

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗΣ
ΑΓΩΓΗΣ**

ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΕΛΑΦΟΝΗΣΟΥ ΜΕ Α΄ ΛΥΚΕΙΑΚΗ ΤΑΞΗ

ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

**«"Φυλλο-λογώ" στον τόπο μου:
η χλωρίδα της Ελαφονήσου»**



«"Φυλλο-λογώ" στον τόπο μου: η χλωρίδα της Ελαφονήσου»

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	2
Κριτήρια επιλογής θέματος - πού απευθύνεται	2
Σχεδιασμός, οργάνωση και προγραμματισμός των εργασιών.....	3
Συνεργασίες - Συμμετοχή σε εθνικά δίκτυα- Περιβαλλοντικές Επισκέψεις ...	5
Ενδεικτικές δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν	7
Τελικά επιδιωκόμενα αποτελέσματα (αξιολόγηση του προγράμματος)	7
Ελαφονήσος, προστατευόμενη περιοχή NATURA	9
ΧΛΩΡΙΔΑ.....	10
Δάσος.....	10
Μακία (μεσογειακοί θαμνώνες).....	10
Φρυγανότοποι.....	10
Παράκτιες Αμμοθίνες	11
ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΕΛΑΦΟΝΗΣΟΥ.....	12
ΦΥΤΑ ΚΑΙ ΜΥΘΟΛΟΓΙΑ.....	64
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	77
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ (Ποιήματα μαθητών)	80
ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ.....	83
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΜΑΘΗΤΕΣ.....	84

«"Φυλλο-λογώ" στον τόπο μου: η χλωρίδα της Ελαφονήσου»

Ένα περιβαλλοντικό πρόγραμμα του Γυμνασίου Ελαφονήσου με

Α΄Λ.Τ.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κριτήρια επιλογής θέματος - πού απευθύνεται

Στις μέρες μας γίνεται σε όλους μας λιγότερο ή περισσότερο κατανοητή, η μεγάλη καταστροφή που συντελείται από τον άνθρωπο στο περιβάλλον. Το κόστος που "πληρώνει" το περιβάλλον για το σύγχρονο τρόπο ζωής με τις απεριόριστες ανέσεις, την πολυτέλεια και τον άκρατο καταναλωτισμό, και μάλιστα για ένα μόνο κομμάτι του ανθρώπινου πληθυσμού, είναι μεγάλο.

Αποτελεί, επομένως, επιτακτική για το μέλλον μας η εφαρμογή μιας αειφόρου ανάπτυξης, μιας ανάπτυξης δηλαδή που θα ικανοποιεί τις ανάγκες του σημερινού ανθρώπου χωρίς να στερεί από τις επόμενες γενιές το δικαίωμα αυτό. Στην κατεύθυνση αυτή αποσκοπούν και τα προγράμματα περιβαλλοντικής αγωγής. Στοχεύουν στην ανάπτυξη αισθήματος ευθύνης των αυριανών πολιτών με σκοπό την αλλαγή στάσεων ζωής, ώστε να ανακοπεί η ολισθηρή αυτή πορεία προς την ολοκληρωτική καταστροφή του περιβάλλοντος και τελικά του ίδιου του ανθρώπου.

Το νησί μας, η Ελαφονήσος, είναι ευλογημένο: χαρακτηρίζεται για τον απaráμιλλο φυσικό πλούτο, τη σπάνια φυσική ομορφιά και την ιδιαίτερη χλωρίδα και πανίδα της.

Σκοπός μας μέσω του περιβαλλοντικού προγράμματος «"Φυλλο-λογώ" στον τόπο μου: η χλωρίδα της Ελαφονήσου» ήταν να γνωρίσουμε καλύτερα την εντυπωσιακή και πολυποίκιλη χλωρίδα του τόπου μας, το ίδιο μας το σπίτι, δηλαδή, να συνειδητοποιήσουμε τους κινδύνους που διατρέχει και να αναλάβουμε ενεργό δράση για την προστασία του περιβάλλοντός μας ως υπεύθυνοι αυριανοί πολίτες. Στόχος μας, μάλιστα, ήταν η δημιουργία ενός εντύπου με όλες τις συγκεντρωθείσες πληροφορίες για τη χλωρίδα του νησιού. Το πρόγραμμα, αυτό, ωστόσο, δεν απευθύνεται μόνο στους μαθητές.

Είναι πρόγραμμα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης και συνάμα έρευνας, διερεύνησης ζητήματος και ευαισθητοποίησης. Για αυτό και απευθύνεται σε όλους: τους κατοίκους του νησιού, την τοπική αυτοδιοίκηση, αλλά και στους επισκέπτες-τουρίστες του όμορφου αυτού τόπου.

Σχεδιασμός, οργάνωση και προγραμματισμός των εργασιών

Σκοπός

Να αντιληφθούν οι μαθητές την αξία της χλωρίδας του νησιού τους καθώς και τη σπουδαιότητά της σε κοινωνικό, πολιτιστικό και οικονομικό επίπεδο.

Οι γνωστικοί στόχοι που καθορίστηκαν ήταν οι μαθητές:

- α) να γνωρίσουν τη χλωρίδα του νησιού τους,
- β) να αναπτύξουν θετική στάση για τον τόπο τους, γνωρίζοντας την ποικιλία και σπανιότητα της τοπικής χλωρίδας,
- γ) να ενημερωθούν για την ανάγκη προστασίας των ενδημικών φυτών του νησιού τους,
- δ) να αλλάξουν καταναλωτική συνείδηση,
- ε) να εμπλουτίσουν το λεξιλόγιό τους με λέξεις και έννοιες που σχετίζονται με το θέμα και να εξοικειωθούν με την επιστημονική μεθοδολογία και έρευνα.

Στη συνέχεια, ορίστηκαν οι στόχοι ανάπτυξης δεξιοτήτων:

- α) να εξερευνούν, να μετρούν, να παρατηρούν, να κατανοούν, να καταγράφουν και να συσχετίζουν στοιχεία και δεδομένα,
- β) να μπορούν να προσεγγίζουν και να κατηγοριοποιούν πηγές πληροφοριών είτε είναι από το διαδίκτυο, είτε από τη βιβλιογραφία, να επεξεργάζονται τα δεδομένα και να εξαγάγουν συμπεράσματα,

γ) να εκφράζουν με γραπτό και προφορικό λόγο τις σκέψεις και τις ιδέες τους,

δ) να μάθουν να διαλέγονται αναγνωρίζοντας τη δύναμη της ομάδας στη διαμόρφωση του τελικού προϊόντος μέσα πάντα από τον υγιή διάλογο που σημαίνει τη γνώση στην έκφραση της συμφωνίας αλλά προπάντων της διαφωνίας,

ε) να μάθουν να διαχειρίζονται το χρονοδιάγραμμα που έχει συμφωνηθεί.

Ακολούθως, οι στόχοι ανάπτυξης στάσεων ήταν οι μαθητές:

α) να αντιληφθούν τη σχέση ανθρωπογενούς και φυσικού περιβάλλοντος,

β) να αναγνωρίσουν τη σπουδαιότητα ανάπτυξης πρωτοβουλιών μέσα από την καινοτομία και την πρωτοτυπία,

γ) να προσεγγίσουν τη χλωρίδα του τόπου συσχετίζοντάς τη με την έννοια της αειφόρου ανάπτυξης και τη συνακόλουθη αυτής οικονομική ενίσχυση της τοπικής κοινωνίας,

δ) να αποκτήσουν σταδιακά συναίσθηση ευθύνης για την ανάπτυξη του νησιού τους και να καλλιεργήσουν ομαδική ευθύνη,

ε) να αναπτύξουν ικανότητες επικοινωνίας με τους συμμαθητές τους, τους γονείς τους, τους εκπροσώπους της αυτοδιοίκησης και άλλους εκπρόσωπους επαγγελματικών ομάδων, κ.λπ.

Μεθοδολογία υλοποίησης των εργασιών

1) Εισήγηση

2) "Χιονοστιβάδα" - "Καταιγισμός ιδεών"

3) μέθοδος project

4) ομαδοσυνεργατική

Συγκεκριμένα, συγκροτήθηκαν οι επιμέρους ομάδες με κύριο κριτήριο το ενδιαφέρον του κάθε μαθητή ανάλογα με το υπό διερεύνηση φυτό. Εδώ η ολομέλεια έπρεπε να ορίσει τη μεθοδολογία της υλοποίησης των εργασιών της. Πιο αναλυτικά, έπρεπε να αποφασίσει:

α) τον τρόπο που θα συγκέντρωνε-συνέλεγε τις επιθυμητές πληροφορίες,

β) το πώς θα αξιολογούσε το υλικό που θα συγκέντρωνε και, τέλος, το πώς θα γινόταν η παρουσίασή του. Ειδικότερα, στο σημείο αυτό είχαμε την ενεργοποίηση της κάθε ομάδας. Αναλυτικά, η κάθε ομάδα προσέγγισε συγκεκριμένα φυτά κι έπειτα κάθε μέλος της ομάδας επέλεξε το δικό του τρόπο δράσης σε συνεννόηση πάντα με τα άλλα μέλη.

Συνεργασίες - Συμμετοχή σε εθνικά δίκτυα- Περιβαλλοντικές Επισκέψεις

Συνεργασίες με

- Κέντρα Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης (Κ.Π.Ε.)
- το Δήμο Ελαφονήσου
- το 1^ο ΕΠΤΑ.Λ. ΒΟΙΩΝ που εκπονεί αντίστοιχο εκπαιδευτικό πρόγραμμα για τη χλωρίδα των Βατίκων
- το φυσιολατρικό Σύλλογο Τουλίπα Γουλιμή.

Ευχαριστούμε, ιδιαίτερα, το μέλος του Συλλόγου Τουλίπα Γουλιμή και εξαιρετο φυσιογνώστη κ. Ψαρράκη Ιωάννη, που μας προσέφερε αφειδώς τις πολύτιμες γνώσεις του, αλλά και φωτογραφικό υλικό.

Συμμετοχές σε εθνικά δίκτυα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης

ΕΘΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ	ΦΟΡΕΑΣ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ
Ελιά	ΚΤΠΕ ΚΑΛΑΜΑΤΑΣ
Τα τοπικά προϊόντα σε μια κοινωνία αειφορίας	ΚΤΠΕ ΚΡΕΣΤΕΝΩΝ
Η Θάλασσα	ΚΤΠΕ ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗΣ
Περιβαλλοντικές διαδρομές στα ίχνη του παρελθόντος, αναζητώντας το βιώσιμο μέλλον	ΚΤΠΕ ΛΑΥΡΙΟΥ
Υπαίθρια ζωή και περιβαλλοντική εκπαίδευση	ΚΤΠΕ ΠΑΡΑΝΕΣΤΙΟΥ

Επισκέψεις που πραγματοποιήσαμε σε ΚΤΠΕ για την υλοποίηση προγραμμάτων

ΚΤΠΕ	ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ	ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΕΣ ΕΠΙΣΚΕΨΗΣ
ΚΤΠΕ ΝΕΑΣ ΚΙΟΥ	Ταξίδι στο παρελθόν: Ναύπλιο (διήμερο)	13 και 14 Μαρτίου 2015
ΚΤΠΕ ΚΡΕΣΤΕΝΩΝ	Προϊόντα της ηλειακής γης (διήμερο)	30 και 31 Μαρτίου 2015

Εκδρομή που πραγματοποιήθηκε με το πρόγραμμα

Επίσκεψη στον παράκτιο βιότοπο της περιοχής «Κάτω Νησί» Ελαφονήσου στις 13 Μαΐου 2015 μετά το πέρας του ωρολογίου σχολικού προγράμματος.

Ενδεικτικές δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν

- Έρευνα και καταγραφή πληροφοριών για τα φυτά και βότανα της Ελαφονήσου (περιγραφή, ιδιότητες, θεραπευτική και φαρμακευτική χρήση, καλλυντική χρήση)
- Λαογραφική και ιστορική έρευνα, καταγραφή λαϊκής παράδοσης για τα βότανα-φυτά.
- Τα φυτά στη μυθολογία.
- Φωτογραφίες από τη χλωρίδα του νησιού.
- Δημιουργία ποιημάτων με πηγή έμπνευσης κάποιο φυτό.
- Δημιουργία ενιαίου έργου παρουσίασης της έρευνας σε ηλεκτρονική, αλλά και έντυπη μορφή.

Τελικά επιδιωκόμενα αποτελέσματα (αξιολόγηση του προγράμματος)

Το πρόγραμμα κρίθηκε επιτυχημένο καθώς σε μεγάλο βαθμό οι στόχοι του επιτεύχθηκαν. Συγκεκριμένα, με το πέρας του προγράμματος, μεταξύ άλλων, διαπιστώσαμε ότι:

- ✓ Οι μαθητές ανέπτυξαν την αυτενέργειά τους διαμορφώνοντας το πρόγραμμα δράσεων και εργασιών με τη συνεργασία των εκπαιδευτικών τους.
- ✓ Ασκήθηκαν στη λήψη αποφάσεων και πρωτοβουλιών βάσει ανάλυσης δεδομένων και προσωπικών επιθυμιών, ενώ, παράλληλα, εργάστηκαν ομαδικά και καλλιέργησαν πνεύμα αλληλεγγύης και συλλογικότητας.
- ✓ Ασκήθηκαν στην καλλιέργεια προφορικού και γραπτού λόγου.
- ✓ Αντιλήφθηκαν τη σχέση ανθρωπογενούς και φυσικού περιβάλλοντος και συσχέτισαν τη χλωρίδα του τόπου με την έννοια της αειφόρου ανάπτυξης και τη συνακόλουθη αυτής οικονομική ενίσχυση της τοπικής κοινωνίας.
- ✓ Διατύπωσαν κρίσεις για τις ευθύνες της κοινωνίας στη διατήρηση της φυσικής και πολιτιστικής κληρονομιάς και, συγχρόνως, πρόβαλαν την

ανάγκη θετικής στάσης και συμπεριφοράς απέναντι στην αξία «περιβάλλον».

- ✓ Πρότειναν τρόπους προστασίας και ανάδειξης της χλωρίδας του νησιού.
- ✓ Τέλος, με την ενεργοποίησή τους μέσω των δραστηριοτήτων του προγράμματος και την προβολή του, οι μαθητές συνέβαλαν στη δημιουργία ενός ανοικτού στην κοινωνία σχολείου.

Παρουσίαση έργου μαθητών

Στο παρόν εγχειρίδιο έχουμε την καταγραφή των πληροφοριών που συνέλεξαν οι μαθητές, αλλά και των δικών τους προσλήψεων και αντιλήψεων από τα φυτά του τόπου τους. Πρόκειται για καταγραφή τεκμηριωμένη και οργανωμένη σε ένα ενιαίο εύληπτο σύνολο. Το οπτικό-φωτογραφικό υλικό που συνοδεύει την εργασία των μαθητών παραδίδεται και σε ξεχωριστό βίντεο. Το πρόγραμμα, τέλος, παρουσιάστηκε από τους μαθητές σε εορταστική εκδήλωση ανοιχτή για το ευρύτερο κοινό στη λήξη της σχολικής χρονιάς.

Ελαφώνησος, προστατευόμενη περιοχή NATURA

Η ιδιαίτερου φυσικού κάλλους περιοχή της Ελαφονήσου έχει χαρακτηριστεί ως Τόπος Κοινοτικής Σημασίας του δικτύου NATURA 2000 (GR2540002) -σύμφωνα με την Οδηγία 92/43/ΕΟΚ του Συμβουλίου της 21ης Μαΐου 1992 για τη διατήρηση των φυσικών οικοτόπων και της άγριας πανίδας και χλωρίδας.

Το Πρόγραμμα της Κοινοτικής Δράσης στον τομέα του Περιβάλλοντος προβλέπει μέτρα με στόχο την εξασφάλιση καθεστώτος προστασίας για τους φυσικούς οικοτόπους και τα είδη κοινοτικού ενδιαφέροντος.

Τα σημαντικότερα στοιχεία της Ελαφονήσου που την καθιστούν προστατευόμενη περιοχή Natura 2000, είναι οι αμμοθίνες και τα ενδημικά είδη χλωρίδας που εμφανίζονται αποκλειστικά στις παραλίες αλλά και την ευρύτερη περιοχή της Ελαφονήσου. Η Ελαφώνησος παρουσιάζει, αναμφισβήτητα, τεράστιο οικολογικό ενδιαφέρον. Εξαιρετικής σημασίας στοιχείο αποτελεί η λιμνοθάλασσα «Στρογγύλη», καταγεγραμμένη ως υγρότοπος, η οποία παίζει καθοριστικό ρόλο στην ισορροπημένη λειτουργία του οικοσυστήματος της ευρύτερης περιοχής.

ΠΑΝΙΣΙΔΑ

Ας επισημανθεί, πως η περιοχή είναι πολύ σημαντική για τα μεταναστευτικά πτηνά τόσο ως τόπος αναπαραγωγής, όσο και ως ενδιάμεσος σταθμός ανάπαυσης. Εξίσου σημαντική είναι η παρουσία σπάνιων ειδών αμφίβιων, ερπετών και πουλιών που εμφανίζονται στην Ελαφώνησο, στην περιοχή του Μαλέα και στην ευρύτερη Λακωνία.

Στο πρόγραμμά μας, ωστόσο, ασχοληθήκαμε με την εντυπωσιακή σε ποικιλία χλωρίδα του νησιού.

ΧΛΩΡΙΔΑ

Δάσος

Ο Όθωνας για να προσελκύσει εποίκους στο νησί πρόβαλλε και το επιχείρημα της υλοτόμησης από τα δάση του νησιού. Η προσπάθεια του Όθωνα απέδωσε καθώς ήρθαν έποικοι στο νησί, ωστόσο, αυτό είχε ως αποτέλεσμα την καταστροφή του όποιου δάσους από την υπερεκμετάλλευση της ξυλείας.

Μακία (μεσογειακοί θαμνώνες)

Είναι η μορφή βλάστησης που έχει διαμορφωθεί στις περιοχές που έχει παρακμάσει το μεσογειακό δάσος δρυός. Συνήθως στους τόπους αυτούς υπάρχει έντονη και αρνητική παρέμβαση του ανθρώπου (υπερβόσκηση από αιγοπρόβατα, πυρκαγιές). Έτσι δημιουργούνται δύσκολες συνθήκες για την ανάπτυξη δέντρων.

Η **μακία** έχει γίνει η χαρακτηριστική βλάστηση των παραμεσόγειων χωρών (Γαλλία, Ισπανία, Ελλάδα), για υψόμετρο έως 600μ.

