

Αειφορία εν-Τάξει

Περιβαλλοντική Ομάδα 2012-13



2ο Γυμνάσιο Χαλκίδας



Αειφορία εν-Τάξει 12 – 13

Γνωρίσαμε και γευτήκαμε ένα σπουδαίο τοπικό μας προϊόν – τα σύκα, αλλά και φυτέψαμε και είδαμε να μεγαλώνουν πλήθος βοτάνων στα περβάζια των τάξεών μας.

Με τα παραπάνω, τις δραστηριότητες και τις εκδρομές μας, σαν να ήρθαμε και πιο κοντά!

Δείτε τα και εσείς αν θέλετε (... που θέλετε!) στο ιστολόγιο μας!

<http://blogs.sch.gr/aeiforia>

Επίσης μπορείτε να διαβάσετε τις εργασίες των μαθητών στην εκτύπωση αυτή.



Ποιοί είμαστε;

Αναστάσης
Τάσος
Δημήτρης
Γεωργία
Ιωάννα
Ελισσάβετ
Κωνσταντίνα
Γιάννης
Σοφία
Έφη
Μαριάννα
Νικός
Ευτυχία
Ηρακλής
Κώστας
Γιώργος
Ματίνα
Γιώργος
Γιώργος
Αθηνά
Κρυσταλλία

Αργύρης
Στέλιος
Παναγιώτης
Θανάσης
Παυλίνα
Ηλίας
Μυρέλα
Σταμάτης
Μαρία
Αλεξάνδρα
Σάββας
Ηλιάνα
Χρήστος
Δέσποινα
Αλφοντ
Εβελίνα
Μαρία
Γιάννης
Σταυρούλα
Κωστής
Χρύσα

Δημήτρης
Αθανασία
Μαρία
Τηλέμαχος
Γιάννης
Δημήτρης
Νίκος
Γιώργος
Παναγιώτα
Σταυρούλα
Ελένη
Μελίνα
Νίκος
Ευανθία
Μιχάλης
Μαρίνα
Εύα
Έλενα
Αντωνία
Ρένος
Βάλυ

Την ομάδα συντόνισαν οι εκπαιδευτικοί Ιωάννα Ιωαννίδου και Χριστίνα Τσομώκου.

Βότανα: Προϊόντα για θεραπευτική χρήση

Αφέψημα



Σιγοβράζουμε το βότανο από δέκα λεπτά έως μισή ώρα. Η δόση συνήθως είναι μια κουταλιά της σούπας βότανο για τρία φλιτζάνια νερό. Χρησιμοποιούμε τη μέθοδο αυτή για ρίζες, κλαδάκια και φλοιούς.

Έγχυμα



Βάζουμε το βότανο μέσα σε ένα δοχείο που κλείνει καλά. Ρίχνουμε ζεστό νερό, πριν βράσει, γιατί το νερό που κοχλάζει διασκορπίζει τα πολύτιμα πτητικά έλαια του βοτάνου. Αφήνουμε για δέκα λεπτά να γίνει η έγχυση και μετά το στραγγίζουμε. Το έγχυμα που τυχόν θα μας περισσεύσει το φυλάμε σε μια κανάτα σε δροσερό μέρος.

Βάμμα



Φτιάχνεται με οινόπνευμα μέσα στο οποίο αφήνεται η φυτική ουσία για αρκετές μέρες σε θερμοκρασία δωματίου. Η αναλογία είναι ένα μέρος φυτικής ουσίας σε δέκα μέρη

οινόπνευμα. Το βάμμα είναι το καθαρό υγρό που προκύπτει και είναι μόνο για εξωτερική χρήση.

Εκχύλισμα



Γίνεται με μικρή εξάτμιση νερού, οινοπνεύματος ή αιθέρα μέσα στο οποίο έχουμε διαλύσει τη φυτική ουσία.

Κατάπλασμα



Διπλώνουμε ένα πανί και ανάμεσα τοποθετούμε νωπά βότανα. Στη συνέχεια βυθίζουμε για λίγο το πανί σε βραστό νερό. Αφού το στραγγίσουμε το βάζουμε στο αρρωστημένο μέρος. Διατηρούμε το κατάπλασμα υγρό βυθίζοντάς το περιοδικά σε ζεστό νερό.

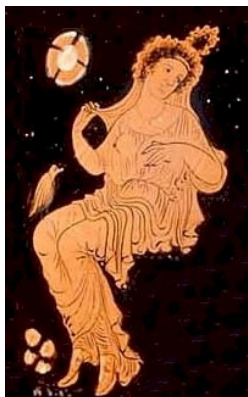
Σκόνη



Είναι η φυτική ουσία αλεσμένη ψιλά. Φυλάγεται σε καλά κλεισμένα δοχεία και μπορεί να γίνει χάπια.

Μύθοι για τα βότανα

Δεντρολίβανο



Στην αρχαιότητα το δεντρολίβανο θεωρούνταν ελιξίριο της νεότητας, σύμβολο ομορφιάς και λέγεται μάλιστα ότι ο θάμνος ήταν το δώρο της θεάς Αφροδίτης στους ανθρώπους. Οι μαθητές φορούσαν στεφάνια από δεντρολίβανο στο κεφάλι γιατί έχει διεγερτικές ικανότητες και αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος.

Οι ρωμαίοι κρατούσαν πάντα ένα κλαράκι δεντρολίβανου κατά την διάρκεια τελετών και θρησκευτικών εορτών, μιας και θεωρείται πως εξασφαλίζει ευτυχισμένη ζωή και ειρήνη κατά τον θάνατο. Το δεντρολίβανο είναι εξαιρετο διεγερτικό και τονωτικό. Πολύτιμο σε σωματική και πνευματική υπερκόπωση. Είναι καλό αποχρεμπτικό και χρησιμοποιείται σε χρόνιες βρογχίτιδες, γρίπη, κοκίτη, και άσθμα.



