

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

1^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΤΡΙΚΑΛΩΝ

ΣΧΟΛ.ΕΤΟΣ 2014-2015



**«ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ
ΦΥΤΑ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΑΣ»**

Υπευθ.Καθηγήτριες

Πυρότη Χρ.

Σιώμου Στ.

Φιλίππου Γ.

Το πρόγραμμα μας



Οι μαθητές του τμήματος Α3 του σχολείου μας αποφάσισαν κατά το σχολικό έτος 2014-2015 να ασχοληθούν με ένα πρόγραμμα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης με θέμα «αρωματικά φυτά και βότανα του τόπου μας».

Η αναφορά μας σε αυτά δεν ήταν επιστημονική και δεν φιλοδοξούσε να εξαντλήσει το θέμα της χρησιμότητας και χρήσης των βοτάνων.

Στόχος μας ήταν να δημιουργήσουμε το ερέθισμα στους μαθητές να ψάξουν, να γνωρίσουν και να εκμεταλλευτούν σωστά τις χρήσιμες ιδιότητες των φυτών στον τομέα της υγείας, της μαγειρικής και της αισθητικής. Επίσης, στοχεύσαμε στην ανάπτυξη δεξιοτήτων επικοινωνίας, συνεργασίας, κριτικής σκέψης και ερευνητικής διάθεσης.

Η μεθοδολογίες που χρησιμοποιήθηκαν ήταν η ομαδοσυνεργατική, η βιωματική και η μάθηση μέσω διαδικτύου.

Οι μαθητές επισκέφθηκαν δύο καταστήματα βοτάνων της πόλης μας και ενημερώθηκαν από τους υπεύθυνους για τη χρήση των φυτών. Στη συνέχεια δημιούργησαν ένα μικρό σχολικό κήπο φυτεύοντας τα δικά τους φυτά.

Η όλη διαδικασία στέφθηκε με επιτυχία αφού οι μαθητές πέτυχαν τους στόχους που αρχικά έθεσαν. Αποτέλεσμα αυτής της επιτυχίας είναι η δημιουργία της παρακάτω εργασίας.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα αρωματικά φυτά αποτελούσαν ήδη από την αρχαιότητα ένα σαγηνευτικό τελετουργικό που ξεγελούσε τη λύπη, την ασθένεια και το θάνατο. Η ελληνική μυθολογία είναι γεμάτη από ιστορίες φυτών και βοτάνων με θεούς, ημίθεους και μυθικά πλάσματα όπως ο Κένταυρος Χείρων και η μητέρα του Νύμφη Φιλύρα, θεότητα των αρωματικών βοτάνων, της ευωδίας και της ανάρρωσης. Ακόμα και ο Άδης αναζήτησε στη Νύμφη Μίνθη τη μέντα, τη σπιρτάδα της ερωτικής αναζωογόνησης όσο ο επάνω κόσμος ερωτοτροπούσε με την αθανασία του ελελίσφακου, του φασκόμηλου. Όσο για τη Θεά του έρωτα που αναδύθηκε απ' τη θάλασσα της Μεσογείου μαζί με την λιβανωτίδα, δεντρολίβανο, είχε πολλά να φροντίσει :να γιατρέψει τις πληγές του Αινέα με δίκταμο και του Αχιλλέα με το ομώνυμο βότανο.

Σήμερα με τη βεβαιότητα της αρχαιολογικής σκαπάνης γνωρίζουμε ότι οι ομηρικές αφηγήσεις δεν ήταν μόνο ένας μύθος. Έτσι είναι πιο εύκολο να συνδυάσουμε τις παραδόσεις με την επιστημονική τεκμηρίωση, Οι ίδιες οι φαρμακοβιομηχανίες εξάλλου, δείχνοντας την προτίμησή τους στα ελληνικά βότανα αξιοποιούν τις αιμοστατικές ιδιότητες του φυτού που θεράπευσε την πληγή του Αχιλλέα και αναζητούν με επιμονή τα εκατοντάδες αρωματικά, φαρμακευτικά φυτά που περιέγραψε ο Ιπποκράτης, ο Διοσκουρίδης και ο Γαληνός.





ΔΑΦΝΗ (ΑΡΩΜΑΤΙΚΟ ΦΥΤΟ)

Μορφολογία

Η **δάφνη** (*Laurus nobilis*) είναι [αρωματικό φυτό](#) της [οικογένειας](#) των [δαφνοειδών](#). Ανήκει στο [γένος Δάφνη](#). Στην Ελλάδα απαντάται και αυτοφυής. Επίσης, στον ελληνικό χώρο καλλιεργείται και η δάφνη του Απόλλωνα. Είναι θάμνος ή μικρό δέντρο. Τα φύλλα του είναι εναλλασσόμενα, ακέραια, λογχοειδή, βαθυπράσινα με μικρό μίσχο και με ελαφρά κυματοειδή μορφή. Η οσμή τους είναι αρωματική και η γεύση τους είναι λίγο πικρή. Τα άνθη βγαίνουν τον Μάρτιο με Απρίλιο. Ο καρπός είναι [δρύπη](#) με σαρκώδες περικάρπιο και μεγάλο σπέρμα. Το χρώμα του είναι κυανόμαυρο ή μαύρο όταν ωριμάσει, έχει σχήμα ωοειδές και μέγεθος μικρής

ελιάς. Από τους καρπούς παράγεται το δαφνέλαιο, που έχει μορφή αλοιφής και στη συνηθισμένη θερμοκρασία είναι πράσινο.

Πολλαπλασιασμός

Το φυτό ευδοκίμει σε ασβεστολιθικά και καλά αρδευόμενα εδάφη. Ο πολλαπλασιασμός του γίνεται με σπέρματα, τα οποία σπέρνονται σε σπορεία. Έπειτα από 3-4 μήνες τα φυτεύουν στο έδαφος και όταν αναπτυχθούν αρκετά τότε μεταφυτεύονται στην οριστική τους θέση.

Χρήσεις

Τα φύλλα του φυτού χρησιμοποιούνται ως άρτυμα στη [μαγειρική](#) (νοστιμίζει φαγητά όπως τα [όσπρια](#)) και στη συσκευασία ξηρών καρπών, όπως [σύκα](#) ή [σταφίδες](#). Το [αιθέριο έλαιο](#) που έχουν τα φύλλα και οι καρποί (δαφνέλαιο) χρησιμοποιείται για την παρασκευή [εντομοκτόνων](#) και παρασιτοκτόνων. Ένα αραιό αφέψημα από αυτά χρησιμοποιείται ως παρασιτοκτόνο οργανισμών που παρασιτούν σε [άλογα](#).

