

2^ο ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑΣ

ΒΡΩΣΙΜΑ ΚΑΙ ΙΑΜΑΤΙΚΑ ΑΥΤΟΦΥΗ ΦΥΤΑ ΤΟΥ ΚΑΜΠΟΥ ΤΟΥ ΡΟΥΜΛΟΥΚΙΟΥ

Η περιβαλλοντική μας ομάδα



Σχολικό Έτος 2011 – 2012

Η περιβαλλοντική μας ομάδα

ΑΓΙΟΛΙΤΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	Γ2
ΑΝΔΡΕΑΝΙΔΟΥ ΣΟΦΙΑ	Γ2
ΓΚΙΤΣΑ ΗΡΩ (ΜΕΡΟΠΗ)	Γ2
ΕΞΑΡΧΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	Β1
ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ	Γ3
ΚΥΡΙΚΛΙΔΟΥ ΝΕΝΑ	Γ3
ΜΑΚΡΗΣ ΑΡΣΕΝΙΟΣ	Γ4
ΜΑΛΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	Α3
ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ	Β1
ΜΕΚΚΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ	Β3
ΜΟΥΔΟΥΡΗ ΑΘΑΝΑΣΙΑ	Β4
ΜΠΑΝΤΗΣ ΑΝΤΩΝΗΣ	Β4
ΜΠΕΚΑ ΕΛΙΣΑΒΕΤ	Β4
ΜΠΕΚΙΑΡΗΣ ΣΩΤΗΡΙΟΣ	Γ4
ΜΠΛΑΧΑΒΑ ΜΑΡΙΑ	Β4
ΝΙΚΟΛΟΠΟΥΛΟΣ ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ	Β4
ΝΤΕΡΒΙΣΗ ΝΙΚΟΛΕΤΑ	Β4
ΠΑΝΑΠΑΚΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	Β1
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΠΑΣΧΑΛΗΣ	Β4
ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ	Β4
ΠΑΠΑΖΗΣΗΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ	Γ4
ΠΑΡΑΣΧΟΣ ΕΥΘΥΜΗΣ	Γ4
ΠΑΣΙΝΤΕΛΗΣ ΚΑΡΟΛΟΣ	Γ5
ΡΗΓΟΠΟΥΛΟΣ ΛΟΥΚΑΣ	Β1
ΣΤΕΦΟΥΛΗ ΔΗΜΗΤΡΑ	Β5
ΤΕΡΖΙΔΟΥ ΑΝΝΑ	Β5
ΤΣΩΚΟΥ ΙΩΑΝΝΑ	Β5

Η ομάδα των εκπαιδευτικών
Γκανίδου Αρετή ΠΕ 02
Κατσιανίδης Νικόλαος ΠΕ 07
Φωτιάδης Πολύκαρπος ΠΕ 04.05
Χαχούδη Αναστασία ΠΕ 18.12

Η σκέψη για το συγκεκριμένο θέμα υπήρχε καιρό τώρα. Η σκέψη αυτή έγινε τόσο έντονη αυτή τη χρονιά που συμβαίνουν όλα αυτά στη χώρα μας. Η κάθε οικογένεια αρχίζει να αφήνει κατά μέρος τον υπερκαταναλωτισμό και τις εύκολες και πολλές φορές ανθυγιεινές λύσεις για τη διατροφή και την αντιμετώπιση απλών προβλημάτων υγείας.

Αυτή λοιπόν θεωρήσαμε ότι είναι η καλύτερη στιγμή για να γνωρίσουμε τα βρώσιμα και ιαματικά αυτοφυή φυτά της περιοχής μας, που τις περισσότερες φορές κακομεταχειριζόμαστε πατώντας τα και υπάρχουν γύρω μας χωρίς καμιά φροντίδα από εμάς αλλά με φροντίδα για εμάς. Ποιος θα γυρνούσε την πλάτη του στο ραδίκι που γίνεται μια νόστιμη σαλάτα; Ποιος θα αρνιόταν ένα αρωματικό αφέψημα χαμομηλιού; Αυτά και όσα άλλα υπάρχουν στον κάμπο μας θελήσαμε να γνωρίσουν τα παιδιά και εμείς μαζί τους, να τα εντοπίσουν και να μάθουν τις χρήσεις τους.