Χαρακτηριστικά φυτά της μακίας βλάστησης είναι **οι θάμνοι** (ύψους 1-2 μ.), **τα φρύγανα και τα χαμηλά δένδρα** (έως 5μ.). Η φυτική αυτή διάπλαση είναι τόσο πυκνή ώστε σχηματίζει ένα αδιαπέραστο τείχος. Τα περισσότερα από αυτά τα φυτά είναι αειθαλή και έχουν γυαλιστερά, σκληρά και αγκαθωτά φύλλα, έτσι προσαρμόζονται στο ζεστό και ξηρό κλίμα. Αυτά τα χαρακτηριστικά καθιστούν τους τόπους με μακία βλάστηση εξαιρετικά ευαίσθητους στις πυρκαγιές. Στην Ελαφόνησο εντοπίζεται ελάχιστα στα νότια του νησιού.

Φρυγανότοποι

Σ' αυτούς αναπτύσσεται ποικιλία μικρών φυτών. Τα φρύγανα είναι χαμηλοί θάμνοι, συνήθως αρωματικοί και πολλοί είναι γνωστοί για τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες. Οι φρυγανότοποι αποτελούν βιοτόπους για πολλά είδη ερπετών και άλλων ζώων.

Η βλάστηση του νησιού είναι αυτή που χαρακτηρίζει τα μεσογειακά οικοσυστήματα. Τα σημαντικότερα στοιχεία ωστόσο, της χλωρίδας της Ελαφονήσου είναι οι βιότοποι των αμμοθινών με το σπάνιο είδος κέδρου, το γιουνίπερους μακρικάρπα και τα ενδημικά είδη χλωρίδας που σχηματίζονται κυρίως στις εκτεταμένες παραλίες του νησιού (παράκτιοι βιότοποι).

Παράκτιες Αμμοθίνες

Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό τόσο του νησιού, όσο και της απέναντι ακτής, αποτελούν οι αμμοθίνες. Οι αμμοθίνες έχουν διεθνώς χαρακτηριστεί ως δασικές προστατευόμενες παραλίες. Πρόκειται για δυναμικά και ευαίσθητα οικοσυστήματα. Χαρακτηριστικές στις λαφονησιώτικες παραλίες είναι «οι χαμηλές κινούμενες αμμοθίνες» -με χαλαρό αμμώδες υπόστρωμα και αραιή βλάστηση- αναπτύσσονται στο σημείο αμέσως μετά τη ζώνη που φτάνει το κύμα. Στη ζώνη αυτή εμφανίζονται τα φυτά της περιοχής, η **Αμμόφιλα (Ammophila arenaria)**, η **Αγκαθιά (Eryngium maritimum)** και ένας αξιόλογος πληθυσμός του είδους **Pancreatium maritimum**, ο απειλούμενος με εξαφάνιση «Κρίνος της Θάλασσας».

Επισημαίνουμε πως οι φυτοκοινωνίες με αυτά τα χαρακτηριστικά (αμμοφύλλια, κρίνα, κλπ), είναι εξαιρετικά ευαίσθητες. Όταν περνούν ή διέρχονται πάνω τους τροχοφόρα, καταστρέφονται και δεν ξαναφύονται.

Εσωτερικά προς την ξηρά αναπτύσσονται οι «λευκές αμμοθίνες» που φτάνουν μέχρι τα 10 μ. ύψος στις παραλίες της Ελαφονήσου. Εδώ η **Αμμόφιλα** καταλαμβάνει την κορυφή των αμμολόφων. Είναι πολυετές αγρωστώδες και αναπτύσσει ρίζωμα με μεγάλο μήκος και βάθος. Αυτό δικτυώνει εσωτερικά τους αμμώδεις λοφίσκους και επιφέρει το πρώτο σημαντικό βήμα στη διαδικασία σταθεροποίησης. Στο σημείο αυτό εμφανίζεται ο «Κρίνος της Θάλασσας», ο οποίος διαθέτει υπόγειο βολβό και εμφανίζεται σποραδικά σε ομάδες.

Οι «γκρίζες αμμοθίνες» με ποώδη βλάστηση είναι σταθεροποιημένες αμμοθίνες που διαδέχονται τις λευκές προς την κατεύθυνση της χέρσου. Η σταθεροποίηση των θινών αυτών επιτυγχάνεται με την εγκατάσταση μόνιμης φυτοκάλυψης από ποώδη και ξυλώδη φυτά, βρύα και λειχήνες που εμπλουτίζουν το αμμώδες έδαφος με οργανικές ουσίες και το καθιστούν πιο σκοτεινόχρωμο και πιο συνεκτικό.

Στο ΒΔ τμήμα του οικισμού υπάρχει σημαντική έκταση μέχρι τον Κάβο Καλόγηρο που καλύπτεται από θίνες. Αυτές σχηματίζονται από Βόρειας

διεύθυνσης ανέμους. Εκτάσεις αμμοθινών υπάρχουν στη περιοχή της Λεύκης, οι οποίες οφείλονται στους νότιους ανέμους. Αντίστοιχα σημαντικές εκτάσεις υπάρχουν κατά μήκος της παραλίας της Παναγίας, στο Κάτω νησί. Εκτεταμένη περιοχή τέλος, καταλαμβάνουν και οι αμμοθίνες στην απέναντι ακτή, στην Πούντα όπου υπάρχει και τριγωνική αμμόδης προεξοχή. Διαφορετικού τύπου θίνες υπάρχουν στη λίμνη Στρογγύλη.

Στην Ελαφώνησο και μπροστά από την λιμνοθάλασσα Στρογγύλη αντί για τον προηγούμενο τύπο κυριαρχούν οι «**Λόχμες των παραλίων με άρκευθους (κέδρα)**». Στην περιοχή το κυρίαρχο είδος είναι το θαλασσόκεδρο *Juniperus oxycedrus* ssp. *macrocarpa* που είναι από τα πιο σπάνια του Αιγαίου και της Μεσογείου. Όταν η βλάστηση των αμμοθινών καταστραφεί ή διασπαστεί τοπικά με ανθρώπινη επέμβαση ο άνεμος παρασύρει την άμμο σε μεγάλες ποσότητες και σκεπάζει αγρούς, λιβάδια ή υγροτόπους.



Οι αμμοθίνες της Ελαφονήσου

ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΕΛΑΦΟΝΗΣΟΥ

Ακολουθούν τα είδη των φυτών με την επιστημονική τους ονομασία στα λατινικά, τα ελληνικά, η οικογένεια φυτών στην οποία ανήκει το καθένα, φωτογραφίες και πληροφορίες.

Juniperus macrocarpa

Θαλασσόκεδρος

CUPRESSACEAE



Στις εκτεταμένες παραλίες της Ελαφονήσου και πάνω στην άμμο το κυρίαρχο είδος είναι το Θαλασσόκεδρο, που είναι από τα πιο σπάνια του Αιγαίου και της Μεσογείου. Ο κέδρος αυτός φύεται κατά ομάδες, συναντάται σε θαμνώδη και δενδρώδη μορφή και φθάνει σε ύψος έως 8 μ., ενώ η διάμετρος του κορμού του είναι σχεδόν μισό μέτρο. Στην Ελαφόνησο τους συναντάμε στην ευρύτερη αμμώδη περιοχή του χωριού-οικισμού, στη Λεύκη και ειδικά στο Σαρακήνικο, στο Κάτω νησί, στην παραλία της Παναγίας και κατά μήκος της περιοχής μεταξύ του χωριού και του Κάτω νησιού, αλλά και σε πετρώδη εδάφη μεταξύ οικισμού και Λεύκης.

*Εξαιρετικό ενδιαφέρον παρουσιάζουν και τα ενδημικά φυτά που βρίσκονται στην Ελαφόνησο (ενδημικά χαρακτηρίζονται τα φυτά που δεν υπάρχουν σε κανένα άλλο μέρος του κόσμου, παρά μόνον έναν συγκεκριμένο τόπο). Ένα από αυτά είναι το φυτικό είδος **Σαπωνάρια των Γιάγκελς**. Αυτό αναπτύσσεται στις αμμώδεις παραλίες στη δυτική πλευρά του νησιού σε δύο απομακρυσμένους και περιορισμένους πληθυσμούς. Βρίσκεται δε, στη λίστα των νησιωτικών φυτών της Μεσογείου που κινδυνεύουν με εξαφάνιση και χρήζουν προστασίας.*

Saponaria jagelii
Σαπωνάρια των Γιάνγκελς
CARYOPHYLLACEAE

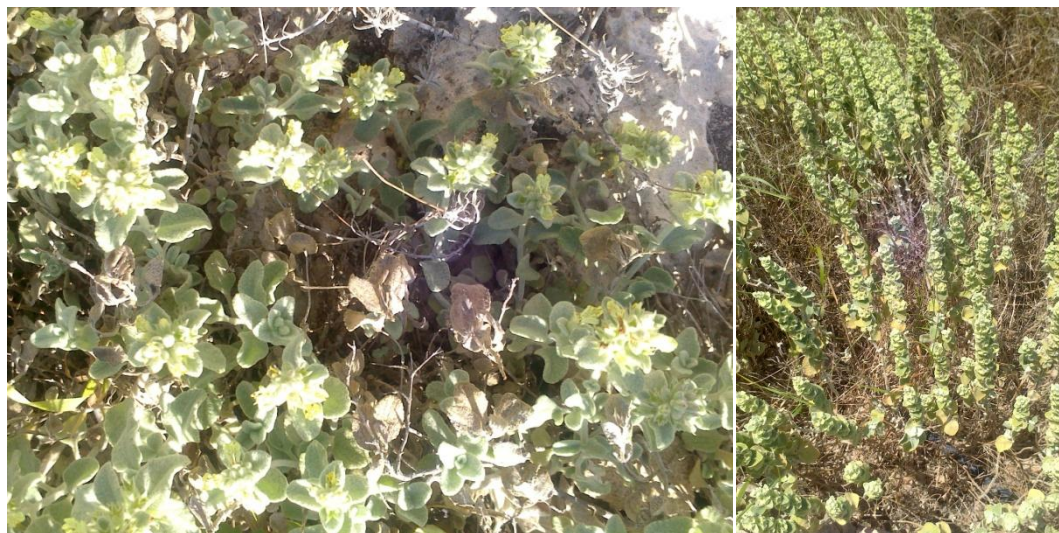


Πρόκειται για σπάνιο φυτό που απαντάται παγκοσμίως μόνο στην Ελαφόνησο! Το γενετικό του υλικό, που ελήφθη από το νησί διατηρείται σε Πανεπιστήμιο της Γερμανίας, προκειμένου να μην εξαφανιστεί. Ο βιότοπός του είναι πολύ περιορισμένος και πλέον έχουν απομείνει μόνο πενήντα φυτά σε αυτόν. Ο κίνδυνος εξαφάνισης του φυτού προέρχεται από τον άνθρωπο και όχι από τα φυσικά φαινόμενα. Η αξία του φυτού έγκειται στην σπανιότητά του. Ο πολλαπλασιασμός του γίνεται μόνο με τα σπέρματα, δεν μπορεί να γίνει αναπαραγωγή από το ίδιο το φυτό. Η περίοδος άνθησης ξεκινά στα μέσα Απρίλη και μπορεί να κρατήσει δύο μήνες.

Ballota acetabulosa

Μπαλλότα η κρατηροειδής ή λυχναράκι

LABIATEAE



Πολυετές θαμνώδες φυτό με ξυλώδη βάση, ασπρουδερό και αρωματικό, που μπορεί να πάρει τις διαστάσεις μικρού θάμνου, ύψους έως 60 εκ. Τα φύλλα του σε σχήμα καρδιάς είναι χνουδωτά, απαλά, με χρώμα ασπροπράσινο. Τα άνθη του είναι μικρά, όμοια με εκείνα των άλλων ειδών που ανήκουν στην ίδια οικογένεια, κοκκινωπά και βγαίνουν από τον Ιούλιο έως τον Αύγουστο και είναι η εποχή που τα μαζεύουν και τα αποξηραίνουν. Οι καρποί του είναι μαύροι και μικροσκοπικοί και κρύβονται στη βάση ενός κάλυκα που μοιάζει με χωνί. Φυτρώνει κυρίως, σε σκιερά μέρη και μέσα ή στη βάση των τοίχων.

Τους κάλυκες από τα άνθη του φυτού τους έβαζαν στο καντήλι για φυτίλι για αυτό και είναι γνωστό ως φυτιλάκι, λυχναράκι ή λουμίνιο. Μάζευαν τα αποξηραμένα χωνάκια κάλυκες, ανά δύο, αφού αφαιρούσαν το σπόρο από τον ένα, τα τοποθετούσαν ανεστραμμένα πάνω στο λάδι του καντηλιού και τα άναβαν. Η φλόγα κρατούσε αναμμένη όλη τη νύχτα και δεν δημιουργούσε καθόλου κάπνα.

Είναι βότανο γνωστό από την αρχαιότητα και ο Διοσκουρίδης το αποκαλούσε «Γνωτέρα». Τόσο αυτός όσο και άλλοι γιατροί συνιστούσαν τα φύλλα του φυτού κοπανισμένα με αλάτι με μορφή καταπλάσματος ως αντίδοτο σε δαγκώματα σκύλων. Τη χρησιμοποιούσαν ακόμα για την αντιμετώπιση των κονδυλωμάτων και των ελκών κάθε είδους και μορφής. Μετά τα μέσα της Βυζαντινής Αυτοκρατορίας, χρησιμοποιούσαν το βότανο στην εμπειρική

ιατρική. Επίσης, θεωρείται άριστο ανθελμινθικό φάρμακο και ιδίως κατά των ασκαρίδων και των οξυούρων κατά των οποίων μάλιστα χρησιμοποιήθηκε και ο πυκνός χυμός του φυτού σε υπόθετα. Στο μεσαίωνα το θεωρούσαν ακόμα ως ένα από τα καλύτερα φάρμακα για την επούλωση των πληγών. Ο Λεκλέρκ, ένας φυτοθεραπευτής, χρησιμοποίησε με επιτυχία το φυτό κατά των νευρώσεων, των νευρασθενειών και των ψυχώσεων (απαθικών καταστάσεων κ.α.) καθώς, επίσης, το χρησιμοποιούσαν και κατά της εμμηνοπαύσεως και κατά του κοκίτη.

Η οσμή του φυτού είναι εξαιρετικά δυσάρεστη. Αυτός ήταν ο λόγος που ο μεγάλος βοτανολόγος Μπαουχίν το αποκαλούσε «foetidum» δηλαδή, δύσοσμο.

Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούνται συνήθως τα φύλλα και οι ανθισμένες κορυφές του. Χρησιμοποιείται στην κατάθλιψη, την ανησυχία και την υστερία ενώ είναι κατάλληλο ίαμα για την ναυτία και τον εμετό, όταν το αίτιο εντοπίζεται στο νευρικό σύστημα και όχι στο στομάχι. Ανακουφίζει ακόμα και τους εμετούς της εγκυμοσύνης. Στην ομοιοπαθητική χρησιμοποιείται για βήχα, αϋπνία και διαταραχές του νευρικού συστήματος. Μειώνει και τα επίπεδα της χοληστερίνης και καθαρίζει το αίμα ενώ ταυτόχρονα ανακουφίζει τον κνησμό από τσιμπήματα κουνουπιών.

Convolvulus oleifolius

Κονβόλβουλος ο ελαιόφυλλος

CONVOLVULACEAE



Το φυτό εντοπίστηκε για πρώτη φορά στην Ελαφώνησο από τον ειδικό φυσιογνώστη-βοτανολόγο κ. Ψαρράκη Ιωάννη κατά την εκπαιδευτική μας επίσκεψη στους βιότοπους της Ελαφονήσου.

Ο θάμνος αυτός είναι μέρος της χλωριδικής συνέχειας των φρυγάνων της περιοχής, με τη διαφορά ότι ευδοκιμεί δίπλα στην αλμύρα της θάλασσας. Το ύψος του μπορεί να φθάσει λιγότερο από ενάμιση μέτρο. Ανθίζει συνήθως τέλη Μαΐου έως και Ιούνιο. Ο θάμνος αποτελείται από ξυλώδεις βλαστούς, και πάνω από αυτούς βγαίνουν οι τρυφερές απολήξεις και τα μακρόστενα, πυκνά και στενά γκρι φύλλα, από τη κορυφή έως τη βάση, που μοιάζουν σε μεγέθυνση της ελιάς.

Τα άνθη είναι ρόδινα ή λευκά με ρόδινες διακυμάνσεις ή ακόμη και τελείως λευκά.

Daucus carota

Δαύκος το καρότο

UMBELLIFERAE



Ο Δαύκος το καρότον (*Daucus carota*), το κοινώς γνωστό καρότο, απαντά και ως άγριο, αυτοφύες στην Ελλάδα, την υπόλοιπη Ευρώπη, την Βόρειο Αφρική και την Ασία. Από το άγριο καρότο προήλθε το ήμερο και καλλιεργούμενο καρότο, με τις σαρκώδεις και πολύ εύγεστες, πορτοκαλόχρωμες ρίζες του.

Το φυτό είναι γνωστό από την αρχαιότητα και θα πρέπει μάλλον να ταυτισθεί με τον αναφερόμενο από το Διοσκουρίδη «Σταφυλίνον τον κηπευτόν».

Knautia integrifolia

Κναούτια

DIPSACACEAE



Ονομάζεται και κουφολάχανο

Salvia pratensis

Φασκομηλιά

LABIATEAE



Το φασκόμηλο κυρίως βρίσκεται στην Νότια Ελλάδα (Πελοπόννησο-Νησιά), αλλά γενικά στη χώρα μας υπάρχουν 20 είδη φασκόμηλου. Προτιμά ηλιόλουστες περιοχές και πετρώδη, άγονα εδάφη. Μάλιστα πολλοί το θεωρούν το ίδιο με το τσάι του βουνού, αλλά το λάθος είναι μεγάλο και σημαντικό, διότι οι ιδιότητές τους διαφέρουν, όπως άλλωστε και η γεύση τους. Σε αρκετούς θάμνους σχηματίζονται σκληρά, χνουδωτά σφαιρίδια, οφειλόμενα σε προσβολή εντόμων. Επειδή μοιάζουν με καρπούς, ο λαός τα αποκαλεί «μήλα της φασκομηλιάς», απ' όπου το φυτό πήρε το όνομά του. Παλιότερα τα μασούσαν για να καθαρίσουν τα δόντια τους. Το αφέψημά του χρησιμοποιείται στη θεραπεία της ουλίτιδας και των δερματικών παθήσεων ενώ το αιθέριο έλαιό του κατά του πονόδοντου.

