</i> Turra	Κεφαλάγκαθος, καμηλάγκαθος	Φ, M, ΦΖ	80
	<i>Glebionis coronaria</i> (L.) Spach	Σιμιλούδι, κίτρινη μαργαρίτα, παπούνα, λάζαρος, άγριο σέλλινο	Φ, M, ΘΠ, ΚΕ	33
	<i>Helichrysum italicum</i> (Roth) Don	Ψυλλίνα, ψυλλίδα	Φ, M, ΟΧ, ΦΚ	47
	<i>Matricaria chamomilla</i> L.	Χαμομήλι, μουγιόχορτο, παπούνα	Φ, M, Κ, ΑΖ	24
	<i>Oenopordum cyprium</i> Eig	Γαϊδουράγκαθο	Φ	76
	<i>Sonchus oleraceus</i> L.	Γαλατούνα	Φ, M	99

	<i>Tanacetum balsamita</i> L.	Βάλσαμο	Φ	105
	<i>Taraxacum</i> spp.	Αγριοράδικο	Φ, Μ	64
<b>Berberidaceae</b>	<i>Berberis cretica</i> L.	Βερβερισσιά, αγκαθόβατος	Μ, ΚΕ	99
<b>Betulaceae</b>	<i>Corylus</i> spp.	Φουντουκιά	Μ	122
<b>Boraginaceae</b>	<i>Anchusa azurea</i> Mill.	Βούγλωσσον, μούγλωσσον	Φ, Μ	99
<b>Brassicaceae</b>	<i>Brassica oleracea</i> var. botrytis	Κουνουπίδι	Μ	122
	<i>Nasturtium officinale</i> W. T. Aiton	Καρδαμίλλα, καρταμίλλα, κάρδαμο, νεροκάρδαμο	Μ	71
	<i>Sinapis alba</i> L.	Λαψάνα	Μ, ΦΖ	81
<b>Cactaceae</b>	<i>Opuntia ficus-indica</i> (L.) Mill.	Παπουτσοσυτζιά	Φ, ΚΕ	81
<b>Cannabaceae</b>	<i>Cannabis sativa</i> L.	Κανναούριν	Μ	108
<b>Capparaceae</b>	<i>Capparis spinosa</i> L.	Καππαρκά, καππάρι	Μ, ΦΖ	52
<b>Caryophyllaceae</b>	<i>Silene vulgaris</i> (Moench) Garcke	Στρουθιά, στρουφούθκια, τσακρίθκια	Μ,	57
<b>Cistaceae</b>	<i>Cistus</i> spp.	Ξισταρκά, λαδανιά, κατσαρκά	Φ, Μ, ΦΖ, Κ, ΟΧ, Ε	6
<b>Cucurbitaceae</b>	<i>Citrullus lanatus</i> (Thunb.) Mansf.	Καρπουζιά	Μ	122
	<i>Cucurbita moschata</i> Duch.	Κοτσινοκόλοκο	Μ	122
	<i>Cucurbita pepo</i> L.	Κολοκυθιά	Φ, Μ	77
	<i>Ecballium elaterium</i> (L.) A. Rich	Πικραγγουριά	Φ	122
<b>Cupressaceae</b>	<i>Cupressus sempervirens</i> L.	Κυπαρίσσι	Φ	122
	<i>Juniperus</i> spp.	Αόρατος	ΦΖ, ΑΖ	99
<b>Cytinaceae</b>	<i>Cytinus hypocistis</i> (L.) L.	Μιτζιλιά, βιζιλιά, βιζινιά	Μ	95
<b>Elaeagnaceae</b>	<i>Elaeagnus angustifolia</i> L.	Ζιζιφιά	Φ, Μ	58
<b>Ericaceae</b>	<i>Arbutus andrachne</i> L.	Αντροκλιά, κουμαριά	Φ, Μ, ΦΖ, ΨΚ	36
<b>Euphorbiaceae</b>	<i>Euphorbia veneris</i> M. S. Khan	Τσουννα	ΨΚ	122
<b>Fabaceae</b>	<i>Acacia saligna</i> (Labill.) H. Wendl.	Ακακία	ΦΖ	122
	<i>Ceratonia siliqua</i> L.	Τερασιά, χαρουπιά	Φ, Μ, ΟΧ	60

	<i>Cicer arietinum</i> L.	Ρεβίθι	Μ	122
	<i>Erophaca baetica</i> <i>subsp. orientalis</i> (Chater & Meikle) Podlech	Πιφάνης, πελλοπίφανος, αρκοκουτζιά, αγριοκουκιά	ΦΖ, ΔΦ	66
	<i>Glycyrrhiza glabra</i> L.	Γλυκόριζα	Φ	122
	<i>Lens culinaris</i> Fik.	Φατζιή	Μ	122
	<i>Pisum sativum</i> L.	Πιζέλι	ΦΖ	122
	<i>Vicia dalmatica</i> A. Kern.	Μαυράσσιερον	Φ, Μ, ΦΖ, ΦΚ	39
	<i>Vicia ervilia</i> (L.) Willd.	Ρόβι, ροβάσσιερο	ΦΖ	108
	<i>Vicia faba</i> L.	Κουτζιά	ΦΖ	122
<b>Fagaceae</b>	<i>Castanea sativa</i> Mill.	Καστανιά	Μ	122
	<i>Quercus alnifolia</i> Poech	Λατζιά	Φ, Μ, ΦΖ, ΚΕ, ΨΚ	40
	<i>Quercus coccifera</i> <i>subsp. calliprinos</i> (Webb) Holmboe	Περνιά	Φ, Μ, ΦΖ, ΚΕ	67
	<i>Quercus infectoria</i> <i>subsp. veneris</i> (A. Kern.) Meikle	Βαλανιδιά, δρυς	Μ, ΦΖ, ΟΧ	49
<b>Geraniaceae</b>	<i>Geranium tuberosum</i> L.	Πιρπιλλίνα	Μ	122
	<i>Pelargonium graveo-</i> <i>lens</i> (Thunb.) L'Her.	Κιούλι, αρμπαρόριζα	Φ, Μ, ΘΠ	26
<b>Hypericaceae</b>	<i>Hypericum perfor-</i> <i>tum</i> L.	Υπερικό, σπαθόχορτο, βαλσαμόχορτο, βάλσαμο	Φ, Μ, Κ, ΦΚ	20
<b>Juglandaceae</b>	<i>Juglans regia</i> L.	Καρυδιά, καρυθκιά	Φ, Μ, ΦΖ, Κ, ΚΕ	16
<b>Lamiaceae</b>	<i>Calamintha incana</i> (Sm.) Benth.	Γληφώνι	Φ	122
	<i>Lavandula angustifo-</i> <i>lia</i> Mill.	Λεβάντα	Φ, Μ, Κ, ΘΠ, ΑΖ, ΟΧ, ΦΚ	14
	<i>Lavandula stoechas</i> L.	Μυροφόρα, άγρια λεβάντα	ΦΖ, ΘΠ	108
	<i>Melissa officinalis</i> L.	Μελισσόχορτο	Φ, Μ, ΦΖ	55
	<i>Mentha aquatica</i> L.	Βασιλικόδουσμος, φλισκούνη	Φ	122
	<i>Mentha longifo-</i> <i>lia subsp. cyprica</i> (Heinr. Braun) Harley	Ποταμοείτανος, ποταμογείτονας, άγρια μέντα	Φ, Μ, Κ, ΑΖ	23
	<i>Mentha spicata</i> L.	Δκυόσμις, δυόσμος	Φ, Μ, ΟΧ	8
	<i>Mentha x Piperita</i> L.	Μέντα	Φ	122

	<i>Micromeria chionistræ</i> Meikle	-	Κ	122
	<i>Ocimum basilicum</i> L.	Βασιλικός, βασιλιτζιά	Φ, Μ, ΘΠ, ΑΖ, ΟΧ, ΦΚ	22
	<i>Origanum dubium</i> Boiss.	Ρίγανη, ρίγανη του Κάμπου	Φ, Μ, ΦΖ, Κ, ΦΚ	11
	<i>Origanum majorana</i> var. <i>tenuifolium</i> Weston	Σαψισιά, ματζουράνα	Φ, Μ, Κ, ΚΕ	34
	<i>Rosmarinus officinalis</i> L.	Λασμαρής, λασμαρί, δεντρολίβανο	Φ, Μ, ΦΖ, Κ, ΘΠ, ΑΖ	7
	<i>Salvia</i> spp.	Ασπατζιά, σπατζιά, χαχομηλία, φασκόμηλο	Φ, Μ, Κ, ΘΠ, ΑΖ	12
	<i>Sideritis</i> spp.	Σιδερίτης; Κυπριακός σιδερίτης	Φ	108
	<i>Thymbra capitata</i> (L.) Cav.	Θρουμπί, θυμάρι	Φ, Μ, ΦΖ, ΚΕ, ΟΧ	27
	<i>Vitex agnus-castus</i> L.	Λυγαριά, αγνιά	Φ, ΚΕ	92
<b>Lauraceae</b>	<i>Cinnamomum verum</i> J.Presl	Κανέλλα	Φ, Μ,	53
	<i>Laurus nobilis</i> L.	Δάφνη	Φ, Μ, Κ, ΑΖ, ΟΧ, ΔΦ	5
<b>Lythraceae</b>	<i>Punica granatum</i> L.	Ροδιά, ροθκιά	Φ, ΚΕ	61
<b>Malvaceae</b>	<i>Malva sylvestris</i> L.	Μολόχα, αλθέα	Φ, Μ	56
<b>Moraceae</b>	<i>Ficus carica</i> L.	Συτζιά, συκιά	Φ, Μ	31
	<i>Morus alba</i> L.	Συκαμιά, συκαμινιά	ΦΖ	85
<b>Myrtaceae</b>	<i>Eucalyptus</i> spp.	Ευκάλυπτος	Φ, Κ,	34
	<i>Myrtus communis</i> L.	Μερσινιά, μερσίνι	Φ, Μ, ΦΖ, Κ, ΘΠ, ΨΚ	13
	<i>Syzygium aromaticum</i> (L.) Merr. & L.M.Perry	Μοσχοκάρφι, γαρύφαλλο	Φ, Μ	61
<b>Oleaceae</b>	<i>Olea europæa</i> L.	Ελιά, αγριελιά	Φ, Μ, ΦΖ, Κ, ΘΠ	10
<b>Oxalidaceae</b>	<i>Oxalis pes-caprae</i> L.	Ξινούδι	Μ	122
<b>Papaveraceae</b>	<i>Papaver rhoeas</i> subsp. <i>rhoeas</i>	Παπαρούνα, πετεινός, κοπέλα	Μ, ΘΠ, ΚΕ	75
	<i>Papaver somniferum</i> L.	Χασκάστην	Φ	95
<b>Pedaliaceae</b>	<i>Sesamum indicum</i> L.	Σησάμι	Μ	64
<b>Pinaceae</b>	<i>Cedrus brevifolia</i> (Hook. f.) A. Henry	Κέδρο	Φ	122
	<i>Pinus</i> spp.	Πεύκος	Φ, Μ, ΚΕ	43
<b>Piperaceae</b>	<i>Piper nigrum</i> L.	Αρτύματα, πιπέρι, μαύρο πιπέρι	Φ, Μ	53



<b>Plantaginaceae</b>	<i>Plantago coronopus</i> L.	Λιθόσπαστος, λιθόσπαστο	Φ	73
	<i>Plantago lanceolata</i> L.	-	Φ	119
	<i>Plantago major</i> L.	Πεντάνευρο, λιθόσπαστος	Φ, Μ	58
<b>Platanaceae</b>	<i>Platanus orientalis</i> L.	Πλάτανος	Φ	122
<b>Poaceae</b>	<i>Cynodon dactylon</i> (L.) Pers.	Άρκαστο, έρκαστος, λιθόσπαστο	Φ	105
	<i>Oryza sativa</i> L.	Ρύζι	Φ	122
	<i>Triticum turgidum subsp. durum</i> (Desf.) Husn.	Σιτάρι	Μ	85
	<i>Zea mays</i> L.	Σιταροπούλα	Φ	119
<b>Portulacaceae</b>	<i>Portulaca oleracea</i> L.	Γλυσιρίδα, αντράκλα	Φ	122
<b>Ranunculaceae</b>	<i>Nigella sativa</i> L.	Μαυρόκοκκος	Μ	122
<b>Rhamnaceae</b>	<i>Rhamnus alaternus</i> L.	Χρυσοξυλιά	Μ, ΚΕ	92
<b>Rosaceae</b>	<i>Agrimonia eupatoria</i> L.	Αγριμόνιο, Φωνόχορτο	Φ	122
	<i>Crataegus</i> spp.	Μοσφιλιά (C. azarolus), κοτζινηνομοσφιλιά (C. monogyna), κράταιγος	Φ, Μ, ΦΚ	18
	<i>Cydonia oblonga</i> Mill.	Κυδωνιά	Φ, Μ	29
	<i>Malus domestica</i> Borkh.	Μηλιά	Φ, Μ	43
	<i>Mespilus germanica</i> L.	Πομηλιθικιά	Μ	108
	<i>Prunus armeniaca</i> L.	Χρυσομηλιά	Μ	122
	<i>Prunus avium</i> L.	Κερασιά	Φ, Μ, ΚΕ	17
	<i>Prunus cerasus</i> L.	Βυσσινιά	Φ	122
	<i>Prunus domestica</i> L.	Δαμασκηλιά	Φ, Μ	73
	<i>Prunus domestica subsp. syriaca</i>	Μαραπελλιά	Μ	95
	<i>Prunus dulcis</i> (Mill.) D. A. Webb	Αμυγδαλιά, αθασιά	Φ, Μ, ΦΖ, Κ	21
	<i>Prunus mahaleb</i> L.	Κερασιά, αγριοκερασιά	Μ	108
	<i>Prunus persica</i> (L.) Batsch	Ροδακινιά	Φ, Μ	67
	<i>Pyrus communis</i> L.	Αχλαδιά, αππιδκιά	Φ, Μ	72

	<i>Rosa damascena</i> Mill.	Τριανταφυλλιά η δαμασκηγή, τριανταφυλλιά του Αγρού	Φ, Μ, ΦΖ, Κ, ΘΠ	2
	<i>Rosa</i> spp.	Αρκοτριανταφυλλιά, άγρια τριανταφυλλιά, ατζουλόβατος, κυνόροδο, πεμπερισσιά, ροδή του Τροόδου (R. micrantha subsp. Chionistrae), μουσιετιά (R. canina)	Φ, Μ, Κ, ΦΚ	25
	<i>Rubus sanctus</i> Schreb.	Βάτος, ήμερος βάτος, βραμός, βατομουριά, μουριά	Φ, Μ	37
<b>Rubiaceae</b>	<i>Cinchona officinalis</i> L.	Κινίνο	Φ	122
<b>Rutaceae</b>	<i>Citrus × aurantium</i> L.	Κιτρομηλιά	Μ, Κ	51
	<i>Citrus × sinensis</i> (L.) Osbeck	Πορτοκαλιά	Φ, Μ	99
	<i>Citrus limon</i> (L.) Osbeck	Λεμονιά	Φ, Μ, Κ	46
	<i>Ruta chalepensis</i> L.	Απήγανος	Φ, ΑΖ	108
<b>Sapindaceae</b>	<i>Aesculus hippocastanum</i> L.	Αγριοκαστανιά	Φ	122
<b>Scrophulariaceae</b>	<i>Verbascum sinuatum</i> L.	Φλόμος	Φ, ΨΚ	85
<b>Solanaceae</b>	<i>Capsicum annuum</i> L.	Πιπεριά	Φ	119
	<i>Capsicum frutescens</i> L.	Κόκκινο καυτερό πιπέρι, καυτερή πιπεριά, πιπερούθκια αψερά	Φ, Μ, ΦΖ	42
	<i>Lycopersicon esculentum</i> Mill.	Τομάτα, ντομάτα	Φ, Μ	69
	<i>Solanum tuberosum</i> L.	Πατάτα	Φ, ΦΖ	61
<b>Styracaceae</b>	<i>Styrax officinalis</i> L.	Στερατζιά, τσουννα	Μ, Κ, ΘΠ, ΨΚ	45
<b>Urticaceae</b>	<i>Urtica</i> spp.	Τσουκνίδα, τσουκνίθα, τσικνίττα	Φ, Μ, ΦΖ, ΦΚ	19
<b>Verbenaceae</b>	<i>Aloysia citriodora</i> Palau	Αλουίζα	Φ	122
<b>Violaceae</b>	<i>Viola odorata</i> L.	Βιολέττα	Μ	122
<b>Vitaceae</b>	<i>Vitis vinifera</i> L.	Αμπέλι	Φ, Μ, ΦΖ, Κ, ΘΠ, ΟΧ, ΦΚ	1
<b>Xanthorrhoeaceae</b>	<i>Aloe vera</i> (L.) Burm. f.	Αλόη	Φ	105
	<i>Asphodelus ramosus</i> L.	Σπουθούλλα	Φ	78
<b>Zygophyllaceae</b>	<i>Tribulus terrestris</i> L.	Τριβόλι	Φ, ΦΖ	99



2

---

Χρήσεις  
σημαντικότερων  
φυτών

## Χρήσεις σημαντικότερων φυτών

Στην παρούσα ενότητα περιγράφονται λεπτομερώς οι εμπειρίες των κατοίκων του Τροόδου σχετικά με την παραδοσιακή χρήση των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών, όπως τις θυμούνται οι ίδιοι ή έφτασαν ως τις μέρες μας μέσα από διηγήσεις τρίτων. Σε κάποια σημεία, μάλιστα, παρατίθενται αυτούσιες οι διηγήσεις μεταφέροντας την ατμόσφαιρα της εποχής και της περιοχής στις οποίες αναφέρονται. Ακολουθεί η κατάταξη των 30 κυριότερων (ή δημοφιλέστερων) φυτικών ταξινομικών μονάδων, σε φθίνουσα σειρά, βάσει του δείκτη πολιτιστικής αξίας, όπως προέκυψε από τα αποτελέσματα της εθνοβοτανικής μελέτης. Οι κατηγορίες χρήσεων και οι χρήσεις ανά μέρος του φυτού αναφέρονται για κάθε ταξινομική μονάδα, επίσης σε φθίνουσα σειρά, σύμφωνα με τον αριθμό αναφορών χρήσης.

### 2.1 *Vitis vinifera* – Αμπέλι

Η Άμπελος η οινοφόρος (*Vitis vinifera* L.) είναι ένα πολυετές φυλλοβόλο αναρριχώμενο φυτό και ανήκει στην οικογένεια των αμπελοειδών (*Vitaceae*). Η καλλιεργούμενη άμπελος, συχνά αναφερόμενη και ως «αμπέλι» ή «κλήμα», συναντάται εκτεταμένα στην ορεινή περιοχή Τροόδου. Οι εδαφοκλιματικές συνθήκες της περιοχής ευνοούν την καλλιέργεια τόσο των οينوποιήσιμων, όσο και των επιτραπέζιων ποικιλιών αμπέλου, με αποτέλεσμα την άριστη παραγωγή κρασιού και καρπών, αντίστοιχα, αλλά και άλλων προϊόντων. Οι κάτοικοι των ορεινών περιοχών του Τροόδου αναφέρθηκαν σε ένα μεγάλο εύρος προϊόντων των διαφόρων φυτικών μερών της αμπέλου (καρπός, φύλλα, κληματίδες, ξύλο κ.α.) που χρησιμοποιούνται σε διάφορες κατηγορίες (μαγειρικές, φαρμακευτικές, καλλυντικές, οικιακές χρήσεις κ.α.). Το μεγάλο πλήθος των αναφορών χρήσης, αλλά και το ευρύ φάσμα χρήσεων της αμπέλου στην καθημερινή ζωή των κατοίκων του Τροόδου είχε ως αποτέλεσμα την κατάταξη του είδους στην πρώτη θέση, ανάμεσα σε άλλα σημαντικά αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά. Οι μαγειρικές χρήσεις, με αριθμό αναφορών χρήσης 96, οι φαρμακευτικές χρήσεις, με αριθμό αναφορών χρήσης 65, και άλλες κατηγορίες χρήσης που αναφέρθηκαν σε μικρότερο βαθμό καταδεικνύουν τον ιδιαίτερα ισχυρό δεσμό μεταξύ των κατοίκων του Τροόδου και της αμπέλου.

#### Μαγειρικές χρήσεις:

Οι μαρτυρίες στην περιοχή Τροόδου αποκαλύπτουν μια πλούσια γαστρονομική ιστορία και παράδοση, σε σχέση με τις μαγειρικές χρήσεις της αμπέλου. Από το φυτό, πέρα από τους καρπούς, τα φύλλα και τους νεαρούς βλαστούς καταναλώνονταν, όπως φαίνεται παρακάτω, και αρκετά μεταποιημένα προϊόντα καρπού, όπως το έψημα\*, οι σταφίδες, ο ππαλουζές\*, τα κιοφτέρκα\*, ο σιουσιούκκος\*, το κρασί, η ζιβανία και ο πορτός\*.

#### Καρπός

Τα σταφύλια (Εικόνα 2.1.1) πρωταγωνιστούν ως πρώτη ύλη παρασκευής διαφόρων προϊόντων αλλά και γευστικών δεσμάτων. Η επεξεργασία τους προσέφερε ένα εύρος τροφικών επιλογών που μπορούσαν να καταναλωθούν για μακρύ χρονικό διάστημα, παρέχοντας τροφή στους κατοίκους της περιοχής Τροόδου, ακόμα και σε περιόδους απουσίας των νωπών προϊόντων. Οι κυριότερες αναφορές περιλαμβάνουν τα εξής:



Εικόνα 2.1.1  
Τρύγος στην κοινότητα Άλωνας (Οκτώβριος, 2014). Φωτογραφία: Χρίστος Ζουμίδης.

<sup>13</sup> Θεωρείται ο κυριότερος εντομολογικός εχθρός της αμπέλου ο οποίος καταστρέφει τα άνθη και τις ράγες.

### α. Κρασί

Το κρασί χρησιμοποιούνταν για να προσδώσει γεύση και άρωμα σε παραδοσιακά αλλαντικά, όπως χοιρομέρι\*, λούντζα\*, λουκάνικα, χωστά\*. Γενικότερα, αποτελούσε κύριο συστατικό για την παρασκευή και συντήρηση παστών κρεατοπαρασκευάσματος. Επίσης, σύμφωνα με μια ιδιαίτερη συνταγή που αναφέρθηκε, αφού έβραζαν το κρασί με καυτερές πιπεριές μέχρι να φύγει η αφάδα τους, το έπιναν ως ρόφημα στο πρωινό γεύμα ή μαζί με σούπες.

### β. Ζιβανία (ή ρατζή\*)

Η ζιβανία (ή ρατζή\*) το απόσταγμα από τα στέμφυλα (τα λεγόμενα «ζίβανα»), το οποίο παραγόταν σε ειδικά καζάνια (Εικόνα 2.1.2), ήταν απαραίτητο συνοδευτικό των ορεκτικών, όπως η λούντζα, το χοιρομέρι ή οι ξηροί καρποί και ο σιουσιούκκος. Η κατανάλωσή της κατείχε ιδιαίτερη θέση σε εορταστικές περιστάσεις.

### γ. Ξίδι

Τα «ξιδάτα» αποτελούσαν αγαπημένο έδεσμα, που σερβιρόταν ως ορεκτικό ή συνοδευτικό άλλων πιάτων. Χρησιμοποιώντας ξίδι και αλάτι, ως συντηρητικά και ενισχυτικά γεύσης, παρασκεύαζαν ξιδάτα από διάφορα λαχανικά (π.χ. τρυφερές κορυφές και αγγουράκια της κάππαρης [*Capparis spinosa*]), από άγρια χόρτα (π.χ. πάγκαλλοι ή αλλιώς μάγκαλλοι [*Eryngium creticum*]), ακόμα και από αυγά ή μανιτάρια.

### δ. Χυμός του άγουρου ξινού σταφυλιού

Ο χυμός του άγουρου ξινού σταφυλιού αντικαθιστούσε το λεμόνι στην κουζίνα των κατοίκων του Τροόδου αφού χρησιμοποιούνταν για να προσδώσει όξινη γεύση στο λουβί\*.

### ε. Μάτσιες\*

Ονομάζονταν οι ράγες των σταφυλιών οι οποίες, μετά από την προσβολή από ευδεμίδα<sup>13</sup>, έπηζαν και αποκτούσαν μια γλυκόξινη γεύση. Κατά τον τρύγο, αυτές οι υπερώριμες ράγες συλλέγονταν ξεχωριστά από τα υγιή σταφύλια και αποθηκεύονταν μέσα στις κούζες\*, τις οποίες σφράγιζαν με πηλό και τις άνοιγαν την περίοδο των νηστειών για κατανάλωση. Οι μάτσιες καταναλώνονταν και ως γλυκό του κουταλιού.

### ζ. Σταφίδες

Οι αναφορές σχετικά με τη διαδικασία παρασκευής σταφίδων (Εικόνα 2.1.3), διαφέρουν κατά περιοχή. Συγκεκριμένα, σε ορισμένες περιοχές, τα σταφύλια παρέμεναν πάνω στα φυτά μέχρι να αφυδατωθούν, ενώ σε άλλα χωριά η διαδικασία διαφοροποιείται, καθώς τα σταφύλια συγκομίζονταν και ακολούθως εμβαπτιζόνταν σε μείγμα νερού, αλουσίβας\* ή έτοιμης ποτάσας του εμπορίου και λίγο λάδι, μέχρι να αφυδατωθούν. Επίσης, σύμφωνα με τις αναφορές, η κατανάλωση σταφίδων μαζί με παστά σύκα ήταν μια ιδιαίτερα προσφιλή συνήθεια των εργατών κατά τη διάρκεια του διαλείμματός τους.

#### Εικόνα 2.1.2α

Απόσταξη ζιβανίας στο παρελθόν με τη χρήση του παραδοσιακού άμβυκα (ή λαμπίκκου) στο Αγροτικό Μουσείο στην κοινότητα Φικάρδου (Οκτώβριος, 2020, πάνω). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



#### Εικόνα 2.1.2β

Απόσταξη ζιβανίας στο παρόν στην κοινότητα Άλωνας (Νοέμβριος, 2022, πάνω). Φωτογραφία: Κωνσταντίνα Σταυρίδου.



#### Εικόνα 2.1.3

Σταφίδες στην κοινότητα Τριών Ελιών (Ιούλιος, 2020). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



## η. Καμπανάρκα\*

Αποκαλούνταν τα πολύ μικρά τσαμπιά σταφυλιού, τα οποία οι κάτοικοι κρέμαγαν στα βολιτζία\* για συντήρηση με φυσικό τρόπο. Τα καμπανάρκα μαραίνονταν σταδιακά, επιτρέποντας τη μακροπρόθεσμη κατανάλωσή τους, συνήθως έπειτα από ένα με δύο μήνες μετά τη συγκομιδή, έως και το Πάσχα.



Εικόνα 2.1.4  
Παρασκευή τερτζελλουθικών με το έψημα στην κοινότητα Φαρμακά (Οκτώβριος, 2022). Φωτογραφία: Κωνσταντίνα Σταυρίδου.

## θ. Μούστος

Μούστος είναι ο χυμός των σταφυλιών και αποτελεί τη βάση για πολλά παρασκευάσματα όπως το έψημα, τον σιουσιούκκο, τον παλλουζέ και τα κιοφτέρκα.

**Έψημα:** Για την παρασκευή αυτού του προϊόντος, μαρτυρίες αναφέρουν ότι έβαζαν «μουστάρι\* σε ένα χαρτζίν\*, να καταστηθεί\* και να μείνει στον πάτο το έψημα». Συγκεκριμένα, έπαιρναν σταφύλια, μαύρα συνήθως, και αφού τα άλεθαν, διαχώριζαν τον μούστο από τα στέμφυλα και τον έβραζαν μέσα στο χαρτζίν προσθέτοντας παράλληλα ασπρόχωμα. Στο τέλος, γινόταν πηκτό σαν μέλι, λίγο πιο ρευστό και σκούρο, με γλυκόξινη γεύση. Το έψημα αποτελούσε βασικό συστατικό στα νοικοκυριά του Τροόδου για αρκετές χρήσεις στη μαγειρική, αλλά, κυρίως στη ζαχαροπλαστική, λόγω της γλυκιάς του γεύσης.

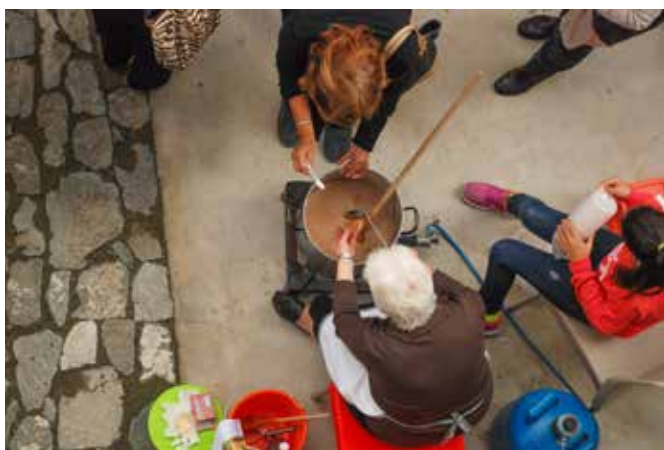
Ως γλυκαντικό συστατικό αντικαθιστούσε τη ζάχαρη στα γλυκά κουλουράκια και στον χαλουβά\*. Κατά την περίοδο των νηστειών μάλιστα, τρωγόταν λόγω της γλυκάδας του και ανακατεμένο με ταχίνι. Πολύ συχνά το έψημα έπαιρνε τη θέση του σιροπιού ζάχαρης ή χρησιμοποιούνταν αραιωμένο με νερό για να φτιαχτεί το σουρουπέτιν\*. Επίσης, χρησιμοποιούνταν στο σιρόπιασμα του καϊκανά\* και των ξηροθήνων\*, αλλά και στο γαρνίρισμα της φρέσκιας αναρής\*, που προσφερόταν ως επιδόρπιο. Με το έψημα συνήθιζαν και να περιχύνουν τα τερτζελλούθκια\* (που λέγονταν και κουλλουρούθκια με το έψημα) (Εικόνα 2.1.4), τα σουππούδκια\* και τα κουβαρούθκια\*. Σε κάποιες περιοχές παρασκευαζόταν η γρούτα\*, ένα είδος κρέμας με κύρια συστατικά το έψημα, το νερό και αλεύρι, τα οποία μαγειρεύονταν όλα μαζί στο σάτζι\*.

Επιπλέον, η χρήση του συναντάται συχνά και σε αναφορές παρασκευής γλυκών του κουταλιού από φρούτα, όπως τα κυδώνια, τα οποία κόβονταν σε μοίρες\* και ψήνονταν μέσα στο έψημα μέχρι να καταστηθούν. Παρομοίως, σε μοίρες κοβόταν το κοτσινοκόλοκο\* (*Cucurbita moschata*), έπειτα έμπαινε στον ασβέστη, μαγειρευόταν με το έψημα και καταναλωνόταν και αυτό ως γλυκό. Διαδεδομένα ήταν και τα ρετσέλλια\*, τα οποία σύμφωνα με τις αναφορές, παρασκευάζονταν από τα απούλητα φρούτα των καλλιερειών της περιοχής, όπως μαραπέλλες\* (*Prunus domestica* subsp. *syriaca*) και χρυσόμηλα\* (*Prunus armeniaca*). Τα φρούτα αυτά αρχικά αποξηραίνονταν στον ήλιο για να γίνουν παστά, και αφού αφαιρούνταν οι κούννες\* τους, βράζονταν μέσα σε έψημα και τοποθετούνταν σε κούζους\* για κατανάλωση τον χειμώνα είτε από τους ντόπιους, είτε ως κέρασμα σε επισκέπτες.

Ο παλουζέ, τα κιοφτέρκα και ο σιουσιούκκος παρασκευάζονταν από τον μούστο σταφυλιών λευκών ποικιλιών.

Η διαδικασία παρασκευής του παλουζέ (Εικόνα 2.1.5) ήταν, μέχρι ενός σημείου, ίδια με αυτή που ακολουθούνταν για το έψημα, με τη διαφορά ότι κατά το δεύτερο βράσιμο προστίθετο αλεύρι και, μετά το πήξιμο, αρωματιζόταν με ροδόσταγμα, κανέλα και μαστίχα. Ο παλουζέ μπορούσε να διατηρηθεί για λίγες μέρες και σερβιριζόταν σε βαθουλά πιάτα με αμύγδαλα ή καρύδια. Όταν άρχιζε να στεγνώνει, ο παλουζέ κοβόταν σε κομμάτια στο σχήμα του μπακλαβά και ξηραίνονταν στον ήλιο για να παρασκευαστούν έτσι τα κιοφτέρκα.

Όταν ο μούστος προοριζόταν για την παρασκευή σιουσιούκκου (Εικόνα 2.1.6), ακολουθούνταν η ίδια διαδικασία με αυτή της παρασκευής του παλουζέ, ωστόσο προστίθετο λιγότερο αλεύρι. Μια κλωστή με περασμένα αμύγδαλα ή καρύδια βυθιζόταν πολλές φορές στο μείγμα του μούστου, μέχρι να φτάσει το ιδανικό πάχος. Στον Κάμπο και στο Μυλικούρι, σύμφωνα με αναφορές, η κλωστή βυθιζόταν 20 φορές στο μείγμα του μούστου, ενώ στον Άγιο Θεόδωρο 3-4 φορές, με αποτέλεσμα έναν πιο λεπτό σιουσιούκκο. Με την πάροδο του χρόνου από την ημέρα παρασκευής του, ο σιουσιούκκος μαλάκωνε όλο και περισσότερο, και έτσι, προς την περίοδο του Πάσχα, το προϊόν ήταν πιο μαλακό, γεγονός που αποδιδόταν στο χρώμα ή στον τρόπο παρασκευής του. Παραδοσιακά, ο σιουσιούκκος καταναλωνόταν συνοδευόμενος από κρασί ή ζιβανία.



Εικόνα 2.1.5  
Παρασκευή παλουζέ στην κοινότητα Πολύστυπου (Οκτώβριος, 2014). Φωτογραφία: Χρίστος Ζουμίδης.



Εικόνα 2.1.6  
Παρασκευή σιουσιούκκου στην κοινότητα Φαρμακά (Οκτώβριος, 2022). Φωτογραφία: Κωνσταντίνα Σταυρίδου.

## Φύλλα

Για τη μακροπρόθεσμη διατήρηση των κληματόφυλλων εφαρμόζαν μια πρακτική, κατά την οποία τα περνούσαν σε μια κλωστή τρυπώντας το φύλλο με μια βελόνα στη μέση, αφήνοντας απόσταση μεταξύ τους για να μην μουχλιάζουν. Με τα ελάσματα των φύλλων του αμπελιού παρασκευάζεται μέχρι σήμερα το δημοφιλές Κυπριακό έδεσμα «κουπέπια\*».

## Βλαστοί

Οι τρυφεροί βλαστοί των αμπελιών καταναλώνονταν τηγανητοί ή μαγειρευτοί με ρύζι ή πουρκούριν\*, αφού πρώτα τσιγαρίζονταν. Ωστόσο, έμμεση αξιοποίηση στη μαγειρική είχαν και οι ξυλοποιημένοι βλαστοί ή κληματίδες των αμπελιών. Συγκεκριμένα, οι ξηρές κληματίδες τοποθετούνταν στην τσιμινιά\* ή στο τζάκι και πάνω τους κρεμούσαν τα λουκάνικα που παρασκεύαζαν, για να καπνιστούν.

## Φαρμακευτικές χρήσεις:

Μια πληθώρα χρήσεων καταγράφηκαν για τα φυτικά μέρη του αμπελιού, αλλά και των προϊόντων που προκύπτουν από την περαιτέρω επεξεργασία και μεταποίησή τους. Τόσο το φυτό, όσο και τα προϊόντα που οι κάτοικοι παρασκεύαζαν, έβρισκαν εφαρμογή κυρίως στη διαχείριση γαστρεντερικών και δερματικών προβλημάτων υγείας, στην επούλωση πληγών, στην αντιμετώπιση κρυολογημάτων και στην τόνωση του οργανισμού.

## Καρπός

Το σταφύλι αποτελούσε σημαντική πρώτη ύλη για την παρασκευή διαφόρων προϊόντων καθημερινής χρήσης στις ορεινές περιοχές Τροόδους. Η ζιβανία, το έψημα, το κρασί, το ξίδι και οι σταφίδες – ως αναπόσπαστο μέρος της ζωής των κατοίκων - παρείχαν, σε αρκετές περιπτώσεις, λύσεις σε προβλήματα υγείας, τόσο προληπτικά όσο και θεραπευτικά.

### α. Ζιβανία (ή ρατζή\*)

Αποτελεί από το παρελθόν μέχρι σήμερα παραδοσιακό προϊόν με πολλές φαρμακευτικές χρήσεις, οι κυριότερες εκ των οποίων αναφέρθηκαν και παρατίθενται στη συνέχεια.

- Αντισηπτική χρήση για τον πονόδοντο, τα τραύματα και τις πληγές. Μια ειδικότερη παραδοσιακή χρήση αφορά στην τοποθέτηση ζιβανίας σε συνδυασμό με αμύγδαλα πάνω στις πληγές.
- Διαδεδομένη χρήση είχαν τα επιθέματα εμποτισμένα με ζιβανία. Τα επιθέματα αυτά τοποθετούνταν στο σημείο του πόνου στις περιπτώσεις πονοκεφάλου.
- Οι εντριβές με ζιβανία αποτελούσαν μια δημοφιλή πρακτική που εφαρμοζόταν για την αντιμετώπιση του ρίγους. Μια άλλη παραδοσιακή χρήση της ζιβανίας, ήταν στα καζιά\* που χρησιμοποιούνταν σε περίπτωση κρυολογήματος. Επίσης, οι κάτοικοι του Τροόδους παρασκεύαζαν ένα μείγμα ζιβανίας, πετρελαίου και ελαιόλαδου για εντριβές, το οποίο ανακούφιζε τους πόνους στη μέση και τα χέρια.
- Η κατανάλωση της ζιβανίας θεωρούνταν καταπραϊντική για τους κοιλιακούς πόνους, ενώ όπως χαρακτηριστικά αναφέρθηκε, «σκότωνε το σκουληκάκι». Πίνοντας μια μικρή ποσότητα αντιμετωπιζόταν ο βήχας, ενώ η κατανάλωση ενός μείγματος ζιβανίας-σπαθόλαδου (βλέπε [βλ.] παράγραφο 2.20) πριν από τον ύπνο ευνοούσε την καλή κυκλοφορία του αίματος και τη θεραπεία των κιρσών.

### β. Έψημα

Αποτελεί μέχρι και σήμερα ένα διαδομένο προϊόν της ορεινής περιοχής Τροόδους με αρκετές θεραπευτικές χρήσεις. Μια από τις χρήσεις που επιβιώνει μέχρι τις μέρες μας, είναι η κατανάλωση του εψήματος ανακατεμένου με ζεστό νερό, για την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας – συνήθεια των κατοίκων διαφόρων περιοχών του Τροόδους. Το έψημα καταναλωνόταν ανακατεμένο μέσα σε τσάι ως φάρμακο για το ρουσούιν\*. Επιπλέον, για τις άφθες στο στόμα, αλλά και για τον βήχα, συστηνόταν<sup>24</sup> με δοσολογία μια κουταλιά της σούπας 3 φορές τη μέρα. Οι κάτοικοι της περιοχής θεωρούσαν ότι η κατανάλωση του εψήματος, γενικότερα, βοηθούσε στο πεπτικό σύστημα. Οι γεωργοί που θειάφιζαν το αμπέλι συνήθιζαν, μετά το τέλος αυτής της εργασίας, να πίνουν έψημα ανακατεμένο με νερό, θεωρώντας ότι έτσι προστατεύονταν από το θειάφι.

### γ. Σταφίδες

Χρησίμευαν ως θεραπευτικό προϊόν για τις φλεγμονές. Συγκριμένα, αναφέρθηκε ότι: «**τις τοποθετούσαμε πάνω στον γαιματάν\* για ένα εικοσιτετράωρο να καθαρίσει το πύον**». Επιπρόσθετα, οι σταφίδες τοποθετούνταν πάνω σε οποιοσδήποτε άλλες πληγές.

### ε. Ξίδι

Αυτό το προϊόν της αμπέλου λειτουργούσε ως πρακτική θεραπεία για τα τσιμπήματα από έντομα. Στα τσιμπήματα από σφήκα ή μέλισσα τοποθετούνταν επιθέματα με ξίδι, ενώ στα τσιμπήματα από σκορπιό η πάσχουσα περιοχή αλείβονταν με ένα ιδιαίτερο μείγμα από ξίδι και πίτουρα.

### δ. Κρασί

Οι ηλικιωμένοι προτιμούσαν να καταναλώνουν ιδιαίτερα το «κοκκινέλι» γιατί το θεωρούσαν τονωτικό. Το κοκκινέλι ήταν το κρασί που προερχόταν από τη ντόπια ποικιλία «Μαύρο», κατά τη διαδικασία της οινοποίησης του οποίου διαχωρίζονταν αμέσως το κρασί από τα στέμφυλα. Μαρτυρίες αναφέρουν ότι τα νεογέννητα βρέφη τοποθετούνταν μέσα σε μια σκάφη και αλείβονταν με μια πάστα από κρασί και αλάτι για να δυναμώσουν και να «σφίξουν», ενώ στη λεχώνα έδιναν να πει κρασί με ψημένα καρύδια.

<sup>24</sup> Οι συστάσεις (π.χ. «...συστηνόταν να...») και οι προτάσεις (π.χ. «...προτεινόταν να...») στο 2ο και 3ο κεφάλαιο αναφέρονται στις συμβουλές οι οποίες παρέχονταν από τους τοπικούς λαϊκούς θεραπευτές σε μία προηγούμενη εποχή και καμία σχέση δεν έχουν με επίσημες ιατρικές συμβουλές.



## Φύλλα

Τα φρέσκα φύλλα του αμπελιού, γνωστά και ως «κληματόφυλλα» ή «αμπελόφυλλα», αποτελούσαν βασικό συστατικό στο κουτί Πρώτων Βοηθειών που παρείχε η φύση. Συγκεκριμένα χρησιμοποιούνταν ως έμπλαστρα πάνω σε εγκαύματα και πληγές, για να απαλύνουν τον πόνο.

### «Δάκρυα του αμπελιού»

Αυτά τα πολύτιμα δώρα της φύσης συλλέγονταν από τους ντόπιους κατά το φαινόμενο της δακρύρροιας, (εκροή ακατέργαστων φυτικών χυμών από τις πρόσφατες πληγές του χειμερινού κλαδεύματος των αμπελιών; Σταύρακας, 2001) και χρησιμοποιούνταν σε διάφορα προβλήματα υγείας τους. Οι μαρτυρίες αναφέρουν ότι τα «δάκρυα» του αμπελιού συλλέγονταν και εφαρμόζονταν τοπικά για την ξηροφθαλμία, τα εκζέματα, τις πανάδες αλλά και την επούλωση πληγών.

---

### Καλλυντικές χρήσεις:

Το αμπέλι κατείχε ξεχωριστή θέση στη ζωή των κατοίκων σε θέματα καλλωπισμού. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι η χρήση της ζιβανίας στο πρόσωπο μετά το ξύρισμα, καθώς και κατά το λούσιμο των μαλλιών με την αλουσίβα.

### Οικιακές χρήσεις:

Η ζιβανία και η αλουσίβα χρησιμοποιούνταν ευρέως ως καθαριστικά προϊόντα στα νοικοκυριά, για το καθάρισμα των τζαμιών και για το πλύσιμο των ρούχων, αντίστοιχα.

### Φροντίδα ζώων:

Η πόση εψήματος λειτουργούσε ως αντίδοτο στις περιπτώσεις δηλητηρίασης ζώων (π.χ. κατσίκες). Μια άλλη παραδοσιακή χρήση θέλει τους ντόπιους να ταΐζουν τα ζώα με κληματόφυλλα μετά τον τρύγο.

### Φροντίδα καλλιεργειών:

Σημαντική είναι η καταγραφή χρήσης των φλούδων των σταφυλιών, οι οποίες χρησιμοποιούνταν ως φυσικό λίπασμα/εδαφοβελτιωτικό εντός των καλλιεργειών της περιοχής.

### Θρησκευτικές παραδόσεις:

Η ζιβανία αποτελούσε διαδεδομένο παραδοσιακό κέρασμα στις γιορτές και τα μνημόσυνα. Επίσης, οι γυναίκες του Τροόδου συνήθιζαν να διακοσμούν τα κόλλυβα με τις μάστιες.