Ιδιότητες

- 1) Αναλγητικό
- 2) Αντιπαρασιτικό (ψείρες, τσιμπούρια κ.α.)
- 3) Αντιπαροξυσμικό
- 4) Αντισπασμωδικό
- 5) Δερματικές παθήσεις
- 6) Διεγερτικό
- 7) Διουρητικό
- 8) Δυσπεψία
- 9) Εμμηναγωγό
- 10) Ενάντια στην πρόκληση πληγών
- 11) Ερεθιστικό δέρματος

- 12) Εφιδρωτικό
- 13) Καταπραϋντικό
- 14) Καταρροή
- 15) Οίδημα
- 16) Παράλυση
- 17) Πληγή
- 18) Ρευματικά
- 19) Στομαχικές παθήσεις
- 20) Στυπτικό-Αιμοστατικό
- 21) Τονωτικό
- 22) Υστερία

Μυθολογία

Η Δάφνη του Απόλλωνα

- Η Δάφνη ήταν μια νεαρή όμορφη νύμφη, κόρη του ποτάμιου θεού Πηνειού.
Ήταν κυνηγός και είχε αφιερώσει τη ζωή της στην Άρτεμη τη θεά του κυνηγιού.
Όπως η θεά έτσι και αυτή αρνιόταν να παντρευτεί. Την περιτριγύριζαν πολλοί θαυμαστές αλλά αυτή τους απέρριπτε όλους, ακόμα και τον ισχυρό γιο του Δία τον Απόλλωνα. Ο Απόλλωνας ερωτεύθηκε την Δάφνη και όταν αυτή αρνήθηκε τις προτάσεις του την κυνήγησε ανάμεσα στα δέντρα.
Η Δάφνη φοβήθηκε και προσευχήθηκε στον πατέρα της να την βοηθήσει. Τότε λοιπόν ο πατέρας της είπε ότι θα την προστάτευε μεταμορφώνοντάς την σε δέντρο που θα ρίζωνε στην όχθη του ποταμού του, (την γνωστή μας δάφνη).
Όταν ο Απόλλωνας ήρθε ψάχνοντας τη Δάφνη, ο πατέρας της του είπε ότι μεταμορφώθηκε σε δέντρο. Ο Απόλλωνας τότε έκοψε μερικά κλαδιά και έπλεξε ένα στεφάνι σε ανάμνηση της ομορφιάς της και του έρωτά του για αυτήν.
Ο Απόλλωνας έκανε τη δάφνη ιερό του φυτό. Καθιέρωσε την απονομή δάφνινου στεφανιού στους πρωταθλητές και σε όσους υπερείχαν σε διάφορα επίπεδα. Στους αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες όλοι οι νικητές στεφανώνονταν με δάφνινο στεφάνι.

Μαγειρική

Με δάφνη ,γαρίφαλο και κανέλα

- Πλένετε 4 φύλλα δάφνης και τα σκουπίζετε καλά με μια πετσέτα.
- Βάζετε σε ένα καθαρό γυάλινο μπουκάλι τη δάφνη ,μια κουταλιά γαρίφαλα,2 ξυλάκια κανέλας και γεμίζετε το μπουκάλι με ελαιόλαδο.
- Κλείνετε καλά το μπουκάλι και το φυλάτε σε δροσερό και σκοτεινό μέρος για 20 μέρες.
- Μόλις το ανοίξετε το μεταγγίζετε σε άλλο μπουκάλι και αφαιρείτε τη δάφνη ,το γαρίφαλο και τη κανέλα
- Είναι ιδανικό για να μαρινάρετε κρέας ή να το προσθέσετε σε βραστό κρέας.

Μαντινάδες, παροιμίες, τραγούδια

- «Αναπαύεται στις δάφνες του»

- Ψηλής μυρτιάς μυρτόφυλλο , πράσινης δάφνης φύλλο άσπρη στρογγυλοπρόσωπη και θάμπωσες τον ήλιο.
- Στης πικροδάφνης τον ανθό (δημοτικό παραδοσιακό τραγούδι)

ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ



Το **δενδρολίβανο**, γνωστό και ως **αρισμαρί**, στην Κύπρο είναι γνωστό με το όνομα λασμαρί, είναι αρωματικός, αειθαλής θάμνος ο οποίος ανήκει στο γένος Ροσμαρίνος και στην οικογένεια των Χειλανθών. Το γένος *Rosmarinus* περιλαμβάνει, εκτός του γνωστού *Rosmarinus officinalis* που αναφέρεται και ως **λιβανωτίς** και ως **δενδρολίβανον το φαρμακευτικόν**, και μερικά άλλα είδη, μεταξύ των οποίων και τα ακόλουθα: Ροσμαρίνος ο εριοκάλυξ και Ροσμαρίνος ο γναφαλώδης. Η λατινική ονομασία του φυτού *Rosmarinus* σημαίνει δροσιά της θάλασσας και είναι σύνθετη από τις λέξεις *ros* (δροσιά) και *marinus* (θαλάσσιος), γιατί πιστευόταν ότι το φυτό μπορεί να αναπτυχθεί χωρίς πότισμα, αρκούμενο μόνο στην υγρασία που έρχεται από τη θάλασσα. Γνωστό φυτό στην αρχαιότητα όταν οι Αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν σε διάφορες θρησκευτικές τελετές και γιορτές, σε στολισμούς κτηρίων, ναών και ως καύσιμο για θυμίαμα. Η καταγωγή του είναι από τις περιοχές της Μεσογείου αλλά σήμερα εκτός από τις περιοχές αυτές καλλιεργείται ως καλλωπιστικό για τα ωραία κυανά άνθη του σε όλη σχεδόν την Ευρώπη και τις εύκρατες περιοχές της Αμερικής. Περιέχει τανίνη και αιθέριο έλαιο, το οποίο εξαγεται με απόσταξη κυρίως από τις κορυφές των ανθοφόρων βλαστών. Τα άνθη

του προτιμώνται από τις μέλισσες και γίνονται πηγή για την παραγωγή μελιού.

Χρήσεις

Μαγειρική

Οι τρυφεροί βλαστοί και τα φύλλα του δενδρολίβανου χρησιμοποιούνται ως αρωματικό σε πολλά φαγητά. Στα ψητά δίνει μία ιδιαίτερη γεύση. Στη ζαχαροπλαστική το χρησιμοποιούν κυρίως στα γλυκά του κουταλιού.