Μανδραγόρας

Ο θρύλος μιλάει για αυτοτιμωρία κάποιου άντρα που ερωτεύτηκε μία νεράιδα και όταν αυτή έχασε την ζωή της θέλησε να την ακολουθήσει και ζήτησε να τον θάψουν όρθια δίπλα της και όταν κάποιος πάει να τον ξεριζώσει από δίπλα της αυτός βγάζει μία φωνή-στριγγλιά και σκότωνε ή τρέλαινε όποιον δεν είχε προφυλαγμένα τα αυτιά του εκείνη την ώρα. Η ανθρώπινη μορφή του μανδραγόρα οφείλεται στην διχαλωτή του ρίζα που μοιάζει με ανοιχτά πόδια ανθρώπου που στέκεται όρθιος.

Αχίλλεια

Αχίλλεια ή χιλιόφυλλη το όνομα της το οφείλει στον Αχιλλέα ο οποίος τραυματισμένος από το δόρυ του Πάρι στον πόλεμο της Τροίας έδεσε την πληγή του με αυτό το φυτό για να ανακουφιστεί, μετά από συμβουλή της θεάς Αφροδίτης. Αργότερα στον πρώτο παγκόσμιο πόλεμο το χρησιμοποιούσαν σαν αιμοστατικό στα τραύματά τους.



Λεβάντα

Μύθοι λένε ότι η λεβάντα δεν είχε άρωμα μέχρι τη στιγμή που η Παναγία άπλωσε τα φασκιά του βρέφους Ιησού Χριστού πάνω σε ένα θάμνο λεβάντας. Από θαύμα, όταν τα μετακίνησε από τον θάμνο, η λεβάντα πήρε ένα μεθυστικό άρωμα! Από τότε η Παρθένος Μαρία έπλενε τα φασκιά του Ιησού Χριστού νερό αρωματισμένο με λεβάντα. Επίσης λέγεται πως η βασίλισσα Κλεοπάτρα χρησιμοποιούσε αυτό το μαγευτικό άρωμα για να ξελογιάσει τον Ιούλιο Καίσαρα και τον Αντώνιο.

Μέντα

Σύμφωνα με τον μύθο, ο Πλούτωνας αγάπησε μια νύμφη, την Νύμφη Μίνθη, γεγονός που προκάλεσε την ζήλια και την οργή της Περσεφόνης που την μεταμόρφωσε σε φυτό. Τότε ο Πλούτωνας που δεν μπορούσε να της δώσει την αληθινή της μορφή, της έδωσε την ιδιότητα να μπορεί να γλυκαίνει τον αέρα κάθε φορά που την πατούν οι άνθρωποι με τα πόδια τους και συνθλίβονται τα φύλλα της και οι μίσχοι της. Έτσι το φυτό ονομάστηκε μέντα από το όνομα της νύμφης Μίνθης. Στην αρχαία Ρώμη τη χρησιμοποιούσαν σαν χωνευτικό και αρωμάτιζαν με αυτή τα λουκάνικα και το κρασί.



Δάφνη

Η νύμφη Δάφνη ήταν κόρη του ποταμού Λάδωνα ή κατ' άλλους του Πηνειού και της Γαίας. Την ερωτεύτηκε σφοδρά ο θεός Απόλλων που άρχισε να την κυνηγάει ασταμάτητα. Εξαντλημένη η Δάφνη παρακάλεσε την μητέρα της, την Γαία, να την βοηθήσει και έτσι μεταμορφώθηκε σε δέντρο, όταν ο Απόλλων προσπάθησε να την αγκαλιάσει. Ο Απόλλων τότε για να παρηγορηθεί έκαψε ένα κλαδί από το δέντρο και στεφανώθηκε. Από τότε η δάφνη είναι το ιερό φυτό του θεού Απόλλωνα.

Μυρτιά

Στην ελληνική μυθολογία, η μυρτιά ήταν αφιερωμένη στην Αφροδίτη, θεά του Έρωτα, η οποία γνωρίζει τα μυστικά της γέννησης αλλά και της διατήρησης της αγάπης. Η Αφροδίτη μεταμόρφωσε την Μυρσίνη, μια από τις ιερείδες της σε θάμνο για να την προστατεύσει από έναν επίμονο θαυμαστή της. Έτσι δημιουργήθηκε η μυρτιά.



Λυγαριά



Η Λυγαριά στην ελληνική μυθολογία συνδέεται με την αγνότητα. Η Ήρα, προστάτιδα του γάμου, γεννήθηκε κάτω από λυγαριά και σύμφωνα με τον Πausanias μια λυγαριά στόλιζε το Ναό της στη Σάμο.

Ο Ασκληπιός στη Σπάρτη είχε το όνομα «αγνήτας» επειδή το ξόανό του ήταν από ξύλο λυγαριάς. Ο Προμηθέας μετά την απελευθέρωσή του, τοποθέτησε στο κεφάλι του ένα κλαδί λυγαριάς για να του θυμίζει τα δεσμά του. Ο Αχιλλέας έδωσε με κλαδιά λυγαριάς τους γιούς του Πριάμου και ο

Οδυσσεύς χρησιμοποίησε τις ίδιες βέργες, για να δέσει κάτω από τα πρόβατα του Πολύφημου τους συντρόφους του, προκειμένου να τους ελευθερώσει από τα δεσμά του Κύκλωπα.

Δάφνη



Η δάφνη είναι ένα 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, γνωστή με τα λαϊκά ονόματα βαγιά, δάφνη, δαφνολιά και φυλλάδα.