### Εμπόριο:

Στο χωριό Φικάρδου τα παράγωγα του κρασιού πωλούνταν με σκοπό την αγορά μαλλιού από τη Λευκωσία. Επίσης, η περισσότερη ποσότητα ζιβανίας που παραγόταν στο Παλαιχώρι πωλούνταν στους Άγγλους με την τιμή της να κυμαίνεται ανάλογα με τα γράδα\*, π.χ. αν είχε 20 γράδα στοιχίζε £1 ενώ, αν ήταν λιγότερα, λάμβανε χαμηλότερη τιμή.

### Λίγες ιστορίες ακόμα...

Για την αποθήκευση του κρασιού κάποιοι κάτοικοι στον Αγρό και στο Γούρρι περιγράφουν ότι μέσα στα άδεια πιθάρια, που θα έβαζαν το κρασί, τοποθετούσαν αναμμένα κάρβουνα και ένα κεραμίδι, πάνω στο οποίο υπήρχαν κοπανισμένα τεράτσια\* (*Ceratonia silica*), και έτσι κάπνιζαν τα πιθάρια με σκοπό τον αρωματισμό και καθαρισμό τους. Για τη στεγανοποίησή του, το πιθάρι αλειβόταν εσωτερικά με πίσσα του πεύκου (*Pinus spp.*), το γνωστό πισσάτζι. Στη συνέχεια, το κρασί μεταφερόταν μέσα σε ασκί από κατσικίσιο δέρμα.

## 2.2

### *Rosa damascena* – Τριανταφυλλιά η Δαμασκηνή

Η Ροδή η Δαμασκηνή (*Rosa damascena* Mill.) είναι φυλλοβόλος θάμνος με βλαστό όρθιο, πολύκλαδο, με αγκάθια, της οικογένειας των Ροδοειδών (*Rosaceae*). Θεωρείται υβρίδιο των ειδών *R. gallica* και *R. phoenicia* ή *R. moschata*. Στις ορεινές περιοχές του Τροόδου συναντάται πολύ συχνά στις αυλές σπιτιών, αλλά συνάμα, αποτελεί καλλιεργούμενο είδος και στην περιοχή Τροόδου αναφέρεται σήμερα ως τριανταφυλλιά η Δαμασκηνή (Εικόνα 2.2.1) ή τριανταφυλλιά του Αγρού. Οι φαρμακευτικές χρήσεις, με αριθμό αναφορών χρήσης 40, οι μαγειρικές χρήσεις, με αριθμό αναφορών χρήσης 32 και οι καλλυντικές χρήσεις, με αριθμό αναφορών χρήσης 16, καταδεικνύουν την πληθώρα τρόπων αξιοποίησης της τριανταφυλλιάς της Δαμασκηνής.

#### **Φαρμακευτικές χρήσεις:**

Η τριανταφυλλιά χρησιμοποιείται από το παρελθόν μέχρι τις μέρες μας, τόσο για τη διαχείριση προβλημάτων που παρουσιάζονται κυρίως στο γαστρεντερικό σύστημα, στα μάτια, στο δέρμα, όσο και σαν ηρεμιστικό. Το κύριο φυτικό μέρος, το οποίο χρησιμοποιούσαν οι κάτοικοι του Τροόδου για θεραπευτικούς σκοπούς, ήταν τα άνθη της. Παράλληλα, το παραγόμενο από τα άνθη ροδόσταγμα αποτελούσε, και αποτελεί έως σήμερα, σημαντικό φαρμακευτικό προϊόν.



Εικόνα 2.2.1

Ανθισμένη τριανταφυλλιά η Δαμασκηνή (*Rosa damascena*) στον Βοτανικό Κήπο «Α. Γ. Λεβέντης» του Τροόδου στον Αμιάντο (Ιούνιος, 2022). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

## Άνθη

Το τσάι από τα αποξηραμένα πέταλα της τριανταφυλλιάς αξιοποιείται ακόμα και σήμερα για την αντιμετώπιση διαφόρων προβλημάτων υγείας. Συγκεκριμένα, αναφέρθηκε ότι το τσάι είχε ευεργετική δράση σε περιπτώσεις δυσκοιλιότητας και απομάκρυνε τα αέρια των εντέρων. Επιπλέον, θεωρούνταν ηρεμιστικό για το στομάχι και βοηθούσε στην αντιμετώπιση των άφθων στη στοματική κοιλότητα. Με τα μπουμπούκια των τριαντάφυλλων, γνωστά και ως κορούες\*, περασμένα σε κλωστή για αποξήρανση, παρασκευάζονταν τσάι, το οποίο θεωρούνταν μυοχαλαρωτικό και ηρεμιστικό για τα παιδιά. Ωστόσο, πέρα από το τσάι, δράση κατά της δυσκοιλιότητας αποδίδεται τόσο στο γλυκό όσο και στη μαρμελάδα από τα πέταλα του τριαντάφυλλου.

**Ροδόσταγμα:** Για την παρασκευή του χρησιμοποιούνταν παραδοσιακά ένας αποστακτήρας, ο λαμπίκος\* (Εικόνα 2.2.2). Εναλλακτικά, σε μια κατσαρόλα τοποθετούνταν νερό και ροδοπέταλα, με το καπάκι στερεωμένο ανάποδα πάνω της. Έπειτα, η κατσαρόλα σφραγιζόταν με ζυμάρι, ενώ το ανάποδο καπάκι γεμιζόταν με κρύο νερό. Σύμφωνα με αναφορές από το χωριό Κάμπος, 7 κιλά ροδοπέταλα έδιναν 3 κιλά ροδόσταγμα. Με πλύσεις από ροδόσταγμα ή ροδόστεμμα καθάριζαν τα μάτια των βρεφών, όταν είχαν γαρούλλες\*, και το κεφάλι τους, όταν είχαν νινίδα\*. Επιπρόσθετα, μητέρες που θήλαζαν εφαρμόζαν κομπρέσες με ροδόσταγμα στο στήθος τους. Κομπρέσες, επίσης, εφαρμόζονταν για τους πόνους στα μάτια, τόσο σε παιδιά όσο και σε ενήλικες. Σύμφωνα με μαρτυρίες, ένα μικρό ποτηράκι ροδόσταγμα με άδειο στομάχι θεωρούνταν πως βοηθάει στο έλκος του στομάχου.



Εικόνα 2.2.2

Απόσταξη ροδόσταγματος από την οικογένεια Τσολάκη στην κοινότητα Αγρού. (Ιούλιος, 2003). Φωτογραφία: Αρχείο Αναπτυξιακής Εταιρείας Τροόδου.

### Μαγειρικές χρήσεις:

Τα πέταλα της τριανταφυλλιάς χρησιμοποιούνται, μέχρι και σήμερα, στη ζαχαροπλαστική για την παρασκευή μαρμελάδας και γλυκού του κουταλιού (Εικόνα 2.2.3). Από τις παραδοσιακές μαγειρικές χρήσεις της τριανταφυλλιάς ξεχωρίζουν οι συνταγές με τα φρέσκα ροδοπέταλα και πουρκούριν, που οι ντόπιοι χρησιμοποιούσαν ως γέμιση στα κουπέγια, ενώ μια άλλη παραδοσιακή συνταγή είναι τα στρουθούθκια ή στρουφούθκια\* (*Silene vulgaris*) με τα αυγά και ροδοπέταλα. Επίσης, διαδεδομένη ήταν και είναι η προσθήκη ροδοστάγματος σε διάφορα παραδοσιακά γλυκά παρασκευάσματα, όπως το μαχαλεπίν\*, τα πουρέκκια\* της αναρής, το ρυζόγαλο, η κρέμα, ο ππαλουζές (μαζί με βασιλικό [βλ. παράγραφο 2.22] και κιούλι [βλ. παράγραφο 2.26]), ο σιουσιούκκος. Μια ιδιαίτερη αναφορά έχει ως εξής: «Την άνοιξη που γεννούσαν οι αίγες\*, την πρώτη μέρα της γέννας με το πρωτόγαλα φτιάχναμε την αχνιά\*» η οποία σερβιρόταν με ροδόσταγμα και λίγο μέλι.



Εικόνα 2.2.3

Παρασκευή γλυκού του κουταλιού από πέταλα τριανταφυλλιάς (*Rosa damascena*) από την βιοτεχνία «Τα γλυκά της Νίκης» στην κοινότητα Αγρού (Μάιος, 2019). Φωτογραφία: Αρχείο Αναπτυξιακής Εταιρείας Τροόδου.

## Καλλυντικές χρήσεις:

Το ροδόσταγμα είχε ευρεία χρήση στην καθημερινότητα των κατοίκων, καθώς το χρησιμοποιούσαν για καθαρισμό του προσώπου, αλλά και για καθαρισμό των βρεφών κατά την αλλαγή πάνας (για αρωματισμό, για ερεθισμένο/κοκκινισμένο δέρμα, για αντισηπτική δράση). Σύμφωνα με αναφορές, το ροδόσταγμα αναμειγνυόταν με κοπανισμένη ψίχα αμυγδάλου για την παρασκευή μιας καλλυντικής μάσκας προσώπου.

## Θρησκευτικές παραδόσεις:

Χρήσεις του ροδοστάγματος εντοπίζονται και στη θρησκευτική λατρεία, καθώς συνηθιζόταν οι γυναίκες να το φυλάσσουν μέσα σε μερρέχες\* για να το μεταφέρουν στην εκκλησία. Εκεί, ο ιερέας έρανε τα χέρια των πιστών και τον ναό, όταν υπήρχε κάποια γιορτή, ενώ με αυτό καθαρίζονταν και οι εικόνες των Αγίων. Επιπλέον, με το ροδόσταγμα ράντιζαν τον σταυρό την ημέρα της εορτής του, στις 14 Σεπτεμβρίου. Σύμφωνα με την παράδοση, οι κουμέρες\* του αντρόγνου, όταν ήθελαν να προσκαλέσουν κάποιον στον γάμο, ράντιζαν τα χέρια του με ροδόσταγμα. Επίσης, οι νεόνυμφοι μετά το μυστήριο του γάμου, περνούσαν από τα σπίτια των συγχωριανών τους, όπου οι γυναίκες τούς αρωμάτιζαν τα χέρια με ροδόσταγμα.

## Κατασκευές-Επεξεργασία υλικών:

Η κατασκευή φυτικών φρακτών στο Τρόδος συχνά γινόταν με φυτά της τριανταφυλλιάς.

## Εμπόριο:

Το ροδόσταγμα συνιστούσε μέρος του εισοδήματος των κάτοικων του Τρόδου, που παρήγαγαν αρκετά μεγάλες ποσότητες ροδοστάγματος και, κατά συνέπεια, πέραν της οικιακής χρήσης, το εμπορεύονταν.

## Λίγες ιστορίες ακόμα...

Η εισαγωγή των πρώτων φυτών στην Κύπρο, σύμφωνα με την επικρατέστερη εκδοχή, έγινε από μοναχούς της Μονής του Κύκκου, που είχαν ταξιδέψει σε μετόχια της Μονής στη Ρουμανία. Η καλλιέργεια ανάγεται γύρω στο 1700 μ.Χ. και εντοπίζεται αρχικά στο Μυλικούρι, όπου είχε ιδρυθεί ο πρώτος σύνδεσμος τριανταφυλλοπαραγωγών, που παρασκεύαζε ροδόσταγμα και ροδέλαιο. Ο σύνδεσμος μεταφέρθηκε αργότερα στον Αγρό.

Η συγκομιδή των τριαντάφυλλων ξεκινούσε τέλη Απριλίου με αρχές Μαΐου και διαρκούσε περίπου ένα μήνα. Έπρεπε να γίνει νωρίς το πρωί για να διατηρήσουν το άρωμά τους. Σε αρκετά χωριά αναφέρθηκε ότι κάθε σπίτι είχε το λαμπίκκο του, με τον οποίο κάθε οικογένεια έφτιαχνε το δικό της ροδόσταγμα.

Σύμφωνα με τη διήγηση ενός κατοίκου από το χωριό Μυλικούρι: «Το ροδόσταγμα του Μυλικουριού ήταν διάσημο ως το πιο μυρωδάτο. Όταν οι Εγγλέζοι διόρισαν τον πρώτο γεωργικό λειτουργό, έναν Ελλαδίτη, έστειλαν χημικούς για να παράξουν ροδόσταγμα. Από 8 οκκάδες\* ροδοπέταλα έβγαζαν 1 δράμι ροδέλαιο. Στον Κύκκο ήθελαν 12 οκκάδες, στον Αγρό 14 οκκάδες, στην Άλωνα ήθελαν επίσης μεγάλες ποσότητες, ενώ στη Βουλγαρία 16 οκκάδες. Οι αναλύσεις εδάφους από διάφορες περιοχές και από το Μυλικούρι έδειχναν ότι το έδαφος στο Μυλικούρι είχε πολύ ψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο και ίσως η αυξημένη παραγωγή ελαίου οφειλόταν σε αυτό. Στις 21 Νοεμβρίου πήγαιναν στον Κύκκο και στο Μυλικούρι και έβγαζαν πορίζια\* από τις τριανταφυλλίες και φύτευαν στον Αγρό. Στο Μυλικούρι υπήρχε συνεργατική (εταιρεία) των τριανταφυλλοπαραγωγών. Αφού τελείωνε η συγκομιδή έβαζαν τους γαϊδάρους να φάνε τα κλαδιά των φυτών και είχαν παρατηρήσει ότι μετά έβγαζαν περισσότερα τριαντάφυλλα.»

Επιπλέον, σημαντική θεωρείται η συμβολή του διδασκάλου, λαογράφου και συγγραφέα Νέαρχου Κληρίδη από τον Αγρό για την καλλιέργεια του τριαντάφυλλου. Το 1917, αφού τελείωσε το ιεροδιδασκαλείο στη Λάρνακα, εισήγαγε την πρώτη τριανταφυλλιά στον Αγρό από τις Πλάτρες. Ο Νέαρχος Κληρίδης δημιούργησε ένα καταστατικό, προτρέποντας κάθε μαθητή του σχολείου τρίτης έως έκτης τάξης δημοτικού να φυτέψει 50 τριανταφυλλίες, έτσι ώστε να οριοθετήσουν τα χωράφια των γονέων τους και να λήξουν οι φιλονικίες που υπήρχαν για το θέμα αυτό μεταξύ των κατοίκων. Το 2020 συμπληρώθηκαν 102 χρόνια παρασκευής ροδοστάγματος στον Αγρό. Στο Μοναστήρι του Μεγάλου Αγρού, το οποίο δεν υπάρχει σήμερα, η παρασκευή του ροδοστάγματος γινόταν με τον λαμπίκκο.

## 2.3

### *Pistacia* spp. – Τρεμιθιά, σχίνος

Το γένος φυτών Πιστακία αποτελείται από ρητινώδη δέντρα και θάμνους και ανήκει στην οικογένεια των Ανακαρδιοειδών (Anacardiaceae). Τα ιθαγενή είδη, τα οποία αναφέρθηκαν στην περιοχή του Τροόδους από τους κατοίκους είναι η τρεμιθικιά ή τριμιθικιά ή τρεμιθιά (Πιστακία η τερέβινθος – *Pistacia terebinthus* L.; Εικόνα 2.3.1) και ο σχίνος (σσίνος) ή σχινιά (σσινιά) ή μαστιχόδεντρο (Πιστακία η σχίνος – *Pistacia lentiscus* L.). Τα δύο αυτά είδη μοιράζονται αρκετές κοινές χρήσεις, έτσι αναφέρονται μαζί ως γένος. Οι μαγειρικές χρήσεις, με αριθμό αναφορών χρήσης 33 και οι φαρμακευτικές χρήσεις, με αριθμό αναφορών χρήσης 14, περιγράφουν τον τρόπο χρήσης του γένους αυτού.

#### **Μαγειρικές χρήσεις:**

Τα είδη του γένους *Pistacia* αξιοποιούνταν ποικιλοτρόπως στην κουζίνα των ορεινών περιοχών του Τροόδους.

Σημαντικότερη αναφορά έγινε στην προσθήκη αρώματος σε διάφορα εδέσματα με την προσθήκη καρπών, οι οποίοι την άνοιξη είναι πράσινοι και αργότερα παίρνουν ένα κοκκινωπό χρώμα. Για παρόμοιο σκοπό χρησιμοποιούνταν, επίσης, τρυφεροί βλαστοί και φύλλα. Οι καρποί του σχίνου παραμένουν μέχρι σήμερα απαραίτητο συστατικό στα λουκάνικα, ενώ τα φρέσκα φύλλα του χρησιμοποιούνταν στο κάπνισμά τους. Η προσθήκη τους ήταν επίσης απαραίτητη στο μαγείρεμα των κυνηγιών, για την ενίσχυση του αρώματος και της γεύσης του φαγητού. Σε ορισμένες περιοχές του Τροόδους, η μαστίχα αποτελεί, μέχρι και σήμερα, συνηθισμένο συστατικό στις φλαούνες\*. Η μαστίχα, παράγωγο της ρητίνης του φυτικού αυτού είδους, αναφέρθηκε ότι εισαγόταν από την Ελλάδα.

Από το φυτό της τρεμιθιάς καταναλώνονταν οι καρποί ως συνοδευτικό της ζιβανίας, αφού πρώτα βρέχονταν και αλατίζονταν (Εικόνα 2.3.2), ενώ τα ώριμα τρεμιθία ή τρουμίθια (μπλε καρποί), μαζί με τις σταφίδες, χρησιμοποιούνταν για να φτιάξουν το παραδοσιακό έδεσμα τρεμιθόπιτες ή τρεμιθοπούλες\*. Μια άλλη συνήθης πρακτική ήταν το ψήσιμο των τρεμιθιών με λίγο αλάτι, ως συντηρητικό, και η κατανάλωσή τους ως ξηροί καρποί τον χειμώνα, καθώς πίστευαν ότι το μάσημά τους θερμαίνει το σώμα. Σύμφωνα με μαρτυρίες, στο κάτω μέρος κοφινιών\* στρώνονταν φύλλα από φρέσκιες τρεμιθιές, τα οποία κόβονταν μετά το Πάσχα, και επάνω τους τοποθετούνταν το κρέας για αρωματισμό. Οι τρυφεροί βλαστοί της τρεμιθιάς καταναλώνονται, μέχρι και σήμερα, ωμοί, ξιδάτοι ή τηγανητοί με αυγά.

#### **Φαρμακευτικές χρήσεις:**

Τα είδη του γένους *Pistacia* χρησιμοποιούνταν ευρύτατα για κοιλιακούς και αρθρικούς πόνους, κρυολογήματα και εγκαύματα.

Μια από τις πιο διαδεδομένες θεραπείες για τους κοιλιακούς πόνους, ιδιαίτερα των παιδιών, ήταν οι εντριβές με μαστιχόλαδο, που φτιαχόνταν ζεσταίνοντας ελαιόλαδο και κομμάτια μαστίχας. Μαστιχόλαδο επίσης, χρησιμοποιούσαν και στις περιπτώσεις που αντιμετώπιζαν προβλήματα όπως ρίγος, κρυολογήματα ή τζεγκιές\*. Ενδιαφέρουσα είναι και η καταγραφή μιας παραδοσιακής χρήσης, η οποία αφορά στα φύλλα της τρεμιθιάς, τα οποία αλέθονταν μέχρι να γίνουν πούδρα και τοποθετούνταν πάνω στα εγκαύματα.

#### **Φροντίδα ζώων:**

Η τρεμιθιά χαρακτηρίζεται από τους κατοίκους ως μελισσοτροφικό φυτό, καθώς οι μέλισσες δείχνουν μεγάλη προτίμηση στη γύρη της, ενώ, τόσο οι τρεμιθιές, όσο και οι συκαμινιές, αποτελούσαν μια πολύ καλή πηγή ζωοτροφής.

#### **Οικιακές χρήσεις:**

Υπήρχε η πεποίθηση ότι η στάχτη από τη σχινιά ήταν καλύτερη ποιοτικά για την παρασκευή αλουσίβας, η οποία χρησιμοποιούνταν στο πλύσιμο ρούχων στα νοικοκυριά.

#### **Κατασκευή – Επεξεργασία υλικών:**

Το ξύλο της τρεμιθιάς μαζί με το ξύλο της λυγαριάς χρησιμοποιούνταν από τους κατοίκους για το πλέξιμο των κοφινιών, αξιοποιώντας έτσι τα φυσικά υλικά που είχαν στη διάθεσή τους.

#### **Φροντίδα καλλιέργειών:**

Τα φυτά της Τρεμιθιάς χρησιμοποιούνταν και ως υποκείμενα για τις φιστικιές Αιγίνης (χαλεπιανές).

#### **Εμπόριο:**

Οι καρποί της τρεμιθιάς πωλούνταν σε εμπόρους στη Λευκωσία ως συμπλήρωμα στο οικογενειακό εισόδημα.



Εικόνα 2.3.1  
Τρεμιθιά (*Pistacia terebinthus*) στην κοινότητα Προδρόμου (Σεπτέμβριος, 2022). Φωτογραφία: Κωνσταντίνα Σταυρίδου.



Εικόνα 2.3.2  
Τρεμιθκια (καρποί από *Pistacia terebinthus*) στην κοινότητα Ζωοπηγής (Οκτώβριος, 2020). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

## 2.4

### *Rhus coriaria* – Ρούδιν

Ο Ρους ο Βυρσοδεψικός (*Rhus coriaria* L.), κοινώς «ρούδιν», «ρουδικιά», «σουμάτζιν» ή «σουμάκι», αποτελεί φυλλοβόλο θάμνο της οικογένειας των Ανακαρδιοειδών (Anacardiaceae) και θεωρείται ιθαγενές είδος για την Κύπρο. Τα φύλλα του φυτού συλλέγονταν κατά τους καλοκαιρινούς μήνες (Ιούλιο-Αύγουστο), καθώς οι υψηλές θερμοκρασίες ήταν απαραίτητες για την αποξήρασή του, ενώ η συγκομιδή των καρπών γινόταν αργότερα, κατά τον Οκτώβριο. Χαρακτηριστική είναι και η παροιμία «Πλατανιστάσα, Άλωνα, Ασκάς τζιαι Φτερικούδι αντάν τζιαι δούν τον ζαπιτιέ\* χώνονται μεσ' το ρούδι» η οποία αναδεικνύει τον όγκο αλλά και την έκταση την οποία καταλάμβανε το συγκεκριμένο είδος στην περιοχή (Εικόνα 2.4.1).



Εικόνα 2.4.1

Καρπισμένο ρούδι (*Rhus coriaria*) στην κοινότητα Δυμών (Οκτώβριος, 2021). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



### **Κατασκευές-Επεξεργασία υλικών:**

Στην κατηγορία αυτή καταγράφηκαν σημαντικές παραδοσιακές χρήσεις του φυτού ρουδί. Για την επεξεργασία των δερμάτων αξιοποιούνταν οι δεψικές ουσίες των φύλλων του ρουδιού (Εικόνα 2.4.2). Συγκεκριμένα, γέμιζαν με νερό ειδικές δεξαμενές ή ολόκληρα δωμάτια έως μισό μέτρο ύψος, όπου άφηναν το ρουδί να μουλιάσει, να «φουσκώσει». Ακολούθως, πρόσθεταν στο βρεγμένο ρουδί κοπριά από κότες και, αφού φούσκωναν το δέρμα με αέρα για να αναποδογυριστεί, το βύθιζαν και αυτό στη δεξαμενή για να εμποτιστεί. Έτσι, απομακρυνόταν το τρίχωμα των ζώων από το δέρμα. Ο απασχολούμενος με την εργασία αυτή καλούνταν γναφκιάς\*.



Οι ταννίνες<sup>15</sup> που παράγονταν από τα φύλλα αξιοποιούνταν για τη σταθεροποίηση της βαφής των κασμιρένιων υφασμάτων, έτσι ώστε να μην ξεβάφουν όταν πλένονταν. Χρησιμοποιώντας τα ξερά φύλλα και τους καρπούς του φυτού εξήγαγαν βαφές σε σκούρο μπλε και κοκκινωπό χρώμα αντίστοιχα, για τη βαφή των λευκών υφασμάτων. Χαρακτηριστικά αναφέρθηκε ότι: «Μέσα σε ένα χαρτζίν έβραζαν φύλλα του ρουθκιού, φύλλα και τσόφλια (δηλ. το κέλυφος του καρπού) της καρυθιάς (βλ. παράγραφο 2.16), και ακολούθως αυτό το εκχύλισμα το μετέφεραν σε ένα πιθάρι μέσα στο οποίο βύθιζαν για αρκετές ώρες τις βράκες\* για να βαφτούν».

Ιδιαίτερως ξεχωριστή ήταν η αξιοποίηση του φυτού στην κατασκευή των εφταλοϊτικών μαντιλιών (δηλ. χρωματισμοί εφτά λογίων, εφτά ειδών) στο Κοιλάνι. Από τους βρασμένους καρπούς του (Εικόνα 2.4.2) λάμβαναν ένα κοκκινωπού χρώματος υγρό, το οποίο αποτελούσε ένα από τα τρία κύρια χρώματα (κίτρινο, κόκκινο και μπλε) κατασκευής τους. Κάτοικος του χωριού, που ασχολείται ακόμα με την κατασκευή τους, περιγράφει ότι τα μαντίλια αυτά ήταν ολομέταξα, διαστάσεων ένα επί ένα μέτρο, τα οποία έδεναν οι γυναίκες στο κεφάλι σε γιορτές, σε γάμους και κατά τον εκκλησιασμό. Η παραδοσιακή τεχνική κατασκευής τους λέγεται «δένω-βάφω»: Με μία μεταξωτή κλωστή έδεναν κόμπους το μαντίλι και το εμβάπτιζαν μέσα στη βαφή για να χρωματιστεί μέχρι το σημείο του κόμπου. Στη συνέχεια, άφηναν το μαντίλι να στεγνώσει, έλυναν τον κόμπο και έδεναν καινούργιο για να επαναλάβουν τη διαδικασία. Για τα υπόλοιπα χρώματα που χρειάζονταν οι κάτοικοι του Τροόδου για την κατασκευή των εφταλοϊτικών, χρησιμοποιούσαν και πάλι φυσικές πρώτες ύλες ως εξής: για το χρυσαφί χρώμα χρησιμοποιούσαν τη χρυσοξυλιά (*Rhamnus alaternus*), ενώ το μαύρο χρώμα προέκυπτε από βράσιμο φλούδων ροδιού (*Punica granatum*). Από τα φρέσκα φύλλα δάφνης ή ελιάς παρήγαγαν το πράσινο χρώμα, από τα ξερά κρεμμυδόφυλλα το κίτρινωπό, από το ριζάριν (*Rubia tinctorum*) το κόκκινο-καφέ και από τα άνθη μαργαρίτας (*Glebionis coronaria*) το κίτρινο. Κάποια χρώματα προέκυπταν από συνδυασμούς φυτών.

### Φαρμακευτικές χρήσεις:

Οι χρήσεις των διάφορων φυτικών μερών αφορούσαν, κυρίως, στη διαχείριση δερματολογικών προβλημάτων, αλλά και στην αντιμετώπιση της ευκοιλιότητας και των αιμορροΐδων. Για τη θεραπεία δερματικών παθήσεων παρασκευάζαν ένα αφέψημα, από φύλλα ρουδιού, κάποιες φορές σε συνδυασμό με φύλλα άλλων ειδών, το οποίο χρησιμοποιούσαν για να ξεπλένουν το σώμα μετά το μπάνιο. Μια ιδιαίτερη χρήση αφορά στην επίταση με σκόνη από τα αποξηραμένα και αλεσμένα φύλλα, για τη θεραπεία των πληγών αλλά και του συγκάματος στα παιδιά. Αναφέρθηκε, επίσης, ότι από τα αποξηραμένα άνθη του φυτού έφτιαχναν τσάι για την αντιμετώπιση της ευκοιλιότητας. Ο καρπός του φυτού, το γνωστό σουμάκι, αξιοποιούνταν στην καταπολέμηση των αιμορροΐδων, είτε με βρώση, είτε φτιάχνοντας ένα διάλυμα για τοπική χρήση. Ανάμεσα στις αναφερθείσες φαρμακευτικές χρήσεις περιλαμβάνεται και η χρήση του ρουδιού για την καταπολέμηση του ιδρώτα των ποδιών, τοποθετώντας τα αποξηραμένα φύλλα του μέσα στις ποδίνες\*.

### Εμπόριο:

Η σπουδαιότητα του φυτού για την κυπριακή οικονομία διαφάνηκε μέσα από μαρτυρίες που ανέφεραν ότι η συγκομιδή του, κατά την περίοδο της Αγγλοκρατίας στην Κύπρο, διεπόταν από ειδική νομοθεσία (Χατζηκυριάκου, 2007), βάσει της οποίας έπρεπε να εκδοθεί άδεια από τον Έπαρχο για την έναρξή της. Ανάλογα με την περιοχή, οι φυλλώδεις βλαστοί του ρουδιού συγκομιζόταν από τον Ιούλιο μέχρι τον Οκτώβριο και, ακολούθως, μεταφέρονταν σε έναν χώρο επεξεργασίας. Συγκεκριμένα, αφού τους αποξηραίνουν, τους κοπάνιζαν για να διαχωριστούν τα φύλλα από τα ξυλώδη μέρη. Στη συνέχεια, τα αποξηραμένα φύλλα τα τοποθετούσαν μέσα σε σακιά, τις κανναβίτσες\*, για να οδηγηθούν στην αγορά. Από τις διηγήσεις προέκυψε ότι σε ορισμένα χωριά του Τροόδου πωλούσαν τα αποξηραμένα φύλλα ρουδιού σε έναν έμπορο στη Λάρνακα, ο οποίος τα εξήγαγε στην Αίγυπτο και στην Αμερική για βυρσοδεψία ή/και για παρασκευή σαπουνιού. Σύμφωνα με μία άλλη καταγραφή, μετά τη συγκομιδή, άπλωναν τους τρυφερούς βλαστούς σε καθαρά σημεία γύρω από τους αμπελώνες για αποξηρανση και κοπάνισμα με ξύλα για να παραλάβουν τα ξερά φύλλα. Στη συνέχεια, τα πουλούσαν σε έμπορο για εξαγωγή (Ιταλία, Καναδά και Αγγλία). Αναφέρθηκε ακόμη, ότι κατά τη δεκαετία του 1980 υπήρχαν έμποροι που γυρνούσαν οι ίδιοι από χωριό σε χωριό και αγόραζαν τα φύλλα και τους καρπούς του ρουδιού, με σκοπό την εξαγωγή, έναντι 5-6 σελινιών ανά οκκά. Η συλλογή του φυτού ήταν πολύ ανεπτυγμένη και σημαντική για τους κατοίκους του Τροόδου, γεγονός το οποίο τεκμηριώνεται μέσα από τη λειτουργία εργοστασίων επεξεργασίας της πρώτης ύλης και βυρσοδεψείων (Rizorouλου-Egoumenίδου, 2009). Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τις μαρτυρίες, στη Λεμεσό λειτουργούσε ένα εργοστάσιο για την επεξεργασία του ρουδιού, ενώ στον Πεδουλά υπήρχαν οκτώ βυρσοδεψεία.

Ενδιαφέρον παρουσίαζε και το εμπόριο των εφταλοϊτικών μαντιλιών, τα οποία, πριν από πολλά χρόνια, πωλούνταν σε παζάρια της Λευκωσίας και της Λεμεσού, καθώς και στο εξωτερικό από τους καπετάνιους. Υπάρχουν μάλιστα αναφορές, ότι στο Καστελόριζο οι νύφες φορούσαν τα εφταλοϊτικά μαντήλια στους γάμους τους.

<sup>15</sup> Ταννίνες: σημαντική κατηγορία πολυφαινολικών ενώσεων που απαντώνται σε αφθονία στα φυτά και έχουν πικρή γεύση και πληθώρα άλλων ιδιοτήτων.

### Μαγειρικές χρήσεις:

Οι αποξηραμένοι και κοπανισμένοι καρποί του φυτού, το σουμάκι, χρησιμοποιούνταν, και συνεχίζουν να χρησιμοποιούνται μέχρι σήμερα, ως άρτυμα σε σαλάτες και κυρίως στο ψήσιμο κρέατος στα κάρβουνα, όπως η σούβλα και τα σουβλάκια, για να προσδώσουν μια ξινή γεύση και άρωμα σε αυτά.

### Φροντίδα ζώων:

Οι βοσκοί, κυρίως όσοι εξέτρεφαν αιγες, συνήθιζαν να κατευθύνουν τα ζώα σε τοποθεσίες που αφθονούσε το ρούδι για να βοσκήσουν. Το ρούδι, επίσης, κατατάσσεται στα μελισσοτροφικά φυτά, ωστόσο, η γύρη του θεωρούνταν πιο πικρή από της ξισταρκάς (βλ. παράγραφο 2.8). Σύμφωνα με τις διηγήσεις των κατοίκων του Τροόδου, οι μέλισσες προτιμούν αρχικά την ξισταρκά, που ανθίζει τον Μάιο και μετά τα φυτά ρούδι και κάππαρη, που ανθίζουν από τον Ιούλιο έως τον Αύγουστο.

### Κυνήγι – Ψάρεμα:

Σύμφωνα με τις μαρτυρίες, ο καρπός των φυτών ρουδιού ήταν πόλος έλξης για κάποια αποδημητικά πουλιά (π.χ. για τις τζίκλες\* και τις τρυγονότζικλες\*). Η γνώση της συνήθειας των πουλιών αυτών επέτρεπε τη χρήση βερκών\* για την παγίδευσή τους.

### Φροντίδα ζώων:

Τα φυτά του ρουδιού, που βρίσκονταν συνήθως περιμετρικά των αμπελώνων, αξιοποιούνταν για την κάλυψη των κοφινιών με τη χρήση του φυλλώματός τους, ούτως ώστε να προστατευτούν τα σταφύλια κατά την συγκομιδή και μεταφορά τους.



Εικόνα 2.4.2

Καρπός και φύλλωμα ρουδιού (*Rhus coriaria*) στην κοινότητα Δυμών (Οκτώβριος, 2021). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

## 2.5

### *Laurus nobilis* – Δάφνη

Η Λάουρος η ευγενής (*Laurus nobilis* L.), κοινώς «δάφνη», αποτελεί αειθαλή θάμνο ή μικρό δέντρο (Εικόνα 2.5.1), το οποίο ανήκει στην οικογένεια των Λαουριδών ή Δαφνιδών (Lauraceae) και θεωρείται ιθαγενές είδος για την Κύπρο. Η δάφνη, παρόλο που συλλεγόταν και από τη φύση, είχε συνήθως τη θέση της στις αυλές των σπιτιών, λόγω των σημαντικών μαγειρικών και άλλων οικιακών χρήσεών της.

#### Μαγειρικές χρήσεις:

Τα δαφνόφυλλα (Εικόνα 2.5.2) κατείχαν ιδιαίτερη θέση στην κουζίνα καθώς, εκτός από την αρτυματική τους χρήση, αποτελούσαν, σύμφωνα με τις μαρτυρίες, ένα εξαιρετικό συντηρητικό τροφίμων.

Με τα φρέσκα φύλλα σκέπαζαν το κρέας κατά το μαγείρεμα για να ενισχύσουν το άρωμα του φαγητού. Πολλά παραδοσιακά φαγητά της ορεινής κουζίνας, όπως το ψητό\*, ο τταβάς\* και το οφτό κλέφτικο\*, το σιφάδο, ακόμα και οι διάφορες σάλτσες και οι φακές αποκτούσαν μοναδική γεύση και άρωμα με την προσθήκη των φύλλων της δάφνης. Όταν έβραζαν το σιτάρι για τα κόλλυβα, πρόσθεταν φύλλα δάφνης, προκειμένου να απομακρυνθεί η μυρωδιά του σιταριού και να μυρίζουν ευχάριστα. Τα φύλλα της δάφνης χρησιμοποιούνταν και στην παρασκευή του αρκάτη\*, που ήταν η βάση για την παρασκευή των αρκατένων\* κουλουριών.

Συνήθιζαν, επίσης, να βράζουν τα λουκάνικα μέσα στη μύλλα\* του χοίρου και στη συνέχεια να γεμίζουν δοχεία με τα λουκάνικα, τη μύλλα και τα δαφνόφυλλα, τα οποία λειτουργούσαν ως άρτυμα και συντηρητικό. Παρομοίως, οι τσακιστές ελιές διατηρούνταν μέσα σε δοχεία τα οποία περιείχαν και φύλλα δάφνης.

Καθώς οι κάτοικοι της περιοχής του Τροόδου γνώριζαν τις εντομοαπωθητικές ιδιότητες των φύλλων της δάφνης, τα προσέθεταν σε διάφορα άλλα τρόφιμα για την καλύτερη συντήρησή τους. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η τοποθέτησή τους μέσα στα κουμνιά\*, όπου διατηρούσαν τις συκόπιτες (πίτες από αποξηραμένα σύκα), για να μην σκουληκιάσουν. Για τον ίδιο λόγο στα δοχεία όπου συντηρούσαν τον τραχανά\* τοποθετούσαν σκόρδο και δάφνη. Τα φύλλα, επίσης, προσθέτονταν και στο χαλλούμι για να απωθείται το απηητούριν\*.



Εικόνα 2.5.1

Ανθισμένος θάμνος δάφνης (*Laurus nobilis*) στην κοινότητα Κακοπετριάς (Απρίλιος, 2022). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



Εικόνα 2.5.2

Άνθη και φύλλα από θάμνο δάφνης (*Laurus nobilis*) στον πειραματικό σταθμό του Ινστιτούτου Γεωργικών Ερευνών στον Σαϊττά (Απρίλιος, 2022). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

### Φαρμακευτικές χρήσεις:

Τα φύλλα της δάφνης έβρισκαν εφαρμογή στη διαχείριση δερματικών και αναπνευστικών προβλημάτων αλλά και πόνων στον λαιμό ή στο κεφάλι. Μια πολύ ενδιαφέρουσα εφαρμογή για τη θεραπεία οποιασδήποτε δερματικής πάθησης ήταν το ξέπλυμα του σώματος, μετά το μπάνιο, με το αφέψημα από φύλλα δάφνης, κόνυζου, βασιλικού, συκιάς, πεύκου, κισσού, μερσινιάς, κυπαρισσιού κ.α. Το αφέψημα παρασκευαζόταν με βράσιμο των φύλλων όλων αυτών των ειδών μέσα σε μια κατσαρόλα για δεκαπέντε λεπτά και αφού κρύνε το χρησιμοποιούσαν στο τελευταίο ξέπλυμα στο μπάνιο.

Για παθήσεις των πνευμόνων εισέπνεαν τους ατμούς από τα φύλλα της δάφνης, του ευκαλύπτου και της μερσινιάς, τα οποία έβραζαν σε μια κατσαρόλα με νερό, ενώ, ένας άλλος συνδυασμός που αναφέρθηκε, ήταν δάφνη, δεντρολίβανο και ευκάλυπτος για εισπνοές, αλλά και για μπάνιο των βρεφών. Σύμφωνα με μια άλλη διήγηση, τα βρεγμένα φρέσκα φύλλα δάφνης δένονταν και τοποθετούνταν πάνω στα μάτια σε περιπτώσεις πονοκεφάλου, ενώ για τον πονόλαιμο μια συνήθης πρακτική ήταν η κατανάλωση ενός μείγματος από 2-3 σταγόνες δαφνέλαιου, που παρασκευαζόταν από τον καρπό της δάφνης (Εικόνα 2.5.3), με μέλι ή ζάχαρη. Αρκετά διαδεδομένη πρακτική σε περιπτώσεις κρυολογήματος ήταν και το ποδόλουτρο, μέσα στο οποίο έβαζαν φύλλα δάφνης, μερσινιάς και ευκαλύπτου και κάποτε πρόσθεταν λίγη ζιβανία.

Σε ορισμένα χωριά του Τροόδους, ξεχωριστή θέση για τις λεχώνες κατείχε ένα είδος «τελετουργικού» ατμόλουτρου, το οποίο ετοιμαζόταν για την περιποίησή τους. Όταν, λοιπόν, οι λεχώνες σαράντιζαν, τις επισκεπτόταν στο σπίτι τους η μαμή, η οποία άναβε, μέσα σε ένα μεγάλο πιθάρι, μια φωτιά με ξύλα. Ακολούθως, καθάριζε το πυρωμένο πιθάρι και τοποθετούσε στο εσωτερικό του έναν τενεκέ με νερό που περιείχε φύλλα δάφνης και μερσινιού (ή και δεντρολίβανου). Το πιθάρι ήταν σε κεκλιμένη θέση και το στόμιό του καλυπτόταν από μικρό κουρτινάκι απ' όπου η λεχώνα μπορούσε να βγάλει το κεφάλι της, ενώ στο εσωτερικό του τοποθετούσαν ένα σκαμνάκι για να καθίσει. Αυτό το είδος σάουνας, το οποίο οι κάτοικοι του Τροόδους ονομάζουν «θερμός» ή «θερμό» (Εικόνα 2.5.4), βοηθούσε στην κίνηση, να «ξεμπλοκαριστούν τα κόκκαλα» της λεχώνας. Μετά το ατμόλουτρο περιτύλιγαν τη λεχώνα με το τουλουπάννιν\* «για να σφίξουν τα κόκκαλα και να επανέλθουν τα μητρικά στη θέση τους».



Εικόνα 2.5.3

Καρπισμένος θάμνος δάφνης (*Laurus nobilis*) στην κοινότητα Αγίου Θεοδώρου Πιτσιλιάς (Οκτώβριος, 2022).

Φωτογραφία: Κωνσταντίνα Σταυρίδου.

### Καλλυντικές χρήσεις:

Το φυτό της δάφνης ήταν ένα από τα δημοφιλέστερα φυτά για την περιποίηση των μαλλιών, είτε μόνο του είτε σε συνδυασμό με άλλα φυτά. Οι καρποί του φυτού αλέθονταν για την εξαγωγή του λαδιού, όπως κατά τη διαδικασία αλέσματος των ελιών. Το έλαιο από τους καρπούς της δάφνης (κν. δαφνόκοκκα), τους οποίους ονόμαζαν και ελιές, χρησιμοποιούνταν για να προσδώσει μαύρο χρώμα, λάμψη, πυκνότητα στα μαλλιά αλλά και για τη θεραπεία της τριχόπτωσης. Επιπρόσθετα, εκτός από το έλαιο, θεωρούσαν ότι και ο χυμός από τα κοπανισμένα δαφνόκοκκα δυνάμωνε και μαύριζε τα μαλλιά. Ο χυμός εφαρμοζόταν στο τριχωτό της κεφαλής και, μετά από κάποιο χρόνο παραμονής, ξεπλενόταν. Μια άλλη πρακτική για την περιποίηση των μαλλιών ήταν η επάλειψή τους με ελαιόλαδο, στο οποίο είχαν εκχυλιστεί τα φύλλα και τα άνθη του φυτού, ενίοτε συνδυασμένα με φύλλα της καρυδιάς. Ακόμη και για τις σκασμένες φτέρνες χρησιμοποιούσαν ελαιόλαδο, στο οποίο είχαν προσθέσει ρίγανη, δάφνη, λεβάντα και δεντρολίβανο. Από τις διηγήσεις προέκυψε, επίσης, ότι μέσα στη σιδερένια μπανιέρα που έκαναν το μπάνιο τους πρόσθεταν στο νερό αφέψημα από φύλλα δάφνης και μερσινιάς. Συνήθως, λούζονταν κάθε οκτώ μέρες και χρησιμοποιώντας αυτό το νερό τα μαλλιά γίνονταν ευκολοχτένιστα. Επίσης, κατά την ετοιμασία του νερού για το μπάνιο των βρεφών συχνά προσέθεταν ένα κλωνάρι δάφνης.

Από τα φύλλα της δάφνης παραγόταν επίσης αιθέριο έλαιο. Ιδιαίτερα σημαντική είναι και η μαρτυρία για τη λειτουργία ενός εργαστηρίου παρασκευής αρωμάτων, που λειτούργησε στον Άγιο Θεόδωρο από το 1920 μέχρι το 1955, κάνοντας μάλιστα και εξαγωγές των αρωμάτων. Το εργαστήριο αυτό απασχολούσε 5-6 άτομα, τα οποία συνέλεξαν τα απαραίτητα αρωματικά φυτά από τις κατάφυτες πλαγιές γύρω από το χωριό. Τα φύλλα της δάφνης ήταν ένα από τα συστατικά των αρωμάτων που παρασκευάζονταν σε αυτό το εργαστήριο.

### Οικιακές χρήσεις:

Οι χρήσεις των φύλλων της δάφνης επεκτείνονταν και στις εργασίες του νοικοκυριού. Συγκεκριμένα, για το πλύσιμο των ρούχων, γέμιζαν ένα βαρέλι με αλουσίβα και πρόσθεταν δαφνόφυλλα για αρωματισμό των ρούχων.

### Κατασκευές-Επεξεργασία υλικών:

Στο Κοιλάνι με το βράσιμο των φρέσκων φύλλων δάφνης εκχυλιζόταν το πράσινο χρώμα που αποτελούσε μια φυσική χρωστική για τη βαφή των εφταλοϊτικών μαντηλιών, τα οποία κατασκευάζονταν παραδοσιακά στο χωριό.