Άλλες χρήσεις

Από τα φύλλα του δενδρολίβανου εξάγεται ένα υγρό που χρησιμοποιείται στην παρασκευή φαρμάκου για τους ρευματισμούς, για τους διάφορους ερεθισμούς του στόματος καθώς και για το βήχα. Από τους βλαστούς εξάγεται αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στη σαπουνοποιία, καθώς και με κατάλληλη επεξεργασία στην παρασκευή εντομοκτόνων.

Μορφολογία

Είναι πυκνόφυλλος και πολύκλαδος θάμνος με ύψος που δε ξεπερνά τα 2 μέτρα. Τα φύλλα του είναι δερματώδη, μικρά, γραμμοειδή και μοιάζουν με πευκοβελόνες. Η πάνω επιφάνεια των φύλλων έχει χρώμα σκούρο πράσινο και η κάτω επιφάνεια είναι ελαφρώς χνουδωτή με χρώμα λευκό ή αχνά γκριζωπό. Τα άνθη βρίσκονται κατά ομάδες και βγαίνουν στις μασχάλες των φύλλων. Το χρώμα τους είναι μοβ, κυανόλευκο ή και λευκό. Δεν έχει ιδιαίτερη ανάγκη από πότισμα και μπορεί να φυτρώσει και σε βραχώδεις ορεινές περιοχές. Οι βλαστοί έχουν ένα ευχάριστο άρωμα που μοιάζει με αυτό του τσαγιού και η γεύση τους είναι ελαφρώς πικρή και λίγο καυτερή.

Παραδοσιακή Ιατρική

Στην παραδοσιακή ιατρική χρησιμοποιείται:

- Για θεραπεία κάθε αρρώστιας των σπλάγχων.
- Καίγοντας ξύλο δεντρολίβανου και σε μορφή καρβουνόσκονης ασπρίζει τα δόντια και θεραπεύει κάθε αρρώστια των δοντιών.
- Τοποθετώντας φύλλα δεντρολίβανου στο στρώμα αποτρέπει τους εφιάλτες.

- Κοπανίζοντας τα φύλλα και τοποθετώντας στην πληγή βοηθάει να επουλώσει και να θεραπεύσει καρκινικές εξελκώσεις (φάγουσα).
- Φτιαγμένο κουτάλι από το ξύλο του δεντρολίβανου προστατεύει από τα μικρόβια.
- Κάνοντας Φλασκή από ξύλο δεντρολίβανου βοηθάει να συντηρηθεί χωρίς να αλλοιωθεί το κρασί. Ακόμα βάζοντας φύλλα δεντρολίβανου στο βαρέλι βοηθάει να μην χαλάσει το κρασί.
- Καίγοντας το δεντρολίβανο, η μυρωδιά του απομακρύνει τους σκορπιούς, φίδια.
- Καίγοντας δεντρολίβανο καθαρίζει τον αέρα από μικρόβια.
- Βράζοντας το δεντρολίβανο ως ρόφημα βοηθάει να θεραπευτεί η καύση του στομάχου.

Άλλοι αναφέρουν ότι θεραπεύει την "ατονία της καρδιάς", τα τραύματα, τη δυσεντερία και τους ρευματισμούς. ``Στην Κρήτη συνιστάται για την αλωπεκία.

Σε έρευνες έχουν δείξει ότι αυξάνει την ορμόνη αυξητική ορμόνη νευρικός αυξητικός παράγοντας (NGF).

ΚΥΜΙΝΟ



Το κύμινο (γνωστό και ως αρτυσιά) είναι η κοινή ονομασία του φυτού Κούμινον το κύμινον (*Cuminum cyminum*). Επίσης αναφέρεται και στους αποξηραμένους καρπούς του φυτού που χρησιμοποιούνται, είτε ολόκληροι είτε σε σκόνη, για να δώσουν άρωμα σε χρήση στη

μαγειρική.

Το φυτό είναι ετήσιο ποώδες, μικρού μεγέθους, ισχνό και ανήκει στην τάξη Σκιαδανθή, οικογένεια Σκιαδοφόρα (Umbelliferae). Τα φύλλα του είναι πολυσχιδή και τα άνθη του είναι λευκά ή ρόδινα. Η προέλευσή του είναι από την Μεσόγειο, όμως πλέον καλλιεργείται και στην Ινδία την Κίνα και το Μεξικό.

Οι αποξηραμένοι καρποί είναι λεπτοί, επιμήκεις, ωοειδείς, καστανοκίτρινοι, με δυνατό και βαρύ άρωμα. Η έντονη γεύση θυμίζει τη γεύση του Κάρου[ασαφές]. Το κύμινο αποτελεί σημαντικό συστατικό σε μείγματα καρυκευμάτων όπως το κάρυ και οι σάλτσες τσάτνεϋ. Είναι δημοφιλές στις κουζίνες της Ασίας, της Αφρικής και της Λατινικής Αμερικής.

Οι σπόροι του κύμινου παλαιότερα χρησιμοποιούνταν στη λαϊκή ιατρική. Πλέον χρησιμοποιείται φαρμακευτικά κυρίως στην κτηνιατρική. Τέλος οι σπόροι του κύμινου περιέχουν από 2,5% έως 4,5% αιθέριο έλαιο κύριο συστατικό του οποίου είναι η κουμιναλδεΐδη.

Το κύμινο ως αφέψημα θεωρείται πως τονώνει την καρδιά και συμβάλλει στη μείωση της ταχυπαλμίας, ενώ δρα σπασμολυτικά σε πόνους κολικού. Συνιστάται για την αντιμετώπιση της ανορεξίας αφού «ανοίγει» την όρεξη, της δυσπεψίας –βοηθά στη χώνεψη–, των πόνων της περιόδου αλλά και των σπασμών του στομάχου. Επιπλέον «διευκολύνει» την ομαλή και σε τακτικά χρονικά διαστήματα εμφάνιση της έμμηνου ρύσης και αυξάνει την έκκριση γάλακτος κατά το θηλασμό. Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται περισσότερο από 3-4 μέρες συνέχεια. Το κύμινο μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αφέψημα (βράζουμε σπόρους μέχρι το νερό να μείνει το μισό), ως έγχυμα (μουλιάζουμε σπόρους για ένα δεκάλεπτο σε βραστό νερό) ή ως διάλυμα (διαλύουμε ένα τέταρτο κουταλάκι του γλυκού σκόνη κύμινου σε λίγο νερό). Μπορούμε επίσης να μασήσουμε τους σπόρους του.



