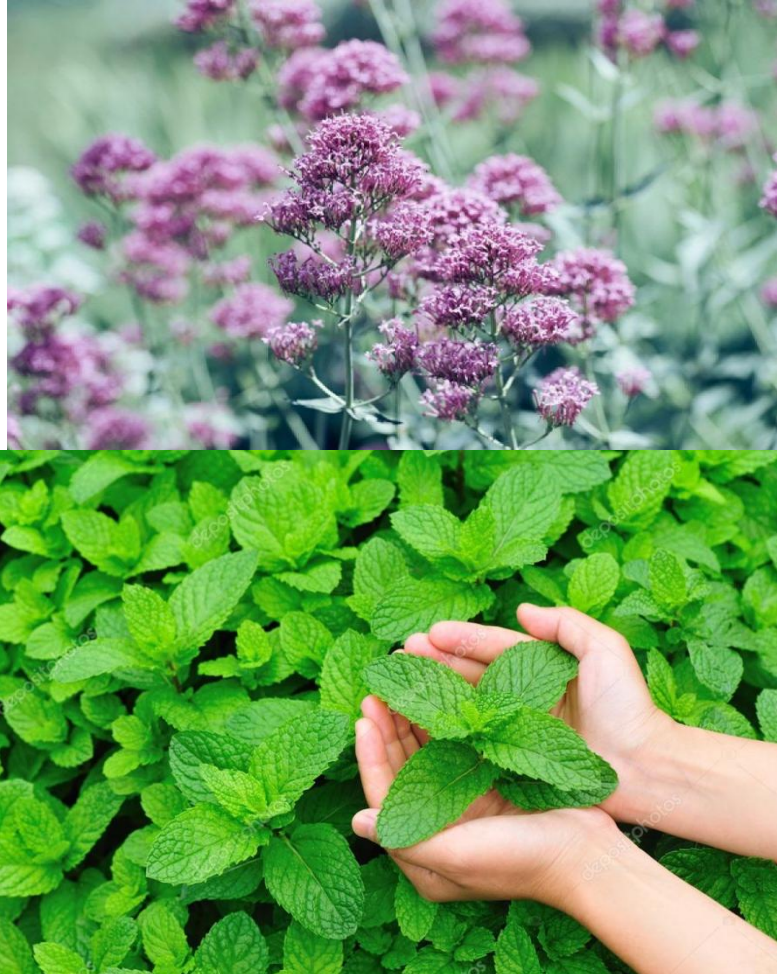


Φαρμακευτικά & Αρωματικά Φυτά: Υγεία – Διατροφή-Παραδοσιακή κουζίνα



Τμήμα Α2
3ο ΓΕΛ Κομοτηνής
Σχολικό Έτος 2018-19

Τετράμηνο Β΄

Υπεύθυνη καθηγήτρια: Βερρή Α. ΠΕ86

Γενικές ερωτήσεις (όλες οι ομάδες)

1. Τι εννοούμε όταν λέμε αρωματικά-φαρμακευτικά φυτά;

Με τον όρο αρωματικά φυτά χαρακτηρίζονται εκείνα τα φυτά που αποδίδουν άρωμα, το οποίο άρωμα οφείλεται σε πτητικές ενώσεις. Το χαρακτηριστικό των αρωματικών φυτών είναι η παρουσία των αιθερίων ελαίων που τους δίνουν ένα ιδιαίτερο άρωμα. Με τον όρο αιθέρια έλαια εννοούνται πτητικές ενώσεις που προσδίδουν στο φυτό μια χαρακτηριστική οσμή, πρόκειται για τερπενικές ουσίες χαμηλού μοριακού βάρους (κυρίως μονο- (C₁₀) και σεσκιτερπένια (C₁₅)). Με την επίδραση φυσικών εξωτερικών ερεθισμάτων, όπως ο άνεμος, αυξάνεται η ποσότητα των πτητικών ενώσεων που απελευθερώνονται στο περιβάλλον. Οι πτητικές ενώσεις παράγονται και συσσωρεύονται σε φυτικούς αδένες που βρίσκονται στα διάφορα μέρη των φυτών, όπως τα άνθη, τα φύλλα, οι βλαστοί, οι καρποί, οι ρίζες.

2. Πώς τα ίδια τα αρωματικά-φαρμακευτικά φυτά χρησιμοποιούν τις χημικές και αρωματικές ουσίες που έχουν;

Το αιθέριο έλαιο είναι η ψυχή του φυτού. Πρόκειται για ένα πολύπλοκο μείγματος που κυκλοφορεί στο φυτό και λαμβάνεται από αυτό σε πολύ συμπυκνωμένη μορφή. Κάθε αιθέριο έλαιο έχει χαρακτηριστική οσμή και ξεχωριστές ιδιότητες που οφείλονται στα συστατικά του τα οποία μπορεί να είναι εκατοντάδες. Δεν υπάρχει μια ικανοποιητική εξήγηση σχετικά με το ρόλο των αιθερίων ελαίων στο φυτό ή σχετικά με το γιατί τα αρωματικά φυτά αναπτύσσουν ουσίες που μπορεί να εξαχθούν από αυτά με τη μορφή αιθερίων ελαίων. Έχουν διατυπωθεί διάφορες ερμηνείες που περισσότερο έχουν χαρακτήρα «χρηστικότητας» έτσι τα αιθέρια έλαια στα φυτά:

α) προσελκύουν τα έντομα που συλλέγουν γύρη και βοηθούν έτσι στην αναπαραγωγή των φυτών με την επικονίαση.

β) επιδρούν στη βλάστηση και εδραίωση άλλων φυτών γύρω από αυτά επιδρώντας με χημικό τρόπο στη βλαστικότητα των σπόρων.

γ) με τις χημικές ουσίες που περιέχουν προστατεύουν τα φυτά απέναντι σε διάφορα ανεπιθύμητα μικρόβια, μύκητες, έντομα και ζώα.

3. Τι είδους επιχειρήσεις χρησιμοποιούν/αξιοποιούν τα Α/Φ φυτά, πώς και για ποιο σκοπό;

Παραφαρμακευτικές εταιρείες και εταιρείες καλλυντικών: Ο ευρύς αυτός τομέας περιλαμβάνει επιχειρήσεις που καταναλώνουν σε μεγάλο βαθμό Α/Φ φυτά και προϊόντα τους, όπως είναι τα αιθέρια έλαια και τα εκχυλίσματα, για την παρασκευή καλλυντικών, όπως είναι τα αποσμητικά, τα στοματικά διαλύματα, οι οδοντόπαστες, τα αφρόλουτρα, σαπούνια, κρέμες, λοσιόν καθαρισμού και τα λοιπά ελιξίρια ομορφιάς αλλά ακόμη και αποσμητικά χώρου και καθαριστικά. Τα τελευταία χρόνια η ζήτηση αυτών των εταιρειών έχει αυξηθεί κατακόρυφα λόγω της μεγάλης ζήτησης φυσικών προϊόντων από τους καταναλωτές. Επίσης, τα αιθέρια έλαια ή τα εκχυλίσματα χρησιμοποιούνται στην παραγωγή υψηλής ποιότητας αρωμάτων.

Εταιρίες τροφίμων και ποτών: Υπάρχουν πολλοί τομείς στους οποίους οι εταιρίες τροφίμων και ποτών μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα Α/Φ φυτά και προϊόντα που προέρχονται από αυτά. Για παράδειγμα, τα προμαγειρεμένα φαγητά ολοένα παίρνουν τη θέση του σπιτικού φαγητού και η παραγωγή των πρώτων απαιτεί τη χρήση αντιοξειδωτικών συντηρητικών, ενισχυτικών γεύσης και χρώματος, τα οποία πρέπει να προέρχονται από φυσικά προϊόντα. Οι εταιρίες τροφίμων και ποτών χρησιμοποιούν περισσότερα φυσικά συντηρητικά αντί για συνθετικά. Για

παραδείγματα, τα φύλλα της ρίγανης χρησιμοποιούνται ως ενισχυτικό γεύσης και ως συντηρητικό σε σκευάσματα κρέατος και προμαγειρεμένα φαγητά. Εκτός από τη χρήση τους ως συντηρητικά, τα αρωματικά φυτά και τα προϊόντα τους μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως αντιοξειδωτικά, αντιμικροβιακά και αντιβακτηριδιακά, λόγω των πτητικών συστατικών τους, όπως, για παράδειγμα, ορισμένες φαινόλες (καρβακρόλη και θυμόλη).

4. Ποιές κατηγορίες καταναλωτικών προϊόντων μπορούμε να συναντήσουμε που βασίζονται σε φυσικά προϊόντα;

1. οδοντόκρεμα
2. καραμέλες
3. αρώματα
4. σαμπουάν
5. αφρόλουτρο
6. κρέμες
7. ποτά
8. φάρμακα

5. Πόσα βότανα υπάρχουν στη χώρα μας;

Υπάρχουν περίπου 4.000 βότανα αλλά χρησιμοποιούνται σε καθημερινή βάση 20-30 βότανα (100 έχουν μελετηθεί και μπορούν να χρησιμοποιηθούν)

6. Ποιες χώρες βρίσκονται στην πρώτη θέση στην καταναλωση Α/Φ φυτών;

ΗΠΑ, Δυτική Ευρώπη, Κίνα.

Τα τελευταία χρόνια, κυρίως στις οικονομικά αναπτυσσόμενες χώρες και με έμφαση στην Ευρωπαϊκή Ένωση και στη Βόρειο Αμερική, διαπιστώνεται συνεχής αύξηση στη ζήτηση προϊόντων ευρείας κατανάλωσης, όπως φάρμακα και καλλυντικά, αλλά και λοιπά προϊόντα, που περιέχουν φυσικά συστατικά, κυρίως φυτικής προέλευσης. Ακόμη διαπιστώνεται αυξημένη ζήτηση για φυτική βιομάζα, προερχόμενη κατά βάση από αρωματικά φυτά, η οποία προορίζεται για την παρασκευή υγιεινών τροφίμων, διαιτητικών προϊόντων, αλλά και προϊόντων που συνδυάζονται με τη σωματική και ψυχική ευεξία (όπως αρωματοθεραπεία κ.λπ.). Παρόλη, την ύπαρξη αυτής της παγκόσμιας αγοράς των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών και των προϊόντων τους (αποστάγματα κ.α.), η αξία της οποίας διαμορφώνεται πλέον σε πολλά δισεκατομμύρια δολάρια, τα διαθέσιμα στοιχεία, τόσο από άποψη οργάνωσης της προσφοράς, όσο και της ζήτησης, είναι λίγα, διάσπαρτα και πολλές φορές μη αξιόπιστα. Η Ευρωπαϊκή Ένωση θεωρείται η μεγαλύτερη αγορά αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών στον κόσμο, ως οργανωμένη εμπορική δομή. Η Κίνα και η Ινδία, εκτιμώνται ως μεγαλύτερες αγορές, από άποψη ποσότητας παραγωγής, αλλά σημαντικό μέρος του εμπορίου τους είναι άτυπο και μη εμπορευματοποιημένο.

7. Ποιές χώρες παράγουν και εξάγουν περισσότερα Α/Φ φυτά

(Α. παγκοσμίως Β. στην Ευρώπη);

Η Κίνα και η Ινδία, εκτιμώνται ως μεγαλύτερες αγορές, από άποψη ποσότητας παραγωγής, αλλά σημαντικό μέρος του εμπορίου τους είναι άτυπο και μη εμπορευματοποιημένο.

Οι εξαγωγές στην Ευρώπη αγγίζουν τους 88.600 τόνους ετησίως και η Γερμανία κατέχει την πρώτη θέση στις εξαγωγές αρωματικών φυτών στην Ευρώπη (18%). Στην συνέχεια έρχονται Γαλλία και Βουλγαρία. Η δεύτερη κατέχει ένα μεγάλο

ποσοστό επί των συνολικών εξαγωγών στην αγορά της Ευρώπης. Άλλες χώρες της ανατολικής Ευρώπης έχουν επίσης μεγάλα ποσοστά επί του συνόλου των εξαγωγών και αυτό οφείλεται στην παράδοση των χωρών αυτών στην παραγωγή αρωματικών φυτών και προϊόντων αυτών καθώς και στις ανταγωνιστικές τιμές στις οποίες διαθέτουν τα προϊόντα. Η Ελλάδα μπορεί να συναγωνιστεί αυτές τις χώρες, το κλίμα είναι ένας μεγάλος σύμμαχος στην περίπτωση αυτή καθώς έχει μεγαλύτερη σεζόν καλλιέργειας και το τελικό προϊόν αναμένεται να έχει άριστη ποιότητα. Σημαντικές παραγωγικές χώρες στην ΕΕ όπου παραδοσιακά καλλιεργούνται Α/Φ φυτά είναι η Γαλλία, η Βουλγαρία, η Ρουμανία, η Ιταλία και η Πολωνία. Η Ελλάδα θα μπορούσε να παράγει ανταγωνιστικά ή/και συμπληρωματικά με αυτές αυτοφυή Α/Φ είδη σε εξαιρετική ποιότητα καθώς πλεονεκτεί σε σχέση με τις εδαφοκλιματικές συνθήκες και τη βιοποικιλότητα. Εξετάζοντας την παραγωγή των χωρών αυτών μπορούμε να βγάλουμε συμπεράσματα για τις δυνατότητες της ελληνικής παραγωγής.

8. Τα αρωματικά-φαρμακευτικά φυτά έχουν υψηλή διατροφική αξία;

Οι συνταγές με αρωματικά φυτά αναδεικνύουν ένα νέο γαστρονομικό ορίζοντα στη μεσογειακή διατροφή με ευφάνταστους και πρωτότυπους συνδυασμούς ευεργετικών πρώτων υλών, ελληνικής προέλευσης, που χαρακτηρίζονται από ιδιαίτερα αρώματα και γεύσεις κι ενισχυμένη διατροφική αξία. Είναι ένα πρωτότυπο και πολύπλευρο εγχείρημα που αποσκοπεί την ευεξία μας: από κομπάρσοι τα ελληνικά αρωματικά-φαρμακευτικά φυτά- υπερτροφές γίνονται οι πρωταγωνιστές στην καθημερινή μας διατροφή και στο οικιακό μας περιβάλλον.

9. Πώς πρέπει να γίνεται η συλλογή του σωστά;

Ο τρόπος συλλογής τους, εξαρτάται από το είδος και το μέρος του φυτού που θέλουμε να πάρουμε.

- Ποτέ δεν συλλέγουμε φυτά από περιοχές που είναι κοντά σε δρόμους ή μονοπάτια, από χωματερές, βρώμικα νερά, μπάζα, και καλλιέργειες όπου χρησιμοποιούνται φυτοφάρμακα και άλλες τοξικές ουσίες.
- Προσέχουμε τα φυτά που θα μαζέψουμε να είναι υγιή και να μην έχουν προσβληθεί από παράσιτα, σκουλήκια ή αρρώστιες.
- Τα βότανα και τ' αρωματικά φυτά, πρέπει να μαζεύονται κατά τη διάρκεια του πρωινού, νωρίς το πρωί και εφόσον δεν υπάρχει υγρασία. Δεν μαζεύουμε ποτέ τα βότανα όταν βρέχει. Διαλέγουμε μια ξηρή, ηλιόλουστη μέρα.
- Φροντίζουμε να μαζεύουμε φυτά από μεγάλη έκταση, χωρίς να εκχερσώνουμε περιοχές με μικρό πληθυσμό.
- Ποτέ δεν μαζεύουμε μεγαλύτερες ποσότητες απ' αυτές που χρειαζόμαστε.
- Δεν ξεριζώνουμε ποτέ τα βότανα, εκτός αν θέλουμε να μαζέψουμε τις ρίζες του φυτού. Μ' ένα κοφτερό ψαλίδι κόβουμε όσο φυτό μας χρειάζεται, προσεκτικά χωρίς να το καταστρέψουμε, έτσι ώστε να ξαναβλαστήσει.
- Τις ρίζες τις μαζεύουμε το φθινόπωρο, όταν το φυτό έχει σταματήσει τη μεγάλη παραγωγή φύλλων και λουλουδιών, ή στις αρχές της άνοιξης.
- Τα φύλλα και τους βλαστούς, συνήθως την άνοιξη, πριν το φυτό ανθίσει αλλά αφού έχουν ωριμάσει, γιατί διαφορετικά χάνουν μέρος από το άρωμά τους.
- Τα άνθη τα μαζεύουμε την περίοδο ανθοφορίας, συνήθως την άνοιξη και το καλοκαίρι.
- Τα φρούτα και τους σπόρους, τα μαζεύουμε όταν είναι ώριμα, συνήθως το φθινόπωρο, λίγο πριν πέσουν στο χώμα.
- συλλέγουμε πάντα το μέρος του φυτού που θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε

- ένα παράδειγμα: αν χρειαζόμαστε τα άνθη δεν ξεριζώνουμε ποτέ το φυτό όπως π.χ το χαμόμηλο που κατά την συλλογή του – με απόλυτο σεβασμό στο φυτό – συλλέγουμε μόνο τα άνθη του
- τους βλαστούς τους συλλέγουμε αφού το φυτό μας έχει ανθίσει
- τους σπόρους τους συλλέγουμε αφού το φυτό μας έχει ανθίσει και
- μόλις παρατηρήσουμε αλλαγή στο χρώμα του περικαρπίου
- όλα τα βότανα πρέπει να μαζεύονται κατά την διάρκεια του πρωινού
- ας θυμηθούμε πολύ παλιά στην Κρήτη που μάζευαν το φασκόμηλο τις πρώτες μέρες του Μαΐου πρωί- πρωί πριν βγει ο ήλιος
- δεν μαζεύουμε ποτέ μα ποτέ τα βότανα όταν βρέχει πρέπει πάντα να επιλέγουμε μια μέρα με πολύ μα πολύ χαμηλή υγρασία
- ποτέ δεν συλλέγουμε ποσότητες μεγαλύτερες απ'ότι χρειαζόμαστε
- δεν ξεπατώνουμε και δεν ξεριζώνουμε ποτέ μα ποτέ τα βότανα μας αλλά με ένα κοφτερό ψαλίδι κόβουμε όσο από το βότανο μας χρειάζεται με μεγάλη προσοχή ώστε
- την επόμενη χρονιά να ξαναβλαστήσουν για να ξανασυλλέξουμε
- αν θέλουμε να συλλέξουμε τις ρίζες του φυτού τις συλλέγουμε πάντα το φθινόπωρο όταν το φυτό έχει σταματήσει την μεγάλη παραγωγή των φύλλων και βέβαια των λουλουδιών του διότι έχουν πια ολοκληρώσει τον κύκλο ανάπτυξής του και βρίσκονται στο αποκορύφωμα της γεύσης τους μετά την συλλογή τις πλένουμε για να φύγει το χώμα και κόβουμε τα υπολείμματα από τυχόν βλαστού και παραφυάδες

10. Πώς διατηρούνται και αποθηκεύονται;

Τα αποξηραμένα βότανα για να μπορέσουν να διατηρηθούν χωρίς να χάσουν τις ιδιότητες τους χρειάζονται σωστή αποθήκευση.

Όλα τα μέρη των βοτάνων όπως άνθη, φύλλα, ρίζες πρέπει να αποθηκεύονται σε σκουρόχρωμα αποστειρωμένα γυάλινα βάζα τα οποία να διαθέτουν αεροστεγές καπάκι. Εκτός από τα βάζα μπορούν να χρησιμοποιηθούν χάρτινες καφέ σκουρόχρωμες σακούλες ή μικρά σακουλάκια από λινάτσα.

Οι σακούλες πρέπει να τοποθετούνται σε σκοτεινό και ξηρό αποθηκευτικό χώρο. Αποφεύγουμε να χρησιμοποιούμε μεταλλικά ή πλαστικά βάζα γιατί υπάρχει κίνδυνος μόλυνσης των βοτάνων. Αν το μέρος που φυλάσσονται τα βότανα είναι ξηρό και δροσερό τότε μπορούν να αντέξουν και δώδεκα μήνες μετά την συγκομιδή τους. Κάποια βότανα μπορούν αμέσως μετά την συγκομιδή τους να καταψυχθούν και να διατηρηθούν στην κατάψυξη. Ο χρόνος που μπορούν να αντέξουν στην κατάψυξη τα βότανά μας είναι περίπου έξι μήνες.

Δεν ξεχνάμε να βάζουμε ετικέτες με το όνομα του βοτάνου έξω από τα βάζα ή τις σακούλες για να θυμάστε πάντα πιο βότανο έχουμε και σε πιο βάζο ή σακούλα.

11. Σε πόσο χρόνο τα βότανα χάνουν τις θρεπτικές τους ιδιότητες;

Τα φρέσκα βότανα έχουν περιορισμένη διάρκεια ανάλογα με το βότανο και τα αποξηραμένα έχουν διάρκεια περίπου ένα χρόνο

12. Ποια βότανα βρίσκονται υπό εξαφάνιση

Τα παραδοσιακά βότανα της Ελλάδας κινδυνεύουν με εξαφάνιση σύμφωνα με ανακοίνωση της Διεύθυνσης Δασών Αιτωλοακαρνανίας. Επισημαίνεται ότι υπό εξαφάνιση είναι και το τσάι του βουνού λόγω της μαζικής εκρίζωσης. Στην ανακοίνωση, σημειώνεται μεταξύ άλλων: "Επειδή είναι πλέον ορατός ο κίνδυνος

εξαφάνισης των ειδών του γένους *Sideritis* L. (τσάι του βουνού) και του είδους *Origanum vulgure* (ρίγανη), λόγω αυξημένης εμπορευματοποίησης και κινδύνου ανεξέλεγκτης συλλογής, θα πρέπει να ευαισθητοποιηθούμε σχετικώς δείχνοντας προσοχή τόσο στον τρόπο συλλογής όσο και στην εποχή συλλογής.

Τα *Sideritis raeseri* subsp. *attica* (τσαι Αττικής), *Sideritis euboica* (τσαι Εύβοιας), *Sideritis sipylea* (τσαι ανατολικού Αιγαίου), *Sideritis scardica* (τσάι Ολύμπου), *Sideritis syriaca* subsp. *syriaca* (τσάι Κρήτης) και *Origanum dictamnus* (δίκταμος) είναι επίσης βότανα που βρίσκονται υπό εξαφάνιση και μάλιστα για πολλά από αυτά έχει απαγορευθεί η συλλογή τους.

Στην ανακοίνωση τονίζεται επίσης ότι: "Πολλοί αλλοδαποί –και όχι μόνο– συλλέγουν τεράστιες ποσότητες, οι οποίοι στη βιασύνη τους για να αποφύγουν τις νόμιμες συνέπειες, ξεριζώνουν τα φυτά ή τα συλλέγουν πριν την ανθοφορία με άμεση συνέπεια να καταστρέφονται οι πληθυσμοί των ειδών".

13. Τι σημαίνει οξειδωση του οργανισμού και ποιά θεωρούνται κορυφαία αντιοξειδωτικά βότανα;

Αν και χημικά, μπορούν να δοθούν διάφοροι ορισμοί για την οξειδωση, που συνήθως αφορά δράση ή ένωση του οξυγόνου, ας μείνουμε στον πιο απλό και κατανοητό: υπερβολική οξειδωση για τον οργανισμό μας σημαίνει φθορά. Όλα όσα παρατηρούμε καθώς περνάει η ηλικία, ρυτίδες, κηλίδες της επιδερμίδας μα και άλλα που συμβαίνουν εσωτερικά και δεν είναι ορατά, προέρχονται από την υπερβολική οξειδωση του οργανισμού που φθείρεται σαν μέταλλο που σκουριάζει. Οι ουσίες ή οι λόγοι που προκαλούν αυτή τη διαδικασία στον άνθρωπο είναι η αναπόφευκτη ακτινοβολία, το κάπνισμα, τα πρόσθετα των τροφίμων, οι διάφορες τοξίνες, που ευνοούν την ανάπτυξη ελεύθερων ριζών. Οι ελεύθερες ρίζες είναι μόρια που έχουν χάσει ένα ηλεκτρόνιο. Κατά τη διαδικασία της οξυγόνωσης στη διάρκεια της καύσης των τροφών, τα μόρια του οξυγόνου χάνουν συνεχώς ηλεκτρόνια δημιουργώντας όλο και περισσότερες ελεύθερες ρίζες οι οποίες προσβάλλουν το γενετικό μας υλικό, το κύτταρο δεν μπορεί να αντισταθεί και τελικά καταστρέφεται.

Κορυφαία αντιοξειδωτικά βότανα: Δίκταμο, Τσάι του βουνού, Πράσινο τσάι, Φασκόμηλο, Φλαμούρι, Μέντα, Χαμομήλι.

14. Ποιοι είναι οι διαφορετικοί τρόποι που μπορούμε να πάρουμε τις φαρμακευτικές ιδιότητες;

Η σωστή παρασκευή και δοσολογία των βοτάνων. Ένα από τα πρώτα πράγματα που πρέπει να μάθει όποιος ενδιαφέρεται για τις θεραπευτικές ιδιότητες των βοτάνων είναι πώς να τις αξιοποιεί.

Βασικός κανόνας: Η δόση είναι πάντα 1 με 1+1/2 κουταλάκι του γλυκού για κάθε φλιτζάνι νερό. Όταν έχουμε ρίζες, φλούδες δέντρου ή σκληρά φύλλα, καλό είναι να τα κόβουμε σε ψιλά κομμάτια πριν τα χρησιμοποιήσουμε. Υπάρχουν τρεις διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους μπορούμε να πάρουμε τις θεραπευτικές ιδιότητες που περιέχονται στα φυτά. Από τη σκληρότητα του φυτού θα εξαρτηθεί ο τρόπος που θα ακολουθήσουμε...

Έγχυμα: Βάζουμε την απαιτούμενη ποσότητα βοτάνου σ' ένα δοχείο εμαγιέ, γυάλινο, πήλινο ή κεραμικό (όχι μεταλλικό) που να κλείνει καλά, για να μη φύγουν τα αιθέρια έλαια. Το περιχύνουμε με βραστό νερό και το αφήνουμε σκεπασμένο για 10 λεπτά. Κατόπιν το φιλτράρουμε και το πίνουμε.

Αφέψημα: Βάζουμε στη φωτιά το νερό κρύο μαζί με το βότανο που θέλουμε στην κατάλληλη δοσολογία. Μόλις βράσει το νερό, χαμηλώνουμε τη φωτιά και σιγοβράζουμε καλλίτερα σκεπασμένο για 4-5 λεπτά ακόμα. Το κατεβάζουμε από τη

φωτιά και αφήνουμε σκεπασμένο για 5 λεπτά. Κατόπιν το φιλτράρουμε και το πίνουμε.

Διάβρεγμα: Αυτός ο τρόπος χρησιμοποιείται σε ρίζες και φλοιούς, αλλά και σε φυτά με υψηλή περιεκτικότητα σε βλεννώδεις ουσίες, όπως π.χ. η μολόχα. Βάζουμε το φυτό σε κρύο νερό στην κατάλληλη δοσολογία και το αφήνουμε να μουλιάσει για 8-12 ώρες. Μετά το ζεσταίνουμε και το σουρώνουμε.

Ομάδα 1η

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ



1. Πώς ονομάζεται;

Βασιλικός

2. Έχουν δοθεί και άλλες ονομασίες στο συγκεκριμένο Α- Φ φυτό;

Γλυκός βασιλικός, βασιλικός της Ταϊλανδης

3. Από που προέρχεται το όνομα του ; (ετοιμολογία)

Η λέξη «βασιλικός» προέρχεται από την ελληνική λέξη «βασιλεύς», που σημαίνει «βασιλιάς».

4. Ποιά είναι η Αγγλική/ λατινική του ονομασία;

Ocimum basilicum

5. Είναι δέντρο, θάμνος, αναρριχόμενο ή πόα;

Ποά

6. Πότε ανθοφορεί;

Ανθίζει την περίοδο του καλοκαιριού, από τον Ιούνιο έως τον Αύγουστο και μπορεί αυτή η άνθιση να κρατήσει μερικές φορές μέχρι και τον Σεπτέμβριο.

7. Σε ποιές περιοχές ευδοκιμεί;

Αναπτύσσεται σχεδόν σε όλα τα εδάφη, αλλά ευδοκιμεί σε εδάφη μέσης συστάσεως, σε ελαφρά, θερμά, ηλιαζόμενα, εμπλουτισμένα με αρκετή οργανική ουσία (κοπριά) και αρδευόμενα με καλή αποστράγγιση.

8. Είναι αγαπητό φυτό στις μέλισσες;

Όχι, δεν προτιμάτε απο τις μελισσες.

9. Ποιές φαρμακευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει;

Λειτουργεί ως αντισπασμωδικό, αντιεμετικό, αρωματικό, άφουσο, διεγερτικό, εξομαλυντικό και ηρεμιστικό.

10. Ποιές άλλες χρήσεις έχει;

Χρησιμοποιείται στον κήπο μόνο του ή σε συνδυασμό με άλλα φυτά ακόμη και σε βραχόκηπους οι οποίοι δημιουργούν φυσική αρμονική αρχιτεκτονική

σχημάτων και αρωμάτων. Χρησιμοποιείται για να νοστιμίσει σάλτσες, κρέατα.

11. Αναφορά της χρήσης του από την αρχαιότητα.

a. Σύνδεση με την ιατρική στην Αρχαιότητα. Στην αρχαιότητα, τον χρησιμοποιούσαν ως επίθεμα, μετά από δάγκωμα εντόμου, σκορπίου ή φίδιου.

b. Σύνδεση με την Ελληνική Μυθολογία

12. Παροιμίες, γνωμικά, λογοτεχνικές πηγές που σχετίζονται με το συγκεκριμένο φυτό.

Λαογραφικά δίστιχα

Βασιλικέ μου της βραγιάς και κρίνε μου του δάσου αχού, εγώ πουλάκι μου πως θες να σε ξεχάσω!

Στο παραθύρι που 'σαι συ, βασιλικός δεν πρέπει, γιατί σαι συ βασιλικός κι οπ' έχει μάτια βλέπει!

Βασιλικιά και ροζμαρί κι ανθό του γλυκανίσου ο έρωτας τα μάζεψε, κι έκαμε το κορμί σου! Βασιλικό κι αρισμαρί δε βάνω πια στ' αφτί μου γιατί μου την εκλέψανε την αγαπητική μου.

13. Αναφορές από Μουσική - Ποίηση - Λογοτεχνία που σχετίζονται με το συγκεκριμένο φυτό.

Κρητική μαντινάδα: *Ποτέ μου δεν το λόγιαζα, ούτε στο νου μου τό'χα ν' αφήσεις το βασιλικό, να πάρεις τη μολόχα. Ερνήθης το βασιλικό κι αγάπησες τον πρίνο απού δεν έχει μυρουδιά, διά(ο)λε και σε και κείνο! Χαλάλι σου Βασιλικέ όσο νερό κι 'αν πίνεις, γιατί τό κάμεις άρωμα και πίσω μου τό δίνεις! Δεν ημπορώ Βασιλικέ συχνά νά σε ποτίζω, γιατί έχεις μυρωδιές πολλές και δεν τις νταγιαντίζω!*

14. Ενδεικτικά Προϊόντα



Εικόνα 1) Λάδι με βασιλικό



Εικόνα 2) Σάλτσα με γεύση βασιλικού



Εικόνα 3) Αλοιφή βασιλικού

ΛΕΒΑΝΤΑ



1. Πώς ονομάζεται;

Ονομάζεται

Λεβάντα

2. Έχουν δοθεί και άλλες ονομασίες στο συγκεκριμένο Α- Φ φυτό;

-

3. Από που προέρχεται το όνομα του ; (ετοιμολογία)

Η ονομασία Λεβάντα προέρχεται από το λατινικό ρήμα lavare που μεταφράζεται ως πλένω. Η λέξη «λαβαντίς» προέρχεται από την λέξη λόφω, δηλαδή λούω, κάνωλουτρό.

4. Ποιά είναι η Αγγλική/ λατινική του ονομασία;

Lavandula vera (L. officinalis και L. angustifolia) Οικογένεια : Labiatae, Lamiaceae (κοινό όνομα : Λαβάντα)

5. Είναι δέντρο, θάμνος, αναρριχόμενο ή πτόα;

Πτόα

6. Πότε ανθοφορεί;

Η περίοδος ανθίσεως είναι από τον Ιούνιο έως τον Σεπτέμβριο.