Εικόνα 2.5.4

Σύγχρονη απεικόνιση του «θερμού» στο τοπικό Πηλαβάκειο Μουσείο στην κοινότητα Φοινοίου (Φεβρουάριος, 2023). Φωτογραφία: Κωνσταντίνα Σταυρίδου.

## 2.6

### *Rosmarinus officinalis* – Λασμαρί

Ο Ροσμαρίνος ο Φαρμακευτικός (*Rosmarinus officinalis* L.), κοινώς «λασμαρής», «λασμαρίν» ή «δεντρολίβανο», αποτελεί αρωματικό αειθαλή θάμνο (Εικόνα 2.6.1), ο οποίος ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών (Lamiaceae) και θεωρείται ιθαγενές είδος για την Κύπρο.

#### **Μαγειρικές χρήσεις:**

Το λασμαρί ήταν απαραίτητο συστατικό στο παραδοσιακό έδεσμα ζαλατίνα\* (Kalli & Kyriakidou, 2012), όπου σύμφωνα με τις μαρτυρίες, δρούσε τόσο ως συντηρητικό όσο και ως αρωματικό μαζί με το λεμόνι, το κιτρόμηλο (*Citrus x aurantium*) και το ξίδι. Για τον σκοπό αυτό προσέθεταν ένα φρέσκο κλωνάρακι του φυτού (Εικόνα 2.6.2) μέσα στην κατσαρόλα προς στο τέλος του βρασίματος. Επιπλέον, κατά την παρασκευή των λουκάνικων, τα έντερα που χρησιμοποιούνταν πλένονταν στον ποταμό και ακολουθούσε η επάλειψη και τρίψιμό τους με λεμόνι, κιτρόμηλο και δεντρολίβανο. Επίσης, οι τρυφεροί βλαστοί του φυτού χρησιμοποιούνταν ως ενισχυτικό γεύσης και αρώματος σε πιάτα με κρεατικά. Παλαιότερα, παρασκευαζόταν ένα είδος σάλτσας, με καβουρδισμένο αλεύρι σβησμένο με ξίδι, στο οποίο πρόσθεταν δυο κλωνάρακια δεντρολίβανο ως συντηρητικό, το λεγόμενο σαβόρο. Μέσα σε αυτή τη σάλτσα διατηρούνταν τα ψάρια, όπως η μαρίδα.

#### **Φαρμακευτικές χρήσεις:**

Το λασμαρί, το «βότανο της Αφροδίτης», όπως το ονόμαζαν σε κάποιες περιοχές, έβρισκε εφαρμογές στη διαχείριση διαφόρων θεμάτων υγείας. Μεταξύ αυτών, ήταν η ενδυνάμωση του οργανισμού και η θεραπεία προβλημάτων γαστρεντερικού ή κυκλοφορικού συστήματος αλλά και δερματικών θεμάτων. Συστηνόταν να καταναλώνεται από διαβητικούς και του αποδίδονταν αντιβιοτικές ιδιότητες.

Το τσάι του δεντρολίβανου χρησιμοποιούνταν ως τονωτικό. Μάλιστα, η πρωινή κατανάλωσή του αποσκοπούσε στην ανάκτηση ενέργειας, ενώ παράλληλα αναφέρθηκε και η χρήση του κατά της αϋπνίας. Επιπλέον, υπήρχε η αντίληψη ότι μυρίζοντας το άρωμά του καθάριζε το μυαλό, αυξανόταν η ευφυΐα, ενώ ενισχυόταν η μνήμη. Θεωρούνταν επιπλέον, ότι ωφελούσε το πεπτικό σύστημα και βοηθούσε σε στομαχόπονους, αν και η χρήση του έπρεπε να αποφεύγεται από τους υπερτασικούς.

Πίστευαν ακόμη, ότι βοηθούσε στην κυκλοφορία του αίματος, ενώ καθάριζε το αίμα και όλο το σώμα. Για τον λόγο αυτό κλαδιά από δεντρολίβανο προσθέτονταν στο ποδόλουτρο, κατά τη διάρκεια του οποίου γίνονταν εντριβές στα πόδια, τα δάχτυλα και τα νύχια των ποδιών. Μάλιστα, για να εισχωρούν οι ατμοί μέσα στο δέρμα, κάλυπταν τη λεκάνη και ανανέωναν το ζεστό νερό ανά διαστήματα. Σε όσους ένιωθαν δυσφορία, αυτό το λουτρό συστήνονταν να γίνεται κάθε βράδυ. Το λασμαρί χρησιμοποιείται επίσης, μέχρι και σήμερα, σε κηραλοιφές για δερματικά θέματα, όπως οι σκασμένες φτέρνες και η ξηροδερμία.

#### **Θρησκευτικές παραδόσεις:**

Το δεντρολίβανο συγκαταλέγεται στα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά που χρησιμοποιούνταν από τους κατοίκους του Τροόδου σε θρησκευτικές τελετές. Συγκεκριμένα, μέσα στα φέρετρα τοποθετούνταν κλαδάκια από δενδρολίβανο για αρωματισμό, ίσως και για απολύμανση. Μάλιστα, σε ορισμένες περιοχές αναφέρθηκε ότι, επειδή στη συνείδηση του κόσμου το φυτό συνδεόταν με τα κοιμητήρια, υπήρχε κάποια προκατάληψη για την περεταίρω χρήση του.

#### **Φροντίδα ζώων:**

Είχε παρατηρηθεί από παλιά ότι το δεντρολίβανο προσέλκυε σε μεγάλο βαθμό τις μέλισσες και γι' αυτό συγκαταλέγεται στα μελισσοτροφικά φυτά που αναφέρθηκαν στην παρούσα μελέτη.

#### **Καλλυντικές χρήσεις:**

Το δεντρολίβανο έχαιρε ιδιαίτερης εκτίμησης, χάρη στις καλλυντικές του ιδιότητες. Το λούσιμο με αφέψημα δεντρολίβανου συστήνονταν για ένα πιο σκούρο μαύρο χρώμα και το μαλάκωμα των μαλλιών. Ακόμη, η κατανάλωση τσαγιού από λασμαρί, όπως και από σπατζιά, θεωρούνταν ότι συνέβαλλε στην καταπολέμηση της κακοσμίας του ιδρώτα.

#### **Απωθητικό ζώων:**

Μια άκρως ενδιαφέρουσα μαρτυρία, που αφορά στις χρήσεις του φυτού σε οικιακές εργασίες, είναι το ράντισμα των ρούχων κατά το σιδέρωμα με εκχύλισμα του φυτού για να τα προστατεύσουν από το σκώρο.





Εικόνα 2.6.1

Λασμαρής (*Rosmarinus officinalis*) στην κοινότητα Λαζανιά (Μάρτιος, 2023). Φωτογραφία: Κωνσταντίνα Σταυρίδου.



Εικόνα 2.6.2

Άνθη και φύλλα λασμαρή (*Rosmarinus officinalis*) στον πειραματικό σταθμό του Ινστιτούτου Γεωργικών Ερευνών στον Σαϊττά (Μάρτιος, 2021). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

## 2.7

### *Mentha spicata* – Δκυόσμης

Η Μίνθη η Σταχυώδης (*Mentha spicata* L.), κοινώς «θκυόσμης», «δκυόσμης» ή «δυόσμος», είναι πολυετής ριζωματούδης πόα (Εικόνα 2.7.1), ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών (Lamiaceae) και εκπροσωπείται στην Κύπρο με ένα ιθαγενές υποείδος (*Mentha spicata* subsp. *condensata* (Briq.) Burdet & Greuter) και με ένα υποείδος (*Mentha spicata* L. subsp. *spicata*), το οποίο θεωρείται ως δραπέτης καλλιέργειας (Χατζηκυριάκου, 2007).

Ο δκυόσμης, φυτευόταν μέσα σε γλάστρες, στόλιζε τις αυλές των σπιτιών και τα περιβόλια, ενώ προμήθευε τους κατοίκους με φρέσκα φύλλα, όποτε χρειάζονταν, για την παρασκευή τσαγιού ή για το φαγητό. Ο «δκυόσμης ο άνυδρος ο ψιντρόφυλλος» αυτοφυόταν συχνά μέσα σε αμπελώνες. Σε κάποιες περιοχές συνήθιζαν να συγκομίζουν τους φρέσκους και τρυφερούς βλαστούς λίγο πριν το Πάσχα. Φρόντιζαν, βέβαια, να αποξηραίνεται κάποια ποσότητα σε σκιερό μέρος, κρεμάμενη από μια κλωστή, έτσι ώστε να μπορεί να χρησιμοποιηθεί τον χειμώνα. Τα ροφήματα δκυόσμη και σπατζιάς (βλ. παράγραφο 2.12) αποτελούσαν τα πιο διαδεδομένα αφεψήματα, που καταναλώνονταν ακόμα και στα καφενεία. «Κιούλι, βασιλικό και δκυόσμη ήταν απαραίτητο να έχουν όλα τα σπίτια», δηγούνται οι κάτοικοι των ορεινών περιοχών.

#### **Μαγειρικές χρήσεις:**

Τα αποξηραμένα ή τα φρέσκα φύλλα του δκυόσμη αποτελούσαν σε πολλές περιοχές απαραίτητο συστατικό του χαλουμιού που τοποθετούνταν εκεί που διπλώνονταν το χαλλούμι\*. «Κάθε σπίτι είχε δυο αίγιες και οι γειτόνισσες έσμιγαν το γάλα», ανέφεραν στο χωριό Τρεις Ελιές για τη διαδικασία παρασκευής του χαλουμιού. Επίσης, ο δκυόσμης χάριζε ξεχωριστή γεύση σε πολλά φαγητά, όπως στους κεφτέδες, στα μακαρόνια του φούρνου, στην ομελέτα, στο πιλάφι, στα κουπέια, στους αθηούς της κολοτζιάς\*, στο κριθαράκι, στο γιαούρτι και στις φλαούνες. Στο απόχτιν\*, παραδοσιακό αλλαντικό της περιοχής της Πιτσιλιάς που παρασκευάζεται από κασικίσιο κρέας μεγάλης ηλικίας ζώου, ο δκυόσμης ήταν, επίσης, το βασικό αρωματικό συστατικό. Σύμφωνα με μαρτυρίες, για την παρασκευή αυτού του αλλαντικού χαρασσόταν ένα κομμάτι κρέατος, το οποίο αλατιζόταν και παρέμενε με το αλάτι κατά τη διάρκεια μιας νύχτας προκειμένου να απομακρυνθούν τα υγρά, ενώ την επόμενη μέρα προστίθετο εκ νέου αλάτι. Αυτή η διαδικασία διαρκούσε 3-4 μέρες, ώσπου να αφυδατωθεί το κρέας, και έπειτα βρεχόταν με ζεστό νερό για να μαλακώσει. Ακολούθως, παρέμενε μια μέρα στον ήλιο να στραγγίσει, τηγανιζόταν σε «μύλλα σφαχτινή», δηλαδή λίπος από το ζώο που έσφαξαν, και προστίθετο ο δκυόσμης. Επιπλέον, τα φρέσκα φύλλα του δκυόσμη χάριζαν μια δροσερή και ευχάριστη γεύση στις σαλάτες. Τα ξυλώδη μέρη του φυτού που περισσεύαν μετά τη χρήση των φύλλων τοποθετούνταν μέσα στις κούζες, όπου φυλασσόταν η ξερή αναρή, για να προσδώσουν σε αυτό το είδος τυριού ένα ευχάριστο άρωμα.

#### **Φαρμακευτικές χρήσεις:**

Με τα αποξηραμένα φύλλα του φυτού έφτιαχναν τσάι για την αντιμετώπιση του κοιλόπνου και του στομαχόπνου, για τα φουσκώματα στο έντερο, για την πέψη και τα κρυολογήματα. Ιδιαίτερα για τον μετρίασμό των εντερικών διαταραχών των βρεφών, ο δκυόσμης ήταν από τα πιο διαδεδομένα βότανα. Σε κάποιες περιοχές, έφτιαχναν τσάι και με τα φρέσκα φύλλα του, ενώ το τσάι του θεωρούνταν και ηρεμιστικό. Υπήρχε, επίσης, η αντίληψη ότι σε περίπτωση δηλητηρίασης, πίνοντας τρία ποτήρια τσάι δκυόσμη καθάριζε το στομάχι. Με αποξηραμένα φύλλα του δκυόσμη αναμεμιγμένα με αποξηραμένα άνθη ζαμπούκκου (βλ. παράγραφο 2.9) και ελαιόλαδο, παρασκευαζόταν ένα είδος αλοιφής, που εφαρμοζόταν επάνω σε πληγές, τις οποίες ακολούθως έδεναν με ύφασμα.

#### **Οικιακές χρήσεις:**

Μια ιδιαίτερη και πρωτότυπη χρήση του δκυόσμη που αναφέρθηκε, ήταν ο αρωματισμός των ερμαριών με τα ξυλώδη μέρη του φυτού. Όπως διαφαίνεται και από αυτή την πρακτική, η φιλοσοφία της περιορισμένης παραγωγής αποβλήτων ήταν ενσωματωμένη με απλό και φυσικό τρόπο, στην καθημερινότητα των κατοίκων.



Εικόνα 2.7.1  
Ανθισμένος δικοσμης (*Mentha spicata*) στη Μονή Μαχαιρά (Νοέμβριος, 2022). Φωτογραφία: Κωνσταντίνα Σταυρίδου.

## 2.8

### Cistus spp. – Ξισταρκά

Ο Κίστος (*Cistus* spp.) αποτελεί γένος θάμνων και ημίθαμνων το οποίο ανήκει στην οικογένεια των Κιστοειδών (*Cistaceae*). Ο Κίστος περιορίζεται στην περιοχή της Μεσογείου και αντιπροσωπεύεται στην Κύπρο με 4 ιθαγενή\* είδη (*Cistus creticus* L. [Εικόνα 2.8.1], *C. monspeliensis* L., *C. parviflorus* Lam., *C. salviifolius* L. [Εικόνα 2.8.2]) και 1 επιγενές<sup>16</sup> (*C. ladanifer* L. [Εικόνα 2.8.3]) (Χατζηκυριάκου, 2007). Στην ορεινή περιοχή Τροόδους αναφέρεται ως «ξισταρκά», «λαδανιά» ή/και «κατσαρκά». Σύμφωνα με τους κατοίκους του Τροόδους, όλα τα παραπάνω είδη τύγγαναν χρήσης, αλλά το *C. creticus* L. είναι το κατεξοχήν είδος το οποίο συλλεγόταν και χρησιμοποιούνταν.

#### Φαρμακευτικές χρήσεις:

Η ξισταρκά χρησιμοποιούνταν παραδοσιακά στη θεραπεία, κυρίως, δερματολογικών, γαστρεντερικών, αλλά και καρδιαγγειακών προβλημάτων. Αναφέρθηκαν ακόμα, χρήσεις του φυτού για την αντιμετώπιση του κρουολογήματος και αναπνευστικών παθήσεων.

Το τσάι από τα άνθη και τα φύλλα, που συλλέγονταν την περίοδο της άνθησης, συνήθως τον Μάιο, θεωρούνταν ότι θέραινε την ψωρίαση ενώ, για τη διαχείριση άλλων δερματικών προβλημάτων τοποθετούσαν πάνω στην πάσχουσα περιοχή επιθέματα που είχαν εμποτιστεί με εκχύλισμα φύλλων και ανθέων ξισταρκάς. Παράλληλα, από τις τρυφερές κορυφές παρασκευαζόταν τσάι για την αντιμετώπιση στομαχικών παθήσεων, τη μείωση της πίεσης και της χοληστερόλης, τη χαλάρωση και την αντιμετώπιση του πονοκεφάλου. Σε κάποιες περιοχές, όπου η συγκομιδή γινόταν προς το τέλος της ανθοφορίας, τα φύλλα χρησιμοποιούνταν ως τσάι για τον πονόλαιμο, τον βήχα και την ευκοιλιότητα.

Το φυτό παράγει ρητίνη, το «ληόνιν ή ληδόνιν»\* ή λάδανο (εξ' ού και το κοινό όνομα λαδανιά), η οποία κολλούσε πάνω στα γένια των αιγίων καθώς έβοσκαν, από όπου στη συνέχεια συλλεγόταν από τους βοσκούς. Από αυτή τη ρητίνη παρασκευαζόταν μια αλοιφή για τη θεραπεία των πληγών, για εντριβές στους πόνους, το κρουολόγημα και τον κοιλόπονο. «Η γιαγιά μου έκοβε τα γένια του τράγου που είχε μπει στις ξισταρκές και τηγάνιζε την πίσσα και όταν έλιωνε την έκανε μικρές μπάλες που χρησιμοποιούσε για εντριβή πάνω στο στήθος του μωρού όταν κρουολούσε. Αυτές τις μπάλες τις φύλαγαν μέσα σε κομμάτι από ύφασμα», όπως μας αφηγήθηκε μια κάτοικος από το χωριό Άλωνα. Σε ορισμένα χωριά αναφέρθηκε ότι έφτιαχναν τσάι μόνο με τα άνθη από τις λευκές ξισταρκές, που συλλέγονταν κατά τους μήνες Μάρτιο-Απρίλιο και αποξηραίνονταν. Το τσάι συστήνονταν στους άντρες για την αντιμετώπιση παθήσεων του προστάτη.

#### Φροντίδα ζώων:

Είχε παρατηρηθεί από παλιά ότι η ξισταρκά προτιμάται ιδιαίτερα από τις αίγες, που καταναλώνουν κυρίως τα άνθη και τους τρυφερούς βλαστούς. Γι' αυτόν τον λόγο μάλιστα, τα χαλλούμια που παρασκευάζονταν τον Μάιο θεωρούνταν πιο αρωματικά. Έτσι, είτε κατεύθυναν τα ζώα να βοσκήσουν σε περιοχές που αυτοφύονταν<sup>17</sup> ή συνέλεγαν τα φυτά για να ταΐσουν τα ζώα. Σε αυτή την περίπτωση, τα ξυλώδη μέρη του φυτού που περίσσευαν τα έριχναν στον φούρνο. Η ξισταρκά, όπως και το ρούδι, θεωρούνταν από τα καλύτερα μελισσοτροφικά φυτά. Αναφέρθηκε, επίσης, ότι οι μέλισσες από τη ρητίνη της ξισταρκάς παρασκευάζουν πρόπολη. Στην περιοχή του Τροόδους εντοπίζεται κυρίως η *C. creticus* με χαρακτηριστικά ροζ άνθη.

#### Μαγειρικές χρήσεις:

Η ξισταρκά ήταν ίσως από τα πιο διαδεδομένα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά που χρησιμοποιούνταν στο κάπνισμα των παραδοσιακών κρεατοπαρασκευασμάτων. Πάνω λοιπόν από τον καπνό που ανέδιδαν τα αναμμένα ξύλα ξισταρκάς, κρεμούσαν τα λουκάνικα, τη λούντζα, ή το χοιρομέρι για να αποκτήσουν καπνιστή γεύση και άρωμα. Επίσης, στον φούρνο όπου έψηναν τα ψωμιά έβαζαν κλαδιά από φρέσκια ή ξερή ξισταρκά για να προσδώσουν ένα χαρακτηριστικό άρωμα ενώ, όπως αναφέρθηκε, χρησιμοποιούνταν κυρίως το είδος *C. creticus*.

#### Εμπόριο:

Κατά τον μήνα Μάιο, περίοδο ανθοφορίας της ξισταρκάς, τα μελίτσια μεταφέρονταν σε περιοχές όπου υπήρχαν ξισταρκές, ώστε οι μέλισσες να μαζέψουν τη γύρη των φυτών, η οποία στη συνέχεια πωλούνταν. Επίσης, η ρητίνη που έπαιρναν από το φυτό πωλούνταν στο Μοναστήρι του Μαχαιρά, όπου ήταν γνωστό ότι από παλιά παρασκευάζονταν γιατροσόφια από διάφορα βότανα, ενώ γίνονταν και εξαγωγές προς την Αίγυπτο. Το λάδανο χρησιμοποιούνταν επίσης, σύμφωνα με τις μαρτυρίες, σε περιπτώσεις παιδιών με αδύνατη κράση και πωλούνταν έναντι 3 σελινιών/ουγγιά.

<sup>16</sup> Επιγενές: το φυτικό είδος με προέλευση από άλλη περιοχή, που σε μια άλλη περιοχή λόγω ανθρώπινης δραστηριότητας πλέον έχει προσαρμοστεί, αναπτύσσεται και αναπαράγεται χωρίς ανθρώπινη παρέμβαση.

<sup>17</sup> Αυτοφυής: αυτός που φυτρώνει από μόνος του, χωρίς καλλιέργεια (Μπαμπινιώτης, 2002).

### Καλλυντικές χρήσεις:

Η ρητίνη της ξισταρκάς, το λάδανο, αποτελούσε μια φυσική κρέμα σώματος, αφού, καθώς ήταν μαλακή και εύπλαστη, ζυμωνόταν και με αυτή γίνονταν εντριβές σε όλο το σώμα για να αφήσει στο δέρμα ένα ευχάριστο άρωμα. Επίσης, σύμφωνα με τις μαρτυρίες, στο εργαστήριο παρασκευής αρωμάτων στον Άγιο Θεόδωρο, μεταξύ των φυτών που χρησιμοποιούνταν ήταν η ξισταρκά, η δάφνη, η μερσινιά (βλ. παράγραφο 2.13) και ο ποταμοϊτανός (βλ. παράγραφο 2.23).

### Οικιακές χρήσεις:

Τα ξυλώδη μέρη του φυτού αξιοποιούνταν και σε οικιακές δραστηριότητες, όπως ως προσάναμμα για τη φωτιά ή το τύλιγμα του μεταξιού.



Εικόνα 2.8.1

Ανθισμένη ξισταρκά (*Cistus creticus*) σε πείραμα στον πειραματικό σταθμό του Ινστιτούτου Γεωργικών Ερευνών στον Σαϊττά (Απρίλιος, 2021). Φωτογραφία: Κωνσταντίνα Σταυρίδου.



Εικόνα 2.8.2  
Ανθισμένη ξισταρκά (*Cistus saviifolius*) στην κοινότητα Ποταμίτισσας (Απρίλιος, 2022). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



Εικόνα 2.8.3  
Ανθισμένη ξισταρκά (*Cistus ladanifer*) στον Βοτανικό Κήπο «Α. Γ. Λεβέντης» του Τροόδου στον Αμίαντο (Ιούνιος, 2022).  
Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

## 2.9

### *Sambucus nigra* – Ζαμπούκκος

Ο Σαμπούκκος ο Μελανός (*Sambucus nigra* L.), κοινώς «ζαμπούκκος» ή «κουφοξυλιά» (Εικόνα 2.9.1), είναι μαλακόξυλος φυλλοβόλος θάμνος ή μικρό δέντρο (Χατζηκυριάκου, 2007) της οικογένειας των Αδοξιδών (Adoxaceae). Αποτελεί επιγενές είδος για την Κύπρο. Η συγκομιδή του ζαμπούκκου γινόταν κατά την άνθηση (Εικόνα 2.9.2). Τα άνθη που μαζεύονταν, αποξηραίνονταν ώστε να διατηρηθούν τον χειμώνα (Εικόνα 2.9.3). Χρησιμοποιώντας κάποτε και λίγα φύλλα, οι κάτοικοι συνήθιζαν να παρασκευάζουν τσάι, το οποίο κατανάλωναν καθημερινά, όπως το τσάι από δκυόσμη και σπατζιά.

#### **Φαρμακευτικές χρήσεις:**

Η αντιμετώπιση οφθαλμικών και αναπνευστικών προβλημάτων, αλλά και του κρουολογήματος, ήταν από τις πιο διαδεδομένες θεραπευτικές χρήσεις του ζαμπούκκου. Επίσης, συστηνόταν για τον στομαχόπονο και ενίοτε, για τη θεραπεία πληγών.

Σε περιπτώσεις οφθαλμικών προβλημάτων, τόσο σε βρέφη και παιδιά όσο και σε ενήλικες, κομπρέσες εμποτισμένες με τσάι ζαμπούκκου τοποθετούνταν πάνω στα μάτια. Εμβαπτίζοντας ένα καθαρό κομμάτι υφάσματος σε κρύο αφέψημα, κυρίως αποξηραμένων ανθέων ζαμπούκκου, καθάριζαν τα μάτια όταν «έτρεχαν», όταν ήταν πρησμένα με κριθαρκές\* ή όταν είχαν γαρούλλες. Επιπλέον, επικρατούσε η αντίληψη ότι το τσάι συνέβαλε στην αντιμετώπιση των κρουολογημάτων, βοηθούσε στο αναπνευστικό σύστημα κάνοντας ηπιότερο τον βήχα και απομάκρυνε τα φλέγματα. Ειδικά για τον πονόλαιμο, σε μια συνταγή που προέρχεται από την Άλωνα, αναφέρθηκε ότι: «έβραζαν τα άνθη του ζαμπούκκου μαζί με τα αθασόφυλλα\*, δυο παστόσυκα\*, μια κουταλιά μέλι και λεμόνι». Μια παραλλαγή αυτής της συνταγής εφαρμοζόταν στις Πλάτρες, όπου έβραζαν τον ζαμπούκκο μαζί με δυο παστόσυκα και 1/3 του χαρουπιού, ωστόσο τα χαρούπια τα προμηθεύονταν από χαμηλότερες υψομετρικά περιοχές της Κύπρου, όπως οι Κυβίδες. Το τσάι, επίσης, καταναλωνόταν τόσο προληπτικά για το κρουολόγημα, όσο και ως ηρεμιστικό/καταπραϊντικό, ενώ αποτελούσε και μια καλή λύση για να αμβλυνθεί ο στομαχόπονος. Επιπρόσθετα, το αφέψημα από τα φύλλα του ζαμπούκκου αποτελούσε μια μέθοδο θεραπείας των εγκαυμάτων, με την εφαρμογή του στην πάσχουσα περιοχή. Με ανάμειξη των αποξηραμένων λουλουδιών του ζαμπούκκου και των αποξηραμένων φύλλων του δκυόσμη σε ελαιόλαδο παρασκευαζόταν μια αλοιφή που εφαρμοζόταν πάνω σε πληγές.

#### **Μαγειρικές χρήσεις:**

Το τσάι από αποξηραμένα άνθη ζαμπούκκου αποτελούσε το καθημερινό πρωινό ρόφημα για ορισμένους κατοίκους του Τροόδου. Όπως αναφέρθηκε χαρακτηριστικά, σε κάποιες περιοχές για την παρασκευή του έβραζαν αρχικά τα άνθη μέσα σε μια μεγάλη τσαγιέρα, γνωστή και ως «κουλούμι», και προσέθεταν κατά το σερβίρισμα δυο κουταλιές ζάχαρη. Επιπλέον, τα φρέσκα άνθη του φυτού χρησιμοποιούνταν για την παρασκευή ζαμπουκκάδας, δηλαδή ενός συμπυκνωμένου χυμού.

#### **Φροντίδα καλλιέργειών:**

Εξαιρετικά ενδιαφέρουσα ήταν η αξιοποίηση των φύλλων του φυτού, τα οποία σε συνδυασμό με τα ξυλώδη στελέχη της ρίγανης θεωρούνταν το καλύτερο ακαρεοκτόνο. Για την προετοιμασία αυτού του φυσικού φυτοπροστατευτικού προϊόντος παρέμεναν τα προαναφερθέντα φυτικά μέρη μέσα στο νερό για 15 μέρες και έπειτα, το εκχύλισμα εφαρμοζόταν με ψεκάσμο πάνω σε καλλιέργειες.





Εικόνα 2.9.1

Ζαμπούκκος (*Sambucus nigra*) πάνω από τον ποταμό Καρκώτη (ή Κλάριο) στην κοινότητα Κακοπετριάς (Απρίλιος, 2022).  
Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



Εικόνα 2.9.2

Άνθη ζαμπούκκου (*Sambucus nigra*) στον βοτανικό κήπο «Α. Γ. Λεβέντης» του Τροόδου στον Αμιάνο (Ιούνιος, 2022).  
Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



Εικόνα 2.9.3

Αποξηραμένα άνθη ζαμπούκκου (*Sambucus nigra*) στην κοινότητα Σηληιών (Οκτώβριος, 2020).  
Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

## 2.10

### Ολεα ευρορασα – Ελιά

Η Ελιά η Ευρωπαϊκή (*Olea europaea* L.), κοινώς «ελιά» ή «αγριελιά», είναι μακρόβιο αειθαλές δέντρο ή μικρός θάμνος (Εικόνα 2.10.1) και ανήκει στην οικογένεια των Ελαιιδών (*Oleaceae*). Αποτελεί ιθαγενές και καλλιεργούμενο είδος από αρχαιοτάτων χρόνων για την Κύπρο (Anestiadou et al., 2017; Cadogan et al., 2012; Gregoriou, 1996; Χατζηκυριάκου, 2007).

#### Φαρμακευτικές χρήσεις:

Το ελαιόλαδο αποτελούσε τη βάση παρασκευής πολλών θεραπευτικών σκευασμάτων, αλλά χρησιμοποιούνταν και ως είχε για τις θεραπευτικές του ιδιότητες σε περιπτώσεις δερματικών παθήσεων, κρυολογήματος, διαφόρων πόνων αλλά και για την επούλωση πληγών. Μια διαδεδομένη πρακτική ήταν οι εντριβές με ελαιόλαδο, μέσα στο οποίο είχε εκχυλιστεί κάποιο άλλο φαρμακευτικό φυτό ή προϊόν φυτικής προέλευσης, όπως η ρίγανη (βλ. παράγραφο 2.11), το υπερίκο (βλ. παράγραφο 2.20), η μαστίχα και το χαμομήλι (βλ. παράγραφο 2.24).

Ένας συνηθισμένος τρόπος να αντιμετωπιστεί το ρίγος στα βρέφη ήταν η «παμπατζιά» που τοποθετούνταν πάνω στο στήθος και στην πλάτη τους για να ζεσταθούν. Για την κατασκευή αυτής της ιδιότυπης θερμοφόρας ένα κομμάτι βαμβακιού εμποτιζόταν με ελαιόλαδο, πασπαλιζόταν με μαύρο πιπέρι και καλυπτόταν με ένα δεύτερο κομμάτι βαμβακιού. Ωστόσο και σκέτο το ελαιόλαδο, ελαφρώς θερμασμένο, εφαρμοζόταν με εντριβή στα χέρια, στα πόδια και στα αυτιά των βρεφών για να ηρεμήσουν από τους πόνους και να κοιμηθούν ευκολότερα. Ιδιαίτερα για τους πόνους των αυτιών, τοποθετούνταν μέσα στα αυτιά μερικές σταγόνες ενός μείγματος από χλιαρό ελαιόλαδο και λίγο σκόρδο. Σε κάποιες περιοχές, για την ανακούφιση των παιδιών από τον κοιλόπονο συνηθίζονταν οι εντριβές στην κοιλιά με το μαυρόλαδο (βλ. μαγειρικές χρήσεις). Μια παράδοση αναφορά, περιέγραφε την αντιμετώπιση του πόνου στα μάτια, με το μάσημα των φύλλων ελιάς και το φύσημα του παραγόμενου χυμού μέσα στα μάτια. Ακόμη, για την επούλωση των πληγών γινόταν επάλειψη με μια αλοιφή φτιαγμένη από ελαιόλαδο και μελισσοκέρι. Για τη μείωση του σακχάρου στο αίμα καταναλώνονταν ένα αφέψημα από τα φρέσκα φύλλα της ελιάς, το οποίο οι κάτοικοι θεωρούσαν ότι βοηθούσε και στην αντιμετώπιση του καρκίνου.

#### Μαγειρικές χρήσεις:

Το ελαιόλαδο αποτελούσε και αποτελεί βασικό συστατικό για πολλές συνταγές φαγητών, (γιαχνιστά, ψητά κ.α.), γλυκών αλλά και γαρνίρισμα σε σαλάτες από βραστά χόρτα και λαχανικά. Οι ελιές από την άλλη, συνόδευαν πολλά γεύματα σε διάφορες μορφές, π.χ. τσακκιστές\*, ενώ παλαιότερα αποτελούσαν, μαζί με τα καρύδια, το χαλούμι, τις ντομάτες, τα κρεμμύδια και τα αρκατένα\*, το γεύμα του αγρότη. Ένας ιδιαίτερος τύπος λαδιού που παραγόταν σε κάποια χωριά ήταν το μαυρόλαδο. Μετά τη συγκομιδή των καρπών ακολουθούσε ο βρασμός τους, για να καθαρίσουν και να μαραθούν γρήγορα, ενώ στη συνέχεια απλώνονταν στον ήλιο για τρεις με τέσσερις μέρες μέχρι να αφυδατωθούν. Έπειτα, οι αφυδατωμένες ελιές είτε καταναλώνονταν (Εικόνα 2.10.2) είτε χρησιμοποιούνταν για την παρασκευή του μαυρόλαδου, το οποίο πρόσθεταν σε σαλάτες και στο φαγητό.

#### Θρησκευτικές παραδόσεις:

Μια παράδοση, που συνεχίζει μέχρι σήμερα στο Τρόοδος αλλά και σε διάφορες περιοχές της Κύπρου, θέλει τους πιστούς, ιδιαίτερα τις ηλικιωμένες γυναίκες, να γεμίζουν μια παλιά μαξιλαροθήκη με φύλλα ελιάς και να τη μεταφέρουν στην εκκλησία την Κυριακή των Βαΐων, όπου και παραμένει για σαράντα μέρες, διάστημα κατά το οποίο θεωρείται ότι τα φύλλα «ευλογούνται». Μετά το πέρας του σαρανταήμερου, ο κάθε πιστός παίρνει τη δική του μαξιλαροθήκη με τα ευλογημένα φύλλα ελιάς στο σπίτι του, όπου φυλάγονται για το κάπνισμα\* καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, τρεις φορές την ημέρα. Στις 14 Σεπτεμβρίου, ημέρα εορτής της ύψωσης του Τιμίου Σταυρού, υπήρχε η παράδοση να καρφίτσωναται στο πέτο των ρούχων ένας σταυρός σχηματισμένος από φύλλα ελιάς. Την παραμονή της Πρωτοχρονιάς το έθιμο πρόσταζε το πέταγμα φύλλων ελιάς μέσα στο τζάκι, ενώ την Πρωτοχρονιά το στόλισμα της εξώπορτας του σπιτιού με κλαδιά ελιάς, μερσινιάς και σπατζιάς, καθώς υπήρχε η δοξασία ότι έδιωχναν τους καλικάντζαρους.

#### Φροντίδα ζώων:

Μεγάλο ενδιαφέρον παρουσιάζουν και οι χρήσεις των φύλλων της ελιάς για τη φροντίδα των ζώων. Η προσθήκη κλαδιών ελιάς (ή/και ακακίας) στο σιτηρέσιο των κουνελιών είχε παρατηρηθεί ότι καταπολεμούσε τη διάρροια που προέκυπε από την κατανάλωση τριφυλλίου και ιδιαίτερα φρέσκου. Επίσης, οι κάτοικοι θεωρούσαν ότι η κατανάλωση κλαδιών ελιάς από τις αίγες συνέβαλλε στην αποτοξίνωσή τους. Τέλος, το λάδι αναμειγνυόταν με μούζα\* από το καζάνι ή το χαρτζί, φτιάχνοντας έτσι τη λαδόμουζα, η οποία τοποθετούνταν πάνω στις πληγές τραυματισμένων γαιδουριών.

### Καλλυντικές χρήσεις:

Το ελαιόλαδο συγκαταλεγόταν στα φυσικά προϊόντα που έχαιραν ιδιαίτερης εκτίμησης χάρη στις ευεργετικές του καλλωπιστικές ιδιότητες. Για παράδειγμα, το ελαιόλαδο χρησιμοποιούνταν ως δυναμωτικό μαλλιών. Επίσης, μια συνήθης πρακτική ήταν η ανάμειξή του με κερί της μέλισσας και η χρήση αυτού του μείγματος ως κρέμα για τα χέρια αλλά και τις σχισμένες φτέρνες. Επιπλέον, υπήρχε η αντίληψη ότι βοηθούσε στην ανάπλαση του δέρματος και εξαφάνιζε τις δυσχρωμίες από το πρόσωπο. Ένα ακόμη φυσικό καλλυντικό για την περιποίηση και τη φροντίδα του δέρματος ήταν το ελαιόλαδο μέσα στο οποίο είχαν εκχυλιστεί πέταλα ανθέων, όπως της τριανταφυλλιάς, ή φύλλα διαφόρων φυτών, όπως της δάφνης.



Εικόνα 2.10.1  
Χιονισμένη Ελιά (*Olea europaea*) με ώριμους καρπούς στην κοινότητα Γαλάτας (Ιανουάριος, 2022). Φωτογραφία: Χρίστος Ζουμίδης.



Εικόνα 2.10.2  
Προετοιμασία βρώσιμων ελιών (Νοέμβριος, 2021).  
Φωτογραφία: Κωνσταντίνα Σταυρίδου.

## 2.11

### *Origanum dubium* – Ρίγανη

Το Ορίγανον το Αμφίβολον (*Origanum dubium* Boiss.), κοινώς «ρίγανη» ή «ρίγανη του Κάμπου» (Εικόνα 2.11.1), αποτελεί όρθιο αρωματικό θάμνο ή ημίθαμνο (Χατζηκυριάκου, 2007) και ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών (Lamiaceae). Αποτελεί ιθαγενές είδος για την Κύπρο. Οι κάτοικοι των ορεινών περιοχών είτε το συνέλλεγαν από την φύση είτε το καλλιεργούσαν. Υπάρχουν αρκετές ιστορικές αναφορές για την παραγωγή ριγανέλαιου στην Κύπρο και την παραχώρηση άδειας απόσταξης των φυτών που συλλέγονταν από το κυβερνητικό δάσος Πάφου-Κύκκου (Χατζηκυριάκου, 2007). Η συγκομιδή της γινόταν το καλοκαίρι κατά την άνθηση (Ιούλιο – Αύγουστο), ανάλογα με την περιοχή (Εικόνα 2.11.2). Συνήθως τη μάζευαν από τα δάση, τους αγρούς, αλλά και από τις αυλές των σπιτιών όπου τη μεταφύτευαν.

#### **Φαρμακευτικές χρήσεις:**

Οι θεραπευτικές χρήσεις της ρίγανης κάλυπταν ένα ευρύ φάσμα προβλημάτων υγείας, από κρυολογήματα, αναπνευστικά και γαστρεντερικά μέχρι δερματολογικά και μυοσκελετικά. Προτεινόταν ακόμη για τη στοματική υγιεινή αλλά και για τη θεραπεία του προστάτη.

Το τσάι από τα αποξηραμένα άνθη μαζί με λίγα φύλλα καταναλωνόταν τόσο για το άσθμα, τον βήχα, το κρυολόγημα, όσο και για κοιλιακούς πόνους, φουσκώματα στα έντερα και διάρροιες. Θεωρούνταν ότι ενίσχυε τον οργανισμό και ότι ήταν ένα φυσικό αντιβιοτικό. Επίσης, σε περιπτώσεις μόλυνσεων της στοματικής κοιλότητας ή ύπαρξης αποστήματος, γίνονταν πλύσεις με τσάι ρίγανης. Στους άνδρες που υπέφεραν από προστάτη συστήνονταν η κατανάλωση τριών ποτηριών τσαγιού ρίγανης ημερησίως.

Σε κάποιες περιοχές, όπως ο Κάμπος, ήταν πολύ διαδεδομένη η χρήση του ριγανέλαιου, το οποίο λαμβανόταν με απόσταξη του υπέργειου μέρους του ανθισμένου φυτού. Με αυτό γίνονταν εντριβές για τη θεραπεία των πόνων, ιδιαίτερα αυτών που προέρχονταν από ρευματισμούς. Επίσης, συστήνονταν η προσθήκη μιας σταγόνας ριγανέλαιου μέσα στο τσάι για την αντιμετώπιση του κρυολογήματος. Για την ανακούφιση από τον πονόδοντο προτεινόταν οι στοματικές πλύσεις με νερό στο οποίο είχαν προστεθεί 1–2 σταγόνες ριγανέλαιου. Επιπλέον, στο ριγανέλαιο αποδίδονταν μυκητοκτόνες ιδιότητες και αποτελούσε συνήθως θεραπευτική λύση για τις δερματικές παθήσεις και τις πληγές.

Στον Κάμπο επίσης, για την αντιμετώπιση της ψωρίασης, παρασκευαζόταν μια αλοιφή από ελαιόλαδο μέσα στο οποίο είχε εκχυλιστεί ρίγανη, αναμειγμένο με καθαρό κερί μέλισσας. Στο χωριό Τρεις Ελιές αναφέρθηκε ότι η αποφυγή μόλυνσης των πληγών γινόταν με δέσιμο αποξηραμένων φύλλων πάνω στην τραυματισμένη περιοχή, αξιοποιώντας τις αντισηπτικές ιδιότητες του φυτού, ενώ σε άλλες περιοχές οι πληγές επουλώνονταν με επάλειψη με ριγανέλαιο. Στο χωριό Μανδριά, για την απάμβλυνση των πόνων της αρθρίτιδας ή των τραυματισμών, γίνονταν εντριβές με ελαιόλαδο που περιείχε αποξηραμένη ρίγανη.

#### **Μαγειρικές χρήσεις:**

Η ρίγανη είναι από τα πιο διαδεδομένα αρτυματικά φυτά της κουζίνας της περιοχής. Τα φύλλα της ενίσχυαν τη γεύση των φαγητών ιδιαίτερα όσων περιείχαν κρέας και πατάτες. Εκτός από τη χρήση της ως μπαχαρικό, δρούσε μαζί με το αλάτι και ως συντηρητικό σε διάφορα παραδοσιακά κρεατοπαρασκευάσματα, όπως η τσαμαρέλλα\* και το απόχτιν. Για την παρασκευή τους γινόταν χρήση όλου του υπέργειου μέρους της ρίγανης (Εικόνα 2.11.1), που συγκομιζόταν πριν από την άνθηση, αν και, όπως αναφέρθηκε, στην πλήρη άνθηση ήταν πιο αρωματική. Σε κάποιες περιοχές η ρίγανη αρωμάτιζε τις τσακκιστές ελιές, ενώ στον Κάμπο τα φρέσκα φύλλα της αρωμάτιζαν τις σαλάτες.

#### **Φροντίδα ζώων:**

Το ριγανέλαιο, εκτός από την επούλωση των πληγών σε ανθρώπους, χρησιμοποιούνταν και για την θεραπεία πληγών σε τραυματισμένα ζώα, όπως γαϊδούρια ή άλογα. Επίσης, σε ορισμένες περιπτώσεις τα φυτά της ρίγανης καταναλώνονταν από ζώα.



Εικόνα 2.11.1

Κυπριακή ρίγανη ή «ρίγανη του Κάμπου» (*Origanum dubium*) στον Βοτανικό Κήπο «Α. Γ. Λεβέντης» του Τροόδου στον Αμιάντο (Ιούνιος, 2022). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



Εικόνα 2.11.2

Ανθισμένη κυπριακή ρίγανη ή «ρίγανη του Κάμπου» (*Origanum dubium*) σε πείραμα του ερευνητικού προγράμματος 3PRO-TROODOS στον πειραματικό σταθμό του Ινστιτούτου Γεωργικών Ερευνών στον Σαϊττά (Μάιος, 2021). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

## 2.12

### Salvia spp. – Σπατζιά

Το γένος φυτών Σάλβια (από το λατινικό «salvo» που σημαίνει σώζω ή διατηρώ) ή Ελελίσφακος (Γεννάδιος, 1959) αποτελείται συνήθως από αρωματικούς θάμνους (Χατζηκυριάκου, 2007) και ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών (Lamiaceae). Τα ιθαγενή είδη, τα οποία φαίνεται να χρησιμοποιούνταν στην περιοχή του Τροόδου από τους κατοίκους, είναι η Σάλβια η Θαμνώδης (*Salvia fruticosa* Mill.), που αποτελεί ιθαγενές είδος της Κύπρου με εμπορική αξία κατά την αγγλοκρατία, και η Σάλβια η Γουιλλιανή (*Salvia willeana* (Holmboe) Hedge), που αποτελεί ενδημικό είδος (Εικόνα 2.12.1) και περιορίζεται στην οροσειρά του κεντρικού Τροόδου (Χατζηκυριάκου, 2007). Τα είδη αυτά ονομάζονταν κοινώς «ασπατζιά», «σπατζιά», «χαχομηλιά» ή και «φασκόμηλο».