Ευχαριστούμε πολύ όλους αυτούς τους ανθρώπους που με μεγάλη προθυμία έδωσαν τις απαραίτητες πληροφορίες στους μαθητές της περιβαλλοντικής ομάδας και τους βοήθησαν στη συλλογή των φυτών. Ευχαριστούμε τη Διευθύντρια κα Άννα Λαμπίρη αλλά και όλο τον σύλλογο διδασκόντων του Σχολείου μας για τη συμπαράστασή τους κατά τη διάρκεια υλοποίησής του.

Γκανίδου Αρετή ΠΕ 02

Κατσιανίδης Νικόλαος ΠΕ 07

Φωτιάδης Πολύκαρπος ΠΕ 04.05

Χαχούδη Αναστασία ΠΕ 18.12

ΒΡΩΣΙΜΑ

Φυτά που μπορούν να καταναλωθούν. Εμείς εδώ θα ασχοληθούμε με τα αυτοφυή βρώσιμα φυτά δηλαδή φυτά που δεν χρειάζεται να τα καλλιεργήσουμε γιατί φύονται μόνα τους. Κάποια από αυτά που θα παρουσιάσουμε μπορούν να καλλιεργηθούν αλλά αυτό συμβαίνει σπάνια καθώς αφθονούν ως αυτοφυή.

ΙΑΜΑΤΙΚΑ

Περιέχουν ουσίες που επιδρούν σε όλο το ανθρώπινο οργανισμό.

Φυσικά και δεν πρέπει να περιμένουμε να δράσουν αμέσως όπως κάνουν τα φάρμακα. Επαναφέρουν αργά αλλά σταθερά, με συσσωρευτική δράση, τη φυσική ισορροπία των λειτουργιών του σώματος κι αυτό έχει ως αποτέλεσμα την υγεία.

Τα βρώσιμα και ιαματικά αυτοφυή φυτά του κάμπου του Ρουμλουκιού που καταγράψαμε είναι ΑΓΡΙΑ ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ, ΑΓΡΙΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ, ΑΓΡΙΟ ΣΕΛΙΝΟ, ΑΓΡΙΟΣ ΔΥΟΣΜΟΣ, ΑΝΤΙΔΙΑ, ΒΑΛΣΑΜΟ (ΣΠΑΘΟΧΟΡΤΟ), ΒΑΤΟΜΟΥΡΟ, ΒΛΗΤΑ, ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ, ΓΛΥΣΤΡΙΔΑ, ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ, ΖΟΧΙΕΣ ή ΖΟΓΙΕΣ ή ΖΟΧΙΟΣ ή ΖΩΧΙΑ, ΚΡΑΝΟ, ΛΑΠΑΤΑ, ΛΕΥΚΑ, ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ, ΜΟΛΟΧΑ, ΠΑΠΑΡΟΥΝΑ, ΠΙΚΡΑΛΙΔΑ, ΡΑΔΙΚΙΑ, ΣΥΝΑΠΙ, ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ, ΦΛΑΜΟΥΡΙ, ΧΑΜΟΜΗΛΙ.

Εντοπισμός βρώσιμων και ιαματικών αυτοφυών φυτών του κάμπου του Ρουμλουκιού.

Μετά την καταγραφή των φυτών, η ομάδα μας θεώρησε σημαντικό να καταγράψει ποια εποχή του χρόνου μπορούμε να εντοπίσουμε τα παραπάνω φυτά και την ευκολία ή δυσκολία εντοπισμού τους. Κάποια από τα παραπάνω φυτά τα συναντούμε όπου και αν γυρίσουμε το βλέμμα μας, κάποια άλλα πάλι είναι πιο δύσκολο να τα εντοπίσουμε.

Στον παρακάτω πίνακα φαίνεται σκιασμένη η εποχή εντοπισμού του κάθε φυτού. Η πιο έντονη σκίαση υποδηλώνει μεγαλύτερη συχνότητα εντοπισμού τη συγκεκριμένη εποχή.