Ιστορικές πληροφορίες

Έχει πάρει το λατινικό όνομά του «σαλβία» από το ρήμα *salvere*, που σημαίνει «είμαι υγιής». Θεωρήθηκε ιερό βότανο από τους Έλληνες που το αφιέρωσαν στο Δία και από τους Ρωμαίους που το πήγαν στη Βρετανία. Για το κοινό αυτό βότανο οι Άραβες λένε «πώς μπορεί να πεθάνει ένας άνθρωπος που έχει στο κήπο του φασκόμηλο;». Το φασκόμηλο ήταν γνωστό και στην αρχαιότητα και το αναφέρουν ο Διοσκουρίδης, ο Αέτιος, ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός, οι οποίοι το εκθειάζαν ιδιαιτέρως καθώς το χρησιμοποιούσαν στα δαγκώματα των φιδιών αλλά και γενικά ως τονωτικό του μυαλού και του σώματος. Οι γυναίκες στην αρχαία Ελλάδα υποδεχόταν τους άνδρες από τον πόλεμο με ένα ρόφημα από φασκόμηλο για να «διεγείρουν» τη γονιμότητα. Ο Διοσκουρίδης το συνιστούσε για τις αιμορραγίες και για την άτακτη περίοδο.

Οι Κινέζοι το ονομάζουν ελληνικό βλαστάρι και το θεωρούν καλύτερο από το τσάι οι οποίοι εδώ και αιώνες έχουν αναπτύξει ένα μοναδικό σύστημα παραδοσιακής ιατρικής βασιζόμενης στα βότανα τον Μεσαίωνα αντάλασαν την τριπλάσια ποσότητα της καλύτερης ποιότητας τσαγιού με μια μικρή ποσότητα φασκόμηλου.

Οι Γάλλοι το ονομάζουν ελληνικό τσάι και το χρησιμοποιούν όπως και οι υπόλοιποι Ευρωπαίοι όχι μόνο για φαρμακευτικούς αλλά και για μαγειρικούς σκοπούς. Στην αρχαιότητα οι πρόγονοί μας το χρησιμοποιούσαν σαν πολυφάρμακο και έχει εκθειαστεί από τον Ιπποκράτη, τον Διοσκουρίδη τον Γαληνό και τον Αέτιο. Οι Λατίνοι το θεωρούσαν ιερό φυτό και το χρησιμοποιούσαν σε τελετές. Ήταν το φυτό της αθανασίας.

Αργότερα, οι γιατροί της Σχολής του Σαλέρνο πίστευαν ότι «όποιος έχει στο σπίτι του φασκόμηλο δε φοβάται το θάνατο».

Ο Καρλομάγνος βοήθησε σημαντικά στη διάδοσή του, ενώ ο γιος του συμπεριέλαβε το φασκόμηλο σε ένα διάταγμα στο οποίο αναφέρονται τα φυτά που έπρεπε να καλλιεργούνται στα βασιλικά κτήματα.

Αναφέρεται ότι στην μεγάλη επιδημία πανούκλας που ξέσπασε στην Τουλούζη το 1630, κάποιοι κλέφτες λεηλατούσαν τα πτώματα χωρίς να κολλήσουν οι ίδιοι. Στη δίκη που ακολούθησε, αντάλλαξαν της ζωές τους με το μυστικό της ανοσοποίησης τους, το οποίο ήταν μια αλοιφή που κατασκεύασαν από φασκόμηλο, θυμάρι, λεβάντα και δεντρολίβανο. Περίπου μετά από έναν αιώνα τους μιμήθηκαν κάποιοι άλλοι κλέφτες προσθέτοντας σε αυτό το έγχυμα και σκόρδο το οποίο έμεινε γνωστό ως «λάδι των 4 κλεφτών» και χρησιμοποιήθηκε προληπτικά και σε άλλες επιδημίες μολυσματικών ασθενειών.

Thymus capitatus

Θυμάρι

LABIATEAE



Είναι ένας χαμηλός, πολυετής με μεγάλη αντοχή θάμνος. Έχει πολύ δυνατό και ευχάριστο άρωμα. Ανθίζει το καλοκαίρι και βγάζει μικρά ανθάκια χρώματος μωβ στις κορυφές των κλαδιών του. Φυτρώνει σε άγονες περιοχές σ' ολόκληρη την Ελλάδα, τελευταία όμως το βλέπουμε και σε πολλούς κήπους σπιτιών ως καλλωπιστικό φυτό.

Ιστορία

Το θυμάρι - ή θύμος, όπως το ονόμαζαν οι αρχαίοι- προέρχεται από το ρήμα θύω, το οποίο, μεταξύ άλλων, σήμαινε θυμιατίζω και θυσιάζω. Οι Αιγύπτιοι το χρησιμοποιούσαν για τις αρωματικές του ιδιότητες. Οι αρχαίοι Έλληνες, λόγω της έντονης οσμής του, το χρησιμοποιούσαν ως θυμίαμα στους βωμούς, κατά τη διάρκεια τελετών θυσίας. Ο Μέγας Αλέξανδρος έκανε μπάνιο σε νερό με θυμάρι για να απαλλαγεί από τις ψείρες, ενώ το ίδιο έκαναν και οι ρωμαίοι πολεμιστές πριν από τη μάχη για να αποκτήσουν θάρρος, δύναμη και ενεργητικότητα. Η θεραπευτική του δράση στους πνεύμονες και στους βρόγχους έγινε γνωστή τον Μεσαίωνα. Τα μέρη του θυμαριού που χρησιμοποιούνται για θεραπευτικούς σκοπούς είναι τα φύλλα και οι ανθοφόρες κορυφές, που συλλέγονται από τον Ιούνιο έως τον Αύγουστο. Το πιο γνωστό προϊόν του είναι το εξαιρετικής ποιότητας θυμαρίσιο μέλι.

Χρησιμότητα φυτού

Φαρμακευτική:

- Χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση γυναικολογικών μυκητιάσεων, καθώς το αιθέριο έλαιο του θυμαριού έχει ισχυρές αντισηπτικές, αντιβακτηριδιακές και μυκητοκτόνες ιδιότητες.
- Καταπραΐνει τις φλεγμονές της αναπνευστικής οδού και το άσθμα. Ως σιρόπι ηρεμεί τον επίμονο βήχα (λειτουργεί ως αποχρεμπτικό), τη βρογχίτιδα, την φαρυγγίτιδα και την αμυγδαλίτιδα.
- Ανακουφίζει από τα συμπτώματα της γρίπης. Ένα ζεστό ρόφημα θυμαριού δρα ως αντιπυρετικό.
- Γαργάρες και στοματικές πλύσεις με θυμάρι βοηθούν στην καλή στοματική υγιεινή και δρουν κατά της ουλίτιδας και της κακοσμίας του στόματος.
- Καταπολεμά τη δυσπεψία και τη φλεγμονή του γαστρικού βλεννογόνου. Το έγχυμά του χρησιμοποιείται και για το ευερέθιστο έντερο.
- Χρησιμοποιείται ως καταπραϊντικό σε δερματικά προβλήματα (π.χ. ακμή, δερματίτιδα, εκζέματα, ψωρίαση, τσιμπήματα), ενώ συμβάλλει και στην αντιμετώπιση της τριχόπτωσης.
- Παρουσιάζει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση, χάρη στα συστατικά της θυμόλης και της καρβακρόλης που περιέχει.
- Συνιστάται ως φυσικό τονωτικό του ανοσοποιητικού και νευρικού συστήματος. Βοηθά στη διαύγεια πνεύματος και παράλληλα στη μείωση του άγχους και της κατάθλιψης. Ενδείκνυται για την αντιμετώπιση της αϋπνίας.

- Εντριβές με το διάλυμά του ανακουφίζουν από ρευματικές παθήσεις και μυϊκούς πόνους. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί και ως λάδι για μασάζ.

Τρόποι φαρμακευτικής χρήσης:

Εσωτερική χρήση - Εκχύλισμα

Βάζουμε τρία κουταλάκια σε ένα λίτρο καυτού νερού. Το αφήνουμε 15 - 20 λεπτά και μετά το στραγγίζουμε. Πίνουμε τρία φλιτζάνια την ημέρα κατά προτίμηση μετά το φαγητό, ή κατά περίπτωση για την αντιμετώπιση εντερικών διαταραχών, στο βήχα στη γρίπη, για την τόνωσή μας, για τη μείωση του άγχους. Δεν συνιστάται συνεχής χρήση. Εναλλακτικά μπορούμε να ρίξουμε ένα κουταλάκι θυμαριού, σε ένα μπρίκι με νερό, να το αφήσουμε να βράσει και αφού το σουρώσουμε να το πιούμε.

Εξωτερική χρήση

Με θυμαρέλαιο μπορούμε να κάνουμε επάλειψη και καθαρισμό πληγών. Θυμαρέλαιο φτιάχνουμε τοποθετώντας κλαδάκια από θυμάρι μέσα σε ένα μπουκάλι από ελαιόλαδο για 15 μέρες περίπου. Ένα ζεστό μπάνιο με νερό που περιέχει εκχύλισμα θυμαριού, προσφέρει ευεξία, ξεκούραση και ανακουφίζει από τους πόνους των ρευματικών παθήσεων.

Προσοχή: Όπως όλα τα βότανα και αρωματικά φυτά έτσι και το θυμάρι πρέπει να καταναλώνεται με προσοχή. Η συνεχής και αλόγιστη χρήση του μπορεί να προκαλέσει δυσλειτουργία του θυρεοειδούς, καθώς και ζαλάδες, διάρροια και καρδιακή κατάπτωση. Επίσης δεν συνιστάται η χρήση του από υπέρτασικούς γιατί ανεβάζει την αρτηριακή πίεση

Στην κουζίνα

Το πιο γνωστό προϊόν από θυμάρι είναι το εξαιρετικής ποιότητας θυμαρίσιο μέλι, ενώ αποτελεί και ένα από τα βότανα που χρησιμοποιούνται για τον αρωματισμό του λικέρ Βενεδικτίνη. Έχει έντονη και ελαφρώς πικάντικη γεύση, γι' αυτό καλό είναι να χρησιμοποιείται με φειδώ. Ξερό το χρησιμοποιούμε ως μπαχαρικό για να αρωματίσουμε κρέατα, ψάρια, πίτες, ζυμαρικά, σούπες, διάφορες σάλτσες (π.χ. ντομάτας) και τυριά (κυρίως τα κρεμώδη). Πολλοί τοποθετούν ολόκληρα τα κλωνάρια του σε μπουκάλια με λάδι ή ελιές για επιπλέον άρωμα. Είναι προτιμότερο να καταναλώνεται φρέσκο. Ωστόσο, μπορεί να αποθηκευτεί και ξερό. Κόψτε τα φύλλα, δέστε τα σε ματσάκια και κρεμάστε τα ανάποδα σε ζεστό και σκοτεινό μέρος με καλό

εξαερισμό. Όταν ξεραθούν, θρυμματίστε τα φύλλα και φυλάξτε τα σε αεροστεγή δοχεία. Τολμήστε, τέλος, να το βάλετε και στα γλυκά σας.

Περισυλλογή

Όταν μαζεύουμε θυμάρι από την εξοχή, πρέπει να είμαστε προσεκτικοί ώστε να μην το ξεριζώνουμε. Κόβουμε τα κλαδάκια με ψαλίδι ή μαχαίρι, για να μην καταστρέψουμε το φυτό και να μπορέσει να ξανανθίσει.

Tordylium arulum

Τορδύλιο της Απουλίας

UMBELLIFERAE



Είναι η λεγόμενη καυκαλήθρα. Στην αρχαιότητα, σύμφωνα με το Διοσκουρίδη, καλείτο Τορδύλιον. Το συνιστούσαν για τους νεφροπαθείς. Είναι από τα σημαντικότερα αρωματικά βότανα της Ελλάδας. Τη βρίσκουμε σε χωράφια αλλά και ακαλλιέργητες εκτάσεις τον χειμώνα και την άνοιξη. Αναζωογονεί το νευρικό σύστημα και δρα κατά της μελαγχολία. Χρησιμοποιείται ιδανικά στη μαγειρική, σε χορτόπιτες προσδίδοντας πλούσιο άρωμα. Επίσης, τη βράζουμε μαζί με άλλα χόρτα για σαλάτα.

Cichorium intybus

Κιχώριο το αντίδι

COMPOSITAE



Το Κιχώριο είναι είδος ραδικιού, είναι βρώσιμο και φαρμακευτικό, γνωστό από την αρχαιότητα. Είναι γνωστό και ως κοκκινοράδικο, λόγω του χρώματος του κοτσανιού. Φύεται σχεδόν παντού, σε ύψος φθάνει έως 1,5 μ. ύψος, τα φύλλα στη βάση είναι μεγάλα και προς τα πάνω λογχοειδή και μικρά. Τα άνθη του έχουν αυτό το έντονο γαλάζιο χρώμα, και ανθίζουν από αρχές καλοκαιριού. Το χαρακτηριστικό τους είναι ότι έχουν διάρκεια μία μόνο ημέρα.

Muscari comosum

Βολβός

LILIACEAE



Το γένος *Muscari* περιλαμβάνει 50 είδη βολβωδών φυτών που η κοινή τους ονομασία είναι σταφυλουάκινθοι (grape hyacinth). Ευδοκιμούν κυρίως

σε υψόμετρο από το επίπεδο της Θάλασσας μέχρι τις υπο-αλπικές περιοχές της Μεσογείου και της Μέσης Ανατολής. Τα σαρκώδη φύλλα τους σχηματίζουν συστάδες και τα λουλούδια τους σχηματίζουν πυκνούς σπίδακες που βγαίνουν πάνω σε άφυλλα στελέχη την άνοιξη.

Το όνομα του γένους, *Muscari*, προέρχεται από την λατινική λέξη *musk*, που προέρχεται από την ελληνική λέξη "μόσχος" (μοσχοβολιά), και αναφέρεται στο γλυκό άρωμα των λουλουδιών, που μαζί με το συχνά βαθύ μπλε χρωματισμό τους, έχουν κάνει την καλλιέργεια των μούσκαρι πολύ δημοφιλή. Η κοινή του ονομασία είναι σταφυλουάκινθος (*grape hyacinth*) για το λουλούδι του μοιάζει με αυτό του υάκινθου.

Τα μούσκαρι καλλιεργούνται για αιώνες. Αν και ενδημικά στην Ελλάδα και την Μέση Ανατολή, ωστόσο καλλιεργούνται στην Αγγλία από το 1576, ενώ καλλιεργούνταν ήδη από τα Ελληνικά και Ρωμαϊκά χρόνια. Μια αγγλοσαξωνική μετάφραση του Διοσκουρίδη παρουσιάζει ένα διαφορετικό και ξεχασμένο μύθο για την προέλευσή τους, όπου τα πρώτα μούσκαρι είχαν αναπηδήσει από το αίμα του δράκου στην κορυφή ενός δασωμένου βουνού.

Το μούσκαρι, έχει, όπως και ο άγριος υάκινθος, δηλητηριώδη βολβό. Τα μικρά σκουρο-μπλε λουλούδια, που σχεδόν μοιάζουν με μικρά μούρα, έχουν γλυκιά μυρωδιά. Μερικά από τα καλύτερα μούσκαρι έχουν απαλό μπλε χρώμα, είναι ευθυτενή, πιο στενά και χωρίς στήμονες και ύπερο. Επειδή τα λουλούδια των διάφορων ειδών *Muscari* εκκρίνουν πολύ νέκταρ, συγκαταλέγονται μεταξύ των χρήσιμων για τις μέλισσες φυτών, την άνοιξη. Το μούσκαρι ονομάζεται μερικές φορές αμυλο-υάκινθος (*Starch Hyacinth*), καθώς τα λουλούδια του μυρίζουν όπως το υγρό αμύλο.

Το μούσκαρι έχει χρησιμοποιηθεί φαρμακευτικά για τις τονωτικές του ιδιότητες και σαν διουρητικό. Ωστόσο Βρετανοί ειδικοί συμβουλεύουν και συστήνουν να μην τρώγεται ή χρησιμοποιείται οποιοδήποτε μέρος του φυτού αυτού.

Αντίθετα, στην Ιταλία έχουν διαφορετική άποψη. Ένα είδος μούσκαρι το *Lampragioni* που αποκαλείται επίσης και *lamprascioni* ή *cipollacci*, συχνά χρησιμοποιείται στην ιταλική κουζίνα της νότιας Ιταλίας, ειδικά στην περιοχή *Ruglia* - της Πούλιας. Είναι ένα είδος βολβού, παρόμοιου με κρεμμύδι, με μια μάλλον έντονη, πικρή γεύση.

Μετά το μαγείρεμα οι βολβοί γίνονται κοκκινωποί. Πριν από το μαγείρεμα, τα εξωτερικά φύλλα πρέπει να αφαιρεθούν και οι βολβοί πρέπει να μουλιάζουν σε κρύο νερό (που πρέπει να αλλάζεται κατά διαστήματα) για να

χάσουν μέρος από την πικρίλα τους. Κατά άλλο τρόπο, μπορούν να κοπούν στη μέση, να βράσουν και να στραγγίσουν κι έπειτα να μαγειρευτούν σε γλυκό νερό μέχρι να γίνουν. Οι βολβοί χρησιμοποιούνται σε σαλάτες, τηγανίζονται, και μαρινάρονται σε λάδι ή στο ξίδι.

Tamus communis

Τάμος ο κοινός

DIOSCOREACEAE



Στη χώρα μας το συναντούμε με τις ονομασίες αβρωνία, αβρουνία, αδρανία, βρυωνία και οβριά. Συναντάται στη Νότια Ευρώπη σε περιοχές με υγρασία, σε άκρες δασών και καλλιεργειών. Είναι δίοικο αναρριχώμενο φυτό, με στελέχη χωρίς έλικες. Φτάνει σε μέγεθος από ένα έως τρία μέτρα. Τα φύλλα του είναι λαμπερά, καρδιάσχημα, με 5-7 νευρώσεις (μονοκοτυλίδωνα). Τα άνθη του είναι πρασινοκίτρινα και ο καρπός του ράγα κόκκινη. Ανθίζει από τον Μάιο έως τον Ιούνιο. Οι ράγες περιέχουν μία τοξική ουσία που ονομάζεται διοσγενίνη. Το ρίζωμα του φυτού περικλείει πολλούς κρυστάλλους οξαλικού ασβεστίου και μία ουσία που δρα ως ισταμίνη. Παρά το γεγονός της τοξικότητάς τους η αβρωνιά τρώγεται και θεωρείται φάρμακο στην Κρήτη και σε άλλες περιοχές.