Όπως προέκυψε από την εθνοβοτανική μελέτη που πραγματοποιήθηκε, γινόταν χρήση και των δύο ειδών, χωρίς να υπάρχει σαφής διάκριση κάθε είδους. Το τσάι από τα αποξηραμένα φύλλα του φασκόμηλου, συνοδευμένο με καπύρα\* και ελιές, ήταν πολύ διαδεδομένο πρωινό ρόφημα, ακόμα και στα καφενεία. Όπως θυμάται κάτοικος του Αγρού, υπήρχε η συνήθεια στο καφενείο να παραγγέλνουν σπατζιά του Κακοκέφαλου, μια πλαγιά βόρεια του χωριού που ήταν κατάφυτη από σπατζιά. Η συγκομιδή του φυτού από τα χωράφια ή το βουνό γινόταν όλο τον χρόνο, είτε ήταν ανθισμένο είτε όχι. Στα χωριά Καννάβια και Πλάτρες ανέφεραν ότι η συγκομιδή ξεκινούσε την 1η του Μάη, που ήταν ανθισμένο, και έπρεπε να γίνει πριν ανατείλει ο ήλιος, ενώ στα Μανδριά κατά την άνοιξη πριν ανθίσει. Μετά τη συγκομιδή ακολουθούσε η αποξηράνση ολόκληρου του φυτού και το χτύπημα των βλαστών για να απομακρυνθούν τα αποξηραμένα φύλλα (Εικόνα 2.11.2), τα οποία πωλούνταν στα συνεργατικά παντοπωλεία λόγω αυξημένης ζήτησης, σύμφωνα με μαρτυρίες των κατοίκων.

#### Φαρμακευτικές χρήσεις:

Η σπατζιά χρησιμοποιούνταν παραδοσιακά για την αντιμετώπιση αναπνευστικών, γαστρεντερικών και δερματικών προβλημάτων, για την ενίσχυση του οργανισμού και της μνήμης, αλλά και ως καρδιοτονωτικό.

Το τσάι από τα αποξηραμένα φύλλα σπατζιάς ήταν δημοφιλής θεραπευτική επιλογή σε περίπτωση κρυολογήματος, χρησιμοποιούνταν μάλιστα και για γαργάρες για τον πονόλαιμο. Μετά από τη σκληρή δουλειά στο χωράφι έπιναν τσάι φασκόμηλο ως τονωτικό ρόφημα, καθώς πίστευαν ότι ωφελεί την καρδιά. Συγκεκριμένα, θεωρούνταν «δυνατό» τσάι διότι ανέβαζε την πίεση. Σε ορισμένες περιοχές, στο τσάι από τα φύλλα και τα άνθη αποδίδονταν ηρεμιστικές, χαλαρωτικές και θερμαντικές ιδιότητες και ήταν διαδεδομένο για το φούσκωμα στο στομάχι, τον στομαχόπονο και τη δυσκοιλιότητα. Υπήρχε επίσης η αντίληψη ότι, όταν οι έγκυες καταλάωναν καθημερινά ένα μήνα πριν γεννήσουν τσάι φασκόμηλου, διευκολυνόταν ο τοκετός.

Τα φρέσκα φύλλα του φυτού τοποθετούνταν πάνω στη χόβολη για να εισπνεύσουν τον ατμό τα άτομα με ασθματικά προβλήματα. Επίσης, μια συνήθης πρακτική ήταν η τοποθέτηση φρέσκων βλαστών του φυτού μέσα στα παπούτσια, με σκοπό την καταπολέμηση των μυκήτων. Ως προς το αιθέριο έλαιο, προτινόταν η προσθήκη μιας σταγόνας μέσα στο τσάι για ενίσχυση της μνήμης. Τέλος, με το λάδι του φασκόμηλου γίνονταν εντριβές για τους πόνους στις αρθρώσεις.

#### Μαγειρικές χρήσεις:

Σύμφωνα με μαρτυρίες, το υπέργειο μέρος της σπατζιάς χρησιμοποιούνταν για τον καπνισμό των αλλαντικών, όπως η λούντζα και το χοιρομέρι. Το φυτό της σπατζιάς παράγει μικρούς πράσινους καρπούς, τα γνωστά μηλούθκια, των οποίων η κατανάλωση ήταν αρκετά προσφιλή από τα παιδιά. Σε παλαιότερες εποχές, που οι άνθρωποι ήταν πιο κοντά στη φύση, συνήθιζαν να καταναλώνουν καρπούς απευθείας από τα αυτοφυή φυτά.

#### Καλλυντικές χρήσεις:

Οι κάτοικοι της ορεινής περιοχής του Τροόδου αξιοποιούσαν ποικιλοτρόπως τη σπατζιά. Ειδικά για τη *Salvia willeana* αναφέρθηκε ότι τα φύλλα της χρησιμοποιούνταν για τον καθαρισμό των δοντιών, καθώς τους απέδιδαν αντιβακτηριακές ιδιότητες.

#### Θρησκευτικές παραδόσεις:

Το φυτό της σπατζιάς ήταν συνυφασμένο με διάφορες θρησκευτικές παραδόσεις. Μεταξύ αυτών ήταν το βάψιμο των πασχαλινών αυγών με την κίτρινη χρωστική που προέκυπε από τον βρασμό καρπών του φυτού σε νερό. Τα αποξηραμένα φύλλα του φυτού χρησιμοποιούνταν ως θυμίαμα μαζί με τα φύλλα ελιάς στο καπνιστήρι\*. Επίσης, τα κλαδάκια από φασκόμηλο κοσμούσαν τις εξώπορτες των σπιτιών την Πρωτοχρονιά, σε συνδυασμό με κλάδους ελιάς και μερσινιάς, καθώς υπήρχε η δοξασία ότι απομάκρυναν τους καλικάντζαρους.

#### Απωθητικά ζώων:

Οι αποξηραμένοι καρποί του φυτού, τα λεγόμενα μηλούθκια ή χαχομηλούθκια, τοποθετούνταν μέσα στις ντουλάπες των ρούχων ως απωθητικό του σκώρου.



Εικόνα 2.12.1

Το χαρακτηριστικό φύλλο (πάνω) και άνθος (κάτω) της «σπατζιάς του Τροόδου» (*Salvia willeana*) στον Βοτανικό Κήπο «Α. Γ. Λεβέντης» του Τροόδου στον Αμιάντο (Ιούνιος, 2022). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



Εικόνα 2.12.2

Αποξηραμένα φύλλα της σπατζιάς (*Salvia fruticosa*) στην κοινότητα Σπηλιών (Οκτώβριος, 2020). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

## 2.13

### *Myrtus communis* – Μερσινιά

Η Μύρτος η Κοινή (*Myrtus communis* L.), κοινώς «μερσινιά» ή «μερσίνι», είναι αιθαλής θάμνος ή δενδρύλλιο (Εικόνα 2.13.1) και ανήκει στην οικογένεια των Μυρτοειδών (Myrtaceae). Αποτελεί ιθαγενές είδος για την Κύπρο. Οι κάτοικοι των ορεινών περιοχών συνέλλεγαν το φυτό όλο τον χρόνο από κοίτες ποταμών, αγρούς και δάση.

#### **Φαρμακευτικές χρήσεις:**

Οι κύριες χρήσεις της μερσινιάς αφορούσαν στην αντιμετώπιση δερματολογικών παθήσεων, τόσο σε βρέφη όσο και σε ενήλικες. Επίσης, συστηνόταν για τη διαχείριση της τριχόπτωσης, ενώ ανακούφιζε και από τα συμπτώματα του κρουολογήματος.

Τα αποξηραμένα φύλλα της μερσινιάς χρησιμοποιούνταν για την περιποίηση του δέρματος των βρεφών όταν συγκαίονταν και σε περιπτώσεις εγκαυμάτων. Ένας κάτοικος από τον Αγρό θυμάται ότι «ένα μήνα πριν γεννήσουν, οι γυναίκες πήγαιναν σε μια δοξαμένη\* που είχε πολλές μερσινιές, τις μάζευαν, τις ξέραναν, τις άλεθαν στο γουδί (Εικόνα 2.13.2), τις περνούσαν από την τασιά\* (Εικόνα 2.13.3) ή το σπασαμικό\* και έβαζαν την πούδρα σε γυάλινο βαζάκι. Όπου είχε δίπλες το βρέφος – μασχάλη, βουβώνες – το πασάλιζαν για το σύγκαμα». Επίσης, η πούδρα χρησιμοποιούνταν ως αντιιδρωτικό στα πόδια όσων φορούσαν ποδίνες. Σε μια παραλλαγή αυτής της συνταγής, αφού αλέθονταν τα φύλλα, τσιγαρίζονταν στον φούρνο με ελαιόλαδο και κατόπιν αυτό το μείγμα αλειφόταν πάνω στο σύγκαμα. Στο χωριό Καννάβια, μετά την αποξήρανση τα φύλλα αλέθονταν στο γουδί με γουδοχέρι (οβάλ πέτρα, Εικόνα 2.13.2) και κοσκινίζονταν με την κουρούκλα\*, για να γίνει η πούδρα. Στη συνέχεια, αναμειγνύοντας την πούδρα με ελαιόλαδο παρασκευαζόταν μια θεραπευτική αλοιφή για τα σπυράκια.

Τόσο τα μερσινόφυλλα όσο και τα μερσινόκοκκα\*, οι καρποί (Εικόνα 2.13.4), χρησιμοποιούνταν για την αντιμετώπιση της τριχόπτωσης. Σύνηθες ήταν και το λούσιμο με ζεστό νερό, μέσα στο οποίο είχαν βράσει τα φύλλα ή είχαν λιώσει τα μερσινόκοκκα. Ακόμη, ορισμένοι κάτοικοι της περιοχής ανέφεραν ότι με το νερό, στο οποίο είχαν βράσει φύλλα μερσινιάς μαζί με άλλα βότανα, ξεπλένονταν στο μπάνιο για τη θεραπεία δερματικών προβλημάτων. Τα φρέσκα φύλλα, μαζί με φύλλα δάφνης, ευκαλύπτου και κάποτε με λίγη ζιβανία, χρησιμοποιούνταν μέσα σε ποδόλουτρο, ιδιαίτερα τον χειμώνα. Για την αντιμετώπιση των μυκήτων των ποδιών προτεινόταν είτε ποδόλουτρο με αλεσμένα φύλλα του φυτού και αλάτι ή, σε ορισμένες περιοχές, όπως ο Κάμπος, τρίψιμο των ποδιών με τα φύλλα. Εξαιρετικά ενδιαφέρουσα ήταν η πληροφορία για τοποθέτηση φύλλων μερσινιάς στο κρεβάτι κατάκοιτων ασθενών για να αποφευχθεί η δημιουργία πληγών, πρακτική που εφαρμοζόταν στο χωριό Τσακίστρα.

Μια πολύ διαδεδομένη θεραπεία, που εφαρμοζόταν σε περίπτωση κρουολογήματος, ήταν το βράσιμο φύλλων ευκαλύπτου και μερσινιάς σε σκεύος που βρισκόταν σε έναν κλειστό χώρο, και η εισπνοή των παραγόμενων υδρατμών. Στον Κάμπο εξήγαγαν αιθέριο έλαιο από τις κορυφές των βλαστών της μερσινιάς, με το οποίο έκαναν θερμαντικές εντριβές, για την αντιμετώπιση του κρουολογήματος. Τα φύλλα του φυτού αξιοποιούνταν στον «θερμό» (βλ. παράγραφο 2.5), που ετοιμαζόταν για την περιποίηση των λεχώνων στις οκτώ και σαραντα μέρες μετά τον τοκετό.

#### **Θρησκευτικές παραδόσεις:**

Οι κλάδοι της μερσινιάς, σε συνδυασμό με άλλα φυτά, κοσμούσαν τον επιτάφιο. Επίσης, κατά την υποδοχή επίσημων εκκλησιαστικών προσώπων, όπως ο Αρχιεπίσκοπος, ο Επίσκοπος ή ο Μητροπολίτης, ο δρόμος από όπου θα περνούσαν καλυπτόταν με κλώνους μερσινιάς και δάφνης. Τέλος, όπως αναφέρθηκε πιο πάνω, δεν παρέλειπαν την Πρωτοχρονιά να στολίζουν με τα κλαδιά της, συνταιριασμένα με κλαδιά ελιάς και σπατζιάς, τις πόρτες, καθώς υπήρχε η δοξασία ότι έτσι απωθούνταν οι καλικάντζαροι.

#### **Μαγειρικές χρήσεις:**

Οι καρποί του φυτού, τα μερσινόκοκκα, είχαν θέση και στην κουζίνα των ορεινών περιοχών του Τροόδου, αφού τρώγονταν νωποί, ως έδεσμα. Οι νωποί καρποί, επίσης, χάριζαν τη χαρακτηριστική τους γεύση στα ψωμιά, καθώς οι νοικοκυρές τους έκοβαν και τους προσέθεταν στη ζύμη των ψωμιών. Όπως αναφέρθηκε από κάτοικο της Τσακίστρας, οι τρυφεροί βλαστοί του φυτού κόβονταν τον Αύγουστο και τοποθετούνταν μέσα στο καζάνι όπου έβραζε η ζιβανία.

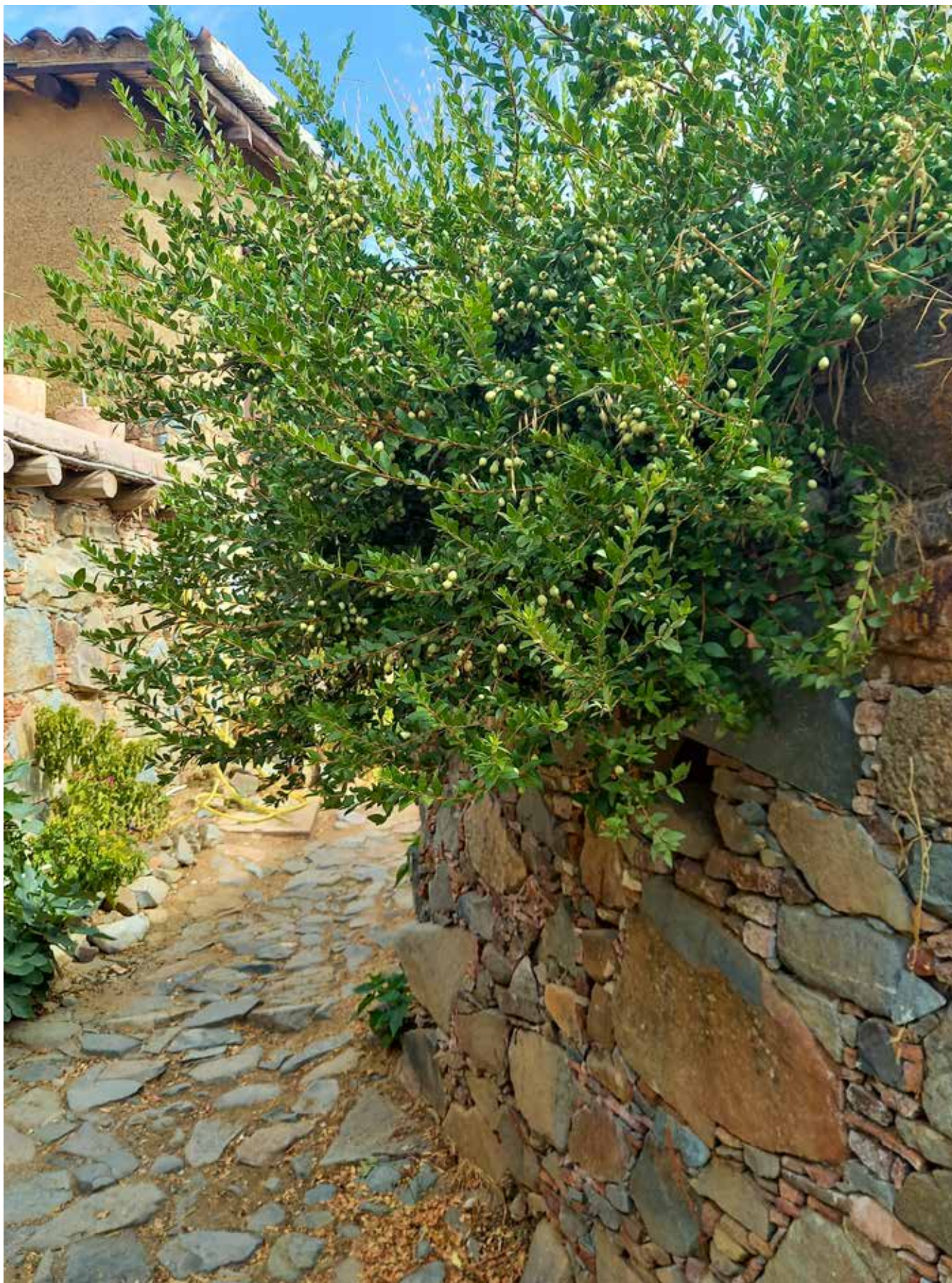
#### **Καλλυντικές χρήσεις:**

Μεταξύ των ιδιοτήτων του φυτού που αξιοποιούνταν ήταν και οι καλλυντικές. Προκειμένου, λοιπόν, να αποκτήσουν ευκολοχτένιστα και απαλά μαλλιά, οι γυναίκες λούζονταν με νερό στο οποίο είχαν βράσει φύλλα μερσινιού και δάφνης. Για τον αρωματισμό στο μπάνιο τους επίσης, χρησιμοποιούσαν το αφέψημα από φύλλα μερσινιάς.

#### **Φροντίδα ζώων:**

Η μερσινιά συγκαταλέγεται στα μελισσοτροφικά φυτά, καθώς τα όμορφα άνθη της (Εικόνα 2.13.5) ελκύουν έντονα τις μέλισσες. Επίσης, οι καρποί της αποτελούν πηγή τροφής για τα πουλιά.





Εικόνα 2.13.1  
Θάμνος μερσινιάς (*Myrtus communis*) με καρπούς στην κοινότητα Φικάρδου (Οκτώβριος, 2020). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



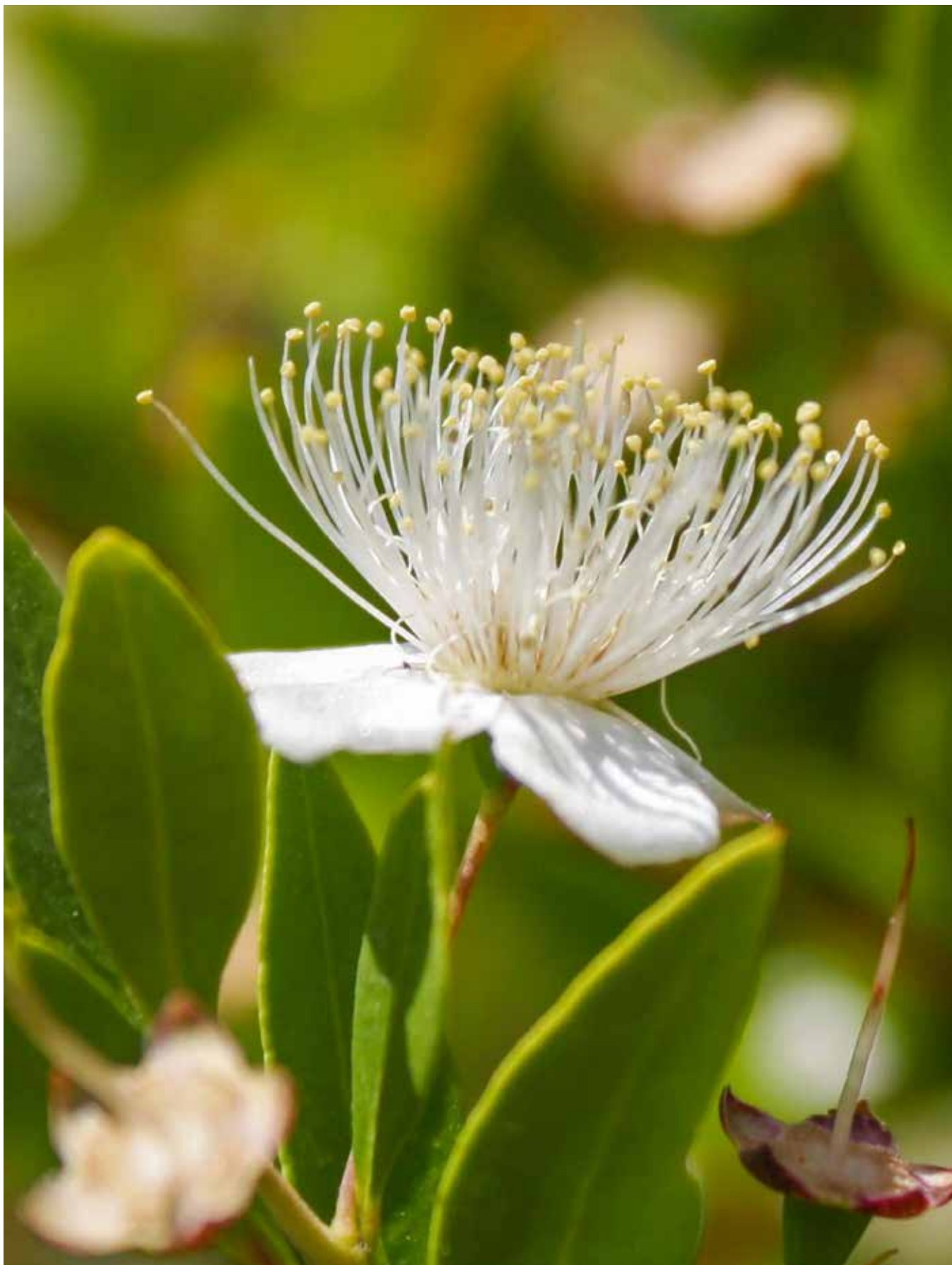
**Εικόνα 2.13.2**  
Γουδί και γουδοχέρι διαφορετικών εποχών, φτιαγμένα από διαφορετικά υλικά, στο Μουσείο Λαϊκής Τέχνης στην κοινότητα Γουρρίου (Οκτώβριος, 2020). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



**Εικόνα 2.13.3**  
Τασιά\* στο Αγροτικό Μουσείο στην κοινότητα Φικάρδου (Οκτώβριος, 2020). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



**Εικόνα 2.13.4**  
Καρποί μερσινιάς (*Myrtus communis*) στην κοινότητα Φικάρδου (Οκτώβριος, 2020). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



Εικόνα 2.13.5

Άνθος μερσινιάς (*Myrtus communis*) στον πειραματικό σταθμό του Ινστιτούτου Γεωργικών Ερευνών στον Σαϊττά (Ιούνιος, 2020).  
Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

## 2.14

### *Lavandula angustifolia* – Λεβάντα

Η Λαβαντίς (Γεννάδιος, 1959) ή Λαβαντούλα η στενόφυλλη (*Lavandula angustifolia* Mill.), κοινώς λεβάντα, είναι αρωματικός θάμνος (Εικόνα 2.14.1), ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών (Lamiaceae) και είναι ιθαγενές σε δυτικές μεσογειακές περιοχές (Χατζηκυριάκου, 2007). Αποτελεί καλλιεργούμενο είδος για την Κύπρο. Σύμφωνα με διηγήσεις κατοίκων από τις Πλάτρες, η λεβάντα εισάχθηκε στην Κύπρο από τη βασίλισσα Βικτώρια του Ηνωμένου Βασιλείου, της οποίας όλα τα ρούχα ήταν στο χρώμα της λεβάντας και συνήθιζε να την προσθέτει στο νερό του μπάνιου της και να τη χρησιμοποιεί ως άρωμα. Η λεβάντα διακοσμούσε τις αυλές των σπιτιών ως καλλωπιστικό φυτό και ταυτόχρονα τύγγανε αξιοποίησης λόγω των ιδιοτήτων της.



Εικόνα 2.14.1

Ανθισμένη λεβάντα (*Lavandula angustifolia*) στον πειραματικό σταθμό του Ινστιτούτου Γεωργικών Ερευνών στον Σαϊττά (Ιούνιος, 2020). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



### Φαρμακευτικές χρήσεις:

Οι παραδοσιακές θεραπευτικές χρήσεις της λεβάντας καλύπτουν ένα μεγάλο φάσμα θεμάτων υγείας, όπως δερματικά, νευρολογικά, ψυχολογικά, μυοσκελετικά και γαστρεντερικά.

Η λεβάντα συγκομιζόταν από τον Ιούλιο μέχρι τις αρχές Αυγούστου, κατά την περίοδο άνθησης, ανάλογα με την περιοχή. Συνήθως, συλλέγονταν τα ανθοφόρα στελέχη (Εικόνα 2.14.2) με λίγα φύλλα, αποξηραίνονταν και χρησιμοποιούνταν για την παρασκευή τσαγιού. Το τσάι θεωρούνταν χαλαρωτικό και καταναλωνόταν για την ανακούφιση των εντέρων. Οι καταπραϊντικές της ιδιότητες έβρισκαν και μια άλλη εφαρμογή, όταν για να χαλαρώνουν τα παιδιά, κρεμούσαν δίπλα από τα κρεβάτια τους σακουλάκια σε σχήμα μαξιλαριού γεμάτα με άνθη λεβάντας.

Σε κάποιες περιοχές ήταν γνωστή η διαδικασία παρασκευής λεβαντόνερου με απόσταξη των αποξηραμένων ανθέων και φύλλων της λεβάντας. Το λεβαντόνερο (ανθόνερο) συστηνόταν για την ανακούφιση του πονοκέφαλου και την αντιμετώπιση της αϋπνίας, καθώς και για τη θεραπεία δερματικών προβλημάτων, όπως η ακμή ή ο επιχειλίου έρπητας. Μια πρακτική που εφαρμοζόταν για τη θεραπεία δερματικών προβλημάτων ήταν το ξέπλυμα του σώματος με αφέψημα από φρέσκα φύλλα λεβάντας, μερσινιάς, ξισταρκάς, κόνυζου (βλ. παράγραφο 2.28), δάφνης, δενδρολίβανου κ.ά. Επίσης, το λεβαντόνερο θεωρούνταν καλό χαλαρωτικό και δυνατό αντισηπτικό, περισσότερο από το ροδόνερο. Με την απόσταξη της λεβάντας παραγόταν, εκτός από το ανθόνερο, και το αιθέριο έλαιο. Το λάδι λεβάντας, το οποίο μπορούσε να εφαρμοστεί απευθείας πάνω στο δέρμα, αναφέρθηκε ότι απάλυνε τους αρθρικούς και μυϊκούς πόνους και ανακούφιζε από τα τσιμπήματα των κουνουπιών και τους πονοκέφαλους.



Εικόνα 2.14.2

Μέλισσα επισκέπτεται άνθος λεβάντας (*Lavandula angustifolia*) στον πειραματικό σταθμό του Ινστιτούτου Γεωργικών Ερευνών στον Σαϊττά (Ιούνιος, 2020). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

### **Απωθητικά ζώων:**

Μια από τις πιο διαδεδομένες χρήσεις της λεβάντας, ακόμη και σήμερα, είναι η τοποθέτηση μικρών σακουλιών με αποξηραμένα άνθη και φύλλα (Εικόνα 2.14.3) μέσα σε ντουλάπια ρούχων για την απομάκρυνση του σκώρου και για αρωματισμό, ενώ αναφέρθηκε η χρήση του και ως απωθητικό για τον σκώρο των τροφίμων.

### **Καλλυντικές χρήσεις:**

Η λεβάντα αποτελούσε ένα από τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά που έχαιρε ιδιαίτερης εκτίμησης λόγω των ευεργετικών ιδιοτήτων της για το δέρμα. Το λεβαντόνερο χρησίμευε ως αρωματικό σώματος. Επιπλέον, μια από τις άκρως ενδιαφέρουσες χρήσεις του που αναφέρθηκαν, ήταν και η περιποίηση του δέρματος μετά το ξύρισμα.

### **Μαγειρικές χρήσεις:**

Η λεβάντα δεν παρουσιάζει ιδιαίτερες μαγειρικές χρήσεις. Ωστόσο, σύμφωνα με αναφορές, στις Πλάτρες το τσάι λεβάντας ήταν πολύ διαδεδομένο ρόφημα. Εντούτοις, το τσάι αυτό σε κάποιες άλλες περιοχές θεωρούνταν δυνατό και, όπως αναφέρθηκε, δε βρισκόταν ψηλά στις προτιμήσεις του κόσμου, καθώς δεν το άντεχαν, ενώ κάποιες αλλεργικές αντιδράσεις που παρουσίαζαν τις απέδιδαν στην κατανάλωσή του.

### **Θρησκευτικές παραδόσεις:**

Η λεβάντα και τα προϊόντα από την επεξεργασία της ήταν συνδεδεμένα με θρησκευτικές παραδόσεις και έθιμα της ορεινής περιοχής του Τροόδους. Με το ανθόνερο της λεβάντας, που μεταφερόταν στην εκκλησία μέσα στη μερρέχα, όπως και το ροδόσταγμα, ραντίζονταν οι εικόνες και τα χέρια των πιστών. Επίσης, όταν επρόκειτο να γίνει γάμος, μια όμορφη συνήθεια που υπήρχε ήταν το πέραςμα από σπίτι σε σπίτι για το κάλεσμα ραντίζοντας τα χέρια των προσκεκλημένων με λεβαντόνερο.



Εικόνα 2.14.3

Πουγκί κατασκευασμένο μόνο από ανθοφόρα στελέχη του φυτού λεβάντας (*Lavandula angustifolia*) και κορδέλα στην κοινότητα Πάνω Πλατρών (Ιούνιος, 2020). Φωτογραφία: Κωνσταντίνα Σταυρίδου.

## 2.15

### Allium cera – Κρεμμύδι

Το Άλλιον το κρόμμυον (*Allium cera* L.) ανήκει στην οικογένεια των Λειριοειδών (*Liliaceae*) και έχει προέλευση πιθανόν από την Κεντρική Ασία. Αποτελεί καλλιεργούμενο είδος για την Κύπρο. Στην ορεινή περιοχή Τροόδους αναφέρεται ως «κρεμμύδι» ή «κρομμύδι» και οι κάτοικοι το καλλιεργούσαν κυρίως για ίδια χρήση στα περιβόλια ή/και στην αυλή τους (Εικόνα 2.15.1).

#### Φαρμακευτικές χρήσεις:

Οι κύριες φαρμακευτικές ιδιότητες του κρεμμυδιού αφορούσαν στη χρήση του ως καταπραϋντικό σε μώλωπες, τραυματισμούς και ως επουλωτικό για ανοικτές πληγές. Επίσης, έγιναν αναφορές και στη χρήση του για τη θεραπεία των γαιματάδων.

Συγκεκριμένα, σε περίπτωση τραυματισμού, υπήρχε η συνήθεια να κοπανίζον τον βολβό ενός ξερού κρεμμυδιού και να τον βάζουν πάνω στο κόστωμα\*. Χαρακτηριστικά ανέφεραν: «**Στα χτυπημένα γόνατα βάζαμε κρεμμύδι κοπανιστό με την πέτρα, να σηκώνει τη φασιάν\***». Επίσης, μια διαδεδομένη θεραπεία για την επούλωση των πληγών ήταν η κάλυψή τους με κοπανισμένο ξερό βολβό κρεμμυδιού, με ή χωρίς αλάτι. Το χρησιμοποιούσαν ωμό ή λίγο βρασμένο, ενώ σε κάποιες περιοχές έβαζαν μαζί και λίγο ελαιόλαδο. Από το χωριό Λεμύθου έρχεται η εξής διήγηση: «**Η Σκουλουκού ήταν μια γυναίκα στο χωριό που ασχολείτο με τα γιατροσόφια. Τη φωνάζαμε όταν χτυπούσαν τα παιδιά και είχαν φουσκώματα στα χέρια ή στα πόδια ή και μώλωπες. Έσπαζε έναν βολβό κρεμμυδιού και τον έβαζε στο χτύπημα, όχι σε ανοιχτές πληγές**». Αλλά και από τα Καννάβια μια κάτοικος θυμάται ότι, όταν κάποιος στραμπουλούσε το πόδι του: «**Η γιαγιά μου κοπάνιζε το κρεμμύδι, το έβαζε πάνω στο πόδι, το έδενε με κουρούκλα και μέχρι την άλλη μέρα θεραπεύονταν γιατί το υγρό του κρεμμυδιού ήταν θαυματουργό**». Σε κάποια χωριά τοποθετούσαν σπασμένο κρεμμύδι πάνω στους γαιματάδες. Το κρεμμύδι συνέβαλε στο σπάσιμο του γαιματά και την απομάκρυνση του υγρού μέσα σε ένα εικοσιτετράωρο, σύμφωνα με μαρτυρίες των κατοίκων. Το κοπανισμένο κρεμμύδι συστηνόταν ακόμα και για τη θεραπεία των εγκαυμάτων.

#### Θρησκευτικές παραδόσεις:

Τα ξερά φύλλα των κόκκινων κρεμμυδιών χρησιμοποιούνταν για το βάψιμο των αυγών το Πάσχα. Τα φύλλα του κρεμμυδιού μαζί με τα αυγά τοποθετούνταν σε μια κατσαρόλα για να βράσουν και να πάρουν το χαρακτηριστικό κόκκινο-καφέ χρώμα, ενώ σε κάποιες περιοχές συνδύαζαν τα κρεμμυδόφυλλα με το ριζάρι (*Rubia tinctorum*).

#### Μαγειρικές χρήσεις:

Ο βολβός του κρεμμυδιού τρωγόταν μαγειρεμένος, ενισχύοντας τη γεύση και το άρωμα πολλών φαγητών, αλλά και ωμός ως απαραίτητο συνοδευτικό διαφόρων πιάτων ή σε σαλάτες. Αποτελούσε βασικό συστατικό σε πολλά παραδοσιακά εδέσματα, όπως στο σιφάδο με λαγό ή κουνέλι και στις φασόλες. Επίσης, όταν οι εργάτες έκαναν διάλειμμα από τις εργασίες τους στα χωράφια, μεταξύ άλλων, συνήθιζαν να τρώνε και κρεμμύδια.

#### Κατασκευές-Επεξεργασία υλικών:

Τα ξερά φύλλα κρεμμυδιού ήταν από τις πρώτες ύλες που αξιοποιούνταν ως φυσικές βαφές στην κατασκευή των εφταλοήτικων μαντηλιών (βλ. παράγραφο 2.4 για περιγραφή της διαδικασίας).





Εικόνα 2.15.1  
Φυτά κρεμμυδιού (*Allium cepa*) σε αυλή φυτεμένα σε κουβάδες στην κοινότητα Φοινιού (Φεβρουάριος, 2023).  
Φωτογραφία: Κωνσταντίνα Σταυρίδου.

## 2.16

### *Juglans regia* – Καρυδιά

Η Καρύα η βασιλική (*Juglans regia* L.), κοινώς «καρυδιά» ή «καρυδικιά», αποτελεί είδος φυλλοβόλου μακρόβιου δέντρου, το οποίο ανήκει στην οικογένεια των Καρυοειδών (*Juglandaceae*) και πιθανώς έχει προέλευση από την περιοχή της Μεσογείου και την Κεντρική Ασία. Αποτελεί καλλιεργούμενο είδος για την Κύπρο στην ορεινή περιοχή του Τροόδου και θεωρείται επιγενές.



Εικόνα 2.16.1

Καρποί καρυδιάς (*Juglans regia*) σε περιβόλι στην κοινότητα Φοινοίου (Ιούλιος, 2020). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



Εικόνα 2.16.2  
Παραδοσιακή παρασκευή του γλυκού του κουταλιού «καρυδάκι»  
στην κοινότητα Φοιního. Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



Εικόνα 2.16.3  
Σύγχρονη παρασκευή του γλυκού του κουταλιού «καρυδάκι»  
στην κοινότητα Αγρού. Φωτογραφία: Κωνσταντίνα Σταυρίδου.

### **Φαρμακευτικές χρήσεις:**

Από το δέντρο της καρυδιάς χρησιμοποιούσαν για φαρμακευτική χρήση τόσο τα φύλλα και τον καρπό (Εικόνα 2.16.1), όσο και τα τσόφλια (καρυδοτσουφλα). Αυτά τα φυτικά μέρη αξιοποιούνταν για να προσφέρουν ανακούφιση και θεραπεία κυρίως σε περιπτώσεις γαστρεντερικών και δερματικών προβλημάτων.

Με άγουρα καρύδια έφτιαχναν το γλυκό του κουταλιού «καρυδάκι» (Εικόνα 2.16.2), το σιρόπι του οποίου χρησιμοποιούνταν στα ούλα των βρεφών ενώ, θεωρούσαν ότι ανακουφίζει από τους πόνους των δοντιών και θεραπεύει τις άφθες στο στόμα. Οι κούννες των καρυδιών αποτελούσαν την πρώτη ύλη μιας επολωτικής αλοιφής για την καμμάδα (έγκαυμα). Για την παρασκευή της, αρχικά τα καρύδια ψήνονταν σε μια λαμαρίνα και, ακολούθως αλέθονταν και αναμειγνύονταν με λάδι και ασβέστη. Επιπλέον, μια άλλη χρήση των καρυδιών, αφορά στην ετοιμασία ενός δυναμωτικό χυλού για τις λεχώνες, ο οποίος φτιαχνόταν με το ψήσιμο και κοπάνισμα των καρυδιών και στη συνέχεια το ανακάτεμά τους με κρασί. Η θεραπεία που συστηνόταν για την καταπολέμηση των σκουληκιών και των αερίων των εντέρων ήταν η κατανάλωση ενός βάμματος καρυδιάς που ετοίμαζαν σπάζοντας τα καρύδια σε τέσσερα κομμάτια και εκχυλίζοντάς τα σε αλκοολούχο ποτό χωρίς ζάχαρη για ένα μήνα. Επίσης, για την αντιμετώπιση των αιμορροϊδών, έβαζαν τα φρέσκα φύλλα της καρυδιάς για δεκαπέντε λεπτά μέσα σε λεκάνη με ζεστό νερό και κάθονταν πάνω από την λεκάνη αξιοποιώντας τους ατμούς τοπικά ή έκαναν τοπικές πλύσεις.

### **Κατασκευές-Επεξεργασία υλικών:**

Το σαρκώδες πράσινο περικάρπιο (φλούδα) των καρυδιών αποτελούσε πρώτη ύλη και για μια από τις σημαντικότερες φυτικές βαφές που αξιοποιούνταν για το βάψιμο των ρούχων. Αρχικά, οι φλούδες βράζονταν για να εκχυλιστεί στο νερό η χρωστική ουσία και στη συνέχεια βύθιζαν μέσα στο νερό τα ρούχα τα οποία αποκτούσαν ένα ανοιχτό καφέ χρώμα, που δεν έβγαινε πλέον με το πλύσιμο. Μια κάτοικος των Πλατρών θυμάται ότι «**το μαλλί των αρνιών το έκαναν κλωστή με το αδράχτι και για να βαφεί το νήμα καφέ το βουτούσαν για λίγο (για να μη μαζέψει) μέσα στο νερό που είχαν βράσει τα πράσινα τσόφλια των καρυδιών και με το νήμα αυτό έμπλεκαν κάλτσες και τρικά\***». Οι βράκες, που ήταν αναπόσπαστο μέρος της παραδοσιακής φορεσιάς των αντρών, βάφονταν μαύρες με νερό μέσα στο οποίο είχε προηγηθεί το βράσιμο των φύλλων και των φλουδών του καρπού της καρυδιάς.

### **Καλλυντικές χρήσεις:**

Η καρυδιά ήταν ιδιαίτερα προσφιλής χάρη στις βαφικές της ιδιότητες που, εκτός από τα ρούχα, αξιοποιούνταν και για τα μαλλιά. Έτσι, λοιπόν, για να προσδώσουν ένα λαμπερό σκούρο χρώμα στα μαλλιά και για να τα μαλακώσουν, λούζονταν με ένα αφέψημα από τα φύλλα του δέντρου, καθώς και από τις πράσινες φλούδες του φρέσκου καρυδιού.

### **Μαγειρικές χρήσεις:**

Οι καρποί της καρυδιάς χρησιμοποιούνταν για να φτιάξουν το πολύ διαδεδομένο γλυκό του κουταλιού, το «καρυδάκι» (Εικόνα 2.16.3). Όπως αναφέρθηκε από αρκετούς κατοίκους, αυτό το γλυκό θεωρείτο «επίσημο» καθώς υπήρχε συνήθεια να προσφέρεται όταν πήγαιναν να ζητήσουν μια κοπέλα σε γάμο. Επίσης, τα καρύδια ήταν από τους πλέον διαδεδομένους ξηρούς καρπούς που καταναλώνονταν. Σύμφωνα με μαρτυρία, τα μικρά πράσινα καρυδάκια με μέγεθος λίγο μεγαλύτερο από του ρεβιθιού, συνήθιζαν να τα καταναλώνουν και νωπά.

### **Φροντίδα ζώων:**

Τα φύλλα της καρυδιάς που έπεφταν το φθινόπωρο χρησιμοποιούνταν ως ζωοτροφή, ενώ οι κάτοικοι συνήθιζαν να δένουν τους γαϊδάρους κάτω από τις καρυδιές για να φάνε τα πεσμένα φύλλα.

### Λίγες ιστορίες ακόμα...

Σύμφωνα με αφηγήσεις κατοίκου από το Μυλικούρι υπήρχαν επαγγελματίες τρυγητές των καρυδιών που βάκλιζαν\* την καρυδιά για να συγκομίσουν τον καρπό. Η συγκομιδή γινόταν τέλη Αυγούστου και, αφότου τα μάζευαν, τα στέγνωναν λίγο στον ήλιο. Για να συγκομιστούν οι καρποί ενός δέντρου χρειαζόνταν δυο με τρεις μέρες. Ανέφερε δε, ότι ο πατέρας του μάζευε 24 σακούλες καρύδια από ένα δέντρο. Τις νύχτες, οι γυναίκες καθάριζαν τα καρύδια για να προλάβουν να τα «πουλήσουν» στο πανηγύρι που γινόταν στο Μοναστήρι της Παναγίας του Κύκκου στις 8 Σεπτεμβρίου. Συνήθως τα αντάλλαζαν με προϊόντα που δεν υπήρχαν στο χωριό, π.χ. με 20-30 καρύδια έπαιρναν σιτάρι ή κριθάρι, ενώ με τους κατοίκους από τη Ζώδια τα αντάλλασαν με φασόλια. Σε περιοχές που ήταν άφθονες οι καρυδιές, πουλούσαν το ξύλο τους για την κατασκευή επίπλων.

## 2.17

### *Prunus avium* – Κερασιά

Η Προύμνη (Γεννάδιος, 1959) ή Προύνος των Πτηνών (*Prunus avium* L.), κοινώς «κκεραζιά» ή «αγριοκκεραζιά» είναι φυλλοβόλο δέντρο και ανήκει στην οικογένεια των Ροδοειδών (Rosaceae). Η κερασιά έχει προέλευση από την Κεντρική Ευρώπη και τις περιοχές γύρω από την Κασπία και την Μαύρη θάλασσα. Στην Κύπρο, καλλιεργείται στις ορεινές περιοχές Τροόδους κυρίως για τον νωπό καρπό της (Εικόνα 2.17.1), που είναι ιδιαίτερα αγαπητός σε μικρούς και μεγάλους.



Εικόνα 2.17.1

Ωριμοί καρποί σε δέντρο κερασιάς (*Prunus avium*) στον πειραματικό σταθμό του Ινστιτούτου Γεωργικών Ερευνών στον Σαϊττά (Ιούνιος, 2019). Φωτογραφία: Δέσποινα Πίτσιλλου.



Εικόνα 2.17.2

Αποξηραμένα κοτσάνια καρπών κερασιάς (*Prunus avium*) στην κοινότητα Σπηλιών (Οκτώβριος, 2020).

Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

### Φαρμακευτικές χρήσεις:

Η κερασιά, αν και εκπλήσσει η συμπερίληψή της στα ΑΦΦ, τύγχανε ευρείας χρήσης και για τις θεραπευτικές της ιδιότητες, κυρίως για την αντιμετώπιση ουρολογικών και γαστρεντερικών προβλημάτων. Ιδιαίτερα δημοφιλές στην περιοχή Τροόδους, είναι το θεραπευτικό τσάι από τα αποξηραμένα κοτσάνια των κερασιών. Παραδοσιακά, τα κοτσάνια τοποθετούνταν σε τελάρα για αποξήρανση και στη συνέχεια φυλάσσονταν μέσα σε γυάλινα δοχεία (Εικόνα 2.17.2), ώστε να είναι δυνατή η χρήση τους και το χειμώνα. Όπως περιέγραψε ένας κάτοικος από τις Πλάτρες, «τους νούρους\* των κκεραζιών τους άφηναν όλη τη νύχτα μέσα στο νερό για να βγουν τα θεραπευτικά συστατικά και την επόμενη μέρα τους έβραζαν και έπιναν το τσάι». Η κατανάλωση του τσαγιού συστηνόταν, κυρίως, για πέτρες στα νεφρά, ουρολοιμώξεις (σε συνδυασμό με τη μαντζουράνα, στην οποία απέδιδαν αντιμικροβιακές ιδιότητες), ως διουρητικό, αλλά και για αντιμετώπιση του κρυολογήματος. Όπως αναφέρθηκε, για τους άνδρες η κατανάλωση του τσαγιού, αλλά και του καρπού, συνέβαλε στη διαχείριση προβλημάτων του προστάτη και διευκόλυνε την ούρηση, ενώ για τις γυναίκες ανακούφιζε από τους πόνους της περιόδου. Επίσης, έβρισκε εφαρμογή στη θεραπεία του στομαχόπνου και στην καταπολέμηση της ευκοιλιότητας στα παιδιά αλλά και στους ενήλικες. Εκτός όμως από τα κοτσάνια, το τσάι από κουκούτσια των κερασιών αναφέρθηκε για τη θεραπεία παθήσεων των νεφρών. Τέλος, η κατανάλωση των καρπών της κερασιάς συστηνόταν για την καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας.