ΦΥΤΟ	ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ	ΧΕΙΜΩΝΑΣ	ΑΝΟΙΞΗ	ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
ΑΓΡΙΑ ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ				
ΑΓΡΙΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ				
ΑΓΡΙΟ ΣΕΛΙΝΟ			ΑΠΡΙΛΙΟΣ	
ΑΓΡΙΟΣ ΔΥΟΣΜΟΣ				
ΑΝΤΙΔΙΑ				
ΒΑΛΣΑΜΟ (ΣΠΑΘΟΧΟΡΤΟ)	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ ΑΝΘΙΣΜ			ΙΟΥΝΙΟΣ ΑΝΘΙΣΜ
ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ				
ΒΛΗΤΑ				
ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ			ΑΠΡΙΛΙΟΣ	
ΓΛΥΣΤΡΙΔΑ				
ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ				

ΦΥΤΟ	ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ	ΧΕΙΜΩΝΑΣ	ΑΝΟΙΞΗ	ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
ΖΟΧΙΕΣ η ΖΟΓΙΕΣ ΖΟΧΙΟΣ ΖΩΧΙΑ				
ΚΡΑΝΟ				
ΛΑΠΑΤΑ				
ΛΕΥΚΑ				
ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ	ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ			
ΜΟΛΟΧΑ				
ΠΑΠΑΡΟΥΝΑ				
ΠΙΚΡΑΛΙΔΑ				
ΡΑΔΙΚΙΑ				
ΣΥΝΑΠΙ				
ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ				
ΦΛΑΜΟΥΡΙ				
ΧΑΜΟΜΗΛΙ				

Από τα παραπάνω φυτά ευκολία εντοπισμού παρουσιάζουν το ΣΠΑΘΟΧΟΡΤΟ, η ΓΛΥΣΤΡΙΔΑ, η ΠΑΠΑΡΟΥΝΑ, η ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ, το ΦΛΑΜΟΥΡΙ, το ΧΑΜΟΜΗΛΙ. Ενώ οι ΖΟΧΙΕΣ εντοπίζονται δυσκολότερα όπως επίσης η ΜΟΛΟΧΑ και το ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ.

Χρήσεις βρώσιμων και ιαματικών αυτοφυών φυτών του κάμπου του Ρουμλουκιού.

Αξιοποιήσαμε τις γνώσεις μας, ρωτήσαμε τους γονείς, τους συγγενείς μας και ιδιαίτερα τους μεγαλύτερους στην ηλικία και στον παρακάτω πίνακα συγκεντρώσαμε τις χρήσεις των φυτών μας.

ΦΥΤΟ	ΣΑΛΑΤΑ/							
	ΒΡΑΣΤΑ	ΠΙΤΑ	ΩΜΟ	ΧΥΜΟ	ΑΦΕΨΗΜΑ	ΑΛΟΙΦΗ	ΕΓΧΥΜΑ	ΛΙΩΜΕΝΟ
ΑΓΡΙΑ ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ								
ΑΓΡΙΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ								
ΑΓΡΙΟ ΣΕΛΙΝΟ								
ΑΓΡΙΟΣ ΔΥΟΣΜΟΣ								
ΑΝΤΙΔΙΑ	ΣΑΛΑΤΑ							
ΒΑΛΣΑΜΟ (ΣΠΑΘΟΧΟΡΤΟ)							ΛΑΔΙ	
ΒΑΤΟΜΟΥΡΑ			ΩΜΟ					
ΒΛΗΤΑ								
ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ								
ΓΛΥΣΤΡΙΔΑ			ΩΜΟ					
ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ								
ΖΟΧΙΕΣ η ΖΟΓΙΕΣ ΖΟΧΙΟΣ ΖΩΧΙΑ	ΣΑΛΑΤΑ							
ΚΡΑΝΟ								
ΛΑΠΑΤΑ								

ΦΥΤΟ	ΒΡΑΣΤΑ	ΠΙΤΑ	ΣΑΛΑΤΑ/ ΩΜΟ	ΧΥΜΟ	ΑΦΕΨΗΜΑ	ΑΛΟΙΦΗ	ΕΓΧΥΜΑ	ΛΙΩΜΕΝΟ
ΛΕΥΚΑ								
ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ								
ΜΟΛΟΧΑ								
ΠΑΠΑΡΟΥΝΑ					ΣΠΟΡΟΣ			
ΠΙΚΡΑΛΙΔΑ	ΣΑΛΑΤΑ							
ΡΑΔΙΚΙΑ	ΣΑΛΑΤΑ						ΒΑΜΜΑ	
ΣΥΝΑΠΙ			ΖΕΜΑΤΙΣΤΑ					
ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ	ΣΑΛΑΤΑ							
ΦΛΑΜΟΥΡΙ								
ΧΑΜΟΜΗΛΙ						ΛΟΣΙΟΝ		

Ιδιότητες βρώσιμων και ιαματικών αυτοφυών φυτών του κάμπου του Ρουμλουκιού.