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 το Μάρτιο με Απρίλιο. Ο καρπός είναι δρύπη με σαρκώδες περικάρπιο και μεγάλο σπέρμα. Το χρώμα του είναι κυανόμαυρο ή μαύρο όταν ωριμάσει, σχήμα ωοειδές και μέγεθος μικρής ελιάς. Από τους καρπούς παράγεται το δαφνέλαιο, που έχει μορφή αλοιφής και στη συνηθισμένη θερμοκρασία είναι πράσινο.

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. Εκτός αυτού, η δάφνη πολλαπλασιάζεται και με μοσχεύματα όπως και με παραφυάδες.



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.

Στην Ελλάδα η δάφνη ήταν γνωστή από τα αρχαιότερα χρόνια και γίνεται μνεία γι' αυτήν στον Όμηρο. Ήταν ιερό δέντρο, αφιερωμένο στο θεό Απόλλωνα. Πρώτα οι Έλληνες και έπειτα οι Ρωμαίοι συνήθιζαν να στεφανώνουν με κλαδιά δάφνης τους νικητές των αγώνων. Έτσι, ακόμα και σήμερα η δάφνη ταυτίζεται με τη δόξα, τη νίκη και την υπεροχή. Στην αρχαιότητα ήταν επίσης γνωστές οι θεραπευτικές της ιδιότητες.

Χαμομήλι

Το χαμομήλι έχει πέντε ονομασίες: χαμομήλι, χαμόμηλο, λουλούδι του Αγίου Γεωργίου, παναίριτσα και Chamomilla

-Τι είναι;

Το χαμομήλι είναι ποώδες φυτό, η επιστημονική ονομασία του οποίου είναι *Chamomilla*. Το γένος περιλαμβάνει περί τα 70 είδη το γνωστότερο των οποίων του είναι η *Chamomilla recutita* ή *Matricaria chamomilla*, ελλ. Χαμαίμηλον το κοινόν ή Ματρικαρία το χαμαίμηλον. Αυτό το είδος φύεται και στην Ελλάδα όπου είναι γνωστό με τα ονόματα χαμομήλι, χαμόμηλο, και στην Κύπρο είναι γνωστό και ως μουγιόχορτο.



-Πού βρίσκεται γεωγραφικά;

Φύεται και ευδοκμεί στην Μεσόγειο και ιδίως στην Πελοπόννησο.

-Ποικιλίες

Οι δύο ποικιλίες του που χρησιμοποιούνται **ευρέως** είναι το γερμανικό χαμομήλι (*Matricaria recutita*) και το ρωμαϊκό (*Chn amaemelum nobile*).

-Πώς καλλιεργείται;

Είναι φυτό που φθάνει σε ύψος από 0,05 έως και 0,60 εκατοστά περίπου. Αποτελείται από πολυκλαδικό όρθιο και λείο βλαστό. Η άνθηση αρχίζει τον Απρίλιο και διαρκεί μέχρι και τον Ιούνιο. Από το φυτό συλλέγονται μόνον τ' άνθη, όταν ανοίξουν καλά και πριν αρχίσουν να πέφτουν τα πέταλά των. Τον Απρίλη μπαίνουν οι σπόροι σε μέρος σκιερό και αρχίζει η καλλιέργεια με καθημερινή φροντίδα.

-Πότε και πώς σπέρνεται;

Η άνθηση αρχίζει τον Απρίλιο και διαρκεί μέχρι και τον Ιούνιο. Σπέρνεται με προσεχτικές κινήσεις διότι έχει ευαίσθητα κεφάλια.

-Πώς το φροντίζουμε;

Αποξηραίνονται σε σκιερό ή σκοτεινό μέρος και συσκευάζονται συνήθως αεροστεγώς για να διατηρηθούν όσο το δυνατόν πιο περισσότερο οι ουσίες που περιέχονται στα συλλεγόμενα άνθη.

-Πώς και πού χρησιμοποιείται;

σαν μια φυσική φυτική πηγή αρώματος στα τρόφιμα, σαν έγχυμα έχει άφυσες, αντισπασμωδικές, ελαφρώς ηρεμιστικές, αντιφλεγμονώδεις, αντισηπτικές και αντικαταρροϊκές ιδιότητες. Επίσης, έχει χρησιμοποιηθεί σε περιπτώσεις φουσκώματος στο στομάχι (τυμπανισμός), ναυτίας του ταξιδιώτη, ρινικής καταρροής (συνάχι), διάρροιας, κόπωσης, αιμορροϊδων, μαστίτιδας, ελκών στα πόδια και ιδιαίτερα σε περιπτώσεις γαστρεντερικών ενοχλήσεων συνδυαζόμενες με νευρικότητα σε παιδιά.

Θρούμπι



«Βότανα είναι όλα τα χρήσιμα φυτά και αφορά τα φυτά των οποίων, οι ρίζες, τα άνθη χρησιμεύουν ως τροφή ή θεραπεία, χάρη στο άρωμά τους ή με κάποιον άλλο τρόπο...». Ένα βότανο που θα σας περιγράψω είναι η θρούμπι. Υπήρχαν πολλά βότανα που με εντυπωσίασαν, αλλά η θρούμπι ήταν εκείνο που με εντυπωσίασε περισσότερο.

1. ΤΙ ΕΙΝΑΙ

Μεσογειακό αρωματικό βότανο της οικογένειας των Χειλανθών που μοιάζει πολύ με το θυμάρι. Πρόκειται για μικρό θάμνο ύψους που φτάνει τα 50 εκατοστά που απαντάται σε όλη την Ελλάδα.

2. ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΕΤΑΙ ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΑ

Βρίσκεται στη Νότια Ευρώπη και στις γύρω Μεσογειακές χώρες.