**Μαγειρικές χρήσεις:**

Τα κεράσια καταναλώνονταν όχι μόνο ως νωπά φρούτα, αλλά αξιοποιούνταν και για την παρασκευή γλυκού του κουταλιού, μαρμελάδας και κερασάδας (όπως τη λεμονάδα). Μεμονωμένη μαρτυρία τα αναφέρει και ως συστατικό της ζιβανίας. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και η παρασκευή πασών κερασιών, τα οποία καταναλώνονταν όπως τις σταφίδες. Για τον σκοπό αυτό, μετά τη συγκομιδή, οι καρποί της κερασιάς απλώνονταν πάνω σε δώματα ή ταράτσες, αποξηραίνονταν και σερβίρονταν ως παστό φρούτο.

**Κατασκευές-Επεξεργασία υλικών:**

Ξεχωριστή είναι μια αναφορά για την κατασκευή περιδέραιων από τα κουκούτσια των κερασιών, που μαρτυρά, αφενός, την επινοητικότητα και, αφετέρου, τη φιλοσοφία της αξιοποίησης των προϊόντων στο έπακρο, αντί της απόρριψης κάποιων ως άχρηστων.



### Λίγες ιστορίες ακόμα...

Όπως διηγήθηκαν κάτοικοι του Αγρού, όταν το 1917 ο Νέαρχος Κληρίδης<sup>18</sup> τελείωσε το ιεροδιδασκαλείο στη Λάρνακα, εισήγαγε την καλλιέργεια της κερασιάς, αφού η καλλιέργειά της δεν ήταν διαδεδομένη πριν το 1900. Νωρίτερα, υπήρχαν στην περιοχή κάποια θεόρατα δέντρα από άγριες κερασιές, που μπορεί να έφταναν τα 15 μέτρα, και δεν μπορούσαν να τα συγκομίσουν. Ο Νέαρχος Κληρίδης παρατήρησε ότι στον Αγρό τα κεράσια ωρίμαζαν 15 μέρες νωρίτερα από ότι στον Πεδουλά, όπου καλλιεργούνταν οι κερασιές, και επειδή ενδιαφερόταν για την αύξηση του αγροτικού εισοδήματος εισήγαγε την καλλιέργεια στον Αγρό.

---

<sup>18</sup>Νέαρχος Κληρίδης (1892–1969): εξέχουσα προσωπικότητα με καταγωγή την κοινότητα Αγρού με σημαντικό έργο στην εκπαίδευση, λογοτεχνία και λαογραφία.

## 2.18

### *Crataegus* spp. – Μοσφιλιά

Ο Κράταιγος (*Crataegus* spp.) αποτελεί γένος θάμνων και δέντρων το οποίο ανήκει στην οικογένεια των Ροδοειδών (*Rosaceae*). Ο Κράταιγος αντιπροσωπεύεται στην Κύπρο με 2 ιθαγενή είδη, τον κιτρινόκαρπο Κράταιγο τον Αζαρόλο (Γεννάδιος, 1959), με επιστημονικό όνομα, *C. azarolus* L., κοινώς «μοσφιλιά» και τον κοκκινόκαρπο Κράταιγο τον μονόγυνο (Γεννάδιος, 1959), με επιστημονικό όνομα *C. monogyna* Jacq., κοινώς «κοτσίνομοσφιλιά». Στην ορεινή περιοχή Τροόδους απαντώνται και τα δυο είδη μοσφιλιάς, με συνηθέστερη και κυρίως χρησιμοποιούμενη την κιτρινόκαρπη (Εικόνα 2.18.1).

#### Φαρμακευτικές χρήσεις:

Το φυτό είχε ευρεία χρήση για την αντιμετώπιση, κυρίως, καρδιαγγειακών και γαστρεντερικών προβλημάτων, τόσο σε μορφή τσαγιού όσο και ως μαρμελάδα, που ακόμα φτιάχνεται παραδοσιακά σε πολλές περιοχές του Τροόδους. Τα άνθη (Εικόνα 2.18.2) συγκομίζονταν ένα προς ένα την άνοιξη, συνήθως Μάρτιο-Απρίλιο πριν ανοίξουν τελείως, και απλώνονταν στη σκιά για αποξήρανση, ώστε να μπορούν να χρησιμοποιηθούν όλο τον χειμώνα. Για τη συλλογή των καρπών της μοσφιλιάς, η οποία γινόταν τον Οκτώβριο, χρησιμοποιούνταν ένα ύφασμα, που οι κάτοικοι άπλωναν κάτω από τα δέντρα.

Το τσάι από τα λευκά άνθη της κιτρινόκαρπης μοσφιλιάς, συστηνόταν για μείωση της πίεσης, της χοληστερόλης, των τριγλυκεριδίων, ωστόσο η καθημερινή κατανάλωσή του έπρεπε να αποφεύγεται, καθώς οδηγούσε σε υπόταση. Επίσης, σε συνδυασμό, κάποτε, με γλυκάνισο, θεωρούνταν καρδιοτονωτικό και ενισχυτικό της καλής κυκλοφορίας του αίματος. Αποτελούσε, ακόμη, μια από τις θεραπείες που προτεινόταν για την ανακούφιση από τον στομαχόπονο και τον κεφαλόπονο. Το άνθος της μοσφιλιάς, η «μουσούλα», πίστευαν ότι είχε ευεργετικές ιδιότητες για τον προστάτη των ηλικιωμένων ανδρών, ενώ ο το νερό το οποίο χρησιμοποιούνταν για τον βρασμό των καρπών κατά την παρασκευή της μαρμελάδας θεωρούνταν ωφέλιμο σε περίπτωση κρυολογήματος.



Εικόνα 2.18.1

Μοσφιλιά (*Crataegus azarolus*) στον δρόμο για την κοινότητα Φικάρδου (Οκτώβριος, 2022). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



Εικόνα 2.18.2  
Άνθη μωσφιλιάς (*Crataegus azarolus*) στην περιοχή Μαχαιρά (Μάρτιος, 2021). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

### Μαγειρικές χρήσεις:

Με τους καρπούς της κίτρινης μοσφιλιάς (Εικόνα 2.18.3) παρασκευαζόταν γλυκό του κουταλιού και η γνωστή μαρμελάδα μόςφιλο, το λεγόμενο «λαδάπι». Για να παραχθεί αυτή η μοναδική μαρμελάδα, συγκόμιζαν τα μόςφιλα, τα έπλεναν, τα έβραζαν ολόκληρα μέσα στο νερό και, αφού τα στράγγιζαν με ένα τουλουπάνι\*, παρέμενε ένα παχύρρευστο υγρό. Σε αυτό προσέθεταν ίση ποσότητα ζάχαρης, το έβραζαν και έπαιρναν το λαδάπι, που θεωρούνταν ιδιαίτερα ευστόμαχο. Το γλυκό κουταλιού του μόςφιλου ήταν συνηθισμένο κέρασμα στους γάμους, όπως και το γλυκό του κυδωνιού. Τα κόκκινα μόςφιλα καταναλώνονταν τόσο από τους ανθρώπους όσο και από πουλιά και είχαν λιγότερα κουκούτσια σε σχέση με τα κίτρινα.

### Φροντίδα καλλιεργειών:

Όπως διηγήθηκαν πολλοί κάτοικοι του Τροόδου, η μοσφιλιά ήταν το υποκείμενο πάνω στο οποίο εμβολιάζαν αχλαδιές, μηλιές, και πομηλιθικές (*Mespilus germanica*). Είχαν παρατηρήσει ότι η κοκκινόκαρπη (Εικόνα 2.18.4) συγκρατούσε καλύτερα το εμβόλιο, ενώ η κίτρινοκαρπη το απέρριπτε γρήγορα.



Εικόνα 2.18.3

Καρποί μοσφιλιάς (*Crataegus azarolus*) στην κοινότητα Λόφου (Οκτώβριος, 2015). Φωτογραφία: Χρίστος Ζουμίδης.



Εικόνα 2.18.4  
Καρποί κοτινομοσφιλιάς (*Crataegus monogyna*) στην κοινότητα Κυπερούντας (Οκτώβριος, 2022). Φωτογραφία: Κωνσταντίνα Σταυρίδου.

## 2.19

### *Urtica* spp. – Τσουκνίδα

Οι Κνίδες<sup>39</sup> (*Urtica* spp.) είναι γένος ποώδων φυτών (Εικόνα 2.19.1), κοινώς «τσουκνίδα», «τσουκνίθθα», «τσικνίττα» και ανήκουν στην οικογένεια των Κνιδοειδών (Urticaceae). Το είδος που φαίνεται να απαντάται στις ορεινές περιοχές Τροόδους είναι το ενδημικό Κνίδη η Κυπρία (*U. cypria* (H. Lindb.) Hand), ενώ τα είδη *U. membranacea* Poir., η *U. pilulifera* L.) και η *U. urens* L) συναντώνται κυρίως σε άλλες περιοχές του νησιού (Hand et al., 2011).

#### **Φαρμακευτικές χρήσεις:**

Οι συνηθέστερες θεραπευτικές χρήσεις της τσουκνίδας που αναφέρθηκαν, περιλάμβαναν κυρίως τη διαχείριση αιματολογικών και μυοσκελετικών προβλημάτων. Με τα φύλλα της τσουκνίδας, τα οποία συλλέγονταν όταν το φυτό ήταν στο βλαστικό στάδιο, παρασκευαζόταν ένα ιδιαίτερα ωφέλιμο τσάι για την αύξηση του σιδήρου στο αίμα και τη μείωση του ουρικού οξέος και της χοληστερόλης. Σε κάποιες περιοχές συγκομιζόταν όλο το υπέργειο μέρος του φυτού, αποξηραινόταν, και το τσάι του καταναλωνόταν για την αντιμετώπιση της αναιμίας και την ανακούφιση από τους πόνους στο στομάχι. Όπως, διηγείται μια κάτοικος του Αγρού, ο σύζυγός της υπέφερε από αιματοουρία η οποία θεραπεύτηκε με την κατανάλωση τσαγιού τσουκνίδας προσθέτοντας λίγο γλυκάνισο για γευστική βελτίωση. Σε ορισμένα χωριά υπήρχε η συνήθεια να καταναλώνεται το τσάι τσουκνίδας όλο το χρόνο, καθώς θεωρούνταν ωφέλιμο για την καρδιά. Επίσης, το τσάι από τρυφερές κορυφές και φύλλα συστηνόταν ιδιαίτερα σε όσους έπασχαν από αρθριτικά. Κάτοικος των Πλατρών θυμάται ότι, οι ηλικιωμένοι που υπέφεραν από πόνους στις αρθρώσεις ή στα γόνατα συνήθιζαν να τρίβουν τα φύλλα της τσουκνίδας πάνω στο δέρμα τους στα σημεία που εντοπιζόταν το πρόβλημα. Η καυστικότητα των τριχιδίων της εξουδετερωνόταν με το τρίψιμο μολόχας (*Malva sylvestris*) πάνω στο δέρμα, η οποία συνήθως στη φύση απαντάται κοντά στην τσουκνίδα. Οι ευεργετικές ιδιότητες της τσουκνίδας επεκτείνονταν στην αντιμετώπιση της ευκοιλιότητας και των λίθων στα νεφρά. Εντύπωση προκαλεί και η αναφορά ότι το τσάι της συνέβαλε στη διακοπή της ακράτειας των παιδιών και στην αύξηση του γάλακτος στις θηλάζουσες μητέρες.

#### **Μαγειρικές χρήσεις:**

Η τσουκνίδα ήταν πολύ δημοφιλής γευστική προσθήκη μέσα σε χορτόσουπες, πίτες, σαλάτες, ομελέτες και όσπρια. Επίσης, και ως βραστό χόρτο με λάδι και λεμόνι αποτελούσε εξίσου εύγευστο πιάτο.

#### **Φροντίδα καλλιέργειών:**

Οι σπόροι της τσουκνίδας αξιοποιούνταν στη γεωργική πρακτική χάρη στις παρασιτοκτόνες ιδιότητές τους. Η διαδικασία παρασκευής του φυτικού σκευάσματος περιλάμβανε εγχύλιση των σπόρων μέσα σε ένα βαρέλι με νερό για μια εβδομάδα, κούλιασμα\* και ψεκάσμο ή ριζοπότισμα των φυτών. Είχε παρατηρηθεί ότι η παρουσία φυτών τσουκνίδας στις λεκάνες των δέντρων δρούσε απωθητικά για κάποια έντομα. Υπήρχε, επίσης, η γενική αντίληψη ότι δυνάμωνε τα φυτά και προλάμβανε κάποιες ασθένειες.

#### **Φροντίδα ζώων:**

Σύμφωνα με μαρτυρία, η τσουκνίδα προστίθετο στο σιτηρέσιο για τις κότες για διευκόλυνση της αυγοπαραγωγής κάτω από ιδιαίτερα κρύο καιρό.

---

<sup>39</sup>Κνίδες: Φυτά τα οποία προκαλούν κνησμό σε περίπτωση επαφής με το ανθρώπινο σώμα.



Εικόνα 2.19.1  
Φυτό τσουκνίδας (*Urtica* spp.) σε περιβάλλον στην κοινότητα Ποταμίτισσας (Απρίλιος, 2022). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

## 2.20

### *Hypericum perforatum* – Υπερικό/σπαθόχορτο/βαλσαμόχορτο

Το Υπερικό το διάτρητο (*Hypericum perforatum* L.), κοινώς «υπερικό» ή «σπαθόχορτο» ή βαλσαμόχορτο» ή «βάλσαμο», αποτελεί πολυετή πόα (Εικόνα 2.20.1), είναι ιθαγενές είδος της Κύπρου και ανήκει στην οικογένεια των Υπερικοειδών (Hypericaceae). Όπως περιγράφει ο Γεννάδιος, ονομάστηκε σπαθόχορτο ή βαλσαμόχορτο γιατί χρησιμεύει ως επουλωτικό (Γεννάδιος, 1959).

#### **Φαρμακευτικές χρήσεις:**

Όπως προέκυψε από τις μαρτυρίες των κατοίκων της περιοχής, ένα από τα πιο διαδεδομένα θεραπευτικά παρασκευάσματα που χρησιμοποιούνταν ήταν το σπαθόλαδο. Για την παρασκευή του, συλλέγονταν τα κίτρινα άνθη του φυτού (Εικόνα 2.20.2) τον Ιούνιο (συγκεκριμένα στις 24 του μήνα, του Αϊ-Γιάννη, απ' όπου προέρχεται το κοινό αγγλικό όνομα του φυτού, Perforate St John's wort). Στη συνέχεια, τα άνθη εκχυλίζονταν για διάστημα σαράντα ημερών – ή κατ' άλλους τρεις με πέντε εβδομάδες – μέσα σε ελαιόλαδο, σε σκοτεινό χώρο ή στον ήλιο, ώσπου το λάδι αποκτούσε ένα βυссινί χρώμα. Μετά από αυτό το διάστημα, το θεραπευτικό αυτό λάδι ήταν έτοιμο να χρησιμοποιηθεί για μια πληθώρα προβλημάτων, όπως εντριβές για τζιεγκιές ή μυϊκούς πόνους, τοποθέτηση πάνω σε πληγές και συγκάματα των βρεφών και ψώρα. Σε κάποια χωριά συνήθιζαν να φτιάχνουν μια κρέμα με σπαθόλαδο και μελισσοκέρι, την οποία έβαζαν πάνω στο δέρμα όταν είχαν χτυπήματα, εγκαύματα, πληγές και πρηξίματα. Όπως επισημάνθηκε, δεν επιτρεπόταν η εφαρμογή της επιφανειακά πάνω στο δέρμα την ημέρα, αλλά μόνο τη νύχτα.

Επιπλέον, η κατανάλωση του σπαθόλαδου θεωρείται μέχρι και σήμερα ότι θεραπεύει εσωτερικές πληγές, όπως στο στομάχι. Κάτοικος της περιοχής θυμάται ότι, όταν στο παρελθόν είχε «τρυπήσει» το στομάχι της, θεραπεύτηκε πίνοντας δυο γουλιές από το λάδι αυτό τη νύχτα και τρεις γουλιές το πρωί. Επιπλέον, η ίαση των κισών που είχε στο πόδι της, όταν αυτοί «άνοιξαν», προήλθε μετά από το τύλιγμα του ποδιού με ένα κομμάτι βαμβάκι εμποτισμένο με λάδι. Για τον ίδιο λόγο συνήθιζε να καταναλώνει το βράδυ πριν τον ύπνο λίγη ζιβανία αναμειγμένη με σπαθόλαδο. Πολύ σημαντική είναι η αναφορά για τις περιπτώσεις επιληψίας, που αντιμετωπίζονταν με κατανάλωση μιας σταγόνας σπαθόλαδου κάθε βράδυ. Από την άλλη, τονίστηκε η ηρεμιστική δράση του ελαίου, πίνοντας μισό με ένα κουταλάκι του γλυκού σπαθόλαδο το πρωί πριν το φαγητό.

Εκτός από τα άνθη του φυτού συλλέγονταν και οι βλαστοί του, οι οποίοι αποξηραίνονταν και αξιοποιούνταν για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Με τις αποξηραμένες τρυφερές κορυφές του σπαθόχορτου ετοίμαζαν ένα τσάι που προσφερόταν σε περιπτώσεις άγχους, κατάθλιψης και νευρικού πονοκέφαλου. Το τσάι αυτό όμως, συστηνόταν και για την αντιμετώπιση του προσάτη στους άνδρες. Μια άκρως ενδιαφέρουσα χρήση των βλαστών του σπαθόχορτου ήταν η προσθήκη τους μέσα στο βραστό νερό του μπάνιου για τη θεραπεία της φαγούρας στο σώμα και η παραμονή του πάσχοντος ατόμου μέσα στο νερό για μεγιστοποίηση της πρόσληψης των ευεργετικών συστατικών από το νερό.

#### **Μαγειρικές χρήσεις:**

Τα αποξηραμένα κλαδιά του σπαθόχορτου (όπως και το θρουμπί, βλ. παράγραφο 2.27), συνήθιζαν σε κάποιες περιοχές να τα τοποθετούν στη βάση του καζανιού που έφτιαχναν τη ζιβανία, και πιθανολογείται ότι τοποθετούνταν εκεί για να μην κολλούν τα στέμφυλα στον πάτο.

#### **Καλλυντικές χρήσεις:**

Μια ξεχωριστή μαρτυρία προέρχεται από έναν κάτοικο του Κάμπου, ο οποίος ανέφερε ότι το σπαθόλαδο χρησιμοποιούνταν για απολέπιση προσώπου μια φορά τον χρόνο, εφαρμόζοντας το με ένα κομμάτι βαμβάκι.

#### **Φροντίδα καλλιεργειών:**

Σύμφωνα με αφηγήσεις, ήταν συχνή η παρουσία αυτοφυούς σπαθόχορτου μέσα σε αμπελώνες. Κατά τη διάρκεια της συγκομιδής των σταφυλιών τον Οκτώβρη, τα φυτά σπαθόχορτου που εντοπίζονταν, χρησιμοποιούνταν για την κάλυψη των κοφινιών των σταφυλιών, ενώ, ενίοτε εναλλακτικά, για τον ίδιο σκοπό χρησιμοποιούνταν και το ρούδι.





Εικόνα 2.20.1

Ανθισμένο φυτό υπερικού (*Hypericum perforatum*) στην κοινότητα Κάτω Πλατρών (Ιούνιος, 2020).  
Φωτογραφία: Κωνσταντίνα Σταυρίδου.



Εικόνα 2.20.2

Άνθος υπερικού (*Hypericum perforatum*) στην κοινότητα Κάτω Πλατρών (Ιούνιος, 2020). Φωτογραφία: Κωνσταντίνα Σταυρίδου.

## 2.21

### *Prunus dulcis* – Αμυγδαλιά/Αθασιά

Η Πρόννος η Γλυκεία (*Prunus dulcis* (Mill.) D. A. Webb), κοινώς «αθασιά», «αμυγδαλιά» ή «πικραμυγδαλιά», είναι φυλλοβόλος θάμνος ή δέντρο και ανήκει στην οικογένεια των Ροδοειδών (Rosaceae). Η αθασιά καλλιεργείται στις ορεινές περιοχές του Τροόδους και ευρήματα αποδεικνύουν ότι είναι γνωστή στο νησί από αρχαιότατων χρόνων (Χατζηκυριάκου, 2007). Σύμφωνα με τις μαρτυρίες, έχει παρατηρηθεί ότι, σε αντίθεση με τις γλυκιές ποικιλίες οι οποίες φέρουν λευκά άνθη (Εικόνα 2.21.1), οι πικρές ποικιλίες έχουν πιο ροζ άνθη.





**Εικόνα 2.21.1**  
Ανθισμένη αμυγδαλιά (*Prunus dulcis*) στην κοινότητα Κάμπου (Απρίλιος, 2022).  
Φωτογραφία: Χρίστος Ζουμίδης.

### Φαρμακευτικές χρήσεις:

Τα αμύγδαλα αποτελούσαν πολύ διαδεδομένο ξηρό καρπό στην περιοχή Τροόδους και έχαιραν ιδιαίτερης εκτίμησης, χάρη στις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Συστήνονταν, ιδιαιτέρως, για την αντιμετώπιση αναπνευστικών και γαστρεντερικών προβλημάτων και για την ενίσχυση του οργανισμού.

Όπως προέκυψε από τις μαρτυρίες των κατοίκων της περιοχής, με τα τσόφλια (κελύφη, Εικόνα 2.21.2) του αμυγδάλου παρασκευαζόταν ένα τσάι για τη θεραπεία του βήχα, του πονόλαιμου και για να «μαλακώσουν» οι αδένες. Από τον Καλοπαναγιώτη διηγήθηκαν την ακόλουθη συνταγή: «**Το κουκουνάρι του πεύκου, μαζί με κυπαρισσόμηλα\* και τσόφλια του αμυγδάλου, τα έβραζαν όλα μαζί και έπιναν το τσάι για τον βήχα και τα φλέγματα**». Η κατανάλωση αυτού του τσαγιού αποτελούσε, παράλληλα, και έναν τρόπο αντιμετώπισης της ευκοιλιότητας. Επιπλέον, σε όσους αντιμετώπιζαν προβλήματα με το στομάχι συστήνόταν να καταναλώνουν δύο έως τρία πικρά αμύγδαλα, αλλά όχι περισσότερα, διότι μεγαλύτερη ποσότητα θα απέβαινε επιβλαβής για το στομάχι. Χαρακτηριστική ήταν και η παροιμία: «**Πικρόν του στομάχου, γλυκόν εις την καρδίαν**». Επίσης, ένα ξεχωριστό τσάι, που προετοίμαζαν για να καταπραΰνουν τους πόνους της λεχώνας, περιλάμβανε τα κελύφη του καρπού της αμυγδαλιάς ή αθασόφυλλα, ρίζα πιπεριάς, ρίζα της ενδημικής λατζιάς (*Quercus alnifolia*) και κιούλι. Τα αμύγδαλα φημιζόταν ότι τονώνουν τους αδύναμους οργανισμούς και ακόμα, σε κάποιες περιοχές απέδιδαν στα πικραμύγδαλα αντικαρκινικές ιδιότητες.



Εικόνα 2.21.2

Ωριμος καρπός αμυγδαλιάς (*Prunus dulcis*) με εμφανές το σκληρό κέλυφος στην κοινότητα Λαγουδερών (Σεπτέμβριος, 2022).  
Φωτογραφία: Κωνσταντίνα Σταυρίδου.

### **Μαγειρικές χρήσεις:**

Στην ορεινή περιοχή του Τροόδους ήταν πολύ δημοφιλής η κατανάλωση των αμυγδάλων ως ξηρών καρπών. Υπήρχαν κάποιες ποικιλίες ενδιάμεσης πικρότητας, οι πίπυρες\*, οι οποίες γλύκαιναν όταν ωρίμαζαν. Πέρα από αυτήν τη χρήση, όμως, τα αμύγδαλα αποτελούσαν βασικό συστατικό για την παρασκευή ορισμένων παραδοσιακών εδεσμάτων. Μετά τη συγκομιδή τους, ακολουθούσε σπάσιμο των καρπών και η παραμονή τους στο νερό για να μαλακώσουν αρκετά. Έπειτα, αυτές οι κούννες του αμυγδάλου, περασμένες σε μια κλωστή, χρησιμοποιούνταν για την παρασκευή του σιουσιούκου. Πολύ διαδεδομένο ήταν και το γλυκό του αμυγδάλου, που φτιαχνόταν αλέθοντας τους καρπούς και προσθέτοντας ροδόσταγμα και ζάχαρη. Κατά τη διάρκεια της μεγάλης σαρακοστής μαγείρευαν τα αθασούθκια\* μαζί με ρύζι ή με πατάτες γιαχνί. Μια πολύ ενδιαφέρουσα πληροφορία, σχετικά με τις εταιρείες που ασχολούνταν με το σπάσιμο και την αποφλοίωση αμυγδάλων, είναι ότι χρησιμοποιούσαν τα κελύφη (τσόφλια) είτε για το άναμμα των καζανιών, στα οποία παρασκεύαζαν τη ζιβανία, είτε ως προσθήκη στην διαδικασία παρασκευής κονιάκ για να πάρει χρώμα.

### **Καλλυντικές χρήσεις:**

Η αξιοποίηση των φυσικών προϊόντων ως καλλυντικά δεν παύει να εκπλήσσει. Η ευρηματικότητα των κατοίκων της περιοχής σε αυτόν τον τομέα τις παλαιότερες εποχές, αναδεικνύεται από τη δυνατότητα παραγωγής σημαντικών προϊόντων από απλά υλικά. Χρησιμοποιώντας, λοιπόν, ως πρώτη ύλη την ψίχα των αμυγδάλων, παρασκευαζόταν μια μάσκα περιποίησης προσώπου. Οι κούννες αλέθονταν, αναμειγνύονταν με ροδόσταγμα και το μείγμα ήταν έτοιμο να εφαρμοστεί πάνω στο δέρμα.

## 2.22

### *Ocimum basilicum* – Βασιλιτζιά

Το Όκιμο το Βασιλικό (*Ocimum basilicum* L.), κοινώς «βασιλιτζιά» ή «βασιλικός», αποτελεί αρωματική πόα (Εικόνα 2.22.1) και ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών (Lamiaceae). Η βασιλιτζιά αποτελεί καλλιεργούμενο είδος στις ορεινές περιοχές του Τροόδου, ενώ παράλληλα συναντάται και στις αυλές των σπιτιών.

#### Μαγειρικές χρήσεις:

Μια από τις συχνότερες χρήσεις του βασιλικού στην κουζίνα των ορεινών περιοχών του Τροόδου ήταν η προσθήκη ενός κλωναριού βασιλικού στα γλυκά του κουταλιού, πρακτική που εφαρμόζεται μέχρι και σήμερα. Άλλωστε, τα φρέσκα φύλλα του βασιλικού χάριζαν το άρωμά τους στον ππαλουζέ, αλλά και στο έψημα. Για τον ίδιο λόγο τα πρόσθεταν μέσα στις σάλτσες και τις σαλάτες, ενώ με τα αποξηραμένα φύλλα έφτιαχναν αφέψημα.



Εικόνα 2.22.1

Ανθισμένη βασιλιτζιά (*Ocimum basilicum*) στο Ινστιτούτο Γεωργικών Ερευνών (Μάρτιος, 2023). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



Εικόνα 2.22.2

Χρήση βασιλιτζιάς (*Ocimum basilicum*) σε θρησκευτική τελετή στην κοινότητα Κάμπου (Φεβρουάριος, 2023).  
Φωτογραφία: Κωνσταντίνα Σταυρίδου.

### Φαρμακευτικές χρήσεις:

Τα φρέσκα ή αποξηραμένα φύλλα βασιλικού προσέφεραν τις ευεργετικές τους ιδιότητες για την ανακούφιση διαφόρων προβλημάτων υγείας, όπως δερματικά, γαστρεντερικά και αναπνευστικά. Σύμφωνα με μαρτυρία, για τη θεραπεία δερματικών προβλημάτων, μετά το μπάνιο, ξέπλεναν το σώμα τους με το αφέψημα που παρασκευαζόταν από διάφορα βότανα, μεταξύ των οποίων και φρέσκα φύλλα βασιλικού. Μια τακτική, η οποία εφαρμοζόταν για τη διαχείριση αναπνευστικών προβλημάτων, ήταν οι εισπνοές των ατμών που παράγονταν από το βράσιμο των φύλλων του φυτού. Επιπλέον, το τσάι από φρέσκα ή αποξηραμένα φύλλα συστηνόταν σε όσους έπασχαν από πονοκεφάλους, αλλά και για ενίσχυση της μνήμης, ενώ παράλληλα θεωρούνταν ευστόμαχο και το έπιναν για να ηρεμήσει το στομάχι σε περιπτώσεις καούρας.

### Θρησκευτικές παραδόσεις:

Ο βασιλικός αποτελεί το πλέον συνυφασμένο φυτό με τη θρησκευτική λατρεία και παράδοση, μέχρι τις μέρες μας. Υπήρχε η συνήθεια να προσφέρονται φρέσκα κλωνάρια του βασιλικού στην εκκλησία σε περιπτώσεις μεγάλων εορτών, όπου ο ιερέας τα μοίραζε στον κόσμο. Επίσης, κατά την τελετή του Αγιασμού των υδάτων, είτε όταν τελείται στον ναό είτε όταν προσέρχεται ο ιερέας στα σπίτια των πιστών, χρησιμοποιείται και σήμερα μια δεσμίδα από φρέσκους βλαστούς του φυτού (Εικόνα 2.22.2).

### Απωθητικά ζώων:

Το στόλισμα των περβαζιών των παραθύρων με γλαστράκια φυτεμένα με βασιλικό ήταν μια όμορφη, κοινή συνήθεια σε πολλά χωριά, που είχε, ωστόσο, και πρακτική αξία. Εκτός από την ευχάριστη, οπτικά και οσφρητικά, πινελιά που προσέδιδαν αυτά τα γλαστράκια, υπήρχε η πεποίθηση ότι τα φυτά του βασιλικού χρησίμευαν ως εντομοαπωθητικά για τα κουνούπια.

### Οικιακές χρήσεις:

Όπως θυμούνται κάτοικοι από τα χωριά Μανδριά και Πλάτρες, «βασιλικό, δκυόσμη και κιούλι έπρεπε να έχουν όλα τα σπίτια», καθώς χρησιμοποιούσαν ευρέως τόσο τα φρέσκα, όσο και τα αποξηραμένα φύλλα τους. Συνήθης πρακτική ήταν και η τοποθέτηση κλωναρίων βασιλικού σε νερό μέσα στο σπίτι για σκοπούς αρωματισμού του χώρου. Μάλιστα, οι νεαροί άνδρες έβαζαν συχνά ένα κλαδάκι βασιλικού στο αυτί τους για να απολαμβάνουν το άρωμά του.

## 2.23

### *Mentha longifolia* – Ποταμοείτανος

Η Μίνθη η Μακρόφυλλη (*Mentha longifolia* L.), κοινώς «ποταμοείτανος» ή «ποταμογείτονας» ή «άγρια μέντα», ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών (Lamiaceae) και εκπροσωπείται στην Κύπρο από ένα ενδημικό υποείδος (*Mentha longifolia* subsp. *cyprica* (Heinr. Braun) Harley). Σύμφωνα με αναφορές, και όπως μαρτυρά η ονομασία του, οι κάτοικοι εντόπιζαν και συνέλλεγαν το φυτό κατά την άνθηση από υγρές θέσεις, όπως δίπλα από δεξαμενές (Εικόνα 2.23.2) ή όχθες ποταμών, καθώς αποτελεί ένα φυτικό είδος με αυξημένες απαιτήσεις σε νερό. Για αυτόν τον λόγο εξάλλου, η συλλογή του λάμβανε χώρα μέχρι το Μάιο, αφού αργότερα ξηραίνόταν.



Εικόνα 2.23.1

Ανθισμένο φυτό ποταμοείτανου (*Mentha longifolia* subsp. *cyprica*) στην κοινότητα Πολύστου (Σεπτέμβριος, 2020).

Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



### Μαγειρικές χρήσεις:

Η πλέον κοινή χρήση του ποταμοείτανου, όπως προέκυψε από τις διηγήσεις των κατοίκων, εκτός από τη χρήση σαν τσάι, ήταν η προσθήκη των φρέσκων βλαστών του μέσα σε σαλάτες για ορεκτικό, όπως ακριβώς και του δκυόσμη. Επίσης, τα φρέσκα φύλλα του εναποθέτονταν πάνω στα φρεσκοκομμένα μήλα, τόσο για κάλυψη και διατήρηση της υγρασίας τους, όσο και για αρωματισμό.

### Φαρμακευτικές χρήσεις:

Ο ποταμοείτανος θεωρούνταν ένα είδος άγριας μέντας και οι φρέσκοι βλαστοί του χρησιμοποιούνταν ως τσάι για τη θεραπεία γαστρεντερικών διαταραχών. Επίσης, η κατανάλωση τσαγιού από φρέσκο ή αποξηραμένο φυτό θεωρούσαν ότι ενίσχυε τη μνήμη. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει και η μαρτυρία για την παρασκευή μιας πάστας από αλεσμένα φρέσκα φύλλα ποταμοείτανου και λίγο ελαιόλαδο, η οποία με επάλειψη στην κοιλιά βρεφών ή ενηλίκων θεράπευε τον κοιλόπονο. Με το λάδι του φυτού, που παραγόταν με απόσταξη, γίνονταν εντριβές στους κροτάφους ή στον αυχένα για ανακούφιση από τις ημικρανίες.

### Καλλυντικές χρήσεις:

Σύμφωνα με μαρτυρία από τον Άγιο Θεόδωρο, ο ποταμοείτανος είχε πιθανώς χρήση και ως αρωματικό σώματος, χωρίς ωστόσο να είναι γνωστές περαιτέρω πληροφορίες για την ακριβή προετοιμασία και χρήση του.

### Απωθητικά ζώων:

Μια πρωτότυπη πρακτική που εφαρμοζόταν, όπως αναφέρθηκε, ήταν η τοποθέτηση των φύλλων του ποταμοείτανου κάτω από την καρκόλα\*, για να αναδύεται από εκεί το άρωμά τους, λόγω της απωθητικής δράσης που θεωρούνταν πως είχε για τα κουνούπια.



Εικόνα 2.23.2

Πληθυσμός φυτών ποταμοείτανου (*Mentha longifolia* subsp. *cyprica*) δίπλα από παλιά δεξαμενή στην κοινότητα Πολύστου (Σεπτέμβριος, 2020). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

## 2.24

### *Matricaria chamomila* – Χαμομήλι/μουγιόχορτο

Το Χαμαίμηλο το κοινόν κατά τον Γεννάδιο (1959) ή Ματρικάρια το χαμαίμηλον (*Matricaria chamomilla* L.), κοινώς «χαμομήλι», «μουγιόχορτο» ή «ναπούνα» ή «ασπρη μαργαρίτα» (Εικόνα 2.24.1), αποτελεί ιθαγενές είδος στην Κύπρο και ανήκει στην οικογένεια των Αστεροειδών (Asteraceae).

#### **Φαρμακευτικές χρήσεις:**

Το τσάι του χαμομηλιού αξιοποιούνταν για τις ιδιότητές του σε οφθαλμικά και γαστρεντερικά προβλήματα, ιδιαίτερα στα παιδιά, αλλά και σε δερματικά θέματα. Επιπλέον, μέχρι σήμερα, είναι ευρεία η χρήση του σε περιπτώσεις κρυολογήματος και πόνων στον λαιμό, αλλά και ως χαλαρωτικού.

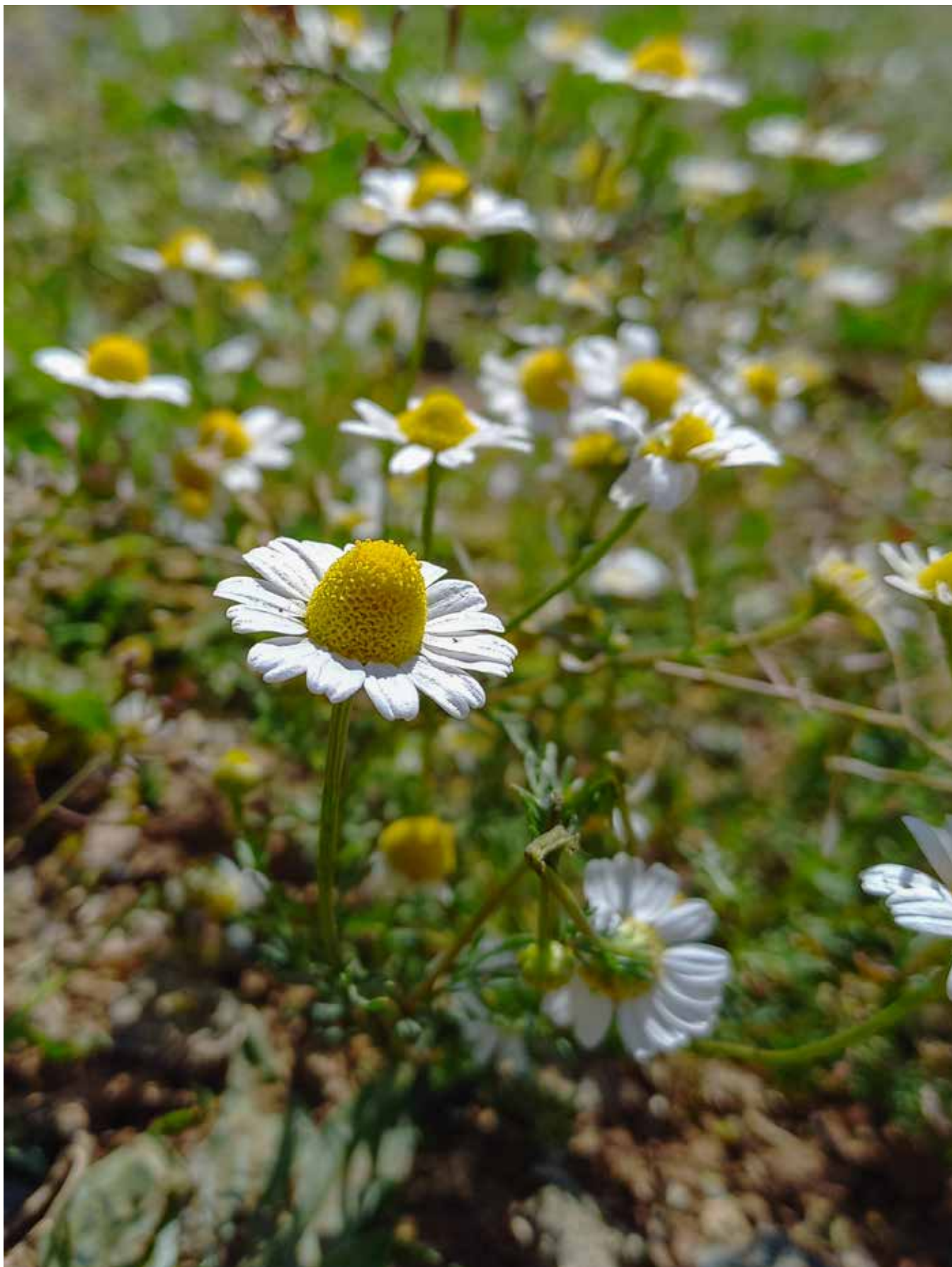
Για την παρασκευή του τσαγιού σε κάποιες περιοχές χρησιμοποιούνταν φρέσκα άνθη, γνωστές ως «κεφαλές», ενώ σε άλλες αποξηραμένα. Με το τσάι από τα αποξηραμένα άνθη του χαμομηλιού καθάριζαν τα μάτια των βρεφών από τις γαρούλλες, και γενικότερα χρησίμευε για πλύσεις των ματιών, όταν προέκυπταν φλεγμονές ή αλλεργίες. Καθώς το τσάι θεωρούνταν ότι είχε αντισηπτικές ιδιότητες, όταν κάποιος έβγαζε τσούννες\*, πλενόταν με τσάι χαμομηλιού. Σε περιπτώσεις κρυολογήματος ή πονόλαιμου συστήνονταν η κατανάλωση τσαγιού από τις κεφαλές του χαμομηλιού, αλλά και η εφαρμογή κομπρεσών χαμομηλιού στο μέτωπο. Επιπλέον, σε ορισμένες περιοχές ήταν συχνή θεραπευτική επιλογή για τους πόνους της εμμηνόπαυσης ή οδοντικούς πόνους. Όσοι είχαν αϋπνίες συνήθιζαν να καταναλώνουν το τσάι πριν τον ύπνο ως καταπραυντικό και χαλαρωτικό. Σύμφωνα με μαρτυρία, σε περιπτώσεις αιμορροϊδων έβραζαν τα άνθη σε έναν τζισβέ\* με νερό, τον έκλειναν, τα άφηναν εκεί για δέκα λεπτά και μετά το έπιναν. Όπως αναφέρθηκε από τους κατοίκους της περιοχής, η κατανάλωση του τσαγιού βοηθούσε σε περιπτώσεις δυσπεψίας. Μια ακόμη θεραπευτική συνταγή ήταν η εκχύλιση των ανθέων χαμομηλιού μέσα σε ελαιόλαδο, για ένα μήνα σε σκιερό μέρος, και η χρήση αυτού για επαλείψεις, αξιοποιώντας τις αντισηπτικές του ιδιότητες. Αρκετοί επεσήμαναν ότι προτιμούσαν να μην χρησιμοποιήσουν για δεύτερη χρονιά τα άνθη που είχαν συγκομίσει διότι θεωρούσαν ότι έχαναν τις ευεργετικές ιδιότητές τους.

#### **Καλλυντικές χρήσεις:**

Μια πολύ διαδεδομένη καλλυντική χρήση του χαμομηλιού, γνωστή μέχρι τις μέρες μας, ήταν το λούσιμο των μαλλιών των παιδιών με τσάι από χαμομήλι για να αποκτήσουν ξανθό χρώμα.

#### **Απωθητικά ζώων:**

Μια ενδιαφέρουσα συνήθεια που αναφέρθηκε σε ορισμένα χωριά ήταν η χρήση του φυτού για προσέλκυση των μυγών. Την άνοιξη, λοιπόν, που μάζευαν το χαμομήλι, έφτιαχναν μικρές δέσμες, τις οποίες κρεμούσαν πάνω στα βολιτζια. Πάνω σε αυτές είχαν παρατηρήσει ότι κάθονταν οι μύγες, γι' αυτό μια από τις κοινές ονομασίες του φυτού ήταν μουγιόχορτο.



Εικόνα 2.24.1

Ανθισμένο χαμομήλι (*Matricaria chamomila*) στον πειραματικό σταθμό του Ινστιτούτου Γεωργικών Ερευνών στον Σαϊττά (Απρίλιος, 2022).  
Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

## 2.25

### Rosa spp. – Αρκοτριανταφυλλιά

Η Ροδή η Κυνοροδή (*Rosa canina* L., εικόνα 2.25.1) και η Ροδή της Χιονίστρας (*Rosa micrantha* subsp. *chionistrae* (H. Lindb.) H. Reichert & Hand, εικόνα 2.25.2) είναι φυλλοβόλοι θάμνοι με αγκάθια, αποτελούν ιθαγενές είδος και ενδημικό υποείδος αντίστοιχα, που εντοπίζονται στις ορεινές περιοχές του Τροόδου, και ανήκουν στην οικογένεια των Ροδοειδών (Rosaceae). Μέσα από την εθνοβοτανική μελέτη διαφαίνεται ότι οι χρήσεις τους ήταν κοινές και για αυτό τον λόγο διαχωρίζονται από το συγγενικό τους καλλιεργούμενο είδος (Ροδή η Δαμασκήνη), το οποίο έχει άλλες χρήσεις. Όπως διηγήθηκε κάτοικος της περιοχής, η άγρια τριανταφυλλιά φύτευε μόνη της στα βουνά, όπου έβρισκε το ψυχρό κλίμα και νερό που χρειαζόταν. Κάνει κόκκινους καρπούς που αρχίζουν να ωριμάζουν Αύγουστο – Σεπτέμβριο και συγκομίζονται αρχές του φθινοπώρου, ενώ συναντώνται δύο είδη της, με λευκά ή ροζ άνθη αντίστοιχα.