7. Σε ποιές περιοχές ευδοκιμεί;

Αφθονεί στις ασβεστολιθικές πλαγιές, σε υψόμετρο από 400 έως 2.000 μέτρα. Αναπτύσσεται σχεδόν σε όλα τα εδάφη, αλλά προτιμά τα ηλιαζόμενα και καλά αποστραγγιζόμενα. Οι ημιξυλώδεις βλαστοί κάνουν το φυτό περισσότερο ανθεκτικό στην ξηρασία. Αντέχει και στις χαμηλές θερμοκρασίες έως -20oC και στους ανέμους.

8. Είναι αγαπητό φυτό στις μέλισσες;

Δεν προσβάλλεται συχνά από έντομα ή μύκητες.

9. Ποιές φαρμακευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει;

Η λεβάντα λειτουργεί ως άφυσο, αντισπασμωδικό, αντικαταθλιπτικό και φλογιστικό. Αυτό το θαυμάσιο βότανο έχει πολλές χρήσεις είτε αυτές είναι μαγειρικές είτε αισθητικές είτε ιατρικές. Είναι αποτελεσματικό για τους πονοκεφάλους, ιδιαίτερα όταν συνδέονται με το στρες. Η λεβάντα είναι ευεργετική στην απαλλαγή από την κατάθλιψη, ειδικά αν χρησιμοποιηθεί σε συνδυασμό με άλλα ιάματα. Σαν ήπιο ενισχυτικό τονωτικό του νευρικού συστήματος μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε καταστάσεις νευρικής εξασθενήσεως και εξαντλήσεως. Είναι ήπιο διουρητικό, δρα στο έντερο και βοηθά στην πέψη, καταπολεμά δε τους κολικούς και το φούσκωμα. Οι κυριότερες περιπτώσεις στις οποίες ενδείκνυται η χορήγηση λεβάντας είναι η

υπερκινητικότητα, η δυσκολία στον ύπνο (γαληνεύει τον οργανισμό και φέρνει τον ύπνο), οι λειτουργικές διαταραχές του στομάχου και το νευρικό έλκος, το σύνδρομο Ρόουμχελντ, ο μετεωρισμός και οι παθήσεις του εντέρου. Επίσης μπορεί να βοηθήσει άτομα με λειτουργικές διαταραχές του κυκλοφορικού συστήματος, ενώ ενδείκνυται και για τα άτομα με υπόταση. Εξωτερικά το αιθέριο έλαιο των ανθέων μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν διεγερτικό υγρό εντριβής για τους πόνους των ρευματισμών και σαν αντισηπτικό και αντιβακτηριδιακό αφού χρησιμοποιείται στις πληγές, στα εγκαύματα, στα τσιμπήματα των εντόμων και στην αντιμετώπιση του κνησμού. Χρησιμοποιείται κυρίως ως έγχυμα, ως αιθέριο έλαιο για μασάζ, για λουτρά και ως αλοιφή, κατάπλασμα και βάμμα, καθώς και ως φυσικό αντισκωρικό (για τους σκώρους).

10. Ποιές άλλες χρήσεις έχει;

Η λεβάντα είναι από τα πλέον κατάλληλα φυτά χαμηλών πλαισίων για την οριοθέτηση ανθώνων, αλλά μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί και σαν εδαφοκάλυψη στα επικλινή εδάφη. Λόγω του αρωματικού φυλλώματος είναι κατάλληλη για φύτευση σε εισόδους οικιών και κτηρίων. Χρησιμοποιείται αρκετά σε κήπους εκκλησιών και μοναστηριών. Επιπλέον θεωρείται κατάλληλο φυτό για βραχόκηπους, για χαμηλούς φράκτες, για πάρκα, για αρχαιολογικούς χώρους και για μουσεία. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως γλαστρικό φυτό για εξωτερικούς χώρους. Τέλος στην κουζίνα προσθέτει άρωμα και βελτιώνει την γεύση των τροφίμων.

11. Αναφορά της χρήσης του από την αρχαιότητα (Ήταν γνωστές οι ιδιότητες του από την αρχαιότητα;)

a. Σύνδεση με την ιατρική στην Αρχαιότητα b. Σύνδεση με την Ελληνική Μυθολογία

Η λέξη διατηρεί μέχρι και σήμερα την αρχική της έννοια, δηλαδή είναι ένα φυτό με χαλαρωτικές ιδιότητες όπως ένα καλό λουτρό. Ο Διοσκουρίδης, αναφέρει ότι απ' αυτό παρασκεύαζαν τον «στοιχαδίτη οίνο» και το «στοιχαδικό όξος». Η μοναστηριακή ιατρική ήτο η πρώτη η οποία διέδωσε την χρήση της λεβάντας ως φαρμάκου. Παρά το γεγονός ότι η κυριότερη περίπτωση εξωτερικής χρήσεως της ήταν η αντιμετώπιση των ψειρών, άρχισε να χρησιμοποιείται για την θεραπεία των πόνων στους καρπούς, τον πονόδοντο, την αποπληξία, τις λιποθυμίες, τις ταχυκαρδίες και τον ίκτερο. Τονωτική και καρδιοτονωτική σε υψηλές δόσεις, η λεβάντα συνιστάται για τις λοιμώξεις των γαγγλίων οι οποίες οφείλονται στην φυματίωση, για την αναιμία η οποία οφείλεται σε έλλειψη σιδήρου και για την λευκόρροια. Σύμφωνα με την λαϊκή δοξασία η λεβάντα έδιωχνε τους δαίμονες.

12. Παροιμίες, γνωμικά, λογοτεχνικές πηγές που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α- Φ φυτό.

13. Αναφορές από Μουσική - Ποίηση - Λογοτεχνία που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α- Φ φυτό.

14. Ενδεικτικά Προϊόντα



ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ



1. Πώς ονομάζεται;

τσάι του βουνού (sideritis)

2. Έχουν δοθεί και άλλες ονομασίες στο συγκεκριμένο Α- Φ φυτό;

-

3. Από που προέρχεται το όνομα του ; (ετοιμολογία)

Η ονομασία αυτή προέρχεται από τη λέξη σίδηρος εξαιτίας της ικανότητάς του να θεραπεύει τις πληγές που προκαλούνται από σιδερένια αντικείμενα.

4. Ποιά είναι η Αγγλική/ λατινική του ονομασία;

Το επιστημονικό του όνομα είναι Sideritis spp

5. Είναι δέντρο, θάμνος, αναρριχόμενο ή πτόα;

Πτόα

6. Πότε ανθοφορεί;

Ως καλλιεργούμενο φυτό μπορεί να το χαρακτηριστεί σκληροτράχηλο στις κλιματικές συνθήκες, γιατί αντέχει πολύ στις χαμηλές θερμοκρασίες και χωρίς απαιτήσεις στις εδαφικές συνθήκες, αφού ευδοκίμει καλύτερα σε μέτριας σύστασης ορεινά ασβεστολιθικά εδάφη. Για να μην υποβαθμιστεί η ποιότητά του και κατά συνέπεια και η τιμή του, πρέπει όταν το καλλιεργούμε να μιμούμαστε τις φυσικές συνθήκες ανάπτυξής του, από άποψη υψόμετρου και εδάφους. Συγκομιδή. Αυτή γίνεται συνήθως τον Ιούλιο, στο στάδιο που τα φυτά βρίσκονται σε πλήρη άνθιση. Κατά τη συγκομιδή κόβεται ολόκληρη η ταξιανθία και κάτω από αυτή ένα μέρος του βλαστού, μήκους 5 ως 6 εκατοστά.

7. Σε ποιές περιοχές ευδοκίμει; Το γένος Sideritis περιλαμβάνει

από 140 είδη και υποείδη που ευδοκίμούν κυρίως στο βόρειο ημισφαίριο, ιδιαίτερα στις παραμεσόγειες περιοχές όπως στην Ισπανία, στα Κανάρια νησιά, στη Γαλλία, στην Ελβετία, στην Ιταλία, στη Βαλκανική χερσόνησο, στην Κύπρο, στη Μικρά Ασία, στον Καύκασο και στα παράλια της Βορείου Αμερικής (Αλγερία, Μαρόκο και Αίγυπτο). Μερικά είδη του γένους απαντούν επίσης στο Μεξικό, στο Περού και στην Ιαπωνία. Η Ελλάδα είναι ιδιαίτερα πλούσια σε ενδημικά είδη του φυτού. Τα φυτά ευδοκίμούν σε υψόμετρο που κυμαίνεται από 500 έως 2000 μέτρα σε ξηρά πετρώδη ή ασβεστολιθικά εδάφη και σε διάφορες περιοχές της χώρας

8. Είναι αγαπητό φυτό στις μέλισσες;

οχι

9. Ποιές φαρμακευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει;

Αντιφλεγμονώδης δράση: Υπάρχουν πολλές μελέτες πάνω στην αντιφλεγμονώδη δράση που εμφανίζουν τα εκχυλίσματα του γένους *Sideritis*. Αυτή οφείλεται κυρίως στις ομάδες των φλαβονοειδών, των τερπενίων και των λιπιδίων. Κατά των φλεγμονών δρουν και οιφυτοστερόλες, οι α-και β-αμιρίνες και τα διτερπένια. Αναλγητική δράση: Φυτά του γένους σιδερίτης εμφανίζουν και αναλγητικές ιδιότητες. Αυτές οφείλονται σε ενώσεις λιγότερο πολικές από εκείνες των αντιφλεγμονώδων. Τέτοιες είναι οι φυτοστερόλες, οι α-και β-αμιρίνες και τα διτερπένια με σκελετό καουρενίου. Αντιμικροβιακή δράση: Σημαντική είναι και η δράση κατά των βακτηρίων, των ιών και των ζυμών. Η δράση αυτή οφείλεται κυρίως στα αιθέρια έλαια του φυτού που περιέχουν μονοτερπενικούς υδρογονάνθρακες. Από τα φυτά που μελετήθηκαν πιο δραστικά ήταν αυτά με αιθέρια έλαια πλούσια σε α-πιπένιο και καρβακρόλη. Το είδος *S.raesei* δεν περιέχει πολλά μονοτερπένια και γι' αυτό ήταν αδρανές. Αντιοξειδωτική δράση: Ο *Sideritis* εμφανίζει και έντονη αντιοξειδωτική δράση. Ειδικότερα τα εκχυλίσματα των φυτών με οξικό αιθυλεστέρα και με βουτανόλη. Η αντιοξειδωτική δράση οφείλεται στην ύπαρξη πολυφαινολικών ενώσεων οι οποίες έχουν την ικανότητα να μπλοκάρουν τις ελεύθερες ρίζες. Σε σύγκριση με άλλα αρωματικά φυτά της Μεσογείου η δράση του Σιδερίτη χαρακτηρίζεται μέτρια

10. Ποιές άλλες χρήσεις έχει;

Εθνοφαρμακολογία, λαϊκές θεραπευτικές χρήσεις
φυσική πηγή σιδήρου
παραγωγή και εμπόριο
μυρωδικό
χαλαρωτικό ρόφημα
Μαγειρική

Ψωμί ζυμωμένο με τσάι του βουνού



► Υλικά για το ψωμί:

- 400 γραμμ. ζυμωτό αλεύρι
 - 1 1/2 κουταλάκι ξηρή μαγιά ή 1 1/2 κουταλιά θρυμματισμένη φρέσκια
 - 1 φλιτζάνι ρόφημα σιδερίτη και 2 κουταλιές σουσάμι
 - 1/2 κουταλάκι καστανή ζάχαρη
 - 1 κουταλιά ελαιόλαδο και 1 κουταλάκι αλάτι
 - 1 κουταλάκι ελαιόλαδο για το λάδωμα της φόρμας
- (για μία φόρμα 25 cm, χρόνος προετοιμασίας 25 λεπτά)

► Εκτέλεση:

Ρόφημα: φέρνουμε 1 φλιτζάνι νερό σε βρασμό και ρίχνουμε μέσα 2 κουταλιές σιδερίτη, το σκεπάζουμε και το αφήνουμε για 5-6 λεπτά. Στη

συνέχεια στραγγίζουμε το ρόφημα και το αφήνουμε να κρυώσει.
Ανακατεύουμε το αλεύρι με τη μαγιά, κάνουμε λακούβα και τοποθετούμε το ελαιόλαδο, το αλάτι και το ρόφημα σιδηρίτη.
Ανακατεύουμε σιγά σιγά και προσπαθούμε να πετύχουμε μια ζύμη εύπλαστη, που δεν κολλάει στα χέρια.
Αν χρειαστεί, προσθέτουμε λίγο αλεύρι ακόμη. Ζυμώνουμε για 5 λεπτά και στη συνέχεια σκεπάζουμε τη ζύμη με καθαρή πετσέτα και την αφήνουμε σε ζεστό μέρος μέχρι να φουσκώσει.
Μόλις φουσκώσει και διπλασιαστεί, ζυμώνουμε για 2-3 λεπτά, το κυλάμε πάνω στο σουσάμι και στρώνουμε το ψωμάκι σε μια καλά λαδωμένη στενόμακρη φόρμα μήκους 25 cm.
Κάνουμε μερικές χαραγματιές με το μαχαίρι και το αφήνουμε για περίπου 45 λεπτά ή μέχρι να διπλασιαστεί.
Αφού φουσκώσει το ψωμί, το ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200 C για 30 λεπτά ή μέχρι να ροδίσει πολύ καλά και να αποκτήσει σκληρή κόρα.
Βγάζουμε το ψωμί αμέσως από τη φόρμα για να μην ιδρώσει.
Παραλλαγή: Μέσα στη ζύμη μπορούμε να βάλουμε 3 κουταλιές κολοκυθόσπορους ή ηλιόσπορους.

11. Αναφορά της χρήσης του από την αρχαιότητα (Ήταν γνωστές οι ιδιότητες του από την αρχαιότητα) a. Σύνδεση με την ιατρική στην Αρχαιότητα b. Σύνδεση με την Ελληνική Μυθολογία

Στην Ελλάδα είναι γνωστό από την αρχαιότητα και αναφέρεται από το Θεόφραστο (372-287 π.Χ.) και τον Διοσκουρίδη (10 μ.Χ. αιώνα). Ο Διοσκουρίδης περιγράφει τρεις Σιδερίτες, από τις οποίες όμως οι δύο δεν έχουν σχέση με το γένος[1]: 1.Ο πρώτος ονομάζεται και Ηράκλεια. Η περιγραφή αντιστοιχεί πιθανόν στο *Sideritis scordioïdes* L ή στον Στάχυ τον κρητικό ή σε κάποιο είδος *Marrubium*. 2.Ο δεύτερος σιδηρίτης αντιστοιχεί σε κάποιο είδος *Poterium*, μάλλον στο *Poterium polygamum* L ή στο *Poterium sanguisorba* Kit (Rosaceae). Εικόνα 5: Ματσάκι τσαγιού. 3.Ο τρίτος αντιστοιχεί πιθανόν στο Γεράνιο το ροβεριτιανό ή στην *Scrophularia lucida* L. ή στην *S. chrysanthemifolia* L. (Scrophulariaceae). Τα δύο τελευταία είδη δεν αντιστοιχούν σε κάποιο φυτό της οικογένειας Lamiaceae.

Ο Λινναίος ήταν ο πρώτος που περιέγραψε τους σιδερίτες ενώ οι Webb και Berthelot το 1836 υποστήριξαν ότι αποτελούσαν ένα ξεχωριστό γένος, το οποίο ονόμασαν *Leucophae*. Ο Bentham το 1948 θεώρησε ότι αποτελούν μια Section του γένους *Sideritis* και τους ονόμασε *Marrubiastrum* (Mendoza-Hener 1977) και ο Bolle επανέφερε την κατά Λινναίον κατάταξη. Τέλος ο Mendoza-Hener πρότεινε ότι οι 7σιδερίτες μπορούν να διακριθούν σε δύο υπογένη, *Sideritis* και *Marrubiastrum* στα οποία μπορούν να καταταχθούν τα διάφορα είδη που απαντώνται στις παραμεσόγειες περιοχές και στα Κανάρια νησιά αντίστοιχα. Γενικά στην αρχαιότητα το όνομα σιδηρίτης αναφερόταν σε διάφορα φυτά, που θεωρείτο ότι είχαν την ικανότητα να επουλώνουν τις σοβαρές πληγές από σιδερένια αντικείμενα, όπως τα βέλη ή τα ξίφη κλπ. Κατ' άλλους ο πρώτος σιδηρίτης του Διοσκουρίδη πήρε το όνομά του από τα δόντια του κάλυκα του άνθους, που μοιάζουν με αιχμή λόγχης. Ο Διοσκουρίδης το χρησιμοποιούσε ως θεραπευτικό των πληγών

12. Παροιμίες, γνωμικά, λογοτεχνικές πηγές που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α- Φ φυτό.

-

13. Αναφορές από Μουσική - Ποίηση - Λογοτεχνία που σχετίζονται με το



συγκεκριμένο Α- Φ φυτό.

14. Ενδεικτικά Προϊόντα



Αφρόλουτρο και κρέμα σώματος με τσάι του βουνου από την εταιρεία arivita.

Σαμπουάν με ηλίανθο και τσάι του βουνού από την εταιρεία korres.

Τσάι του βουνού ως βιολογικό βότανο από την εταιρεία arivita.



Μαλακτική μαλλιών με κλιάνθο και τσαι του βουνού από την εταιρεία korres.



Τζίντζερ - Πιπερόριζα (GINGER)



1. Πώς ονομάζεται;

Ginger- τζίντζερ

2. Έχουν δοθεί και άλλες ονομασίες στο συγκεκριμένο Α- Φ φυτό ; πιπερόριζα

3. Από που προέρχεται το όνομα του ; (ετοιμολογία)

Η προέλευση της λέξης τζίντζερ είναι αντιδάνειο από το αγγλικό όνομα του μπαχαρικού, προερχόμενο αρχικά από την Ταμίλ γλώσσα: *ίντζι βερ* . Ο βοτανικός όρος για τη ρίζα στην Ταμίλ γλώσσα είναι *βερ* έτσι ονομάζεται *ρίζα ίντζι* ή *ίντζι βερ*. Η ελληνική *ζιγγίβερις* συναντάται ως *ginginer* στη μεσαιωνική λατινική και εν συνεχεία στην παλιά αγγλική *gingifere*, την οποία ύστερα η γαλλική ονομάζει *gingembre* και καταλήγει στα αγγλικά *ginger*.

4. Ποιά είναι η Αγγλική/ λατινική του ονομασία;

Zingiber officinale (Ζιγγίβερις η φαρμακευτική)

5. Είναι δέντρο, θάμνος, αναρριχόμενο ή πτόα;

είναι η ρίζα του φυτού *Zingiber officinale*

6. Πότε ανθοφορεί;

Στις χώρες καταγωγής του φυτού εγκατάσταση γίνεται σε ξύλινα τελάρα ή κατά προτίμηση (ανάλογα και με τη δομή του εδάφους) σε σαμάρια από το Μάρτιο ως τον Απρίλιο, ενώ σε άλλα μέρη από τον Σεπτέμβριο ως Οκτώβριο, καθώς αρχικά απαιτείται αρκετό νερό για να αναπτυχθεί.

7. Σε ποιές περιοχές ευδοκίμει

Από το 1585, η πιπερόριζα της Τζαμάικα ήταν το πρώτο ανατολίτικο μπαχαρικό το οποίο καλλιεργήθηκε στο Νέο Κόσμο (στην Αμερική και Ωκεανία) και στη συνέχεια έγινε εισαγωγή στην Ευρώπη. Αυτήν τη στιγμή η Ινδία έχει την πρωτιά στην παραγωγή (περίπου 30%-50% της παραγωγής γίνεται στην Ινδία), αντικαθιστώντας την Κίνα, η οποία βρίσκεται στη δεύτερη θέση παραγωγής (~20.5%). Ακολουθεί η

Ινδονησία (~12.7%), το Νεπάλ(~11.5%) και η Ταϊλάνδη (~10%). Καλύτερη θεωρείται η ποιότητα της Τζαμάικα.

8. Είναι αγαπητό φυτό στις μέλισσες;

όχι

9. Ποιές φαρμακευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει;

Από τα αρχαία χρόνια η πιπερόριζα χρησιμοποιείται στις ιατρικές παραδόσεις της Ασίας (π.χ. Ινδία και Κίνα), των Ελλήνων και των Αράβων, συνήθως σε αφεψήματα, βάμματα ή μίγματα αιθερίων ελαίων. Στη λαϊκή ιατρική πιο γνωστή είναι η χρήση για τη ναυτία, προβλήματα κατά την πέψη και σαν φάρμακο για το κρουλόγημα. Χρησιμοποιείται επίσης σε περιπτώσεις εμετού και ιλίγγου, ως τονωτικό για προβλήματα δυσπεψίας, διάρροιας, δυσκοιλιότητας και για προβλήματα του κωλικού. Η γερμανική ελεγκτική επιτροπή για φάρμακα από βότανα, Commission E έκρινε πως η πιπερόριζα αντενδείκνυται κατά την εγκυμοσύνη.

10. Ποιές άλλες χρήσεις έχει;

Γαστρονομία

ΜΠΙΣΚΟΤΑ ΜΕ ΤΖΙΝΤΖΕΡ

- Βάζουμε ένα τηγάνι σε δυνατή φωτιά και το ζεσταίνουμε καλά. Ρίχνουμε μέσα το βούτυρο και το περιμένουμε να λιώσει. Χαμηλώνουμε λίγο τη φωτιά και περιμένουμε μέχρι να αρχίσει να παίρνει ένα καστανό χρώμα. Μπορεί να πάρει 2-3 λεπτά.
- Όταν είναι έτοιμο αφαιρούμε το τηγάνι από τη φωτιά και αδειάζουμε το βούτυρο σε ένα μπολ.
- Σε ένα μικρό μπολάκι μετράμε και βάζουμε όλα τα ξερά μπαχαρικά μας. Αδειάζουμε τα μπαχαρικά στο βούτυρο και τα ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι.
- Προσθέτουμε τη μαύρη ζάχαρη και το μέλι. Ανακατεύουμε καλά με ένα σύρμα. Ρίχνουμε το φρέσκο τζίντζερ, το αυγό και τον κρόκο και χτυπάμε λίγο ακόμα για να γίνουν ένα ωραίο μείγμα.
- Παράλληλα σε ένα μεγάλο μπολ έχουμε βάλει το αλεύρι, τη σόδα και το αλάτι και τα ανακατεύουμε καλά.
- Ρίχνουμε το μείγμα με το βούτυρο στο μπολ με το αλεύρι και ανακατεύουμε καλά με ένα κουτάλι. Προσοχή όμως, ανακατεύουμε λίγο για να μην σφίξει το μείγμα.
- Βάζουμε στο ψυγείο για μια ώρα να σφίξει το μείγμα.
- Στρώνουμε λαδόκολλα σε 2 ταψιά. Προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 150° C στον αέρα.
- Με ένα κουταλάκι του γλυκού παίρνουμε ζύμη και την πλάθουμε σε μικρά μπαλάκια. Έχουμε βάλει την κρυσταλλική ζάχαρη σε ένα βαθύ πιάτο. Ανά 5 ή ανά δέκα βάζουμε τα μπαλάκια στο πιάτο και τα ζαχαρώνουμε παντού. Βάζουμε τα μπαλάκια πάνω στο ταψί με λαδόκολλα σε αρκετή απόσταση μεταξύ τους γιατί απλώνουν με το ψήσιμο. Μην βάλετε πάνω από 20 μπαλάκια σε κάθε ταψί.
- Ψήνουμε για 30 λεπτά. Καλό είναι στη μέση του ψησίματος να γυρίσουμε τα ταψιά ώστε να ψηθούν ομοιόμορφα τα κουλουράκια.
- Αφαιρούμε τα μπισκότα και τα κρύνουμε πάνω σε σχάρα.

11. Αναφορά της χρήσης του από την αρχαιότητα (Ήταν γνωστές οι ιδιότητες του από την αρχαιότητα;)

- a. Σύνδεση με την ιατρική στην Αρχαιότητα
- b. Σύνδεση με την Ελληνική Μυθολογία

-
12. Παροιμίες, γνωμικά, λογοτεχνικές πηγές που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α-Φ φυτό.

-
13. Αναφορές από Μουσική - Ποίηση - Λογοτεχνία που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α- Φ φυτό.

14. Ενδεικτικά Προϊόντα

Αφρόλουτρο και Κρέμα Σώματος με λάιμ και τζίντζερ απο την εταιρεία korres.



Άρωμα τζίντζερ απο την εταιρεία korres.



Μέικ απ με τζίντζερ και βιταμίνες από την εταιρεία korres.



Σκράμπ σώματος με πορτοκάλι και τζίντζερ από την εταιρεία arivita.

Ομάδα 2η Βαλεριάνα



1) Πώς ονομάζεται;

Βαλεριάνα

2) Έχουν δοθεί και άλλες ονομασίες στο συγκεκριμένο Α-Φ φυτό;

Βαλεριανή η φαρμακευτική είναι γνωστή και ως νάρδος, κέντρανθος, Διοσκουρίδειος, Αγριοζαμπούκος και πολλές ακόμα ονομασίες.

3) Από που προέρχεται το όνομα του;

ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ. Αρχική - Ριζική: βαλεριάνα < λατ. valeriana

Ετυμολογία: [Valeriana officinalis < valeriana < λατιν. valere "υγιαίνω"]

4) Ποια είναι η αγγλική/λατινική του ονομασία;

Valeriana officinalis

5) Είναι δέντρο, θάμνος, αναρριχόμενο ή πόα;

Θάμνος με μέγιστο ύψος που δεν ξεπερνά το 1,5 μέτρο.

6) Πότε ανθοφορεί;

Η βαλεριάνα ανθίζει κατά τον Μάιο.

7) Σε ποιες περιοχές ευδοκίμει;

Είναι γηγενές στην Ευρώπη και την βορειοδυτική Ασία. Στην Ελλάδα είναι αυτοφυές, κυρίως στη βόρεια και ηπειρωτική, και προτιμά εδάφη υγρά, γόνιμα και ηλιόλουστα.

8) Είναι αγαπητό φυτό στις μέλισσες;

-

9) Ποιες φαρμακευτικές ιδιότητες έχει;

Η βαλεριάνα λέγεται ότι έχει ιδιότητες ως υπνωτικού, αγχολυτικού και κατευναστικού, με την υπόθεση ότι τα έλαια που περιέχει έχουν παρόμοια δράση με τις βενζοδιαζεπίνες.

10) Ποιες άλλες χρήσεις έχει;

Η βαλεριάνα χρησιμοποιείται στην αρωματοποίηση αλλά και για καλλωπιστικούς λόγους λόγω των όμορφων ανθέων της και της αντοχής της σε ακραίες καιρικές συνθήκες.

Ταρτάκια με κρέμα τυριών γλυκόξινη, βαλεριάνα και ρόδι

Υλικά

10-12 ταρτακια

- 60 γρ. βούτυρο σε κύβους σε θερμοκρασία δωματίου
- Αλάτι
- 1 κρόκο αβγού
- 2 κ.σ. γάλα
- 130 γρ. αλεύρι
- Βούτυρο για αλειμμα
- Για την κρέμα τυριού:
- 200 γρ. κασικίσιο τυρί μαλακό
- 150 γρ. κρέμα γάλακτος
- 1 αβγό
- 2-3 κλαράκια θυμάρι
- Αλάτι, πιπέρι
- Για το σερβίρισμα:
- 50 γρ. φύλλα βαλεριανας
- 1/2 φλ.τσ. σπόροι ροδιού ή κράνμπερις
- 1 κ.σ. μουστάρδα Ντιζόν
- 1/2 λεμόνι (το ξύσμα του)
- 2 κ.σ. ξίδι μπαλσάμικο
- 50 γρ. ελαιόλαδο
- 2 κλαράκια θυμάρι μόνο τα φύλλα
- Αλάτι-πιπέρι

Εκτέλεση

πρ.30'+35'εκτ.

1. Κρέμα τυριού: Χτυπάμε σε μπολ όλα τα υλικά με το σύρμα μέχρι να γίνουν μια απαλή κρέμα και τη βάζουμε στο ψυγείο.
2. Ζύμη: Σε άλλο μπολ ανακατεύουμε με σπάτουλα το βούτυρο να γίνει κρέμα. Ρίχνουμε λίγο αλάτι τον κρόκο και το γάλα και ανακατεύουμε να αναμειχθούν τα υλικά. Κοσκινίζουμε το αλεύρι πάνω από το μπολ με το βούτυρο δουλεύοντας με τα δάχτυλα μας ώστε να γίνει ομοιογενής ζύμη. Την κάνουμε μπάλα την τυλίγουμε με μεμβράνη και την βάζουμε στο ψυγείο για 1 ώρα.
3. Αφήνουμε τη ζύμη σε θερμοκρασία δωματίου για 15' και την ανοίγουμε με πλαστή σε φύλλο πάχους 0,5 εκ. Με κουπ πατ ή φλυτζάνι κόβουμε δίσκους από το φύλλο μαζεύουμε τα κομμάτια και ξαναζυμώνουμε ανοίγοντας πάλι λεπτό φύλλο και κόβοντας δίσκους ζύμης μέχρι να τελειώσει.
4. Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς C. Βουτυρώνουμε μια φόρμα με 10-12 θήκες για ταρτακια ή μαφιν. Βάζουμε σε κάθε θήκη από 1 δισκάκι ζύμης. Τρυπάμε με πιρούνι σε διάφορα σημεία και τα ψήνουμε για 15'.

5. Βγάζουμε τη φόρμα από το φούρνο και γεμίζουμε τα ταρτακια μας με την κρέμα τυριού.Συνεχίζουμε το ψήσιμο για 20'ακόμα μέχρι να πήξει η κρέμα.
6. Σερβίρισμα:Ανακατεύουμε την μουστάρδα με το ξίδι το ξύσμα το ελαιόλαδο το θυμάρι και αλατοπίπερο.Προσθέτουμε τη βαλεριανα το ρόδι ανακατεύουμε και μοιράζουμε πάνω στα ταρτακια μας.

11)Αναφορά της χρήσης του από την αρχαιότητα;

Η βαλεριάνα είναι ένα φυτό που η χρήση του μας είναι γνωστή από τους αρχαίους Έλληνες. Στη συνέχεια, οι Ρωμαίοι χρησιμοποιούσαν τη βαλεριάνα ως θεραπεία για τα πεπτικά προβλήματα που παρουσίαζαν, καθώς και για τις κράμπες και για την αντιμετώπιση της δυσφορίας του ουροποιητικού συστήματος.

12)Παροιμιες,γνωμικα,λογοτεχνικες πηγες που σχετιζονται με τη βαλεριανα;

-

13)Αναφορες απο μουσική-ποίηση-λογοτεχνία που σχετίζονται με τη βαλεριανα;

Cognac & Valeriana λέγεται το τραγούδι του SNIK

14) Ενδεικτικά Προϊόντα



ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ



1. Πώς ονομάζεται;

Ευκάλυπτος

2. Έχουν δοθεί και άλλες ονομασίες στο συγκεκριμένο Α-Φ φυτό;

-

3. Από που προέρχεται το όνομα του ; (ετοιμολογία)

εϋ + καλύπτω

4. Ποιά είναι η Αγγλική/ λατινική του ονομασία;

λατινική eucalyptus

5. Είναι δέντρο, θάμνος, αναρριχόμενο ή πλάς;

Ο ευκάλυπτος είναι καλλωπιστικό δένδρο

6. Πότε ανθοφορεί;

Είναι **φυτό** ευρείας προσαρμοστικότητας σε ποικίλες κλιματικές συνθήκες και εκτείνεται από τις κρύες υγρές περιοχές των εύκρατων ζωνών έως και τις υποτροπικές ξηρές και υγρές δασικές ζώνες. Συνήθως απαντάται σε περιοχές με ετήσια βροχόπτωση και θερμοκρασία 800-1600mm και 16-20°C αντίστοιχα, ενώ ιδανικές για την καλλιέργεια είναι οι συνθήκες που επικρατούν στα ήπια εύκρατα κλίματα όπως επίσης και σε ορεινές περιοχές

7. Σε ποιές περιοχές ευδοκίμει;

Είναι φυτό που απαντάται κυρίως στις υποτροπικές περιοχές, με την Πορτογαλία και την Ισπανία να καλύπτουν τη μισή περίπου παγκόσμια παραγωγή ευκάλυπτου. Σημαντικές επίσης καλλιεργούμενες εκτάσεις ευρίσκονται στις ΗΠΑ, και συγκεκριμένα στην Καλιφόρνια, Αριζόνα και Χαβάη.