Αφού λοιπόν καταγράψαμε τα φυτά που μας ενδιαφέρουν, μάθαμε πότε θα τα βρούμε, μάθαμε ποια η χρήση τους έμενε να μάθουμε και τις ιδιότητες αυτών των φυτών. Που μας κάνουν καλό; Κάποια από αυτά που τα γνωρίζαμε, γιατί τα τρώγαμε (όπως η τσουκνίδα στην τσουκνιδόπιτα), ανακαλύψαμε ότι ο λόγος που τα καταναλώναμε ήταν, εκτός από τη νοστιμιά τους, κάποιες ευεργετικές επιδράσεις που είχαν στον οργανισμό μας.

Για την συλλογή πληροφοριών σε αυτό το κομμάτι της εργασίας μας ρωτήσαμε και πάλι όλους αυτούς που μας έδωσαν τις μέχρι τώρα πληροφορίες αλλά και ανατρέξαμε στη βιβλιογραφία για κάποιες πρόσθετες ιδιότητες των φυτών. Η καταγραφή των *βιβλιογραφικών πληροφοριών* είναι καταγεγραμμένη με *πλάγια γράμματα* για να διαφέρει από τις μαρτυρίες που καταγράψαμε.

Παραθέτουμε παρακάτω **μερικές** από τις ιδιότητες που έχουν κάποια από τα φυτά μας. Περισσότερο βέβαια αναφερόμαστε σε αυτό το κομμάτι στα ιαματικά φυτά του κάμπου χωρίς να αποκλείονται και κάποια που τα είχαμε στο μυαλό μας μόνο ως βρώσιμα.

ΑΓΡΙΑ ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ (*Leonorus cardiaca*, Lamiaceae (Labiatae)) για την χοληστερίνη, *τονωτικό, αντιδιαρροϊκό.*

ΑΓΡΙΟ ΣΕΛΙΝΟ (*Arium graveolens*, Apiaceae (Umbelliferae)) τονωτικό, διεγερτικό, αντιπυρετικό, περιέχει ορμόνη ανάλογη της ινσουλίνης, διαλύει τους λίθους της χολής, *τα σπέρματα θεωρούνται καταπραϋντικά των νεύρων.*

ΑΓΡΙΟΣ ΔΥΟΣΜΟΣ (*Mentha rotundifolia*, Lamiaceae (Labiatae)) πονοκέφαλος, αμυγδαλίτιδα, ουλίτιδα, πέψη, καλή λειτουργία χολής, *τονωτικό, αντισπασμωδικό.*

ΒΑΛΣΑΜΟ (Σπαθόχορτο, *Υπερικό*) (*Hypericum perforatum*, Hypericaceae) επουλωτικό πληγών, εγκαυμάτων και για *τσιμπήματα*, αντικαρκινικό, αντιοξειδωτικό, αντιμετώπιση ήπιας κατάθλιψης, διουρητικό, βοηθά στην αντιμετώπιση του έλκους του στομάχου και στις *ξινίλες, αιμοστατικό, αποχρεμπτικό.*

ΒΑΤΟΜΟΥΡΟ (*Rubus fruticosus*, Rosaceae) τα φύλλα της *κατά της αναιμίας και κατά της διάρροιας (αφέψημα), το σιρόπι είναι φάρμακο κατά της δυσεντερίας.*

ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ (*Σίλυβο*) (*Silybum marianum*, Asteraceae (Compositae)) για το συκώτι, την καρδιά και το στομάχι, *εφιδρωτικό, κατά των κολικών, αντιβηχικά (τα σπέρματα), αιμοστατικό (ρινορραγία, πληγές), τονωτικό, διουρητικό.*

ΓΛΥΣΤΡΙΔΑ (*Αντράκλα*) (*Portulaca oleracea*, Portulacaceae) έχει βιταμίνη C και σίδηρο, ξεδιψάς τοποθετώντας την κάτω από τη γλώσσα, για τον πονοκέφαλο, τα μάτια, σπλήνα, για έλκος στομάχου, *διουρητική, ανθελμινθική, ορεκτικό.*

ΚΡΑΝΟ Καρδιακές παθήσεις, πόνους κοιλιάς, τονωτικό.