Εικόνα 2.25.1

Ανθισμένη άγρια τριανταφυλλιά (*Rosa canina*) στον Βοτανικό Κήπο «Α. Γ. Λεβέντης» του Τροόδου στον Αμίαντο (Ιούνιος, 2022).  
Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



Εικόνα 2.25.2

Ανθισμένη Ροδή της Χιονίστρας (*Rosa micrantha* subsp. *chionistrae*) στον Βοτανικό Κήπο "Α. Γ. Λεβέντης" του Τροόδους στον Αμίαντο (Ιούνιος, 2022). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

### Φαρμακευτικές χρήσεις:

Οι κόκκινοι καρποί της αγριοτριανταφυλλιάς θεωρούνταν ιδιαίτερα ωφέλιμοι για την ενίσχυση του οργανισμού, ενώ τους αποδίδονταν αντιβηχικές και παυσίπονες ιδιότητες. Επιπλέον, σε κάποιες περιοχές συστήνονταν για παθήσεις του ανδρικού γεννητικού συστήματος, για μυοσκελετικά προβλήματα και για την επούλωση πληγών.

Τα κυνόροδα (καρποί της άγριας τριανταφυλλιάς, εικόνα 2.25.3) συλλέγονταν την εποχή που είχαν ήδη δημιουργηθεί τα σπόρια στο εσωτερικό τους και αποξηραίνονταν. Το αφέψημά τους θεωρούνταν ότι είναι πλούσιο σε βιταμίνες, ιδιαίτερα βιταμίνη C, και ενισχυτικό του ανοσοποιητικού συστήματος. Επίσης, η κατανάλωση του τσαγιού προτεινόταν για τη μείωση των πόνων στα κόκκαλα και τις αρθρώσεις, για την αντιμετώπιση προβλημάτων στον προσάτη στους άντρες και ως μαλακτικό και καταπραϊντικό για το στομάχι. Σε ορισμένες περιοχές αναφέρθηκε ότι τα κυνόροδα αλέθονταν μέχρι να πολτοποιηθούν, ο παραγόμενος πολτός φυλασσόταν μέσα σε μπουκάλια και συστηνόταν η πόση μια κουταλιάς του γλυκού μαζί με ζεστό νερό ως φάρμακο για τον βήχα. Ιδιαίτερη είναι και η συνταγή για τη θεραπεία των πληγών, χρησιμοποιώντας τις ρίζες του φυτού. Μετά από παρατεταμένο βράσιμο των ριζών, έπηζαν τον ζωμό και παρασκεύαζαν μια αλοιφή που εφαρμοζόταν πάνω σε τραύματα.

### Μαγειρικές χρήσεις:

Τα κυνόροδα, εκτός από την κατανάλωσή τους σε νωπή μορφή, αξιοποιούνταν, σύμφωνα με τις μαρτυρίες, και ως πρώτη ύλη σε ορισμένες συνταγές της κουζίνας των ορεινών περιοχών του Τροόδου. Το φθινόπωρο, μετά τη συλλογή τους, συνήθιζαν να φτιάχνουν διάφορα παρασκευάσματα, όπως λικέρ και μαρμελάδες.

### Καλλυντικές χρήσεις:

Σύμφωνα με μαρτυρία, η τριανταφυλλιά *R. canina* ήταν ένα από τα φυτά που εμπλούτιζε τη φαρέτρα της γυναικείας περιποίησης. Μετά τη συγκομιδή των ανθέων, τα πέταλα εκχυλίζονταν για μια εβδομάδα μέσα σε ελαιόλαδο και στη συνέχεια το παραγόμενο λάδι χρησιμοποιούνταν ως κρέμα προσώπου.

### Φροντίδα καλλιεργειών:

Τα είδη της αγριοτριανταφυλλιάς αξιοποιούνταν και σε γεωργικές πρακτικές. Ενδιαφέρον παρουσιάζει η χρήση των φυτών ως υποκείμενα πάνω στα οποία εμβολίαζαν την καλλιεργούμενη τριανταφυλλιά.

### Λίγες ιστορίες ακόμα...

| Στην περιοχή του Κάμπου με τους καρπούς της άγριας τριανταφυλλιάς έφτιαχναν κομπολόγια για να παίζουν τα μωρά. |



Εικόνα 2.25.3  
Καρποί άγριας τριανταφυλλιάς (*Rosa canina*) στην κοινότητα Καλοπαναγιώτη (Νοέμβριος, 2021).  
Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

## 2.26

### *Pelargonium graveolens* – Κιούλι

Το Πελαργόνιο το Βαρύοσμο (*Pelargonium graveolens* (Thunb.) L'Her.) είναι ημιθαμνώδης πολυετής φυτό και ανήκει στην οικογένεια των Γερανοειδών (Geraniaceae). Το κιούλι (Εικόνα 2.26.1) ήταν από τα φυτά που βρίσκονταν κυρίως σε γλάστρες στις αυλές των σπιτιών, όπως και ο βασιλικός, τις οποίες τοποθετούσαν κοντά σε τοίχους για να τα προφυλάξουν από το κρύο του χειμώνα. Όποτε χρειάζονταν, έκοβαν φρέσκα φύλλα και κλωνάρια, ενώ επίσης τα αποξηραιναν για να υπάρχουν διαθέσιμα προς χρήση και τον χειμώνα. Οι κάτοικοι της περιοχής διηγούνται ότι κιούλι, βασιλικός και δκυόσμη ήταν απαραίτητα σε κάθε σπίτι, ενώ οι γυναίκες στο χωριό συνήθιζαν να ανταλλάζουν αυτά τα αρωματικά, ανάλογα με το τι διέθετε κάθε σπίτι.

#### **Μαγειρικές χρήσεις:**

Από τις πιο διαδεδομένες χρήσεις του φυτού, συγκεκριμένα των φρέσκων φύλλων (Εικόνα 2.26.2) και ανθέων του (Εικόνα 2.26.1), ήταν ο αρωματισμός γλυκών του κουταλιού, όπως το κυδώνι, το κεράσι, το μόσφιλο, το βαζανάκι\*. Στο χωριό Κοιλάνι υπήρχε μια ιδιαίτερη συνταγή για το γλυτζιστό\*, που παρασκευαζόταν μόνο εκεί. Το γλυτζιστό φτιαχνόταν με ζυμάρι (τη ζύμη που έφτιαχναν και για τα λαζάνια), που διαμορφωνόταν σε σχήμα φωλιάς. Μετά το τηγάνισμα, το σιρόπιαζαν και έβαζαν πάνω ένα φύλλο από κιούλι και σησάμι. Όπως ανέφεραν κάτοικοι του χωριού, συνήθως προσφερόταν ως κέρασμα σε αρραβώνες και βαφτίσεις – στους αρραβώνες, μάλιστα, συνήθιζαν να το κάνουν λίγο πιο ξηρό χωρίς πολύ σιρόπι, ενώ, στις βαφτίσεις ήταν πιο μαλακό. Ένα άλλο παραδοσιακό παρασκεύασμα, στο οποίο αναφέρθηκε ότι πρόσθεταν το κιούλι, ήταν η ζαλατίνα. Επίσης, τα φρέσκα φύλλα τα πρόσθεταν στον ππαλουζέ αλλά και στο τσάι για να προσδώσουν ευχάριστο άρωμα.

#### **Φαρμακευτικές χρήσεις:**

Το φυτό ήταν γνωστό για τις θεραπευτικές του ιδιότητες, οι οποίες αξιοποιούνταν όταν κρινόταν ότι θα απέφερε ανακούφιση από κάποιο πρόβλημα. Το τσάι, λοιπόν, από φρέσκα ή αποξηραμένα φύλλα του φυτού προτεινόταν σε άτομα που αντιμετώπιζαν πρόβλημα υπέρτασης, ενώ θεωρούνταν και χαλαρωτικό.

#### **Θρησκευτικές παραδόσεις:**

Μια συνήθεια, που φτάνει μέχρι και σήμερα, ήταν η προσφορά φρέσκων κλωναριών του φυτού στην εκκλησία, όπως γινόταν και με τα κλωνάρια ελιάς και βασιλικού. Αυτά χρησιμοποιούνταν στον Αγιασμό και σε θρησκευτικές γιορτές.





Εικόνα 2.26.1  
Άνθος από κιούλι (*Pelargonium graveolens*; Μάιος, 2022). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



Εικόνα 2.26.2  
Φύλλο από κιούλι (*Pelargonium graveolens*) σε γλάστρα στη Μονή Μαχειρά (Μάρτιος, 2021). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

## 2.27

### *Thymbra capitata* – Θρουμπί

Η Θύμβρα η Κεφαλωτή (*Thymbra capitata* (L.) Cav.), κοινώς «θρουμπί» ή «άγριο θυμάρι», είναι αρωματικός θάμνος (Εικόνα 2.27.1), ιθαγενές είδος της Κύπρου και ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών (Lamiaceae).

#### Μαγειρικές χρήσεις:

Το υπέργειο μέρος του φυτού έχει ιδιαίτερης εκτίμησης στην κουζίνα της ορεινής περιοχής του Τροόδου λόγω του αρώματός του και είχε χρήση ως συστατικό σε διάφορες συνταγές μαγειρικής. Για ορισμένους κατοίκους το θρουμπί φαίνεται να αποτελούσε το καθημερινό τσάι. Υπήρχε, ακόμη, η συνήθεια να το προσθέτουν στην κούζα μαζί με την αναρή για να αποκτήσει ευχάριστο άρωμα.

#### Φαρμακευτικές χρήσεις:

Τα άνθη και τα φύλλα του θρουμπιού συλλέγονταν τον Μάιο κατά την πλήρη άνθηση και χρησιμοποιούνταν είτε φρέσκα είτε αποξηραμένα. Το αφέψημα από τα φύλλα του φυτού θεωρούσαν ότι ανακούφιζε από τους πόνους στο στομάχι και τα έντερα. Επίσης, σε κάποιες περιοχές, μετά τη συγκομιδή, τα άνθη και τα φύλλα του φυτού εκχυλίζονταν μέσα σε ελαιόλαδο για σαράντα ημέρες και αυτό το θεραπευτικό λάδι ήταν έτοιμο να χρησιμοποιηθεί για δερματολογικά προβλήματα ή για εντριβές στον θώρακα για τον βήχα.

#### Φροντίδα ζώων:

Όπως αναφέρθηκε από τους κατοίκους της περιοχής, κατά τη διάρκεια της ανθοφορίας του φυτού, οι μελισσοκόμοι μετακινούσαν τις κυψέλες σε περιοχές με ανθισμένα θρουμπιά ώστε να αξιοποιήσουν τη γύρη τους.



Εικόνα 2.27.1

Ανθισμένος θάμνος θρουμπιού (*Thymbra capitata*; Ιούνιος, 2021). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



**Εικόνα 2.27.2**  
Ταπατζιά\* στο Αγροτικό Μουσείο στην κοινότητα Φικάρδου (Οκτώβριος, 2020). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



**Εικόνα 2.27.3**  
Σκούπα φτιαγμένη από το αποξηραμένο υπέργειο μέρος του θρουμπιού (*Thymbra capitata*) στην κοινότητα Κοιλανίου (Οκτώβριος, 2020). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

### **Οικιακές χρήσεις:**

Μια ιδιαίτερη χρήση του φυτού γινόταν στον Άγιο Θεόδωρο, για την παραγωγή της ζιβανίας. Σύμφωνα με μαρτυρίες, τα κλαδιά του θρουμπιού χρησιμοποιούνταν ως καύσιμη ύλη στα καζάνια όπου φτιαχνόταν η ζιβανία, αλλά και στον πάτο του καζανιού για να μην κολλούν τα στέμφυλα. Σε πολλές περιοχές τα κλωνάρια του φυτού λειτουργούσαν ως ένα είδος πώματος. Έκλειναν δηλαδή τις κούζες, βάζοντας στο στόμιό τους κλωνάρια από θρουμπί για να αποτραπεί η πτώση ξένων υλικών στο εσωτερικό τους, ώστε να διατηρηθεί καθαρό το περιεχόμενο, και κυρίως για να μην εισέρχονται ποντίκια. Για τον ίδιο λόγο τα τοποθετούσαν και στις ταπατζιές\* (Εικόνα 2.27.2) που κρέμονταν από την οροφή του σπιτιού και πάνω τους φυλασσόταν το ψωμί.

### **Κατασκευές-Επεξεργασία υλικών:**

Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά στοιχεία της αυλής του παραδοσιακού σπιτιού ήταν η σαρκά\* (Εικόνα 2.27.3). Για την κατασκευή της χρησιμοποιούνταν τα σκληρά κλαδιά του φυτού και ήταν απαραίτητη για το καθάρισμα των αυλών και γενικά των ανώμαλων επιφανειών.

## 2.28

### *Dittrichia viscosa* – Κόνυζος

Η Διττρίχια η ιξώδης (*Dittrichia viscosa* (L.) Greuter), κοινώς «κόνυζος», αποτελεί πολυετές, ημιθαμνώδες φυτό, το οποίο είναι ιθαγενές είδος της Κύπρου (Χατζηκυριάκου, 2007) και ανήκει στην οικογένεια των Αστεροειδών (Asteraceae). Απαντάται σε αφθονία σε διαταραγμένες θέσεις (Χατζηκυριάκου, 2007), εξού και η αισθητή παρουσία του στις άκρες των δρόμων στις ορεινές περιοχές (Εικόνα 2.28.1). Σύμφωνα με τους κατοίκους των ορεινών περιοχών Τροόδους η παρουσία του ήταν ενδεικτική της ύπαρξης νερού στο σημείο εκείνο.

#### **Φαρμακευτικές χρήσεις:**

Τα φύλλα του κόνυζου, το απόσταγμά τους και το αιθέριο έλαιό τους αποτελούσαν θεραπευτικά μέσα για την αντιμετώπιση ποικίλων προβλημάτων που αφορούν δερματικά, εντερικά και αναπνευστικά προβλήματα, όπως και θέματα κυκλοφορίας του αίματος.

Τα φρέσκα φύλλα του κόνυζου χρησιμοποιούνταν στο ποδόλουτρο για την ανακούφιση των πρησμένων ποδιών. Εναλλακτικά, έφτιαχναν απόσταγμα από τους φρέσκους βλαστούς του φυτού και το εφάρμοζαν με κομπρέσα από βαμβάκι πάνω στο πρησμένο σημείο ή πλένονταν απευθείας με το απόσταγμα. Διαδεδομένη φαίνεται να ήταν η χρήση του κόνυζου για τη θεραπεία των αιμορροϊδών. Όπως περιέγραψε ένας κάτοικος της περιοχής, «**εκείνοι που είχαν μουσίλη\* έβραζαν τα φύλλα, τα έβαζαν ως κατάπλασμα<sup>20</sup> πάνω στην πληγή και θεραπεύονταν, ή εναλλακτικά, έκαναν πλύσεις**». Για τον ίδιο λόγο χρησιμοποιούσαν το λάδι κόνυζου, το οποίο παραγόταν με απόσταξη, ενώ, επιπλέον, στο λάδι απέδιδαν και ιδιότητες παυσίπονου. Μια άλλη χρήση συνιστούσε ο βρασμός των φύλλων και η πλύση με το παραγόμενο αφέψημα για αντισηψία και για ανακούφιση της φαγούρας στο δέρμα. Αναφέρθηκε ότι σε περιπτώσεις τραυματισμού των παιδιών, συνήθιζαν να τρίβουν φύλλα κόνυζου πάνω στην πληγή για να επουλωθεί. Επιπλέον, είχε παρατηρηθεί ότι το φυτό παρουσίαζε αιμοστατικές ιδιότητες με απευθείας τοποθέτηση των φύλλων πάνω στις πληγές, κάτι όμως που δεν έπρεπε να ακολουθήσει κάποιος που είχε αυξημένο σάκχαρο. Επίσης, ο κόνυζος θεωρούνταν ότι ανακούφιζε από αναπνευστικά προβλήματα, ενώ στο τσάι από φρέσκα φύλλα απέδιδαν ηρεμιστική δράση.

#### **Φροντίδα καλλιεργειών:**

Μια άκρως ενδιαφέρουσα χρήση του φυτού αφορούσε στην τοποθέτηση των φύλλων του επάνω στις πατάτες για την παρεμπόδιση της λίτας, ενός εντομολογικού εχθρού της πατάτας.

#### **Απωθητικά ζώων:**

Πάνω στα φύλλα του κόνυζου, ο οποίος αυτοφυόταν ανάμεσα σε καλλιέργειες, είχαν παρατηρήσει ότι προσελκύνονταν κάποια έντομα – δρούσε, δηλαδή, ως εντομοαπωθητικό για τα καλλιεργούμενα φυτά. Όταν θέριζαν ή μάζευαν πατάτες στα χωράφια, τοποθετούσαν ένα κλωνάρι κόνυζου στο καπέλο τους ή στα μαντήλια που φορούσαν στο κεφάλι, για να μην τους πλησιάζουν τα κουνούπια, ενώ για τον ίδιο λόγο άφηναν κλαδιά κόνυζου μέσα στα δωμάτια.

#### **Φροντίδα ζώων:**

Ο κόνυζος θεωρούνταν ιδιαίτερα μελισσοτροφικό φυτό, καθώς ήταν ανθισμένο το φθινόπωρο, δηλαδή σε μια περίοδο που δεν υπάρχουν πολλά άλλα είδη σε άνθηση. Είχε παρατηρηθεί ότι τα πουλιά απέθεταν φύλλα κόνυζου μέσα στις φωλιές τους για την απομάκρυνση των εντόμων, των κουνουπιών και των παρασίτων που μετέφεραν οι νεοσσοί πάνω τους. Επίσης, οι μελισσοκόμοι τοποθετούσαν πάνω από τις κηρήθρες φρέσκα ανθισμένα κλαδιά του φυτού ώστε, με την είσοδο των μελισσών στην κυψέλη, να πέσουν τα παράσιτα από πάνω τους. Τα ζώα που έφεραν πληγές στο σώμα τους, ιδιαίτερα τα πρόβατα που είχαν πληγές στο στήθος, συνήθιζαν να τρίβονται πάνω στον κόνυζο για να θεραπεύσουν τις πληγές τους.

<sup>20</sup>Κατάπλασμα: τοπικό πολτώδες επίθεμα από φυτικές ουσίες και νερό στην επιφάνεια του σώματος για θεραπευτικούς σκοπούς.

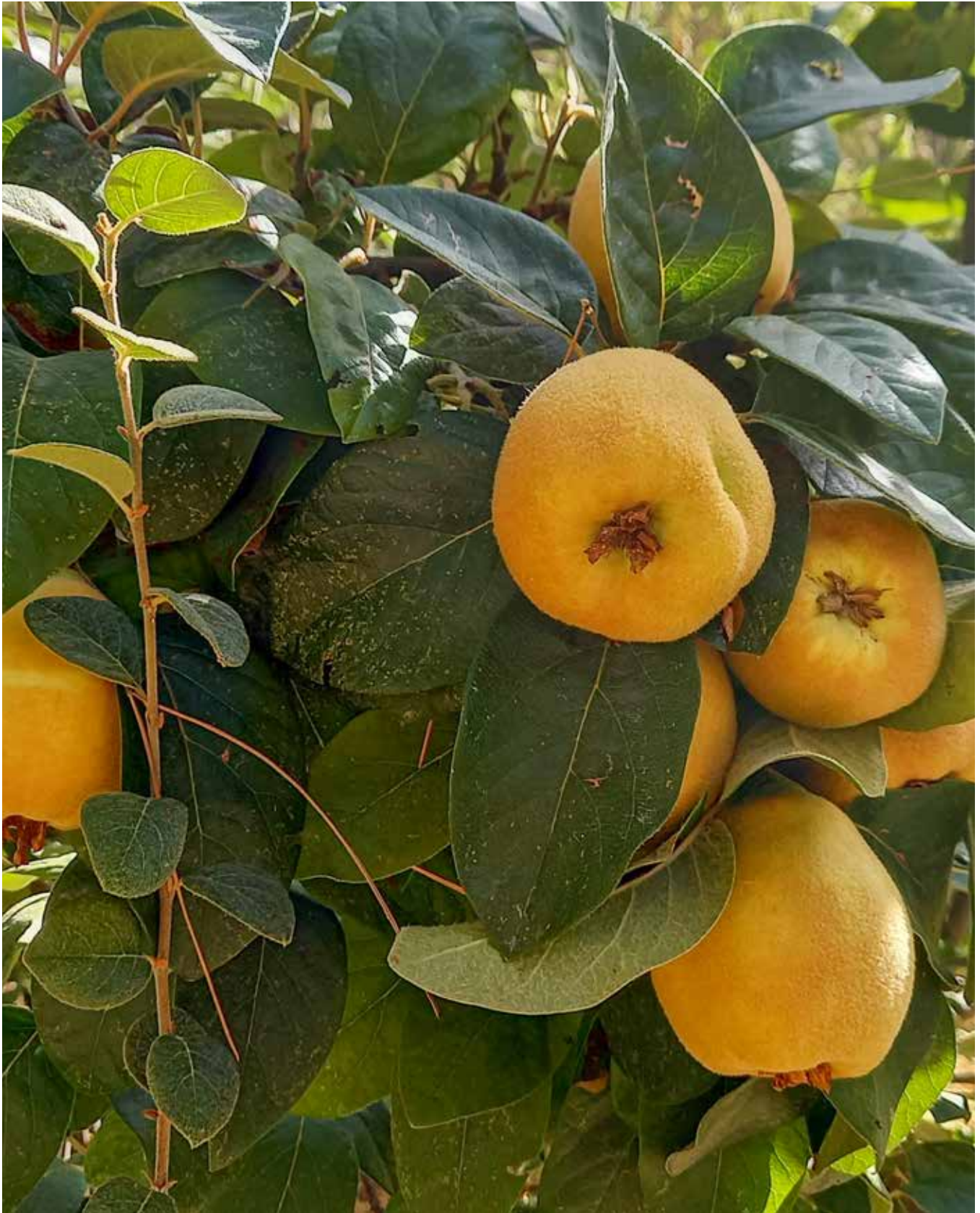


Εικόνα 2.28.1  
Ανθισμένο φυτό Κόνυζου (*Dittrichia* spp.) στην κοινότητα Δυμών (Νοέμβριος, 2021). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

## 2.29

### *Cydonia oblonga* - Κυδωνιά

Η Κυδωνέα η προμήκης (*Cydonia oblonga* Mill.) αποτελεί είδος μικρού φυλλοβόλου δέντρου, το οποίο ανήκει στην οικογένεια των Ροδοειδών (*Rosaceae*) και έχει προέλευση από την περιοχή του Καυκάσου. Αποτελεί καλλιεργούμενο είδος για την Κύπρο. Στην ορεινή περιοχή Τροόδους οι κυδωνιές καλλιεργούνταν στα περιβόλια.



Εικόνα 2.29.1

Καρπισμένο δέντρο κυδωνιάς (*Cydonia oblonga*) στην κοινότητα Σπηλιών (Οκτώβριος, 2020). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

### Μαγειρικές χρήσεις:

Το πολύ γνωστό γλυκό του κουταλιού και η μαρμελάδα από κυδώνι, που παρασκευάζονταν από τη σάρκα του καρπού (Εικόνα 2.29.1), δέσποζαν στην παραδοσιακή κουζίνα. Η διαδικασία που ακολουθούσαν περιλάμβανε τον τεμαχισμό των καρπών, το βράσιμό τους, την αφαίρεση των σπερμάτων και την προσθήκη ζάχαρης, ροδοστάγματος και φύλλων από θκιούλι (ή κιούλι). Ένα άλλο γλυκό που έφτιαχναν με τη σάρκα του ήταν το κυδωνόπαστο (Εικόνα 2.29.2). Βράζοντας τις φλούδες του κυδωνιού ετοίμαζαν το λαδάπι (μαρμελάδα), όπως ακριβώς και με τα μόσφιλα. Για τη συντήρηση των κυδωνιών, όπως και άλλων φρούτων, για μεγάλο χρονικό διάστημα, συνηθιζόταν το κρέμασμά τους σε καλάμια με κλωστές, και με αυτό τον τρόπο διατηρούνταν μέχρι το Πάσχα. Χαρακτηριστικά, αναφέρθηκε ότι, όταν άρχιζε η ανθοφορία του δέντρου, γύρω στον Μάιο, ξεκινούσαν να χαλούν αυτοί οι καρποί που είχαν κρεμαστεί.

### Φαρμακευτικές χρήσεις:

Η κατανάλωση του καρπού του κυδωνιού, ή μέρους αυτού, έβρισκε εφαρμογή στην αντιμετώπιση γαστρεντερικών διαταραχών. Ωστόσο, και τα φύλλα του δέντρου αξιοποιούνταν για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες.

Με τις φρέσκες ή τις αποξηραμένες φλούδες του κυδωνιού παρασκεύαζαν τσάι για τη θεραπεία του στομαχόπου, του κοιλόπου, των (εντερικών) σπασμών και της ευκοιλιότητας. Στις Πλάτρες, για την αντιμετώπιση της διάρροιας κατανάλωναν αφέψημα από τις αποξηραμένες φλούδες και τα σπέρματα του καρπού. Όπως διηγήθηκε κάτοικος του Αγρού, προσπαθούσαν να ξεφλουδίσουν το κυδώνι με συνεχόμενη κυκλική κίνηση για να μην κοπεί η φλούδα, την οποία κρεμούσαν σε ένα σχοινί για να αποξηραθεί και με αυτήν παρασκεύαζαν ένα χειμωνιάτικο αφέψημα. Επίσης, για την καταπολέμηση της ευκοιλιότητας προτεινόταν η κατανάλωση του τσαγιού από φρέσκα ή αποξηραμένα φύλλα κυδωνιάς, αν και τα φρέσκα θεωρούνταν αποτελεσματικότερα. Στα φύλλα του δέντρου, που συλλέγονταν συνήθως το μεσημέρι, απέδιδαν στυπτικές ιδιότητες, και το τσάι τους θεωρούνταν επουλωτικό για το έλκος στομάχου. Ιδιαίτερα, όταν κάποιος έπασχε από αιμορραγία στο στομάχι ή παρουσίαζε αιμόπτυση συστήνονταν να πει τσάι από φρέσκα ή αποξηραμένα φύλλα κυδωνιάς. Και το φρούτο, όμως, θεωρούνταν ευστόμαχο. Η μάσηση του φρέσκου καρπού του κυδωνιού πίστευαν ότι βοηθούσε σε περιπτώσεις ουλίτιδας.



Εικόνα 2.29.2  
Κυδωνόπαστο από τον καρπό κυδωνιάς (*Cydonia oblonga*) στην κοινότητα Αγριδιών (Ιούνιος, 2020). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

## 2.30

### *Pimpinella anisum* – Γλυκάνισσος

Το Άνισο το Κοινό (Γεννάδιος, 1959) ή Πιμπινέλλα το Άνισο (*Pimpinella anisum* L.), κοινώς «γλυκάνισσος» ή «γλυκάνισσο», είναι όρθια μονοετής πόα (Χατζηκυριάκου, 2007) και ανήκει στην οικογένεια των Σελινοειδών (Ariaceae). Φαίνεται να αποτελούσε καλλιεργούμενο είδος στην Κύπρο αλλά και εισαγόμενο προϊόν.

#### **Φαρμακευτικές χρήσεις:**

Το τσάι από σπόρους γλυκάνισσου (Εικόνα 2.30.1) ήταν, ίσως, το πιο διαδεδομένο αφέψημα, κυρίως για την ανακούφιση του κοιλόπνου και των βρεφικών κολικών. Το τσάι εξακολουθεί να χρησιμοποιείται μέχρι σήμερα για τους πόνους στην κοιλιά και από ενήλικες.

#### **Μαγειρικές χρήσεις:**

Εκτός από καθημερινό τσάι, ο γλυκάνισσος αναφέρθηκε για τη χρήση του στην παρασκευή του «ουζουκιού», κοινώς ούζου, αναφορά που ίσως παραπέμπει σε τοπικές προσπάθειες για την παρασκευή του γνωστού αλκοολούχου ποτού ή κάποιου παρόμοιου. Επίσης, αναφέρθηκε και ως γευστική προσθήκη στο τσάι από τσουκνίδα για αρωματισμό. Επιπλέον, το τσάι γλυκάνισσου φαίνεται να χρησιμοποιούνταν για αντικατάσταση του μητρικού θηλασμού, όταν αυτό κρινόταν αναγκαίο.



Εικόνα 2.30.1

Σπέρματα (σπόροι) του φυτού γλυκάνισσου (*Pimpinella anisum*) που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή αφεψήματος.

Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



# 3

Λοιπά φυτά  
και ιδιαίτερες  
χρήσεις



# 3

## Λοιπά φυτά και ιδιαίτερες χρήσεις

Επιπρόσθετα από τις 30 δημοφιλέστερες ταξινομικές μονάδες φυτών, οι οποίες αναλύθηκαν στο δεύτερο κεφάλαιο, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν και άλλα φυτά (χαμηλότερα σε κατάταξη) και οι σχετικές χρήσεις τους. Τα φυτά αυτά καταγράφηκαν μέσα από την εθνοβοτανική μελέτη στις ορεινές περιοχές Τροόδου και αναφέρονται περιληπτικά παρακάτω.

### 3.1 Φαρμακευτικές χρήσεις

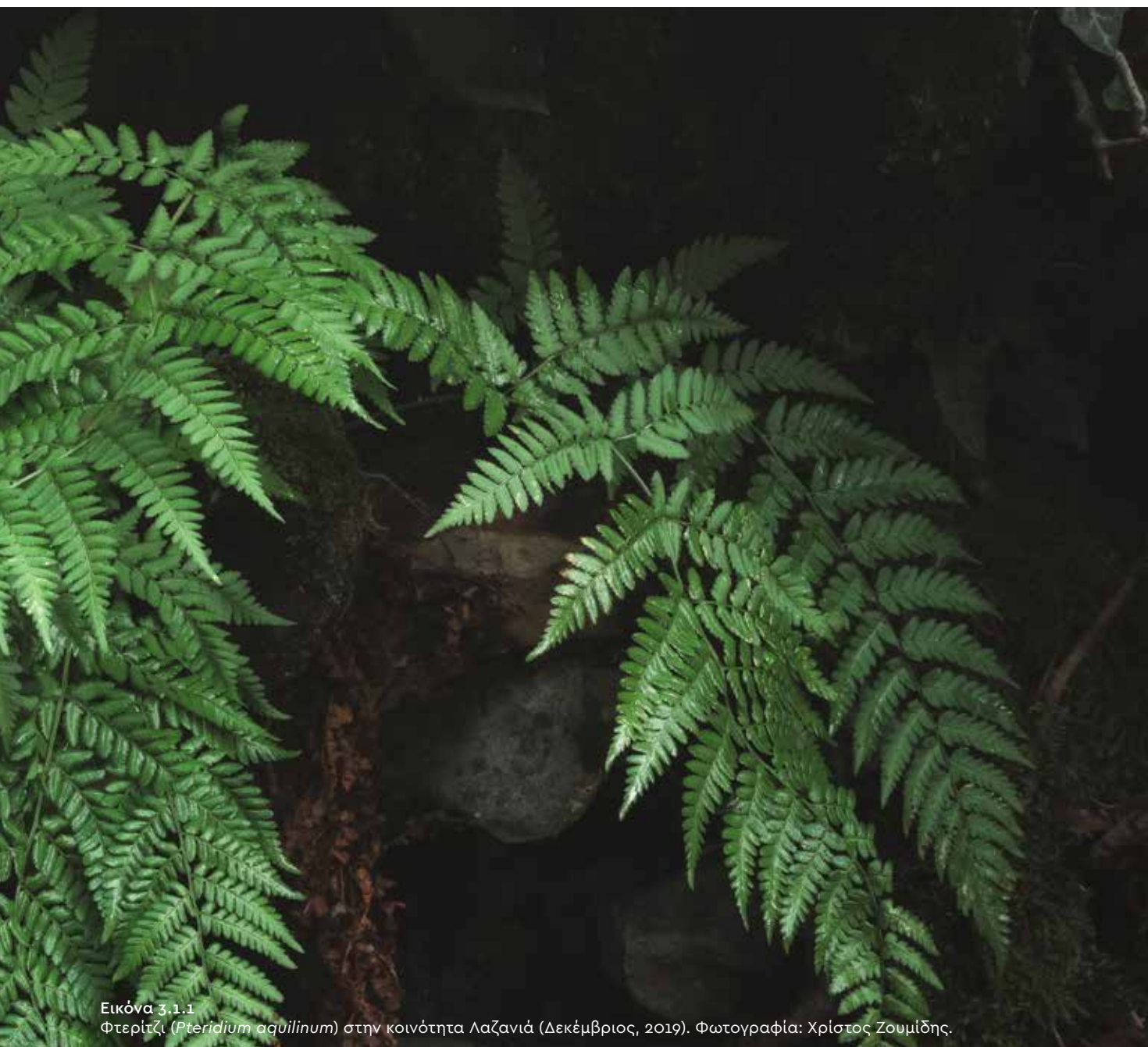
Η σημαντικότητα ενός φυτού δεν έγκειται μόνο στο πόσο διαδεδομένο είναι ούτε στον μεγάλο αριθμό αναφορών των διαφορετικών χρήσεων του ή στο πόσο συχνά χρησιμοποιείται. Ειδικά όσον αφορά στις φαρμακευτικές χρήσεις, φυτά που παρουσιάζουν μια μόνο ιδιαίτερη χρήση μπορούν να καταστούν σημαντικότερα, π.χ. στην πρόληψη ή θεραπεία σοβαρών ή/και ανίατων, μέχρι σήμερα, ασθενειών (Porras et al., 2021).



### 3.1.1 Φυτά που χρησιμοποιούνταν κυρίως για δερματικές παθήσεις

Η εθνοβοτανική μελέτη ανέδειξε την αντιμετώπιση των δερματικών προβλημάτων πρώτη στις υποκατηγορίες φαρμακευτικών χρήσεων, τόσο όσον αφορά στον αριθμό των αναφορών, όσο και στον αριθμό των διαφορετικών φυτών, τα οποία, σύμφωνα με τις μαρτυρίες, χρησιμοποιούνται ή χρησιμοποιούνταν κατά το παρελθόν για τη θεραπεία δερματικών ασθενειών.

Τα δασικά είδη πεύκος (*Pinus spp.*), το ενδημικό κέδρο (*Cedrus brevifolia*), ο πλάτανος (*Platanus orientalis*), ο ενδημικός κισσός (*Hedera pastuchovii* subsp. *cyprica*), το κυπαρίσσι (*Cupressus sempervirens*), η περνια (*Quercus coccifera* subsp. *calliprinos*) και τα πτεριδόφυτα «πολυτρίχι» (*Adiantum capillus-veneris*), «φτερίτζι» (*Pteridium aquilinum*, Εικόνα 3.1.1) και «πολυκόμπυ» (*Equisetum spp.*), καθώς και άλλα είδη που επίσης συλλέγονται από τη φύση, όπως το ονομαζόμενο «βάλσαμο» (*Tanacetum balsamita*), η μολόχα (*Malva sylvestris*), το πεντάνευρο (*Plantago major*) και το συγγενικό του είδος (*P. lanceolata*), το γληφώνι (*Calamintha incana*), η ονομαζόμενη «σπουθούλλα» (*Asphodelus ramosus*), η «αβρόσιλλα» (*Drimia aphylla*), η ψυλλίνα ή ψυλλίδα (*Helichrysum italicum*, Εικόνα 3.1.2), η παπουτσοσυτζιά (*Opuntia ficus-indica*) και τα καλλιεργούμενα είδη, ροδιά (*Punica granatum*), τομάτα (*Lycopersicon esculentum*), πατάτα (*Solanum tuberosum*), καλεντούλα (*Calendula officinalis*) και η αλόη (*Aloe vera*) αναφέρθηκαν, κυρίως, για χρήσεις κατά δερματικών προβλημάτων.



Εικόνα 3.1.1  
Φτερίτζι (*Pteridium aquilinum*) στην κοινότητα Λαζανιά (Δεκέμβριος, 2019). Φωτογραφία: Χρίστος Ζουμίδης.

Τα δερματικά θέματα αντιμετωπιζονταν από τους κατοίκους του Τροόδου, κυρίως, με τοπική εφαρμογή καταπλασμάτων (μαλακού και υγρού πολτού) από φύλλα (όπως π.χ. πεντάνευρου, κισσού, γληφωνιού, περνιας, πλάτανου, βάλσαμου, αλόης), βολβών (όπως π.χ. από αβρόσιλλα), κονδύλων (όπως π.χ. από πατάτα και σπουθούλλα), καρπούς (όπως π.χ. από τομάτα), φλούδες καρπών (όπως π.χ. από ροδιά) και ρητίνης (από το πεύκο, Εικόνα 3.1.3). Σύμφωνα με μαρτυρίες, χρησιμοποιούσαν επίσης το αφέψημα από φύλλα πολυτριχίου, φτεριτζιού, πεύκου, κισσού και κυπαρισσιού. Οι πληγές, τα εγκαύματα, οι ξηροδερμίες, το έκζεμα, οι μυκητιάσεις, ο γαιματάς και η ακμή αποτελούν παραδείγματα δερματικών προβλημάτων τα οποία αντιμετωπιζονταν με τη χρήση των προαναφερθέντων φυτών για κάθε περίπτωση. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει η μαρτυρία για τη χρήση της μολόχας ως «αντίδοτο» στο «τσίμπημα» από τσουκνίδα.



Εικόνα 3.1.2

Ανθισμένη ψυλλίνα (*Helichrysum italicum*) στο Εθνικό Δασικό Πάρκο Μαχαιρά (Μάρτιος, 2022). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



Εικόνα 3.1.3

Ρητίνη από μαντόπευκο (*Pinus nigra*) στην κοινότητα Προδρόμου (Ιούλιος, 2020). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

Όπως θυμάται ένας κάτοικος από το Μυλικούρι για το φυτό πεντάνευρο, «Το ζουμί του το χρησιμοποιούσαν μαζί με την πέτρα τη σμίγουσα (θεωρούσαν ότι έσμιγε το δέρμα) μια μαύρη πέτρα που την κοπάνιζαν, γινόταν μαύρη σκόνη και έβαζαν το μείγμα πάνω στην πληγή». Επίσης, αναφέρθηκε πως όταν οι λεχώνες είχαν πόνο στο στήθος από τον θηλασμό, τοποθετούσαν πάνω φρέσκο φύλλο πεντάνευρου που απάλυνε τον πόνο. Ακόμη, σύμφωνα με κατάθεση προσωπικής εμπειρίας κατοίκου από το Παλαιχώρι: «Ο πατέρας μου έβγαλε μια σπουθούλλα (Εικόνα 3.1.4) με την τσάππα, την κουπάνισε\* και την έβαλε στο κεφάλι της αδερφής μου, που χτύπησε και είχε πληγή, ήταν πολύ αποτελεσματική». Σχετικά με τη χρήση της αβρόσσυλλας, μαρτυρίες ανέφεραν ότι «Στον Κάμπο, όταν οι υλοτόμοι έκοβαν το χέρι τους, έπαιρναν τον βολβό του φυτού, τον κοπάνιζαν με πέτρα, τον έβαζαν πάνω στην πληγή και θεραπευόταν σε μια μέρα». Από τη Ζωοπηγή έφτασε και η ακόλουθη διήγηση: «Όταν έβαζαν γαιματάες, έκοβαν τα φύλλα (της παπουτσοσυτζιάς), αφαιρούσαν την επιδερμίδα, έκοβαν ένα τετράγωνο κομμάτι, το έβαζαν λίγο στα κάρβουνα και μετά πάνω στην πληγή και έπαιρνε (απορροφούσε) τη μόλυνση».



Εικόνα 3.1.4  
Ανθισμένη σπουθούλλα (*Asphodelus ramosus*) στο Εθνικό Δασικό Πάρκο Μαχαιρά (Μάρτιος, 2023). Φωτογραφία: Κωνσταντίνα Σταυρίδου.

### 3.1.2 Φυτά που χρησιμοποιούνταν κυρίως για γαστρεντερικές παθήσεις

Η διαχείριση των γαστρεντερικών προβλημάτων αναδείχθηκε δεύτερη στις χρήσεις, τόσο όσον αφορά στον αριθμό των αναφορών, όσο και στον αριθμό των διαφορετικών φυτών, τα οποία σύμφωνα με τις μαρτυρίες, χρησιμοποιούνται ή χρησιμοποιούνταν κατά το παρελθόν για την αντιμετώπιση παθήσεων του γαστρεντερικού συστήματος.

Ανάμεσα στα πολλά φυτά, τα οποία αναφέρθηκαν για την παραπάνω υποκατηγορία χρήσεων, είναι και το ενδημικό γαϊδουράγκαθο (*Oporordum cyprium*), το βούγλωσσο (*Anchusa azurea*), η μέντα (*Mentha x Piperita*), η γλυκόριζα (*Glycyrrhiza glabra*), το ρύζι (*Oryza sativa*), η ροδακινιά (*Prunus persica*) και ο βάτος (*Rubus sanctus*). Για παράδειγμα, η κατανάλωση του φρέσκου βλαστού από το γαϊδουράγκαθο (Εικόνα 3.1.5) ή του αφεψήματός του, θεωρούσαν ότι «καθαρίζει» το συκώτι, ενώ, η βρώση των βρασμένων σπόρων του ρυζιού και των νωπών καρπών του βάτου ή το αφέψημα από φύλλα και ρίζες του βάτου χρησιμοποιούνταν για τη θεραπεία της διάρροιας.



Εικόνα 3.1.5

Καθάρισμα βλαστού του ενδημικού γαϊδουράγκαθου (*Oporordum cyprium*) στο Εθνικό Δασικό Πάρκο Μαχαιρά (Μάρτιος, 2020).  
Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

### 3.1.3 Φυτά που χρησιμοποιούνταν κυρίως για παθήσεις του αναπνευστικού

Οι φαρμακευτικές χρήσεις φυτών του Τροόδου για την αντιμετώπιση των αναπνευστικών προβλημάτων αναδείχθηκαν, επίσης, στις πρώτες θέσεις και ως προς τον αριθμό των αναφορών, αλλά και ως προς τον αριθμό των διαφορετικών φυτών τα οποία, σύμφωνα με τις μαρτυρίες, χρησιμοποιούνται ή χρησιμοποιούνταν κατά το παρελθόν, προκειμένου να θεραπευτούν ασθένειες του αναπνευστικού συστήματος.

Ανάμεσα στα φυτά, για τα οποία αναφέρθηκαν χρήσεις αντιμετώπισης των αναπνευστικών προβλημάτων είναι και ο ευκάλυπτος (*Eucalyptus* spp.), κυρίως το είδος *E. citriodora*, η συκιά (*Ficus carica*), η τερασιά, η χαρουπιιά (*Ceratonia siliqua*), το αγριμόνιο ή φωνόχορτο (*Agrimonia eupatoria*) και ο φλόμος (*Verbascum sinuatum*).

Τα αναπνευστικά προβλήματα αντιμετωπίζονταν από τους κατοίκους του Τροόδου, κυρίως, με κατανάλωση τσαγιού από διάφορα φυτικά μέρη ή με ατμόλουτρο. Οι εισπνοές υδρατμών ευκαλύπτου ήταν διαπιστωμένο ότι έχουν βλεννολυτικές, αποχρεμπτικές και αντιβηχικές ιδιότητες, τόσο σε παιδιά όσο και σε ενήλικες. Παρόμοια δράση είχε παρατηρηθεί ότι παρουσίαζε το αφέψημα από φύλλα ή αποξηραμένους καρπούς συκιάς. Συγκεκριμένα, κάτοικοι από τον Καλοπαναγιώτη θυμούνται ότι «**Τα μικρά σύκα τα βουτούσαν μέσα σε καυτό νερό να αποστειρωθούν, τα αποξήρηναν, τα πίεζαν και τα αλεύρωναν. Όταν πονούσε ο λαιμός έβραζαν 3-4 σύκα μαζί με ζαμπούκκο και μέλι και έπιναν το ζουμί**». Επιπλέον, για τους ίδιους λόγους χρησιμοποιούνταν είτε το αφέψημα από βρασμένους καρπούς τερασιάς είτε ένα είδος σιροπιού, το οποίο παραγόταν από την τερασιά και πιθανόν να αναφέρεται στο τερατσόμελο (ή χαρουπόμελο).

### 3.1.4 Φυτά που χρησιμοποιούνταν κυρίως για ουρολογικές παθήσεις

Ανάμεσα στα φυτά τα οποία αναφέρθηκαν για τη θεραπεία των ουρολογικών προβλημάτων είναι ο λιθόσπαστος (*Plantago coronopus*), ο έρκαστος ή λιθόσπαστο (*Cynodon dactylon*), η σιταροπούλα (*Zea mays*) και το τριβόλι (*Tribulus terrestris*).