Στην αρχαία ιατρική χρησιμοποιήθηκε για τη θεραπεία διάφορων γυναικολογικών προβλημάτων. Ο Διοσκουρίδης συνιστούσε τις ράγες του φυτού για τις φακίδες του προσώπου. Στη λαϊκή ιατρική χορηγείται ως φάρμακο για τις νεφρολιθιάσεις και νοσήματα του ουροποιητικού συστήματος. Η αβρωνιά έχει αντιφλογιστικές ιδιότητες και στη λαϊκή ιατρική οι βλαστοί του υπό μορφή σκόνης καταπλάσματος ή αλοιφής χρησιμοποιούνται κατά των

εγκαυμάτων. Επίσης, θεωρείται κατάλληλο εναντίον των μωλώπων. Χαρακτηριστική είναι η ονομασία που δίνουν οι γάλλοι στο φυτό. Την ονομάζουν *Herbe aux femmes battues*, που σημαίνει «για τις δαρμένες γυναίκες».

Στην ομοιοπαθητική το βάμμα της ρίζας χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις εγκαυμάτων από τον ήλιο.

Η χρήση της αβρωνιάς για θεραπευτικούς σκοπούς θέλει προσοχή, γιατί δεν είναι ακίνδυνη. Στην περίπτωση αυτή ισχύει ότι λέμε χαρακτηριστικά για όλα τα βότανα, ότι δηλαδή έχει μεγάλη σημασία η επιλογή του κατάλληλου βοτάνου για κάθε ασθένεια και βέβαια στην σωστή δοσολογία.

Στον τόπο μας θεωρείται άριστο λαχανικό παρά την χαρακτηριστική του πικράδα. Μαγειρεύονται οι τρυφερές κορυφές του βοτάνου βραστές (σαλάτα με λεμόνι ή ξύδι και λάδι), γιαχνί και κάνουν πολύ νόστιμες ομελέτες.

Τουλίρα γουλιμγι

Τουλίπα Γουλιμή

LILIACEAE



Οφείλει την ονομασία της στον Κωνσταντίνο Γουλιμή, ο οποίος και την εντόπισε και κατέγραψε για πρώτη φορά το 1954. Η Τουλίπα Γουλιμή είναι ενδημική και εντοπίζεται στις περιοχές από Μονεμβασιά μέχρι Καβομαλέα, τα Κύθηρα, και τελευταία αναφέρεται στη Δυτική Κρήτη.

Το γεγονός αυτό μαρτυρεί την παλαιογεωγραφική συνέχεια της Πελοποννήσου με την Κρήτη, και προδίδει την ηλικία του φυτού το οποίο προϋπήρξε του καταποντισμού της Αιγηίδος 2.000.000 χρόνια πριν.

Η Τουλίπα διακρίνεται από το κυματοειδές φύλλο της που δεν διακρίνεται σε άλλο είδος τουλίπας. Ο πληθυσμός της, ωστόσο, στις μέρες μας, ολοένα και μειώνεται, λόγω της υπερεκμετάλλευσης του εδάφους.

Linaria hellenica

Λινάρια η Ελληνική

SCROPHULARIACEAE



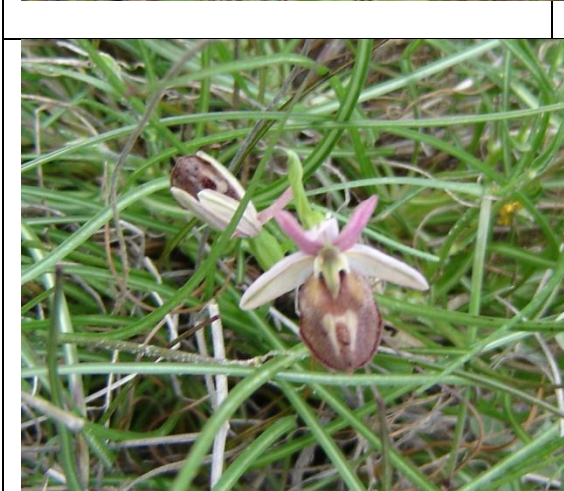
Απαντάται μόνο στα Βάτικα και στην Ελαφόνησο

OPHRYS

Ορχιδέα

ORCHIDACEAE

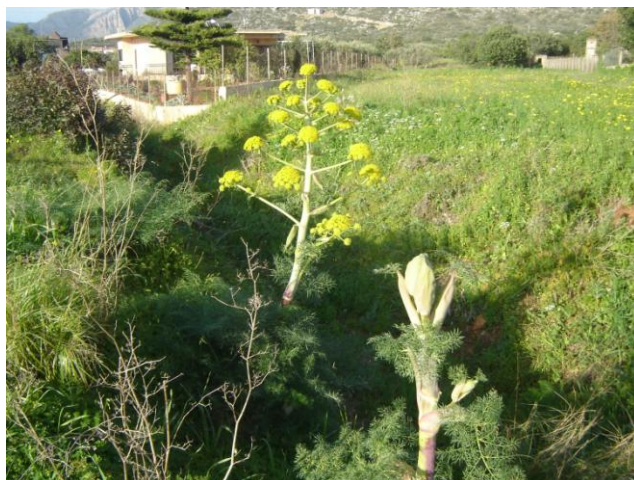
Πρόκειται για μια ειδική κατηγορία ορχιδέας. Η ιδιαιτερότητά της έγκειται στον τρόπο αναπαραγωγής της. Τα άνθη της παίρνουν τη μορφή εντόμου και προσελκύουν έτσι, τα έντομα που μεταφέρουν τη γύρη της. Πρόκειται για το λεγόμενο «σεξουαλικό μιμητισμό».



Ferula communis

Φέρουλα η κοινή

UMBELLIFERAE



Το φυτό έχει παχύ, γραμμωτό βλαστό, ο οποίος φτάνει μέχρι τα τρία μέτρα σε ύψος. Ο βλαστός περιέχει εντεριώνη, με αποτέλεσμα το εσωτερικό του να σιγοκαίγεται χωρίς να επηρεάζεται ο φλοιός. Τα φύλλα του είναι σύνθετα, λεπτά, πολυσχιδή με γραμμοειδή φυλλάρια και μοιάζουν με αυτά του άνηθου. Είναι μεγάλα, ιδίως αυτά στη βάση. Τα άνθη είναι οργανωμένα σε σκιάδες, οι οποίες αποτελούνται από πολλά λουλούδια. Τα άνθη του είναι μικρά κίτρινα, με πέντε πέταλα, και ερμαφρόδιτα. Η επικονίαση του φυτού γίνεται από μύγες. Το φυτό μπορεί να αυτογονιμοποιηθεί. Οι ταξιανθίες του φυτού εμφανίζονται από τον Απρίλιο μέχρι τον Ιούνιο. Μετά το φυτό ξεραίνεται. Το φυτό προτιμά εδάφη με καλή αποστράγγιση και αντέχει σε συνθήκες ξηρασίας. Είναι φωτόφυτο.

Το φυτό παράγει ένα αιθέριο έλαιο με κίτρινο χρώμα. Το κύριο συστατικό σε φυτά που συλλέχθηκαν στην Αλγερία είναι το μυρκένιο και ακολουθεί το α-πινένιο και το β-φυλλανδρένιο. Σε άλλα είδη του γένους Φένουλα, καθώς και στην ποικιλία *F. c. glauca*, η οποία φύεται στην Ιταλία, το α-πινένιο είναι το κύριο συστατικό του ελαίου, ενώ μοναδική είναι και η παρουσία του β-φυλλανδρένιου ως κύριο συστατικό.

Μύθοι και παραδόσεις

Σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία, ο Προμηθέας έκλεψε την φωτιά από τους Θεούς και την μετέφερε στους ανθρώπους μέσα στους κούφιους βλαστούς του νάρθηκα. Ο νάρθηκας ήταν αφιερωμένος κατά την αρχαιότητα

στον Διόνυσο και χρησιμοποιούταν στις τελετές επειδή ήταν ελαφριοί για να φτιάξουν τους θυρσούς. Επειδή οι ξεροί βλαστοί ήταν αρκετά ανθεκτικοί για να χρησιμοποιηθούν ως μπαστούνια αλλά δεν μπορούσαν να βλάψουν κάποιο άνθρωπο, ο Διόνυσος είχε διατάξει όσοι πίνουν κρασί να έχουν μόνο μπαστούνια από νάρθηκα.

Χρήσεις

Το φυτό χρησιμοποιούταν στην αρχαία Ελλάδα εξαιτίας της ευλυγισίας, του μαλακού εσωτερικού του και της αντοχής του ώστε να σταθεροποιούν κατάγματα των άκρων. Οι αρχαίοι άνοιγαν τον βλαστό και με αυτόν περιέβαλαν το άκρο που είχε υποστεί κάταγμα. Γι' αυτό το λόγο σήμερα το προστατευτικό των σπασμένων άκρων εκτός από γύψος λέγεται και νάρθηκας. Μια άλλη χρήση του ήταν να χρησιμεύει ως φυτίλι από τους ναυτικούς, οι οποίοι μπορούσαν να ανάβουν την πίπα τους ανεξαρτήτως των καιρικών συνθηκών. Οι βλαστοί χρησιμοποιούνται επίσης για την κατασκευή επίπλων.

Gladiolus italicus

Γλαδίολος ο ιταλικός

IRIDACEAE



Πολυετής βολβόριζα πόα που ανήκει στην οικογένεια Ιριδίδες (Iridaceae). Ονομάζεται και "Ξιφίον" από το σχήμα των φύλλων, αποκαλείται και σπαθάκι, σπαθόχορτο, τσαλαπετεινός, κοκκοράκι. Το λατινικό όνομα

gladiolus προέρχεται από τη λέξη *gladius* =ξίφος. Της αρέσει το φως και φθάνει σε ύψος το ένα μέτρο. Τα άνθη της ταξιανθίας είναι ζωνηρά ρόδινα και βγαίνουν από τη μία πλευρά. Έχει καλλιεργηθεί και ως καλλωπιστικό. Ο Γλαδίολος ανθίζει μετά την άνοιξη σε χέρσους τόπους, σε λιβάδια και χωράφια. Τα άνθη του χρησιμοποιούνται συνήθως στο στόλισμα του Επιταφίου.

Chrysanthemum coronarium

Χρυσάνθεμο το στεφανωματικό

COMPOSITAE



Η λατινική ονομασία του βοτάνου είναι *Chrysanthemum coronarium* (Χρυσάνθεμο το στεφανωματικό) και ανήκει στην οικογένεια των Αστερίδων (Σύνθετα), η οποία περιλαμβάνει περίπου 20 ποικιλίες που υπάρχουν σε Ευρώπη, κεντρική και ανατολική Ασία. Κάποια από τα είδη καλλιεργούνται εδώ και 2000 χρόνια στην Κίνα και την Ιαπωνία.

Προφανώς την ονομασία *coronarium* την οφείλει στο γεγονός ότι τα άνθη του φυτού είναι τόσο όμορφα που τα κάνανε σε όλο τον κόσμο στεφάνια και γιρλάντες. Είναι πολύ κοινό φυτό στην Κρήτη και στην περιοχή μας. Το συναντούμε με την ονομασία μαντηλίδα, χρυσάνθεμο, τσουτσουμίδα ή λαζαρόχορτο.

Το λαζαρόχορτο είναι φυτό ετήσιο και φτάνει σε ύψος τα 1,20μ. Πολυκλαδισμένο με πολλά φύλλα δις-πτερωτά. Οι βλαστοί είναι λείοι και τα κεφάλια φτάνουν σε διάμετρο τα 5 με 6 εκατοστά. Τα άνθη είναι κίτρινα ή λευκά με κίτρινα στη βάση. Τα άνθη είναι ερμαφρόδιτα και επικονιάζονται από

μέλισσες, μύγες, κύνταρους και λεπιδόπτερα (σκώροι και πεταλούδες). Προτιμά εδάφη που στραγγίζονται καλά και απαιτεί υγρό χώμα. Το συναντάμε σε χέρσους αγρούς, σε άκρες δρόμων, χαντάκια, αμπελώνες και καλλιεργημένα χωράφια ορεινής και ημιορεινής ζώνης και συχνά καλύπτει μεγάλες επιφάνειες εδάφους. Κάνουν καλό στα φυτά που βρίσκονται δίπλα τους γιατί απωθούν τις κάμπιες.

Helichrysum stoechas

Ελίχρυσο η στοιχάς

COMPOSITAE



Γνωστό στην περιοχή και ως αμάραντο καθώς τα άνθη του κίτρινου χρώματος δεν μαραίνονται ποτέ. Συγγενικό του είδος είναι και η λεγόμενη semprenina, με ζωρότερο κίτρινο χρώμα, που απαντά στα Κύθηρα και αποτελεί γνωστό σουvenir προς πώληση.

Cistus creticus

Κίστος ο κρητικός

CISTACEAE

Λαδανιά , Αλάδανος, αληταριά, ήμερη κουνουκλιά, ήμερο κιστάρι, ακίσσαρος - το μύρο της Βίβλου

Όταν γυρίζει ο αλάδανος τ'αχτένιστο κεφάλι του
Οδυσσέας Ελύτης, Ήλιος ο πρώτος.

Ν' αρχίσει ο γάβρος σφέρδουκλας/ ν' ανθεί κι ο λάδανος να ιδρώνει/ κι η
πετροπέρδικα να φτερουγάει/ να κακαρίζει ο λόγγος!
Καζαντζάκης, Οδύσσεια



Η λαδανιά (κν. λαδανιά, αλαδανιά) είναι αρωματικό, φαρμακευτικό και μελισσοτροφικό φυτό. Οι λαδανιές είναι φυτά αειθαλή, θαμνώδη πάνω από ένα μέτρο ύψος, με πολύκλαδο βλαστό και παχιά, ρυτιδώδη φύλλα. Τα φύλλα του και οι τρυφεροί βλαστοί του εκκρίνουν την κομμεορητίνη που λέγεται αλάδανος. Το άνθος είναι εφήμερο και φαίνεται ότι το μπουμπούκι διεγείρεται από το πρωινό φως. Τα πέταλα ανοίγουν και στη συνέχεια μέχρι το επόμενο πρωί τα σέπαλα κλείνουν απορρίπτοντας τα πέταλα και σχηματίζεται μια 5-χωρη κάψα που περιέχει 80-130 σπέρματα. Τα άνθη έχουν 5 πέταλα ρόδιου ερυθρού χρώματος και 5 σέπαλα, πολλούς στήμονες με κίτρινα στίγματα πλούσια σε γύρη. Τα άνθη του είναι μωβ-λιλά χρώματος κατά τη βραχεία περίοδο άνθησής του.

Στο υποείδος της λαδανιάς *creticus*, όλα τα μέρη του φυτού καλύπτονται από μονήρεις ή αστεροειδείς αδενώδεις τρίχες που παράγουν την κομμεορητίνη που λέγεται "αλάδανος", ή "Λάβδανο". Η ρητίνη αυτή που περιέχεται στα φύλλα και τους βλαστούς του χρησιμοποιείται στην κοσμετολογία και είχε ανάλογη χρήση και στην Αρχαιότητα. Οι Μινωίτες συνέλεξαν τη ρητίνη αυτή με τον εξής ευρηματικό τρόπο: έβαζαν τα

αιγοπρόβατά τους να βοσκήσουν, η ρητίνη του φυτού κολλούσε στο μαλλί τους και στη συνέχεια τη συνέλεξαν, χτενίζοντας τα ζώα.

Hypericum perforatum

Υπερικό το περιβλαστόφυλλο

GYTIFRERAE



Γνωστό και ως σπαθόχορτο. Τα κίτρινα άνθη του αποκτούν μωβ χρώμα όταν αυτό τρίβεται. Από το φυτό αυτό παραγόταν στην Αρχαιότητα το σπαθόλαδο, περίφημο θεραπευτικό των τραυμάτων. Η θεραπευτική του αυτή χρήση ήταν ευρύτατα διαδεδομένη στην αρχαία Σπάρτη.

Globularia alypum

Γλοβουλαρία η άλυπος

GLOBULARIACEAE



Πρόκειται για ένα αειθαλή, πυκνά πολύκλαδο θάμνο, με φύλλα αντιλογχοειδή, ακέραια ή με λίγους αβαθείς λοβούς. Τα ανθοφόρα κεφάλια του είναι ημισφαιρικά, με διάμετρο που φθάνει τα 3 εκατοστά, και με ανθίδια οδοντωτά κυανοϊώδη.

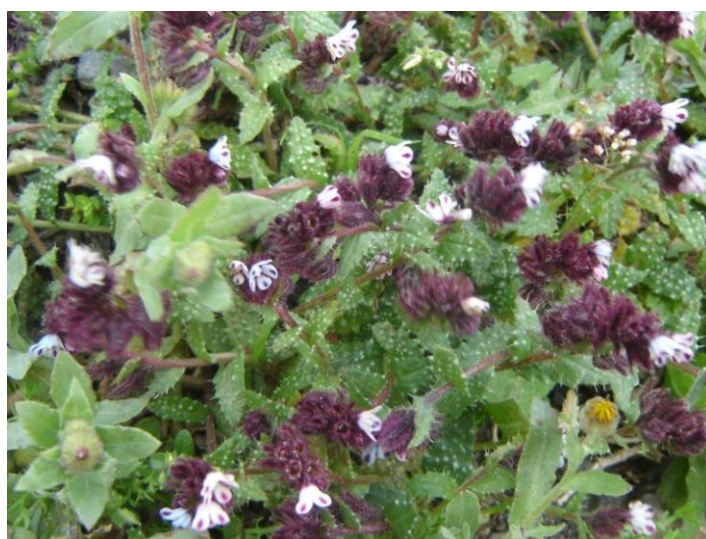
Είναι αρωματικό φυτό που συναντάται σε πετρώδεις και χέρσες τοποθεσίες, σε φρύγανα, και σε θαμνότοπους. Ανθίζει το χειμώνα και του αποδίδονται καθαρτικές ιδιότητες. Συγκεκριμένα, στην αρχαιότητα ο Διοσκουρίδης του απέδιδε ιδιότητες καθαρισμού της χολής.

Πιο γνωστό, ωστόσο, είναι με την ονομασία χέννα, η οποία ήταν γνωστή από την αρχαιότητα για την καλλυντική της χρήση ως βαφή μαλλιών. Δίνει κόκκινο χρώμα και θρέφει κι ενδυναμώνει τη φυσική τρίχα των μαλλιών.