ΛΑΠΑΤΑ (*Λάπαθα, Ρούμεξ*) (*Rumex*, Polygonaceae) *καθαριστικό του αίματος.*

ΛΕΥΚΑ (*Populus nigra*, Salicaceae) *τονωτικές ιδιότητες (φλοιός), αντιπυρετικό φάρμακο (φλοιός), κατά της πνευμονίας (φύλλα), για τη βρογχίτιδα (φύλλα).*

ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ (*Μέλισσα*) (*Melissa officinalis*, Labiatae) *τονωτικό της καρδιάς, καταπραυντικό, σπασμολυτικό, φυτό της μακροζωίας, ανακουφιστικό στους πόνους της δυσεντερίας αλλά και του πονόδοντου και του πόνου των αυτιών, επουλωτικό.*

ΜΟΛΟΧΑ (*Malva silvestris*, Malvaceae) *καταπραυντικές ιδιότητες, αντιφλεγμονώδες, αποχρεμπτικό, αντιβηχικό, καθαρτικό (διώχνει τις τοξίνες από τον οργανισμό).*

ΠΑΠΑΡΟΥΝΑ (*Paraver rhoeas*, Papaveraceae) *χαλαρωτικό και ηρεμιστικό για τον ύπνο, αντιβηχικό*

ΠΙΚΡΑΛΙΔΑ (*Ταραξάκο*) (*Taraxacum officinalis*, Compositae) για την αναιμία και βοηθάει στη μείωση του σάκχαρου, *διουρητικό, τονωτικό ελαττώνει τη χοληστερίνη, καθαρικού του αίματος.*

ΡΑΔΙΚΙΑ (*Cichorium intybus*, Asteraceae (Compositae)) *διουρητικές ικανότητες, τονώνει τον οργανισμό, χωνευτικό, αποτοξινωτικό, ανοίγει την όρεξη, το καλύτερο φάρμακο για χολή, δυναμωτικό για όσους υποφέρουν από ευαίσθητο αδύναμο στομάχι, τονώνει την πέψη, αντιπυρετικό.*

ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ (*Urtica dioica*, Urticaceae) *διουρητικές ικανότητες, αποτοξινώνει τον οργανισμό, κατεβάζει την πίεση και το σάκχαρο, για μώλωπες και μελανιές, εντείνει την κυκλοφορία του αίματος και δρα θεραπευτικά σε περιπτώσεις παράλυσης, αιμοστατικό και ο χυμός είναι αιμοστατικός στη μύτη, κοπανισμένη τσουκνίδα μέσα στα ρουθούνια σταματά το αίμα της μύτης, καθαρτικό, κατά της αναιμίας, καλυτερεύει την κατάσταση των μαλλιών που πέφτουν με πλύσεις.*

Πληροφορία: Όταν την πιάνουμε με γυμνά χέρια (χωρίς γάντια) μας τσιμπάνε οι λεπτότατες βελόνες που περιέχουν καυστικό μυρμηκικό οξύ. Αυτές καταστρέφονται με τη μεγάλη θερμότητα όταν παρασκευάζεται αφέψημα κλπ. Επίσης καταστρέφονται όταν ξεραθεί το φυτό.

Λαογραφικό στοιχείο: Η τσουκνίδα βοηθάει στη γονιμότητα του άντρα και συνήθιζαν να την προσφέρουν στους γάμους (Βλάχοι).

ΦΛΑΜΟΥΡΙ (*Tilia platygylllos*, Tiliaceae) *Καταπραυντικές, χαλαρωτικές, διουρητικό, αντιπυρετικό.*

ΧΑΜΟΜΗΛΙ (*Marticaria chamomilla*, Compositae) ηρεμιστικό, καταπραϋντικό για κοιλιά, λαιμό, και στομάχι, για κρυολόγημα, καταπολεμά την λιπαρότητα των μαλλιών, επουλωτικό, *καταπραϋντικό σε περιπτώσεις φλογώσεων, τονωτικό, χωνευτικό, καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα.*

ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ

Για να μπορέσουμε να εκμεταλλευτούμε όσο το δυνατόν καλύτερα τις ιδιότητες των φυτών που ενδεικτικά αναφέραμε παραπάνω θα πρέπει τηρούμε κάποιους κανόνες.