ΜΑΥΡΟ ΚΥΜΙΝΟ: ανακαλύφθηκε ότι το μαύρο κύμινο ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα του σώματος και αυξάνει την αντοχή σε ασθένειες. Η συνεχής χρήση του μαύρου κύμινου έχει προληπτική δράση κατά των ασθενειών

Χρησιμοποιείται για τη θεραπεία ασθενειών με τον ακόλουθο τρόπο:

- Νευρική ένταση: Ένα κουταλάκι του γλυκού κύμινο μαύρο λάδι με ένα φλιτζάνι τσάι, θα εξαλείφει όλα τα συμπτώματα της έντασης.
- Βήχα και άσμα: Τρίψτε το στήθος και την πλάτη με μαύρο κύμινο λάδι, πιείτε τρία κουταλάκια έλαιο την ημέρα, και να εισπνέουν τους ατμούς από ένα μείγμα από κύμινο λάδι και νερό.
- Νωθρότητα Μια κουταλιά της σούπας λάδι κύμινου μαύρο με χυμό πορτοκαλιού το πρωί για δέκα ημέρες.

Μπαχαρικό το οποίο προέρχεται από τα αποξηραμένα ώριμα σπέρματα του φυτού *Cuminum Cyminum*.

Μικρό ετήσιο ποώδες φυτό ύψους 15 - 20 εκατοστών με φύλλα που μοιάζουν με στενές λουρίδες και μικρά λευκά ή ρόδινα άνθη. Διαθέτει πολύ χαρακτηριστικό άρωμα, δυνατό και βαρύ, με γεύση επίσης έντονη, που θυμίζει το κάρι. Χρησιμοποιείται ως μυρωδικό σε κρέατα , σε όσπρια και σε μικρή κλίμακα σε τυριά και στο ψωμί.

ΛΕΒΑΝΤΑ



Η λεβάντα (επ. ονομ. *Lavandula*) είναι γένος φυτών που ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών (*Labiatae*). Το γνωστότερο γένος είναι η λαβαντούλα, που περιλαμβάνει γύρω στα 25 είδη. Είναι ιθαγενές των παραμεσόγειων περιοχών. Επίσης, απαντάται στα Κανάρια Νησιά, στην Ινδία και σε άλλες ασιατικές χώρες. Το αιθέριο έλαιο που περιέχουν τα φύλλα της χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και για τη θεραπεία νευρασθενειών. Έχει επίσης αντισηπτικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται στην επούλωση τραυμάτων. Σε μεγάλες δόσεις η λεβάντα δρα ως υπνωτικό και ναρκωτικό. Οι ιαματικές της ιδιότητες ήταν γνωστές από την αρχαιότητα και αναφέρονται στο Διοσκουρίδη, τον Πλίνιο και το Γαληνό.

Πρόκειται για φυτό φρυγανώδες και πολύκλαδο, με όρθιους βλαστούς που φύονται από τη βάση. Είναι, συνεπώς, θάμνος, με ύψος 30 έως 80 εκατοστά. Έχει γκριζοπράσινα φύλλα, στενά ως λογχοειδή. Οι ανθοφόροι βλαστοί καταλήγουν σε ταξιανθία τύπου στάχους. Το αιθέριο έλαιο της λεβάντας χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, τη σαπωνοποιία και στη φαρμακευτική ως τονωτικό και αντικαταρροϊκό. Κύριο συστατικό του είναι η χημική ένωση οξικό λιναλύλιο. Εκτός αυτού, περιέχει αλκοόλες.

Η λεβάντα καλλιεργείται σε εδάφη πλούσια σε ασβέστιο, καθώς αυτό βελτιώνει την ποιότητα του αιθερίου ελαίου της και βοηθά την ανάπτυξη του φυτού. Το έδαφος καλλιέργειας πρέπει να είναι ελαφρύ και

χαλικώδες, γι' αυτό και το φυτό προσφέρεται για καλλιέργεια σε εκτάσεις ακατάλληλες για άλλου τύπου καλλιέργειες. Δεν αγαπά, επίσης, ιδιαίτερα την υγρασία, αλλά ούτε και την ολοσχερή ξηρασία. Σήμερα καλλιεργείται στην Ισπανία, τη Γαλλία, τη Βουλγαρία και αρκετές χώρες της Βόρειας Αφρικής. Στην Ελλάδα καλλιεργείται στην Αρκαδία, την Κεφαλληνία, τις Σέρρες την Κομοτηνή και τη Σαμοθράκη.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρους, με μοσχεύματα και με παραφυάδες. Η συλλογή (συγκομιδή) γίνεται κατά το στάδιο πλήρους ανθοφορίας, οπότε και μπορεί να ληφθεί η μέγιστη ποσότητα (και ποιότητα) αιθερίου ελαίου

Μερικά από τα πιο γνωστά είδη λεβάντας είναι τα ακόλουθα:

- Λεβάντα η στενόφυλλος (*Lavandula angustifolia*)
- Λεβάντα η πλατύφυλλος (*Lavandula latifolia*)
- Λεβάντα η εριώδης (*Lavandula lanata*)
- Λεβάντα η οδοντωτή (*Lavandula dentata*)
- Λεβάντα η πολυσχιδής (*Lavandula multifida*)
- Λεβάντα η στοιχάς (*Lavandula stoechas*)
- Λεβάντα η στρογγυλόφυλλος (*Lavandula rotundifolia*)
- Λεβάντα η θαλερή (*Lavandula viridis*)
- Λεβάντα η πτερωτή (*Lavandula pinnata*)
- Λεβάντα η κανάριος (*Lavandula canariensis*)

Εκτός από το να κρατάει τον σκόρο μακριά από την ντουλάπα μας, η λεβάντα έχει και άλλες, μαγικές ιδιότητες που ωφελούν την υγεία μας. Ας δούμε τρεις από αυτές.

1) Απομακρύνει την πιτυρίδα

Το αιθέριο έλαιο του φυτού μπορεί να βοηθήσει στην σωστή ισορροπία του τριχωτού της κεφαλής και, συγκεκριμένα, για τις ενοχλητικές νιφάδες την πιτυρίδας, υπάρχει μία απλούστατη θεραπεία, που μπορεί να τις εξαφανίσει

2) Καταπολεμάει το φούσκωμα

Το φούσκωμα στο στομάχι και η δυσπεψία μπορούν να προκληθούν από βακτήρια που συναντάμε στις τροφές, αλλά και στα αντιβιοτικά φάρμακα. Οι πολυφαινόλες, που είναι ένα είδος αντιοξειδωτικών, που

περιέχει η λεβάντα μειώνουν τα ποσοστά «κακών» βακτηριδίων στο στομάχι μας κάνοντάς μας να αισθανόμαστε πολύ πιο ανάλαφρες αλλά και μειώνοντας αισθητά το ενοχλητικό φούσκωμα.

ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ



Φυτό ετήσιο που κατάγεται από την Αίγυπτο, καλλιεργείται συχνά στους κήπους για τα άνθη του και είναι πολύ διαδεδομένο.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες της καλέντουλας έχουν αναγνωριστεί από την αρχαιότητα. Είναι αποτελεσματικό αντιφλεγμονώδες και επουλετικό φάρμακο. Βοηθά τη γρήγορη επούλωση των πληγών, σπασμολυτικό, αντιπυρετικό, αντισηπτικό, αποτελεσματικό για τις στοματίτιδες.

ΚΑΠΠΑΡΗ



Η κάππαρη είναι χαμηλόε θάμνος που φυτρώνει σε άγονα πεδινά εδάφη, κυρίως παραθαλάσσια ή επάνω σε βράχους όπου απλώνεται ή κρέμεται. Έχει επιφανειακές ρίζες και φύλλα ωσειδή με δύο παράφυλλα αγκαθωτά στη βάση της.

Φαρμακευτικές ιδιότητες.

Η ρίζα και τα μπουμπούκια είναι διουρητικά, τονωτικά, αντισκορβουτικά και αφροδισιακά. Ο φλοιός της ρίζας χρησιμοποιείται για ρευματισμούς, στους πονόδοντους, στις παθήσεις του συκωτιού, της σπλήνας και της αρθρίτιδας.

ΚΟΛΙΑΝΤΡΟ



Το κόλιαντρο κατάγεται μάλλον από τις ανατολικές χώρες της Μεσογείου και της Μέσης Ανατολής. Καρποί του βρέθηκαν μέσα στους τάφους της αρχαίας Αιγύπτου.

Θεραπευτικές ιδιότητες

Οι καρποί του είναι χωνευτικοί και σπασμολυτικοί. Έχει χρησιμοποιηθεί επίσης σε παθήσεις των εντέρων, της υστερίας, της εγκεφαλαλγίας. Καταπολεμά τους ρευματισμούς και τους πόνους στις αρθρώσεις.

ΚΟΛΧΙΚΟ



Δηλητηριώδες φυτό του οποίου πολλά είδη, με δραστικότερο το «φθινοπωρινό» συναντώνται στην Ελλάδα. Το κολχικό είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα και οι γιατροί είχαν αναγνωρίσει από τότε την αποτελεσματικότητά του κατά της οξείας ουρικής αρθρίτιδας.

Παρά την επικινδυνότητά του εξαιτίας της τοξικότητας της κολχικίνης, το φυτό είναι πολύτιμο όταν γίνεται κατάλληλη χρήση του. Είναι αναλγητικό και δραστικό στους χρόνιους ρευματισμούς.

ΚΡΟΚΟΣ



Ο κρόκος είναι βολβώδης πολυετής πόα που απαντάται στη Ν.Α Ευρώπη, στην Ασία αλλά και στην Ελλάδα στην περιοχή της Κοζάνης.

Είναι κυρίως καταπραϋντικός , σπασμολυτικός, τονωτικός, χωνευτικός και διουρητικός.

Είναι επίσης, κατά του κοκίτη , τονώνει την όρεξη, χρησιμοποιείται για τη βελτίωση της γεύσης αλλά και για χρωματισμό ορισμένων παρασκευασμάτων.

ΛΟΥΙΖΑ



Η λουίζα είναι μικρός θάμνος. Τα φύλλα είναι μακρόστενα και με το τρίψιμο αναδίδουν μυρωδιά λεμονιού. Καλλιεργείται κυρίως ως καλλωπιστικό.

Θεραπευτικές ιδιότητες.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως αρωματικό σε ροφήματα. Ως ρόφημα είναι ευχάριστο, χωνευτικό, καταπραϋντικό και αντνευραλγικό.

ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ



Πολυετής πόα που συναντάται στη Νότια Ευρώπη και στις μεσογειακές χώρες. Πρόκειται για ωραίο χνουδωτό, πολύτιμο φυτό που έχει μυρωδιά λεμονιού και προσελκύει τις μέλισσες.

Θεραπευτικές ιδιότητες

Χωνευτικό, εφιδρωτικό και σπασμολυτικό φυτό. Το μελισσόχορτο θεωρείται ότι απομακρύνει τα γεράματα και θεραπεύει την ανικανότητα. Το κρασί στο οποίο έβαζαν μελισσόχορτο να μουσκέψει θεωρούνταν αγχολυτικό και εξασφάλιζε μακροζωία.

MATZOYRANA



Η ματζουράνα είναι δικότυλο πολυετές φυτό. Ο βλαστός είναι τετραγωνικός πολύκλαδος. Τα άνθη είναι μικρά λευκού χρώματος. Τα φύλλα της χρησιμοποιούνται ως μπαχαρικό και ως αφέψημα. Από τα φύλλα του φυτού λαμβάνεται αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται ως αντισηπτικό και αντισπασμωδικό ενώ χρησιμοποιείται και στην αρωματοποιία.

ΜΥΡΤΙΛΛΟ



Το μύρτιλλο είναι θάμνος ή δεντρίλλιο που φυτρώνει σε όλη την Ευρώπη.

Στη χώρα μας το βρίσκουμε στη Μακεδονία και στη Θεσσαλία. Είναι πολύ διαδεδομένο στα χαμηλά δάση και τα όξινα εδάφη. Τα άνθη είναι σε σχήμα καμπανούλας.

Το μύρτιλλο είναι σίγουρο αντισηπτικό , απολυμαντικό φάρμακο, κατά της διάρροιας ,ρυθμιστικό της λειτουργίας των αδένων κατά του στομαχιού και των εντέρων, του κρυολογήματος και των παθήσεων του λαιμού.

ΑΓΡΙΟ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟ(ΚΥΝΟΡΟΔΟ)



Τα κυνόροδα είναι καρποί της άγριας τριανταφυλλιάς. Ο Πλίνιος ωστόσο ονόμαζε «κυνόροδον» τις άγριες τριανταφυλλιές που φύτρωναν στην εξοχή, χωρίς την περιποίηση των ρωμαϊκών κήπων.

Το εκχύλισμα του κυνόροδου έχει αντιβακτηριακές, αντιμυκητιακές, αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται σε θεραπεία οστεοαρθρίτιδας μειώνοντας τους πόνους και τη δυσκαμψία των αρθρώσεων. Χάρη στη μεγάλη περιεκτικότητα σε βιταμίνη C χρησιμοποιείται για την πρόληψη του κρυολογήματος και της βρογχίτιδας.

ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ



Ο Διοσκουρίδης ανέφερε τον σιδηρίτη ως φυτό που έχει την ιδιότητα να επουλώνει τις πληγές από σιδερένια αντικείμενα, συνήθως ξίφη και βέλη.. Ο Ιπποκράτης συνιστούσε το τσάι του βουνού ως τονωτικό.

Δεν είναι καθόλου τυχαία το πιο δημοφιλές αφέψημα στην Ελλάδα.

Εκτός από απολαυστικό ρόφημα είναι και θεραπευτικό αφέψημα, τονωτικό, αντισπασμωδικό, αντιδιαρροϊκό . Είναι ενεργητικό για τα αιμοφόρα αγγεία της

καρδιάς , έχει αντιυπερτασική δράση για τις παθήσεις του αναπνευστικού και ουροποιητικού συστήματος.

Τα αφέψημα του σιδερίτη εμφανίζουν αντιοξειδωτικές/ αποτοξινωτικές και αντιρρευματικές ιδιότητες.

Πρόσφατες έρευνες στη Γερμανία αποδεικνύουν ότι το ελληνικό τσάι του βουνου δρα προστατευτικά ενάντια στη Αλτσχάιμερ .

ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ



Το φυτό αυτό έχει έντονη αρωματική οσμή και καλλιεργείται για τις φαρμακευτικές ιδιότητες ως αφέψημα και καρύκευμα. Τα φύλλα έχουν αντισηπτικές, αποχρεμπτικές και σπασμολυτικές ιδιότητες. Έχει στομαχικές, τονωτικές και καρδιοτονωτικές ιδιότητες. Το φασκόμηλο ως αφέψημα είναι ιδανικό για την θεραπευτική του στόματος , κατά της ουλίτιδας. Ελαττώνει τα αέρια του εντέρου. Είναι διουρητικό και εμμηναγωγό. Στον αρχαίο κ΄πσομο το χρησιμοποιούσαν για τα δαγκώματα των φιδιών και εντόμων, για να αυξήσουν τη γονιμότητα των γυναικών και για να διώχνουν τα κακά πνεύματα.

ΧΑΜΟΜΗΛΙ



Το χαμομήλι είναι ποώδες φυτό. Το χαμομήλι έχει ηρεμιστικές, τονωτικές αλλά και αντισηπτικές και εντομοκτόνες ιδιότητες. Δρα επίσης κατά των αερίων του εντέρου. Επίσης, εκχυλίσματα χαμομηλιού χρησιμοποιούνται σε διάφορα καλλυντικά και σαμπουάν.

ΜΑΙΝΤΑΝΟΣ



Ο μαϊντανός έχει υψηλή περιεκτικότητα σε αντιοξειδωτικές ουσίες, βιταμίνες Α και C και το φλαβονοειδές απιγενίνη, μια ουσία που μπορεί να βοηθήσει στην αναστολή της ανάπτυξης των καρκινικών κυττάρων. Έχει επίσης αποδειχθεί ότι ωφελεί την καρδιά και μειώνει την υψηλή πίεση του αίματος. Ένας εύκολος τρόπος για να συμπεριλάβετε αυτό το θεραπευτικό βότανο στη διατροφή σας, είναι να το ψιλοκόψετε ως γαρνιτούρα ή να το βάλετε σε σάλτσες ή φαγητά.



Τζίντζερ για την υγεία του γαστρεντερικού συστήματος

Το τζίντζερ φαίνεται να είναι ένα αποτελεσματικό φυσικό φάρμακο για τις γαστρεντερικές διαταραχές, ειδικά για την ανακούφιση της διάρροιας ή της ναυτίας κατά την εγκυμοσύνη και τη ναυτία και τον έμετο μετά από μια χειρουργική επέμβαση ή μετά τη χημειοθεραπεία ασθενών με καρκίνο. Έχει ισχυρή, αντιφλεγμονώδη δράση και έχει επίσης αποδειχθεί ότι μειώνει τον πόνο στις αρθρώσεις. Η χαρακτηριστική του γεύση νοστιμίζει φαγητά, σάλτσες, γλυκά και κοκτέιλ. Μπορείτε να το καταναλώσετε ωμό, αλλά και μαγειρεμένο.



Κανέλα για σταθερά επίπεδα σακχάρου στο αίμα

Η κανέλα έχει αντιβιοτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Μπορεί επίσης να βοηθήσει στην αντιμετώπιση γαστρεντερικών διαταραχών, όπως η διάρροια και η δυσπεψία. Έχει αντιοξειδωτική δράση και είναι εξαιρετική για τον έλεγχο των επιπέδων σακχάρου στο αίμα, αλλά και για τη μείωση των επιπέδων κακής χοληστερόλης σε άτομα με διαβήτη τύπου 2.



Σκόρδο για προστασία από τον καρκίνο

Το σκόρδο είναι το πιο γνωστό αντικαρκινικό, θεραπευτικό βότανο, καθώς επίσης είναι γνωστό και για την ικανότητά του να εμποδίζει άλλες ασθένειες, συμπεριλαμβανομένης της υπέρτασης, ακόμη και του κοινού κρυολογήματος. Νοστιμίζει πολλά φαγητά, βραστά και σούπες.



Τσουκνίδα για τον πόνο στις αρθρώσεις

Η τσουκνίδα, φαίνεται να είναι αποτελεσματική στη μείωση της φλεγμονής που σχετίζεται με την αρθρίτιδα. Σύμφωνα με τους ειδικούς, μπορεί επίσης να βοηθήσει στον έλεγχο της πιτυρίδας, κάνοντας τα μαλλιά γυαλιστερά, καθώς και στη βελτίωση της συνολικής υγείας των μαλλιών. Είναι αποτελεσματική στη θεραπεία της καλοήθους προστατικής υπερπλασίας (BPH), μιας κατάστασης που συντελεί στη διεύρυνση του προστάτη. Μπορείτε να την απολαμβάνετε ως ρόφημα, αλλά και να την χρησιμοποιήσετε σε σούπες ή πέστο.



Κορίανδρος ή κόλιανδρος για κακή χοληστερόλη

Ο κορίανδρος μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της «κακής» χοληστερόλης και στην αύξηση της «καλής» χοληστερόλης. Μπορεί να βοηθήσει επίσης στη μείωση των

επιπέδων σακχάρου στο αίμα και έχει αντι-βακτηριακές και αντι-μυκητιακές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται σε πολλές κουζίνες, από την ινδική, μέχρι την Ταϊλανδέζικη κ.ά. Μπορείτε να προσθέσετε αυτό το θεραπευτικό βότανο στα ψητά λαχανικά ή σε άλλα φαγητά και σαλάτες.