Anchusa variegata

Άγχουσα η ποικιλόχρωμη

BORAGINACEAE



Οι Άγχουσες είναι γένος της οικογένειας των Μπόραγων. Η *Variegata* όπως δηλώνει και το όνομά της, είναι φυτό με ποικιλία χρωμάτων στα άνθη του. Τα άνθη της, όπως σε όλες τις άγχουσες, είναι μικρά σωληνοειδή, με πέντε άνισα μικρά λευκά πέταλα, με ρόδινες, γαλάζιες, ή ιώδεις στιγμές.

Είναι πολυετές έρπον φυτό με φύλλα που φέρουν λευκά στίγματα, λογχοειδή, οδοντωτά, και αδρότριχα στα χείλη. Είναι μελισσοκομικό φυτό, και ανθίζει από το χειμώνα και μέχρι τις αρχές του καλοκαιριού.

Το ύψος του μπορεί να φθάσει τα 30 εκατοστά, και θα το βρούμε σε πετρώδεις τοποθεσίες, πρανή, χαντάκια, και αρκετές φορές κοντά στη θάλασσα.

Η άγχουσα χρησιμοποιούνταν στην Αρχαιότητα ως καλλυντική χρωστική ουσία. Θεωρούνταν απαραίτητο φυτό για το "make up" των αρχαίων κορασίδων!

Centaurea erythraceae

Κενταύρια η ερυθρά

COMPOCITAE



Γνωστό και ως θερμοβότανο. Έχει αντιπυρετικές ιδιότητες και η χρήση αυτή ήταν γνωστή από την Αρχαιότητα.

Ας σημειωθεί πως το γένος Κενταύρια αντιπροσωπεύεται στην Ελλάδα με πάνω από 70 είδη. Πήρε το όνομά του από τον κένταυρο Χείρωνα που δοκίμασε να γιατρέψει, χωρίς επιτυχία, τις πληγές του με το «Μέγα Κενταύριον» που ήταν ίσως ένα είδος κενταύριας. Για περισσότερες πληροφορίες βλ. το σχετικό κεφ. Φυτά και μυθολογία.

Centaurea raphanica
Κενταύρια η ραπανίσκος
COMPOSITAE



Ονομάζεται και «αλιβάβαρα»

Centaurea sonchifolia
Κενταύρα
COMPOSITAE



Centaurea Pumilio
Κενταύρα Πουμίλιο
COMPOSITAE



Εντοπίζεται στην περιοχή «Κάτω Νησί» της Ελαφονήσου.

Euphorbia characias
Ευφορβία η χαρακία
EUPHORBIACEAE



Με την ονομασία Ευφόρβια υπάρχουν σήμερα σε όλο τον κόσμο 1000 περίπου φυτά που ανήκουν στην οικογένεια των Ευφορβιοειδών. Από αυτά 40 είδη συναντούμε και στη χώρα μας τα οποία αποκαλούμε συνήθως Γαλατσίδες (λόγω του γαλακτώδους χυμού που βγαίνει από τον κορμό του φυτού όταν κοπεί).

Τα περισσότερα είδη των Ευφορβιοειδών είναι δηλητηριώδη για τον άνθρωπο. Υπάρχουν όμως κάποια είδη που έχουν θεραπευτικές ιδιότητες, η χρήση τους όμως πρέπει να γίνεται μόνο κάτω από οδηγίες έμπειρων βοτανοθεραπευτών. Η Ευφορβία η χαρακία (*Euphorbia characias*) απαντάται με τις ονομασίες Τιθυμαλώ, Γαλακτόχορτο, Φλώμος, Γαλατσίδα. Ίσως πρόκειται για το «φαρμακευτικό ευφόρβιο» των αρχαίων.

Ιστορικά στοιχεία

Κατά τον Πλίνιο (ο οποίος γράφει για την *Euphorbia helioscopia*) η ονομασία Ευφόρβια, οφείλεται στον Εύφορβον, γιατρό του Βασιλιά της Μαυριτανίας Τζούμπα τον 2ο (30π.Χ - 24μ.Χ.).

Οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν το φυτό. Ο Γάλιος Αουρελιάνους το συνιστούσε για την υδρωπικία, ο Αλέξανδρος Τραλλιανός (γιατρός του 6ου αιώνα) για την πτώση των μαλλιών και ο Στριμπόνιος Λάργκους για τον πονοκέφαλο.

Στη λαϊκή ιατρική συνιστούσαν την εσωτερική λήψη του βοτάνου ως δραστικό καθαρτικό και για οιδήματα. Σταμάτησαν όμως προ πολλού λόγω της υψηλής τοξικότητας των ουσιών που περιέχονται στο βότανο. Σε εξωτερική χρήση έχει χρησιμοποιηθεί και στη θεραπεία δερματοφύτωσης και σύφιλης.

Ο Ιπποκράτης αναφέρει στο 5ο βιβλίο των επιδημιών δύο περιπτώσεις δηλητηρίασης με το *Euphorbio lethyris*. Πλίνιος και Διοσκουρίδης το αναφέρουν ως καθαρτικό και πολύ επικίνδυνο. Αναφέρουν ότι σε μεγάλες δόσεις είναι δριμύ δηλητήριο και προκαλεί ερεθισμό τους πεπτικού σωλήνα, σοβαρές νευροφυτικές διαταραχές και θάνατο.

Το φυτό είναι γνωστό και με την ονομασία φλόμος. Από αυτό προήλθε και η φράση «με φλόμωσες».

Lavandula stoechas

Λαβαντούλα η στοιχάς

LABIATAE

Είναι η λεγόμενη άγρια λεβάντα, γνωστή για τις εντομαπωθητικές της ιδιότητες, ιδίως για την προστασία των ρούχων από το σκώρο.



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 στάχeos.

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. Κύριο συστατικό του είναι η χημική ένωση οξικό λιναλύλιο. Εκτός αυτού, περιέχει αλκοόλες. 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.

Datura stramonium

Δατούρα η στραμώνιος

SOLANACEAE

Στη χώρα μας τη συναντούμε με πολλές ονομασίες όπως Βρωμόχορτο, Πορδόχορτο, Ακανθόμηλο, Τάτουλας, Τατούλα, Μαγιόχορτο, Διαολόχορτο, Αγριομπάμια, Στραμώνιο, Τάτλας.



Κατάγεται από την Αμερική από την οποία εισήχθη κατά τη διάρκεια του 16ου αιώνα και σήμερα φυτρώνει σε όλη τη νότια Ευρώπη. Είναι διαδεδομένη σε καλλιεργημένα εδάφη, αναχώματα, σε ερείπια σπιτιών, σκουπιδότοπους, μπάζα, σε εγκαταλειμμένους χώρους.

Είναι ένας απλωτός, πωύδης θάμνος (το ύψος του φτάνει από 30 έως 100 εκατοστά), με αρωματικά άνθη σε σχήμα τρομπέτας που στέκονται όρθια, και με αγκαθωτούς καρπούς. Τα κοτσάνια είναι αγκαθωτά και σχετικά λεπτά συγκρινόμενα με το υπόλοιπο φυτό. Τα φύλλα είναι πλατιά χωρίς ιδιαίτερα χαρακτηριστικά βασικά ωσειδή και μερικές φορές με πολλές γωνίες. Ο καρπός του είναι αγκαθωτός και μοιάζει εξωτερικά με τον καρπό της ιπποκαστανέας.

Υπάρχουν τουλάχιστο 15 διαφορετικά είδη του φυτού με πολλές ποικιλίες το καθένα καθώς οι Δατούρες καλλιεργήθηκαν εδώ και αιώνες για τα εντυπωσιακά τους λουλούδια και για τις φαρμακευτικές τους ιδιότητες. Οι περισσότερες κατάγονται από τον Νέο κόσμο με δύο αξιοσημείωτες εξαιρέσεις την *D. metel* και την *D. ferox* που κατάγονται από την Ευρασία. Οι Δατούρες είναι μέλη της οικογένειας των Σολανοειδών που περιλαμβάνει και άλλα τοξικά φυτά όπως ο καπνός, ο μανδραγόρας και η μπελαντόνα αλλά και κοινά λαχανικά όπως η ντομάτα, η πατάτα, η μελιτζάνα και η πιπεριά. Λόγω της μεγάλης εξάπλωσης του γένους επικρατεί σύγχυση ανάμεσα στις ποικιλίες του φυτού.

Ιστορικά στοιχεία

Η Δατούρα χρησιμοποιήθηκε εδώ και χιλιάδες χρόνια. Αρχαίες ινδιάνικες αναφορές την φέρουν σαν υλικό χρησιμοποιούμενο από τους Σαμάνους, τους οποίους βοηθούσε να "εισχωρήσουν" σε άλλους κόσμους της ύπαρξης. Από εκεί φαίνεται πως διαδόθηκαν οι θεραπευτικές της αλλά και οι ναρκωτικές της ιδιότητες.

Η δηλητηριώδης δράση του φυτού ήταν καλά γνωστή στους αρχαίους Έλληνες. Ο Θεόφραστος γράφει για αυτήν « Τα 3/20 της ουγγίας είναι αρκετά ώστε ο ασθενής να αισθάνεται δυναμωμένος και ευδιάθετος, δηλαδή να κάνει καλή παρέα. Δύο φορές τη δόση αυτή θα τρελαθεί και θα έχει παραισθήσεις. Τρεις φορές τρελαίνεται για πάντα. Τέσσερις φορές πεθαίνει». Ο Storck χρησιμοποίησε πρώτος τη Δατούρα το 1763 κατά της επιληψίας.

Παλαιότερα το χρησιμοποιούσαν ως ναρκωτικό παυσίπονο στις εγχειρήσεις, αλλά σήμερα τα ενεργά συστατικά του είναι διαθέσιμα μόνο με συνταγή γιατρού, λόγω της κακής χρήσης του ως ναρκωτικό. Σε ορισμένες περιοχές χρησιμοποιούσαν τους σπόρους του φυτού για να παχύνουν τα ζώα. Στους χοίρους έδιναν την ποσότητα μιας δακτυλήθρας και στα αδύνατα άλογα λίγο περισσότερο.

Άνθιση - συλλογή - χρησιμοποιούμενα μέρη

Ανθίζει από τον Ιούλιο έως τον Οκτώβριο. Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούνται φύλλα, άνθη και οι σπόροι τα οποία συλλέγονται από τον Ιούνιο έως τον Αύγουστο.

Θεραπευτικές ιδιότητες και ενδείξεις

Είναι φυτό πολύ δηλητηριώδες, ανάλογο στην ενέργεια του με την μπελαντόνα αλλά δραστικότερο από αυτήν. Βέβαια περιέχει και κάποια χημικά που είναι χρήσιμα αν χορηγηθούν στον άνθρωπο υπό ιατρική επίβλεψη όπως η ατροπίνη. Η ατροπίνη, όπως και η σκορπολαμίνη, η υοσκίνη και η υοσκιαμίνη χρησιμοποιούνται στην ιατρική και συγκεκριμένα έχουν οφθαλμολογικές και νευρολογικές χρήσεις.

Τα φύλλα του σπάνια χρησιμοποιούνται μόνα τους αλλά μετέχουν στη σύνθεση διαφόρων συνταγών του Γαληνού. Το βάμμα του φυτού χρησιμοποιείται εναντίον του βήχα, της χρόνιας λαρυγγίτιδας και του άσθματος. Τα φύλλα του χρησιμοποιούνται σε καπνισμούς ή για την παρασκευή τσιγάρων. Τα αλκαλοειδή του φυτού χαλαρώνουν τους σπασμούς

των βρόγχων κατά τη διάρκεια μιας ασθματικής κρίσης. Σε θεραπευτικές δόσεις χρησιμοποιείται για τον έλεγχο των σπασμών της ασθένειας Πάρκινσον.

Cichorium spinosum

Κιχώριο το ακανθώδες

COMPOCITAE



Πρόκειται για το λεγόμενο σταμναγκάθι (ετυμ. στάμνα και αγκάθι). Γνωστό για τις εντομοαπωθητικές του ιδιότητες, τοποθετούνταν στο στόμιο της στάμνας του πόσιμου νερού ώστε να μην πηγαίνουν σε αυτό έντομα.

Πρόκειται ουσιαστικά για μια άγρια ποικιλία ραδίκι. Έχει πολύ σγουρά φύλλα που θυμίζουν λάμα πριονιού. Θεωρείται χαρακτηριστικό βρώσιμο χορταρικό της κρητικής κουζίνας, απαντάται, ωστόσο, και στην περιοχή μας.

Χαρακτηρίζεται από αντιοξειδωτικές ιδιότητες, έχει Ωμέγα 3, αρκετές βιταμίνες, είναι ένα ολοκληρωμένο χόρτο το οποίο μπορεί κάλλιστα να συγκριθεί και με την σπιρουλίνα.

Οι πρώτες προσπάθειες καλλιέργειας του φυτού από τον άνθρωπο είχαν αρχίσει από πολύ παλιά. Είναι όμως τέτοια η φύση του φυτού που κάνει τη συγκομιδή του πολύ επίπονη. Το γνήσιο σταμναγκάθι μπορεί να καλλιεργηθεί μόνο για 2-3 χρόνια. Τον τρίτο χρόνο θα βγάλει ραδίκι και όχι σταμναγκάθι.

Ptilostemon chamaepeuce
Πτιλόστεμον η χαμαιπεύκη
COMPOSITAE



Πτίλον = χνουδωτό φτερό + στέμον = στήμων + χαμαί = κάτω + πεύκη.
Χαμηλό πεύκο με χνουδωτούς στήμονες.

Silene colorata
Σιληνή η έγχρωμη
CARYOPHYLLACEAE



Είδος αγριογαρυφαλλιάς. Η σιληνή η έγχρωμη είναι ένα από τα ωραιότερα αγριολούλουδα της άνοιξης και προτιμά πεδινές και αμμώδεις παραθαλάσσιες θέσεις. Το φυτό αυτό έχει ένα βλαστό ο οποίος μπορεί είτε να

έρπει, είτε να είναι όρθιος, επάνω στον οποίο υπάρχουν συνήθως μικρά αντικριστά λογχοειδή φύλλα. Ο κάλυκας πάνω στον οποίο στηρίζονται τα ρόδινα άνθη, είναι έως 1,5 εκατοστό διογκωμένος στην άκρη. Το χαρακτηριστικό του είναι οι κόκκινες ραβδώσεις στον κύλινδρο. Τα πέταλα του άνθους είναι τουλάχιστον δέκα, με ρόδινα χρώματα και στο κέντρο υπάρχει μία λευκή μικρή στεφάνη.

Pancratium maritimum
Παγκράτιο το παράλιο
AMARYLLIDACEAE



πριν να ανθίσει

ανθισμένο



μετά την άνθιση

Ο πανέμορφος κρίνος της άμμου αυτοφύεται στα παράλια της μεσογείου. Το όνομα του προέρχεται: *Ranuncratium maritimum* (Παγκράτιο το παράλιο) από το ελληνικό *Ranuncratium* - παν + κραταιός, για την υποτιθέμενη φαρμακευτική δύναμη του φυτού, (*Ranuncrator*) - παντοδύναμο, και το λατινικό *Maritimum* που σημαίνει «από την θάλασσα-ακτή». Είναι είδος που απειλείται από την τουριστική ανάπτυξη για αυτόν τον λόγο και προστατεύεται.

Έχει μεθυστικό άρωμα. Ο τρόπος παραγωγής του είναι ιδιαίτερος. Οι σπόροι του μπορούν να διανύσουν τεράστιες αποστάσεις. Εντοπίζεται σε μια από τις ομορφότερες παραλίες της μεσογείου «τον Σίμο», πάνω σε μια από τις λευκές αμμοφίνες της Ελαφονήσου ύψους περίπου 10 μέτρων. Το μοναδικό κρινάκι της άμμου είναι περικυκλωμένο από την λεγόμενη αγκαθιά (*eryngium maritimum*). Το πλήθος από τα αγκαθωτά φύλλα μας δυσκολεύει πολύ να το πλησιάσουμε. Η φύση φαίνεται πως προνοεί!

Silene sedoeides

Σιληνή η σεδοειδής

CARYOPHYLLACEAE



Είναι μονοετές μικροσκοπικό φυτό, που φυτρώνει σε κοιλότητες των βράχων, με την υγρασία της θάλασσας και με πολύ ελάχιστο χώμα που βρίσκει. Απαντάται στα Βάτικα και την Ελαφόνησο. Διακρίνεται δύσκολα από τη Σαπωνάρια των Γιάνγκελς, το σπάνιο φυτό της Ελαφονήσου.

Medicago marina
Μηδική η Θαλασσία
LEGUMINOCEAE



Πρόκειται για το λεγόμενο θαλασσινό τριφύλλι, το οποίο έχει υμνήσει και ο ποιητής Οδυσσέας Ελύτης. Τα άνθη του είναι κίτρινα. Ονομάζεται και αρμυρήθρα.

Ανθίζει στις αρχές της άνοιξης, οπότε και το συλλέγουμε. Αποτελεί ένα γαστρονομικό βότανο που συμπεριλαμβάνεται σε μια εξισορροπημένη υγιεινή διατροφή. Γίνεται ωραίος μεζές αν το βράσουμε και προσθέσουμε λίγο ξύδι και ελαιόλαδο. Δεν αναφέρονται ιδιαίτερες θεραπευτικές δράσεις.

Το θαλασσινό τριφύλλι (Στίχοι: Οδυσσέας Ελύτης, Μουσική: Λίνος Κόκοτος)

Μια φορά στα χίλια χρόνια
του πελάγου τα τελώνια
μες στα σκοτεινά τα φύκια
μες τα πράσινα χαλίκια.

Το φυτεύουνε και βγαίνει
πριν ο ήλιος ανατείλει
το μαγεύουνε και βγαίνει
το θαλασσινό τριφύλλι.

Το θαλασσινό τριφύλλι ποιος
θα βρει να μου το στείλει.

Ποιος θα βρει να μου το στείλει
το Θαλασσινό τριφύλλι.

Μια φορά στα χίλια χρόνια
κελαηδούν αλλιώς τ' αηδόνια.
Δε γελάνε μήτε κλαίνε,
μόνο λένε μόνο λένε.

Μια φορά στα χίλια χρόνια
γίνεται η αγάπη αιώνια.
Να `χεις τύχη να `χεις τύχη
κι η χρονιά να σου πετύχει.

Το Θαλασσινό τριφύλλι ποιος
θα βρει να μου το στείλει.
Ποιος θα βρει να μου το στείλει
το Θαλασσινό τριφύλλι.