Είναι **φυτό** ευρείας προσαρμοστικότητας σε ποικίλες κλιματικές συνθήκες και εκτείνεται από τις κρύες υγρές περιοχές των εύκρατων ζωνών έως και τις υποτροπικές ξηρές και υγρές δασικές ζώνες. Συνήθως απαντάται σε περιοχές με ετήσια βροχόπτωση και θερμοκρασία 800-1600mm και 16-20°C αντίστοιχα, ενώ ιδανικές για την καλλιέργεια είναι οι συνθήκες που επικρατούν στα ήπια εύκρατα κλίματα όπως επίσης και σε ορεινές περιοχές. Ο **ευκάλυπτος** μπορεί να αναπτυχθεί σε υποβαθμισμένα, άγονα εδάφη, χωρίς εφαρμογή άρδευσης και φυτοπροστασίας. Εξαιτίας της μεγάλης απορρόφησης της διαθέσιμης εδαφικής υγρασίας, η καλλιέργεια ευκάλυπτου σε επικλινείς περιοχές μπορεί να προκαλέσει ακόμα και διάβρωση του εδάφους. Το είδος *Eucalyptus camaldulensis* χαρακτηρίζεται από ευρεία προσαρμοστικότητα σε εδαφικούς τύπους και ανθεκτικότητα στην αλατότητα και σε παγετούς, ενώ αντίθετα το *Eucalyptus globulus* προτιμά τα καλά στραγγιζόμενα αργιλώδη. Ο ευκάλυπτος γενικά προτιμά εδάφη με σχετικά χαμηλό pH.

8. Είναι αγαπητό φυτό στις μέλισσες;

Οι μέλισσες και ο ευκάλυπτος αποτελούν ένα πολύ κερδοφόρο ζευγάρι και επωφελούνται από τη μεταξύ τους συνύπαρξη. Ο ευκάλυπτος είναι πηγή ζωής για τη μέλισσα, ενώ η μέλισσα είναι ο σύμμαχος του ευκαλύπτου στον αγώνα για επιβίωση. Η ποιότητα του μελιού που παράγεται από τον ευκάλυπτο, είναι αναγνωρισμένη τόσο από τους μελισσοκόμους όσο και από τους αγοραστές. Η καλλιέργεια ευκαλύπτου σε συνδυασμό με την παραγωγή μελιού παρουσιάζει ένα επιπλέον πλεονέκτημα. Τα άνθη ευκαλύπτου είναι ιδιαίτερα ελκυστικά για τις μέλισσες, αφού επιτρέπουν υψηλά ποσοστά συλλογής σε γύρη και νέκταρ και ορισμένα είδη ευκαλύπτου όπως η *Melliadora* ή η *Urophylla*, παρουσιάζουν έντονη ανθοφορία. Ανάμεσα στα είδη ευκαλύπτου τα οποία αρχίζουν να ανθίζουν νωρίς, συγκαταλέγεται ο *Grandis*, ο οποίος ανθίζει μόλις 18 μήνες μετά τη φύτευσή του. Οι ημέρες που απαιτούνται για να ανοίξει ένα άνθος εξαρτώνται τόσο από το είδος του ευκαλύπτου, όσο και από τις διάφορες περιβαλλοντικές συνθήκες. Στα περισσότερα λουλούδια σταματάει η παραγωγή του νέκταρ μόλις ολοκληρωθεί η γονιμοποίηση, μέσω της επικονίασης. Μετά από αυτό το στάδιο απαιτούνται 5-8 ημέρες για να ανοίξουν τα άνθη.

9. Ποιές φαρμακευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει;

Ο ευκάλυπτος είναι το ιδανικό φυτό για την καταπολέμηση του πονόλαιμου, της ιγμορίτιδας, της βρογχίτιδας, της φαρυγγίτιδας και του άσθματος. Οι ιδιότητές του να απελευθερώνει την αναπνοή και να ρίχνει τον πυρετό καθιστούν τον ευκάλυπτο απαραίτητο βότανο του Χειμώνα, ιδανικό για την αντιμετώπιση του κρυολογήματος.

10. Ποιές άλλες χρήσεις έχει;

Στα φαρμακεία θα βρούμε βάμμα και αιθέριο έλαιο ευκαλύπτου, καθώς και διάφορα έτοιμα σκευάσματα, όπως λάδι για μασάζ, σιρόπια, ρινικά σπρέι, παστίλιες για τον λαιμό, καλλυντικά σκευάσματα, σαπούνια και οδοντόκρεμες.

11. Αναφορά της χρήσης του από την αρχαιότητα (Ήταν γνωστές οι ιδιότητες του από την αρχαιότητα;

Από τα αρχαία χρόνια, ο φλοιός του ευκαλύπτου χρησιμοποιούταν ως καμβάς από τους ιθαγενείς Αυστραλούς. Επειδή ο φλοιός του ευκαλύπτου είναι εύκολο να βρεθεί και να διαμορφωθεί χωρίς δυσκολία, έχει χρησιμοποιηθεί και συνεχίζει να

χρησιμοποιείται για ζωγραφική. Στα κομμάτια του φλοιού του ευκαλύπτου οι ιθαγενείς δημιουργούν έργα ζωγραφικής, που αντιπροσωπεύουν ολόκληρο το σύμπαν με μία ζωτική και μοναδική απεικόνιση.

Ο φλοιός διαχωρίζεται από τον κορμό κατά την περίοδο των βροχών, εκμεταλλευόμενοι το υψηλό ποσοστό υγρασίας του. Στη συνέχεια, αφαιρούν τον εξωτερικό τραχύ φλοιό τον οποίο στεγνώνουν αργά πάνω από φωτιά. Τέλος, για να χάσει την καμπυλότητα του τοποθετείται στον ήλιο, όπου οι ιθαγενείς βάζουν πάνω στους σωρούς των φλοιών πέτρες ή άμμο για να σταθεροποιηθούν στο έδαφος. Μετά από μερικές ημέρες, ο φλοιός ευκαλύπτου είναι έτοιμος για να ζωγραφιστεί.

Οι Αυστραλοί ιθαγενείς χρησιμοποιούν κόκκινες χρωστικές ουσίες όπως το κίτρινο, η ώχρα, το μαύρο και το άσπρο αναμιγνύοντας τες με νερό, το οποίο όμως κάνει τους πίνακες ιδιαίτερα εύθραυστους. Για να αποφευχθεί αυτό το γεγονός, απαιτείται παρατεταμένη αποθήκευση. Αυτός είναι και ο κύριος λόγος για τον οποίο τα μουσεία θεωρούν πραγματικούς θησαυρούς και με ιστορία πάνω από μισό αιώνα, τις λίγες ζωγραφίες που έχουν απομείνει πάνω σε φλοιό ευκαλύπτου. Ωστόσο, η ζωγραφική έχει μια μακρά παράδοση που αποτυπώνεται σε ζωγραφίες ίδιες, με εκείνες που βρέθηκαν σε σπήλαια και χρησιμοποιούν τις ίδιες τεχνικές που δείχνουν τις προγονικές ρίζες. Επιπλέον, υπάρχουν γραπτές αναφορές που αποδεικνύουν τις προγονικές ρίζες των ιθαγενών.

Η ζωγραφική των Αβοριγίνων είναι συμβολική και αποκτά χαρακτηριστικά ανάλογα με την περιοχή της Αυστραλίας στην οποία δημιουργήθηκε. Για παράδειγμα το Milingimbi, μια περιοχή που βρίσκεται στη βόρεια ακτή του Arnhem Land, υπήρξε ο τόπος γέννησης της «ζωγραφικής λογοτεχνίας», σύμφωνα με την οποία στο φλοιό του ευκαλύπτου απεικονίζονται μυθολογικά στοιχεία με πλούσιο υλικό για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Δυτικά του Arnhem Land, είναι ευρέως διαδεδομένο το είδος που ονομάζεται "X-ray painting", στην οποία απεικονίζεται η δομή και τα εσωτερικά όργανα των ζώων και έχει γίνει σημείο αναφοράς της αυστραλιανής τέχνης. Στην ίδια περιοχή φιλοτεχνούνται πίνακες από φλοιό ευκαλύπτου, οι οποίοι απεικονίζουν "πνεύματα". Τα πιο συνηθισμένα "πνεύματα" αφορούν τη βροχή ή μια πόλη-φάντασμα κρυμμένη σε υπόγεια μέρη, η οποία είναι ορατή μόνο από τα παιδιά γιατί οι ενήλικες φοβούνται τα "πνεύματα".

12) Παροιμίες, γνωμικά, λογοτεχνικές πηγές που σχετίζονται με τον ευκάλυπτο;

-

13) Αναφορές από μουσική-ποίηση-λογοτεχνία που σχετίζονται με τον ευκάλυπτο;

-

14) Ενδεικτικά προϊόντα

ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΑΠΟ ΕΥΚΑΛΥΠΤΟ & MENTA

Καραμέλες



Παστίλιες για τον Πονεμένο λαιμό και το βήχα με Ευκάλυπτο



Κρέμα με Ευκάλυπτο



Αιθέριο Έλαιο Ευκαλύπτου



MENTA



- 1. Έχουν δοθεί και άλλες ονομασίες στο συγκεκριμένο Α-Φ φυτό;**
Όχι δεν έχουν δοθεί
- 2. Από που προέρχεται το όνομα του;**
(οικογένεια Labiatae)
- 3. Ποιά είναι η Αγγλική/Λατινική του ονομασία;**
Mentha X piperita L. (*Mentha spicata* X *Mentha aquatica*)
- 4. Είναι δέντρο, θάμνος, αναρριχόμενο ή πόα;**
Πρόκειται για ποικιλόμορφο στείρο υβρίδιο, με ενδιάμεσους χαρακτήρες ως προς τους γονείς του. Είναι πολυετής πόα με τριχώματα ή χωρίς τριχώματα, και η οσμή του μπορεί να ποικίλλει.
- 6. Πότε ανθοφορεί;**
Ανθίζει στα τέλη Ιουνίου έως τα τέλη Σεπτεμβρίου.
- 7. Σε ποιές περιοχές ευδοκίμει;**
Η *Mentha X piperita* στην Ελλάδα υπάρχει ως αυτοφυές σε υγρές περιοχές σχετικά χαμηλών υψομέτρων (<800 m), όπου συνυπάρχει με τους γονείς του. Στελέχη με οσμή μινθόλης καλλιεργούνται ευρύτατα σε Ευρώπη και Αμερική για εκ-μετάλλευση των αιθερίων ελαίων τους. Το πατρικό είδος *Mentha spicata* είναι πιθανότατα αυτόχθον φυτό της Βαλκανικής Χερσονήσου και του Αιγαίου και καλλιεργείται ευρύτατα στην υπόλοιπη Ευρώπη, τη νοτιοδυτική Ασία και την Αμερική όπου έχει εγκλιματιστεί.
- 8. Είναι αγαπητό φυτό στις μέλισσες;**
Όχι

9. Ποιές φαρμακευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει;

- Σε δυσπεψία, μετεωρισμό, φούσκωμα:

Ασκεί χαλαρωτική επίδραση και έχει αντισπασμωδική δράση στο γαστρεντερικό σωλήνα. Βελτιώνει τη ροή της χολής, η οποία χρησιμοποιεί το σώμα για να χωνέψει λίπη. Η μέντα χρησιμοποιείται σήμερα σε περιπτώσεις σπαστικής κολίτιδας, η οποία ωστόσο δε συνοδεύεται από γαστρική υπερέκκριση ή γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, κατάσταση που μπορεί να επιδεινωθεί από το βότανο.

- Σε λοιμώξεις, κρυολογήματα και γρίπη

Η Μέντα με το κύριο βιοδραστικό παράγοντα που περιέχει, τη μενθόλη, είναι αποτελεσματική ως αποχρεμπτικό, βλεννολυτικό αντιβηχικό και καταπραυντικό φάρμακο σε πονόλαιμο.

10. Ποιές άλλες χρήσεις έχει;

Το αιθέριο έλαιο έχει αρκετές θεραπευτικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται ευρύτατα στη βιομηχανία αρωμάτων. Ως αφέψημα ή ως αιθέριο έλαιο είναι αναλγητικό, κατά της αϋ-πνίας και βοηθητικό σε πονοκεφάλους. Το αιθέριο έλαιο της μέντας έχει αποδειχθεί ότι έχει αντιμικροβιακή δράση. Χρησιμοποιείται στις οδοντόπαστες, σε προϊόντα στοματι-κής υγιεινής καθώς επίσης και τις τσίχλες, ως αρωματικό. Τα φύλλα της μέντας αποτελούν παραδοσιακό φαρμακευτικό προϊόν φυτικής προέλευσης για τη συμπτωματική ανακούφιση από πεπτικές διαταραχές, όπως η δυσπεψία και το φούσκωμα.

Συνταγή: Σαλάτα με μέντα και κινόα



Prep Time10 λεπτά

Cook Time20 λεπτά

Cuisine: Διεθνής

Servings: 4

Υλικά

- 1/2 φλιτζ. μαγειρεμένη κινόα
- 2 ματσάκια μαϊντανό
- 1 ματσάκι κολιάνδρο
- 2 κ.σ. άνηθο
- 1/2 κόκκινη καυτερή πιπερίτσα καθαρισμένη και ψιλοκομμένη
- 1 φρέσκο κρεμμυδάκι, ψιλοκομμένο

Για το ντρέσινγκ:

- 6 κ.σ. ελαιόλαδο
- ξύσμα από 1 μεσαίο λεμόνι
- 3 κ.σ. χύμο λεμονιού

- 1 κ.γλ. αλάτι χονδρό

Για το γαρνίρισμα:

- λίγη φρέσκια μέντα
- μερικές φετούλες λεμονιού

Εκτέλεση

1. Μαγειρεύουμε την κινόα σύμφωνα με αυτή τη συνταγή. Καθαρίζουμε και στεγνώνουμε με μια πετσέτα το μαϊντανό, τον κολιανδρό και τον άνηθο, πετώντας τα σπασμένα φυλλαράκια. Σε ένα ξύλο κοπής, με ένα μαχαίρι ψιλοκόβουμε τα μυρωδικά.
2. Σε ένα μικρό μπολ, ανακατεύουμε με ένα κουτάλι το ελαιόλαδο, το ξύσμα και το χυμό λεμονιού με το αλάτι.
3. Σε ένα μεσαίο μπολ, αναμειγνύουμε την κινόα, τα ψιλοκομμένα μυρωδικά, την καυτερή πιπερίτσα και το κρεμμυδάκι και ρίχνουμε σιγά σιγά το ντρέσινγκ. Αφήνουμε τη σαλάτα για λίγο στην άκρη για 15 λεπτά και κατόπιν δοκιμάζουμε αν χρειάζεται και άλλο αλάτι.
4. Σερβίρουμε σε μπολ και γαρνίρουμε με λίγα φύλλα μέντας και μερικές φετούλες λεμονιού.

11. Αναφορά της χρήσης του από την αρχαιότητα (Ήταν γνωστές οι ιδιότητες του από την αρχαιότητα;)

Χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα ως σήμερα ως αρωματικό στη μαγειρική, την οينوποιία και στη φαρμακοποιία. Οι αρχαίοι Έλληνες έτριβαν το τραπέζι με δυόσμο πριν από το γεύμα. Επίσης, αρωμάτιζαν το νερό τού μπάνιου. Από τον 6ο αιώνα πρωτοσυναντώνται κρέμες καθαρισμού δοντιών με δυόσμο. Τα ποντίκια φαίνεται να αποφεύγουν τη μυρωδιά του, γι' αυτό και χρησιμοποιείται για την απομάκρυνσή τους. Στην Αρχαία Ελλάδα ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός χρησιμοποιούσαν την μέντα κατά της δυσπεψίας, κατά των νευρικών διαταραχών, κατά των ιλίγγων, της αϋπνίας, της γαστρίτιδας, του βήχα, του κρυολογήματος, του πονόλαιμου και ως αντισπασμωδικό.

α. Σύνδεση με την ιατρική στην Αρχαιότητα

Η χρήση της ξεκίνησε κυρίως από την Ασία και από τις χώρες της λεκάνης της Μεσογείου. Σε πολλούς πολιτισμούς, θεωρείτο σύμβολο φιλίας και φιλοξενίας. Στην Μ. Ανατολή, ακόμη και σήμερα, το ρόφημα μέντας σερβίρεται στους καλεσμένους κατά την άφιξή τους, ενώ στην Αρχαία Ελλάδα τα φύλλα της σκορπίζονταν στο τραπέζι ως ένδειξη θερμού καλωσορίσματος.

β. Σύνδεση με την Ελληνική Μυθολογία

Η Μίνθη ήταν Νύμφη του υποχθόνιου κόσμου, που ο Άδης επιζήτησε να κάνει ερωμένη του. Η Περσεφόνη ή, κατ' άλλους συγγραφείς, η Δήμητρα καταδίωξε την άμοιρη και την ποδοπάτησε ή όπως λένε άλλοι, την κατακρεούργησε. Κατά τη διάρκεια του μαρτυρίου της, ο Άδης μήτε καν κινήθηκε να τη βοηθήσει. Περιορίστηκε να τη μεταμορφώσει σε ένα φυτό, που ξαφνικά φύτρωσε για πρώτη φορά στο βουνό Μίνθη της Τριφυλίας. Είναι η γνωστή μέντα, αφιερωμένη από τότε στον θεό του σκοταδιού.

12. Αναφορές από Μουσική - Ποίηση - Λογοτεχνία που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α- Φ φυτό.

ΤΟ ΠΟΤΑΜΙ (ΕΡΚΥΝΑ)

Όταν μεσουρανήσει το φεγγάρι και σκύψεις
πάνω απ' την επίπεδη επιφάνεια του νερού

θα ιδείς την εικόνα σου να παραμορφώνεται
και να σβήνει... Κι ύστερα, μια δύνη θ' απλωθεί
για να ξαναγεννήσει τα μάτια,

η φορά του χρόνου θα αντιστραφεί
κι ένας άλλος ξεχασμένος κόσμος θα φανερωθεί...

Και θ' αντικρίσεις ξανά στη διαύγεια του βυθού
την παιδούλα που σήκωσε την κρυμμένη πέτρα
για να γεννηθεί μια υδάτινη πολιτεία στο φως...

Κι εκεί, ανάμεσα στις ιπιές και στα πλατάνια,
θα ανασάνεις το άρωμα της **μέντας** και του βασιλικού...

Και θ' ακούσεις ξανά τους αρχαίους χρησμούς...
και θα ιδείς το χρυσό θησαυρό στο κοίλωμα της πέτρας
και τ' ασημένια νομίσματα που πέφτουν στο νερό...

Στην άκρη του βράχου που καίει η ιερή φωτιά,
θα αφουγκραστείς τις οίμωγές και την οδύνη της ιέρειας...

Κι αντίκρυ,
στους στροβίλους του νερού που γκρεμίζεται,
θα αντηχήσει το γέλιο των νυμφών
κι ο ήχος του αυλού των Σειληνών και των Σατύρων...

Τότε, ο ασκίαστος ουρανός θα ξεφτίσει και θα πέσουν
άστρα χρυσά και κομμάτια πάλλευκου φωτός
στη γη που αδημονεί...

Και θα φανερωθεί στη νύχτια σιγαλιά
η φλύαρη ορχήστρα των αρχαίων πουλιών...

Για να μεθύσει ο νους και να στοχαστεί
την αίγλη και τη φθορά,
για να δέσει η νύχτα στο κατάρτι της
τα δάκρυα και τους στεναγμούς του έρωτα...

Εδώ σε τούτο το καμίνι σμιλεύονται οι ψυχές,
Εδώ αναγεννιέται η μέρα,
Εδώ βασιλεύει ο ήλιος της χαράς και της στοργής...

Βαθύ ποτάμι ο κόσμος, υμνεί τις αυγές
και τα δειλινά κι εξαυλώνεται
σα ζωντανό νερό στο εωθινό διάστημα...

Για να σμίξει με το αληθινό φως και να γίνει
πάλι στον ουρανό σύννεφο και μπόρα,

για να ξυπνήσει ο ίλιγγος της εξομολόγησης,

για να λαγαριστούν απ' την αμαρτία
το αίμα και τα δάκρια ...

Για ν' αγαπήσουν τ' αγάλματα στο φως
κι ο έρωτας
να σκιρτήσει στο χρώμα και στον άνεμο...

Κι ο μάντης, να προφέρει τον τελευταίο χρησμό:
" Ο Ζέφυρος της ψυχής,
θα κλονίσει τη σιωπή της αιωνιότητας!..."
Του Γιώργου Δ. Μπίμη

14. Ενδεικτικά προϊόντα ΑΙΘΕΡΙΑ ΕΛΑΙΑ ΑΠΟ ΕΥΚΑΛΥΠΤΟ & ΜΕΝΤΑ Καραμέλες



Σαμπουάν για τη Ρύθμιση της Λιπαρότητας
με Μέντα & Πρόπολη



Αιθέριο Έλαιο Μέντα



Το συμπλήρωμα διατροφής Alerginal περιέχει βιταμίνες C και D3 καθώς και εκχύλισμα ιαπωνικής μέντας και κερσετίνη.



ΡΙΓΑΝΗ



1. Πώς ονομάζεται;

Ρίγανη

2. Έχουν δοθεί και άλλες ονομασίες στο συγκεκριμένο Α- Φ φυτό ;

-

3. Από που προέρχεται το όνομα του ; (ετοιμολογία)

ρίγανη < αρχαία ελληνική ὀρίγανος

4. Ποιά είναι η Αγγλική/ λατινική του ονομασία;

Η λατινική ονομασία του βοτάνου είναι *Origanum vulgare* (Ορίγανο το κοινό) και ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών.

5. Είναι δέντρο, θάμνος, αναρριχόμενο ή πτόα;

Η ρίγανη είναι πολυετές αρωματικό ποώδες, πολυετές, ιθαγενές και θαμνώδες φυτό

6. Πότε ανθοφορεί;

Η εγκατάσταση της καλλιέργειας γίνεται τόσο το φθινόπωρο, όσο και την άνοιξη.

7. Σε ποιές περιοχές ευδοκίμει;

Μεσογείο και Κεντρική Ασία.

8. Είναι αγαπητό φυτό στις μέλισσες;

Οχι

9. Ποιές φαρμακευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει;

Είναι αντιδιαρροϊκή, αντιφλεγμονώδης, βακτηριοκτόνα. Υπό μορφή αφεψημάτων χρησιμοποιείται για την ατονία των εντέρων, αποχρεμπτικό για το βήχα, βοηθάει στην υπέρταση και την αρτηριοσκλήρυνση. Το αιθέριο έλαιο της ρίγανης (οριγανέλαιο) χρησιμοποιείται για τον πονόδοντο. Η ρίγανη έχει 12 φορές

περισσότερο αντιοξειδωτική δράση από το πορτοκάλι, 30 από την πατάτα και 42 από το μήλο. Επίσης με λίγη ρίγανη στην τροφή των πτηνών σας κρατάτε τις αρρώστιες μακριά τους

Μία άλλη κύρια χρήση της είναι κατά των χρόνιων ρευματισμών. Οι αρχαίοι Έλληνες γνώριζαν τη θεραπευτική της αξία και τη χρησιμοποιούσαν πίνοντας το τσάι της σε κολικούς και εξωτερικά σε πρηξίματα και για το στραβολαΐμισμα.

10. Ποιές άλλες χρήσεις έχει;

Το αιθέριο έλαιο της ρίγανης και τα συστατικά που το αποτελούν, χρησιμοποιούνται για τις αντιμικροβιακές τους ιδιότητες στη βιομηχανία τροφίμων αυξάνοντας την ικανότητα συντήρησής τους και μειώνοντας την ανάπτυξη του αντίστοιχου μικροβιακού πληθυσμού. Μία άλλη κύρια χρήση της είναι κατά των χρόνιων ρευματισμών. Χρησιμοποιείται ως καρύκευμα κυρίως στη μαγειρική αλλά και σπανιότερα ως αφέψημα, το οποίο αναφέρεται ως εξαιρετικό κατά του βήχα. Χρησιμοποιείται ιδιαίτερα στη χωριάτικη σαλάτα. Είναι το βασικό καρύκευμα των χωρών της Μεσογείου και βασικό συστατικό της Ελληνικής, αλλά και της Ιταλικής κουζίνας.

Συντήρηση

Φρέσκια ρίγανη: πρέπει να φυλάσσεται στο ψυγείο τυλιγμένη σε ελαφρώς βρεγμένο χαρτί κουζίνας.

Μπορείτε επίσης να τη βάλετε στην κατάψυξη, σε αεροστεγή δοχεία.

Εναλλακτικά, μπορείτε να παγώσετε τη ρίγανη σε παγοθήκες τις οποίες θα έχετε γεμίσει είτε με νερό ή ζωμό, προκειμένου να προστεθούν κατά την προετοιμασία πιάτων όπως σούπες ή μαγειρευτά.

Αποξηραμένη ρίγανη: θα πρέπει να φυλάσσεται σε ερμητικά σφραγισμένο γυάλινο δοχείο, σε δροσερό, σκοτεινό και ξηρό μέρος, όπου θα διατηρηθεί φρέσκια για περίπου έξι μήνες.

Συνταγές

ΤΣΙΠΣ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑΣ

Υλικά Συνταγής

- φλούδες από 4 -5 γλυκοπατάτες (ή πατάτες απλές)
- λίγο ανθό αλατιού
- 5 κ.σ ελαιόλαδο
- βότανο όπως ρίγανη

Εκτέλεση

Για τα τραγανά τσιπς γλυκοπατάτας,

1. κρατάμε τις πλυμένες φλούδες από τις γλυκοπατάτες ή από τις απλές πατάτες. Τις στεγνώνουμε καλά.
2. Αραδιάζουμε τα πατατάκια σε αντικολλητικό ταψί με τη φλούδα να ακουμπάει στο ταψί. Πρέπει να είναι σε μια στρώση και αραιά μεταξύ τους, ώστε να μην καλύπτουν το ένα το άλλο.
3. Πασπαλίζουμε τα πατατάκια με λίγο αλάτι και με το αρωματικό βότανο της αρεσκείας σας. Περιχύνουμε με το ελαιόλαδο.
4. Ψήνουμε στον αέρα, στην μεσαία σχάρα, στους 200 βαθμούς C, για περίπου 30' μέχρι να γίνουν τραγανά.
5. Αν έχετε κόψει πιο χοντρές τις φλούδες, θα χρειαστούν λίγο χρόνο παραπάνω στο ψήσιμο.

Τα πατατάκια από γλυκοπατάτες είναι ένα σνακ υγιεινό και πολύ νόστιμο.

11. Αναφορά της χρήσης του από την αρχαιότητα;

Σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία, η γλυκιά και πικάντικη μυρωδιά της ρίγανης δημιουργήθηκε από τη θεά Αφροδίτη ως σύμβολο ευτυχίας, γι' αυτό και στην αρχαία Ελλάδα τα νυφικά ζευγάρια στέφονταν με γιρλάντες ρίγανης, ενώ ολόκληρα φυτά φυτεύονταν στους τάφους προκειμένου να κατευοδώσουν ειρηνικά τους νεκρούς. Οι αρχαίοι Έλληνες γνώριζαν τη θεραπευτική της αξία και τη χρησιμοποιούσαν πίνοντας το τσάι της σε κολικούς και εξωτερικά σε πρηξίματα και για το στραβολαΐσμμα.

12. Παροιμίες, γνωμικά, λογοτεχνικές πηγές που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α-Φ φυτό

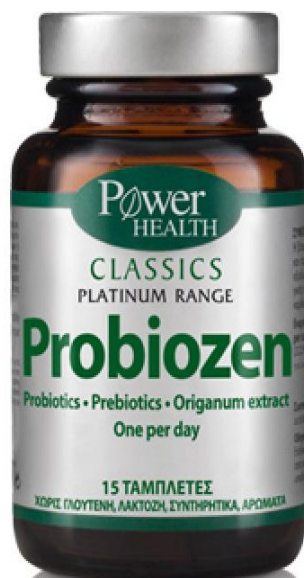
13. Αναφορές από Μουσική - Ποίηση - Λογοτεχνία που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α- Φ φυτό.

Από την Κρητική λαϊκή παράδοση, ένα απόσπασμα από Κρητική μαντινάδα:
"Αρισμαρί και ρίγανη, φασκομηλιά, φλισκούνη, θύμος, μυρθιά και καντιφές τρυπούνε μου τ' αρθούνη."



14. Ενδεικτικά προϊόντα

Probiozen είναι ένας μοναδικός συνδυασμός που αποδίδει υψηλή συγκέντρωση ειδικών προβιοτικών (μείγμα γαλακτικών βακτηρίων), μαζί με πρεβιοτικά (ινουλίνη και ολιγοφρουκτόζη) και εκχύλισμα ρίγανης.



Ομάδα 3η ΓΛΥΚΑΝΙΣΟΣ



1. Πώς ονομάζεται;

Γλυκάνισος

2. Έχουν δοθεί και άλλες ονομασίες στο γλυκάνισο;

Άνισο, γλυκανθής

3. Ποιά είναι η Αγγλική/ λατινική του ονομασία;

Pimpinella anisum

4. Από που προέρχεται το όνομα του ; (ετοιμολογία)

Γλυκάνισος: Γλυκός άνηθος

5. Είναι δέντρο, θάμνος, αναρριχώμενο ή πόα;

Είναι μονοετές ποώδες φυτό με λεπτή πασσαλώδη ρίζα και όρθιο αυλακωμένο στέλεχος.

6. Πότε ανθοφορεί;

-

7. Σε ποιές περιοχές ευδοκιμεί;

Καλλιεργείται κυρίως στην λεκάνη της Μεσογείου. Το φυτό απαιτεί ζεστό κλίμα και χωρίς παγετό την περίοδο της αναπτύξεως του. Προτιμά εδάφη καλά στραγγισμένα, ελαφρά, γόνιμα και ασβεστούχα. Μπορεί να καλλιεργηθεί σε όλα τα πεδινά και ημιορεινά μέρη της Ελλάδας. Μπορεί να καλλιεργηθεί και σε ξηρικούς και σε αρδευομένους αγρούς

8. Είναι αγαπητό φυτό στις μέλισσες;

-

9. Ποιές φαρμακευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει;

Τα αντιμικροβιακά : Αυτά βοηθούν το σώμα να καταστρέψει ή να αντισταθεί σε παθογόνους μικροοργανισμούς

Τα αποχρεμπτικά : Αυτά βοηθούν το σώμα να αποβάλει την υπερέκκριση της βλέννης από το αναπνευστικό σύστημα

Τα αρωματικά : Αυτά έχουν μια δυνατή και συχνά ευχάριστη οσμή. Μπορεί να διεγείρουν το πεπτικό σύστημα και χρησιμοποιούνται για να προσθέσουν άρωμα και γεύση σε άλλα ιάματα.