- Η χρήση κάθε ιαματικού φυτού θα πρέπει να γίνεται με **προσοχή**, με καλή και επιστημονική μελέτη των ιδιοτήτων του αλλά και των **κινδύνων** που μπορούν να προκύψουν από τη λαθεμένη χρήση του.
- Η συλλογή και η συντήρηση τους παίζει επίσης σημαντικό ρόλο στην καλύτερη αξιοποίηση των ιδιοτήτων τους.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Τελειώνοντας την περιπλάνησή μας σε όλα αυτά τα βρώσιμα και ιαματικά αυτοφυή φυτά του κάμπου μας, παραθέτουμε όλες αυτές τις συνταγές που μάθαμε από τους νεότερους αλλά και από τους μεγαλύτερους που μας βοήθησαν σε αυτό το «περιβαλλοντικό μας ταξίδι».

Οι συνταγές είναι ενδεικτικές και σε κάποιες περιπτώσεις έχουν κάποιες ελλείψεις. Δεν τις δοκιμάσαμε για να γνωρίζουμε την αποτελεσματικότητά τους ή την επιτυχία τους. Σας τις παραθέτουμε ως ένα έναυσμα για την περαιτέρω διερεύνησή τους από εσάς αλλά και για μια ανάμνηση για εμάς όλων όσων μας αφηγήθηκαν οι... βοηθοί μας.... τους οποίους και ευχαριστούμε πολύ!

ΑΓΡΙΟΣ ΔΥΟΣΜΟΣ

Αφέψημα: Βράζουμε 3 – 4 λεπτά μερικά φύλλα σε ένα μπρίκι νερό, το σουρώνουμε και το πίνουμε ζεστό με μέλι.

ΑΝΤΙΔΙΑ

Σαλάτα: Τα καθαρίζουμε από τις ρίζες (τα κόβουμε) και τα πλένουμε καλά. Τα βράζουμε ώσπου να μαλακώσουν. Έπειτα τα αλλάζουμε νερό και τα βράζουμε για 10 λεπτά ακόμα και τα στραγγίζουμε. Τα αφήνουμε να κρυώσουν. Σε αυτό το στάδιο μπορούμε να τα βάλουμε στο ψυγείο για αργότερα, διαφορετικά τα σερβίρουμε με λάδι, λεμόνι και αλάτι.

ΒΑΛΣΑΜΟ (Σπαθόχορτο, Υπερικό)

Αλοιφή: Σε γυάλινο βάζο με ελαιόλαδο τοποθετούμε κορυφές με άνθη, μένει στον ήλιο για αρκετό καιρό, σουρώνεται και χρησιμοποιείται ως αλοιφή.

Λάδι: Φρέσκες κορυφές με άνθη και κλαδάκια σε αναλογία 1 προς 10 σε 1 βάζο παρθένο ελαιόλαδο. Το σφραγίζουμε και το αφήνουμε στο ήλιο 15 έως 20 μέρες.

Αφέψημα: 1 κουταλάκι του γλυκού άνθη για κάθε φλιτζάνι. Πίνουμε 2 – 3 φλιτζάνια τη μέρα.

Αφέψημα 2: 15 – 30 γρ. άνθους ή άνθους και βλαστών σε ένα λίτρο νερό.

ΒΛΗΤΑ

Σαλάτα: Ζεματίζουμε 3 -5 λεπτά και σερβίρουμε με λάδι, αλάτι και λεμόνι.

Βλίτα γιαχνί με κολοκυθάκια: για τρία άτομα

Υλικά: ½ κιλό βλίτα, 2 μέτρια κολοκυθάκια, 1 μεγάλο ξερό κρεμμύδι, 1 κουταλιά αλεύρι, ½ κούπα μελισσόχορτο, χυμό μισού λεμονιού, ½ κουταλάκι αλάτι, μαύρο πιπέρι, 4 κουταλιές ελαιόλαδο.