Critakum maritimum
Κρίταμο το παράλιο
UMBELLIFERAE



Είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Οι σπόροι του φυτού έχουν μεγάλη ομοιότητα με το κριθάρι, γι' αυτό οι αρχαίοι Έλληνες το ονόμαζαν «κρίθμον». Ο Διοσκουρίδης και ο

Πλίνιος είχαν σε μεγάλη εκτίμηση το κρίταμο, που περιέχει αιθέρια έλαια, μεταλλικά άλατα, ιώδιο και βιταμίνες, συστατικά ορεκτικά, τονωτικά, ότι πρέπει για μια ωραία σαλάτα.

Ακόμη και σήμερα, όπως και στην αρχαία Ελληνική κουζίνα, το κρίταμο σερβίρεται στις παραθαλάσσιες περιοχές, συνήθως με το όνομα «αρμύρα». Στη φαρμακευτική χρησιμοποιείται ως ορεκτικό, διουρητικό, αντιμικροβιακό, αποτοξινωτικό, χωνευτικό, καθαριστικό του αίματος και ευεργετικό στο συκώτι.

Το κρίταμο διαθέτει ένα εύρος ιδιοτήτων και εφαρμογών σε καλλυντικά προϊόντα. Παίζει ρόλο στη διέγερση του μηχανισμού επούλωσης του δέρματος και βοηθά στη ρύθμιση της παραγωγής κερατίνης προσφέροντας λάμψη στην επιδερμίδα και βελτιώνοντας τον τόνο. Επιπλέον, έχει επίδραση στην αποχρωμάτωση των καφέ κηλίδων του δέρματος. Πλούσιο σε αμινοξέα και φαινολικές ενώσεις, ενισχύει την αντιοξειδωτική προστασία και τονώνει αποτελεσματικά την ανανέωση του δέρματος παρέχοντας άριστα αντιγηραντικά αποτελέσματα.

Είναι βρώσιμο, χρησιμοποιείται στις σαλάτες, ενώ οι βλαστοί και τα άνθη του τηγανίζονται και γίνονται ομελέτες.

Μυθολογία

Σύμφωνα με τη μυθολογία ο Δίας θύμωσε τόσο πολύ με τον Προμηθέα, ο οποίος είχε το θράσος να του προσφέρει ένα πιάτο γεμάτο κόκαλα με λίπος αντί για ένα καλό κομμάτι κρέας, ώστε αφείρεσε τα προνόμια της φωτιάς από τη Γη τιμωρώντας έτσι τους ανθρώπους πολύ σκληρά. Στη συνέχεια, ο Προμηθέας με πονηριά κατόρθωσε να κλέψει τη φωτιά πίσω από τον Όλυμπο, κρύβοντάς την στο εσωτερικό μιας σχισμής ενός κρίταμου, και να τη δώσει πίσω στην ανθρωπότητα. Για τις ενέργειές του τιμωρήθηκε αυστηρά από το Δία, ο οποίος τον έδεσε σε ένα βράχο, ενώ ένας αετός έτρωγε το συκώτι του κάθε μέρα. Έκτοτε το κρίταμο συνδέεται με τον άνθρωπο και τη χρήση της φωτιάς για να επιβιώσει και να εκπολιτιστεί.

Euphorbia paralias
Ευφορβία η παράλιος
ΕΥΦΟΡΒΙΑΚΕΑΕ



Πρόκειται για ένα εντυπωσιακό φυτό που παρά την απάνθηση συνεχίζει να βγάζει αραιά αρκετά μεγάλα λουλούδια με διάμετρο 4 εκατοστά τουλάχιστον απο τα ξηρά κλαδιά που φυτρώνει μέσα στην άμμο.

Thymelaea hirsuta
Θυμελέα η δασεία
ΤΗΥΜΕΛΕΑΚΕΑΕ



Ετήσιο ή πολυετές δικοτυλήδονο αγγειόσπερμο φυτό, που ανήκει στην οικογένεια των Θυμελαιδών, είναι θάμνος, πόα ή μικρό φρύγανο και χρησιμοποιείται σαν προσάναμμα. Αποτελεί θαυμάσιο μελλισοτροφικό φυτό.

Salicornia europaea
Σαλικόρνια η ευρωπαϊκή
AMARANTHACEAE



Φυτό παραθαλάσσιο, που σχηματίζει μεγάλα καλύμματα και ξεχωρίζει για το έντονο μπορντό του χρώμα. Είναι ετήσιο, χαμηλό, 10-30 εκ. με όρθιους σαρκώδεις, απλούς ή διακλαδιζόμενους πράσινους βλαστούς, οι οποίοι γίνονται βαθυκόκκινοι τον καιρό της ανθοφορίας. Τα φύλλα του είναι λεπιόμορφα και τα μικρά του άνθη αναπτύσσονται ανά 3, σε μικρούς στάχεις, 10-50 χιλ. Τα νεαρά φυτά τρώγονται και σαν σαλάτα.

Sedum rubens
Σέδο το κοκκινωπό
CRASSULACEAE

Μικροσκοπικό, κοκκινωπό φυτό, το μικρό κόκκινο σέδο (*Sedum rubens*), είναι μια αρμαθιά ομορφιάς στο βράχο.



Limonium cinuatum
Λιμόνιο το κολπωτό
PLUMBAGINACEAE



Πρόκειται για φυτό που προτιμά τις παραθαλάσσιες τοποθεσίες. Ανήκει στην οικογένεια των PLUMBAGINACEAE, η οποία δεν αριθμεί και πολλά είδη. Είναι πολυετές φυτό με λεπτούς, σκληρούς, διακλαδισμένους βλαστούς. Τα φύλλα του είναι πτερυγωτά, και συγκεντρωμένα στη βάση σε ρόδακα. Τα άνθη του έχουν χαρακτηριστικό μεμβρανώδη κάλυκα, είναι εντυπωσιακά κυανοιώδη και αναπτύσσονται σε πυκνούς κορύμβους,.

Πέρα από την εντυπωσιακή ομορφιά των ανθέων του, η ιδιαιτερότητά τους είναι ότι ακόμη και όταν αποξηρανθούν δεν τινάζονται, διατηρούν απόλυτα το χρώμα τους, καθώς και το άρωμά τους. Γι αυτό το λόγο χρησιμοποιείται ιδιαίτερα για την κατασκευή στεφανιών. Η συλλογή του και η εμπορία του ως διακοσμητικό έχει οδηγήσει στη μείωσή του.

Ανθίζει από την άνοιξη και μπορούμε να το δούμε ανθισμένο και μέχρι το τέλος του καλοκαιριού. Απαντάται και στα Κύθηρα. Συγγενικό του είδος είναι το *Limonium creticum*, το οποίο είναι ενδημικό της Κρήτης, φυτρώνει μπροστά στις σπηλιές στα Μάταλα, και είναι απειλούμενο είδος.

Crocus niveus

Κρόκος ο χιονώδης

IRIDACEAE



Οι κρόκοι ανθίζουν με τις πρώτες βροχές. Πρόκειται για ίριδες αφού ανήκουν στην οικογένεια των IRIDACEAE. Οι κρόκοι παρουσιάζουν μερικά ιδιαίτερα χαρακτηριστικά όπως είναι, για παράδειγμα, η απευθείας έκφυση άνθους και φύλλων από τον βολβό, καθώς και η παρουσία των τριών στιγμάτων που συνθέτουν το μέρος του φυτού που συλλέγεται. Είναι το γνωστό άρτυμα της μαγειρικής "σαφράν", που πλέον συλλέγεται από ήμερους καλλιεργούμενους κρόκους.

Η σπουδαιότητα του κρόκου ήταν ήδη γνωστή από την αρχαιότητα, καθώς φαίνεται στις απεικονίσεις σε τοιχογραφίες της Κνωσού αλλά και της Σαντορίνης. Όπως και αρκετά άλλα φυτά, έλκει το όνομά του από την

Ελληνική Μυθολογία. Σύμφωνα με αυτήν ο Θεός Ερμής παίζοντας με τον φίλο του Κρόκο, από λάθος τον σκότωσε. Στο σημείο που έπεσε ο Κρόκος φύτευσε ένα λουλούδι, που τα κόκκινα στίγματα του θεωρούνται ότι είναι τρεις σταγόνες από το αίμα του άτυχου νέου, το όνομα του οποίου πήρε.

Ένα από τα είδη κρόκων που φυτρώνει στον τόπο μας είναι ο Χιονώδης Κρόκος. Έχει λευκό περιάνθιο και κίτρινο φάρυγγα. Διακρίνεται από τους κίτρινους ανθήρες, ενώ τα στίγματα είναι πορτοκαλοκίτρινα και στην κορυφή του ελαφρά διαιρεμένα. Έχει έξι λευκά σέπαλα, από τα οποία τα τρία εξωτερικά έχουν μία ελαφρά ροζ απόχρωση. Τον συναντούμε σε όχθους, πρανή, πετρώδεις τοποθεσίες, και ακαλλιέργητα χωράφια.

Anemone coronaria

Ανεμώνη η στεφανωματική

RANUNCULACEAE



Μοιάζει κάπως με την παπαρούνα, αλλά πρόκειται για διαφορετικό φυτό. Η Ανεμώνη η στεφανωματική (*Anemone coronaria*) ευδοκιμεί σε όλη σχεδόν την Ελλάδα από τον Γενάρη και μετά, αλλά στα νοτιότερα και τα νησιά ανθίζει νωρίτερα, από τις αρχές Δεκεμβρίου. Βγαίνει σε πολλές μορφές και χρώματα και πολλές φορές καταλαμβάνει ολόκληρα χωράφια.

Μυθολογία

Η Ανεμώνη ήταν μια όμορφη Νύμφη, ακόλουθος στη υπηρεσία της Θεάς της βλάστησης, Χλωρίδας. Η Χλωρίδα είχε σύζυγό της τον άνεμο Ζέφυρο, τον

οποίο και ερωτεύτηκε η Ανεμώνη. Η Θεά όταν το αντιλήφθηκε, έδιωξε κακήν κακώς τη νύμφη. Η Ανεμώνη πέθανε από τη θλίψη της και η Αφροδίτη τη λυπήθηκε και τη μεταμόρφωσε σε λουλούδι για να ξαναγουρίζει κάθε χρόνο στη ζωή.

Για περισσότερες μυθολογικές πληροφορίες βλ. και το σχετικό κεφάλαιο Φυτά και Μυθολογία.

Onosma frutescens

Όνοσμα το θαμνώδες

BORAGINACEAE



Ονομάζεται και μελίχορτο ή ξυλόθρουμπο. Το Όνοσμα το θαμνώδες (*Onosma frutescens*) είναι ενδημικό φυτό της ανατολικής μεσόγειου και στην Ελλάδα θα το βρούμε στην Νότια Ελλάδα και στα νησιά του Αιγαίου. Είναι ένα πολυετές φρύγανο με πολύ όμορφα κίτρινα (και ερμαφρόδιτα) άνθη, γονιμοποιούμενα από έντομα, τα οποία αργότερα φέρνουν κόκκινες αποχρώσεις. Καλύπτεται με πολύ πυκνό λευκό τρίχωμα και οι βλαστοί του έχουν ένα κοκκινωπό χρώμα. Το ύψος του μπορεί να φτάσει τα 25-30 cm. Θα το βρούμε σε ξηρές και πετρώδεις τοποθεσίες.

Συνήθως το ψάχνουν τα γαϊδούρια μιας και η λέξη *όνοσμα* προέρχεται από το όνος (γαϊδαρος) και οσμή. Από την έως τώρα μελέτη το μελίχορτο δεν φαίνεται να φέρει κάποιες ιδιαίτερες φαρμακευτικές ιδιότητες. Επίσης, αν και ξεγελάει η χνουδωτή του υφή, δεν είναι δηλητηριώδες.

Campanula drabifolia
Καμπανούλα η δραβόφυλλη
CAMPANULACEAE



Την καμπανούλα τη δραβόφυλλη την βρίσκουμε συνήθως σε βραχώδες ασβεστολιθικούς λόφους, σε κοιλότητες και σχισμές βράχων. Η ονομασία της προέρχεται από το σχήμα της μικρής καμπάνας. Είναι πολύ μικρό φυτό με εντυπωσιακό όμως άνθος. Οι σκληροί μικροί βλαστοί του και τα φύλλα του είναι πολύ τριχωτά. Τα φύλλα είναι στις άκρες οδοντωτά και πεπλατυσμένα στη μέση. Το άνθος έχει χρώμα γαλάζιο -κυανό και λευκό στο σωλήνα της καμπανούλας. Ανθίζει συνήθως τον Απρίλη και είναι μέρος της ομορφιάς της φύσης κατά την Άνοιξη.

Scorzonera crocifolia
Σκορζονέρα η κροκόφυλλη
COMPOSITAE

Γνωστή ως αγριομποζονιά. Τη βρίσκουμε κυρίως σε βραχώδεις τοποθεσίες και ανθίζει την άνοιξη. Το άνθος της είναι βρώσιμο και ιδιαίτερα νόστιμο.



Tragorogon porrifolius
Τραγοπύγων ο πρασόφυλλος
COMPOSITAE



Αποκαλείται, επίσης, "λαγόχορτο", "γένια του λαγού", "λαγομούστακα", "λαγονούρι", "σκούλος" και "γένια του τράγου".

Το φυτό φτάνει σε ύψος μεταξύ 30-120 εκατοστών και οι ρίζες του είναι λευκές, σαρκώδεις και συνήθως διακλαδίζονται, σχηματίζοντας ριζώματα. Έχει ένα κεντρικό βλαστό, ο οποίος είναι συνήθως χωρίς διακλαδώσεις, που περιέχει ελαφρά πικρό, γαλακτώδη χυμό. Τα φύλλα του είναι ανοιχτοπράσινα, στενόμακρα και λογχοειδή, με βαθιά αυλάκωση στο

μέσο. Τα άνθη του έχουν διάμετρο περίπου πέντε εκατοστά και περιβάλλονται από οκτώ πράσινα μακρόστενα βράκτια, τα οποία είναι μακρύτερα από τα πέταλα. Έχουν ελαφρώς μωβ χρώμα. Είναι ερμαφρόδιτα και η επικονίαση γίνεται από έντομα. Τα άνθη είναι χαρακτηριστικά διότι ανοίγουν μόνο τις πρωινές ώρες και κλείνουν μετά το μεσημέρι. Ο καρπός είναι αχάινιο με μήκος τέσσερα εκατοστά και αυλακωτή επιφάνεια το οποίο φέρει μακριές τρίχες (πάππος).

Οι βλαστοί και τα φύλλα του τρώγονται βρασμένα μαζί με άλλα χόρτα ως σαλάτα ή χρησιμοποιούνται σε μείγματα για χορτόπιτες. Η γεύση του είναι ελαφρώς πικρή. Η ρίζα τρώγεται και σκέτη. Χρησιμοποιείται επίσης ως διουρητικό και καθαρτικό. Έγχυμά του χορηγείται σε αρθρίτιδες, ρευματισμούς και παθήσεις του δέρματος.

Το φυτό καλλιεργείται στην Ευρώπη από τον 15ο και 16ο αιώνα μέχρι σήμερα για τη ρίζα του, ενώ πιθανόν στην Ελλάδα και στην Ιταλία καλλιεργείται από την αρχαιότητα. Καλλιεργείται, επίσης, στη Χιλή και την Ινδία.

Salvia promifera

Σάλβια η μηλοφόρος

LAMIACEAE



Πρόκειται για ένα είδος φασκομηλιάς. Είναι ένας αειθαλής θάμνος φρύγανο, το ύψος του οποίου μπορεί να φθάσει και το 1,30 μέτρα. Φύεται συνήθως σε βραχώδες ασβεστολιθικές, άγονες περιοχές, της Αττικής και νησιών. Ο θάμνος αυτός αποτελείται από πάρα πολλούς εύκαμπτους και ανθεκτικούς βλαστούς, τα φύλλα των οποίων βρίσκονται στη βάση. Το χρώμα του θάμνου είναι ανοικτό γκρι.

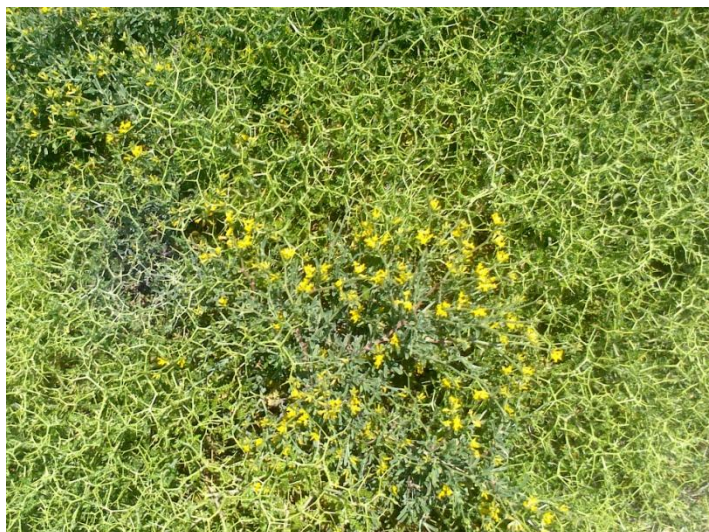
Τα φύλλα είναι μεγάλα επιμήκη και ολίγο κυματοειδή στις άκρες. Την άνοιξη το φυτό αυτό εμφανίζεται ανθισμένο με πολύ εντυπωσιακά άνθη. Τα άνθη και οι κάλυκες τους είναι συγκεντρωμένα στις άκρες των βλαστών, και ακόμη μετά την απάνθιση, οι κάλυκες παίρνουν ένα πολύ όμορφο κοκκινωπό χρώμα που εντυπωσιάζει. Η άνθηση αρχίζει από μέσα Απριλίου έως και τον Μάιο. Στην περίοδο αυτή είναι αρκετά μελισσοτροφικό φυτό.

Είναι ένα κατεξοχήν φαρμακευτικό φυτό, χρησιμοποιείται για την κατασκευή καλλυντικών, ακόμη και στη μαγειρική. Παλαιότερα στη πρακτική ιατρική ήταν χρήσιμο για τον πυρετό ως αφέψημα, επίσης χρησιμοποιούνταν ως αντιμυκητιακό και αντιβιοτικό. Από το φυτό αυτό παρασκευάζονται αιθέρια έλαια και είναι γνωστό για την αντιοξειδωτική δράση του. Η χρήση του, ωστόσο, πρέπει να γίνεται πάντα με μέτρο.