3. ΠΩΣ ΚΑΛΙΕΡΓΕΙΤΑΙ ΓΕΝΙΚΑ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΑ

Ημέρες μέχρι τη συγκομιδή: 60-70

Ημέρες μέχρι τη βλάστηση: 7-14

Τρόπος Φύτευσης: Απευθείας στο έδαφος ή μεταφύτευση

Ύψος φυτού (cm): 25-45

Απόσταση μεταξύ των φυτών (cm): 20

Σπόροι ανά γραμμάριο: 1500-1700



4. ΠΟΤΕ-ΠΩΣ ΣΠΕΡΝΕΤΑΙ ΚΑΙ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ

Ανθίζει από τον Ιούνιο μέχρι τον Αύγουστο. Η συλλογή πρέπει να γίνεται από τα μέσα Ιουνίου μέχρι το πρώτο δεκαήμερο του Αυγούστου.

5. ΠΩΣ ΤΟ ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ

Στην Κρήτη το συναντούμε και με τις κοινές ονομασίες θρύμπα, αθρύμπα ή ήμερη θρύμπα. Οι αγρότες το έβαζαν στα ρακοκάζανα και στα στράφυλλα για να παίρνει ωραίο άρωμα η ρακή. Με θρούμπι έπλεναν και τα βαρέλια πριν βάλουνε μέσα τον μούστο για να εξουδετερώσουν τους παραμύκητες. Έπιναν το αφέψημα του φυτού για εμέτους, ζάλες, εντερικά παράσιτα και στομαχόπονους. Επίσης καταπολεμούσαν τις φθειριάσεις των ζώων τους με αφέψημα από θρούμπι και σκέπαζαν με φύλλα από θρούμπι το τυρί που έβαζαν στην άλμη για να πάρει το τυρί το άρωμά του.

6. ΠΩΣ- ΠΟΥ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΑΙ

Ανθίζει την άνοιξη και το καλοκαίρι βγάζοντας ρόζ-μωβ ανθάκια. Στη χώρα μας φύονται διάφορα είδη του γένους *Satureja* όπως το είδος *Satureja thymbra*, *Satureja spinosa*, *Satureja cretica* και άλλα.

Εκτός από τη χρήση του στη μαγειρική καταναλώνεται ως αφέψημα, ενώ παράλληλα χρησιμοποιείται στην παρασκευή αρωματικού μελιού, λικέρ, οδοντόκρεμας και σαπουνιών. Παράλληλα το χρησιμοποιούμε ως φάρμακο για τα τσιμπήματα των μελισσών, αρωματίζαν με αυτό τις σάλτσες και χρησιμοποιούσαν ξύδι με θρούμπι ως άρτυμα. Ο Βιργίλιος έλεγε ότι το θρούμπι έπρεπε να φυτεύεται δίπλα σε κυψέλες επειδή δίνει θαυμάσια γεύση στο μέλι. Τελος, με τον ίδιο τρόπο το χρησιμοποιούμε όπως ακριβώς τη ρίγανη και το θυμάρι, σε ψητά κρέατα και πουλερικά, ψάρια, σούπες, σάλτσες, ομελέτες, πίτσες, αυγά, σαλάτες, λαχανικά και όσπρια. Χάρη στις αντιτοξικές ιδιότητες που διαθέτει θεωρείται ιδανικό για όλα τα δύσπεπτα πιάτα.

7. ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ

Αναδεικνύει τη γεύση της ρίγανης, της μαντζουράνας, του βασιλικού, του θυμαριού, του δενδρολίβανου και της δάφνης, ενώ παράλληλα συνδυάζεται και με κόλιανδρο, μοσχοκάρυδο, πάπρικα, σκόρδο, φασκόμηλο και εστραγκόν.

Μαϊντανός



Πως λέγεται; – Τι είναι;

Ο μαϊντανός είναι διετές, ιθαγενές φυτό που ανήκει στο γένος Πετροσέλινον της οικογένειας των Σελινοειδών. Καλλιεργείται στις εύκρατες περιοχές για τα φύλλα του που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική και σε διάφορες σαλάτες.

Πού καλλιεργείται;

Στη χώρα μας ο μαϊντανός καλλιεργείται κυρίως στις περιαστικές περιοχές με κυριότερο καλλιεργούμενο τύπο τον κοινό πλατύφυλλο μαϊντανό, ενώ σε μικρό βαθμό καλλιεργείται και ο σγουρός μαϊντανός.

Πως το φροντίζουμε;

Έχει ανάγκη από ήλιο. Χρειάζεται αραιά ποτίσματα. Σε περιοχές με αρκετό κρύο καλό είναι να καλύπτετε το φυτό με κάποιο πλαστικό τις μέρες που η θερμοκρασία είναι πολύ χαμηλή. Επίσης, την πρώτη χρονιά, κάνοντας τον Σεπτέμβρη ένα καλό κλάδεμα, βοηθάμε το φυτό να περάσει το χειμώνα χωρίς προβλήματα και παράλληλα ενισχύουμε την αναβλάστησή του την άνοιξη.

Πώς – Πού χρησιμοποιείται;

Στην Ελλάδα αλλά και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες χρησιμοποιείται ως συστατικό πολλών φαγητών, σαλατών και πιάτων κρέατος καθώς και σαν διακοσμητικό στο σερβίρισμα. Στην Τουρκία, χρησιμοποιείται σε μεγάλες ποσότητες στη σαλάτα, είτε μαζί με ψιλοκομμένη τομάτα είτε και μόνος του. Ήταν γνωστός στους αρχαίους Έλληνες που τον χρησιμοποιούσαν ως αρωματικό βότανο αλλά και ως φάρμακο σε διάφορες παθήσεις.