Φύλλα δάφνης για το μούκωμα στη μύτη

Τα φύλλα δάφνης περιέχουν ένα έλαιο με το ενεργό συστατικό κινεόλη, το οποίο διευκολύνει την ενόχληση που προκαλείται από την ιγμορίτιδα. Οι μελέτες δείχνουν ότι η εισπνοή αυτού του αιθέριου ελαίου, μπορεί να μειώσει τη φλεγμονή και τη συσσώρευση υγρού στα ιγμόρεια. Επιπλέον, τα φύλλα δάφνης μπορεί να παίξουν ρόλο στην πρόληψη καρδιοπαθειών, στη θεραπεία της αρθρίτιδας και την υποστήριξη του ανοσοποιητικού συστήματος. Μπορείτε να το προσθέσετε ως ενισχυτικό γεύσης σε μαγειρευτά φαγητά, σούπες και σάλτσες.

10 υγιεινά βότανα που «μυρίζουν» καλοκαίρι.

Το καλοκαίρι είναι η εποχή των φρέσκων μυρωδικών και δεν υπάρχει τίποτα καλύτερο για να «αρωματίσετε» φυσικά τα πιάτα σας. Η εξαιρετική τους γεύση και η ευεργετική επίδρασή τους στην υγεία μας, είναι δύο καλοί λόγοι για να χρησιμοποιούμε φρέσκα βότανα.

Τα βότανα ενισχύουν τη γεύση του φαγητού, χωρίς να χρειάζεται η προσθήκη αλατιού και πολλά από αυτά περιέχουν αντιοξειδωτικά που βοηθούν κατά των ασθενειών. Τα φρέσκα βότανα ευδοκιμούν όταν ο καιρός είναι ζεστός, οπότε αυτή η εποχή είναι η ιδανική να τα προσθέσετε στις συνταγές σας.

Ας δούμε λοιπόν τα 10 καλύτερα για το καλοκαίρι



Δενδρολίβανο

Μιας και το καλοκαίρι τα ψητά στη σχάρα είναι ιδιαίτερα αγαπητά, το δενδρολίβανο είναι η ιδανική «συντροφιά» τους. Έχει αποδειχθεί ότι οι μαρινάδες που περιέχουν ορισμένα βότανα όπως το δενδρολίβανο, μπορεί να μειώσουν την ανάπτυξη καρκινογόνων ουσιών στα ψητά κρέατα.

Το δενδρολίβανο μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε πολλά φαγητά, από σούπες και ψητά, μέχρι σε λαχανικά και επιδόρπια και στο ψωμί.



Δυόσμος

Ένα μεγάλο ποτήρι παγωμένο τσάι, είναι ό,τι πρέπει για το καλοκαίρι και προσθέτοντας λίγο φρέσκο δυόσμο το καθιστάτε επιπλέον αναζωογονητικό. Ο δυόσμος μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μια ποικιλία από πιάτα, αλμυρά και γλυκά. Δοκιμάστε τον σε spring rolls, προσθέστε τον σε σαλάτες ή συνοδεύστε τον με καρπούζι για ένα απλό επιδόρπιο.

Κρατήστε τον δυόσμο φρέσκο για περισσότερο καιρό, κόβοντας τα άκρα και αποθηκεύοντας το μάτσο όρθιο σε ένα ποτήρι νερό.

Βασιλικός



Ο βασιλικός είναι ένα αγαπημένο καλοκαιρινό φυτό. Είναι εύκολο να καλλιεργηθεί και ακόμη πιο εύκολο να χρησιμοποιηθεί. Τι καλύτερο από τις απλές γεύσεις μιας σαλάτας από φρέσκια ντομάτα και βασιλικό; Πάντως ο βασιλικός έχει πολλά περισσότερα να

προσφέρει. Υπάρχουν πολλές επιλογές για να ενισχύσετε τη γεύση του φαγητού σας εκτός από τα συνηθισμένα. Για παράδειγμα δοκιμάστε βασιλικό με βαλαμικό ξύδι πάνω από φράουλες. Ο βασιλικός δίνει περισσότερη γεύση όταν προστίθεται την τελευταία στιγμή, έτσι ώστε το μαγείρεμα να μην αλλοιώνει το άρωμά του.



Άνηθος

Ο άνηθος μπορεί να μην είναι μέσα στις πρώτες επιλογές των καλοκαιρινών βοτάνων, αλλά... κερδίζει το παιχνίδι όταν μιλάμε για γεύση και αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Υπάρχουν πολλοί τρόποι να προσθέσετε τον άνηθο στη διατροφή σας. Ταιριάζει με το ψάρι (ο σολομός είναι μια εξαιρετική επιλογή), το κοτόπουλο, τις πατάτες, τις σαλάτες, αλλά και τα ζυμαρικά.



Ρίγανη

Μισό κουταλάκι του γλυκού αποξηραμένης ρίγανης, έχει τόσα αντιοξειδωτικά, όσο 3 φλιτζάνια φρέσκο σπανάκι. Δοκιμάστε να προσθέσετε ρίγανη σε ένα ψημένο σάντουιτς με τυρί. Η φρέσκια ρίγανη μπορεί να αποξηραθεί και να χρησιμοποιείται όλο το χρόνο.



Θυμάρι

Το θυμάρι βρίσκεται επίσης ψηλά στη λίστα των τροφίμων με αντιοξειδωτική δράση. Χρησιμοποιείται συχνά σε μπουκέτο, δηλαδή σε δέσμη νωπών ή αποξηραμένων βοτάνων όπως ο μαϊντανός και η δάφνη. Μπορείτε να το προσθέσετε σε σούπες, βραστά και κοκκινιστό κρέας. Το καλοκαίρι τα φρέσκα φύλλα θυμαριού χαρίζουν μοναδική γεύση στο ψάρι και τα λαχανικά.

Κόλιανδρος



Έχετε δοκιμάσει κόλιανδρο στη μεξικανική και την ταϊλανδέζικη κουζίνα, αλλά αυτό το βότανο κάνει την εμφάνισή του και σε άλλες εθνικές κουζίνες. Χρησιμοποιείται καλύτερα φρέσκος και προστίθεται στα πιάτα, ακριβώς πριν το σερβίρισμα. Ταιριάζει τέλεια σε σάλτσες, αλλά και σε καλοκαιρινά πιάτα, σε φρουτοσαλάτες και σαλάτες λαχανικών.