Sarcopoterium spinosum

Σαρκοποτήριο το ακανθώδες (ή ασπραφάνα ή αστοιβίδα)

ROSACEAE



Το σαρκοποτήριο, ή ασπραφάνα, ή αστοιβίδα, είναι ένα πολυετές πυκνό κεφαλιόμορφο φρύγανο, πολύ αγκαθωτό και παρόμοιο εμφανισιακά με τη γαλαστοιβή. Έχει μικρά φύλλα που αποτελούνται από πολλά μικρά φυλλάρια. Χαρακτηριστικοί είναι οι μικροί, κόκκινοι, σαρκώδεις καρποί. Ανήκει στην οικογένεια των αγριοτριαντάφυλλων.

Είναι ευρύτατα διαδεδομένο στον τόπο μας, το συναντάμε σε φρύγανα και θαμνότοπους. Ανθίζει από το τέλος του χειμώνα και μέχρι νωρίς το καλοκαίρι.

Μυθολογία

Σύμφωνα με έναν από τους πολλούς μύθους, τα αγριόροδα δημιουργήθηκαν ταυτόχρονα με την αναδυόμενη Αφροδίτη. Κατ' άλλο μύθο η ξυπόλητη Αφροδίτη, στην προσπάθειά της να σώσει τον Άδωνη από τη μανία του Άρη, πάτησε τα αγκάθια του φυτού, και μία σταγόνα από το αίμα της έδωσε το κόκκινο χρώμα στα άνθη του.

Στην Ιλιάδα η Αφροδίτη αλείφει με ροδέλαιο το νεκρό σώμα του Έκτορα.

Satureja thymbra

Σατουρέγια η θύμπρα (θρούμπη)

LABIATAE



Ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών και στη χώρα μας το συναντούμε με τις κοινές ονομασίες θρούμπη, γεροντόχορτο, θρούμπι, θρύμπη, τραγορίανος, ζαρμπούνι ή ζαμπούρι.

Η ονομασία τραγορίανος προέρχεται μάλλον από το γεγονός ότι τα αυτοφυή είδη *Satureja* της Μικράς Ασίας τα θεωρούσαν ότι είναι η πραγματική ρίγανη (και όχι το *Origanum* που ονομάζουμε εμείς ρίγανη) ενώ παράλληλα το φυτό το τρώνε με βουλιμία οι τράγοι, εξ ου και το όνομα.

Στη χώρα μας υπάρχουν και άλλα είδη *Satureja* με το όνομα Θρούμπα και παρόμοιες ιδιότητες και την ίδια χαρακτηριστική οσμή όπως η *Satureja hortensis*, η *Satureja Athoa*, η *Saturaja spinosa* και η *Satureja cretica*.

Είναι πολυετές φρύγανο με έντονες αρωματικές ιδιότητες, που φτάνει σε ύψος τα 40 εκατοστά, χνουδωτό, αδενώδες. Έχει μυτερά φύλλα που φτάνουν σε μήκος από 9 έως 14 χιλιοστά. Σπόνδυλοι αραιοί με πολλά άνθη μοβ, ροζ ή λευκά. Κάλυκας τριχωτός, σχεδόν κρυμμένος από εξ ίσου μεγάλα βράκτια.

Το συναντούμε σε φρυγανότοπους, κύρια σε ασβεστώδη εδάφη. Είναι φυτό που οι μέλισσες αγαπούν ιδιαίτερα. Η χρήση του βοτάνου στη μαγειρική είναι όπως της ρίγανης. Αρωματίζουμε με αυτό ξύδι και ελιές Θρούμπες. Συνδυάζεται με ψητά κρέατα, όσπρια, μαρινάδες, σάλτσες, ομελέτες, άσπρα τυριά, σαλάτες, νερόβραστα χλωρά κουκιά και ωμά λαχανικά.

Ιστορικές πληροφορίες

Στην αρχαιότητα ήταν γνωστό με το όνομα Θύμβρη. Το αναφέρουν ο Διοσκουρίδης και ο Θεόφραστος. Οι αρχαίοι το είχαν αφιερώσει στον Θεό Διόνυσο. Αφθονούσε στην Μικρά Ασία τόσο που είχαν βαφτίσει ποτάμια και πόλεις με το όνομα Θύμβρια. Ακόμη και ναός του Θύμβριου Απόλλωνα υπήρξε.

Το εκτιμούσαν ιδιαίτερα για τις φαρμακευτικές και αρωματικές του ιδιότητες και το έβαζαν στο κρασί φτιάχνοντας τον Θρομβίτη οίνο και το χρησιμοποιούσαν μαζί με θυμάρι για να αρωματίζουν τα φαγητά και ιδιαίτερα το κυνήγι.

Οι Ρωμαίοι το θεωρούσαν αφροδισιακό και το χρησιμοποιούσαν πολύ στη μαγειρική τους.

Τον Μεσαίωνα πίστευαν το φυτό ως πανάκεια για όλες τις ασθένειες. Το θεωρούσαν και αφροδισιακό βότανο και για τον λόγο αυτό απαγορεύτηκε στους καλόγερους να το φυτεύουν στον κήπο τους. Οι ορθόδοξοι καλόγεροι όμως, όπως και οι χωρικοί μας αρωμάτιζαν τις Θρούμπες ελιές και τις σταφίδες με Θρούμπι.

Άνθιση - χρησιμοποιούμενα μέρη - συλλογή

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

Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούνται τα επίγεια τμήματα. Το

αιθέριο έλαιο του φυτού λαμβάνεται με απόσταξη από τα άνθη, φύλλα και κλαδιά και την καλύτερη ποιότητα την δίνουν τα αποξηραμένα φυτά.

Θεραπευτικές ιδιότητες

Το Θρούμπι δρα εναντίον των εντερικών παρασίτων. Δρα ως ορεκτικό και βοηθά στη χώνεψη εξουδετερώνοντας τα αέρια. Αυξάνει την εφίδρωση και έχει αποχρεμπτική δράση. Είναι ωφέλιμο σε στομαχόπονους και διάρροια. Διεγείρει και τονώνει τον οργανισμό και ωφελεί σε ζάλη. Καταπολεμά την αϋπνία και δρα θετικά σε νευροπάθειες. Είναι χρήσιμο σε διαταραχές του οργανισμού λόγω υπερβολικής ζέστης. Το συμπυκνωμένο αφέψημα του φυτού είναι καλό υπακτικό. Βοηθά σε πονόλαιμο και πονόδοντο.

Σε επίθεμα (με κοπανισμένο το φυτό) βοηθά εναντίον των τσιμπημάτων μέλισσας. Οι κομπρέσες από φύλλα είναι ωφέλιμες για πρηξίματα και ναυτία. Διεγείρει τη μήτρα και το νευρικό σύστημα.

Το έλαιο του φυτού χρησιμοποιείται σε εξωτερικές πληγές ως επουλωτικό. Λίγες σταγόνες από αυτό στο μπάνιο, μας τονώνει και αναζωογονεί την λειτουργία των γενετικών αδένων. Ιδιαίτερα τονώνει τα λεπτής κράσεως άτομα. Δυναμώνει τους μυς των ποδιών και τα νεύρα. Μετά από 5 με 6 λουτρά η διαφορά φαίνεται σαφώς. Δύο σταγόνες του χυμού του φυτού στα αυτιά βελτιώνει την ελαττωματική ακοή. Το αφέψημα σε γαργάρες δρα επουλωτικά σε πληγές του λάρυγγα και του στόματος.

Thymelea hirsuta

Θυμελέα η δασεία

ΤΗΥΜΕΛΑCΕΑΕ

Βρίσκεται σε λίγες θέσεις κοντά σε παραθαλάσσιες περιοχές.



ΦΥΤΑ ΚΑΙ ΜΥΘΟΛΟΓΙΑ

Αγαυή-Αμάραντος, Αθάνατος

Η λέξη αγαυή σημαίνει θαυμαστή ή ευγενικής καταγωγής. Η Αγαυή ήταν κόρη του βασιλιά της Θήβας Κάδμου και αδερφή της Σεμέλης της μητέρας του Διόνυσου. Όταν η Σεμέλη κεραυνοβολήθηκε από τον Δία τον εραστή της, η Αγαυή διέδωσε πως ο Δίας τιμώρησε την αδερφή της γιατί τον συκοφάντησε.

Αργότερα ο Διόνυσος εκδικήθηκε για την μητέρα του και επέβαλε βαριά τιμωρία στην Αγαυή. Όταν ο Διόνυσος επέστρεψε στη Θήβα, όπου βασίλευε τότε ο Πενθέας ο γιος της Αγαυής, διέταξε όλες τις γυναίκες της πόλης να πάνε στο βουνό Κιθαιρώνα, για να τελέσουν τα μυστήριά του. Ο Πενθέας που δεν συμφωνούσε με την εισαγωγή της λατρείας, προσπάθησε να κατασκοπεύσει τις Βάκχες. Η μητέρα του τον αντιλήφθηκε, τον πήρε για άγριο ζώο και μέσα στην μανία της τον κατασπάραξε διαμελίζοντάς τον.



Άδωνις- Αγριοπαπαρούνα

Θα ήταν παράλειψη αν δεν αναφέραμε ότι υπάρχει και λουλούδι με το όνομα Άδωνις το οποίο μάλιστα έχει και φαρμακευτικές ιδιότητες. Είναι πάντως προφανές ότι το λουλούδι που αναφέρει ο μύθος είναι η γνωστή σε όλους μας παπαρούνα των λιβαδιών με το υπέροχο κόκκινο χρώμα (Το αίμα του Άδωνι).

Αλθαία-Δεντρομολόχα

Ο μύθος που ακολουθεί δεν έχει καμιά σύνδεση με το φυτό Αλθαία εκτός του ονόματος. Η Αλθαία ήταν γυναίκα του Οινέα, του βασιλιά της Καλυδώνας και μητέρα της Δηϊάνειρας και του Μελέαγρου. Όταν ο γιος της έγινε εφτά ημερών, οι Μοίρες οι Θεές του πεπρωμένου, ήρθαν την βρήκαν και της είπαν πως το παιδί της θα πέθαινε, αν ο δαυλός που έκαιγε τότε επάνω στην εστία καιγόταν ολόκληρος. Αμέσως η Αλθαία πήρε το δαυλό, τον έσβησε και τον έκρυψε μέσα σε μια κασέλα. Ο Μελέαγρος μεγάλωσε και έγινε διάσημος ήρωας. Στη διάρκεια όμως του κυνηγιού του κάπρου της Καλυδώνας Ο Μελέαγρος σκότωσε κατά τύχη τους Θείους του τα αδέρφια της Αλθαίας. Εκείνη γεμάτη οργή έριξε τότε στη φωτιά το δαυλό, από τον οποίο κρεμόταν η ζωή του γιου της. Ο Μελέαγρος πέθανε αμέσως. Η Αλθαία από απελπισία κρεμάστηκε.



Αμυγδαλιά-Μυγδαλιά

Η ελληνική μυθολογία μας μιλά για μια όμορφη πριγκίπισσα που ονομαζόταν Φυλλίς, και που ήταν θυγατέρα ενός βασιλιά της Θράκης. Αυτή ερωτεύτηκε τον γιο του Θησέα τον Δημοφώντα. Ο νέος αυτός βρέθηκε στα μέρη της καθώς επέστρεφε με το καράβι του από την Τροία και ο βασιλιάς του έδωσε ένα μέρος του βασιλείου του και την θυγατέρα του για γυναίκα. Μετά από κάποιο διάστημα ο Δημοφών νοστάλησε την πατρίδα του την Αθήνα τόσο πολύ που ζήτησε να πάει εκεί για λίγο διάστημα. Η Φυλλίς συμφώνησε αφού της υποσχέθηκε ότι θα γύριζε πίσω σύντομα και έτσι εκείνος μπήκε στο καράβι του και απέπλευσε. Η Φυλλίς έμεινε εγκαταλειμμένη περιμένοντας τον εκλεκτό της καρδιάς της, στον τόπο της τελετής του γάμου της. Η Φυλλίς περίμενε για χρόνια την επιστροφή του, αλλά τελικά πέθανε από μαρασμό. Οι θεοί, από οίκτο, μεταμόρφωσαν την Φυλλίδα σε δέντρο, σε αμυγδαλιά, η οποία έγινε σύμβολο της ελπίδας. Όταν ο περιπλανώμενος, γεμάτος τύψεις, Δημοφών επέστρεψε, βρήκε τη Φυλλίδα σαν ένα γυμνό δέντρο χωρίς φύλλα και άνθη. Απελπισμένος αγκάλιασε το δέντρο, το οποίο ξαφνικά πλημμύρισε από λουλούδια, δείχνοντας ότι η αγάπη δεν μπορεί να νικηθεί από το θάνατο.



Ανεμώνη- Ανεμολούλουδο

Το όνομα του λουλουδιού συνδέεται με τον αρχαίο ερωτικό μύθο του Άδωνι και της Αφροδίτης. Εμείς θα αναφερθούμε στο σημείο εκείνο του

μύθου που έχει σχέση με το λουλούδι. Σύμφωνα με το μύθο λοιπόν ο Άδωνις βγήκε για κυνήγι στο δάσος. Εκεί όμως τον παραφύλαγε ο θεός Άρης ο προηγούμενος εραστής της Αφροδίτης που ζήλευε τον Άδωνι αφού η Αφροδίτη τον παράτησε για τα μάτια του ωραίου νέου. Ο Άρης μεταμορφώθηκε σε άγριο κάπρο, επιτέθηκε στον Άδωνι και τον πλήγωσε θανάσιμα. Η Αφροδίτη άκουσε τα βογκητά του Άδωνι και έσπευσε να τον βρει. Όμως ήταν πια αργά. Απαρηγόρητη η Αφροδίτη πήρε στην αγκαλιά της το άψυχο σώμα του αγαπημένου της και όπως λέγεται ράντισε με νέκταρ την πληγή. Και από το μείγμα που έκαναν το νέκταρ με το αίμα ξεπήδησε ένα όμορφο λουλούδι. Μόνο που η ζωή αυτού του λουλουδιού κρατάει λίγο. Όταν ο άνεμος φυσάει κάνει τα μπουμπούκια του φυτού να ανθίσουν και ύστερα ένα άλλο ανεμοφύσημα παρασέρνει τα πέταλα μακριά. Έτσι το λουλούδι αυτό ονομάστηκε ανεμώνη ή ανεμολούλουδο επειδή ο άνεμος βοηθάει την ανθοφορία του αλλά και την παρακμή του.



Άστερ-Αστράκι

Λέγεται ότι αυτό το είδος λουλουδιού ξεκίνησε να φυτρώνει από τα δάκρυα της Αστερέας της θεάς του έναστρου ουρανού, όταν αυτή έκλαιγε επειδή δεν έβλεπε καθόλου άστρα όταν κοίταζε κάτω στη γη.



Αχιλλέα-Χιονολούλουδο

Πήρε το όνομά της από τον ομηρικό ήρωα Αχιλλέα, ο οποίος όπως λέγεται έδινε αυτό το φυτό στους στρατιώτες του, τους Θρυλικούς Μυρμιδόνες για να τους βοηθήσει να σταματήσουν το αίμα που έτρεχε από τις πληγές τους κατά τη διάρκεια του Τρωικού πολέμου. Νεότερες δοκιμές στο φυτό απέδειξαν ότι περιέχει χημικά συστατικά που το κάνουν χρήσιμο ως αιμοστατικό.



Δάφνη-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 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.



Ελλέβορος-Το ρόδο των Χριστουγέννων

Στην ελληνική μυθολογία ο Μελάμπους ο μεγάλος μάντης και θεραπευτής χρησιμοποίησε αυτό το φυτό σαν βότανο για να θεραπεύσει την τρέλα των θυγατέρων του βασιλιά του Άργους Πρόετου, όπως και άλλων γυναικών, που είχαν χάσει τα μυαλά τους και περιπλανιόνταν σκορπισμένες ανάμεσα στα βουνά και στην έρημο της Τύρινθας νομίζοντας ότι είναι αγελάδες. Ο Μελάμπους και ο αδερφός του ο Βίας κέρδισαν μια περιουσία (τα δύο τρίτα από το βασίλειο του βασιλιά Πρόετου) αφού παντρεύτηκαν τις θεραπευμένες πριγκίπισσες.

Ίρις-Ίριδα

Αυτή η πληροφορία δεν είναι ακριβώς ένας μύθος αλλά την παραθέτουμε γιατί έχει συμβολικό περιεχόμενο. Το λουλούδι Ίρις πήρε το όνομα του από την αρχαία θεά Ίριδα, την θεά του ουράνιου τόξου. Η Ίρις ήταν επίσης και αγγελιοφόρος των θεών κυρίως του Δία και της Ήρας. Μετέφερε μηνύματα από το "μάτι του ουρανού" στη γη με την καμπύλη του ουράνιου τόξου. Η λέξη ίρις σημαίνει "μάτι του ουρανού". Ήταν το όνομα που δόθηκε στη θεά, στο λουλούδι και στην κόρη των ματιών μας. Αυτό σημαίνει ότι καθένας από μας κουβαλάει μαζί του ένα κομμάτι ουρανού.



Κενταύρια-Χειρωνιάς

Λέγεται ότι αυτό το είδος λουλουδιού πήρε το όνομα του από τον σοφό Κένταυρο Χείρωνα, δάσκαλο του Ασκληπιού του Αχιλλέα του Ιάσωνα αλλά και του Απόλλωνα. Στην τιτανομαχία ο Χείρωνας ήταν με το μέρος του Ηρακλής στη μάχη του εναντίον των κενταύρων. Ο Ηρακλής όμως τον πλήγωσε κατά λάθος στο πόδι με ένα βέλος ποτισμένο στο δηλητήριο της Λερναίας Ύδρας. Ο Χείρωνας τότε χρησιμοποίησε το φυτό της κενταύριας σαν βότανο για να γιατρέψει την πληγή του.



Κρόκος-Ζαφορά

Ο Κρόκος ήταν φίλος του θεού Ερμή. Μια μέρα και ενώ οι δύο φίλοι έπαιζαν, ο Ερμής χτύπησε κατά λάθος τον Κρόκο στο κεφάλι και τον σκότωσε. Στον τόπο του συμβάντος φύτεψε ένα λουλούδι. Τρεις σταγόνες από το αίμα του άτυχου νέου που έπεσαν στο κέντρο του λουλουδιού έδωσαν τα στίγματα του φυτού που από τότε πήρε το όνομα κρόκος. Σύμφωνα με μια άλλη εκδοχή ο Κρόκος ήταν ένας νεαρός, που εξαιτίας ενός άτυχου έρωτα για τη Νύμφη Σμίλακα μεταμορφώθηκε στο ομώνυμο φυτό. Ταυτόχρονα η Σμίλαξ έγινε το ομώνυμο αναρριχητικό φυτό (Σμίλαξ Ασπίρα-Ουρβιά).