Τα αντιφουσητικά (άφουσα) : Αυτά είναι πλούσια σε πτητικά έλαια και με την δράση τους διεγείρουν την περίσταση του πεπτικού συστήματος και χαλαρώνουν τον στομάχο (στομάχι). Ενισχύουν έτσι την πέψη και αποτρέπουν τον σχηματισμό αερίων στον πεπτικό σωλήνα

Τα γαλακταγωγά : Αυτά βοηθούν την θηλάζουσα μητέρα αυξάνοντας την ροή του γάλακτος

Τα στηθικά : Αυτά έχουν ενισχυτική και θεραπευτική δράση στο αναπνευστικό

σύστημα

Τα τονωτικά : Αυτά δυναμώνουν και αναζωογονούν συγκεκριμένα όργανα ή και ολόκληρο το σώμα

10. Ποιές άλλες χρήσεις έχει;

α) Χρήση θεραπευτική : Λειτουργεί ως αποχρεμπτικό, αντισπασμωδικό, άφουσο, παρασιτοκτόνο και αρωματικό. Είναι καλό αντισπασμωδικό το οποίο ηρεμεί τους πόνους του στομαχιού και την δύσκολη περίοδο. Χρησιμοποιείται κατά των δυσπεψιών (ίλιγγοι, ταχυπαλμίες και αίσθημα βάρους, αεροφαγία). Το πτητικό έλαιο το οποίο περιέχεται στον γλυκάνισο αποτελεί την βάση για την εσωτερική χρήση του ιάματος για τον κολικό πόνο, τον εντερικό κολικό και τον τυμπανισμό. Έχει ισχυρή αποχρεμπτική και αντισπασμωδική δράση και μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην βρογχίτιδα, στην τραχειίτιδα όταν υπάρχει επίμονος ερεθιστικός βήχας, στο άσθμα και στον κοκκύτη. Αυξάνει το γάλα στις τροφούς και ηρεμεί τους κολικούς των βρεφών. Επιπλέον το χρησιμοποιούν ενάντια στην κόπωση η οποία συνοδεύεται κυρίως από πονοκεφάλους και εγκεφαλική αδυναμία.

Εξωτερικά το έλαιο μπορεί να συνδυασθεί με μία βάση αλοιφής για την θεραπεία της ψώρας. Το γλυκανισέλαιο βοηθά στην αποβολή των ψειρών. Από την άλλη πλευρά το αιθέριο έλαιο του :γλυκάνισου μπορεί να προκαλέσει σοβαρά νευρικά προβλήματα, ιδιαίτερα σπασμούς, λόγω της ανεθόλης την οποία περιέχει. Το μείγμα ανεθόλη - αιθυλικό οινόπνευμα το οποίο περιέχουν τα απεριτίφ με γλυκάνισο είναι σε υπερβολική δόση επιβλαβές για το νευρικό σύστημα.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως έγχυμα.

β) Χρήση στην μαγειρική και στην ζαχαροπλαστική : Χρησιμοποιείται σαν αρωματικός παράγων στην ζαχαροπλαστική ή στην κουζίνα κυρίως σε επιδόρπια, καραμέλες, κέικ, σουπές και ψωμιά. Επιπλέον χρησιμοποιείται για τον αρωματισμό ποτών όπως ούζου και τσίπουρου, καθώς και σε μη οινοπνευματώδη ποτά.

Συνταγή: Ψωμάκια ολικής άλεσης με γλυκάνισο

Υλικά (7 ψωμάκια)

1. 500 γραμμάρια αλεύρι ολικής άλεσης
2. 9 γραμμάρια μαγιά ξερή (1 φακελάκι)
3. 1 κ.γ. αλάτι
4. γραμμάρια χλιαρό νερό
5. 1 κ.σ. ελαιόλαδο
6. 2 κ.γ. γλυκάνισο
7. λίγο σουσάμι

Εκτέλεση (3 ώρες)

1. Κοσκινίζουμε το αλεύρι σε μπολ και προσθέτουμε το αλάτι. Σχηματίζουμε μία λακούβα στο κέντρο και μέσα ρίχνουμε τη μαγιά.



2. Προσθέτουμε λίγο από το νερό και αρχίζουμε να ζυμώνουμε. Σταδιακά ρίχνουμε όλο το νερό (ή όσο πάρει) μέχρι να σχηματιστεί μία μαλακιά κι ελαστική ζύμη.



Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το γλυκάνισο και συνεχίζουμε το ζύμωμα για λίγα λεπτά ακόμη. Σκεπάζουμε με πετσέτα κι αφήνουμε τη ζύμη σε ζεστό μέρος για 30 λεπτά.



3. Χωρίζουμε τη ζύμη σε 7 ίσα μέρη, των 110 περίπου γραμμαρίων το καθένα. Πλάθουμε δίνοντας σφαιρικό σχήμα στο καθένα και τα τοποθετούμε σε λαμαρίνα στρωμένη με λαδόκολλα. Πασπαλίζουμε με σουσάμι και τα σκεπάζουμε με πετσέτα. Τα αφήνουμε για 2 ώρες περίπου σε ζεστό μέρος.



4. Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 170 ° C για 50 -60 λεπτά.

10. Ποιές άλλες χρήσεις έχει;

Στην κοσμετολογία και στην φαρμακευτική το αιθέριο έλαιο του γλυκανίσου

χρησιμοποιείται σαν αντισηπτικό, στις οδοντόκρεμες, για στοματικές πλύσεις, σαπούνια, λοσιόν και άλλα.

11. Αναφορά της χρήσης του από την αρχαιότητα:

Όλοι οι αρχαίοι πολιτισμοί της Ανατολικής Μεσογείου είχαν ανακαλύψει τις χρήσιμες ιδιότητες του σπόρου αυτού του φυτού και άρχισαν να το χρησιμοποιούν σε βασικά είδη της διατροφής τους. Ο Διοσκουρίδης θεωρούσε ότι διευκολύνει την αναπνοή, την αποβολή των ούρων, την ανακούφιση από τον πόνο και την δίψα. Οι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν επίσης για την κατευναστική επίδρασή του στο πεπτικό σύστημα και για την παρασκευή ποτού.

Στην μοναστηριακή ιατρική έπαιζε σημαντικό ρόλο καθώς καλλιεργούσαν το γλυκάνισο ευρέως και δη κατόπιν ειδικού νόμου. Μέχρι σήμερα είναι γνωστή η παρασκευή οινοπνευματωδών ποτών με γλυκάνισο.

12. Παροιμίες, γνωμικά, λογοτεχνικές πηγές που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α-Φ φυτό.

-

13. Αναφορές από Μουσική - Ποίηση - Λογοτεχνία που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α- Φ φυτό.

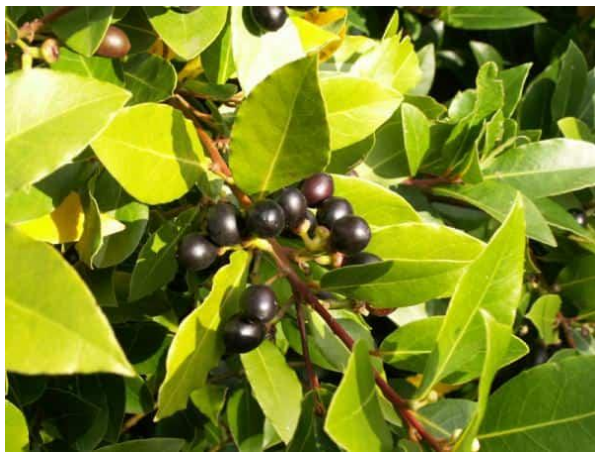
14. Ενδεικτικά Προϊόντα

Λευκαντική οδοντόκρεμα με δροσερή γεύση γλυκάνισου και ευκαλύπτου που συνδυάζει λευκαντική και καθαριστική δράση.

Της εταιρίας KORRES



ΔΑΦΝΗ



1. Πώς ονομάζεται;

Δάφνη

2. Έχουν δοθεί και άλλες ονομασίες στη δάφνη;

Βάγια, δάφνη η ευγενής, δαφνόφυλλα

3. Ποιά είναι η Αγγλική/ λατινική του ονομασία;

Laurus nobilis

4. Από που προέρχεται το όνομα του ; (ετοιμολογία)

-

5. Είναι δέντρο, θάμνος, αναρριχώμενο ή πόα;

Είναι αειθαλής θάμνος ή δέντρο ζωηρής αναπτύξεως με κωνικό σχήμα, το οποίο φτάνει σε ύψος τα 7 έως 10 μέτρα (σε μεγάλη ηλικία περίπου 30 έτη).

6. Πότε ανθοφορεί;

-

7. Σε ποιές περιοχές ευδοκιμεί;

Αναπτύσσεται σχεδόν σε όλα τα εδάφη, προτιμά όμως τα σχετικά πλούσια, αρδευόμενα και καλά αποστραγγιζόμενα. Αναπτύσσεται καλά σε ηλιαζόμενα, αλλά και σε ελαφρώς σκιαζόμενα μέρη. Αντέχει στις καταπονήσεις. Είναι ανθεκτική στην ξηρασία, στα υδροσταγονίδια της θάλασσας και στις χαμηλές θερμοκρασίες έως -5οC

8. Είναι αγαπητό φυτό στις μέλισσες;

-

9. Ποιές φαρμακευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει;

Χρήση θεραπευτική : Λειτουργεί ως άφυσσο, αποχρεμπτικό, αντιπυρετικό, εφιδρωτικό και χολαγωγό. Η δάφνη έχει χωνευτικές ιδιότητες. Η γνωστότερη εφαρμογή του τσαγιού από δάφνη είναι εναντίον παθήσεων του στομάχου διότι δρα καταπραυντικά και βοηθά στην παραγωγή των στομαχικών εκκρίσεων, ενώ ανοίγει την όρεξη και καταπολεμά τις ζυμώσεις. Η αντισηπτική δράση της δικαιολογεί την χρήση της σε μαρινάδες. Επίσης συνιστάται ως αποχρεμπτικό και είναι πολύτιμη κατά των κρυολογημάτων και της βρογχίτιδας. Η σκόνη των φύλλων δάφνης έχει αντιπυρετικές ιδιότητες (βοηθά να πέσει ο πυρετός), ενώ χρησιμοποιείται τοπικά για το σταμάτημα της αιμορραγίας από την μύτη. Εξωτερικά το έλαιο (λάδι), το οποίο προέρχεται από τους καρπούς της δάφνης και φιλτράρεται προσεκτικά, αποτελεί ένα δημοφιλές φάρμακο για την εντριβή στους καρπούς και στα άκρα. Γενικότερα χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των ρευματικών πόνων. Το έλαιο αυτό το οποίο παράγεται από την εμβάπτιση των καρπών του φυτού σε ελαιόλαδο και

ονομάζεται «δαφνέλαιο» λειτουργεί ως αντιρευματικό, για θλάσεις των μυών και εναντίον της αρθρίτιδας (δεν χαλαρώνει μόνο τους μύες, αλλά και σε ψυχολογικό επίπεδο δρα κατά της μελαγχολίας) και είναι πολύ καλό για να προσδίδει λάμψη στα μαλλιά. Η παραγωγή δαφνελαίου από τα φύλλα δεν είναι τόσο καλής ποιότητας σε σχέση με αυτό που φτιάχνεται από τους καρπούς της. Πρέπει να αποφεύγεται η χρησιμοποίηση από έγκυες και να αποφεύγονται γενικά οι επαλείψεις με σκέτο δαφνέλαιο (δαφνόλαδο) καθώς μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα και κοκκινίλες στο δέρμα.

Χρησιμοποιείται η δάφνη κυρίως ως έγχυμα, βάμμα, αλοιφή, κατάπλασμα και για λουτρά.

έχει χωνευτικές ιδιότητες, διεγείρει τη στομαχική ατονία, διεγείρει την όρεξη και καταπολεμά τις ζυμώσεις.

-έχει αντισηπτική δράση.

-συνιστάται ως αποχρεμπτικό και είναι πολύτιμη κατά των κρυολογημάτων, της βρογχίτιδας και του ρινικού καταρρού.

-Έχει ιδιότητες αντισηπτικές, σπασμολυτικές, αρωματικές, πεπτικές, χολαγωγές και εφιδρωτικές.

-κατά των στοματικών ελκών.

-η σκόνη των φύλλων της δάφνης έχει αντιπυρετικές ιδιότητες.

-εξωτερικά, χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση των ρευματικών πόνων.

-η αποξηραμένη σκόνη των φύλλων της χρησιμοποιείται στις ρινορραγίες.

-εισπνοή ως αιθέριο έλαιο σε αρωματιστή, σε μικρές ποσότητες, βοηθά στην αφύπνιση και τόνωση του οργανισμού.

-Στη λαϊκή θεραπευτική θεωρείται ως αντιρρευματικό, εναντίον της παραμορφωτικής αρθρίτιδας .

-εμποδίζει την τριχόπτωση.

-για τα διαστρέμματα και τις θλάσεις των μυών.

-Η σκόνη των φύλλων όταν πουδράρεται πάνω σε έλκη επιταχύνει την επούλωση τους.

10. Ποιές άλλες χρήσεις έχει;

α) Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου : Είναι κατάλληλο φυτό για την αρχιτεκτονική τοπίου των εκκλησιών, καθώς και ιερών και αρχαιολογικών χώρων. Μπορεί να φυτευθεί είτε μόνη της και να δημιουργηθούν ελκυστικές δενδροστοιχίες στους δρόμους των πόλεων είτε σε συνδυασμό με άλλα φυτά. Μπορεί να διατηρηθεί ως δένδρο ή ως θάμνος σε οποιοδήποτε σχήμα επειδή η δάφνη είναι αρκετά κατάλληλο φυτό για την διαμόρφωση σχημάτων λόγω των ισχυρών βλαστών του και των σκληρών φύλλων του. Ωστόσο μπορεί να πάρει πολλά σχήματα, ιδιαίτερα όμως αυτά των υψηλών κυλίνδρων. Ακόμη είναι φυτό κατάλληλο για πλαίσια και για μπορντούρες.

β) Χρήση στην ανθοκομία : Μπορεί να καλλιεργηθεί σε φυτοδοχεία για την διακόσμηση εξωστών και καθιστικών κήπου.

γ) Χρήση στην μαγειρική : Στην μαγειρική προσθέτει άρωμα και βελτιώνει την γεύση των τροφίμων.

Συνταγή :Αρωματικές φακές με φύλλα δάφνης

Υλικά

1. 500 γρ. φακές ψιλές ή χονδρές
2. 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
3. 2-3 σκελίδες σκόρδο ψιλοκομμένες
4. 2 φύλλα δάφνης
5. αλάτι, πιπέρι

6. 1 κουτ.του γλυκού πάπρικα γλυκιά
7. 1 κουτ.του γλυκού vegeta ή 1 κύβο λαχανικών
8. 1 κουταλιά της σούπας ντοματοπελτέ
9. 1 ποτηράκι του κρασιού ελαιόλαδο
- 10.λίγο ξύδι για το σερβίρισμα

Εκτέλεση

Βάζουμε τις φακές με νερό στην κατσαρόλα να βράσουν για 5' από το σημείο βρασμού έτσι ώστε να καθαρίσουν. Σουρώνουμε κ ξεπλένουμε με άφθονο νερό.



Μόλις στραγγιξουν βάζουμε τις φακές μας ξανά στην κατσαρόλα κ προσθέτουμε όλα μας τα υλικά, σκεπάζουμε με νερό κ βράζουμε σε μέτρια φωτιά μέχρι είναι μαλακές κ εύπεπτες (ανάλογα τα γούστα του καθενός βέβαια)



5' πριν σβήσουμε τις φακές μας Ξεσκεπαζουμε την κατσαρόλα κ συνεχίζουμε το βράσιμο αυτά τα 5' έτσι ώστε να χυλώσει λίγο το ζουμακι τους κ να μην είναι σαν νεροβραστες... Σερβίρουμε με λίγες σταγόνες ξύδι.. Καλή επιτυχία!!!



ε) Άλλες χρήσεις : Το δαφνέλαιο χρησιμοποιείται και για την παρασκευή εντομοκτόνων και παρασιτοκτόνων.

11. Αναφορά της χρήσης του από την αρχαιότητα (Ήταν γνωστές οι ιδιότητες του από την αρχαιότητα;)

a. Σύνδεση με την ιατρική στην Αρχαιότητα

b. Σύνδεση με την Ελληνική Μυθολογία

Στην Ελλάδα η δάφνη ήτο γνωστή από τα αρχαιότατα χρόνια και γίνεται μνεία για αυτήν στον Όμηρο. Ήταν ιερό δένδρο αφιερωμένο στον θεό Απόλλωνα. Ένας αρχαίος ελληνικός μύθος λέει ότι η Δάφνη ήταν μια όμορφη νύμφη, κόρη του ποταμού Πηνειού. Ζούσε στα δάση, ήταν κυνηγός και είχε αφιερωθεί στην θεά Αρτέμιδα. Ήτο πολύ όμορφη και είχε πολλούς θαυμαστές, αλλά τους απέρριπτε όλους. Ένας από αυτούς ήταν και ο θεός Απόλλων, ο οποίος ερωτεύθηκε την Δάφνη και την κυνήγησε. Αυτή τότε έτρεξε κοντά στον πατέρα της και του ζήτησε να την προστατέψει. Τότε ο Πηνειός την μεταμόρφωσε σε φυτό και ρίζωσε κοντά στις όχθες του. Όταν ο Απόλλων διεπίστωσε ότι η αγαπημένη του έγινε δέντρο έκοψε μερικά κλαδιά και έπλεξε ένα στεφάνι στην μνήμη της. Έκανε την δάφνη ιερό φυτό του και την καθιέρωσε ως έπαθλο στους πρωταθλητές. Έτσι οι Έλληνες συνήθιζαν και συνηθίζουν ακόμη να στεφανώνουν με κλαδιά δάφνης τους νικητές των εθνικών αγώνων και του στίβου. Ακόμη και σήμερα η δάφνη ταυτίζεται με την δόξα, την νίκη και την υπεροχή.

Η ιστορική αυτή δάφνη αποκαλείτο και αποκαλείται και από τους ξένους ακόμη «ελληνική δάφνη» για να διακρίνεται εύκολα από τα πολυάριθμα άλλα φυτά τα οποία είναι γνωστά ως δάφνες. Τα δάφνινα στεφάνια επίσης πιστεύεται ότι απέτρεπαν την μέθη. Ιδιαίτερα σε παθήσεις του πεπτικού συστήματος η δάφνη προσέφερε ανακούφιση, ενώ η τοποθέτηση των φύλλων της σε τσιμπήματα εντόμων έφερνε γρήγορη θεραπεία.

Στην αρχαία Ελλάδα ήτο επίσης φυτό αφιερωμένο και στον θεό Ασκληπιό (τον θεό της Ιατρικής). Η δάφνη ήταν από τότε γνωστή για τις αντισηπτικές, αντιφλεγμονώδεις και καταπραυντικές ιδιότητες των φύλλων και των καρπών της. Οι Έλληνες ιατροί

εχρησιμοποιούσαν ευρέως τα φύλλα και τους καρπούς της δάφνης, τα οποία ήταν γνωστά για τις τονωτικές τους ιδιότητες στο στομάχι και στην ουροδόχο κύστη. Ο Ιπποκράτης την χορηγούσε ως αναλγητικό μετά τον τοκετό, σε διάφορα γυναικολογικά προβλήματα και για πλύσεις της κεφαλής. Με το δαφνέλαιο εθεράπευε την στειρότητα. Ο Διοσκουρίδης εχρησιμοποιούσε τον φλοιό της για να διαλύσει τις πέτρες των νεφρών και να ανακουφίσει τους ασθενείς από τις λοιμώξεις του ήπατος. Επίσης συνιστούσε το αφέψημά της σε παθήσεις της κύστης και της μήτρας, τους λιωμένους καρπούς της στο άσθμα και στην φυματίωση και το χυμό τους σε περιπτώσεις βαρηκοΐας και κοπώσεως.

12. Παροιμίες, γνωμικά, λογοτεχνικές πηγές που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α-Φ φυτό.

-

13. Αναφορές από Μουσική - Ποίηση - Λογοτεχνία που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α- Φ φυτό.

14. Ενδεικτικά Προϊόντα

Εξειδικευμένο σαμπουάν με εκχυλίσματα από Δάφνη και Echinacea, που φροντίζουν την υγεία του τριχωτού προστατεύοντας από την πιτυρίδα.
Της εταιρείας KORRES



ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ



1. Πώς ονομάζεται;

Δεντρολίβανο

2. Έχουν δοθεί και άλλες ονομασίες στο δεντρολίβανο;

Δυοσμαρίνη, ροσμαρίνι

3. Από που προέρχεται το όνομα του ;

Η ονομασία του δενδρολιβάνου προέρχεται από τα αρχαία λατινικά από τις λέξεις «Ros marinus», δηλαδή «δροσιά της θάλασσας» και συνδέεται με τον μύθο ότι το φυτό αναδύθηκε από την θάλασσα. Με λίγα λόγια πήρε αυτή την ονομασία επειδή ευρέθη για πρώτη φορά στις ακτές της Μεσογείου και συνεδέθη έτσι με την θαλασσινή δροσιά (η αλήθεια του μύθου επιβεβαιώνεται από την συχνή παρουσία του δενδρολιβάνου σε παραθαλάσσιες περιοχές).

4. Ποιά είναι η Αγγλική/ λατινική του ονομασία;

Rosmarinus officinalis, Labiatae, Lamiaceae

5. Είναι δέντρο, θάμνος, αναρριχώμενο ή πτόα;

Είναι χαμηλός αειθαλής φουντωτός θάμνος με αρωματικά φύλλα, βλαστούς και άνθη. Το ύψος του σε μεγάλη ηλικία μπορεί να φτάσει το 1 έως 1,5 μέτρο με λεπιδόμορφο φλοιό στο ανώτερο μέρος. Το πλάτος του είναι περίπου 1 μέτρο. Το σχήμα του είναι κυλινδρικό και ελαφρώς πεπλατυσμένο.

6. Πότε ανθοφορεί;

-

7. Σε ποιές περιοχές ευδοκιμεί;

Ευδοκιμεί σε όλα τα εδάφη σε μια μεγάλη κλίμακα εδαφικού pH. Καλύτερη απόδοση και περισσότερο άρωμα παρατηρήθηκε σε εδάφη με ουδέτερο pH, αλλά με υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο, όμως αναπτύσσεται καλύτερα στα ηλιαζόμενα και καλά αποστραγγιζόμενα εδάφη. Αντέχει σε χαμηλές θερμοκρασίες έως -10oC όταν είναι καλώς εγκατεστημένο. Έχει αποδειχθεί ότι όταν το δενδρολίβανο καλλιεργείται κοντά σε φασκόμηλο ευνοείται η ανάπτυξή του. Αν επικρατούν ιδιαίτερα χαμηλές θερμοκρασίες τότε είναι καλό να καλύπτονται τα φυτά με φύλλα και κλαδιά για να μην παγώσουν. Αναπτύσσεται από πεδινές περιοχές έως τα 600 μέτρα υψόμετρο. Αντέχει σε καταπόνηση ξηρασίας (αλλά όπως είναι φυσικό σε τέτοιες συνθήκες δεν αναπτύσσει πολλούς νέους βλαστούς), αναπτύσσεται όμως σχετικά γρήγορα μετά από βροχή ή από άρδευση.

8. Είναι αγαπητό φυτό στις μέλισσες;

Λόγω της άνθισης στην αρχή της άνοιξης είναι από τις πρώτες τροφές μελισσών.

9. Ποιές φαρμακευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει;

Χρήση θεραπευτική : Λειτουργεί ως άφυσο, αρωματικό, αντισπασμωδικό, αντικαταθλιπτικό, αντισηπτικό, φλογιστικό και παρασιτοκτόνο. Έχει αποδειχθεί επιστημονικά η αποτελεσματικότητα του δενδρολίβανου σε παθήσεις της χολής και του πεπτικού συστήματος, στους ρευματισμούς και σε κάποιες παθήσεις οι οποίες προκαλούν σπασμούς.

Το δενδρολίβανο ενεργεί σαν διεγερτικό του κυκλοφορικού συστήματος και των νεύρων. Επιπλέον ασκεί τονωτική και ηρεμιστική δράση στο πεπτικό σύστημα για τον λόγο αυτό χρησιμοποιείται όταν υπάρχει ψυχολογική ένταση. Το πρόβλημα εκδηλώνεται για παράδειγμα, με την μορφή δυσπεψίας η οποία συνοδεύεται από τυμπανισμό, πονοκέφαλους ή κατάθλιψη (σε ελαφρές περιπτώσεις καταθλίψεως μπορεί να βελτιώσει την διάθεση) που συνδέεται με γενική εξασθένηση. Έτσι επειδή δρα θετικά εναντίον της κεφαλαλγίας τάσεως, συνιστάται για τους πονοκεφάλους, για τις διαταραχές της εμμήνου ρύσεως

και για τα προβλήματα της κλιμακτηρίου. Γενικότερα ενδείκνυται για τα σημάδια κοπώσεως ύστερα από κάποια ασθένεια, για το έντονο στρες και για την μειωμένη κυκλοφορία του αίματος, καθώς επίσης ενισχύει και την δυνατότητα συγκεντρώσεως. Επίσης θεωρείται ότι καθαρίζει το αίμα και είναι ευεργετικό στα προβλήματα της αναπνοής και του άσθματος.

Εξωτερικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανακούφιση του μυϊκού πόνου, της ισχιαλγίας και της νευραλγίας, καθώς και για τις δυναμωτικές πλύσεις για παιδιά και άτομα στην ανάρρωση. Ενεργεί σαν διεγερτικό στους θύλακες των τριχών και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε περιπτώσεις πρόωρης φαλάκρας.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως έγχυμα, αφέψημα, βάμμα, κατάπλασμα, αιθέριο έλαιο, αλοιφή, κομπρέσα και για λουτρά.

10. Ποιές άλλες χρήσεις έχει;

α) Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου : Είναι κατάλληλο φυτό για πλαίσια τα οποία καθορίζουν τα όρια τμημάτων κήπων και πάρκων. Το δενδρολίβανο είναι ιδανικό για φυτεύσεις σε βραχόκηπους και σε εισόδους κτηρίων λόγω των αρωματικών του ανθέων και φύλλων. Επιπλέον είναι κατάλληλο για φυτεύσεις σε κήπους εκκλησιών και μονών όπου πολλές φορές, λόγω των αρωματικών ανθέων και φύλλων του, χρησιμοποιείται στις λατρευτικές τελετές. Τέλος επειδή αντέχει πολύ στην ξηρασία συνιστάται η φύτευσή του σε αρχαιολογικούς χώρους και μουσεία.

β) Χρήση στην ανθοκομία : Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως γλαστρικό φυτό εξωτερικού ή εσωτερικού χώρου.

γ) Χρήση ως καλλυντικό: Πέραν των θεραπευτικών χρήσεων, χρησιμοποιείται τόσο σε λουτρά σύσφιξης, λουσίων αντιγήρανσης και ενδυνάμωσης μαλλιών.

δ) Χρήση στην μαγειρική : Στην μαγειρική προσθέτει άρωμα και βελτιώνει την γεύση των τροφίμων όπως π.χ των κρεάτων.

Συνταγή: Λαδοτό με Δεντρολίβανο και Χοντρό Αλάτι

Υλικά

30 γρ. μαγιά νωπή

1 1/2 ποτήρι χλιαρό νερό

Μισή κουταλιά του γλυκού αλάτι

Μισή κουταλιά του γλυκού ζάχαρη

1 κουταλιά του γλυκού αλάτι χοντρό

1 κουταλιά του γλυκού δεντρολίβανο

2 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

500 γρ. αλεύρι

Εκτέλεση

Σε ένα μπολ αναμιγνύουμε τη μαγιά με το νερό, το λάδι, τη ζάχαρη και το ψιλό αλάτι. Ρίχνουμε σταδιακά το αλεύρι, μέχρι να γίνει μία μαλακή ζύμη που μόλις θα αρχίσει να ξεκολλάει από τα χέρια μας.

Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για μισή ώρα και να φουσκώσει σε ζεστό μέρος.

Κατόπιν λαδώνουμε τα χέρια μας και απλώνουμε τη ζύμη, με τα δάχτυλά μας, σε ένα λαδωμένο τετράγωνο ταψί κουζίνας. Στρώνουμε με τον ίδιο τρόπο, με τα δάχτυλα και την επιφάνειά της και κάνουμε βαθουλώματα στο ζυμάρι.

Στη συνέχεια λαδώνουμε και την επάνω επιφάνεια της ζύμης και πασπαλίζουμε με το χοντρό αλάτι και το δεντρολίβανο.

Ψήνουμε στο φούρνο στους 180 βαθμούς, μέχρι να ροδίσει το ψωμί και να γίνει τραγανό.



11. Αναφορά της χρήσης του από την αρχαιότητα:

Σύμφωνα με τον μύθο λοιπόν, η θεά Αφροδίτη κατά την γέννησή της από την μήτρα του Ουρανού και αναδυόμενη από την θάλασσα φορούσε στον λαιμό της ένα κολιέ το οποίο ήτο φτιαγμένο από ανθισμένο δενδρολίβανο. Οι αρχαίοι Έλληνες το θεωρούσαν δώρο της θεάς Αφροδίτης. Επίστευαν ότι ήταν τονωτικό του εγκεφάλου και πως ενισχύει την μνήμη και οι μαθητές έβραζαν, επάνω στο κεφάλι τους, άνθη δενδρολίβανου για να ενισχύσουν την ικανότητά τους για απομνημόνευση. Το χρησιμοποιούσαν σαν βότανο και σαν θυμίαμα, αλλά και αυτούσιο. Στις τελετουργίες των αρχαίων συμβόλιζε τον γάμο, την αγάπη και την φιλία. Από την άλλη πλευρά οι χριστιανοί πιστεύουν ότι ήτο ο αγαπημένος θάμνος της Παναγίας η οποία εκάθετο για να αναπαυθεί επάνω σε αυτόν. Ο μύθος λέει ότι όταν η Παναγία εκάθετο στον θάμνο αυτός άνθιζε και έβγαζε άσπρα λουλούδια (άνθη). Παρά το γεγονός ότι το δενδρολίβανο χρησιμοποιήθηκε ως θεραπευτικό φυτό από την αρχαιότητα, αυτό εκτιμήθηκε ιδιαίτερος κατά την εποχή της μοναστηριακής ιατρικής. Έκτοτε χρησιμοποιήθηκε ως «γιατρικό» για τα πάντα με βάση την θεραπευτική του δράση, ενώ όλο και περισσότερες θεραπευτικές εφαρμογές του από το παρελθόν πλέον επιβεβαιώνονται και επιστημονικά.

12. Παροιμίες, γνωμικά, λογοτεχνικές πηγές που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α-Φ φυτό.

-

13. Αναφορές από Μουσική - Ποίηση - Λογοτεχνία που σχετίζονται με το

συγκεκριμένο Α- Φ φυτό.
14. Ενδεικτικά Προϊόντα
Αιθέριο Έλαιο Δενδρολίβανο
Της εταιρείας ΑΡΙΒΙΤΑ



MANTZOYRANA



1. Πώς ονομάζεται;

Μαντζουράνα

2. Έχουν δοθεί και άλλες ονομασίες στη μαντζουράνα ;

Ορίγανο το αμάραντο, σάψυχο

3. Από που προέρχεται το όνομα του ;

-

4. Ποιά είναι η Αγγλική/ λατινική του ονομασία;

Origanum majorana

5, Είναι δέντρο, θάμνος, αναρριχώμενο ή πόα:

Είναι πολυετές φρύγανο της οικογένειας των χειλανθών. Έχει βλαστό λεπτό, σκληρό, τετραγωνικό, πολύκλαδο, κοκκινωπό και τριχωτό ή σχεδόν λείο ο οποίος μπορεί να φτάσει σε ύψος τα 50 έως 60 εκατοστά. Το φυτό έχει σταχτοπράσινο χρώμα. Οι μίσχοι του έχουν μικρά, στρογγυλά, ωοειδή, μαλακά, αρωματικά και γκριζοπράσινα φύλλα, φερόμενα το ένα απέναντι στο άλλο (αντίθετα). Τα φύλλα όταν τριφθούν ανάμεσα στα δάχτυλα δίνουν μια ιδιαίτερη βαλσαμίδα οσμή (μυρωδιά).

6. Πότε ανθοφορεί;

Η περίοδος ανθίσης ξεκινά από τέλη Ιουνίου και φτάνει έως τον Αυγουστο με Σεπτέμβριο.