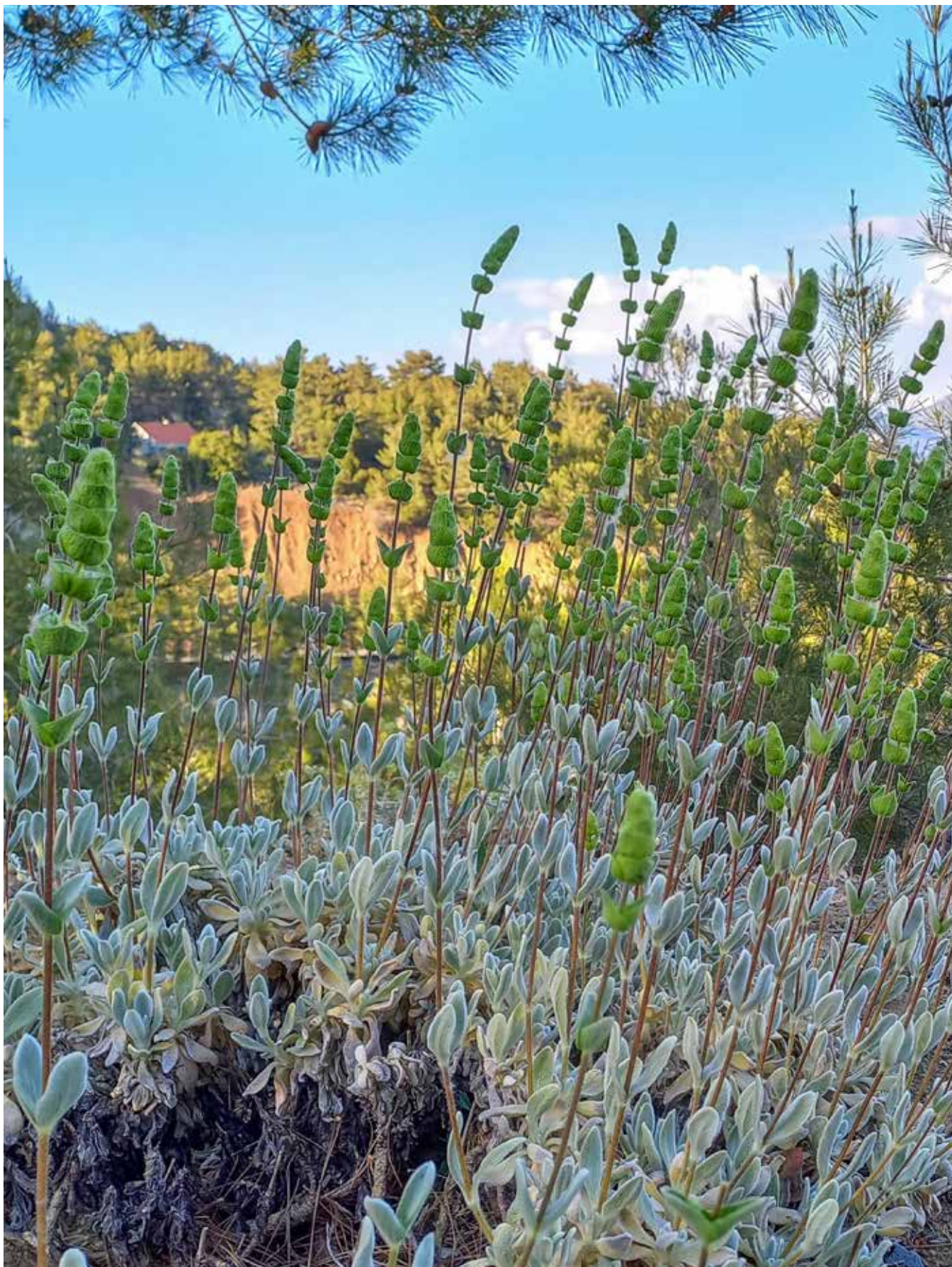
Οι παθήσεις του ουροποιητικού συστήματος, κυρίως οι πέτρες στα νεφρά, αντιμετωπίζονταν με κατανάλωση τσαγιού από τα φύλλα και τα άνθη του λιθόσπαστου (*Plantago coronopus*), εξού και το κοινό όνομα «λιθόσπαστος», ή από τους στόλωνες και τα ριζώματα του έρκαστου ή με τσάι από τα «μαλλιά» (ίνες από το θηλυκό άνθος) του καλαμποκιού.

### 3.1.5 Λοιπά Χειλανθή με κυρίως φαρμακευτικές χρήσεις

Στην οικογένεια των Χειλανθών (Lamiaceae) συγκαταλέγονται πολλά αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά, τα οποία δεν περιέχονται, μεν, στα προαναφερθέντα δημοφιλέστερα τριάντα είδη, έχουν, δε, σημαντικές ιδιότητες. Μερικά από αυτά που αναφέρθηκαν είναι τα ακόλουθα:

- Η σαψισιά ή ματζουράνα (*Origanum majorana* var. *tenuifolium*), στην οποία αποδίδονταν διουρητικές, αντιεμετικές, αντιυπερτασικές και αντιδιαβητικές ιδιότητες. Επιπρόσθετα, σύμφωνα με αναφορές, στο Κοιλάνι αρωμάτιζαν με τα κλαδιά της το νερό του μπάνιου.
- Η αγνιά ή λυγαριά (*Vitex agnus-castus*), της οποίας το αφέψημα από φύλλα αναφέρθηκε ως παυσίπονο για τις λεχώνες.
- Ο σιδερίτης (*Sideritis* spp., εικόνα 3.1.6), του οποίου το αφέψημα από φύλλα αναφέρθηκε ως τρόπος αντιμετώπισης της αναιμίας σιδήρου.
- Το γληφώνι (*Calamintha incana*), του οποίου τα φύλλα του χρησιμοποιούνταν ως κατάπλασμα για αντιμετώπιση του σκισίματος των χεριών.
- Ο βασιλικόθκυοσμος ή φλισκούνη (*Mentha aquatica*), ο οποίος καταγράφηκε αλλά χωρίς αναφορά για συγκεκριμένη χρήση.
- Η ενδημική μικρομέρια (*Micromeria chionistrae*), της οποίας το αιθέριο έλαιο, σύμφωνα με μαρτυρία, χρησίμευε ως αρωματικό για την επιδερμίδα.





Εικόνα 3.1.6

Ο ενδημικός κυπριακός σιδερίτης (*Sideritis cyprica*) στον Βοτανικό Κήπο "Α. Γ. Λεβέντης» του Τροόδου στον Αμίαντο (Ιούνιος, 2022).  
Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

## 3.2 Μαγειρικές χρήσεις

Η παραδοσιακή κουζίνα των ορεινών περιοχών ήταν, και παραμένει, αξιοζήλευτη, τόσο για τις ιδιαίτερες συνταγές και παρασκευάσματα, από τα οποία αρκετά αναφέρθηκαν στο δεύτερο κεφάλαιο, όσο και για τον τρόπο με τον οποίο οι κάτοικοι των ορεινών περιοχών Τροόδους αξιοποιούσαν και ακόμα αξιοποιούν τα φυτά σύμφωνα με τις ανάγκες τους.

### 3.2.1 Γλυκά και μαρμελάδες

Τα παραδοσιακά γλυκά και ιδιαίτερα τα γλυκά του κουταλιού και οι μαρμελάδες, χαρακτηρίζονται από τις μοναδικές γεύσεις τους και τα ξεχωριστά βουνίσια αρώματά τους. Αποτελούσαν, ως επί το πλείστον, έναν τρόπο συντήρησης των φρούτων, μέσω της ψηλής συγκέντρωσης ζάχαρης, για βρώση τους σε περιόδους στις οποίες τα νωπά φυτικά προϊόντα δεν ήταν διαθέσιμα.

Εκτός από τα είδη που αναφέρθηκαν ήδη στο δεύτερο κεφάλαιο, οι μαραπέλλες (*Prunus domestica* subsp. *syriaca*), τα μήλα (*Malus domestica*), τα απίδκια (*Pyrus communis*), τα χρυσόμηλα (βερύκοκα; *Prunus armeniaca*) και τα κοτσινοκόλοκα (*Cucurbita moschata*), στην περίπτωση που δεν καταναλώνονταν νωπά, χρησιμοποιούνταν για την παρασκευή των ρετσελλιών. Τα κιτρόμηλα (*Citrus x aurantium*), τα ροδάκινα (*Prunus persica*), το καρπούζι (*Citrullus lanatus*) και το πορτοκάλι (*Citrus x sinensis*) χρησιμοποιούνταν για την παρασκευή γλυκών του κουταλιού, ενώ τα μήλα και τα ροδάκινα αποτελούσαν πρώτη ύλη για μαρμελάδες. Η κανέλλα (*Cinnamomum verum*) και το γαρύφαλλο ή μοσχοκάρφι (*Syzygium aromaticum*) αποτελούσαν συχνή προσθήκη σε διάφορα γλυκά του κουταλιού για να βελτιώσουν τη γεύση αλλά και το άρωμά τους. Επιπλέον, οι σπόροι του σησαμιού (*Sesamum indicum*) αναφέρθηκαν ως απαραίτητο συστατικό, τόσο σε αρτοσκευάσματα όσο και στο γλυτζιστό, τις γλυσταρκές\* και τον πορτό.

### 3.2.2 Άλλα φυτά με χρήσεις στην συντήρηση τροφίμων και συντηρημένα προϊόντα

Ο κόλιαντρος (*Coriandrum sativum*), ο σκόρδος (*Allium sativum*), η αρτυσιά (*Cuminum cuminum*), η κανέλλα, το πιπέρι (*Piper nigrum*), το κιτρόμηλο, το λεμόνι (*Citrus limon*) και η κόκκινη καυτερή πιπεριά (*Capsicum frutescens*), πέρα από τη χρήση τους ως αρτυματικά και αρωματικά φυτά, καταγράφηκαν και ως συστατικά τα οποία συνέβαλαν στη συντήρηση διαφόρων παρασκευασμάτων. Για παράδειγμα, ο κόλιαντρος και ο σκόρδος αποτελούσαν απαραίτητα συστατικά στις τσακκιστές ελιές. Επίσης, αναφέρθηκε ότι ο κόλιαντρος, το πιπέρι ή αρτύματα, η αρτυσιά, η κανέλλα, το κιτρόμηλο και η καυτερή πιπεριά χρησιμοποιούνταν κατά τη διαδικασία παρασκευής καπνιστών κρεατικών ή άλλων αλλαντικών (π.χ. λουκάνικα, μπέικον). Ορισμένα από τα παραπάνω είδη, αναφέρθηκε ότι αποτελούσαν συστατικά της ζαλατίνας (π.χ. το κιτρόμηλο, το λεμόνι, η κανέλλα, το πιπέρι και η καυτερή πιπεριά). Εκτός των άλλων, το σκόρδο χρησίμευε και για την συντήρηση του τραχανά.

Η κάππαρη (*Capparis spinosa*, εικόνα 3.2.1) αποτελεί ένα ξεχωριστό έδεσμα για ολόκληρο το νησί και καταναλώνεται, κυρίως, ξιδάτη. Ο φρέσκος καρπός, το «αγγουράκι», οι φρέσκοι βλαστοί και το κουτρούβι (οι ανθοφόροι οφθαλμοί) συντηρούνται στο ξίδι. Η συγκομιδή των τρυφερών βλαστών ξεκινούσε, ανάλογα με την περιοχή, από τα μέσα του Μάρτη, των ανθοφόρων οφθαλμών, από τα μέσα του Μάη και, όπως αναφέρθηκε, χρειάζονται 10–15 μέρες από τη συγκομιδή του κουτρουβιού έως τη συγκομιδή των αγγουριών. Τους τρυφερούς βλαστούς τους έβαζαν λίγες μέρες μέσα στο νερό για να φύγει η έντονα πικρή γεύση και μετά στο ξίδι και θεωρούνταν πολύ ορεκτικοί. Στο χωριό Κοιλάνι ανέφεραν ότι συνήθιζαν να τους προσθέτουν στη σαλάτα. Ομοίως, προετοίμαζαν και το κουτρούβι. Όπως θυμάται κάτοικος από το χωριό Γούρρι, «Παλιά, όταν μάζευαν πολύ κουτρούβι, το ξεπίκριζαν στο νερό και το ξέφαιναν σε ψάθες. Την παραμονή της ημέρας των Φώτων, 5 του Γενάρη, όταν γύριζε ο ιερέας να καλαντίσει\* σε κάθε σπίτι, το φαγητό που ακολουθούσε ήταν μείγμα από καρύδια, παξιμάδια, ξίδι και ξερό κουτρούβι με τα οποία συνόδευαν το λουβί ή τα ξερά φασόλια».

### 3.2.3 Λοιπά αρωματικά και αρτυματικά για το φαγητό

Ο μαϊτανός (*Petroselinum crispum*), ο ζαφαράς ή ζαχαράς (*Carthamus tinctorius*), το κανναούρι (*Cannabis sativa*), το μοσχοκάρφι, ο μαυρόκοκκος (*Nigella sativa*) και η αγριοκερασιά (*Prunus mahaleb*) αναφέρθηκαν ως είδη με αρτυματικές και αρωματικές ιδιότητες για το φαγητό.

Ο μαϊντανός χρησιμοποιείται ως αρτυματικό και αρωματικό συστατικό σε διάφορες συνταγές, όπως τα μακαρόνια του φούρνου (παστίσιο). Το αποξηραμένο άνθος του καλλιεργούμενου ζαφαρά χρησιμοποιείται, ακόμα και σήμερα, στην παρασκευή των φλαούνων, τόσο για το άρωμα όσο και για το χρώμα που προσδίδει. Επίσης, στη φλαούνα πρόσθεταν το κανναούρι (σπόρους) και το μέχλεπι ή μεχλέπι ή μαχλέπι (παράγωγο του σπέρματος του καρπού της αγριοκερασιάς) για αρωματισμό. Οι σπόροι του μαυρόκοκκου αξιοποιούνταν στην παρασκευή αρωματισμένου ψωμιού.



Εικόνα 3.2.1  
Ανθισμένη κάππαρη (*Carraris spinosa*) στην κοινότητα Κάμπου (Μάιος, 2020). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

Η παραδοσιακή κουζίνα των ορεινών περιοχών ήταν, και παραμένει, αξιοζήλευτη, τόσο για τις ιδιαίτερες συνταγές και παρασκευάσματα, από τα οποία αρκετά αναφέρθηκαν στο δεύτερο κεφάλαιο, όσο και για τον τρόπο με τον οποίο οι κάτοικοι των ορεινών περιοχών Τροόδους αξιοποιούσαν και ακόμα αξιοποιούν τα φυτά σύμφωνα με τις ανάγκες τους.

### 3.2.1 Γλυκά και μαρμελάδες

Τα παραδοσιακά γλυκά και ιδιαίτερα τα γλυκά του κουταλιού και οι μαρμελάδες, χαρακτηρίζονται από τις μοναδικές γεύσεις τους και τα ξεχωριστά βουνίσια αρώματά τους. Αποτελούσαν, ως επί το πλείστο, έναν τρόπο συντήρησης των φρούτων, μέσω της ψηλής συγκέντρωσης ζάχαρης, για βρώση τους σε περιόδους στις οποίες τα νωπά φυτικά προϊόντα δεν ήταν διαθέσιμα.

Εκτός από τα είδη που αναφέρθηκαν ήδη στο δεύτερο κεφάλαιο, οι μαραπέλλες (*Prunus domestica* subsp. *syriaca*), τα μήλα (*Malus domestica*), τα απίδκια (*Pyrus communis*), τα χρυσόμηλα (βερύκοκα; *Prunus armeniaca*) και τα κοτσινοκόλοκα (*Cucurbita moschata*), στην περίπτωση που δεν καταναλώνονταν νωπά, χρησιμοποιούνταν για την παρασκευή των ρετσελλιών. Τα κιτρόμηλα (*Citrus x aurantium*), τα ροδάκινα (*Prunus persica*), το καρπούζι (*Citrullus lanatus*) και το πορτοκάλι (*Citrus x sinensis*) χρησιμοποιούνταν για την παρασκευή γλυκών του κουταλιού, ενώ τα μήλα και τα ροδάκινα αποτελούσαν πρώτη ύλη για μαρμελάδες. Η κανέλλα (*Cinnamomum verum*) και το γαρύφαλλο ή μοσχοκάρφι (*Syzygium aromaticum*) αποτελούσαν συχνή προσθήκη σε διάφορα γλυκά του κουταλιού για να βελτιώσουν τη γεύση αλλά και το άρωμά τους. Επιπλέον, οι σπόροι του σησαμιού (*Sesamum indicum*) αναφέρθηκαν ως απαραίτητο συστατικό, τόσο σε αρτοσκευάσματα όσο και στο γλυτζιστό, τις γλυσταρκές\* και τον πορτό.

### 3.2.2 Άλλα φυτά με χρήσεις στην συντήρηση τροφίμων και συντηρημένα προϊόντα

Ο κόλιαντρος (*Coriandrum sativum*), ο σκόρδος (*Allium sativum*), η αρτυσιά (*Cuminum cuminum*), η κανέλλα, το πιπέρι (*Piper nigrum*), το κιτρόμηλο, το λεμόνι (*Citrus limon*) και η κόκκινη καυτερή πιπεριά (*Capsicum frutescens*), πέρα από τη χρήση τους ως αρτυματικά και αρωματικά φυτά, καταγράφηκαν και ως συστατικά τα οποία συνέβαλαν στη συντήρηση διαφόρων παρασκευασμάτων. Για παράδειγμα, ο κόλιαντρος και ο σκόρδος αποτελούσαν απαραίτητα συστατικά στις τσακκιστές ελιές. Επίσης, αναφέρθηκε ότι ο κόλιαντρος, το πιπέρι ή αρτύματα, η αρτυσιά, η κανέλλα, το κιτρόμηλο και η καυτερή πιπεριά

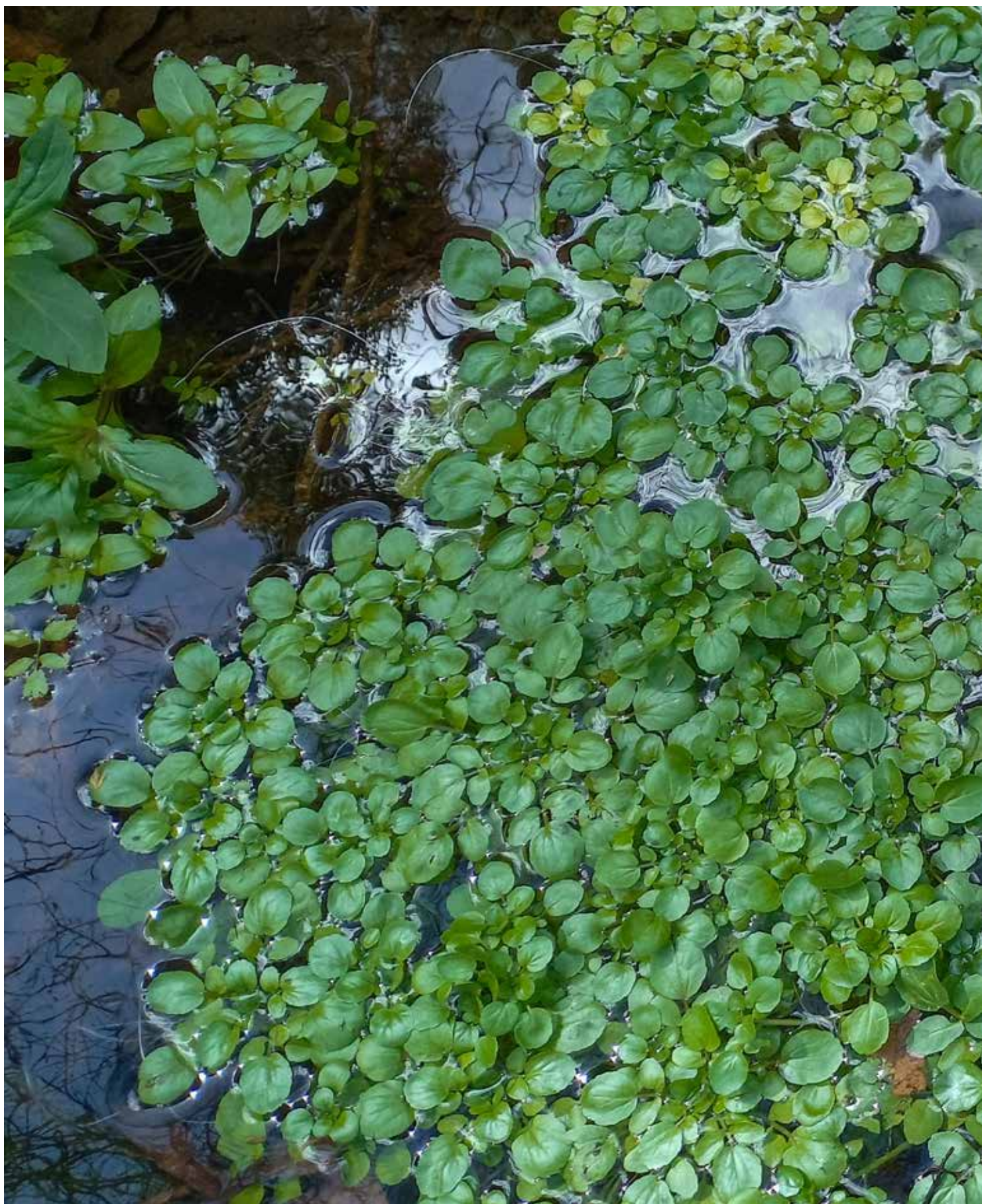


Εικόνα 3.2.2

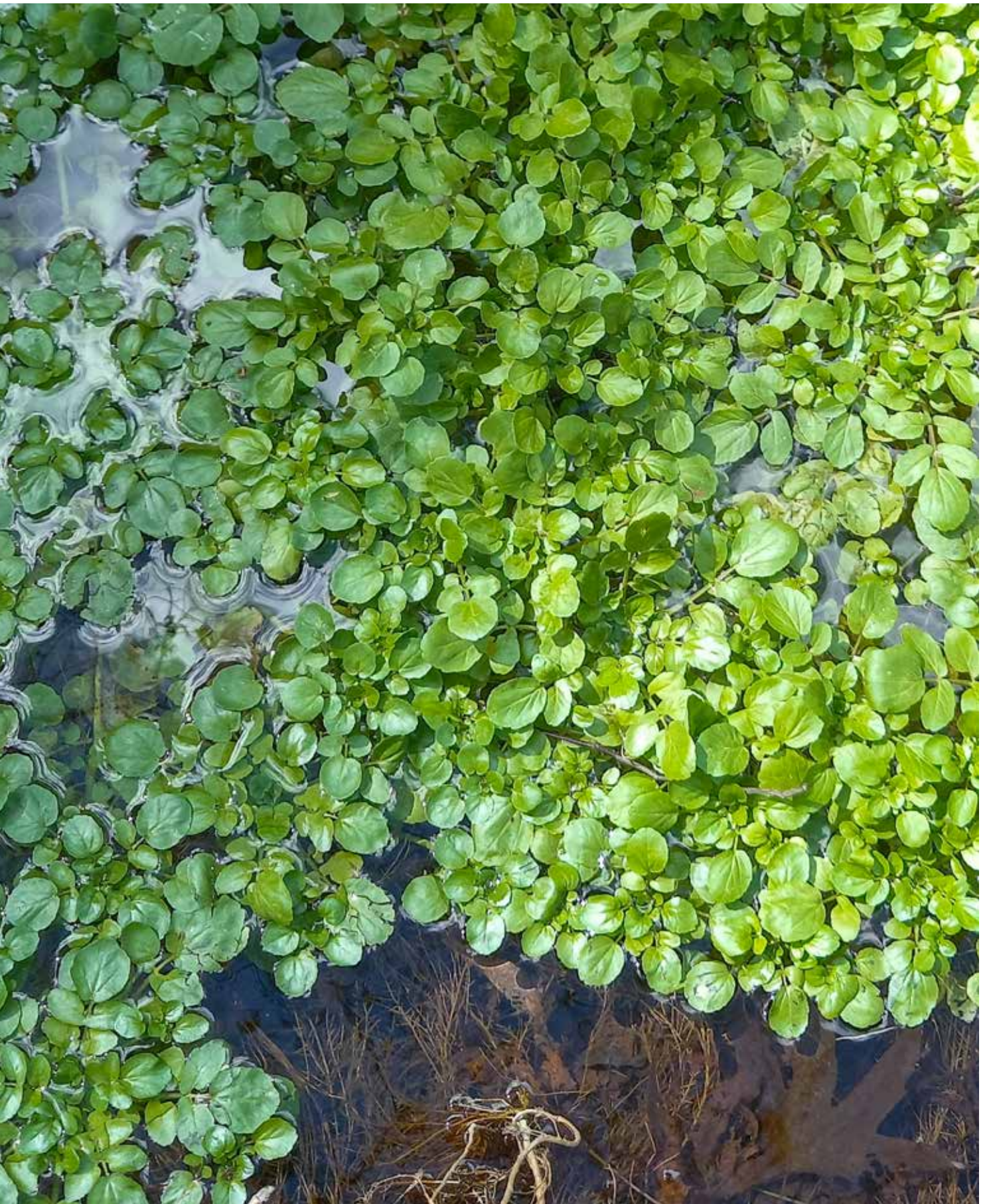
Πομηλίδες (καρποί *Mespilus germanica*) στην κοινότητα Κοιλανίου (Οκτώβριος, 2020). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.



Εικόνα 3.2.3  
Ωριμα ζιζιφα (καρποί *Elaeagnus angustifolia*) στην κοινότητα Σαραντίου (Σεπτέμβριος, 2022). Φωτογραφία: Κωνσταντίνα Σταυρίδου.



Εικόνα 3.2.4  
Καρταμίλλες (*Nasturtium officinale*) σε ρυάκι στην κοινότητα Κάμπου (Μάρτιος, 2021). Φωτογραφία: Ανδρέας Σαββίδης.



### 3.3 Άλλες χρήσεις

Παράλληλα με τις φαρμακευτικές και μαγειρικές χρήσεις, η εθνοβοτανική μελέτη κατέληξε και σε άλλες ιδιαίτερες χρήσεις, οι οποίες αποδίδουν μία πιο ολοκληρωμένη εικόνα των σχέσεων των ανθρώπων του Τροόδου με τα φυτά.

#### 3.3.1 Μελισσοτροφικά φυτά και χρήσεις για οικόσιτα ζώα

Εκτός από τα φυτά, τα οποία αναφέρθηκαν στο δεύτερο κεφάλαιο ως σπουδαία μελισσοτροφικά φυτά, τα είδη μαυράσιερο (*Vicia dalmatica*), καμηλάγκαθος (*Echinops spinosissimus*), μυροφόρα (*Lavandula stoechas*), κάππαρη και μελισσόχορτο (*Melissa officinalis*) είχε παρατηρηθεί ότι είναι πολύ ελκυστικά για τις μέλισσες. Για το μαυράσιερο (Εικόνα 3.3.1) μάλιστα, διηγήθηκαν ότι: «Το μαυράσιερο το έσπερναν γύρω από τους αμπελώνες αλλά και πάνω σε δόμες\*, όπου με τη βοήθεια του αέρα, διασπειρόταν και μέσα στα αμπέλια. Άνθιζε τον Μάιο και το μάζευαν με δρεπάνι τον Ιούνιο-Ιούλιο, μετά τη δημιουργία του καρπού και πριν κιτρινίσει, την ίδια περίπου περίοδο με το ρούδι. Το έστηναν στα αλώνια, το ξέφαιναν και το αλώνιζαν με τη βοήθεια των γαϊδουριών είτε το έβαζαν επάνω σε φίκους να ξεραθεί, το χτυπούσαν μετά με πατόφτυαρο να γίνει σανός και το διατηρούσαν μέσα σε σακούλες για τον χειμώνα». Κάποιοι χρησιμοποιούσαν τα μωβ άνθη του φυτού και λίγα φύλλα για παρασκευή τσαγιού, το οποίο θεωρούνταν ωφέλιμο για το συκώτι. Επίσης, το μαυράσιερο θεωρούνταν ιδιαίτερα δυναμωτική τροφή για τα ζώα και χαρακτηριζόταν ως ένα είδος «σανού πολυτελείας». Με αυτό τάζαν τις αίγες, κυρίως τον χειμώνα, για να «κατεβάσουν» γάλα, τα βόδια, αλλά και τους γαϊδαρούς όταν επρόκειτο να κάνουν κάποια δύσκολη δουλειά. Μάλιστα, θεωρούσαν ότι, χάρη σε αυτήν την τροφή, το γάλα και τα χαλλούμια που παράγονταν από ζώα που το είχαν καταναλώσει γίνονταν πιο αρωματικά. Επιπλέον, όταν επρόκειτο να εγκατασταθεί ένας αμπελώνας, φρόντιζαν να απομακρυνθούν οι ξισταρκές και έσπερναν πέριξ του χωραφιού μαυράσιερο για να αυξηθεί η παραγωγή των αμπελιών.

Είδη όπως η συκαμιά (*Morus alba*), η αντρουκλιά (*Arbutus andrachne*), η βαλανιδιά ή δρυς (*Quercus infectoria*), η ενδημική λατζιά (*Quercus alnifolia*), η κουτσιά (*Vicia faba*) και το μπιζέλι (*Pisum sativum*) αναφέρθηκαν ως θρεπτική ζωοτροφή, ιδιαίτερα για τις κατσίκες. Για τα βόδια θεωρούνταν ιδιαιτέρως θρεπτικά η λατζιά και το ρόβι ή ροβάσιερο (*Vicia ervilia*), ενώ για τα γουρούνια οι καρποί της λατζιάς, βαλανιδιάς και περνιας. Σύμφωνα με τις διηγήσεις των κατοίκων, υπήρχε η συνήθεια να προστίθεται στο σιτηρέσιο για τις κότες η λαψάνα και το κόκκινο καυτερό πιπέρι, έτσι ώστε να υποβοηθά την παραγωγή αυγών, όταν οι καιρικές συνθήκες ήταν ιδιαίτερα κρύες. Μία ιδιαίτερη χρήση είχε η ρητίνη από τον αόρατο (*Juniperus spp.*), η οποία χρησιμοποιούνταν, σύμφωνα με μαρτυρία, μετά από βρασμό σαν κατάπλασμα στις πληγές των ζώων.



Εικόνα 3.3.1  
Άνθισμένο μαυράσιερο (*Vicia dalmatica*) στην κοινότητα Προδρόμου (Μάιος, 2021). Φωτογραφία: Χρίστος Ζουμίδης.



### 3.3.2 Φυτά για ψάρεμα

Μια πολύ διαδεδομένη χρήση των καρπών της στερατζιάς ή τσουννας (*Styrax officinalis*, εικόνα 3.3.2) ήταν στο ψάρεμα των χελιών και των καβουριών των γλυκέων υδάτων. Όπως περιγράφει ένας κάτοικος του Άρσους «κοπανιώντας τους αποξηραμένους καρπούς έκαναν σκόνη και την έριχναν στο ποτάμι για να πιάνουν τ' ασιέλια (χέλια), τα έπιανε δύσπνοια και έβγαιναν έξω». Στις Τρεις Ελιές, διηγήθηκαν ότι κατασκεύαζαν φράγμα με κλαδιά μέσα στον ποταμό και μισό χιλιόμετρο πριν το φράγμα έριχναν τα στερακόμηλα (τσούννα), που είχαν αλέσει στον ελιόμυλο ή τα είχαν κοπανίσει, «μεθούσαν» τα χέλια και οι κάβουρες, και τα μάζευαν με κοφίνια. Συνήθιζαν, μάλιστα, στις 14 του Σεπτεμβρη, που ήταν η γιορτή του Σταυρού, να τα καθαρίζουν και να τα πουλούν στο πανηγύρι στο Όμοδος. Επίσης, στον Κάμπο «τα στερακόμηλα τα άλεθαν με το χειρομύλι (2 μεγάλες πέτρες που συνήθως τις χρησιμοποιούσαν για να αλέσουν το σιτάρι και σήμερα χρησιμοποιούνται για να αλέσουν το ρέσι\*) ή στον ελιόμυλο, ή τα χτυπούσαν με μια πέτρα και έσπαζαν. Τα έβαζαν σε μια βούρκα\*, τα πήγαιναν στον ποταμό εκεί που τα νερά ήταν κάπως στάσιμα και έκαναν μια "λιμνούλα", τα έριχναν, έπιανε μια "τσίππα"\* το νερό και τα χέλια πάθαιναν ασφυξία ή στην προσπάθειά τους να βγουν από εκεί ακολουθούσαν τη ροή του νερού και, καθώς έβγαιναν από το ασφυκτικό περιβάλλον, οι κάτοικοι έβαζαν ένα κοφίνι στο σημείο εκείνο και τα έπιαναν». Στον Άγιο Παύλο λέχθηκε ότι χρησιμοποιούσαν το ενδημικό είδος *Euphorbia veneris* για το ψάρεμα των χελιών, το οποίο αναφερόταν ως «τσουννώνω τον ποταμό». Στον Κάμπο, η φράση αυτή χρησιμοποιούνταν για τη χρήση της στερατζιάς στο ψάρεμα. Επίσης, αναφέρθηκε και ο φλόμος (*Verbascum sinuatum*) για το ίδιο λόγο.

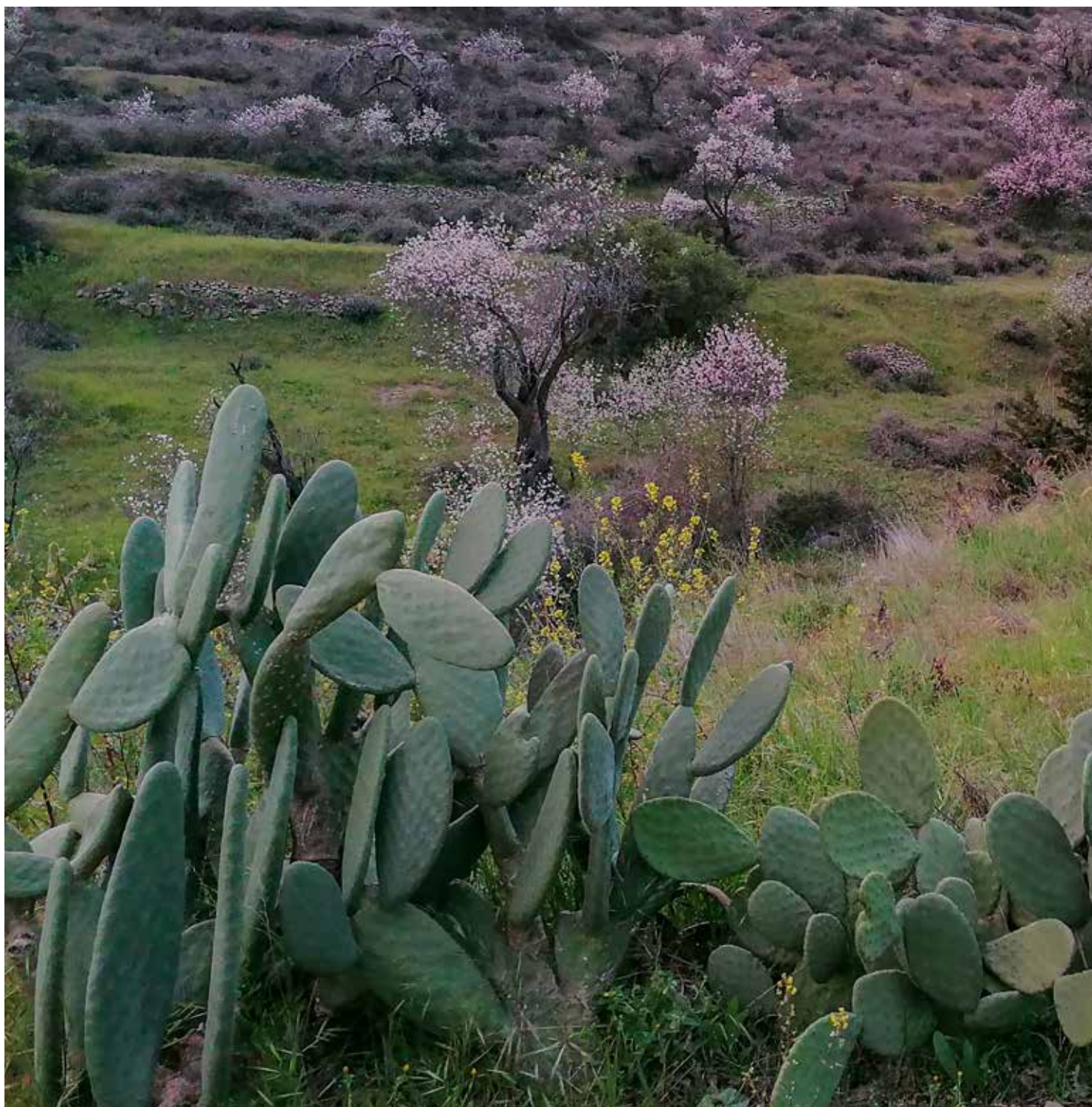


Εικόνα 3.3.2

Καρπισμένη στερατζιά (*Styrax officinalis*; Αύγουστος, 2020). Φωτογραφία: Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

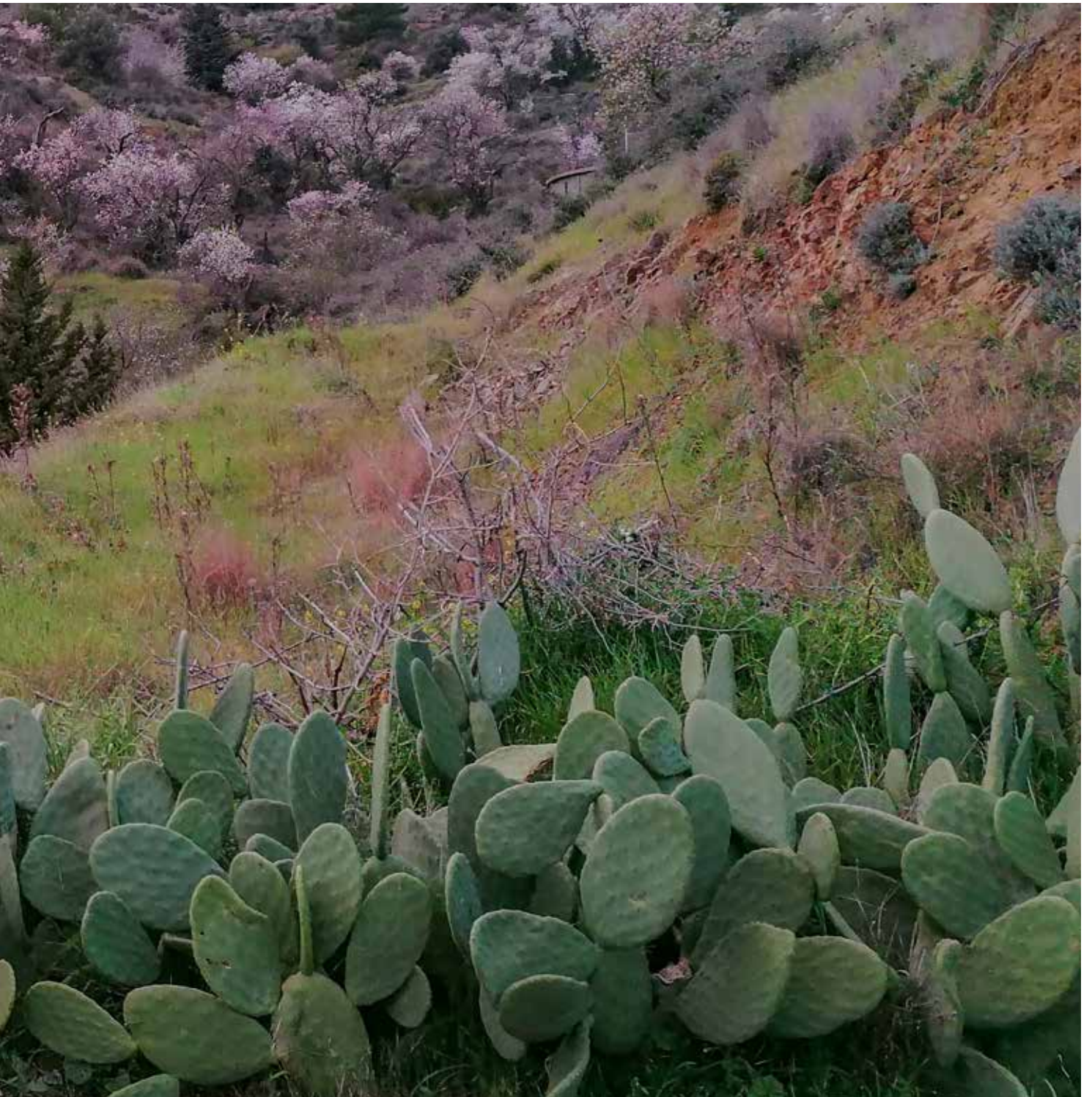
### 3.3.3 Φυτά με άλλες χρήσεις

Ενδιαφέρουσες είναι και οι χρήσεις που καταγράφηκαν, οι οποίες δεν σχετίζονταν με την αρωματική και φαρμακευτική ιδιότητα των φυτών που προαναφέρθηκαν, αλλά ούτε με τη μαγειρική, γενικότερα. Για παράδειγμα, τα φύλλα της παπουτσοσυτζιάς (Εικόνα 3.3.3) τα έβραζαν μέχρι να λιώσουν, αναμείγνυαν τον χυμό αυτό με τον ασβέστη και παρασκεύαζαν μια μπογιά για να ασπρίζουν τα σπίτια, η οποία σύμφωνα με μαρτυρίες ήταν εξαιρετικά ανθεκτική στη φθορά. Σύμφωνα με μια άλλη εκδοχή, κοπάνιζαν τα φύλλα και τα ανακάτευαν με αλάτι, νερό και ασβέστη, και με αυτό το μείγμα άσπριζαν τα σπίτια, συνήθως το Πάσχα. Επιπλέον, με τη ρητίνη του πεύκου φαίνεται να στεγανοποιούσαν τα πιθάρια και να αδιαβροχοποιούσαν τα ασιά\*. Τέλος, ο απήγανος (*Ruta chalepensis*), σύμφωνα με μαρτυρία, αποτελούσε απωθητικό των φιδιών.



Εικόνα 3.3.3

Παπουτσοσυτζιά (*Opuntia ficus-indica*) στην κοινότητα Λαζανιά (Μάρτιος, 2023). Φωτογραφία: Κωνσταντίνα Σταυρίδου.



### 3.3.4 Δηλητηριώδη φυτά

Εκτός από τις υπόλοιπες χρήσεις, οι εμπειρίες των κατοίκων των ορεινών περιοχών Τροόδους, ιδιαίτερα μέσα από την κτηνοτροφία, συνέβαλαν στην απόκτηση γνώσεων γύρω από τα δηλητηριώδη φυτά. Σύμφωνα λοιπόν με μαρτυρίες, ο «πιφάνης» (Εικόνα 3.3.4) ή «πελλοπίφανος» ή αρκοκουτσιά (*Erophaca baetica* subsp. *orientalis*) αποτελούσε δηλητηριώδες φυτό, ιδιαίτερα για τα νεαρά κατσίκια, ενώ το φύλλωμά της αροδάφνης ή πικροδάφνης (*Nerium oleander*) ήταν δηλητήριο για τα ζώα.

### 3.3.5 Χρήσεις που δεν εφαρμόζονται πλέον

Σύμφωνα με αφηγήσεις από την κοινότητα Τριών Ελιών, «το «χασκάσιν» (*Papaver somniferum*) έκανε ένα μαύρο καρπό σαν τη μούζα και το έβαζαν πάνω στα χείλη των μωρών και πήγαινε και στη γλώσσα, δηλαδή χασκασιάζαν τα μωρά» και «ήταν βλαστημένο στα βουνά και οι γυναίκες έκαναν τσάι τους σπόρους του φυτού για να κοιμούνται τα μωρά». Επίσης, και στον Άγιο Θεόδωρο έκαναν τσάι παπαρούνα στα μωρά για να σταματήσουν να κλαίνε. Οι παραπάνω χρήσεις, σύμφωνα με τις μαρτυρίες, δεν υφίστανται σήμερα.



Εικόνα 3.3.4  
Ανθισμένος «πιφάνης» (*Erophaca baetica* subsp. *orientalis*) στο εθνικό δασικό πάρκο Μαχαίρα (Μάρτιος, 2021). Φωτογραφία:  
Ανδρέας Μ. Σαββίδης.