Σχοινόπρασο

Το σχοινόπρασο (ή τσάιβ) είναι από αυτά τα βότανα που πραγματικά πάνε με όλα. Θα το συναντήσετε σε σαλάτες, άπαχα κρέατα και λαχανικά. Όλα γίνονται πιο νόστιμα, απλά με αυτή τη μικρή προσθήκη. Δοκιμάστε το σε ψητές πατάτες και γενικά σε πολλά ψητά φαγητά. Προσθέστε επίσης σχοινόπρασο στην αγαπημένη σας συνταγή μπισκότων, απλά ρίχνοντας λίγο στη ζύμη.



Λεβάντα

Η λεβάντα δε χρησιμεύει μόνο σε αρωματικά κεριά και ποτ πουρί. Μπορείτε να την συμπεριλάβετε και στη μαγειρική, σε σαλάτες, κρέμες, τάρτες ή σορμπέ. Η αρωματική γεύση της και η ήπια γλυκύτητά της, δίνει «ένταση» στη γεύση φρούτων και smoothies.

Μπορεί όμως να χρησιμοποιηθεί και σε αλμυρά πιάτα και θα το καταλάβετε αν τη χρησιμοποιήσετε σε μια μαρινάδα για ψητά κρέατα όπως το αρνί, η χοιρινή μπριζόλα ή το κοτόπουλο. Αξιοποιήστε μόνο μια μικρή ποσότητα από βρώσιμα άνθη, γιατί διαφορετικά η γεύση του πιάτου θα είναι έντονη.

Λουίζα



Η κορυφαία από τις καλοκαιρινές γεύσεις είναι δίχως άλλο αυτή του λεμονιού και γι' αυτό το λόγο ξεχωρίζει η λουίζα. Αυτό το αρωματικό βότανο προσδίδει γεύση λεμονιού και εσπεριδοειδών σε πολλά πιάτα. Τα μακριά, λεπτά φύλλα της λουίζας, μπορούν να χρησιμοποιηθούν στο τσάι, σε μπισκότα και σε συνταγές για κοτόπουλο. Μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν στη θέση ξύσματος λεμονιού σε πολλές συνταγές. Δοκιμάστε να συνδυάσετε τη λουίζα με φρέσκο δυόσμο πάνω από πάγο για ένα δροσιστικό ποτό.

ΠΑΡΟΙΜΙΕΣ

Βασιλικός

- Ο βασιλικός και αν μαραθεί, τη μυρουδιά την έχει, η αγάπη μου και αν παντρευτεί την έγνοια μου την έχει.
- Ο βασιλικός και αν ξεραθεί, πάντα μοσχοβολάει.
- Βασιλικός μυρίζει εδώ μα περιβόλι δεν θωρώ.
- Βασιλικός στη γειτονιά και αγκάθι μες το σπίτι
- Βασιλικός στην πόρτα μας και εμείς τον πεθυμούμε.
- Για αγάπη του βασιλικού ποτίζεται και η γλάστρα.
- Για χάρη του βασιλικού πίνει η γλάστρα το νερό.
- Σε πήρα για βασιλικό και εσύ βγήκες τσουκνίδα.

Ματζουράνα

- Ματζουράνα στο κατώφλι, γάιδaros στα κεραμίδια.
- Ματζουράνα στου κστώι να σι δάγνωνα π' του ζβέρκου.

Ρίγανη

Κάλια ρίγανη και αγάπη παρά ζάχαρη και γκρίνια.

Φασκόμηλο

- Όποιος δεν θέλει να πεθάνει, να τρώει φασκόμηλο τον Μάη.
- Γιατί να πεθαίνουν οι άνθρωποι όταν στον κήπο τους φυτρώνει φασκόμηλο.

ΜΑΝΤΙΝΑΔΕΣ

Πράσινος είναι ορισμαρής και κίτρινος ο ανθός του κι απ' αγαπά και δε
θωρεί βαρύς ειν' ο καημός του.

Βασιλικό και ορισμαρί θα βάλω στην ποδιά σου , γιατί εγώ τα αγπώ τα
μάτια τα δικά σου.

Αρέσει μου να τα φιλώ τα πράσινά σου μάτια γιατί 'ναι σαν του
δίκταμου τα πράσινα κλωνάρια.

Αρισμαρί και ρίγανη, φασκομηλιά, φλισκούνη, θυμός, μυρτιά, και
καντιφές τρυπούνε μου τα'ρθούνι.

Αρισμαρί, βασιλικό θα βάλω στο αυτί μου, να μη μου τηνε κλέψουνε
την αγαπητική μου.

Τη ματζουράνα βράσειτην, παντού όπου φυτρώνει και όπως λένε οι
παλιοί, τους καρδιακούς γλυτώνει.

Ο δυόσμος είναι κρητικ'ς και στα καλτσούνια μπαίνει μοσχομυρίζει η
γειτονιά και τις καρδιές μαραίνει.

Θυμάρι ολομύριστο που μέλισσες τείζεις ολόγουρα τον τόπο σου τονε
μοσχομυρίζεις.

Τράβηξε της ελιάς τα βάσανα.

Ξεφόρτωσε τη ελιά, να σε φορτώσει λάδι

Βάλε ελιά για τα παιδιά σου και μηλιά για την κοιλιά σου.

Το λάδι και η αλήθεια πάντα βγαίνουν από πάνω.

Κάλλιο λάχανα ή ρίγανη με ειρήνη, παρά μπακλαβά με γκρίνια.

Κολοκύθια με τη ρίγανη.





Μαθητές που συμμετείχαν:

1. Κύργια Σοφία
2. Μαραγκός Ιωάννης
3. Μητρούσιος Δημήτριος
4. Μιχαλάκης Ελευθέριος
5. Μοσχόπουλος Ευθύμιος
6. Μπαρούτα Ελένη
7. Μπειντό Γρισέλντα
8. Μπέκος Νικόλαος
9. Μπλουγούρας Θεόδωρος
10. Μπουζούρα Βάϊα
11. Μπουραζάνας Παναγιώτης
12. Ντακούλας Ηλίας
13. Νταμάγκας Αχιλλέας
14. Ντινόπουλος Γεώργιος
15. Παλαβράκη Ναταλία
16. Παληγιάννη Παναγιώτα
17. Παπαγεωργίου Βασιλική
18. Παπακώστα Αντωνία
19. Πέττας Θεόδωρος
20. Πούλιος Δημήτριος

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

www.neatv.gr

www.wikipedia.gr

www.botanologia.com

εγκυκλοπαίδεια βοτάνων

www.eatwell.gr