7. Σε ποιές περιοχές ευδοκίμει;

Σε ημιορεινές περιοχές και σε αγρούς πλούσιους με καλή αποστράγγιση, ξηρούς ή αρδευομενο. Προτιμά περιοχές με μάλλον ήπιο κλίμα. Παρουσιάζει μειωμένη αντοχή στο κρύο. Η φωτοπερίοδος επηρεάζει την ανάπτυξη του φυλλώματος των φυτών και την διαφοροποίηση της ταξιανθίας. Σε περιοχές με διάρκεια ημέρας 12 έως 16 ώρες την περίοδο της διαφοροποίησης δημιουργεί φυτά με καλύτερο φύλλωμα. Σε γενικές γραμμές η μαντζουράνα είναι ξηρική καλλιέργεια.

8. Είναι αγαπητό φυτό στις μέλισσες;

-

9. Ποιές φαρμακευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει;

Παρά το γεγονός ότι η μαντζουράνα χρησιμοποιείται κυρίως σαν αρτυματικό, ωστόσο συχνά χρησιμοποιείται και σαν φαρμακευτικό βότανο.

γ) Χρήση θεραπευτική : Η μαντζουράνα λειτουργεί κυρίως ως αντισηπτικό, αντισπασμωδικό, αρωματικό, αναλγητικό, αποχρεμπτικό, τονωτικό, χωνευτικό και ηρεμιστικό. Η μαντζουράνα είναι ένα θαυμάσιο γενικό αντισηπτικό, τόσο εσωτερικά όσο και εξωτερικά. Ενδείκνυται για την θεραπεία ελαφρών παθήσεων του νευρικού συστήματος. Επίσης δρα ευεργετικά κατά των πονοκεφάλων, του άγχους και της

αϋπνίας και έχει χρησιμοποιηθεί με επιτυχία στην αντιμετώπιση του ίλιγγου και της επιληψίας.

Είναι πολύ καλό αντισπασμωδικό. Χρησιμοποιείται ενάντια στην δυσπεψία λόγω νευρικοτητας, στους κολικούς και στα φουσκώματα. Ανοίγει την όρεξη, ανακουφίζει από τους τυμπανισμούς και τους στομαχικούς πόνους, ενώ το όμορφο άρωμά της απομακρύνει την κατάθλιψη και το στρες.

Χρησιμοποιείται επίσης ενάντια στις ημικρανίες και στα τικ του προσώπου. Είναι πολύ αποτελεσματική κατά των αναπνευστικών παθήσεων (άσθμα, βρογχίτιδα), του κρυολογήματος, της δυσμηόρροιας, της δυσκοιλιότητας και των στοματικών ελκών. Χρησιμοποιείται για την τόνωση του δέρματος.

Το υπέργειο τμήμα του φυτού περιέχει αιθέριο έλαιο, το οποίο λαμβάνετε συγκεκριμένα από τα φύλλα και είναι κατάλληλο για την φαρμακοποιία και την αρωματοποιία.

Για εξωτερική χρήση το αιθέριο έλαιο (λάδι) της μαντζουράνας, επιφέρει βελτίωση σε μώλωπες και σε δύσκολα επουλώσιμες πληγές καθώς αυτή έχει αποδείξει την χρησιμότητά της στην αντιμετώπιση των πόνων από ρευματισμούς και ισχιαλγίες. Ως απολυμαντικό χρησιμοποιείται για τα μαλλιά, την ακμή, τα τσιμπήματα και έχει πολλές άλλες σημαντικές φαρμακευτικές χρήσεις.

Φέρνοντας τα φύλλα της μαντζουράνας κοντά στην μύτη απελευθερώνεται η αναπνοή.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως αφέψημα, έγχυμα, αλοιφή και κατάπλασμα.

-συνιστάται για τη ρινοφαρυγγίτιδα και τη φαρυγγίτιδα.

-έχει αποχρεμπτικές, αντισπασμωδικές και τονωτικές ιδιότητες.

-καλή για πονοκεφάλους και αϋπνία, ίλιγγο, ημικρανία, απώλεια μνήμης και επιληψία.

-για τη ρινίτιδα και τις αμυγδαλές.

-για τις φλεγμονές των ούλων και της γλώσσας.

-ενδείκνυται για τους τυμπανισμούς, τους μετεωρισμούς και τη δυσκοιλιότητα.

-γαστροπροστατευτικά και καταπραϋντική, για τα προβλήματα του στομάχου και όλου του γαστρεντερικού συστήματος.

-Έχει διουρητικές και εφιδρωτικές ιδιότητες.

-το αιθέριο έλαιό της έχει θερμαντικές, ηρεμιστικές, καταπραϋντικές, σπασμολυτικές και αναλγητικές ιδιότητες.

-με επαλείψεις, μασάζ ή εισπνοές, το αιθέριο έλαιο του φυτού με το ευχάριστο άρωμά του, μπορεί να ανακουφίσει από προβλήματα όπως το άγχος, η κατάθλιψη, η ένταση, ή θλίψη κλπ.

-χρησιμοποιείται για τη βρογχίτιδα και το άσθμα.

-είναι χρήσιμη σε μορφή ζεστών καταπλάσμάτων στη θεραπεία πληγών και σε πρηξίματα που οφείλονται σε αρθρώσεις, σε στραμπουλήγματα και σε μυαλγίες.

-για τους ρευματικούς και αρθρικούς πόνους.

-χρησιμοποιούμε τα φύλλα της πάνω σε μώλωπες ή σε τσιμπήματα εντόμων για άμεση ανακούφιση.

-έχει ισχυρές μυοχαλαρωτικές και αναλγητικές ιδιότητες.

-για τους πόνους της περιόδου.

-ο χυμός του φυτού, σταματά τον πόνο και το βούισμα στα αυτιά.

-ευρήματα ερευνών παρέχουν ισχυρές ενδείξεις ότι η μαντζουράνα μπορεί να είναι ένα πολλά υποσχόμενο χημειοπροστατευτικά και θεραπευτικό βότανο για τον καρκίνο γενικά και ειδικά για τον

καρκίνο του μαστού και τις μεταστάσεις του.

-άλλες έρευνες παρέχουν βάση για την παραδοσιακή χρήση της μαντζουράνας σε θεραπείες καρδιαγγειακών παθήσεων και της θρόμβωσης.

10. Ποιές άλλες χρήσεις έχει;

α) Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου : Είναι φυτό κατάλληλο για κήπους και βραχόκηπους διότι είναι ένα ιδιαίτερο αρωματικό φυτό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο του ή σε συνδυασμό με άλλα φυτά.

β) Χρήση στην ανθοκομία : Χρησιμοποιείται κυρίως ως γλαστρικό φυτό για εσωτερικούς και εξωτερικούς χώρους.

γ) Χρήση στην κουζίνα : Οι νεαρές ανθισμένες κορυφές της μαντζουράνας χρησιμοποιούνται ως άρτυμα στην μαγειρική. Αυτές έχουν ευχάριστο πιπεράτο άρωμα και η γεύση τους είναι πικάντικη, αλλά είναι περισσότερο γλυκές από την ρίγανη.

Συνταγή: Ματζουράνα για το χοιρινό

Υλικά:

- 2 ή 3 κότσια χοιρινά ανάλογα με το μέγεθος (ενάμιση κιλό περίπου) - όσο πιο μικρά τόσο πιο νόστιμα
- 1 μπουκάλι άσπρο (ημίξηρο) ή ροζέ κρασί
- 2 μεσαία κρεμμύδια κομμένα φέτες
- 6 σκελίδες σκόρδο ολόκληρες αλλά χτυπημένες
- 1 καρότο σε λεπτές φέτες
- μερικά κοτσάνια σέλινο, αν έχετε, ή λίγο σέλερι
- μπόλικά φρέσκα (ή και ξερά) μυρωδικά όπως ματζουράνα, θυμάρι, θρουμπί, ρίγανη, δεντρολίβανο, φασκόμηλο (ελάχιστο απ' αυτό). (Αν είναι φρέσκα βάλτε ολόκληρα τα κλαράκια για να αφαιρούνται πιο εύκολα)
- 1 φλιτζάνι λάδι εξαιρετικής ποιότητας
- αλάτι θαλάσσης και φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Οδηγίες



Ετοιμάστε μια μαρινάδα με το κρασί, το μισό λάδι, το σκόρδο και τα μυρωδικά και βάλτε μέσα τα κότσια για μερικές ώρες, ή και όλη νύχτα, γυρίζοντας δυο - τρεις φορές. Σουρώστε τη μαρινάδα, σκουπίστε τα κότσια και τσιγαρίστε τα καλά απ' όλες τις μεριές στο υπόλοιπο λάδι μέσα σε γάστρα μαντεμένια. Προσθέστε το κρεμμύδι, το καρότο, τα σκόρδα και το σέλινο να τσιγαριστούν κι αυτά λίγο.

Προσθέστε το υγρό της μαρινάδας στην κατσαρόλα χωρίς να χαμηλώσετε τη φωτιά, ξεκολλώντας και διαλύοντας τα καραμελωμένα κομματάκια με μια ξύλινη κουτάλα.

Αφήστε να βράσει για δυο λεπτά ώσπου να εξατμιστεί το οινόπνευμα. Προσθέστε μια μικρή ποσότητα από τα χλωρά μυρωδικά, αλάτι και μερικές αλεσιές πιπέρι, ανακατέψτε, κλείστε τη γάστρα και βάλτε την σε προθερμασμένο στους 200 βαθμούς φούρνο για 15 λεπτά. Μετά χαμηλώστε την θερμοκρασία στους 175 βαθμούς και ψήστε, γυρίζοντας μερικές φορές το κρέας, ώσπου να είναι πολύ μαλακό και να πέφτει απ' τα κόκκαλα. Η ώρα θα εξαρτηθεί από το μέγεθος των κοטיών.



Ανάλογα με το πρόγραμμά σας μπορείτε να ψήσετε αυτό το φαγητό και σε πολύ πολύ χαμηλή φωτιά, από το πρωί για το βράδυ, γυρίζοντας μερικές φορές. Θα γίνει ακόμα πιο τρυφερό και νόστιμο. Μπορείτε να το σεβίρετε απλώς με τα υγρά και τα λαχανικά του, ή να τα αλέσετε με μαγικό ραβδί, προσθέτοντας αν θέλετε και λίγο ζωμό κρέατος να αυγατίσετε τη σάλτσα. Ταιριάζει πολύ με πατάτες τηγανητές.

ε) Άλλες χρήσεις : Οι σπόροι του φυτού χρησιμοποιούνται επίσης ως μπαχαρικό στην αλλαντοποιία, στην αρτοποιία και στην ποτοποιία.

11. Αναφορά της χρήσης του από την αρχαιότητα :

Στην Ελλάδα η μαντζουράνα είναι γνωστή από τα αρχαία χρόνια κατά τα οποία την χρησιμοποιούσαν ως φάρμακο κατά στομαχικών και εντερικών ενοχλήσεων. Στις γαμήλιες τελετές τα νεαρά ζευγάρια στεφανώνονταν με φυτά μαντζουράνας, η οποία είναι ένα από τα είδη «Οργάνου», διότι πίστευαν ότι αυτά αναπτύχθηκαν από την Αφροδίτη η οποία όταν τα άγγιξε επήραν το άρωμά της. Έτσι, σύμφωνα με την ελληνική μυθολογία, η γλυκιά και πικάντικη ευωδία (μυρωδιά) της μαντζουράνας δημιουργήθηκε από την θεά Αφροδίτη ως σύμβολο ευτυχίας. Για τον λόγο αυτό και στην αρχαία Ελλάδα τα νυφικά ζευγάρια εστέ φοντο με γιρλάντες μαντζουράνας ή ρίγανης, ενώ ολόκληρα φυτά φυτεύονται στους τάφους προκειμένου να κατευοδώσουν ειρηνικά τους νεκρούς. Κατά την μυθολογία, ο Αμάρακος ήτο γιος του βασιλιά Κινάμου της Κύπρου. Παρασκεύαζε μυρωδικά και καθώς μετέφερε σε ένα αλαβάστρινο βάζο ένα από τα εκλεκτά του μύρα, του ξέφυγε αυτό από τα χέρια, έπεσε και έσπασε. Από την εκπληκτική ευωδία (μυρωδιά) η οποία ξεχύθηκε δεν κατάφερε να κρύψει το ατύχημά του. Οι «Θεοί» τον τιμώρησαν για την δεξιότητα του επειδή αυτό ήταν προσωπικό άρωμα της Αφροδίτης και έτσι ο απρόσεκτος αρωματοποιός τιμωρήθηκε παίρνοντας την μορφή του φυτού. Η Αφροδίτη ήτο η πρώτη η οποία εφύτευσε το βότανο αυτό στον κήπο της.

Αναφορές στις ευεργετικές ιδιότητες της μαντζουράνας και ιδιαίτερα για τον στόμαχο (στομάχι) κάνει ο Θεόφραστος ο οποίος την ονομάζει «αμάρακος ο αείφυλλος», ο

Διοσκουρίδης ο οποίος την αναφέρει ως «σάμψυχο», αλλά και ο Ιπποκράτης ο οποίος την αξιοποιεί ως αντισηπτικό. Ο Γαληνός προτρέπει την χρήση της ως χωνευτικού. Οι ιερείς τον χρησιμοποιούσαν κατά των ημικρανιών και της νευρικότητας. Κατά την περίοδο του Μεσαίωνα η μαντζουράνα περιγράφεται ως φάρμακο το οποίο, μεταξύ άλλων, ανακουφίζει από τον πονόδοντο. Το πλέον καλό και το πλέον περιζήτητο άρωμα από μαντζουράνα ήτο αυτό της Μυτιλήνης και της Κύπρου στις οποίες το φυτό αφθονούσε.

12. Παροιμίες, γνωμικά, λογοτεχνικές πηγές που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α-Φ φυτό.

-

13. Αναφορές από Μουσική - Ποίηση - Λογοτεχνία που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α- Φ φυτό.

14. Ενδεικτικά Προϊόντα
Αιθέριο Έλαιο Ματζουράνα
Της εταιρείας APIVITA



Ομάδα 4η Δυόσμος



1. Πως ονομάζεται;

Δυόσμος

2. Έχουν δοθεί άλλες ονομασίες στο συγκεκριμένο φυτό;

-

3. Από που προέρχεται το όνομα του;

Ο δυόσμος (επιστημονική ονομασία *Mentha spicata*, Μίνθη η σταχυώδης) είναι είδος μέντας το οποίο είναι ιθαγενές της Ευρώπης και της Νοτιοδυτικής Ασίας. Ο δυόσμος πέρα από τη χρήση του ως αντισπασμωδικό, τονωτικό και χωνευτικό βότανο, χρησιμοποιείται για να αρωματίσει διάφορα φαγητά. Απαντάνται και με το όνομα ηδύοσμος, όπου και καταγράφονται 13 είδη και 9 παραλλαγές δυόσμος < αρχαία ελληνική ήδύοσμος < ήδύς + όσμή

4. Ποια είναι η Αγγλική του σημασία;

spearmint

5. Είναι, δέντρο, θάμνος, αναρριχόμενο ή ποα;

Είναι ριζωματώδες πολυετές φυτό που φτάνει σε ύψος 30 με 100 εκατοστά

6. Πότε ανθοφορεί ο δυόσμος;

Ανθίζει την άνοιξη και το καλοκαίρι.

7. Σε ποιές περιοχές ευδοκιμεί;

Ευδοκιμεί σε περιοχές θερμές αλλά και ψυχρές. Καλύτερη ανάπτυξη παρουσιάζει σε περιοχές με εύκρατο κλίμα και δροσερό καλοκαίρι. Ο δυόσμος χρειάζεται μεγάλη περίοδο ηλιολουστων ημερών για να φτάσει την μέγιστη ποσότητα αιθέριου ελαίου. Καλύτερη ποιότητα σε αιθέριο έλαιο έχουμε όταν ο δυόσμος αναπτύσσεται σε περιοχές με ζεστές ημέρες και κρύες νύχτες. Οι κρύες νύχτες μειώνουν την παρουσία του μινθοφουρανίου που ευθύνεται για την πικρή γεύση του ελαίου. Για την ανάπτυξή του απαιτεί καλά αποστραγγιζόμενα εδάφη. Χρειάζεται αρκετή υγρασία και γόνιμο μέσης σύστασης έδαφος. Καλύτερο pH ανάπτυξης είναι 6,5-7,5.

8. Είναι αγαπητό φυτό στις μέλισσες;

Δεν είναι αγαπητό

9. Ποιες φαρμακευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει; έχει αντιφλεγμονώδη, αντιοξειδωτική και ανοσορρυθμιστική δράση

1. δρα ενάντια στους κολικούς, τα αέρια του στομάχου, της ναυτίας και του εμετού και είναι εξαιρετικός για την αντιμετώπιση των εμετών της εγκυμοσύνης

2. είναι εξαιρετικά διουρητικός, αντισπασμωδικός και εφιδρωτικός
3. μειώνει τα τριγλυκερίδια
4. διαθέτει εξαιρετικές αντιμυκητιακές ιδιότητες (π.χ. εξολοθρεύει τον μύκητα *Candida albicans* καθώς και μύκητες που εμφανίζονται κατά την αποσύνθεση των τροφίμων)
5. για την αμυγδαλίτιδα, ουλίτιδα και φλεγμονές του ρινοφάρυγγα
6. είναι ηρεμιστικός και ενισχύει τη μνήμη κατά του λόξυγγα
7. για τις πέτρες της κύστης και της χολής, την κατακράτηση ούρων και τις φλεγμονές των νεφρών
8. αποτελεσματικός κατά των αιμορροΐδων
9. έχει ευεργετική επίδραση στο νευρικό σύστημα και κάνει καλό σε πονοκέφαλο, ημικρανία, ταχυπαλμία, τρέμουλο, αϋπνία και σπασμούς
10. το έλαιό του δρα ως προστατευτικό από επιζήμιες ακτινοβολίες και χημειοθεραπείες
11. διεγείρει τη χολική έκκριση σε περίπτωση ίκτερου και άλλες ασθένειες του ήπατος και της χολής
12. κατά των παθήσεων του δέρματος, τη θεραπεία των σκασμένων χεριών και της πιτυρίδας
13. -για την αρθρίτιδα και τους ρευματισμούς
14. το αιθέριο έλαιό του καταπολεμά πολλά βακτηρίδια, όπως τον *E. Coli* που προσβάλλει τα έντερα, το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού, τη σαλμονέλα, τον χρυσίζοντα σταφυλόκοκκο και τα βακτήρια που προκαλούν τερηδόνα
15. σαν γαργάρα, για τη θεραπεία ελκών του στόματος

10. Ποιες άλλες χρήσεις έχει; το αιθέριο έλαιό του χρησιμοποιείται για την παρασκευή τσίχλας και οδοντόκρεμας

- χρησιμοποιείται στη μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική
- χρησιμοποιείται στη σαπωνοποιία και τη μυροποιία
- χρησιμοποιείται για να κρατά μακριά απρόσκλητους επισκέπτες, όπως μυρμήγκια, σαρανταποδαρούσες, κουνούπια, και ποντίκια.

11. Αναφορά της χρήσης του από την αρχαιότητα

α. Συνδεση με την ιατρική στην Αρχαιότητα: Ο δυόσμος έχει μακρά ιστορία χρήσης για πεπτικές διαταραχές και υπάρχει τόσο κλινική όσο και *in vitro* έρευνα για το σύνολο του φυτού και ένα από τα κύρια φυτοχημικά του, τη μενθόλη, οι οποίες υποστηρίζουν πολλές από τις παραδοσιακές του χρήσεις. Λέγεται ότι η μέντα ήταν ένα από τα συστατικά που περιέχει το ποτό κυκεών, το ρόφημα που προσέφεραν σε όσους συμμετείχαν στα Ελευσίνια Μυστήρια.

β. Συνδεση με την Ελληνική Μυθολογία: Η Μίνθη ήταν ποτάμια νύμφη του Κωκυτού (κωκυτής) ποταμού του κάτω κόσμου, των θρήνων και στεναγμών η οποία ατύχησε να ερωτευτεί τον Άδη (Πλούτωνα) αδελφό του Δία. Αυτή καταπατήθηκε από την θεά Δήμητρα ή την κόρη Περσεφόνη και μεταμορφώθηκε στο φυτό δυόσμος ή μέντα ή Μίνθη (τσάι του βουνού). Ο Στράβων γεωγραφικά 8 κεφ. 14 αναφέρει: Ανατολικά του Πύλου είναι ένα βουνό με το όνομα Μίνθη που ο μύθος λέει ότι ήταν παλλακίδα του Άδη και πατήθηκε από την κόρη οπότε μεταβλήθηκε στην Μίνθη του κήπου που μερικοί λένε δυόσμο (η ερμηνεία).

12. Παροιμίες, γνωμικά, λογοτεχνικές πηγές που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α-Φ φυτό.

-

13. Αναφορές από Μουσική - Ποίηση - Λογοτεχνία που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α- Φ φυτό.

14. Ενδεικτικά Προϊόντα

Αφρολουτρο με Δύσμο & Φασκόμηλο



<https://www.apivita.com/hellas/>

Αιθέριο Έλαιο



ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ



- 1. Πως ονομάζεται;**
Τσουκνίδα
- 2. Έχουν δοθεί και άλλες ονομασίες στο συγκεκριμένο φυτό;**
αγκινίδα, ατζικνίδα, αγγρίζα, κνίδη, ακαληφή, ούρτικη και τσούχνα
- 3. Απο που προέρχεται το όνομα του;**
το όνομα προέρχεται από το λατινικά uro που σημαίνει “κάψιμο”
- 4. Ποιά είναι η Αγγλική/Λατινική του ονομασία;**
Nettle /
- 5. Είναι δέντρο,θάμνος,αναρριχόμενο ή πόα;**
Κνιδοειδές
- 6. Πότε ανθοφορεί;**
Ιούλιο έως Σεπτέμβριο
- 7. Σε ποιές περιοχές ευδοκιμεί;**
Φύεται σε χώμα πλούσιο σε άζωτο και είναι κοινό σε όλες τις περιοχές με ήπιο κλίμα. Συναντάται σχεδόν παντού σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους.
- 8. Είναι αγαπητο φυτο στις μελισσες;**
ΝΑΙ
- 9. Ποιές φαρμακευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει;**

Η τσουκνίδα έχει ένα από τα ευρύτερα φάσματα εφαρμογής ανάμεσα στα βότανα και δρα θετικά σε ολόκληρο το σύστημα του μεταβολισμού. Ενισχύει και τονώνει όλο το σώμα. Λειτουργεί ως στυπτικό διουρητικό, καθαρτικό και τονωτικό. Είναι ειδικό ίαμα για το παιδικό έκζεμα και ωφελεί σε όλες τις μορφές αυτής της παθήσεως και ιδιαίτερα στο νευρικό έκζεμα. Οι στυπτικές ιδιότητες της τσουκνίδας χρησιμοποιούνται για την ρινορραγία ή για να ανακουφίσει τα συμπτώματα της αιμορραγίας όπου και αν αυτή εμφανίζεται (π.χ στην αιμορραγία της μήτρας). Επιπλέον είναι αποτελεσματικό καθαρτικό και χρησιμοποιείται σε διάφορες δερματοπάθειες όπως είναι το έκζεμα, η ψωρίαση και οι λειχήνες. Τα νεαρά φύλλα περιέχουν πολλές βιταμίνες, αλλά και τα μεγαλύτερα περιέχουν σημαντικά συστατικά, όπως και η ρίζα της τσουκνίδας. Επίσης η τσουκνίδα είναι χρήσιμη στην υγεία για την υπέρταση, τους ρευματισμούς, την αρθρίτιδα, την ποδάγρα, την παράλυση και για τις παθήσεις του ήπατος και της χολής. Το φρέσκο φυτό εχρησιμοποιείτο σαν τονωτικό, διουρητικό και τονωτικό του αίματος, καθώς και για την ελάττωση της συγκεντρώσεως του σακχάρου στο αίμα. Όταν τα νεαρά φυτά

ετρώνοντο, ως σαλάτα ή ως λαχανικό, εχρησιμοποιούνται ως τονωτικά για να διεγείρουν την εντερική δράση ή την έκκριση της ουρίας και σαν δυναμωτικό για τον διαβήτη και την αναιμία. Τ

α ριζώματα της τσουκνίδας είναι αποτελεσματικά στην υπερπλασία του προστάτη. Αυξάνουν τον όγκο και την ροή των ούρων ώστε να αποβάλλονται ευκολότερα τα υπολείμματα από την ούρηση.

Τα φύλλα εχρησιμοποιούνται στους πόνους από ρευματισμούς, στην αρθρίτιδα και στις φλεγμονές του ουροποιητικού συστήματος επειδή έχουν αντιφλεγμονώδη δράση.

Με την τσουκνίδα φτιάχνονται διάφορες λοσιόν για το τριχωτό της κεφαλής οι οποίες βοηθούν στην ανάπτυξη των μαλλιών. Τα λουτρά με χυμό τσουκνίδας μπορούν να καθαρίζουν και να απομακρύνουν τους λεκέδες του δέρματος. Επιπλέον ετρώνετο ωμή ή μαγειρεμένη. Έχει πολύ σημαντική διατροφική αξία και είναι ωφελιμότερη από το σπανάκι επειδή δεν περιέχει οξαλικά οξέα. Χρησιμοποιείται κυρίως ως αφέψημα, έγχυμα, χυμός, βάμμα, λοσιόν για τα μαλλιά και για λουτρά.

10. Ποιές άλλες χρήσεις έχει;

Στην μαγειρική χρησιμοποιείται κυρίως για την γέμιση πιτών ή καταναλώνεται ως λαχανικό. Οι νεαροί βλαστοί μπορεί να καταναλωθούν βραστοί ως λαχανικό, αλλά ποτέ ωμοί.

11. Αναφορά της χρήσης του απο την αρχαιότητα;

Η χρήση της τσουκνίδας ως φαρμακευτικό φυτό χρονολογείται από την αρχαία Ελλάδα στην οποία χρησιμοποιήθηκε ως διουρητικό και καθαρτικό. Στους αρχαίους χρόνους το χρησιμοποιούσαν σε περιπτώσεις παραλυσίας, ληθάργου ή αποπληξίας. Ο Ιπποκράτης συνέστησε την τσουκνίδα για την θεραπεία 61 ασθενειών και την είχε εντάξει στα φυτά τα οποία κάνουν για όλες τις ασθένειες. Ο Γαληνός στο βιβλίο του «De Simplicibus Medicamentis ad Paternainum (espurio)» συνιστούσε την τσουκνίδα ως διουρητικό, καθαρτικό και για την θεραπεία των δαγκωμάτων από τους σκύλους, της γάγγραινας, των οιδημάτων, της ρινορραγίας, της υπερβολικής εμμηνόρροιας, των ασθενειών οι οποίες σχετίζονται με την σπλήνα, της πλευρίτιδος, της πνευμονίας, του άσθματος και των ελκών στο στόμα, καθώς και για την αντιμετώπιση της τριχοφυΐας.

12. Παροιμίες, γνωμικά, λογοτεχνικές πηγές που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α-Φ φυτό.

-

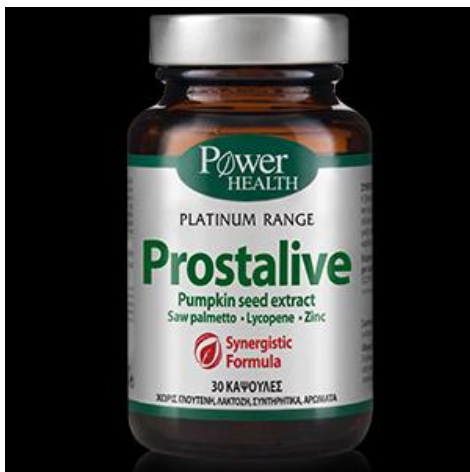
13. Αναφορές από Μουσική - Ποίηση - Λογοτεχνία που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α- Φ φυτό.

14. Ενδεικτικά Προϊόντα

Korres: ΓΛΥΚΥΡΡΙΖΑ & ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ



Power Health: Classics-Prostalive



Αριβίτα: Σαμπουάν Εξισορρόπησης για Λιπαρές Ρίζες και Ξηρές Ακρες



ΦΛΑΜΟΥΡΙ



- 1. Πως ονομάζεται;**
Φλαμούρι
- 2. Έχουν δοθεί και άλλες ονομασίες στο συγκεκριμένο φυτό;**
Τίλιο
- 3. Απο που προέρχεται το όνομα του;**
.Τίλιο (ιταλικό tiglio) ή Φλαμουριά ή Φιλύρα: φίλος + ύρον σμήνος
= αυτό που προσελκύει μέλισσες.
- 4. Ποιά είναι η Αγγλική/Λατινική του ονομασία;**
Linden flower
- 5. Είναι δέντρο,θάμνος,αναρριχόμενο ή πόα;**
Δέντρο
- 6. Πότε ανθοφορεί;**
Η περίοδος ανθίσεως ξεκινά από τον Μάιο και φθάνει έως τον Ιούλιο.
- 7. Σε ποιές περιοχές ευδοκιμεί;**
Απαιτεί έδαφος βαθύ, πλούσιο και προτιμά τις υγρές περιοχές των πεδιάδων και των λόφων για να μπορέσει να αναπτυχθεί το μεγάλο του ριζικό σύστημα. Αντέχει στο κρύο, στις παραθαλάσσιες περιοχές και στο ασβέστιο του εδάφους. Είναι ευαίσθητο φυτό στην ατμοσφαιρική ρύπανση. Αναπτύσσει πολλές παραφυάδες οι οποίες θα πρέπει να αφαιρούνται αμέσως μετά την εμφάνισή τους.
- 8. Είναι αγαπητο φυτο στις μελισσες;**
Ναι
- 9. Ποιές φαρμακευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει;**
Έχει διουρητικές, επιδρωτικές, νευρωτονικές και τονωτικές ιδιότητες
- 10. Ποιές άλλες χρήσεις έχει;**
Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου
- 11. Αναφορά της χρήσης του απο την αρχαιότητα;**
Σύμφωνα με την μυθολογία η Νύμφη Φιλύρα ήτο η μητέρα του σοφού Κένταυρου Χείρωνα και προστάτιδα των αρωμάτων, της ευωδίας και της ανάρρωσης. Μεταμορφώθηκε στο ομώνυμο δέντρο για να κρύψει την ντροπή της όταν πιάστηκε στα πράσα μαζί με τον Κρόνο από την σύζυγό του την Ρέα. Το παιδί του παράνομου ζευγαριού είχε την παράδοση τύχη να γεννηθεί ως

Κένταυρος επειδή ο Κρόνος μεταμορφώθηκε σε άλογο για να αποφύγει την συζήτηση. Όσο για την ερωμένη του, διάλεξε ένα φυτό το οποίο θα ασκούσε κατευναστική δράση στην εξοργισμένη θεϊκή σύζυγο. Από τα αρχαία χρόνια το τίλιο ήτο γνωστό για τις καταπραυντικές και χαλαρωτικές του ιδιότητες.

12. Παροιμίες, γνωμικά, λογοτεχνικές πηγές που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α-Φ φυτό.

-

13. Αναφορές από Μουσική - Ποίηση - Λογοτεχνία που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α- Φ φυτό.

14. Ενδεικτικά Προϊόντα

Power of Health: Soothamel



ΧΑΜΟΜΗΛΙ



1.Πως ονομάζεται;

Χαμομήλι

2.Εχουν δοθει και αλλες ονομασιες στο συγκεκριμένο Α-Φ φυτο;

Η χριστιανική παράδοση έχει αφιερώσει το χαμομήλι στον Άγιο Γεώργιο προφανώς επειδή ανθίζει κοντά στην εορτή του. Για τον λόγο αυτό το ονομάζουν και «λουλούδι του Αγίου Γεωργίου».

3.Απο που προερχεται το ονομα του;

Λέγεται ότι οι αρχαίοι Έλληνες συνέδεαν το άρωμα του φυτού με τη γεύση των μήλων (χαμαί + μήλον). Η λέξη «χαμομήλι» προέρχεται από τις ελληνικές λέξεις «χαμαί» δηλαδή κάτω από το έδαφος και «μήλον», με ευρύτερη έννοια το «μήλο του εδάφους». Αυτή η ρίζα βρίσκεται επίσης σε άλλες γλώσσες: η λέξη για το χαμομήλι στα ισπανικά, για παράδειγμα, είναι «Manzanilla», δηλαδή «μικρό μήλο». Το μήλον όμως στα αρχαία ελληνικά εσήμαινε και τον καρπό.