Δεντρολίβανο

Πως λέγεται; – Τι είναι;

Το δεντρολίβανο είναι φυτό θαμνώδες,, φρυγανώδες και πολυετές.

Πού βρίσκεται γεωγραφικά;

Το φυτό αυτό το βρίσκουμε σε όλη την Ελλάδα σαν καλλιεργούμενο στους κήπους και σε πάρκα. Υπάρχει και αυτοφυές σε ορεινές περιοχές συνήθως στην Πελοπόννησο, την Εύβοια και τα νησιά.

Πότε – Πώς το φυτεύουμε;

Πολλαπλασιάζεται με μοσχεύματα και με παραφυάδες από Ιανουάριο μέχρι Μάρτιο. Είναι καλύτερα να το αγοράσετε αναπτυγμένο από φυτώριο ώστε να έχετε δυνατότητα συγκομιδής από την πρώτη χρονιά. Ανθίζει άνοιξη – καλοκαίρι.



Πως το φροντίζουμε;

Έχει ανάγκη από ήλιο. Χρειάζεται αραιά ποτίσματα. Σε περιοχές με αρκετό κρύο καλό είναι να καλύπτετε το φυτό με κάποιο πλαστικό τις μέρες που η θερμοκρασία είναι πολύ χαμηλή. Επίσης, την πρώτη χρονιά, κάνοντας τον Σεπτέμβρη ένα καλό κλάδεμα, βοηθάμε το φυτό να περάσει το χειμώνα χωρίς προβλήματα και παράλληλα ενισχύουμε την αναβλάστησή του την άνοιξη.



Πώς – Πού χρησιμοποιείται;

Τα άνθη του δεντρολίβανου και τα φύλλα του είναι ευεργετικά κατά του άσθματος, του κοκίτη, της γρίπης και της αδυναμίας. Η τοποθέτηση του φυτού στο κεφάλι, ξεκουράζει τους πνευματικά κουρασμένους και τονώνει τη μνήμη, ενώ το πλύσιμο του τριχωτού δέρματος του κεφαλιού, συντελεί στην ανάπτυξη των τριχών. Με πλύσεις, μπάνια ή καταπλάσματα είναι ευεργετικό του δέρματος. Κλωνάρια δεντρολίβανου στο κρασί δίνουν ένα τονωτικό για την καρδιά ποτό.

Λεβάντα

Πως λέγεται; – Τι είναι;

Το κοινό όνομα λεβάντα αναφέρεται κυρίως στο αυτοφυές αλλά και καλλιεργούμενο είδος λεβάντα η στενόφυλλος. Στον ελληνικό χώρο καλλιεργείται πιο πολύ το είδος λεβάντα η στοιχάς. Αυτή είναι γνωστή και με τα ονόματα: αγριολεβάντα, λαβαντή, χαμολίβανο, μυροφόρα, καραμπάσι, αβαγιανός.



Πού βρίσκεται γεωγραφικά;

Σήμερα καλλιεργείται στην Ισπανία, τη Γαλλία, τη Βουλγαρία και σε αρκετές χώρες της Βόρειας Αφρικής. Στην Ελλάδα καλλιεργείται στην Αρκαδία, την Κεφαλληνία, τις Σέρρες, την Κομοτηνή και τη Σαμοθράκη.



Πώς καλλιεργείται γενικά και ειδικά;

Η λεβάντα καλλιεργείται σε εδάφη πλούσια σε ασβέστιο, καθώς αυτό βελτιώνει την ποιότητα του αιθέριου ελαίου της και βοηθά την ανάπτυξη του φυτού. Το έδαφος καλλιέργειας πρέπει να είναι ελαφρύ και χαλκώδες, γι' αυτό και το φυτό προσφέρεται για καλλιέργεια σε εκτάσεις ακατάλληλες για άλλου τύπου καλλιέργειες.

Πως σπέρνεται και απαιτήσεις;

Πολλαπλασιάζεται με σπόρους, με μοσχεύματα και με παραφυάδες. Η συγκομιδή γίνεται κατά το στάδιο πλήρους ανθοφορίας, οπότε και μπορεί να ληφθεί η μέγιστη ποσότητα αιθέριου ελαίου. Δεν αγαπά ιδιαίτερα την υγρασία αλλά ούτε και την ολοσχερή ξηρασία.

Πώς – Πού χρησιμοποιείται;

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 δρα ως πνωτικό και ναρκωτικό.



Ποικιλίες, αν υπάρχουν;

Μερικά από τα πιο γνωστά είδη λεβάντας είναι τα ακόλουθα: στενόφυλλος, πλατύφυλλος, εριώδης, οδοντωτή, πολυσχιδής, στοιχός, στρογγυλόφυλλος, θαλερή, πτερωτή, κανάριος.

Βάλσαμο



Πως λέγεται; – Τι είναι;

Το βάλσαμο είναι φυτό που ανήκει στο γένος Υπερικόν. Είναι γνωστό ως βαλσαμόχορτο ή σπαθόχορτο, ενώ στην αγγλική βιβλιογραφία αναφέρεται ως St. John's wort.

Πού βρίσκεται γεωγραφικά;

Το βάλσαμο είναι μικρό, ποώδες, πολυετές φυτό. Φυτρώνει σε όλη την Ευρώπη, Ασία, Βόρεια Αφρική. Βρίσκεται σε αραιά δάση, σε λόχμες, κοντά σε θάμνους, στις άκρες των δρόμων και των δασών.

Υπάρχει και στη χώρα μας, όπου αυτοφύεται σε κάμπους, λόγους, φράχτες, αμπελώνες και γενικά τόσο σε καλλιεργημένους όσο και σε ακαλλιεργητους τόπους.

