

Ο γεωπόνος μιλά για σταμναγκάθι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



photo: [evarees@Flickr](#)

του Κώστα Λιονουδάκη

Από μικρό παιδάκι στα Χανιά της Κρήτης, κάθε άνοιξη, ανεβαίναμε με τον πατέρα στο οροπέδιο του Ομαλού για να μαζέψουμε το πεντανόστιμο αυτοφυές σταμναγκάθι με την πικρή γεύση. Το τρώγαμε συνήθως βραστό με λάδι και λεμόνι, βουτούσαμε στο ελαιόλαδο κριθαρένιο παξιμάδι κι η μάνα τηγάνιζε στα ξύλα λαχταριστές πατάτες. Σχεδόν δυο δεκαετίες αργότερα, όντας μεταπτυχιακός φοιτητής στην προολυμπιακή Αθήνα, το συνάντησα (καλλιεργούμενο πλέον) να πωλείται πανάκριβα στις φρουταρίες των βορείων προαστίων και να σερβίρεται πειραγμένο στα gourmet εστιατόρια της εποχής. Σημεία των καιρών!

Ξεφεύγοντας από τις συναισθηματικές αντιθέσεις των προσωπικών μου βιωμάτων, θα ήθελα να σας παραθέσω έναν δεκάλογο γνωριμίας με το άγριο χόρτο που έχει ξετρελάνει τους φίλους της μαγειρικής:

- Το σταμναγκάθι, ή «κιχώριον το ακανθώδες», είναι ουσιαστικά μια άγρια ποικιλία ραδικιού και είναι πολυετές φυτό 20-40 εκατοστών, πολύκλαδο με διακλαδώσεις ακανθωτές.
- Το όνομά του προέρχεται από το αγκάθι που το περιβάλλει και τη χρήση του ως προστατευτικό πώμα στις πήλινες στάμνες του νερού.
- Είναι ένα από τα λίγα χορταρικά που τρώγεται το ίδιο ευχάριστα ωμό και βρασμένο, όπως όλα τα είδη ραδικιών, ή μαζί με κρέας όπως μαγειρεύεται το σέλινο ή το σπανάκι.
- Είναι πλούσιο σε ω3 λιπαρά οξέα, ασκορβικό οξύ (βιταμίνη C) ενώ διαθέτει αντιοξειδωτική δράση και ικανότητα εξουδετέρωσης ελεύθερων ριζών.
- Εκτός από την Κρήτη, που διαχρονικά το αξιοποιεί στην τοπική της διατροφή, το σταμναγκάθι είναι αυτοφύες και στη Στερεά Ελλάδα, την Πελοπόννησο αλλά και τις Κυκλάδες.
- Στην Κρήτη αυτοφύεται τόσο κοντά σε παραθαλάσσιες περιοχές, όπου το θρέφει η αλμύρα, όσο και στους ορεινούς όγκους του νησιού κάτω από το χειμωνιάτικο χιόνι.
- Τα στάδια ανάπτυξης περιλαμβάνουν τη βλάστηση του σπόρου, την ανάπτυξη φύλλων σε μορφή ροζέτας, ανάπτυξη πράσινου αγκαθιού από το κέντρο της ροζέτας, τη σταδιακή ξήρανση των φύλλων και τον σχηματισμό των καρπιδιών (περιέχουν τους σπόρους) πάνω στο αγκάθι.
- Ως πολυετές φυτό, η αναβλάστησή του γίνεται μετά το καλοκαίρι και αφού ποτιστεί ή πέσουν οι πρώτες βροχές του φθινοπώρου.
- Το μεγαλύτερο πρόβλημα που αντιμετωπίζει ο παραγωγός κατά τη διαδικασία της σποράς είναι ότι ο σπόρος δύσκολα αποχωρίζεται από τα καρπίδια γι' αυτό αρκετοί παραγωγοί αλέθουν τα καρπίδια σε σπαστήρα.
- Η συγκομιδή γίνεται 3-4 μήνες μετά τη σπορά, όταν η ροζέτα έχει αποκτήσει ικανοποιητικό μέγεθος, και πάντως πριν την έκπτυξη αγκαθιού.

* Επισκεφθείτε στο facebook τη σελίδα «[Τα Μυστικά του Κήπου](#)» που επιμελείται ο Κώστας Λιονουδάκης.

Πηγή:bostanistas.gr