4.Ποια είναι η Αγγλική του ονομασία;

chamomile

5.Είναι δέντρο, θάμνος, αναρριχόμενο ή ποα;

Το χαμομήλι είναι ποα.

6.Πότε ανθοφορεί;

-

7.Σε ποιες περιοχές που ευδοκίμει;

Το χαμομήλι ευδοκίμει καλύτερα σε πεδινές περιοχές με εύκρατο κλίμα σε σχέση με τις ορεινές. Παρουσιάζει αντοχή σε χαμηλές θερμοκρασίες. Δεν αναπτύσσεται

ικανοποιητικά σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες. Το χαμομήλι είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο στους ανέμους κυρίως την περίοδο της ανθοσης του, γι αυτό θεωρείται απαραίτητη η τοποθέτηση ανεμοφράκτη ώστε να μειωθεί η ένταση του ανέμου. Στα σκιερά μέρη αυξάνει η περιεκτικότητά του σε χαμαζουλένιο, που είναι το βασικότερο συστατικό του αιθέριου ελαίου του.

Τα καλύτερα εδάφη είναι τα αμμοαργιλώδη με αρκετή οργανική ουσία. Στα αμμώδη εδάφη η ανάπτυξή του περιορίζεται και πολλές φορές από την μεγάλη ξηρασία δεν προλαβαίνει να ανθίσει. Ακατάλληλα είναι τα βαριά εδάφη με πολύ υγρασία. Το χαμομήλι μπορεί να καλλιεργηθεί και σε ισχυρά όξινα εδάφη (pH = 4,5) αλλά καλύτερη απόδοση παρουσιάζει σε εδάφη με pH 5,5 - 7,6.

8.Είναι αγαπητο φυτό στις μελισσες;

Έλκουν τις μελισσες οι οποίες χρησιμοποιούν το πλουσιο ελαιο απο τα φυλλα τους

9.Ποιες φαρμακευτικές ιδιοτητες θεωρειται οτι εχει;

Λειτουργεί κυρίως ως αντισπασμωδικό, άφυσο, αντιφλεγμονώδες, αναλγητικό, αντισηπτικό και επουλωτικό. Το χαμομήλι αναγράφεται επισήμως στην ευρωπαϊκή φαρμακοποιία ως ένα από τα πλέον καταξιωμένα ηρεμιστικά βότανα καθώς φημίζεται για τις θεραπευτικές και τις οικιακές του χρήσεις. Ο ατέλειωτος κατάλογος των προβλημάτων στα οποία μπορεί να βοηθήσει μπορεί να διαιρεθεί σε τομείς οι οποίοι αφορούν στην χαλαρωτική, άφυση και αντιφλεγμονώδη δράση του. Είναι ένα εξαιρετικό ήπιο ηρεμιστικό, χρήσιμο και ασφαλές και για τα παιδιά. Συνεισφέρει την χαλαρωτική του δράση σε κάθε συνδυασμό βοτάνων και έτσι χρησιμοποιείται για την ανησυχία και την αϋπνία. Συχνά ανακουφίζει από την δυσπεψία και τις φλεγμονές όπως η γαστρίτιδα.

Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί για πλύσεις του στόματος σε φλεγμονές όπως η ουλίτιδα και για πλύσεις των οφθαλμών (ματιών) όταν υπάρχει φλεγμονή και ερεθισμός. Καταπολεμά τις ναυτίες και τους εμετούς. Επιπλέον είναι εξαιρετικά αντισπασμωδικό και αντινευραλγικά διότι καταπραΰνει τους πονοκεφάλους, τους πόνους του προσώπου, τα πιασίματα και τους πονόδοντους καθώς είναι πραγματικό φάρμακο για τις κεφαλαλγίες και τις ημικρανίες, είτε αυτές οφείλονται σε κακή πέψη είτε σε ρινίτιδα είτε σε δυσμηνόρροια. Σαν γαργάρες βοηθά τον ερεθισμένο λαιμό. Σαν εισπνοές, από ατμόλουτρο, επιταχύνει την ανάρρωση από την ρινική καταρροή. Εξωτερικά επιταχύνει την επούλωση των τραυμάτων, μειώνει το οίδημα από φλεγμονές, καταπολεμά τις φλεγμονές των βλεφάρων, τους ερεθισμούς του δέρματος και τους πόνους των ρευματισμών. Για δύσκολα επουλώσιμες πληγές και βακτηριακές παθήσεις του δέρματος συνιστώνται τα λουτρά και τα καταπλάσματα. Σαν άφυσο με χαλαρωτικές ιδιότητες ανακουφίζει τον τυμπανισμό και τον πόνο της δυσπεψίας.

Χρησιμοποιείται κυρίως ως έγχυμα, αφέψημα, βάμμα, σκόνη, έλαιο, κομπρέσα, κατάπλασμα, υγρό για πλύσεις, ατμόλουτρο και για λουτρά.

10.Ποιες αλλες χρησης εχει;

Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται ευρύτατα στην αρωματοποιία, στην σαπωνοποιία και σε διάφορα προϊόντα ομορφιάς.

11.Αναφορα της χρησης του απο την αρχαιοτητα(Ηταν γνωστες οι ιδιοτητες του απο την αρχαιοτητα;):

Το χαμομήλι χρησιμοποιείται εδώ και πολλούς αιώνες σαν φάρμακο για τα πάντα και καλλιεργείτο πάντοτε στους μοναστηριακούς κήπους. Ο πρώτος ο οποίος αναφέρει τις ευεργετικές του ιδιότητες είναι ο Ιπποκράτης ο οποίος το συνιστούσε ως εμμηναγωγό και φάρμακο κατά της υστερίας, ενώ ο Διοσκουρίδης το αναφέρει ως αντιπυρετικό, παυσίπονο και διαλυτικό. Από την άλλη πλευρά ο Γαληνός, ο οποίος το αναφέρει με το όνομα «χαμαίμηλον», ήταν ο πρώτος στα μέσα του 2ου αιώνα ο

οποίος χρησιμοποιεί το χαμομήλι κατά του πονοκεφάλου, των ημικρανιών και των νευραλγιών. Το χρησιμοποιήσε επίσης κατά των κολικών και των ηπατικών παθήσεων.

Ωστόσο το χαμομήλι δεν μπορεί να θεραπεύσει όλες τις ασθένειες για τις οποίες επιστευετο πως ενδείκνυται. Παρ' όλα αυτά, η σύγχρονη επιστήμη έχει αποδείξει πως το χαμομήλι είναι αποτελεσματικό σε μια σειρά περιπτώσεων

12.Παροιμίες,γνώμικα,λογοτεχνικές πηγες που σχετιζονται με το συγκεκριμενο Α-Φ φυτο;

-

13.Αναφορες απο Μουσικη-Ποιηση-Λογοτεχνια που σχετιζονται με το συγκεκριμενο χαμομηλι;

-

14. Ενδεικτικά Προϊόντα

Lip Care με Χαμομήλι SPF15 με Χαμομήλι:



Ομάδα 5η Αλόη



1. Πώς ονομάζεται;

Αλόη

2. Έχουν δοθεί και άλλες ονομασίες στο συγκεκριμένο Α- Φ φυτό;

όχι

3. Από που προέρχεται το όνομα του ;

πιθανότατα προέρχεται από την αραβική λέξη alloe, σημαίνει «πικρή και γυαλιστερή ουσία».

4. Ποιά είναι η Αγγλική/ λατινική του ονομασία;

Aloe ή Aloë

5. Είναι δέντρο, θάμνος, αναρριχόμενο ή πτόα;

Είναι φυτό ποώδες, με χοντρά, χυμώδη φύλλα και από το κέντρο της βγαίνουν λουλούδια συνήθως κιτρινοκόκκινα.

6. Πότε ανθοφορεί;

μία ή δύο φορές το χρόνο

7. Σε ποιές περιοχές ευδοκίμει;

Το γένος είναι εγγενές στην τροπική και νότια Αφρική, στη Μαδαγασκάρη, στην Ιορδανία, στην Αραβική Χερσόνησο και σε διάφορα νησιά του Ινδικού Ωκεανού (Μαυρίκιος, Ρεϋνιόν, Κομόρες κ.ά.). Λίγα είδη έχουν επίσης εγκλιματιστεί σε άλλες περιοχές (Μεσόγειος, Ινδία, Αυστραλία, Βόρεια και Νότια Αμερική κλπ.).

8. Είναι αγαπητό φυτό στις μέλισσες;

Όχι

9. Ποιές φαρμακευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει;

1) καθαρίζει και αποτελεί φυσικό αναισθητικό 2) Ενισχύει την ανάπτυξη νέων κυττάρων 3) βελτιώνει τη λειτουργία των ιστών και επουλώνει τα τραύματα 4) Έχει αντιβιοτική, αντιμυκητιακή και αντιφλεγμονώδη δράση, τονώνει το ανοσοποιητικό, ηρεμεί το νευρικό σύστημα, καθαρίζει τα έντερα και αποτοξινώνει τον οργανισμό.

10. Ποιές άλλες χρήσεις έχει;

Για εξωτερική χρήση: 1) Εγκαύματα 2) Πληγές και μικρά κοψίματα 3) Μελανιές 4) Τον χρόνο που κυλά και θέλει να αφήσει σημάδια γήρατος στο πρόσωπο σας. 5) Μύκητες 6) Πεπτικές διαταραχές 7) Κρίσεις άσθματος 8) Ανάγκη για ενίσχυση του ανοσοποιητικού σας.

11. Αναφορά της χρήσης του από την αρχαιότητα (Ήταν γνωστές οι ιδιότητες του από την αρχαιότητα;)

a. Σύνδεση με την ιατρική στην Αρχαιότητα

b. Σύνδεση με την Ελληνική Μυθολογία

12. Παροιμίες, γνωμικά, λογοτεχνικές πηγές που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α-Φ φυτό.

-

13. Αναφορές από Μουσική - Ποίηση - Λογοτεχνία που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α- Φ φυτό.

-

14. Ενδεικτικά Προϊόντα



Μάραθος



1. Πώς ονομάζεται;

Μάραθος

2. Έχουν δοθεί και άλλες ονομασίες στο συγκεκριμένο Α- Φ φυτό;

Ονομάζεται επίσης μάραθο ή φινόκιο ή *Foeniculum vulgare*

3. Από που προέρχεται το όνομα του; (ετοιμολογία)

< μσν. μάλαθρον < μγν. μάραθρον < αρχ. μάραθον

4. Ποιά είναι η Αγγλική / Λατινική του ονομασία;

Fennel / Λατινική ονομασία : *Foeniculum vulgare* Miller

5. Είναι δέντρο, θάμνος, αναρριχόμενο ή πτόα;

Είναι πολυετές ποώδες φυτό.

6. Πότε ανθοφορεί;

Η περίοδος ανθίσεως είναι από τον Ιούλιο έως τον Σεπτέμβριο.

7. Σε ποιές περιοχές ευδοκιμεί;

Στην Ελλάδα φύεται σε ξηρούς τόπους. Αποδίδει καλύτερα και είναι περισσότερο αρωματικό το φυτό όταν αναπτύσσεται σε χαμηλές θερμοκρασίες, αλλά είναι ευαίσθητο σε συνθήκες παγετού. Για τον λόγο αυτό θα πρέπει να αποφεύγονται περιοχές με πολύ χαμηλές θερμοκρασίες τον χειμώνα. Για την καλλιέργεια απαιτούνται τοποθεσίες με ήπιες κλιματολογικές συνθήκες. Το έδαφος πρέπει να είναι βαθύ και καλά αποστραγγιζόμενο. Τα ιδανικότερα είναι τα αμμώδη, τα αμμοπηλώδη και τα οργανικά εδάφη.

8. Είναι αγαπητό φυτό στις μέλισσες;

Όχι

9. Ποιές φαρμακευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει;

Βοηθά για προβλήματα του στομάχου (σπασμούς, αέρια, ανορεξία), κοιλιακούς πόνους νηπίων, αυξάνει το γάλα στις μητέρες. Για το βήχα σε περιπτώσεις άσθματος, κοκίτη, βρογχίτιδας. Ως οφθαλμικές κομπρέσες σε περιπτώσεις επιπεφυκίτιδας, πρησμένων ματιών.

Χρήση θεραπευτική : Λειτουργεί ως άφυσσο, αρωματικό, αντισπασμωδικό, διεγερτικό, γαλακταγωγό, φλογιστικό και αποχρεμπτικό. Το μάραθο είναι ένα εξαιρετικό ίαμα για τον στόμαχο (στομάχι) και τα έντερα τα οποία ανακουφίζει από τον τυμπανισμό και τον κολικό, ενώ ταυτόχρονα διεγείρει την πέψη και ανοίγει την όρεξη. Έχει ηρεμιστική επίδραση, παρόμοια με του γλυκανίσου, στην βρογχίτιδα και στον βήχα. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να δώσει ευχάριστο άρωμα και γεύση σε ιάματα για τον βήχα. Αυξάνει την ροή γάλακτος σε θηλάζουσες μητέρες.

Η ρίζα του μαράθου είναι γνωστό διουρητικό και δρα κατά της κατακρατήσεως υγρών από τον οργανισμό.

Ως εκ τούτου ανακουφίζει το πρήξιμο στους αστραγάλους, στα πόδια, στις γάμπες και στα βλέφαρα. Εξωτερικά το αιθέριο έλαιο ανακουφίζει τους μυϊκούς και ρευματικούς πόνους. Το έγχυμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμη για την θεραπεία της επιπεφυκίτιδος και της φλεγμονής των βλεφαριδών (βλεφαρίτιδα) με κομπρέσες. Χρησιμοποιείται κυρίως ως έγχυμα, αφέψημα, λουσión, βάμμα, κομπρέσα και κατάπλασμα.

10. Ποιές άλλες χρήσεις έχει;

α) Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου : Χρησιμοποιείται στον κήπο μόνο του ή σε συνδυασμό με άλλα φυτά. Είναι κατάλληλο φυτό για βραχόκηπους και χρησιμοποιείται αρκετά σε κήπους εκκλησιών και μοναστηριών.

β) Χρήση στην ανθοκομία : Στην ανθοκομία χρησιμοποιείται ως γλαστρικό φυτό εξωτερικών ή εσωτερικών χώρων.

γ) Χρήση στην μαγειρική : Στην μαγειρική προσθέτει άρωμα και γεύση στα τρόφιμα.

11. Αναφορά της χρήσης του από την αρχαιότητα;

Το μάραθο εχρησιμοποιήθηκε από τους αρχαίους Έλληνες στην μαγειρική για τις μαγειρικές του ιδιότητες, αλλά και ως φάρμακο.

Η αρχαιότερη μορφή της λέξεως «μάραθο» είναι η λέξη «maratuwo», η οποία αναφέρεται σε πινακίδες της Γραμμικής Β΄ γραφής (17ος - 13ος αιώνας π.Χ). Κατ' άλλους, η ονομασία του φυτού προέρχεται από την λέξη «Μαραθώνας» και αναφέρεται στην μάχη των Ελλήνων κατά των Περσών στον Μαραθώνα, το 490 π.Χ. Λέγεται ότι ονομάσθηκε έτσι επειδή εφύετο στο πεδίο της μάχης.

Σύμφωνα με την μυθολογία, ο Προμηθέας έκρυψε μέσα σε ένα «κοτσάνι μάραθου» την φωτιά την οποία έκλεψε από τους θεούς και στην συνέχεια την έδωσε στους ανθρώπους. Οι αρχαίοι Έλληνες το έλεγαν «μάραθρον», το εθεωρούσαν σύμβολο επιτυχίας και το εχρησιμοποίησαν για στέφανο νίκης όταν επιβλήθηκαν των Περσών στον Μαραθώνα.

Με τους σπόρους του φυτού έφτιαχναν ακόμη και φυλακτά τα οποία τα εκρεμούσαν στην εξώπορτα για προστασία από μάγια κ.ά. Για την ακρίβεια τον 10ο αιώνα συνεδέθηκε με την μαγεία, ενώ τον Μεσαίωνα συνεδέθη με το αδυνάτισμα επειδή πιστευέτο ότι οι σπόροι του έκοβαν την όρεξη. Ωστόσο ήδη από τον Μεσαίωνα το μάραθο εκαλλιεργείτο στους κήπους των μοναστηριών και ήτο γνωστή η θεραπευτική δράση του. Παραδοσιακά εχρησιμοποιείτο για τα προβλήματα του στομάχου, του εντέρου και της αναπνευστικής οδού. Δεν είναι όμως δημοφιλές μόνο ως φάρμακο, αλλά και ως λαχανικό.

12. Παροιμίες, γνωμικά, λογοτεχνικές πηγές που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α-Φ φυτό;

Μάραθο το μάραθο γεμίζ' η γριά τον κάλαθο.

13. Αναφορές από Μουσική - Ποίηση - Λογοτεχνία που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α-Φ φυτό;

-

14. Ενδεικτικά Προϊόντα



Το Alpenkraft syrup είναι ένα παραδοσιακό φάρμακο φυτικής προέλευσης για τη συμπτωματική ανακούφιση του κρυολογήματος και του βήχα. Οι ενδείξεις για ένα παραδοσιακό φάρμακο φυτικής προέλευσης βασίζονται αποκλειστικά στην μακρόχρονη παραδοσιακή χρήση. Περιέχει αιθέρια έλαια από παραδοσιακά φυτά όπως ο γλυκάνισος, ο μάραθος, ο ευκάλυπτος και η μέντα, καθώς και εκχυλίσματα φυτών από θυμάρι, χαμομήλι, φλαμούρι, γλυκάνισο, κύμινο, μάραθο, γλυκόριζα και άλλα.

Μελισσόχορτο



1. Πώς ονομάζεται;

Μελισσόχορτο

2. Έχουν δοθεί και άλλες ονομασίες στο συγκεκριμένο Α- Φ φυτό;

Μέλισσα

3. Από που προέρχεται το όνομα του (ετοιμολογία);

-

4. Ποιά είναι η Αγγλική/ λατινική του ονομασία;

Melissa officinalis L. subsp. *altissima* (Sm), *Archangeli*.

5. Είναι δέντρο, θάμνος, αναρριχώμενος ή πόα;

είναι πόα

6. Πότε ανθοφορεί;

Ανθίζει από τον Ιούνιο έως το Σεπτέμβριο.

7. Σε ποιές περιοχές ευδοκιμεί;

Είναι αυτόχθον φυτό στην νότια Ευρώπη, τα Βαλκάνια και παραμεσογειακές χώρες έως τον Καύκασο και έχει εγκλιματιστεί ως αλλόχθονο σε αρκετές άλλες ευρωπαϊκές χώρες.

8. Είναι αγαπητό φυτό στις μέλισσες;

Ναι

9. Ποιές φαρμακευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει;

Αποτελεί παραδοσιακό φαρμακευτικό προϊόν φυτικής προέλευσης για την ανακούφιση ήπιων συμπτωμάτων ψυχικού στρες – υπναγωγό, για συμπτωματική θεραπεία ήπιων γαστρεντερικών διαταραχών (περιλαμβανομένου του τυμπανισμού και του μετεωρισμού). Υπάρχουν διαθέσιμες κρέμες που περιέχουν εκχύλισμα του φυτού για την θεραπεία του ιού του απλού έρπητα.

10. Ποιές άλλες χρήσεις έχει;

Χρησιμοποιείται στην αρωματοποίηση και στην παρασκευή ηδύποτων.

11. Αναφορά της χρήσης του από την αρχαιότητα (Ήταν γνωστές οι ιδιότητες του από την αρχαιότητα;)

a. Σύνδεση με την ιατρική στην Αρχαιότητα

b. Σύνδεση με την Ελληνική Μυθολογία

12. Παροιμίες, γνωμικά, λογοτεχνικές πηγές που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α-Φ φυτό.

-

13. Αναφορές από Μουσική - Ποίηση - Λογοτεχνία που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α- Φ φυτό.

-



14. Ενδεικτικά Προϊόντα

Φλισκούνι



1. Πώς ονομάζεται;

Φλισκούνι (Άγρια Μέντα)

2. Έχουν δοθεί και άλλες ονομασίες στο συγκεκριμένο Α-Φ φυτό;

Labiatae, Lamiaceae, Μίνθη, Μέντα

3. Από που προέρχεται το όνομα του;

μέντα <ιταλική menta <λατινική menta / mentha <αρχαία ελληνική μίνθη

4. Ποιά είναι η Αγγλική/ λατινική του ονομασία;

Mentha

5. Είναι δέντρο, θάμνος, αναρριχόμενο ή πτόα;

Το φλισκούνι είναι ποώδες αρωματικό φυτό της οικογένειας των χειλανθών των εύκρατων περιοχών.

6. Πότε ανθοφορεί;

Συγκομίζεται στην αρχή της ανθοφορίας (συνήθως αρχές Ιουλίου).

7. Σε ποιές περιοχές ευδοκίμει;

Άριστη θερμοκρασία ανάπτυξης για τη μέντα είναι 17° C και, όταν αρδεύεται τακτικά, αντέχει και στις υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού. Αποδίδει καλύτερα σε εδάφη, βαθιά, πλούσια σε οργανική ουσία που δεν είναι πολύ βαριά, στραγγερά.

8. Είναι αγαπητό φυτό στις μέλισσες;

Αρωματικά και θρεπτικά βότανα ειδικά για προστασία του αναπνευστικού, έλκουν τις μέλισσες

9. Ποιές φαρμακευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει;

-Μπορεί να έχει θετική επίδραση στα συμπτώματα του πολυκυστικού συνδρόμου ωοθηκών.

-Για τη θεραπεία της διάρροιας, γαστρικό πυρετό ή τοξικές λοιμώξεις.

-Φαίνεται ότι βοηθάει τη μνήμη, για αυτό το λόγο, συνιστάται σε περιόδους εξετάσεων.

-Είναι αντισπασμωδική. Ηρεμεί το λείο μυ που διατρέχει το πεπτικό σύστημα, μειώνοντας τους μυϊκούς σπασμούς.

-για πεπτικά προβλήματα, βοηθάει ανθρώπους που πάσχουν από το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου.

-Μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση του έλκους και στη διέγερση των εκκρίσεων της χολής.

-Προκλινικές έρευνες υποδεικνύουν ότι η μέντα προστατεύει από τις βλάβες στο DNA, που προξενούνται από τη ραδιενέργεια και το θάνατο των κυττάρων.

-Στα συμπτώματα του κρυολογήματος και της γρίπης με την απεμπλοκή σε αναπνευστικές διόδους και στο αναπνευστικό.

-Είναι βοηθητική στους πονοκεφάλους.

-Μελέτη του 2009 είχε ως εύρημα ότι η εισπνοή αιθέριου ελαίου μέντας είχε την ικανότητα να μειώνει τάχιστα τη φλεγμονή της φυματίωσης.

-Είναι γνωστή για τις καταπραϋντικές της ιδιότητες κατά των πόνων αλλά και των δηγημάτων των εντόμων.

-Βοηθάει σε ρινικές αλλεργίες και συστήνεται σε περιπτώσεις άσθματος, της βρογχίτιδας και της γρίπης, λόγω της αντισπασμωδικής και ηρεμιστικής ιδιότητά της.

-Η ιγμορίτιδα μπορεί να αντιμετωπιστεί με την μέντα, επειδή η μενθόλη διεγείρει τη ρινική βλεννογόνο μεμβράνη.

-Η μέντα φαίνεται να έχει προστατευτικές ιδιότητες σε ασθενείς με καρκίνο, που υποβάλλονται σε ακτινοβολία.

-Εργαστηριακές έρευνες έχουν αποδείξει ότι σκοτώνει τον ιό του έρπητα του στόματος και των γεννητικών οργάνων.

10. Ποιές άλλες χρήσεις έχει;

-Η μέντα χρησιμοποιείται τόσο στη μαγειρική όσο και στη ζαχαροπλαστική.

-Ταιριάζει στα φρούτα αλλά και στα λαχανικά.

-Πολύ συχνά χρησιμοποιείται σαν ρόφημα.

-Χρησιμοποιείται σε οδοντόκρεμες και κρέμες, από τον 6ο αιώνα μέχρι και σήμερα.

-Εξωτερικά, η μενθόλη της μέντας εφαρμόζεται σε προϊόντα που προσδίδουν δροσερή αναπνοή όπως μαστίχες, καραμέλες και διαλύματα. Χρησιμοποιείται σε σαπούνια και γαλακτώματα και δίνει αίσθηση δροσιάς στο σώμα.

-Η μέντα είναι γνωστό εντομοαπωθητικό. Το αιθέριο έλαιό της, εφαρμοζόμενο στο τριχωτό τη κεφαλής για 30 λεπτά πριν από το μπάνιο, μπορεί να σας βοηθήσει να απαλλαγείτε από τις ψείρες. Επαναλάβετε αυτή τη θεραπεία, τρεις φορές την εβδομάδα.

11. Αναφορά της χρήσης του από την αρχαιότητα;

Οι αρχαίοι Έλληνες έτριβαν το τραπέζι με δυόσμο πριν από το γεύμα. Επίσης, αρωμάτιζαν το νερό του μπάνιου. Από τον 6ο αιώνα πρωτοσυναντώνται κρέμες καθαρισμού δοντιών με δυόσμο. Τα ποντίκια φαίνεται να αποφεύγουν τη μυρωδιά του, γι' αυτό και χρησιμοποιείται για την απομάκρυνσή τους. Στην Αρχαία Ελλάδα ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός χρησιμοποιούσαν την μέντα κατά της δυσπεψίας, κατά των νευρικών διαταραχών, κατά των ιλίγγων, της αϋπνίας, της γαστρίτιδας, του βήχα, του κρυολογήματος, του πονόλαιμου και ως αντισπασμωδικό.

12. Παροιμίες, γνωμικά, λογοτεχνικές πηγές που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α-Φ φυτό.

-

13. Αναφορές από Μουσική - Ποίηση - Λογοτεχνία που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α- Φ φυτό.

-

14. Ενδεικτικά Προϊόντα .



15 καραμέλες με αιθέρια έλαια που διευκολύνουν την αναπνοή.

Ομάδα 6η ΒΑΛΣΑΜΟΧΟΡΤΟ



1. Πώς ονομάζεται;

Βαλσαμόχορτο

2. Έχουν δοθεί και άλλες ονομασίες στο συγκεκριμένο Α- Φ φυτό ;_Στην Αρχαία Ελλάδα, ήταν γνωστό ως «**υπερικόν**», ενώ στη νεότερη Ελλάδα, είναι επίσης γνωστό και ως βαλσαμόχορτο ή σπαθόχορτο

3. Από που προέρχεται το όνομα του ;

Η ονομασία του γένους «Υπερικόν» (*Hypericum*), προέρχεται από τις Ελληνικές λέξεις *υπέρ* (άνωθεν) και *εικών* (εικόνα), αναφορικά με την παράδοση η οποία υπάρχει, κατά τη διάρκεια της ημέρας του Αγίου Ιωάννη, στο να κρέμονται φυτά επάνω από τις θρησκευτικές εικόνες του σπιτιού, προκειμένου να αποκρουσθεί το κακό. Η Λατινική ονομασία του φυτού «διάτρητον» (*perforatum*), οφείλεται στο ότι τα φύλλα του έχουν στίγματα, τα οποία είναι εμφανή όταν κρατηθούν μπροστά στο φως, δίνοντάς τους έτσι την «διάτρητη» εμφάνιση. Ονομάζεται *σπαθόχορτο*, γιατί στην αρχαιότητα το χρησιμοποιούσαν ως επουλωτικό, στις πληγές που γινόντουσαν από τα σπαθιά. Η κοινή του Αγγλική ονομασία *St John's wort*, προέρχεται από την παραδοσιακή του ανθοφορία και συγκομιδή, που συμβαίνει στις 24 Ιουνίου, κατά την εορτή του Αγίου Ιωάννου.

4. Ποιά είναι η Αγγλική/ λατινική του ονομασία;

Στην ξένη (Αγγλική) βιβλιογραφία, αναφέρεται ως *Perforate St John's-wort*, *Common Saint John's wort* και ***St. John's wort***. Στο εξωτερικό, η κοινή ονομασία *St John's wort*, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αναφερθεί σε οποιοδήποτε είδος του γένους *Hypericum*. Συνεπώς, το Υπερικόν το διάτρητον (*Hypericum perforatum*) προκειμένου να διαφοροποιηθεί, ορισμένες φορές ονομάζεται *Common St John's wort* ή *Perforate St John's wort*.

5. Είναι δέντρο, θάμνος, αναρριχόμενο ή πτόα;

Πρόκειται για θαμνώδες φυτό με έντονα κίτρινα άνθη.

6. Πότε ανθοφορεί;

Ευδοκιμεί στις περιοχές, όπου το μοτίβο της βροχόπτωσης, είναι κυρίαρχο είτε τον χειμώνα είτε το καλοκαίρι.

7. Σε ποιές περιοχές ευδοκιμεί;

Η διανομή περιορίζεται από θερμοκρασίες πολύ χαμηλές για την βλάστηση των σπόρων ή την επιβίωση των δενδρυλλίων. Υψόμετρα άνω των 1500 μ., βροχοπτώσεις λιγότερες από 500 χιλ. και μια μέση ημερησία θερμοκρασία Ιανουαρίου (στο Νότιο ημισφαίριο) άνω των 24°C, θεωρούνται περιοριστικά κατώτατα όρια. Ανάλογα με τις περιβαλλοντικές και τις κλιματικές συνθήκες και της ηλικίας του ρόδακα (*rosette*), το βαλσαμόχορτο θα αλλάξει τη μορφή της ανάπτυξης και τη συνήθεια να προωθήσει την επιβίωση. Οι θερινές βροχές, είναι ιδιαίτερα

αποτελεσματικές στο να επιτρέψουν στο φυτό, να αναπτυχθεί βλαστικά, μετά την αποφύλλωση από τα έντομα ή τη βόσκηση. Τα σπέρματα μπορεί να παραμείνουν για δεκαετίες στην τράπεζα σπερμάτων στο έδαφος, τα οποία εκβλασταίνουν έπειτα από διαταραχή (π.χ φωτιά).

8. Είναι αγαπητό φυτό στις μέλισσες

-

9. Ποιές φαρμακευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει;

Το υπερικό ή βαλσαμόχορτο απασχόλησε τη θεραπευτική από την αρχαιότητα: ο Γαληνός και ο Διοσκουρίδης το αναφέρουν ως διουρητικό, επουλωτικό, εμμηναγωγό και αιμοστατικό. Στην αρχαιότητα επίσης, το χρησιμοποιούσαν ως επουλωτικό στις πληγές που γινόντουσαν από τα σπαθιά, εξ ου κι η ονομασία του *σπαθόχορτο*.

Στις ΗΠΑ, μετά από ένα πρόγραμμα του *ABC News* τον Ιούνιο του 1997, το υπερικό έγινε το πιο δημοφιλές φυτό, το εναλλακτικό «πρόζακ» (*Ladose*), για την ήπια και μέτρια κατάθλιψη. Χρησιμοποιείται επίσης ως αντισπασμωδικό και βελτιωτικό της ποιότητας του ύπνου σε αϋπνίες. Ήδη, το 1994 στη Γερμανία, συνταγογραφήθηκαν συνταγές για 20 εκατομμύρια ασθενείς. Μόνο στη Μοντάνα των ΗΠΑ καλλιεργούνται σήμερα 500.000 στρέμματα του φυτού.

Τα κατοχυρωμένα από την παραδοσιακή χρήση παρασκευάσματα του βαλσαμόχορτου είναι τα ξηρά εκχυλίσματα (εκχύλιση με οινόπνευμα 38%), τα λεγόμενα βαλσαμέλαια (εκχύλιση με διάφορα φυτικά έλαια όπως ηλιέλαιο, ελαιόλαδο, καλαμποκέλαιο), τα βάμματα (υγρά εκχυλίσματα με αλκοόλη 45-50%) και το αποξηραμένο φυτό για την παρασκευή ροφήματος.