Πότε – Πώς το φυτεύουμε;

Ευδοκιμεί σε πεδινές και ημιορεινές περιοχές και σε χωράφια φτωχά – μέτριας γονιμότητας, ξερικά. Πολλαπλασιάζεται με σπόρους που σπέρνονται σε σπορείο και με παραφυάδες. Η μεταφύτευση γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη σε αποστάσεις 40 – 50 επί 50 – 60 εκ. ανθίζει από τον Ιούνιο ως τον Σεπτέμβριο.



Πως το φροντίζουμε;

Η εποχή της άνθησης είναι Ιούνιος – Σεπτέμβριος, της συλλογής Ιούλιος – Αύγουστος και χρησιμοποιούμενα μέρη: ολόκληρο το φυτό (Herba Hyperici). Σημειώνουμε ότι τα άνθη πρέπει να χρησιμοποιούνται φρέσκα ή αποξηραμένα, αλλά όχι ύστερα από μακροχρόνια φύλαξη γιατί μειώνονται οι θεραπευτικές τους ιδιότητες.

Πώς – Πού χρησιμοποιείται;

Το βάλσαμο το χρησιμοποιούσαν ως επουλωτικό στις πληγές που γινόντουσαν από τα σπαθιά. Χρησιμοποιείται ως βελτιωτικό της ποιότητα του ύπνου σε αϋπνίες. Εξωτερικά ως επουλωτικό, ως έγχυμα και σε κάψουλες, χάπια ή σε αλκοολούχο βάμμα.

Ποικιλίες, αν υπάρχουν;

Υπάρχουν περίπου 300 ποικιλίες του φυτού αυτού και στην Κρήτη συναντούμε 9 από αυτές, από τις οποίες οι 5 είναι ενδημικές.





Άνηθος

Ο Άνηθος είναι μονοετές αρωματικό φυτό της οικογένειας των Σελινοειδών. Είναι ιθαγενές, φυτό των Μεσογειακών χωρών και της νότιας Ρωσίας. Καλλιεργείται σε ηλιόλουστο και στεγνό έδαφος.

Το ύψος του φτάνει τα 80 εκατοστά, ο βλαστός του είναι στρογγυλός και γραμμωτός, η ρίζα γογγυλώδης, τα φύλλα του νηματοειδή.

Ο άνηθος ήταν γνωστός στην Αρχαία Ελλάδα με τις ονομασίες *άνηθων* και *άνησον*. Από τα άνθη του παρασκευάζαν άρωμα, ενώ το πρόσθεταν σε διάφορα κρασιά που είχαν την ονομασία *ανηθίτης οίνος*. Επίσης στην αρχαιότητα στεφάνωναν τους νικητές με ανθισμένα κλαδιά άνηθου, και με το αιθέριο έλαιο των καρπών του άλειφαν το σώμα τους οι αθλητές γιατί το θεωρούσαν χαλαρωτικό και τονωτικό των μυών.

Σήμερα το φυτό χρησιμοποιείται στη μαγειρική σε σαλάτες, σούπες, διάφορες σάλτσες και αλλού. Το χαρακτηριστικό του άρωμα μοιάζει με αυτό του γλυκάνισου και οι σπόροι του χρησιμοποιούνται στον αρωματισμό διαφόρων φαγητών, ενώ μπορεί να διατηρηθεί και αποξηραμένος.

Στη φαρμακευτική η δράση του θεωρείται ευεργετική κατά διαφόρων κολικών, ενώ χρησιμοποιείται και ως διουρητικό και τονωτικό.

Καλλιεργείται σε ευρύτερη κλίμακα στην Ευρώπη, τη Βόρεια Αμερική και την Ασία. Η Ινδία είναι πρώτη στον κόσμο σε παραγωγή άνηθου. Ακολουθούν η Κίνα, το Μεξικό και η Ισπανία



Άνηθος σε ανθοφορία



Καλλιέργεια Άνηθου

Αποξηραμένος Άνηθος



Μαγειρεύοντας με Άνηθο



Ο βασιλικός



Ο Άνηθος ως αιθέριο έλαιο και στη φαρμακευτική

Ο βασιλικός (Ωκιμον το βασιλικόν, λατ. *Ocimum basilicum*) είναι αρωματικό ετήσιο, ποώδες φυτό της οικογένειας των *Χειλανθών* και της τάξης των *σωληνανθών*. Η καταγωγή του είναι από την Ινδία και το Ιράν και σήμερα καλλιεργείται σε πολλές περιοχές του κόσμου. Η ονομασία «βασιλικός» του αποδόθηκε καθώς, σύμφωνα με θρύλο, φύτεψε στο σημείο όπου ο Μέγας Κωνσταντίνος και η μητέρα του Αγία Ελένη ανακάλυψαν τον Τίμιο Σταυρό.

Τα φύλλα του είναι ωσειδή, μυτερά, ακέραια ή οδοντωτά, πράσινα (έντονα ή σκούρα σε ορισμένες ποικιλίες). Τα άνθη του είναι μικρά και λευκά ή λευκορόδινα.

Στο εμπόριο κυκλοφορούν διάφορες ποικιλίες που διακρίνονται για το μέγεθος των φύλλων (μικρόφυλλες και πλατύφυλλες). Ο βασιλικός καλλιεργείται ως [καλλωπιστικό φυτό](#) σε τα

ως [καρύ](#)

[έλαιο](#) π
είναι
η [μεθυλ](#)



γλάστρες και κήπους και φύλλα του χρησιμοποιούνται αποξηραμένα [κευμα](#) και [αφέψημα](#). Περιέχουν [αιθέριο](#) ου κύριο συστατικό του η [λιναλοόλη](#) και [οχαβικόλη](#) και χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία.