Κυπαρίσσι-Κυπάρισσος

Σύμφωνα με τη μυθική παράδοση ο Κυπάρισσος ήταν ένας όμορφος νέος από την Κέα, γιος του Τήλεφου και εγγονός του Ηρακλή. Ήταν αγαπημένος του Απόλλωνα αλλά και του Ζέφυρου. Αγαπημένο του σύντροφο είχε ένα εξημερωμένο ιερό ελάφι. Αλλά κάποια καλοκαιρινή μέρα ενώ το ελάφι κοιμόταν ξαπλωμένο στον ίσκιο, ο Κυπάρισσος το σκότωσε από απροσεξία με ένα ακόντιο. Ο νέος γεμάτος απελπισία, θέλησε να πεθάνει. Ζήτησε από τον ουρανό τη χάρη να κυλούν τα δάκρυα του αιώνια. Οι θεοί τον μετέτρεψαν σε κυπαρίσσι, το δέντρο της θλίψης. Από τότε το κυπαρίσσι θεωρείται σαν πένθιμο δέντρο και φυτεύεται μέχρι σήμερα στα νεκροταφεία.



Νάρκισσος-Νάρκισσος Μανουσάκι

Ο πιο κατάλληλος τρόπος να αποδώσει κανείς την ομορφιά του λουλουδιού νάρκισσος είναι αυτός ο αρχαιοελληνικός μύθος. Ο Νάρκισσος ήταν ένας εξαιρετικά όμορφος νέος. Η μητέρα του, του είχε πει ότι θα παραμείνει έτσι σ' όλη του τη ζωή αν δεν δίνει σημασία στην ομορφιά του. Ο Νάρκισσος αποφάσισε να δει την αντανάκλασή του στα νερά μιας πηγής. Γοητεύτηκε τόσο από την ομορφιά του που έμεινε εκεί ακίνητος θαυμάζοντας τον εαυτό του μέχρι που μαράζωσε και πέθανε στις όχθες της πηγής. Σύμφωνα με μια άλλη εκδοχή, νόμισε πως η αντανάκλαση του ήταν η νύμφη που έμενε εκεί. Πήδησε στο νερό για να την πιάσει και πνίγηκε. Το λουλούδι νάρκισσος φύτρωσε σε εκείνο το σημείο.

Ορχιδέα- Όρχις, σαλέπι, σερνικοβότανο

Στην ελληνική μυθολογία, ο Όρχις ήταν γιος μιας νύμφης και ενός σάτυρου. Κατά την διάρκεια των εορτών προς τιμή του Βάκχου, διέπραξε ιεροσυλία, επιχειρώντας να βιάσει μια ιέρεια. Η τιμωρία του ήταν να κατασπαραχθεί από άγρια θηρία και να μεταμορφωθεί σε ένα αδύνατο και σεμνό φυτό. Ο Θέοφραστος ήταν ο πρώτος από τους αρχαίους συγγραφείς που αναφέρθηκε στις ορχιδέες. Ήταν αυτός που τους έδωσε την ονομασία Όρχις επιστημονικά, ορμώμενος από τον μύθο του Όρχι και αντανάκλωντας την ομοιότητά της διπλοκόνδυλης ρίζας τους με τα ανδρικά γεννητικά όργανα, αυτά που ήταν αιτία της περιπέτειας του γέρου Όρχι. Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι μπορούσαν να ελέγξουν το φύλο των αγέννητων παιδιών τους τρώγοντας κονδύλους ορχιδέας. Αν ο πατέρας έτρωγε μεγάλους νεαρούς κονδύλους το παιδί θα ήταν αρσενικό, αν η μητέρα έτρωγε μικρούς κονδύλους το παιδί θα γεννιόταν θηλυκό.



Παιώνια-Φυτό της Θεραπείας

Πιστεύεται ότι η παιώνια πήρε το όνομα της από τον Παίωνα ή Παιάνα που φαίνεται ότι ήταν μια θεότητα της θεραπείας αφού είχε θεραπεύσει τον Άδη και τον Άρη από τραύματα. Ο μύθος που έχει σχέση με το λουλούδι λέει πως ο Παίων ήταν μαθητής του Ασκληπιού, του θεού της υγείας και της ιατρικής. Κάποτε, η Λητώ (μητέρα του Απόλλωνα και θεά της γονιμότητας), του δίδαξε πως να αποκτήσει μια μαγική ρίζα που φύτρωνε στον Όλυμπο η οποία απάλυνε τον πόνο των γυναικών κατά τον τοκετό. Ο Ασκληπιός ζήλεψε και αποπειράθηκε να σκοτώσει το μαθητή του. Ο Δίας έσωσε τον Παίωνα από την οργή του Ασκληπιού μεταμορφώνοντάς τον στο λουλούδι της παιώνιας. Πάντως οι σπόροι της παιώνιας χρησιμοποιούνταν για τις έγκυες γυναίκες στην αρχαιότητα.



Τριαντάφυλλο-Ρόδο

Υπάρχουν πολλές ιστορίες για το τριαντάφυλλο. Στην Ελληνική μυθολογία το τριαντάφυλλο δημιουργήθηκε από την Θεά των λουλουδιών και της βλάστησης την Χλωρίδα. Αυτή μια μέρα βρήκε το άψυχο σώμα μιας νύμφης στο δάσος και το μεταμόρφωσε σε λουλούδι. Κάλεσε τότε την Αφροδίτη τη Θεά της αγάπης και το Διόνυσο το Θεό του κρασιού. Η Αφροδίτη χάρισε στο λουλούδι ομορφιά και ο Διόνυσος πρόσθεσε νέκταρ για να του δώσει γλυκιά ευωδιά. Ο Ζέφυρος ο Θεός του ανέμου φύσηξε μακριά τα σύννεφα και έτσι ο Απόλλωνας ο Θεός του Ήλιου μπόρεσε να λάμψει και να κάνει το λουλούδι να ανθίσει. Έτσι το τριαντάφυλλο δημιουργήθηκε και στέφθηκε "Βασιλιάς των λουλουδιών".



Υάκινθος-Υάκινθος Ζουμπούλι

Ο Υάκινθος ήταν ένας όμορφος νέος από τη Σπάρτη. Ο Υάκινθος ήταν σύντροφος του Απόλλωνα, θεού του ήλιου και του Ζέφυρου, θεού του ανέμου. Οι δύο θεοί συναγωνίζονταν ποιος θα κερδίσει την εύνοια του όμορφου νέου. Μια μέρα καθώς ο Απόλλωνας μάθαινε στο Υάκινθο δισκοβολία, του ξέφυγε ο δίσκος και χτύπησε τον άτυχο νέο σκοτώνοντάς τον. Από το αίμα του του νέου ο Απόλλωνας έπλασε ένα λουλούδι που στο άνθισμά του κάθε του πέταλο έμοιαζε να έχει γραφτεί μια θρηνητική κραυγή ("ΑΙ" δηλαδή γοή στην αρχαιοελληνική γλώσσα). Σύμφωνα με μια άλλη εκδοχή, ο Ζέφυρος ζηλεύοντας επειδή ο νεαρός προτιμούσε την παρέα του Απόλλωνα φύσηξε πάνω στο δίσκο κατευθύνοντας τον να χτυπήσει τον Υάκινθο.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Έντυπες πηγές

- Αραμπατζής Ι. Θ., *Θάμνοι και Δέντρα στην Ελλάδα*, Τόμος ΙΙ, Εκδ. Οικολογική Κίνηση Δράμας, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Καβάλας, Δράμα 2001.
- Αραμπατζής Ι. Θ., *Θάμνοι και Δέντρα στην Ελλάδα*, Τόμος Ι, Εκδ. Οικολογική Κίνηση Δράμας, Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Καβάλας, Δράμα 1998.
- Μπαμπαλώρας Δ., Κοκκίνη Σ., *Συστηματική Βοτανική*, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης 1993.
- Μπάουμαν Έ., *Η ελληνική χλωρίδα στο μύθο, στην τέχνη, στη λογοτεχνία*, Ελληνική Εταιρεία Προστασίας της Φύσης, Αθήνα 1984.
- Burnie D., *Λεξικό της Φύσης*, Ερευνητές, Αθήνα 1994.
- Burnie D., *Ανακαλύπτω την Επιστήμη - Ζωή*, Ερευνητές, Αθήνα 1994.
- Burnie D., *Ανακαλύπτω τη Φύση*, Ερευνητές, Αθήνα 1992.
- Δεληγιαννάκη Μ., *Το αλφαβητάρι των βοτάνων*, εκδ. Δίαυλος, Αθήνα 2001.
- *Εκπαιδευτική Ελληνική Εγκυκλοπαίδεια*, "Τόμος 10 - Θετικές Επιστήμες - Φυτολογία", Εκδοτική Αθηνών 1990.
- Fustec F., *Ma Premiere Encyclopedie / Les plantes - Μικρή Εγκυκλοπαίδεια / Τα Φυτά*, Μετάφραση: Βρέττα Σ. & Βρέττας Δ., Larousse - Άμμος, Αθήνα 1994.
- *Φυτολογία*, Εκπαιδευτική Ελληνική Εγκυκλοπαίδεια, Εκδοτική Αθηνών.
- Gallavotti B., *Τα Έξυπνα Βιβλία της Επιστήμης, Τόμος 9, Τα Μυστικά της Ζωής*, Μετάφραση: Γρηγόρης Παπαδογιάννης, Εκδ. Opera/Itinera, ΑΘΗΝΑ 2000.
- Γεννάδιος Π. Γ., *Λεξικόν Φυτολογικόν*, εκδ. Τροχαλία, ανατύπωση 1997.
- Γκόλιου, Ρ., *Εγκυκλοπαίδεια Βοτάνων: Τα κυριότερα βότανα και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες*, Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη Α. Ε., Αθήνα 2012.
- Harris S., *Υπέροχη Ελληνική Χλωρίδα. Flora Graeca*, μετ. Ριζοπούλου Σ., Δίαυλος, Αθήνα 2009.
- Julivert M. A., *Ο Αόρατος Κόσμος - Η Ζωή των Φυτών*, Μετάφραση: Δήμος Αυγερινός, Εκδ. Πατάκη, Αθήνα 1993.

- Καββαδάς Δ.Σ., *Εικονογραφημένο Βοτανικό -Φυτολογικό Λεξικό*, εκδ. Πελεκάνος, Αθήνα 1956-1964.
- Κανδύλη Αν., *Τα φυτά της Ερκύνας στην μυθολογία, στη βίβλο στην ιστορία»*, εκδ. Δημόσια κεντρική βιβλιοθήκη Λιβαδειάς, 1997.
- Καράταγλης Στ., *Φυσιολογία Φυτών*, Art of Text, Θεσσαλονίκη 1992.
- Λαμπράκη Μ., *Τα χόρτα*, Γ' Έκδοση, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 2000.
- Λαμπράκη-Ματθαιάκη, Μ., *Στην ελληνική κουζίνα: Ο φαρμακευτικός ρόλος της ελληνικής χλωρίδας μέσω της καθημερινής διατροφής*, Επτά Ημέρες, Η Καθημερινή 1997.
- Lazier C., *Η Φύση - Ασυνήθιστα Φαινόμενα*, Ρέκος Ε.Π.Ε., Θεσσαλονίκη 1995.
- Mabey R., *Πλήρης οδηγός για τα βότανα*, Ψύχαλος, Αθήνα 1999.
- Mader S., *Inquiry into Life*, 8th edition, Wm. C. BROWN PUBLISHERS, USA, 1997.
- Μαρσέλλος Μ., Μαρσέλλος Σ., *Οδηγός των φαρμακευτικών φυτών*, Εκδ. Μόσχος Γκιούρδας, Αθήνα 1981.
- Ody Penelope, *Πλήρης οδηγός φαρμακευτικών βοτάνων*, εκδ. Γιαλλελή, Αθήνα 1994-1998.
- Παπιομύτογλου Β., *Αγριολούλουδα της Ελλάδας*, Mediterraneo., 2006
- Παπούλιας Θ., *Τα Άγρια Φαγώσιμα Χόρτα*, Ψύχαλος, Αθήνα 1999.
- Parker S., *Πως λειτουργεί η Φύση*, Μετάφραση Ι. Φ. Βλαχόπουλος, Εκδ. ΣΙΡΡΙΣ, Θεσσαλονίκη 1992.
- Pollock S., *Ανακαλύπτω την Επιστήμη - Οικολογία*, Ερευνητές, Αθήνα 1993.
- Ρηγάτος Γ., *Τα βότανα στον πολιτισμό των Ελλήνων*, Εκδ. 2^η, Ascent, Αθήνα 2010.
- Schauenberg P., *Guide des Plantes médicinales*, Delachaux & Niestlé S.A., Neuchâtel (Switzerland), Paris 1977.
- Scott M.,: *Γνωριμία με την Επιστήμη - Οικολογία*, Ντουντούμης, Αθήνα 1996.
- Συμεωνίδης Λ., *Σημειώσεις Φυσιολογίας Φυτών, Θρεπτικές ουσίες - Πρόσληψη και μεταφορά νερού και θρεπτικών στοιχείων στα φυτά*, Θεσσαλονίκη 1992.
- Σφήκας Γ., *Τα φαρμακευτικά φυτά της Ελλάδας*, Ευσταθιάδης GROUP Α.Ε. Αθήνα 1999.

- Σφήκας Γ., *Δέντρα και Θάμνοι της Ελλάδας*, Ευσταθιάδης GROUP Α.Ε., Αθήνα 1998.
- Τριανταφύλλη Κ., *Ελληνική γη*, Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη, Αθήνα 2014.
- Vérilhac F., *Φύση και Ζωή σε Οικοσυστήματα, Τόμος 1: Λόχμες και Λιβάδια - Βάλτοι και Τυρφώνες - Χωριά - Ορεινά δάση - Φαράγγια και Γκρεμοί*, Μετάφραση: Άννα Πατάκη, Εκδ. Πατάκη, Αθήνα, 1993.
- Ζαχαρόπουλος, Μ.Ι. *Σύγχρονη πλήρης θεραπευτική με τα βότανα: Γενική φυτοθεραπευτική*. Δεύτερη Έκδοση, Ψύχαλος, Αθήνα 1961.

Ηλεκτρονικές πηγές

- <http://elafonisos.gov.gr/>
- http://www.vatika2000.com/gnwrizontas%20th%20fush%20tou%20Ogiannh%20psarakh/gnwrizontas%20th%20fush%20tou%20g.%20p_sarrakh.html
- http://ixneytai.blogspot.gr/p/blog-page_28.html
- <http://botanologia.blogspot.gr/>
- <http://fytologio.blogspot.gr/>
- <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CF%84%CE%B7%CE%B3%CE%BF%CF%81%CE%AF%CE%B1:%CE%92%CF%8C%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%B1>
- <http://www.monemvasia.gr/watersports-a-outdoor-activities/fauna-and-flora.html>
- <http://www.kindykids.gr/ww.kindykids.gr/teachers-material/spring-summer/338-louloudia-mythologia.html>
- <http://antikleidi.com/2015/04/12/flowers/>
- <http://filotis.itia.ntua.gr/species/d/1755/>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ (Ποιήματα μαθητών)

Μικρή ανεμώννα

Στην άκρη του δρόμου φυτρώνει
ταπεινό και μικρό λουλουδάκι,
τον ήλιο σταγόνα-σταγόνα σιμώνει,
νερό για να πιει του δίνει τ' αυλάκι.

Ο ουρανός με δέος κοιτάζει,
χαλκοπόρφυρο έχει το χρώμα
κι ο διαβάτης κοντοστέκει , θαυμάζει,
πώς γεννιέται από φλέβα χειμώννα...

Μικρή ανεμώννα, τόσο ταπεινή,
τι όμορφα που στολίζεις το χώμα,
μήνυμα φέρνεις στη γη
ένα θαύμα Θεού είσαι ακόμα...

Ποίημα του μαθητή της Β΄ Γυμνασίου, Εφραίμ Αρώνη

Ασπάλαθοι

Του πειρατή το σεντούκι εσκόρπισε
χιλιάδες τις λίρες στον κάμπο,
κιτρίνισε η πλάση και φώτισε
τ' αστέρια, τον κόσμο, «πώς λάμπω»!

Μεθούν οι μέλισσες απ' τα αρώματα
των πανέμορφών μας των κάκτων,
χτίζουν φωλιές τα πουλιά στα φυλλώματα
των φιλόξενων των ασπαλάθων.

Του τόπου φυτό ξακουστό
σε πλαγιές, σε βουνά και σε κάμπους,
περήφανο, αγέρωχο και στητό
ξεχωρίζει απ' τους άλλους τους θάμνους!

Ποίημα του μαθητή της Β' Γυμνασίου, Εμμανουήλ Λιάρου

Χρυσάφι της ζωής

Της φτώχειας δέντρο χρυσό,
σε άνυδρες πλαγιές πώς φυτρώνει
και ο καρπός του, χρυσάφι σωστό,
λαούς απ' την πείνα γλυτώνει.

Των νικητών τα κεφάλια στολίζει,
σε Ολυμπιακούς και σε άλλους Αγώνες,
σύμβολο δόξας, τιμής,
για πάντα μες τους αιώνες.

Στης Παναγιάς το καντήλι
λάδι χρυσό σιγοκαίει, αγιασμένο,
ουράνια φωνή επικροτεί,
αλήθεια... δέντρο λαμπρό, ευλογημένο!

Ποίημα της μαθήτριας της Β΄ Γυμνασίου Νεφέλης Σταθάκη

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Υπεύθυνη καθηγήτρια προγράμματος:

Μουσαδάκου Αικατερίνη, ΠΕ02

Συνεργαζόμενη καθηγήτρια:

Κολυβοδιάκου Παναγιώτα, ΠΕ04.02

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ ΜΑΘΗΤΕΣ

από τη Β΄ Γυμνασίου

Αρώνης Εφραίμ

Αρώνης Λάμπρος

Γένοβα Ιορδάνοβα Βάνια

Λιάρος Εμμανουήλ

Μέντης Γιώργος

Μέντης Πέτρος

Πασσάκος Αλέξανδρος

Σταθάκη Νεφέλη

Ψαρομμάτης Χρήστος

από τη Γ΄ Γυμνασίου

Μέντης Αντώνιος

Ρουμάνη Αναστασία

Χαντζιάρα Αρχοντούλα

από την Α΄ Λυκείου

Αρώνη Ευαγγελία

Λιάρου Ελένη

Ρουμάνης Παναγιώτης

Τρικαλιώτη Ευαγγελία