Για συστηματική (εσωτερική) χρήση, λαμβάνεται:

- Ως έκχυμα: συνήθως ένα κουταλάκι του γλυκού ξηρά τριμμένα φύλλα και άνθη σε μία κούπα καυτό νερό, που αφήνεται για 10 με 15 λεπτά για να περάσουν όλα τα συστατικά του φυτού στο νερό, από μία μέχρι τρεις φορές την ημέρα, κατόπιν συμβουλής γιατρού, φαρμακοποιού ή ειδικού.
- Σε κάψουλες ή χάπια που περιέχουν ξηρό εκχύλισμα, κατόπιν συμβουλής γιατρού ή φαρμακοποιού
- Σε αλκοολούχο βάμμα, κατόπιν συμβουλής γιατρού ή φαρμακοποιού.

Για τοπική χρήση χρησιμοποιείται κυρίως το βαλσαμέλαιο, το οποίο παρασκευάζεται με εκχύλιση του φρέσκου φυτού σε ελαιόλαδο ή κάποιο άλλο φυτικό λάδι για πολλές ημέρες (40 έως 50).

Η σύσταση των ξηρών εκχυλισμάτων και του βάμματος, διαφέρει σημαντικά από τη σύσταση του βαλσαμελαίου οπότε και οι ενδείξεις καθώς και ο τρόπος χρήσης είναι διαφορετικός.

Το βαλσαμέλαιο είναι ένα εξαιρετικό επουλωτικό και χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση μικρής έκτασης δερματικών φλεγμονών όπως τα ηλιακά εγκαύματα πρώτου βαθμού και οι μικρές πληγές. Στην παραδοσιακή ιατρική, και ελλείψει του όρου "κατάθλιψη", το βαλσαμόχορτο χρησιμοποιούνταν συστηματικά για την αντιμετώπιση της γενικότερης πνευματικής εξάντλησης και καταπόνησης. Πλήθος μελετών έχουν υποστηρίξει την αποτελεσματικότητα του σπαθόχορτου, ως τη θεραπεία για την κατάθλιψη, ωστόσο τα αποτελέσματα παραμένουν εμπειρικά καθώς ο μηχανισμός δράσης δεν έχει αποσαφηνιστεί. Μια ανασκόπηση του 2015 κατέληξε στο συμπέρασμα, ότι έχει μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα έναντι του εικονικού φαρμάκου, στη θεραπεία της κατάθλιψης και είναι τόσο αποτελεσματικό, όσο φαρμακευτικές αγωγές ενώ έχει λιγότερες ανεπιθύμητες ενέργειες. Τα συγκεχυμένα αποτελέσματα των διαφόρων μελετών και οι διακυμάνσεις μεταξύ των χωρών που εκτέλεσαν τις μελέτες όσον αφορά την αποτελεσματικότητα, καθιστούν δύσκολο τον χαρακτηρισμό του βαλσαμόχορτου ως αντικαταθλιπτικό παράγοντα. Ο

μηχανισμός δράσης είναι ακόμα υπό διερεύνηση, παρ'όλα αυτά έχει προταθεί ότι οφείλεται στην αναστολή της επαναπρόσληψης ορισμένων νευροδιαβιβαστών. Σύμφωνα με το *National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH)* των *National Institutes of Health*, το βαλσαμόχορτο «μπορεί να βοηθήσει κάποιους τύπους κατάθλιψης, αν και τα στοιχεία δεν είναι οριστικά». Το *NCCIH* σημειώνει, ότι ο συνδυασμός του σπαθόχορτου, με ορισμένα συνταγογραφούμενα αντικαταθλιπτικά, μπορεί να οδηγήσει σε «δυναμικά απειλητική για τη ζωή, αύξηση της σεροτονίνης», μια εγκεφαλική χημική ουσία, η οποία στοχεύεται από τα αντικαταθλιπτικά. Σε ορισμένες περιπτώσεις στη Γερμανία, συνταγογραφείται για την ήπια έως τη μέτρια κατάθλιψη, ειδικά στα παιδιά και τους εφήβους. Η ισχυρή παρατηρούμενη αντικαταθλιπτική δράση του φυτού οφείλεται σε ένα πλήθος συστατικών (υπερικίνη, υπεφορίνη φλαβονοειδή) και όχι σε μεμονωμένες ουσίες.

Η υπερικίνη, ψευδοϋπερικίνη και η υπεφορίνη, μπορούν να ποσοτικοποιηθούν στο πλάσμα. Αυτά τα τρία δραστικά συστατικά στους ανθρώπους, έχουν ημιπερίοδο αποβολής του πλάσματος, εντός ενός εύρους από 15-60 ώρες. Κανένα από τα τρία, δεν έχει ανιχνευθεί στα ούρα.

Συνταγή σπαθόλαδου

Το σπαθόλαδο ή βαλσαμέλαιο είναι προϊόν που παράγεται από το φυτό σπαθόχορτο ή υπερικόν και από ελαιόλαδο.

Αφού κόψουμε το φυτό κοντά στο άνθος του, χωρίς να το ξεριζώσουμε και μάλιστα στην εποχή που βρίσκεται σε ανθοφορία (Μάης – Ιούνης), ρίχνουμε τις κορφές με τα άνθη σε εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο Θάσου, οξύτητας 0,3 - 0,8 βαθμούς, το οποίο βρίσκεται μέσα σε γυάλινη φιάλη, σε ποσότητα 40% σπαθόχορτο και το υπόλοιπο εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο Θάσου και το αφήνουμε στον ήλιο για 2-3 ημέρες ούτως ώστε να κοκκινήσει. ΔΕΝ πρέπει να αφήνουμε το σπαθόλαδο περισσότερες ημέρες στον ήλιο, γιατί το ελαιόλαδο που περιέχει, αν είναι εκτεθειμένο για αρκετές ημέρες στον ήλιο ταγκιάζει και δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως πόσιμο, παρά μόνο για εξωτερική χρήση.

Μετά από 30 έως 40 ημέρες το σπαθόλαδο είναι έτοιμο για χρήση.

Πρέπει να φυλάσσεται σε δροσερό και σκιερό μέρος.

Το σπαθόλαδο δεν πρέπει να λείπει από κανένα σπίτι.

Το Σπαθόλαδο μπορείτε να το βρείτε έτοιμο χειροποίητο παραδοσιακά παρασκευασμένο στη Θάσο, σε γιάλινη συσκευασία των 250 ml σε συμφέρουσα χαμηλή τιμή σπαθόλαδου, και να το παραγγείλετε online.

10. Ποιές άλλες χρήσεις έχει;

-

11. Αναφορά της χρήσης του από την αρχαιότητα; |Ο Διοσκουρίδης, περίφημος βοτανολογός της αρχαίας Ελλάδας, αναφέρει τέσσερα είδη Υπερικού, τα οποία προτείνει κατά τις οσφυοϊσχιαλγίες, σε πόσιμο μείγμα με υδρομέλι (μέλι+νερό). Ισχυρίζεται ότι η τοπική χρήση του βοτάνου βοηθάει σημαντικά στην επούλωση των εγκαυμάτων και η κατανάλωση του υπό μορφή αφεψήματος ανακουφίζει από τη δυσπεψία και τους κολικούς πόνους, αλλά πρέπει να χορηγείται έως την πλήρη ίαση. Αναφορές στις θεραπευτικές ιδιότητες ελληνικών ενδημικών ειδών Υπερικού έχουν γίνει και από τον Ιπποκράτη, τον Θεόφραστο, τον Πλίνιο και τον Γαληνό.

Πολλοί διακεκριμένοι Άγγλοι βοτανολόγοι – θεραπευτές έχουν αναφερθεί στην αποτελεσματικότητα του Υπερικού. Για παράδειγμα, ο Τζέραρντ αναφέρεται στην αλοιφή που παρασκεύασε από το βότανο, ως την πιο πολύτιμη θεραπεία για βαθιά πληγές και προσθέτει ότι δεν υπάρχει καλύτερο φυσικό βάμμα για την επούλωση των πληγών.

Ο Κάλπεπερ, διάσημος βοτανολόγος, επισημαίνει ότι είναι ένα μοναδικό βότανο για

την επούλωση πληγών υπό μορφή αλοιφής. Επίσης υποστηρίζει ότι είναι ευεργετικό κατά τωντσιμπημάτων και δαγκωμάτων δηλητηριωδών ζώων, ενώ αποτελεί και πολύ καλό διουρητικό.

Οι πρώτες αποτελεσματικές και ευρέως διαδεδομένες φαρμακευτικές χρήσεις του Υπερικού στην Ευρώπη μετά το 16ο αιώνα περιλαμβάνουν το έλαιο του ως επουλωτικό των πληγών και των οιδημάτων. Ήταν τόσο ευεργετική η δράση του, ώστε όχι μόνο το χρησιμοποιούσαν οι χειρουργοί στον καθαρισμό των τραυμάτων, αλλά συμπεριλαμβανόταν επίσης στην πρώτη επίσημη Φαρμακοποιία του Λονδίνου ως Oleum Hyperici.

12. Παροιμίες, γνωμικά, λογοτεχνικές πηγές που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α-Φ φυτό.

-

13. Αναφορές από Μουσική - Ποίηση - Λογοτεχνία που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α- Φ φυτό.

-

14. Ενδεικτικά Προϊόντα

Εχινάκεια



1. Πως ονομάζεται ;

Εχινάκεια η στενόφυλλη (Echinacea purpurea)

2. Έχουν δοθεί και άλλες ονομασίες στο συγκεκριμένο φυτό;

Είναι πιο συνηθισμένο στους Ozarks και στον Μισισσιπή / Κοιλάδα του Οχάιο. "Purple coneflower" . Αυτή η κοινή ονομασία χρησιμοποιείται μερικές φορές για άλλα μοβ φυτά άνθη στο γένος εχινάκεια.

3. Από που προέρχεται το όνομα του ;

Το όνομα του προέρχεται από την ελληνική λέξη «εχινός» (σκαντζόχοιρος), λόγω των αγκαθιών που βρίσκονται ανάμεσα στα κωνοειδή ροζ και μωβ άνθη του.

4. Ποιά είναι η αγγλική του ονομασία; "Purple coneflower"

5. Είναι δέντρο, θάμνος, αναρριχόμενο ή πτόα ;

Η εχινάκεια είναι πολυετής, ποώδης (μέχρι ύψους 120 cm (47 in) και 25 cm (10 in) πλάτος) κατά την ωριμότητα.

6. Πότε ανθοφορεί ;

Ανάλογα με το κλίμα, ανθίζει όλη την άνοιξη μέχρι το καλοκαίρι.

7. Σε ποιές περιοχές ευδοκιμεί ;

Ευδοκιμεί σε ξηρό ή υγρό έδαφος και μπορεί να ανεχθεί την ξηρασία.

8. Είναι αγαπητό φυτό στις μέλισσες;

-

9. Ποιές φαρμακευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει;

Πρόκειται για ένα βότανο, γνωστό για τις αντιβακτηριδιακές του ιδιότητες και τη δράση κατά των ιών. Επιστημονικά έχει επιδείξει ευεργετικές αντιβιοτικές, αντισηπτικές και αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες που συντελούν στη θωράκιση του ανοσοποιητικού συστήματος. Πολλοί βοτανολόγοι προτείνουν echinacea για την καταπολέμηση των λοιμώξεων του σώματος. Στις δραστικές ουσίες που επιστημονικά υποστηρίζουν αυτές τις δράσεις του φυτού περιλαμβάνονται πολυσακχαρίτες, γλυκοπρωτεΐνες, αιθέρια έλαια, πολυένια, βιταμίνη C, ελαϊκό οξύ και φλαβονοειδή.

Η εχινάκεια βοηθά στην ενδυνάμωση της άμυνας του οργανισμού, συμβάλλοντας στη πρόληψη του κοινού κρυολογήματος, ενώ παράλληλα επιταχύνει τη γρήγορη ανάρρωση συντελώντας στη μείωση των συμπτωμάτων.

11. Αναφορά της χρήσης του απο την αρχαιότητα;

Μπορεί να πήρε το όνομά του από την ελληνική λέξη «εχινός», εξαιτίας των αγκαθιών που έχει στα άνθη του, ωστόσο πρόκειται για φυτό των Ινδιάνων.

Οι ινδιάνοι χρησιμοποιούσαν εχινάκια πολλούς αιώνες πριν το ανακαλύψουν οι Ευρωπαίοι, για να θεραπεύουν πολλά προβλήματα, από μολύνσεις μέχρι δαγκώματα φιδιών. Από το 19ο αιώνα η χρήση του διαδίδεται στην Ευρώπη και αρχίζει η καταγραφή της δράσης του. Το 1938, Γερμανοί επιστήμονες, ασχολήθηκαν

σοβαρά, με την εχινάκεια και σήμερα πλέον χρησιμοποιείται ευρύτατα για την ενίσχυση της άμυνας και την αντιμετώπιση των λοιμώξεων του αναπνευστικού και ουροποιητικού συστήματος. Υπάρχει θεαματική βελτίωση στην υγεία μας με χρήση εχινάκειας στη δόση των 900 mg/μέρα. Αν και μετά την είσοδο των αντιβιοτικών στην αγορά η χρήση του περιορίστηκε αρκετά, τα τελευταία χρόνια, με την τάση που επικρατεί για την εφαρμογή ήπιων εναλλακτικών μεθόδων άρχισε και πάλι να διαδίδεται ευρύτερα.

12. Παροιμίες, γνωμικά, λογοτεχνικές πηγές που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α-Φ φυτό.

-

13. Αναφορές από Μουσική - Ποίηση - Λογοτεχνία που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α- Φ φυτό.

-

14. Ενδεικτικά Προϊόντα

Φασκόμηλο



1. Πώς ονομάζεται;

Φασκόμηλο

2. Έχουν δοθεί και άλλες ονομασίες στο συγκεκριμένο Α- Φ φυτό ::
Αγριοφασκιά, αλισφακιά, αλιφασκιά, ελελίφασκος, ελελίσφακος, σφάκα, φασκομηλιά, φάσκος

3. Από που προέρχεται το όνομα του ;

-

4. Ποιά είναι η Αγγλική/ λατινική του ονομασία;

Salvia officinalis

5. Είναι δέντρο, θάμνος, αναρριχόμενο ή πτόα;

Είναι ημιθαμνώδες πολυετές φυτό

6. Πότε ανθοφορεί;

Η περίοδος ανθίσεως είναι από τον Μάιο έως τον Ιούλιο.

7. Σε ποιές περιοχές ευδοκιμεί;

Κατάγεται από την Ελλάδα, αλλά καλλιεργείται σήμερα σε πολλές χώρες με ήπιο κλίμα. Είναι αυτοφυές φυτό σε πετρώδεις περιοχές. Για την ανάπτυξή του απαιτεί εδάφη καλά αεριζόμενα. Αναπτύσσεται ικανοποιητικά τόσο σε ψυχρές όσο και σε θερμές περιοχές. Αντέχει σε χαμηλές θερμοκρασίες μέχρι -25°C. Μπορεί να καλλιεργηθεί τόσο σε πεδινές όσο και σε περιοχές με υψόμετρο μέχρι 1.400 μέτρα. Προτιμά εδάφη τα οποία ζεσταίνονται νωρίς την άνοιξη όπως πηλώδη, χαλικώδη και ασβεστολιθικά με έκθεση στον ήλιο.

8. Είναι αγαπητό φυτό στις μέλισσες;

-

9. Ποιές φαρμακευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει;

Λειτουργεί ως άφυσο, σπασμολυτικό, αντισηπτικό, στυπτικό και αντιιδρωτικό. Το φασκόμηλο είναι το κλασικό ίαμα για φλεγμονές του στόματος, του λαιμού και των αμυγδαλών αφού τα πτητικά του έλαια καταπραΰνουν τις βλεννογόνους μεμβράνες. Επιπλέον μπορεί να χρησιμοποιηθεί εσωτερικά, αλλά και με την μορφή στοματοπλύματος, για την φλεγμονή και την αιμορραγία των ούλων (ουλίτιδα), την φλεγμονή της γλώσσας (γλωσσίτιδα) ή την γενικευμένη φλεγμονή του στόματος (στοματίτιδα). Είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό για τα στοματικά έλκη (άφθες). Σαν γαργάρες βοηθά στην θεραπεία της λαρυγγίτιδας, της φαρυγγίτιδας, της αμυγδαλίτιδας και του περιαμυγδαλικού αποστήματος. Είναι ένα πολύτιμο άφυσο το οποίο χρησιμοποιείται για την δυσπεψία. Μειώνει την εφίδρωση όταν λαμβάνεται εσωτερικά και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να μειώσει την παραγωγή μητρικού γάλακτος. Είναι εξαιρετικό τονωτικό του πεπτικού και του νευρικού συστήματος διότι τονώνει τις λειτουργίες του στομάχου και του συκωτιού, καθώς ανακουφίζει από τους 133 πόνους και την ναυτία. Έχει καρδιοτονωτικές ιδιότητες, ενώ χρησιμοποιείται και κατά των νευραλγιών. Σαν κομπρέσα προάγει την επούλωση των τραυμάτων. Πρέπει

να αποφεύγεται στην διάρκεια της εγκυμοσύνης διότι διεγείρει τους μύες της μήτρας.Επίσης τα τελευταία επιστημονικά νέα για το φασκόμηλο είναι ότι επιβεβαιώθηκε πως ενισχύει την μνήμη καθώς διαπιστώθηκε ότι αυξάνει τα επίπεδα του νευροδιαβιβαστή ακετυλοχολίνη, ο οποίος διευκολύνει την μετάδοση των εγκεφαλικών μηνυμάτων.Χρησιμοποιείται κυρίως ως αφέψημα, έγχυμα, βάμμα, λουτρό, κομπρέσα,λοσιόν και για πλύσεις στο στόμα.

10. Ποιές άλλες χρήσεις έχει;

Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου

Χρήση στην ανθοκομία

Χρήση στην μαγειρική. Χρησιμοποιείται σαν καρύκευμα στα φαγητά.

Συνταγές:

1η συνταγή:

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 1 Πακέτο μακαρόνια
- 3 κλωνάρια φασκόμηλο
- 1 κ.σ. βούτυρο
- 3 φέτες μπέικον
- 1 ξερό κρεμμύδι
- 250 γραμμάρια κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ. γλυκού αλεύρι
- ντοματούλες για γαρνιτούρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Σε μία κατσαρόλα βάζουμε νερό και 3 κλωνάρια φασκόμηλο να βράσουν.
- Μόλις βράσει το νερό , αφαιρούμε το φασκόμηλο (δεν το πετάμε) και προσθέτουμε τα μακαρόνια.
- Μόλις βράσουν τα μακαρόνια τα σουρώνουμε , αφού πρώτα κρατήσουμε ένα ποτήρι του κρασιού από το νερό.
- Σε ένα τηγάνι και σε χαμηλή φωτιά βάζουμε το βούτυρο και περιμένουμε να λιώσει.
- Παράλληλα , ψιλοκόβουμε τα φύλλα από το φασκόμηλο , το κρεμμύδι και το μπέικον .
- Όταν λιώσει το βούτυρο προσθέτουμε το φασκόμηλο , το κρεμμύδι , το μπέικον και ανακατεύουμε αργά μέχρι να τσιγαριστούν.
- Όταν τα παραπάνω έχουν αρχίσει να ροδοκοκκινίζουν , προσθέτουμε το νερό από τα μακαρόνια , αλάτι και πιπέρι.
- Συνεχίζουμε το ανακάτεμα.
- Ρίχνουμε την κρέμα γάλακτος και βράζουμε για 2'.
- Δένουμε τη σάλτσα μας με το αλεύρι και ανακατεύουμε καλά.
- Η σάλτσα μας είναι έτοιμη .
- Σβήνουμε τη φωτιά.
- Προσθέτουμε τα μακαρόνια και ανακατεύουμε.
- Σερβίρουμε γαρνίροντας με μικρές ντομάτες. !!!!!
- ΚΑΛΗ ΟΡΕΞΗ !!!!!

2η συνταγή:

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

- 1½ κιλό κιλότο μοσχαρίσιο
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

- 1 καρότο
- ψιλοκομμένο σε κυβάκια ή τριμμένο
- 1 κλωνάρι σέλερι
- ψιλοκομμένο σε καρεδάκια
- 2 φλιτζάνια μανιτάρια
- καθαρισμένα και ψιλοκομμένα
- 1 δαφνόφυλλο
- 1 κ.σ. πελτές ντομάτας
- 2½ φλιτζάνια κόκκινο ξηρό κρασί
- 2 φλιτζάνια ζωμός κρέατος ή νερό
- 2 ντομάτες

Για το μείγμα βοτάνων

- 3 σκελίδες σκόρδο πολτοποιημένο
- ½ φλιτζάνι μαϊντανός ψιλοκομμένος
- 4 φρέσκα φύλλα ψιλοκομμένα (ή 1 κ.σ. αποξηραμένο) φασκόμηλο
- 1 κ.γλ. δεντρολίβανο
- 1 κ.σ. ελαιόλαδο
- φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σ' ένα μπολ φτιάχνουμε το μείγμα βοτάνων ενώνοντας όλα τα υλικά. Θα χρησιμοποιήσουμε το μισό μείγμα μέσα στο κρέας και το υπόλοιπο στο τελείωμα της συνταγής. Με μυτερό και μακρύ μαχαίρι κάνουμε 10 βαθιές χαρακίες στο κρέας και τις γεμίζουμε με λίγο μείγμα βοτάνων, μπήγοντάς το με το δάχτυλό μας. Σε μέτρια προς δυνατή φωτιά και σε μικρή κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και ροδίζουμε απ' όλες τις πλευρές το κρέας μέχρι να κάνει κρούστα, περίπου 5' από κάθε πλευρά. Όταν ροδίσει το βγάζουμε σε πιατέλα, το αλατίζουμε και το σκεπάζουμε να διατηρηθεί ζεστό. Από την κατσαρόλα αφαιρούμε με κουτάλι το περισσότερο λίπος και κρατάμε 2 κ.σ. Σ' αυτό σοτάρουμε το κρεμμύδι, το καρότο, το σέλερι, τα μανιτάρια και το δεντρολίβανο. Αφήνουμε να γυαλίσουν ελαφρά περίπου 5', προσθέτουμε το υπόλοιπο μείγμα βοτάνων και τον πελτέ ντομάτας. Σβήνουμε με το 1/2 φλιτζάνι κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί σχεδόν όλο το υγρό. Έτσι συμπυκνώνουμε και κρατάμε όλα τ' αρώματα κρασιού, λαχανικών και βοτάνων. Στη συνέχεια προσθέτουμε 1 φλιτζάνι κρασί και 1 φλιτζάνι ζωμό. Αφήνουμε να βράσει 5' μέχρι να μείνει το μισό υγρό. Τοποθετούμε ξανά το κρέας στην κατσαρόλα με το υπόλοιπο 1 φλιτζάνι κρασί και 1 φλιτζάνι ζωμό. Κόβουμε στα δύο τις ντομάτες, τις σφίγγουμε να φύγουν υγρά και σπόροι και τις βάζουμε στην κατσαρόλα. Μόλις πάρει βράση, σκεπάζουμε και χαμηλώνουμε τη φωτιά. Αλατοπιπερώνουμε, αν χρειάζεται. Σιγοβράζουμε περίπου για 2 ώρες, γυρίζοντας το κιλότο κάθε μισή ώρα για να μη στεγνώσει. Κόβουμε σε φέτες το κρέας σε πιατέλα και περιχύνουμε με τη σάλτσα. Αν φαίνεται αραιή, τη βράζουμε για λίγα λεπτά να πυκνώσει.

11. Αναφορά της χρήσης του από την αρχαιότητα (Ήταν γνωστές οι ιδιότητες του από την αρχαιότητα);

Είναι βότανο το οποίο απόδιωχνε τον θάνατο. Θεωρήθηκε ιερό βότανο από τους Έλληνες οι οποίοι το αφιέρωσαν στον Δία. Η λέξη «ελελίσφακος» αποτελείται από τα συνθετικά ελελίζω (αποσεύω) και σφάκος από το σφάκελος (νέκρωση). Με την χρήση του ως πολυφάρμακο ο Ιπποκράτης, ο Διοσκουρίδης, ο Θεόφραστος, ο Γαληνός και ο Αέτιος (οι οποίοι το χρησιμοποιούσαν στα δαγκώματα των φιδιών, αλλά και γενικά ως τονωτικό του μυαλού και του σώματος) ενέπνευσαν τους Ρωμαίους να δώσουν την αντίστοιχη ονομασία «Salvia» από το ρήμα salvare (σώζω ζωές). Το μυστικό δεν διέφυγε από τους Άραβες οι οποίοι θεωρούσαν ότι αν έχει, ο οποιοσδήποτε, στην

οικία του φασκόμηλο, δεν έχει λόγο να φοβάται τον θάνατο. Όταν άνοιξε το εμπόριο με την Κίνα η συμφωνία ήτο δύο μάτσα κινέζικο τσάι για ένα μάτσο φασκόμηλο διότι και οι Κινέζοι θεωρούν το ελληνικό βότανο ανώτερο από το δικό τους τσάι. Οι γυναίκες στην αρχαία Ελλάδα υπεδέχοντο τους άνδρες από τον πόλεμο με ένα ρόφημα από φασκόμηλο για να «διεγείρουν» την γονιμότητα. Ο Διοσκουρίδης το συνιστούσε για τις αιμορραγίες και για την άτακτη περίοδο. Οι Δρυίδες το χρησιμοποιούσαν ενάντια στον πυρετό, στον βήχα, στους ρευματισμούς, στην παράλυση και στην επιληψία, αλλά και για να βοηθήσει στην σύλληψη και στην γέννα, ενώ θεωρούσαν ότι μπορούσε να αναστήσει ακόμη και νεκρούς. Το προσέθεταν σε υδρόμελο ώστε να ενισχύσουν αυτή την πεποίθηση. Ωστόσο στο φυτό αποδίδονται σπουδαίες θεραπευτικές ιδιότητες κάποιες από τις οποίες έχουν βάση, ενώ άλλες είναι κάπως υπερεκτιμημένες. Επίσης η «αλιφασκία» καλλιεργείτο και στους κήπους των μοναστηριών με εντολή του Καρλομάγνου. Μολαταύτα δεν υπάρχει αμφιβολία πως αυτό το φυτό κατείχε δικαίως πολύ υψηλή θέση στην ιατρική της μεσαιωνικής περιόδου οπότε είχε βγει και ο εξής στίχος : Άνθρωπε γιατί πεθαίνεις αφού ανθίζει φασκόμηλο στον κήπο σου; Μεταξύ άλλων, εκτός από τον βήχα και την επιληψία που αναφέρονται παραπάνω, χορηγείτο επίσης και για τον ίλιγγο, τον καθαρισμό των δοντιών και την κάθαρση του αίματος.

12. Παροιμίες, γνωμικά, λογοτεχνικές πηγές που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α-Φ φυτό.

-

13. Αναφορές από Μουσική - Ποίηση - Λογοτεχνία που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α- Φ φυτό.

-

14. Ενδεικτικά Προϊόντα

Καραμέλες ΜΕ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΦΑΣΚΟΜΗΛΟΥ ΚΑΙ ΒΙΤΑΜΙΝΗ C

<https://gr.korres.com/el/Search?keyword=%CF%86%CE%B1%CF%83%CE%BA%CE%BF%CE%BC%CE%B7%CE%BB%CE%BF>





**Ενυδατικό Γαλάκτωμα Σώματος με Άγρια Βότανα της Πίνδου
με Δυόσμο & Φασκόμηλο**



**Αφρόλουτρο με Άγρια Βότανα της Πίνδου
με Δυόσμο & Φασκόμηλο**

<https://www.apivita.com/hellas/afroloutro-me-agria-votana-pindou>

Ομάδα 7η ΘΥΜΑΡΙ



1. Πως ονομάζεται;

Θυμαρι

2. Έχουν δοθεί κι άλλες ονομασίες στο συγκεκριμένο Α-Φ φυτο ;

Θυμιο

3. Απο που προέρχεται το ονομα του; (ετοιμολογία)

Είναι λέξη μεσαιωνική και αποτελεί υποκοριστικό της ελληνιστικής θύμος ή θύμον. Προέρχεται μάλλον από την ρίζα του ρήματος θύω, που η πρώτη του σημασία ήταν αναδίδω καπνό, επειδή προετοιμάζω θυσία. Βέβαια η συγκεκριμένη οσμή είναι ευχάριστη και γι' αυτό το θυμάρι ονομάστηκε έτσι για την μοσχοβολία του.

4. Ποια είναι η Αγγλική/λατινική του ονομασία;

Thymus vulgaris

5. Είναι δέντρο, θάμνος, αναρριχόμενο ή πτόα;

Θαμνος

6. Πότε ανθοφορεί;

Ανθίζει από τον Ιούνιο έως τον Αύγουστο

7. Σε ποιές περιοχές ευδοκιμεί;

Προτιμά εδάφη ελαφρά, αμμώδη, προσήλια και καλά στραγγιζόμενα, με εύρος pH 6-8. Δεν προσαρμόζεται καλά σε βαριά υγρά εδάφη. Ετήσια λίπανση με 5-5-8 μονάδες N-P-K απαιτείται για αυξημένες αποδόσεις, χρήση κοπριάς ή εγκεκριμένων σκευασμάτων για βιολογικές καλλιέργειες.

8. Είναι αγαπητό φυτό στις μέλισσες;

Οι μέλισσες αγαπούν το θυμάρι και σε πολλά νησιά των Κυκλάδων είναι η μόνη μεγάλη ανθοφορία που συναντούν. Στη μελισσοκομία τα θυμάρια χρησιμοποιούνται ως βασικά φυτά για την παραγωγή αρωματικού μελιού.

9. Ποιές φαρμακευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει;

Λειτουργεί ως άφυσο, αντιμικροβιακό, αντισπασμωδικό, αποχρεμπτικό, στυπτικό, αντιπυρετικό βακτηριοκτόνο και ανθελμικό. Οι φαρμακευτικές και αρωματικές ιδιότητες του θυμαριού οφείλονται στο «θυμέλαιο», ένα αρωματικό αιθέριο έλαιο, το οποίο παραλαμβάνεται από τις ανθισμένες κορυφές του φυτού με απόσταξη. Με την υψηλή περιεκτικότητα σε πτητικό έλαιο είναι ένα εξαιρετικό άφυσο για περιπτώσεις δυσπεψίας και «νωθρής» πέψης. Είναι τονωτικό διότι αυξάνει την ενέργεια και την φυσική δύναμη, αναπτερώνει το ηθικό και διευκολύνει την λειτουργία του πεπτικού συστήματος. Χρησιμοποιείται στις ασθένειες του νευρικού συστήματος, στην κόπωση και στην κατάπτωση, καθώς και στην αναιμία των νεαρών κοριτσιών την περίοδο της εφηβείας.

10. Ποιές άλλες χρήσεις έχει;

Χρήση στην αρχιτεκτονική τοπίου, Χρήση στην ανθοκομία, Χρήση στην μαγειρική και σε ασηπτικά μείγματα και σε σαπούνια.

Το κοτόπουλο και η γαλοπούλα ταιριάζουν με το θυμάρι.

Το αρνι και το κατσικι επίσης θελουν ριγανη.

11. Αναφορά της χρήσης του από την αρχαιότητα (Ήταν γνωστές οι ιδιότητες του από την αρχαιότητα;)

a. Σύνδεση με την ιατρική στην Αρχαιότητα

Η φαρμακευτική του χρήση είναι γνωστή στους αρχαίους ιατρούς. Ο Θεόφραστος και ο Διοσκουρίδης το αναφέρουν ως «θύμο». Ο Αριστοφάνης στους «Αχαρνείς» αναφέρεται στην «Αττική γη», στο λιγυστό έδαφος της οποίας φυτρώνει κυρίως θυμάρι και φασκόμηλο.

b. Σύνδεση με την Ελληνική Μυθολογία

Το καλλιεργούμενο θυμάρι ήτο πολύ δημοφιλές στην αρχαία Ελλάδα, ενώ είχε ξεχωριστή θέση στους μοναστηριακούς κήπους καθώς εχρησιμοποιείτο επί αιώνες. Δεν έπαιζε σημαντικό ρόλο μόνο για τις θεραπευτικές του ιδιότητες όπως π.χ για τον βήχα, για τις διαταραχές του πεπτικού συστήματος, για την ρύθμιση της εμμήνου ρήσεως και για την ελμινθίαση, αλλά και ως ένα δημοφιλέστατο μπαχαρικό.