Με την ονομασία βασιλικός είναι γνωστά και άλλα είδη που βρίσκονται σε τροπικές περιοχές. Είναι θάμνοι μικρού ύψους και καλλιεργούνται και ως καλλωπιστικοί. Ένα από τα είδη αυτά έχει την ονομασία φυτό του πυρετού και στις περιοχές της Δυτικής Αφρικής χρησιμοποιείται ως αντιπυρετικό. Στην Ελλάδα είναι από τα πιο κοινά οικιακά φυτά. Χρησιμοποιείται στη λαϊκή φαρμακευτική ως βότανο καθώς πιστεύεται πως είναι καλό διουρητικό, καταπραΰνει το στομαχόπονο και το πονοκέφαλο ενώ στην αρχαιότητα τον χρησιμοποιούσαν ως επίθεμα μετά από δάγκωμα εντόμου, σκορπιού ή και φιδιού.

Θυμάρι

Πώς λέγεται και τί είναι

Το θυμάρι ή θύμιο είναι αγγειόσπερμο, δικότυλο φυτό, το οποίο ανήκει στην τάξη των Σωληνανθών (Tubiflorae) και στην οικογένεια των Χειλανθών. Είναι θάμνος μικρού ύψους (έως 30 εκατοστά), με όρθιους βλαστούς, εξαιρετικά ανθεκτικός, αναδύει πολύ ευχάριστο άρωμα

Πού βρίσκεται γεωγραφικά

Το θυμάρι είναι ιθαγενές φυτό της Δυτικής Μεσογείου. Απαντάται στις νότιες και μεσογειακές περιοχές της Ευρώπης, σε διάφορες περιοχές της Ασίας και καλλιεργείται στη βόρεια Αμερική. Φυτρώνει σε άγονους τόπους σε όλη την Ελλάδα και ανθίζει Ιούνιο με Ιούλιο.



Πώς καλλιεργείται γενικά και ειδικά

Καλλιεργείται σε θερμές και σε ψυχρές περιοχές, μέχρι και στα βουνά. Δεν έχει ιδιαίτερες εδαφικές απαιτήσεις και δίνει ικανοποιητική απόδοση ως ξερική καλλιέργεια. Ο πολλαπλασιασμός του γίνεται με σπόρο, με παραφυάδες ή και με μοσχεύματα βλαστών

Πότε και πώς σπέρνεται και απαιτήσεις



Σπέρνεται τον Μάρτιο και Απρίλιο απλώνεται πολλούς σπόρους στην επιφάνεια μίας γλάστρας και ρίξτε από πάνω τους λίγο χώμα.

Πώς και πού χρησιμοποιείται

Το θυμάρι είναι ιδιαίτερα αγαπητό στις μέλισσες και το θυμαρίσιο μέλι είναι εξαιρετικής ποιότητας. Τα φύλλα του θυμαριού, όταν ξεραθούν, αποκτούν καφεπράσινο χρώμα και αναδύουν το άρωμα τους όταν θρυμματιστούν. Μαζί με τους αποξηραμένους ανθούς χρησιμοποιούνται ως μπαχαρικό για τον αρωματισμό διαφόρων φαγητών.

Ποικιλίες

Αγριοθυμάρι, Χαμοθρούμπι, Σμάρι

ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ

Τι είναι η Βαλεριάνα και που βρίσκεται γεωγραφικά;

Είναι ανθοφόρο φυτό της οικογένειας των Βαλεριανοειδών. Βρίσκεται σε δασώδεις περιοχές, κατά μήκος της όχθης των ποταμών και σε υγρά λιβάδια στην Ευρώπη, την Ασία και τη Βόρεια Αμερική



Πως και πότε καλλιεργείται;

Συγκαλλιεργούμενη με άλλα φυτά, φυτεύεται στην τελευταία σειρά των ανθώνων. Φυτεύουμε με σπόρους την άνοιξη Μάρτιο με Απρίλιο και πολλαπλασιάζουμε με ριζώματα το Φθινόπωρο

Πως και που χρησιμοποιείται;

Ως ηρεμιστικό, η βαλεριάνα παρέχει ελαφριά ανακούφιση από άλγη ενώ ταυτόχρονα δρα ως υπνωτικό, αντισπασμωδικό (μετριάζει τους μυϊκούς σπασμούς) και αναφυσώδες (ανακουφίζει από το μετεωρισμό και τους σχετιζόμενους κολικούς). Επίσης, έχει υποτασικές ιδιότητες (μειώνει την υψηλή πίεση του αίματος). Η βαλεριάνα χρησιμοποιείται παραδοσιακά για τη θεραπεία νευρικών προβλημάτων. Χρησιμοποιείται για νευρασθένειες, υστερία, υπερδιέγερση, πονοκέφαλο, λόξυγκα και βήχα.



Τι ποικιλίες υπάρχουν;

Το γένος περιλαμβάνει 150 είδη περίπου, πολυετών ποωδών, υποθαμνωδών ή θαμνωδών φυτών, ιθαγενών των εύκρατων περιοχών του βόρειου ημισφαιρίου.

Τι προφυλάξεις πρέπει να παίρνουμε;

Δεν έχουν αναφερθεί παρενέργειες από τη λήψη βαλεριάνας. Οι έγκυες και οι γυναίκες σε θηλασμό θα πρέπει να συμβουλευτούν έναν ειδικό γιατρό πριν χρησιμοποιήσουν τη βαλεριάνα, διότι δεν έχει αποδειχθεί ότι είναι ασφαλής η λήψη της στις παραπάνω περιπτώσεις. Δεν συνιστάται η χρήση της σε παιδιά.