## Επίλογος

Η παρούσα εθνοβοτανική μελέτη, που διεξήχθη στις ορεινές περιοχές του Τροόδου, είχε ως πρωταρχικό στόχο την τεκμηρίωση των παραδοσιακών χρήσεων φυτών με αρωματικές και φαρμακευτικές ιδιότητες (ΑΦΦ) μέσω της διεξοδικής καταγραφής και ανάλυσής τους. Τα φυτά που παρουσιάζονται στην παρούσα έκδοση, τόσο τα σημαντικότερα όσο και άλλα μείζονος σημασίας, προέκυψαν από συλλογή δεδομένων, μέσω συνεντεύξεων με κατοίκους της περιοχής του Τροόδου, στο πλαίσιο του ολοκληρωμένου έργου 3PRO-TROODOS. Η άρρηκτη σχέση ανθρώπων-φυτών υπογραμμίζεται μέσα από τις μαρτυρίες αυτές, οι οποίες αναδεικνύουν ταυτόχρονα την πλούσια βιοποικιλότητα της περιοχής και τη σπουδαιότητα που έχουν τα ΑΦΦ για τους ανθρώπους των ορεινών κοινοτήτων της Κύπρου. Σε αυτό το καταληκτικό κεφάλαιο συνοψίζονται επιγραμματικά τα κύρια ευρήματα και συμπεράσματα της μελέτης των παραδοσιακών χρήσεων των ΑΦΦ όσον αφορά στο παρελθόν, στο παρόν και στη μελλοντική προοπτική διαχείρισης και αξιοποίησης της φυσικής και πολιτιστικής κληρονομιάς των ορεινών περιοχών Τροόδου.

Στο πλαίσιο των συνεντεύξεων και της ποσοτικής ανάλυσης των δεδομένων, γίνεται αναφορά σε συνολικά 160 ξεχωριστές ταξινομικές μονάδες ΑΦΦ. Τα φυτά αυτά διαχωρίζονται, στη συνέχεια, σε τρεις ευρύτερες κατηγορίες: (α) καλλιεργούμενα είδη (είτε κατά το παρελθόν είτε στο παρόν), (β) αυτοφυή φυτά, τα οποία συλλέγονται από τη φύση για αξιοποίηση μέσω συγκεκριμένης χρήσης και (γ) φυτά τα οποία δεν καλλιεργούνται ούτε απαντώνται στην περιοχή, ωστόσο χρησιμοποιούνται από τους κατοίκους του Τροόδου. Επιπρόσθετα, τα ευρήματα της μελέτης αποκαλύπτουν ότι οι κάτοικοι του Τροόδου μοιράζονται κοινές χρήσεις τόσο με άλλες περιοχές του νησιού, αλλά και με περιοχές της ευρύτερης Μεσογείου, ενώ ταυτόχρονα διατηρούν ιδιόζουσες χρήσεις που προσδίδουν μια ξεχωριστή πινελιά στην ταυτότητα και στην τοπική ιδιαιτερότητα που χαρακτηρίζει τις ορεινές περιοχές της Κύπρου.

Ένα σημαντικό εύρημα της μελέτης, που προέκυψε από τις συνεντεύξεις, αφορά στις χρήσεις των ΑΦΦ σε σχέση με τη διαφοροποίηση αλλά και την ποικιλότητά τους. Διαφάνηκε ξεκάθαρα ότι κάθε φυτικό είδος χαρακτηρίζεται από συγκεκριμένες χρήσεις, ενώ παράλληλα σε ορισμένες περιπτώσεις καταγράφηκαν φυτά που παρουσιάζουν παρόμοια χρήση και αξιοποιούνται για τον ίδιο σκοπό. Οι κύριες κατηγορίες χρήσης ΑΦΦ που αναφέρθηκαν είναι οι φαρμακευτικές και οι μαγειρικές. Πέραν αυτών των δύο βασικών κατηγοριών χρήσης, προέκυψαν και αρκετές άλλες χρήσεις, οι οποίες αναδεικνύουν περαιτέρω την αλληλεπίδραση των κατοίκων του Τροόδου με τα ΑΦΦ και, κατά συνέπεια, τη σπουδαιότητα των ΑΦΦ. Οι χρήσεις αυτές αφορούν στη φροντίδα των ζώων, στα καλλυντικά, στις κατασκευές, στις θρησκευτικές παραδόσεις, στα απωθητικά ζώων, στη φροντίδα των καλλιεργειών, στην οικιακή φροντίδα, στο ψάρεμα και στο κυνήγι, στο εμπόριο και στα δηλητηριώδη φυτά. Το μεγάλο πλήθος διαφορετικών χρήσεων ΑΦΦ υποδηλώνει ότι αυτά φαίνεται να αποτελούσαν — και εξακολουθούν να αποτελούν σε μεγάλο βαθμό — σημαντικό και ουσιώδες στοιχείο της καθημερινότητας των κατοίκων του Τροόδου.

Οι περισσότερες από τις παραδοσιακές χρήσεις των ΑΦΦ διατηρούνται μέχρι σήμερα, λόγω κυρίως της απομόνωσης του πληθυσμού και της επιθυμίας των κατοίκων να διατηρήσουν τις παραδόσεις τους (Savvides et al., 2023). Ωστόσο, ορισμένες από τις παραδοσιακές χρήσεις σταδιακά φθίνουν και τείνουν να εξαφανίζονται, ως φυσικό αποτέλεσμα της αλλαγής του καθημερινού τρόπου ζωής των ανθρώπων. Για παράδειγμα, η εξέλιξη της σύγχρονης ιατρικής εκτόπισε πολλές παραδοσιακές φαρμακευτικές χρήσεις φυτών, καθώς οι άνθρωποι δεν έχουν πλέον την ανάγκη να στραφούν στη φύση για να βρουν λύσεις σε διάφορα προβλήματα υγείας. Επιπρόσθετα, η σχετικά εύκολη και γρήγορη πλέον πρόσβαση σε πρώτες ύλες και άλλα αγαθά μειώνει σημαντικά την αξιοποίηση και χρήση ΑΦΦ σε πολλές άλλες κατηγορίες χρήσεων. Παρ' όλα αυτά, σύμφωνα με την εθνοβοτανική μελέτη που διεξήχθη, οι συμμετέχοντες εξέφρασαν έντονα την επιθυμία στροφής σε έναν πιο αειφόρο τρόπο ζωής, επισημαίνοντας τη σημασία της διατήρησης και διαφύλαξης της φυσικής και πολιτιστικής κληρονομιάς τους. Αυτό καταδεικνύει την αναγνώριση, εκ μέρους των κατοίκων, της αξίας της παραδοσιακής γνώσης και της σημασίας διατήρησης των

φυτικών πόρων της περιοχής ως αναπόσπαστου μέρους της πολιτιστικής κληρονομιάς, που παρέλαβαν και καλούνται να παραδώσουν στις επόμενες γενιές.

Ένα επίσης ενδιαφέρον εύρημα αφορά στη γνώση των ατόμων μικρής ηλικίας (συγκριτικά με τον μέσο όρο ηλικίας των συμμετεχόντων) που συμμετείχαν στη μελέτη, σχετικά με τις παραδοσιακές χρήσεις των ΑΦΦ, η οποία δεν ήταν σημαντικά μικρότερη σε σύγκριση με τη γνώση των μεγαλύτερων σε ηλικία ατόμων (Savvides et al., 2023). Αυτό μας επιτρέπει να συμπεράνουμε ότι η μετάδοση της γνώσης από γενιά σε γενιά είναι ακόμα ενεργή, φανερώνοντας την επιμονή και το ενδιαφέρον των νεότερων για την παραδοσιακή βοτανική γνώση. Ωστόσο, το εύρημα αυτό δε διασφαλίζει απαραίτητα τη διατήρηση και τη μετάδοση της παρούσας γνώσης γύρω από τις χρήσεις των ΑΦΦ στο Τρόδος. Παρά την πρόθεση, το ενδιαφέρον και την ενασχόληση των νεότερων συμμετεχόντων με τις παραδόσεις, οι κοινωνικές αλλαγές, ιδιαίτερα όσες αφορούν στον σύγχρονο τρόπο ζωής, ενδέχεται να επηρεάσουν τη μελλοντική διατήρηση και διαφύλαξη αυτών των γνώσεων. Για αυτόν τον λόγο, είναι σημαντικό να ενθαρρυνθεί η περιβαλλοντική εκπαίδευση και η ευαισθητοποίηση των νέων γενιών, σχετικά με την αξία και τη σημασία της παραδοσιακής γνώσης των ΑΦΦ, προκειμένου να διασφαλιστεί η μακροπρόθεσμη διατήρηση του πολιτιστικού και φυσικού πλούτου της περιοχής.

Η επιθυμία των κατοίκων για διατήρηση των παραδόσεων τους αποτελεί ένα ισχυρό κίνητρο προς τη συνέχιση και διάσωση αυτής της γνώσης, αλλά και προς την επιβίωση των τοπικών κοινοτήτων, διατηρώντας τα ξεχωριστά πολιτιστικά χαρακτηριστικά που τις καθιστούν μοναδικές. Η ένταξη των παραδοσιακών χρήσεων των ΑΦΦ της ορεινής περιοχής του Τρόδου στον Εθνικό Κατάλογο της Άυλης Πολιτιστικής Κληρονομιάς της UNESCO το 2022, η οποία προέκυψε από την παρούσα εθνοβοτανική μελέτη, κινείται προς αυτήν την κατεύθυνση και αποτελεί ακόμα σημαντικό κίνητρο για τους κατοίκους της περιοχής. Η αξιοποίηση τέτοιων πρωτοβουλιών δύναται να συμβάλει στη διατήρηση των παραδοσιακών χρήσεων των φυτών στο Τρόδος, αναδεικνύοντας παράλληλα τη σημασία της ανθρώπινης σχέσης με το φυσικό περιβάλλον και την πολιτιστική κληρονομιά.

Η διαφύλαξη αυτής της πλούσιας γνώσης που σχετίζεται με τις πολυάριθμες παραδοσιακές χρήσεις των ΑΦΦ απαιτεί συνεχή προσπάθεια και συνεργασία ανάμεσα στις τοπικές κοινότητες, την επιστημονική κοινότητα, τους κρατικούς και άλλους εμπλεκόμενους φορείς, έτσι ώστε έμπρακτα να υιοθετηθούν μέτρα προς αυτήν την κατεύθυνση. Παράλληλα, κρίνεται απαραίτητη η ολιστική προσέγγιση και η μετάβαση σε βιώσιμες πρακτικές, καθώς και η μετατόπιση από τη συλλογή στην καλλιέργεια των ΑΦΦ, με στόχο την προστασία των φυσικών οικοσυστημάτων και την παράλληλη διασφάλιση της επάρκειας των φυτικών πόρων για τις μελλοντικές γενιές. Επιπλέον, η ανάπτυξη τοπικών προϊόντων ΑΦΦ υψηλής προστιθέμενης αξίας, βασισμένων στην ταυτότητα του Τρόδου, δύναται αναμφίβολα να αποτελέσει μια ευκαιρία για την ενίσχυση της τοπικής οικονομίας και την προώθηση της αειφόρου ανάπτυξης. Η περιβαλλοντική εκπαίδευση και η ευαισθητοποίηση των νεότερων, αλλά και παλαιότερων γενιών, η έρευνα και η ανάπτυξη βιώσιμων μεθόδων διαχείρισης των φυσικών πόρων, καθώς και η αναγνώριση της αξίας της τοπικής γνώσης στη διατήρηση της βιοποικιλότητας, αποτελούν βασικά στοιχεία για τη διασφάλιση της μελλοντικής υπόστασης αυτού του πολιτιστικού και φυσικού κληροδοτήματος.

## Βιβλιογραφία

- Akeroyd, J., & Synge, H. (1992). Higher Plant Diversity. *Global Biodiversity*, 64–87. [https://doi.org/10.1007/978-94-011-2282-5\\_8](https://doi.org/10.1007/978-94-011-2282-5_8)
- Anestiadou, K., Nikoloudakis, N., Hagidimitriou, M., & Katsiotis, A. (2017). Monumental olive trees of Cyprus contributed to the establishment of the contemporary olive germplasm. *PLOS ONE*, 12(11), e0187697. <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0187697>
- Barata, A. M., Rocha, F., Lopes, V., & Carvalho, A. M. (2016). Conservation and sustainable uses of medicinal and aromatic plants genetic resources on the worldwide for human welfare. *Industrial Crops and Products*, 88, 8–11. <https://doi.org/10.1016/j.indcrop.2016.02.035>
- Cadogan, G., Iacovou, M., Kopaka, K., & Whitley, J. (2012). Parallel lives: ancient island societies in Crete and Cyprus. Athens: British School at Athens.
- Dafni, A., & Bock, B. (2019). Medicinal plants of the Bible – revisited. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 15(1), 57. <https://doi.org/10.1186/s13002-019-0338-8>
- Della, A., Paraskeva-Hadjichambi, D., & Hadjichambis, A. C. (2006). An ethnobotanical survey of wild edible plants of Paphos and Larnaca countryside of Cyprus. *Journal of Ethnobiology and Ethnomedicine*, 2(1), 34. <https://doi.org/10.1186/1746-4269-2-34>
- Gagliardi, L., & Dorato, S. (2007). General Concepts. *Current Legislation on Cosmetics in Different Countries. Analysis of Cosmetic Products*, 3–28. <https://doi.org/10.1016/B978-044452260-3/50024-3>
- Gonzalez-Tejero, M. R., Casares-Porcel, M., Sanchez-Rojas, C. P., Ramiro-Gutierrez, J. M., Molero-Mesa, J., Pieroni, A., Giusti, M. E., Censorii, E., de Pasquale, C., Della, A., Paraskeva-Hadjichambi, D., Hadjichambis, A., Houmani, Z., El-Demerdash, M., El-Zayat, M., Hmamouchi, M., & ElJohrig, S. (2008). Medicinal plants in the Mediterranean area: Synthesis of the results of the project Rubia. *Journal of Ethnopharmacology*, 116(2), 341–357. <https://doi.org/10.1016/J.JEP.2007.11.045>
- Gregoriou, C. (1996). Assessment of variation of landraces of olive tree in Cyprus. *Euphytica*, 87(3), 173–176. <https://doi.org/10.1007/BF00023745/METRICS>
- Gupta, P. (2018). Poisonous plants. *Illustrated Toxicology*, 309–329. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813213-5.00011-0>
- Hand, R., Hadjikyriakou, G. N., & Christodoulou, C. S. (ed. ). (2011). – (continuously updated): Flora of Cyprus – a dynamic checklist. Published at <http://www.flora-of-cyprus.eu/>; accessed [19/12/2022].
- Inoue, M., & Craker, L. E. (2014). Medicinal and aromatic plants-uses and functions. In *Horticulture: Plants for People and Places* (Vol. 2, pp. 645–669). Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/978-94-017-8581-5\\_3](https://doi.org/10.1007/978-94-017-8581-5_3)
- Iwu, M. M. (2002). Ethnobotanical approach to pharmaceutical drug discovery: strengths and limitations. In *Advances in Phytomedicine* (Vol. 1, Issue C, pp. 309–320). Elsevier. [https://doi.org/10.1016/S1572-557X\(02\)80034-4](https://doi.org/10.1016/S1572-557X(02)80034-4)
- Kalli, N., & Kyriakidou, P. (2012). Quality and safety of products of animal origin and consumers attitudes: Cyprus perspective. *EAAP Scientific Series*, 133(1), 261–268. [https://doi.org/10.3920/978-90-8686-762-2\\_20/TABLES/1](https://doi.org/10.3920/978-90-8686-762-2_20/TABLES/1)
- Lubbe, A., & Verpoorte, R. (2011). Cultivation of medicinal and aromatic plants for specialty industrial materials. In *Industrial Crops and Products* (Vol. 34, Issue 1, pp. 785–801). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.indcrop.2011.01.019>
- Martin, G. J. (1994). Conservation and ethnobotanical exploration. In *Ciba Foundation symposium* (Vol. 185). Ciba Found Symp. <https://doi.org/10.1002/9780470514634.ch16>
- Medail, F., & Quezel, P. (1999). Biodiversity Hotspots in the Mediterranean Basin: Setting Global Conservation Priorities. *Conservation Biology*, 13(6), 1510–1513. <https://doi.org/10.1046/J.1523-1739.1999.98467.X>



- Medeiros, M. F. T., da Silva, P. S., & de Albuquerque, U. P. (2011). Quantification in ethnobotanical research: an overview of indices used from 1995 to 2009. *SITIENTIBUS Serie Ciencias Biologicas*, 11(2), 211-230. <https://doi.org/10.13102/scb108>
- Meikle, R. D. (1977). *Flora of Cyprus*, vol. 1. Kew: Bentham-Moxon Trust.
- Meikle, R. D. (1985). *Flora of Cyprus*, vol. 2. Kew: Bentham-Moxon Trust.
- Memariani, Z., Gorji, N., Moeini, R., & Farzaei, M. H. (2019). Traditional uses. In *Phytonutrients in Food: From Traditional to Rational Usage* (pp. 23-66). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-815354-3.00004-6>
- Namdeo, A. G. (2018). Cultivation of Medicinal and Aromatic Plants. *Natural Products and Drug Discovery: An Integrated Approach*, 525-553. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-102081-4.00020-4>
- Okogun, J. I. (2002). Chapter 12 Drug discovery through ethnobotany in Nigeria: Some results. In *Advances in Phytomedicine* (Vol. 1, Issue C, pp. 145-154). Elsevier. [https://doi.org/10.1016/S1572-557X\(02\)80021-6](https://doi.org/10.1016/S1572-557X(02)80021-6)
- Phillips, O., Gentry, A. H., Reynel, C., Wilkin, P., Galvez-Durand, C. B., & Medico Lima, B. (1994). Quantitative Ethnobotany and Amazonian Conservation. *Conservation Biology*, 8(1), 225-248.
- Porras, G., Chassagne, F., Lyles, J. T., Marquez, L., Dettweiler, M., Salam, A. M., Samarakoon, T., Shabih, S., Farrokhi, D. R., & Quave, C. L. (2021). Ethnobotany and the Role of Plant Natural Products in Antibiotic Drug Discovery. *Chemical Reviews*, 121(6), 3495-3560. [https://doi.org/10.1021/ACS.CHEMREV.0C00922/ASSET/IMAGES/LARGE/CROCO0922\\_0007.JPEG](https://doi.org/10.1021/ACS.CHEMREV.0C00922/ASSET/IMAGES/LARGE/CROCO0922_0007.JPEG)
- Reyes-Garcia, V., Huanca, T., Vadez, V., Leonard, W., & Wilkie, D. (2006). Cultural, practical, and economic value of wild plants: A quantitative study in the Bolivian Amazon. *Economic Botany*, 60(1), 62-74. [https://doi.org/10.1663/0013-0001\(2006\)60\[62:C-PAEVO\]2.0.CO;2](https://doi.org/10.1663/0013-0001(2006)60[62:C-PAEVO]2.0.CO;2)
- Rizopoulou-Egoumenidou, E. (2009). Tanning in Cyprus from the 16th to the 20th century. From traditional tanneries to modern industries. Nicosia: Cyprus Research Centre.
- Savvides, A. M., Stavridou, C., Ioannidou, S., Zoumides, C., & Stylianou, A. (2023). An Ethnobotanical Investigation into the Traditional Uses of Mediterranean Medicinal and Aromatic Plants: The Case of Troodos Mountains in Cyprus. *Plants* 2023, Vol. 12, Page 1119, 12(5), 1119. <https://doi.org/10.3390/PLANTS12051119>
- Schaal, B. (2019). Plants and people: Our shared history and future. *Plants, People, Planet*, 1(1), 14-19. <https://doi.org/10.1002/PPP3.12>
- Sherkat, D. E. (2015). Religiosity. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences: Second Edition*, 377-380. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.84020-9>
- Taghouti, I., Cristobal, R., Brenko, A., Stara, K., Markos, N., Chapelet, B., Hamrouni, L., Bursic, D., & Bonet, J. A. (2022). The Market Evolution of Medicinal and Aromatic Plants: A Global Supply Chain Analysis and an Application of the Delphi Method in the Mediterranean Area. *Forests* 2022, Vol. 13, Page 808, 13(5), 808. <https://doi.org/10.3390/F13050808>
- Yadav, S. K., Singh, S., & Gupta, R. (2019). Sampling Methods. In *Biomedical Statistics* (pp. 71-83). Springer Singapore. [https://doi.org/10.1007/978-981-32-9294-9\\_9](https://doi.org/10.1007/978-981-32-9294-9_9)
- Γεννάδιος, Π. Γ. (1959). ΛΕΞΙΚΟΝ ΦΥΤΟΛΟΓΙΚΟΝ (Δεύτερη Έκδοση). Αθήνα: Εκδοτικός οίκος Μόσχου Χρ. Γκιούρδα.
- Ευαγγελάτου, Φ. ΞΕΧΑΣΜΕΝΕΣ ΝΟΣΤΙΜΙΕΣ ΤΟΥ ΚΥΠΡΙΑΚΟΥ ΧΩΡΙΟΥ. Τυπογραφεία Άριστου Φιλή Λτδ.
- Ζαννέττου - Παντελή, Κ. (1998). Τα Φαρμακευτικά Φυτά της Κύπρου / The Medical Plants of Cyprus, Λάρνακα.
- Ζαννέττου - Παντελή, Κ. (2000). Η Θεραπευτική Δυνατότητα των Φαρμακευτικών Φυτών της Κύπρου. Ιδιότητες-Συνταγές, Λάρνακα.
- Ιερομόναχος Φιλάρετος. (1924). Μητροφάνους, Ιερομονάχου, 1849: Ιατροσοφικόν. Λευκωσία: Ιερά Μονή Μαχαιρά.
- Μπαμπινιώτης, Γ. (2002). Λεξικό της Νέας Ελληνικής Γλώσσας (2η έκδοση). Κηφισιά: Κέντρο Λεξικολογίας Ε.Π.Ε.
- Παπαγγέλου, Ρ. (2001). Το κυπριακό ιδίωμα. Λεξικό (1η έκδοση). Εκδόσεις Ιωλκός και Ρόης Παπαγγέλου.
- Σταύρακας, Δ. Ε. (2001). Μαθήματα Γενικής Αμπελουργίας. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Θεσσαλονίκη: Υπηρεσία Δημοσιευμάτων.
- Τμήμα Περιβάλλοντος - Δίκτυο Natura 2000. (n.d.). Σχέδιο διαχείρισης περιοχής NATURA 2000 CY5000004 "Εθνικό Δασικό Πάρκο Τροόδου». Retrieved October 26, 2022, from <http://www.moa.gov.cy/moa/environment/environmentnew.nsf/All/523C67F6DE748DDCC22580840032C35A?OpenDocument>
- Χατζηκυριάκου, Γ. Ν. (2007). Αρωματικά και Αρτυματικά Φυτά της Κύπρου: Από την Αρχαιότητα μέχρι Σήμερα. Λευκωσία: Πολιτιστικό Ίδρυμα Τραπεζής Κύπρου.

## Λεξιλόγιο

- Αθάσι** (το): το αμύγδαλο
- Αθασούι** (το): τα αθασούθκια, τα μικρά αμύγδαλα
- Αθασόφυλλο** (το): το κέλυφος του καρπού του αμυγδαλού
- Αθθοί** της **κολοτζιάς** (ου): τα άνθη της κολοκυθιάς
- Αίγια** (η): η αίγα, η κασίκα
- Αλουσίβα** (η): (ιτ. lisciva) ρύμμα, θολοστάκτη, αλυσίβα, «μπουγάδα»
- Αναρή** (η): (αν-ορρός) ανθότυρος, ανθοτύρι, αθότυρο, μυζήθρα, «λευκό σύννεφο»
- Απόχτιν** (το): αλατισμένο και αποξηραμένο (στον ήλιο με ρίγανη) αιγινό κρέας με τα κόκκαλα
- Απηητούριν** (το): σκουλήκι του χαλουμιού
- Αρκάτης** (ο): εργάτης, αριάνι από αφρό βρασμένων ρεβυθιών για τη μαγιά ειδικού τύπου κουλουριών (αρκατένα)
- Αρκατένα** (τα): ξεροψημένα τραγανιστά κουλούρια με μαγιά που φτιάχνονται κυρίως στις ορεινές περιοχές της Κύπρου
- Ασσίν** (το): ασκί, ασκός του κρασιού, σακκί
- Αχνιά** ή **αγνεία** (η): (αγνός) γάλα από κασίκα που μόλις γέννησε, πρωτόγαλα, αφρόγαλο, γάλα αρμεγμένο ύστερα από τον τοκετό
- Βαζανάκι** (το): γλυκό του κουταλιού από τον καρπό της μελιτζάνας
- Βάκλα** (η): (λτ. baculum) το ραβδί
- Βερκά** (τα): τα ξόβεργα
- Βολίτζιν** (το): (γ. volige: δοκίδα) δοκάρι, στρωτήρας, καπρούλι, παταγιόλι
- Βούρκα** (η): δερμάτινος ασκός, σακίδιο βοσκών
- Βράκα** (η): είδος φαρδιού παντελονιού με πολλές πτυχές που δένει με ζώνη και φτάνει συνήθως ως τα γόνατα
- Γαιματάς** (ο): αιματάνθραξ προβάτων, σπληνάνθραξ, «μεγάλο εξάνθημα», «αμματάς», δοθιήν, κριθαράκι (βλεφάρου), «καλόγηρος» (ματιού), «καρφίτης», (καρφή) εξάνθημα, σπυράκι, μπιμπίκι, «κωλόρνιθον», «γαίμαν»
- Γαρύλλα** (η): (αρχ. γλήμη) λήμη, τσίμπλα, «μικροποσότητα»
- Γλυσταρκά** (η): σησαμωτό ξεροψημένο κουλούρι σε σχήμα τετράγωνης ή κυκλικής σχάρας
- Γλυτζιστό** (το): παραδοσιακό γλυκό από την κοινότητα Κοιλανίου
- Γναφκιάς** (ο): ο βυρσοδέψης
- Γράδον** (το): (ιτ. grado) οιοπνευματόμετρο, γράδο
- Γρούτα** (η): (λατ. grutellum, γ. gruel gruaυ, αγγλ. gruel grout: χυλός βύνης, κλπ) χυλός από γλεύκος (είδος μουσταλευριάς) (ηπαλουζές), χυλός για βυζανιάρικα (από αλεύρι και χαρουπόμελο ή σταφίδα, ή από ψωμί και γάλα)
- Δόμη** (η): η αναβαθμίδα, ο τοίχος με πέτρες (χωρίς πηλό) ο οποίος χωρίζει τις αναβαθμίδες
- Δοξαμένη** (η): η δεξαμενή
- Έψημαν** (το): πετιμέζι, σταφυλόμελο
- Ζαλατίνα** (η): κυπριακό παραδοσιακό έδεσμα, πηκτή, και τρόπος συντήρησης του χοιρινού κρέατος
- Ζαμπούσι** (το): είδος τριγωνικού μπουρεκιού με πλιγούρι και μάραθο
- Ζαπτιές** ή **ζαφτιές** (ο): (τ. zartiyе), αστυνομικός, επί της τάξης, χωροφύλακας
- Ζιβανία** (η): παραδοσιακό κυπριακό απόσταγμα, άχρωμο, με ελαφρύ άρωμα σταφίδων. Η τυπική περιεκτικότητα σε οινόπνευμα είναι 45%vol. Δεν περιέχει ζάχαρη και δεν έχει καμία οξύτητα.
- Καζιά** (τα), **καζίν** (το): βεντούζες, (τ. kase: κούπα, τ. kasin: συστέλλομαι, τ. gasi: με οινόπνευμα) βεντούζα – (προβ. casa) σικύς, αγγούρι- (τ. kazik: πάσσαλος) παλούκι

**Καϊκανάς** (ο): (τ. kaygana): σφουγγάτο, έδεσμα από χτυπημένα αυγά με ζάχαρη (τηγανισμένα)

**Καλαντίζω:** ραντίζω με αγιασμό στα κάλαντα

**Καμπανάριν** (το): καμπανέλι, τσαμπίδι, καμπανό, κουδούνι, σταφύλι αφεθέν στο άκρο κλήματος, μικρός μίσχος/τσαμπί σταφυλιού, «μικρή ποσότητα σταφυλιού»

**Κανναβίτσα:** σακούλες φτιαγμένες από χοντρό και σκληρό ύφασμα με αραιή πλέξη από κάνναβη ή άλλο υλικό

**Κάπνισμα** (το): έθιμο κατά το οποίο ο καπνός από αγιασμένα ξηρά φύλλα ελιάς χρησιμοποιείται ενάντια στο «κακό»

**Καπνιστήρι** (το): μικρό σκεύος, μεταλλικό ή πήλινο, που χρησιμοποιεί η κάθε οικοκυρά για να καπνίζει (βλ. κάπνισμα)

**Καπύρα** (η): (αρχ. κάπυρος: ξηραμένος): φρυγανιά, φρυγανισμένη φέτα ψωμιού

**Καρκόλα** (η): (τ. karyola) καρυδένιο κρεβάτι, ξύλινο κρεβάτι, κρεβάτι

**Καταστήννω:** κατασταίνω (φαγητό, γλυκό, κλπ) κάνω να πιει το ζουμί του (επί φαγητού), κάνω/αφήνω να γίνει χυλός, πήζω (φαγητό, γλυκό), καθιστώ ζαχαρόπηκτο, «απεργάζομαι κακό»

**Κιοφτέριν** (το): (τ. kofter) μουσταλευριά ξηραμένη στον ήλιο και κομμένη σε μπακλαβαδωτά κομμάτια

**Κολοκοτή ή κολοκωτή** (η): είδος διπλωμένης και παραγεμισμένης πίτας με τεμάχια από γλυκοκολοκύθι, καρότο και σταφίδες, όλα πιπερωμένα, σε φύλλο από αλεύρι

**Κοτσινοκόλοκο** (το): γλυκοκολοκύθι (το), η γλυκιά κολοκύθα, κολοκύθα η μοσχάτη.

**Κορούες** (οι): κοριτσάκια, κοπελίτσες, «μπουμπούκια των ρόδων»

**Κόστωμα** (το): ο μάλωπας

**Κουβαρούθκια (τα) ή κούβαροι (οι) ή χαλουβάς του τηανιού:** τηγανητοί σβώλοι από χοντροαλεσμένο αλεύρι (που περιείχε πίτουρο), στο μέγεθος χούφτας, περιχυμένοι με αραιωμένο (για λόγους οικονομίας) έψημα που τρωγόταν στις νηστείες

**Κούζα** (η)/**Κούζος** (ο): (τ. kavanoz: στάμνα) στρογγυλή κανάτα με ελαφρά πιεσμένο χείλος και με ένα χερούλι, στάμνα, «δεκάλιτρο»

**Κουμέρα** (η): (προβ. comaire) παράνυφος, κουμπάρα

**Κουμνί** (το): πήλινο αγγείο στο οποίο αποθηκεύονταν συνήθως τα συντηρημένα σε λίπος κομμάτια κρέατος

**Κούννα** (η): (ιτ. conno) πυρήνας καρπών, ξηρός καρπός, κουκούτσι, «ψαχνό», λευκό και καθαρό κρέας κότας (από στήθος)

**Κουπάνισμα** (το): το κοπάνισμα

**Κουπέπια** (τα): (τ. kebebe) ντολμάδες, γιαπράκια

**Κούλιασμα** (το): το σούρωμα

**Κουρούκλα** (η): (τ. kyryuk: ουρά, γραμμή, αρχ. κρωβύλος: τούφα/κότσος μαλλιών) λεπτοϋφασμένος κεφαλόδεσμος, λεπτό ύφασμα το οποίο χρησιμοποιούνταν ως κάλυμμα κεφαλής

**Κοφίνι(ν)** (το): κόφα, κοφίνι

**Κριθθαρκά** (η): το κριθαράκι ή κρίθη, μία φλεγμονώδης πάθηση των αδένων των βλεφάρων

**Κυπαρισσόμηλο** (το): ο καρπός του κυπαρισσιού

**Λαμπίκκος** (ο): (αραβ. al ambik, αρχ. άμβυξ, ιτ. lambico) άμβυκας, αποστακτήρας, λαμπίκος

**Ληόνιν ή ληδόνιν** (το): το λάδανο, η ρητίνη της ξισταρκάς (λαδανιάς)

**Λουβίν** (το): δόλιχος ο λοβός, χωριατοφάσουλο, αραποφάσουλο, φασολάκι, λουβί-λωβός, περικόρπιο-θρύψαλο

**Λούντζα** (η): παραδοσιακό αλλαντικό της Κύπρου από καπνιστό χοιρι

**Μαραπέλλα** (η): (γ. mirabelle) καρπός αγριοπουρνελιάς, αγριοδαμασκηνιάς, αγριοδαμάσκηνο

**Μαχαλλεβίν** (το): (τ. mahallebi) κρέμα από κοπανιστό ρύζι σε γάλα με σιρόπι αγριοκέρασου ή ροδόσταμου

**Μερρέχα** (η): μυρεψός, μυροδοχείο, ασημένιο μυροδοχείο (πχ για ράντισμα νιόπαντρων), στάμνα ροδοστάγματος/ανθόνερου

**Μερσινόκοκκο** (το): ο καρπός της μερσινιάς (*Myrtus communis*)

**Μοίρα** (η): τύχη, μοίρα, φέτα (φρούτων: πορτοκαλιού, καρπουζιού κλπ), μοιράδι, μερίδιο, μερίδα

**Μουασίλης** (ο): έκζεμα, ζωχάδες, εξωτερικές αιμορροΐδες

**Μουστάριν** (το): μούστος, γλεύκος

**Μούζα** (η): η καπνιά

**Μύλλα ή μήλλα** (η): (αρχ. μήλειον: πρόβειο) πάχος κρέατος, λίπος κρέατος, λίγδα, λίπος του ζώου

**Νινίδα** (η): συχνό δερματικό πρόβλημα στο κεφάλι των νεογέννητων

**Νούρος** (ο): η ουρά, το κοτσάνι

**Ξηροτήανα ή ξεροτήανα** (τα): τηγανίτες, δίπλες, ξεροτήγανα  
**Οκκά** (η): (τ. okka) Οθωμανική μονάδα μέτρησης μάζας, 1280 γρ  
**Οφτό κλέφτικο** (το): παραδοσιακό φαγητό με κύριο συστατικό το κρέας το οποίο έχει τυλιχτεί σε λαδόκολλα και ψηθεί στον παραδοσιακό φούρνο  
**Παστόσυκο** (το): το αποξηραμένο σύκο  
**Πιπυρόν** (το): καψερό, τσουχτερό, αψύ, δριμύ  
**Ποδίνα** (η): μπότα για τους άνδρες αγρότες και βοσκούς, η «τσαγγαροποδίνα» φτιαγμένη από δέρμα  
**Πορίζιν** (το): απορίζι, ριζοβλάστημα, παραφυσάδα  
**Πορτός** (ο): πολτός, χυλός βρασμένου γλεύκου και χονδραλεσμένου σιταριού  
**Πουρέκκιν** (το): (τ. borek) μπουρέκι, είδος γλυκού με κρέμα ή αναρή  
**Πουρκούριν** (το) ή **πουργούρι**: (τ. bulgur) πληγούρι, χυλός βρασμένου σιταριού  
**Ππαλουζές** (ο): (τ. paluze) τύπος μουσταλευριάς  
**Ρατζή** (η): (τ. raki) ρακί, ρούμι  
**Ρέσιν** (το): εκλεκτό έδεσμα από χονδροκοπανισμένο/αλεσμένο στάρι που βράζεται με κρέας ή σε ζωμό κρέατος παρασκευαζόμενο σε γάμους, η ετοιμασία του οποίου διαρκεί ίσα με 12 ώρες  
**Ρετσέλλιν** (το): (τ. recel: κομπόστα, μαρμελάδα) ρετσέλι, γλύκισμα από παστά βερούκοκα, γλύκισμα από γλυκοκολοκύθι και γλεύκος, ρετσέλι από βρασμένα κυδώνια/μήλα διατηρημένα σε μούστο  
**Ρουσουίν ή ρουσουδιν** (το): (γ. rougeole) ιλαρά, οστρακιά  
**Σαρκά** (η): το σάρωθρο, είδος σκούπας που κατασκευαζόταν συνήθως από αποξηραμένα μαζία (*Sarcopoterium spinosum*) ή θρουμπιά (*Thymbra capitata*)  
**Σάτζιν** (το): (αρχ. σάκος: ασπίς) ασπιδοειδές σκεύος για ψήσιμο πιτών, σαγάνι, σαγανάκι- (τ. sac: μεταλλική πλάκα) κυρτή σιδηρόπλακα για ψήσιμο πίτας/ψωμιού  
**Σησαμικόν** (το): (για σηςάμι) λεπτότρητο κόσκινο  
**Σουππούδκια ή σουππούθκια ή σουππουρούθκια** (τα): τηγανητά κυβάκια ψωμιού με έψημα ή μαυρόμελο  
**Σουρουπέτιν ή σερεπέτιν** (το): (τ. serbet) σερμπέτι, γλυκό πιετό, πολύ γλυκό (ρόφημα)  
**Σιουσιούκκος** (ο): (τ. sucuk) σουτζούκι μουσταλευριάς (μαντζούνι από ξηρούς καρπούς περασμένους σε κλωστή και εμβαπτισμένους σε μούστο), μαντζούνι από αμυγδαλόψιχα περασμένη σε τριπλοκλωσμένη κλωστή και τυλιγμένη σε μουσταλευριά (ύστερα από εμβάπτιση 20-25 φορές σε λεπτόρρευση μουσταλευριάς κι ανάρτηση για πήξιμο επί 12 ώρες)  
**Στρουθούθκια ή στρουφούθκια** (τα): μικρά σπουργίτια, το φυτό *Silene vulgaris*  
**Ταπατζιά ή ταμπουκιά** (η): (τ. tabak: δίσκος) δερμάτινο πανέρι σε σχήμα ταψιού για μάζεμα κοσκινισμένου αλεύρου, ταμπουκιν (το): μικρό κοσκινόσχημο πανέρι  
**Τατσιά** (η): (ιτ. staccio) οικιακό παραδοσιακό είδος κοσκίνου  
**Τεράτσια** (τα): κεράτια, ξυλοκέρατα, χαρούπια  
**Τερτζελλούθκια ή κουλλουρούθκια με το έψημα** (τα): Κουλουράκια βρασμένα σε νερό και βουτηγμένα σε έψημα, φτιαγμένα σε σχήμα μικρών κρίκων. Ονομάζονταν τερτζελλούθκια λόγω του σχήματός τους που παρέπεμπε σε κρικέλλι, τερτζιέλλι στην κυπριακή διάλεκτο  
**Τζεγκιά** (η): κεντριά, κέντρισμα, κέντηση, «σουβλιά», σουβλερός πόνος  
**Τζίκλα**: το αποδημητικό πουλί με την ελληνική κοινή ονομασία «τσίχλα» (*Turdus philomelos*)  
**Τζισβές** (ο): (τ. cezve) μπρίκι του καφέ  
**Τουλουπάνιν** (το): το τουλουπάνι, κομμάτι από ύφασμα  
**Τραχανάς** (ο): (τ. tarhana) χυλός/σούπα από αλεύρι με πηχτό γάλα και λεμόνι  
**Τρεμιθόπιττα ή τρεμιθοπούλα** (η): πίτα με τερεβινθέλαιο και σπόρια τερεβινθίνης (τρεμιθιάς)  
**Τρικόν** (το): (γ. tricot) πλεκτό ρούχο, πουλόβερ  
**Τρυγονότζικλα**: το αποδημητικό πουλί με την ελληνική κοινή ονομασία «κεδρότσιχλα» (*Turdus pilaris*)  
**Τσακκιστές, ελιές** (οι): κοπανισμένες ελιές διατηρημένες στην άλμη  
**Τσαμαρέλλα** (η): αλατισμένο και αποξηραμένο (στον ήλιο με ρίγανη) κρέας από μεγάλης ηλικίας κατσικά  
**Τσιμινιά** (η): (γ. cheminee) εστία, φωτιά ψησίματος, πυροστιά, ψηστιέρα, σιδερωσιά, πυροστάτης, τσιμιά, «τζάκι», «καμινάδα»  
**Τσίππα** (η): (αρχ. σύφαρ, μεσ. σίφα) υμένας, πέτσα, κρούστα  
**Τσουੰνα** (η): (αρχ. τύλη), φούσκωμα, τοξικό φυτό, μολυσμένο σπυρί

**Ταβάς** (ο): (τ. tava) στρογγυλό ταψί, πήλινη χύτρα για ψήσιμο στον φούρνο, χάλκινη χύτρα, τηγάνι, ταβάς, νταβάς, παραδοσιακό κυπριακό φαγητό με κύρια συστατικά το κρέας, το κρεμμύδι και διάφορα μπαχαρικά ψημένο στον παραδοσιακό φούρνο

**Φατσιά** (η): το χτύπημα

**Φλαούνα** (η): (γ. flanche, flanc: κυρτό στρίφωμα ασπίδας, γ. flanchir: απλώνω) κυπριακό πασχαλινό έδεσμα τριγωνικού σχήματος με τις ακμές αναδιπλωμένες προς τα μέσα το οποίο καταναλώνεται μετά την ανάσταση

**Χαλουβάς** (ο): (τ. helva) γλύκισμα από ταχίνι (με σιμιγδάλι, ζάχαρη και βούτυρο), χαλβάς

**Χαλλούμι** (το): λευκό τυρί το οποίο παράγεται μόνο στη νήσο Κύπρο και κατέχει προστατευόμενη ονομασία προέλευσης (ΠΟΠ)

**Χαρτζίν** (το): χάλκινο σκεύος, χάλκινη χύτρα

**Χοιρομέρι** (το): παραδοσιακό αλλαντικό της Κύπρου από καπνιστό χοιρινό

**Χρυσόμηλον** (το): βερύκοκο, βερίκοκο

**Χωστά** (τα): τα κομμάτια τηγανητού χοιρινού κρέατος που διατηρούνταν μέσα σε αγγεία, όπως οι κούμνες, καλυμμένα με λίπος

**Ψητό** (το): φαγητό με κύρια συστατικά το κρέας με πατάτες στον φούρνο

#### Συντομογραφίες λεξιλογίου

Αγγλ.: αγγλική

Αραβ.: αραβική

Αρχ.: αρχαιοελληνική

Γ.: γαλλική

Ιτ.: ιταλική

Λατ.: λατινική

Μεσ.: Μεσαιωνική

Π.χ.: παραδείγματος χάριν

Προβ.: προβηγκιανή

Τ.: τουρκική

Για την ερμηνεία των λέξεων χρησιμοποιήθηκαν τα βιβλία του Ρόη Παπαγγέλου (2001) και της Φωτεινής Ευαγγελάτου. Στο τέλος του λεξιλογίου παρατίθενται οι συντομογραφίες.

**Συγγραφείς:**

Κωνσταντίνα Σταυρίδου<sup>1</sup>, Ανδρέας Μ. Σαββίδης<sup>1</sup>, Σωτηρούλα Ιωαννίδου<sup>1</sup>, Ανδρέας Στυλιανού<sup>1</sup>, Χρίστος Ζουμίδης<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Ινστιτούτο Γεωργικών Ερευνών, Λευκωσία | <sup>2</sup> Ινστιτούτο Κύπρου, Λευκωσία

**Σχεδιασμός:**

Κωνσταντίνος Σταύρου και Γιώργος Σουγλίδης

**Εκτύπωση:**

Τυπογραφείο TheoPress Ltd

Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται. Κανένα μέρος αυτού του βιβλίου δεν μπορεί να αναπαραχθεί ή να χρησιμοποιηθεί με οποιαδήποτε μορφή ή με οποιοδήποτε μέσο, ηλεκτρονικό ή μηχανικό, συμπεριλαμβανομένης της φωτοτυπίας, της καταγραφής, ή από οποιοδήποτε σύστημα αποθήκευσης και ανάκτησης πληροφοριών, χωρίς την προηγούμενη γραπτή άδεια των συγγραφέων.

Ενώ έχει ληφθεί κάθε εύλογη μέριμνα κατά την προετοιμασία αυτού του βιβλίου, ούτε ο εκδότης ούτε οι συγγραφείς μπορούν να αναλάβουν την ευθύνη για οποιεσδήποτε συνέπειες που προκύπτουν από τη χρήση του, ή τις πληροφορίες που περιέχονται στο παρόν.

Διευκρινίζεται ότι κάθε φωτογραφία, συνοδεύεται από το όνομα του φωτογράφου ή της πηγής.

**Πληροφορίες χρηματοδότησης:**

Η παρούσα έκδοση αποτελεί παραδοτέο που ολοκληρώθηκε στο πλαίσιο του Έργου 3PRO-TROODOS (INTEGRATED/0609/061). Το Έργο συγχρηματοδοτήθηκε από το Ευρωπαϊκό Ταμείο Περιφερειακής Ανάπτυξης και την Κυπριακή Δημοκρατία μέσω του Ιδρύματος Έρευνας και Καινοτομίας, και συντονίστηκε από το Ινστιτούτο Κύπρου.