12. Παροιμίες, γνωμικά, λογοτεχνικές πηγές που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α-Φ φυτό.

-

13. Αναφορές από Μουσική - Ποίηση - Λογοτεχνία που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α- Φ φυτό.

-

14. Ενδεικτικά Προϊόντα

Το αιθέριο έλαιο του Θυμαριού χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία για το κρύωμα, το βήχα, τις μεταδοτικές ασθένειες και τη βρογχίτιδα, για ανακούφιση μυϊκών πόνων και ως ενισχυτικό της μνήμης και της συγκέντρωσης.



ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ



1. Πώς ονομάζεται

Καλέντουλα

2. Έχουν δοθεί και άλλες ονομασίες στο συγκεκριμένο Α- Φ φυτό ;

Αγγειοσπερμα, Νεκρολούλουδο, κίτρινη μαργαρίτα, λουλάκια

3. Από που προέρχεται το όνομα του ; (ετοιμολογία)

Λέγεται πως ονομάστηκε έτσι γιατί οι Ρωμαίοι παρατήρησαν πως ανθίζει τις πρώτες ημέρες του κάθε μήνα. Ιστορικά η Καλέντουλα φέρεται να έχει πάρει το όνομα της από τη λατινική λέξη kalendae η οποία ερμηνεύεται ως "πρώτη ημέρα του μήνα".

4. Ποιά είναι η Αγγλική/ λατινική του ονομασία;

Calendula officinalis

5. Είναι δέντρο, θάμνος ή πόα;

Η Καλέντουλα είναι ένα ετήσιο φυτό

6. Πότε ανθοφορεί;

Ανθίζει τις πρώτες ημέρες του κάθε μήνα

7. Σε ποιές περιοχές ευδοκιμεί;

Κεντρική και Νότια Ευρώπη

8. Είναι αγαπητό φυτό στις μέλισσες;

Οι μέλισσες την επισκέπτονται για συλλογή γύρη

9. Ποιές φαρμακευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει;

1. ότι προστατεύει τα κύτταρα από τις ελεύθερες ρίζες
2. ότι καταπολεμά φλεγμονές, ιούς και βακτήρια
3. ότι βοηθά στη θεραπεία του στομαχικού έλκους
4. ότι ανακουφίζει από τις κράμπες περιόδου
5. ότι βοηθά στην επούλωση πληγών
6. ότι ενυδατώνει και βελτιώνει τη σφριγηλότητα του δέρματος
7. ότι επανορθώνει τη μορφή του δέρματος μετά από έγκαυμα
8. ότι συμβάλλει στην υποχώρηση οίδημάτων
9. ότι βοηθάει στην επούλωση ουλών
10. ότι προλαμβάνει τη δερματίτιδα και τις δερματικές φλεγμονές
11. ότι καταπραΰνει τις αιμορροΐδες

10. Ποιές άλλες χρήσεις έχει;

Κρέμα, λάδι και βάμμα καλέντουλας βρίσκουμε στα περισσότερα φαρμακεία και σε κάποια καταστήματα βιολογικών προϊόντων.

11. Αναφορά της χρήσης του από την αρχαιότητα (Ήταν γνωστές οι ιδιότητες του από την αρχαιότητα;)

Η Καλέντουλα – *Calendula arvensis* προέρχεται από την Κεντρική και Νότια

Ευρώπη. Είναι μονοετές φυτό, το οποίο σπάνια ξεπερνάει τα 15εκ. σε ύψος. Φέρεται να έχει πάρει το όνομα της από τη λατινική λέξη **kalendae** η οποία ερμηνεύεται ως «**πρώτη ημέρα του μήνα**». Λέγεται πως ονομάστηκε έτσι γιατί οι Ρωμαίοι παρατήρησαν πως ανθίζει τις πρώτες ημέρες του κάθε μήνα. Τα πέταλα του άνθους της **Καλέντουλας** είναι βρώσιμα και υπάρχουν αναφορές πως κατά την αρχαιότητα οι Έλληνες και οι Πέρσες τα χρησιμοποιούσαν ως «**γαρνιτούρα**» σε κάποια από τα εδέσματα τους. Οι λαοί της Κεντρικής Ευρώπης συνήθιζαν να προσθέτουν **άνθη Καλέντουλας** στις σούπες τους για να τους δώσουν «άρωμα». Κατά τη διάρκεια του Αμερικάνικου Εμφυλίου οι γιατροί – όταν υπήρχε έλλειψη **φαρμάκων** – φρόντιζαν με **Καλέντουλα** τις ανοιχτές πληγές, καθώς ήδη γνώριζαν τις **αντισηπτικές ιδιότητες** του φυτού.

12. Παροιμίες, γνωμικά, λογοτεχνικές πηγές που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α-Φ φυτό.

Στην ευρωπαϊκή λαογραφία θεωρείται **τυχερό λουλούδι**. Αν το δεις στον ύπνο σου μπορείς να περιμένεις πλούτη και εμπορικές επιτυχίες!

13. Αναφορές από Μουσική - Ποίηση - Λογοτεχνία που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α- Φ φυτό.

-

14. Ενδεικτικά Προϊόντα

Βοηθά στην απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό κι έτσι συντελεί στην υγεία του δέρματος και στην ανάπτυξη των μαλλιών, των νυχιών και δοντιών.



Βρεφική περιποίηση : Σαμπουάν- αφρόλουτρο, λαδάκι, κρέμα αλλαγής πάνας.



ΚΟΛΙΑΝΔΡΟΣ



1. Πώς ονομάζεται;

κολιανδρος

2. Έχουν δοθεί και άλλες ονομασίες στο συγκεκριμένο Α- Φ φυτό ;

Κόλιαντρο, κορίαντρος, κόλιαντρος, κολιανδρος, κοριός ή κουτβαράς, **Κινέζικος μαϊντανος** ή *dhania*

3. Από που προέρχεται το όνομα του ; (ετοιμολογία)

Στα αγγλικά κατά τα τέλη του δέκατου τέταρτου αιώνα βεβαιώνεται η λέξη *coriander*, που προέρχεται από την παλαιά γαλλική *coriandre*, μεσαιωνική εξέλιξη του λατινικού *coriandrum*, που με τη σειρά του προέρχεται από το αρχαίο ελληνικό *κορίαννον*. Η αρχαιότερη μορφή της λέξης πιστοποιείται στα 'ko-ri-ja-da-na'

4. Ποιά είναι η Αγγλική/ λατινική του ονομασία;

coriander

5. Είναι δέντρο, θάμνος, αναρριχόμενο ή πόα;

είναι ένα ετήσιο φυτό-βότανο στην οικογένεια των Απιίδων

6. Πότε ανθοφορεί;

Τα φύλλα του τα μαζεύουμε την άνοιξη ενώ τους καρπούς του το καλοκαίρι.

7. Σε ποιές περιοχές ευδοκιμεί;

Ο κορίανδρος είναι ιθαγενής σε περιοχές που εκτείνονται από τη νότια Ευρώπη και τη Βόρεια Αφρική ως την νοτιοδυτική Ασία.

8. Είναι αγαπητό φυτό στις μέλισσες;

οχι

9. Ποιές φαρμακευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει;

1. οι καρποί χρησιμοποιούνται σε εξωτερική χρήση εναντίον των ρευματισμών και των πόνων των αρθρώσεων.
2. -το έγχυμα από κόλιανδρο προκαλεί την έκκριση των γαστρικών υγρών και γίνεται έτσι ευστόμαχο, καθαριστικό των αερίων και εφιδρωτικό.
3. Οι ερευνητές έχουν διαπιστώσει ότι ο κόλιανδρος έχει αντιοξειδωτική δράση στον ανθρώπινο οργανισμό.
4. Οι ερευνητές του Πανεπιστημίου της Μπέιρα Ιντεριόρ της Πορτογαλίας με επικεφαλής τη Φερνάντα Ντομίνγκες χρησιμοποίησαν έλαιο κόλιανδρου (*Coriandrum sativum*) εναντίον 12 στελεχών βακτηρίων, μεταξύ των οποίων τα *Escherichia coli*, *Salmonella enterica*, *Bacillus cereus* και *Staphylococcus*

aureus (MRSA).

5. Όπως περιγράφουν στο σχετικό άρθρο τους, το οποίο δημοσιεύτηκε στην επιστημονική επιθεώρηση «Journal of Medical Microbiology», το έλαιο αποδείχθηκε εξαιρετικά δραστικό. Σε διαλύματα, με περιεκτικότητα μόλις 1,6% ή και μικρότερη, ανέκοψε την ανάπτυξη όλων των βακτηρίων και εξολόθρευσε τα περισσότερα από αυτά.
6. Τα φρέσκα φύλλα έχουν χρησιμοποιηθεί στην κλασική ιατρική για την καταπολέμηση του άγχους και συγκεκριμένα στην ιρανική ιατρική, για την αϋπνία.
7. Ο κόλιανδρος έχει χρησιμοποιηθεί ανά τους αιώνες ως βότανο για την ανακούφιση από τους πόνους, τις κράμπες, τους σπασμούς, τη ναυτία, τη δυσπεψία και τις μολύνσεις από μύκητες.
8. -καταπραΰνει τη διάρροια κυρίως στα παιδιά.
9. -διεγείρει την όρεξη
10. -λέγεται ότι είναι ηρεμιστικό για τα άτομα που υποφέρουν από υστερία και ημικρανίες.
11. Μια μορφή σκόνης κόλιανδρου χρησιμοποιείται ως φυσικό φάρμακο για τη θεραπεία της κρίσης πανικού, την κατάθλιψη και άλλες ψυχολογικές και συναισθηματικές διαταραχές.
12. -θεωρείται ότι προωθεί την καλή μνήμη.
13. Ο χυμός που εξάγεται από τα φύλλα του μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μια τοπική εφαρμογή, για τη θεραπεία των αλλεργιών και των ασθενειών του δέρματος, όπως το έκζεμα και οι μυκητιασικές λοιμώξεις.
14. Είναι αποτελεσματικός στην πρόληψη και θεραπεία της επιπεφυκίτιδας
15. Έλαιο από εκχύλισμα κόλιανδρου μπορεί να χρησιμοποιηθεί για μασάζ στην κοιλιά, για να ανακουφίσει τον πόνο από τη δυσπεψία, τους κολικούς και το φούσκωμα.

10. Ποιές άλλες χρήσεις έχει;

- -Οι σπόροι του κόλιανδρου χρησιμοποιούνται για να αρωματίζουν αλκοολούχα ποτά.
- -Το έλαιό, το οποίο παράγεται από τους σπόρους του, είναι σήμερα ένα από τα πλέον διαδεδομένα στον πλανήτη ενώ χρησιμοποιείται και ως συστατικό σε τρόφιμα του εμπορίου.
- -οι ρίζες του χρησιμοποιούνται σε ποικίλες Ασιατικές κουζίνες.
- -Στη Γερμανία και τη Νότια Αφρική, οι σπόροι χρησιμοποιούνται στην παρασκευή λουκάνικων.
- -Τα κομμένα φύλλα του κόλιανδρου είναι μια γαρνιτούρα στα Ινδικά πιάτα.
- -Η συνηθέστερη χρήση των σπόρων είναι ως βασικό συστατικό στη σκόνη κάρι.
- -Στην κυπριακή γαστρονομία, οι σπόροι κόλιανδρου έχουν μια αδιαμφισβήτητη χρήση ως γαρνιτούρα στις πράσινες, τσακιστές ελιές.

Όλα τα μέρη του φυτού είναι βρώσιμα, αλλά τα φρέσκα φύλλα και οι αποξηραμένοι σπόροι είναι τα μέρη τα οποία πιο παραδοσιακά χρησιμοποιούνται στο μαγείρεμα. Ο κορίανδρος είναι κοινός στις κουζίνες της Νότιας Ασίας, της Νοτιοανατολικής Ασίας, την Ινδική, της Μέσης Ανατολής, του Καυκάσου,^{[7][8]} της Κεντρικής Ασίας, της Μεσογείου, του Τέξας, του Μεξικού, της Λατινικής Αμερικής, της Βραζιλίας, της Πορτογαλίας, της Κίνας, της Αφρικής και της Σκανδιναβίας.

11. Αναφορά της χρήσης του από την αρχαιότητα (Ήταν γνωστές οι ιδιότητες

του από την αρχαιότητα;)

-

12. Παροιμίες, γνωμικά, λογοτεχνικές πηγές που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α-Φ φυτό.

-

13. Αναφορές από Μουσική - Ποίηση - Λογοτεχνία που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α- Φ φυτό.

-

14. Ενδεικτικά Προϊόντα

Σαπούνι με Καλέντουλα για πρόσωπο & σώμα (απαλυντικό) 25gr



Το στιγμιαίο ρόφημα έχει χρησιμοποιηθεί για τη θεραπεία της αύπνίας και του άγχους.



ΛΟΥΙΖΑ



1. Πώς ονομάζεται;

Λουίζα

2. Έχουν δοθεί και άλλες ονομασίες στο συγκεκριμένο Α- Φυτό ;

οχι

3. Από που προέρχεται το όνομα του ; (ετοιμολογία)

Δεν είναι σίγουρο αν το όνομά της το πήρε από την πριγκίπισσα της Πάρμα, Μαρία Λουίζα (1748 – 1819), που αργότερα έγινε βασίλισσα της Ισπανίας, είναι όμως απολύτως βέβαιο ότι οι Ισπανοί την έφεραν στην υπόλοιπη Ευρώπη τον 18ο αι., όπου χρησιμοποιείται ευρέως έως σήμερα ως άρωμα μεγάλων οίκων ομορφιάς. Η παράδοση θέλει τη λουίζα να βοηθά μια κοπέλα να κατακτήσει το αγόρι που έχει ερωτευτεί, ενώ το τσάι της κρατούσε τους εφιάλτες μακριά

4. Ποιά είναι η Αγγλική/ λατινική του ονομασία;

lippia citriodora ή Aloysia citrodora

5. Είναι δέντρο, θάμνος, αναρριχόμενο ή πτόα;

Θάμνος

6. Πότε ανθοφορεί;

Από Ιούνιο έως Σεπτέμβριο

7. Σε ποιές περιοχές ευδοκιμεί;

Ευδοκιμεί κατά τους καλοκαιρινούς μήνες

8. Είναι αγαπητό φυτό στις μέλισσες;

οχι

9. Ποιές φαρμακευτικές ιδιότητες θεωρείται ότι έχει;

Το χρησιμοποιούμε ως αφέψημα ή λάδι, αφού τόσο τα άνθη, όσο και τα φύλλα της είναι ιδιαίτερα ευεργετικά για τον ανθρώπινο οργανισμό. Για τα νοσήματα του στομάχου και του πεπτικού συστήματος το αφέψημά της είναι ευεργετικό και βοηθάει, όταν υποφέρουμε από δυσπεψία, μετεωρισμό, νευραλγίες και κολικούς του στομάχου και των εντέρων.

- Σταματά τη διάρροια και την αιμορραγία.
- Βοηθά στο αδυνάτισμα, στην εξαφάνιση της κυτταρίτιδας και στην αποβολή των περιττών υγρών.
- Είναι αποτελεσματικό τονωτικό, αλλά ταυτόχρονα και καταπραϋντικό.
- Είναι αντιπυρετικό.
- Είναι διουρητικό και συνίσταται σε περιπτώσεις νεφρολιθιάσεων.
- Βοηθάει στην αποτοξίνωση του οργανισμού.
- Ανακουφίζει από τις ημικρανίες.
- Καταπολεμά την κακοσμία του στόματος.

- Το ζεστό έγχυμα της λουίζας είναι φημισμένο για τις αφροδισιακές του ιδιότητες.
- Χρησιμοποιήστε το έγχυμα του βοτάνου, για να πλύνετε και να καθαρίσετε το πρόσωπό σας.
- Το έλαιό της βοηθά τις πληγές να επουλωθούν.
- Ευεργετικό με καταπλάσματα στους νευρικούς πόνους και νευρικές κεφαλαλγίες, καθώς και στους πόνους των αυτιών.

10. Ποιές άλλες χρήσεις έχει;

Το αιθέριο έλαιο του φυτού χρησιμοποιείται και στην αρωματοποιία, ζαχαροπλαστική, ποτοποιία κ.λπ.

11. Αναφορά της χρήσης του από την αρχαιότητα (Ήταν γνωστές οι ιδιότητες του από την αρχαιότητα;) α. Σύνδεση με την ιατρική στην Αρχαιότητα β. Σύνδεση με την Ελληνική Μυθολογία

-

12. Παροιμίες, γνωμικά, λογοτεχνικές πηγές που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α-Φ φυτό.

-

13. Αναφορές από Μουσική - Ποίηση - Λογοτεχνία που σχετίζονται με το συγκεκριμένο Α- Φ φυτό.

-

14. Ενδεικτικά Προϊόντα

Το προϊόν που ακολουθεί συμβάλλει στο χάσιμο βάρους, την αποτοξίνωση και τον έλεγχο των επιπέδων του σακχάρου και της χοληστερόλης στο αίμα.



Πηγές

Ομάδα 1η

Ομάδα 2η

Μέντα

<https://enallaktikidrasi.com/2016/06/menta/>

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%AD%CE%BD%CF%84%CE%B1>

Ερώτηση 11:

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%AD%CE%BD%CF%84%CE%B1>

Ερώτηση 11a:

<https://plantpro.gr/post/427>

Ερώτηση 11b:

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%AD%CE%BD%CF%84%CE%B1>

Ερώτηση 12:

<https://www.fractalart.gr/10-poems/>

Ευκάλυπτος

Ερώτηση 5:

<http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/%CE%95%CF%85%CE%BA%CE%AC%CE%BB%CF%85%CF%80%CF%84%CE%BF%CF%82%CF%86%CF%85%CF%84%CF%8C>

Ερώτηση 7:

<http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/%CE%95%CF%85%CE%BA%CE%AC%CE%BB%CF%85%CF%80%CF%84%CE%BF%CF%82%CF%86%CF%85%CF%84%CF%8C>

Ερώτηση 8:

<http://www.eucalyptus.gr/el-GR/articles/show/%CE%B5%CF%85%CE%BA%CE%AC%CE%BB%CF%85%CF%80%CF%84%CE%BF%CF%82-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%BC%CE%AD%CE%BB%CE%B9%CF%83%CF%83%CE%B5%CF%82-%CE%BC%CE%AF%CE%B1-%CE%BA%CE%B5%CF%81%CE%B4%CE%BF%CF%86%CF%8C%CF%81%CE%B1-%CF%83%CF%85%CE%BD%CF%8D%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%BE%CE%B7>

Ερώτηση 11:

<http://www.eucalyptus.gr/el-GR/articles/show/%CE%BA%CE%B1%CE%BC%CE%B2%CE%AC%CF%82-%CE%B6%CF%89%CE%B3%CF%81%CE%B1%CF%86%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%BF%CF%85%CF%82-%CE%B1%CE%B2%CE%BF%CF%81%CE%B9%CE%B3%CE%AF%CE%BD%CE%BF%CF%85%CF%82-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CE%B1%CF%85%CF%83%CF%84%CF%81%CE%B1%CE%BB%CE%AF%CE%B1%CF%82-%CE%BF-%CE%B5%CF%85%CE%BA%CE%AC%CE%BB%CF%85%CF%80%CF%84%CE%BF%CF%82>

Ομάδα 3η

Μαντζουράνα

- <https://enallaktikidrasi.com/2016/06/mantzourana-majorana-origanum>
- http://back-to-nature.gr/2013/04/blog-post_19-5.html
- <http://www.giantsakiplants.gr/Fyta/EksoterikouXorou/7Aromat/mantzourana.php>
- <http://www.bostanistas.gr/?i=bostanistas.el.article&id=2302>
- <https://www.apivita.com/hellas/aitherio-elaio-mantzourana>

Δεντρολίβανο

- <https://www.umakecosmetics.gr/dendrolivano.html>
- http://lopis-place.blogspot.com/2012/12/blog-post_5851.html

Δάφνη

- <https://enallaktikidrasi.com/2016/04/dafnh-uerapeytikes-druseis-kai-tropoi-xrhshs/>
- https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=2ahUKEwixnqP87tHhAhUHsaQKHAd_CVIQjxx6BAgBEAI&url=https%3A%2F%2Fwww.newspepper.gr%2Fgia-poio-logo-na-vrasete-fylla-dafnis%2F&psig=A0vVaw0z3_Lkcol4AAatwT9KssSOQ&ust=1555409706411102
- https://cookpad.com/gr/sintages/5804259-aromatikes-phakes-me-phulla-daphnis?via=search&search_term=%CE%B4%CE%AC%CF%86%CE%BD%CE%B7
- <https://gr.korres.com/el/hair/shampoo/laurel-and-echinacea-shampoo-dandruff-dry-scalp>

Γλυκάνισος

- https://www.kismet-shop.gr/_/p489212_1821146.aspx
- <https://www.bioshop.gr/glukanisos-asteroeidis-40-gr-heracles.html>
- https://cookpad.com/gr/sintages/7442794-psomakia-olikis-alesis-me-glukaniso?via=search&search_term=%CE%B3%CE%BB%CF%85%CE%BA%CE%AC%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BF
- <https://gr.korres.com/el/apothecary/other/anisum-and-eucalyptus-whitening-toothpaste>

Ομάδα 4η

χαμομήλι

https://www.askitikon.eu/iamata/votana/427/to-chamomili-ke-i-therapeftikes-idiotites-tou_5468/ <https://www.ladylike.gr/articles/fitness/diatrofi/chamomili/xamomhli-to-thaymatoyrgo-8-ofelh-gia-thn-ygeia-soy.4826670.html>
<https://www.kykeon-eleusis.com/kalliergwntas/sporoi/votana-aromatika/%CF%87%CE%B1%CE%BC%CE%BF%CE%BC%CE%AE%CE%BB%CE%B9-chamomile-detail>

Πηγες: <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=%CE%B2%CE%B9%CE%BA%CE%B9%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B5%CE%B9%CE%B1>
http://www.gaiapedia.gr/gaiapedia/index.php/%CE%A7%CE%B1%CE%BC%CE%B9%CE%BC%CE%AE%CE%BB%CE%B9_%CF%86%CF%85%CF%84%CF%8C

τσουκνίδα

<https://www.bioshop.gr/images/thumbnails/280/280/detailed/1/0201068.jpg>
<http://users.sch.gr/gpantakis/wp-content/uploads/DSCN6283.jpg>

Φλαμούρι

https://www.mednutrition.gr/media/k2/items/cache/tilio-i-flamoyri_16143_L.jpg
<https://www.life-events.gr/wp-content/uploads/0706flamouri5.jpg>

Δυόσμος

Φωτογραφίες: https://www.google.com/search?q=%CE%B4%CF%85%CE%BF%CF%83%CE%BC%CE%BF%CF%82&safe=strict&client=firefox-b-d&source=Inms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjGyZmc8tHhAhVPExoKHb-kBxgQ_AUIDigB&biw=1920&bih=966#imgrc=bLsSFb2xsWRzeM:
<https://gr.depositphotos.com/47528509/stock-photo-young-woman-hands-protect-mint.html>
<https://eshop.wefit.gr/%CE%B2%CE%B9%CE%BF%CE%BB%CF%8C%CE%B3%CE%BF%CF%82-%CE%B1%CE%B9%CE%B8%CE%AD%CF%81%CE%B9%CE%BF-%CE%AD%CE%BB%CE%B1%CE%B9%CE%BF-%CE%B4%CF%85%CF%8C%CF%83%CE%BC%CE%BF%CF%82-10ml>
<https://astrolife.gr/dyosmos/>
<http://www.bionews.gr/menta-i-diosmos/>

Ομάδα 5η

Ομάδα 6η

Εχινάκεια

- <http://ingolden.gr/in/%CE%B5%CF%87%CE%B9%CE%BD%CE%AC%CE%BA%CE%B5%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%BF-%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CF%86%CF%85%CF%84%CF%8C/>
- <https://herb.gr/index.php/product/echinacea/>
- <https://www.yperikon.gr/exinatsia-riza>
- <https://www.healthyliving.gr/2016/10/03/echinacea-exinatsia-exinakia-idiotites-paranergeies/>
- <https://laneshealth.gr/ingredients/%CE%B5%CF%87%CE%B9%CE%BD%CE%AC%CE%BA%CE%B5%CE%B9%CE%B1-echinacea/>
- https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CF%87%CE%B9%CE%BD%CE%AC%CE%BA%CE%B5%CE%B9%CE%B1_%CE%B7_%CF%83%CF%84%CE%B5%CE%BD%CF%8C%CF%86%CF%85%CE%BB%CE%BB%CE%B7
- <https://www.vita.gr/2007/02/01/body-mind/exinakeia-to-oplo-kata-ths-griphs/>
- <http://ingolden.gr/in/%CE%B5%CF%87%CE%B9%CE%BD%CE%AC%CE%BA%CE%B5%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%BF-%CE%B8%CE%B5%CF%81%CE%B1%CF%80%CE%B5%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C-%CF%86%CF%85%CF%84%CF%8C/>
- www.ftiaxno.gr/2011/02/blog-post_9153.html

Βαλσαμόχορτο

- <https://enallaktikidrasi.com/2014/12/pos-na-xrisimopoiisete-to-tsai-apo-valsamoxorto/>

- <https://www.spititoumeliou.gr/product/%CE%B2%CE%AC%CE%BB%CF%83%CE%B1%CE%BC%CE%BF-%CE%B2%CE%B1%CE%BB%CF%83%CE%B1%CE%BC%CF%8C%CF%87%CE%BF%CF%81%CF%84%CE%BF/>
- <https://enallaktikidrasi.com/2016/03/spathoxorto-valsamoxorto/>
- <http://hashimoto.gr/spathochorto-i-valsamochorto-ena-votano-pou-chaidevitin-psichi/>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CE%AC%CE%BB%CF%83%CE%B1%CE%BC%CE%BF>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CE%AC%CE%BB%CF%83%CE%B1%CE%BC%CE%BF>
- https://medlabgr.blogspot.com/2014/07/blog-post_15.html#gsc.tab=0
- <https://m.eirinika.gr/article/172486/ah-valsamo-valsamochorto-idaniko-gia-tin-katathlipsi-tin-periodo-fysiko-iremistiko>
- <http://www.proionta-thassou.gr/el/syntages-thassou/21-%CF%83%CF%85%CE%BD%CF%84%CE%B1%CE%B3%CE%AD%CF%82-%CF%80%CF%81%CE%BF%CE%B9%CE%BF%CE%BD%CF%84%CF%89%CE%BD/50-%CE%A3%CF%85%CE%BD%CF%84%CE%B1%CE%B3%CE%AE-%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%B1%CF%83%CE%BA%CE%B5%CF%85%CE%AE%CF%82-%CF%83%CF%80%CE%B1%CE%B8%CF%8C%CE%BB%CE%B1%CE%B4%CE%BF%CF%85.html>

Δίκταμος

- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%AF%CE%BA%CF%84%CE%B1%CE%BC%CE%BF>
- <https://enallaktikidrasi.com/2013/12/diktamo-therapeytikes-idiotites-kai-tropoi-xrasis/>
- <https://www.mistikakipou.gr/diktamos-to-kritiko-votano/>
- <http://www.alekati.gr/%CE%B4%CE%AF%CE%BA%CF%84%CE%B1%CE%BC%CE%BF%CF%82>

Φασκόμηλο

- <https://www.aftodioikisi.gr/ygeia/erevna-poly-faskomilo-bori-na-kani-kako-stinygia/>
- <https://biotherapy.shop/votana-tsai/faskomilo-kritis-fylla/>
- <https://ris-aromata.gr/product/%CF%86%CE%B1%CF%83%CE%BA%CE%BF%CE%B7%CE%BB%CE%BF-faskomilo/>
- <https://www.sensities.com/votanootherapeia/apoxiramena-votana/1629/faskomilo-votano>

Συνταγές

- <https://www.argiro.gr/recipe/mosxari-exoxis-me-botana-kai-krasi/>
- <https://akispetretzikis.com/el/categories/zymarika/makaronada-faskomhlo>

Ομάδα 7η

- <https://www.horecamarket.gr/photos/horeca-laxanika-koliandro.jpg>
<https://enallaktikidrasi.com/2016/04/kalentoyla-uerapeytikes-idiotites-kai-xrhseis/>

- <https://www.vita.gr/2012/05/01/body-mind/sto-enallaktiko-mikroskopio-h-kalentoyla/>
- <http://www.ktima-efkarpia.com/aromatika-futa/votana/afieroma-stin-kalentoula>
- <https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CE%BB%CE%AD%CE%BD%CF%84%CE%BF%CF%85%CE%BB%CE%B1%CE%B7%CF%86%CE%B1%CF%81%CE%BC%CE%B1%CE%BA%CE%B5%CF%85%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE>
- http://www.alekati.gr/sites/default/files/Calendula_officinalis_e_p_5_.jpg

Χρησιμοποιήθηκαν από όλες τις ομάδες οι ακόλουθες πηγές

1. Φύλλα Εργασίας που έγιναν στην τάξη
2. πτυχιακή Μελέτη: <http://estia.hua.gr/file/lib/default/data/5383/theFile>
3. Πτυχιακή Εργασία: ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΟΙ ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΟΥΣ <http://apothetirio.teiep.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/6620/716.pdf?sequence=1>
4. <http://kpekrestenon.gr/sites/default/files/aromfytavotana.pdf>
5. [http://www.moa.gov.cy/moa/ari/ari.nsf/all/C810E0B75DCCE0F0C2257B6D003A569D/\\$file/open_access_gewee_kall_fitwn.pdf?openelement](http://www.moa.gov.cy/moa/ari/ari.nsf/all/C810E0B75DCCE0F0C2257B6D003A569D/$file/open_access_gewee_kall_fitwn.pdf?openelement)
6. Αφιέρωμα στα αρωματικά Φυτά website: <http://www.ktima-efkarpia.com/aromatika-futa/votana>
7. Αρωματικά Φυτά και Βότανα: <http://www.arcturos.gr/files/1/To%20mystirio%20tis%20mikris%20arkoudas/Grifos%206/AROMATIKA%20FITA%20KAI%20VOTANA.pdf>
8. <http://apothetirio.teiep.gr/xmlui/bitstream/handle/123456789/6620/716.pdf?sequence=1>
9. grizo&prasino <https://grizoprasino.com/product-category/herbs/> επιλέξτε ένα βότανο μελετήστε τις ιδιότητες του
10. http://repository.edulll.gr/edulll/retrieve/3990/1206_01_BOTANA.pdf10.
11. <https://www.proionta-tis-fisis.com/ta-kirioter-votana-tis-ellinikis-geas-chrisi-ke-therapeftikes-idiotites/11>.
12. http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2013/02/blog-post_7852.html
13. <http://www.polkarag.gr/FILES/env/Sideritis.pdf>
14. από την ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια <https://el.wikipedia.org/wiki> γράφοντας το αντίστοιχο όνομα του Α-Φ φυτού στο πλαίσιο της αναζήτησης
15. <https://www.botanologika.gr/>
16. <https://botanologio.com/bee-plants/>
17. <https://www.meliforos.com/11-1-melissokomika-fita-gia-ton-kipo-ke-bostani/>
18. http://thesecretrealtruth.blogspot.com/2012/11/blog-post_9138.htm
19. <https://enallaktikidrasi.com/2013/11/ta-kyrioter-botana-tis-ellinikis-gis-xrisi-kai-therapeytikes-idiotites/>
20. http://www.retina.gr/news_item/%CF%84%
21. <https://statz284.wordpress.com/category/%CE%BB%CE%B1%CF%8A%CE%BA%CE%AE-%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%AC%CE%B4%CE%BF%CF%83%CE%B7%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%BF%CE%B9%CE%BC%CE%AF%CE%B5%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B1-%CE%B2%CF%8C%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%B1/>
22. <https://www.powerhealth.gr/>
23. <https://www.apivita.com/hellas/>

24. <https://gr.korres.com/el>
25. <https://www.powerhealth.gr/>