Η βαλεριάνα δεν θα πρέπει να λαμβάνεται σε περιπτώσεις που απαιτούν εγρήγορση. Παρόλα αυτά, έρευνα έδειξε ότι η βαλεριάνα δεν μειώνει την ικανότητα οδήγησης ή χειρισμού μηχανημάτων



Ποιες είναι οι αλληλεπιδράσεις;

Η βαλεριάνα δεν θα πρέπει να λαμβάνεται σε περιπτώσεις που ακολουθείται θεραπεία με ηρεμιστικά ή άλλα συνταγογραφούμενα φάρμακα που επηρεάζουν το κεντρικό νευρικό σύστημα. Σε αντίθεση με συνταγογραφούμενα ηρεμιστικά, η βαλεριάνα δεν έχει βλαβερές συνέπειες όταν λαμβάνεται μαζί με αλκοόλ.

Τσάι Του Βουνού

*Πώς λέγεται; Τι είναι;

Τσάι του βουνού και είναι αρωματικά – φαρμακευτικά φυτά που ανήκουν στην οικογένεια των Χειλανθών

*Πού βρίσκεται γεωγραφικά;

Βρίσκεται σε περιοχές της Ασίας, της Ιβηρικής Χερσονήσου και της Μεσογείου όπως στις χώρες της Ιταλίας, της Ελλάδας και στην Αφρική.

*Πώς καλλιεργείται γενικά;

Στάδια της Βιολογικής Καλλιέργειας

1. Μεταφύτευση κλώνων τσαγιού
2. Σκάλισμα - Βοτάνισμα
3. Συγκομιδή: α) Κόψιμο β) Δέσιμο – Αποξήρανση

*Πότε σπέρνεται ;

Σπέρνεται το Φθινόπωρο το τσάι του βουνού στη φύση

*Ποικιλίες

- **Sideritis athoa**
- **Sideritis clandestina**
- **Sideritis syriaca**
- **Sideritis euboica**
- **Sideritis scardica**
- **Sideritis raeseri**



*Τρόποι Χρησιμοποίησης

Ως φάρμακο και ως υγρό ρόφημα



ματσάκι με τσάι του βουνού

Μ' αναγνωρίζετε; Ποιό βότανο είμαι;

Δείτε, παρατηρήστε τα τέσσερα βότανα της ψηφοφορίας μας και αναγνωρίστε τα.



Όσοι βέβαια τα αναγνωρίζουν στην αίθουσα της έκθεσής μας, όχι μόνο τα βλέπουν αλλά μυρίζουν και το όμορφο άρωμά τους και μπορούν να τρίψουν ελαφρώς τα φύλλα τους με τα χέρια τους ώστε να αναγνωρίζουν ευκολότερα.

Κάντε κλικ και ψηφίστε στην ηλεκτρονική ψηφοφορία μας:

Μ' αναγνωρίζετε; Ποιό βότανο είμαι;

* Απαιτείται

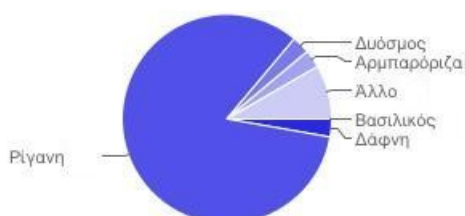
No 1: Είμαι... *

- Βασιλικός
- Δάφνη
- Ρίγανη
- Δυόσμος
- Αρμπαρόριζα
- Άλλο:

Η ηλεκτρονική ψηφοφορία μας έγινε και τα αποτελέσματα τα βλέπετε παρακάτω. Η δάφνη αναγνωρίστηκε από όλους σχεδόν, αλλά και το ποσοστό αναγνώρισης ξεπερνά το 75%. Δηλαδή **τουλάχιστον 3 στους 4 αναγνώρισαν τα βότανά μας!**

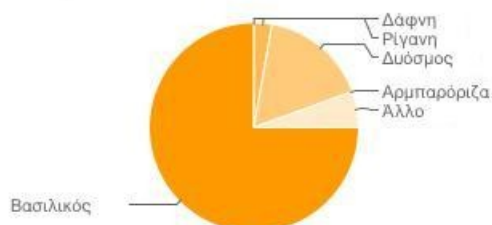
Σύνοψη

№ 1: Είμαι...



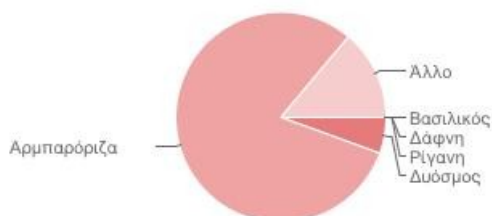
Βασιλικός	0%
Δάφνη	3%
Ρίγανη	83%
Δυόσμος	3%
Αρμπαρόριζα	3%
Άλλο	8%

№ 2: Είμαι...



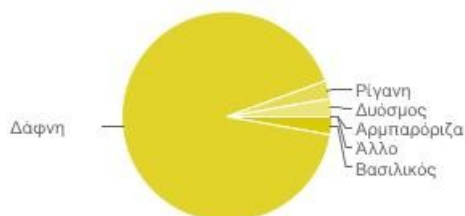
Βασιλικός	75%
Δάφνη	0%
Ρίγανη	3%
Δυόσμος	17%
Αρμπαρόριζα	0%
Άλλο	6%

№ 3: Είμαι...



Βασιλικός	0%
Δάφνη	0%
Ρίγανη	0%
Δυόσμος	6%
Αρμπαρόριζα	81%
Άλλο	14%

№ 4: Είμαι...



Βασιλικός	3%
Δάφνη	92%
Ρίγανη	3%
Δυόσμος	3%
Αρμπαρόριζα	0%
Άλλο	0%