Εκτέλεση: Πλένουμε τα βλίτα και ψιλοκόβουμε τα χοντρά κοτσάνια τους. Τα ζεματάμε για πέντε λεπτά και τα στραγγίζουμε. Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και κόβουμε σε ροδέλες τα κολοκυθάκια. Σε μία κατσαρόλα γυαλίζουμε το κρεμμύδι μαζί με το αλεύρι και στη συνέχεια προσθέτουμε τα κολοκυθάκια και το μελισσόχορτο. Θα προσθέσουμε τα βλίτα, το αλάτι και θα τα αφήσουμε να βράσουν στην κατσαρόλα χωρίς το καπάκι, για μισή ώρα. Στο τέλος ρίχνουμε το χυμό λεμονιού και τρίβουμε αρκετό μαύρο πιπέρι. [1]

ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ

Οι ρίζες του φυτού και οι σπόροι χρησιμοποιούνται για την παρασκευή αφεψήματος

Αφέψημα: Το βράζουμε σε νερό και μετά το κάνουμε γαργάρες και πλύσεις.

Έγχυμα: Μουλιάζουμε 30 γρ ξεραμένο γαϊδουράγκαθο σε 4 φλιτζάνια νερό και το πίνουμε σε δόσεις κρασοπότηρου.

Εξωτερική χρήση: Κοπανίζουμε ξεραμένα γαϊδουράγκαθα με κίτρινα λουλούδια μέχρι να γίνει σκόνη και το βάζουμε σε πληγές.

ΖΩΧΟΙ

Σαλάτα: Ζεματίζουμε 3 -5 λεπτά και σερβίρουμε με λάδι, αλάτι και λεμόνι.

Σαλάτα 2: Τα καθαρίζουμε από τις ρίζες (τα κόβουμε) και τα πλένουμε καλά. Τα βράζουμε ώσπου να μαλακώσουν. Έπειτα τα αλλάζουμε νερό και τα βράζουμε για 10 λεπτά ακόμα και τα στραγγίζουμε. Τα αφήνουμε να κρυώσουν. Σε αυτό το στάδιο μπορούμε να τα βάλουμε στο ψυγείο για αργότερα, διαφορετικά τα σερβίρουμε με λάδι, λεμόνι και αλάτι.

Σαλάτα 3: Τα ξεπικρίζουμε και τα βράζουμε. Τα σερβίρουμε με 2 κουταλιές της σούπας λάδι, μια πρέζα αλάτι και λίγο ρίγανη.

ΛΕΥΚΑ

Έγχυμα: Μουλιάζουμε 2 – 3 κουταλάκια (φύλλων) σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό για 8 λεπτά και πίνεται 2 – 3 φορές την ημέρα.

ΡΑΔΙΚΙΑ

Σαλάτα: Ζεματίζουμε 3 -5 λεπτά και σερβίρουμε με λάδι, αλάτι και λεμόνι.

ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ

Αφέψημα: Σε 200 γρ νερό βράζουμε για 1 λεπτό 2 κουταλιές φαγητού θρυμματισμένη τσουκνίδα.

Στραγγίζουμε και πίνουμε.

Αφέψημα 2: Βράζουμε για 2 – 3 λεπτά 50 γρ φύλλα και ρίζα σε ένα λίτρο νερό. Περιμένουμε 20 λεπτά. Το βάζουμε σε μπουκάλι και το πίνουμε όποτε το θέλουμε.

Έγχυμα: Μουλιάζουμε 2 -3 κουταλιές φύλλα και σπόρους σε ένα φλιτζάνι νερό για 10 λεπτά και το πίνουμε σε 3 δόσεις από 2 κουταλιές της σούπας κάθε μέρα.

Σαλάτα: Τα καθαρίζουμε από τις ρίζες (τα κόβουμε) και τα πλένουμε καλά. Τα βράζουμε ώσπου να μαλακώσουν αλλάζοντάς τα αρκετές φορές το νερό. Έπειτα τα βράζουμε για 10 λεπτά ακόμα και τα στραγγίζουμε. Τα αφήνουμε να κρυώσουν. Σε αυτό το στάδιο μπορούμε να τα βάλουμε στο ψυγείο για αργότερα, διαφορετικά τα σερβίρουμε με λάδι, λεμόνι και αλάτι.

Πίτα: Καθαρίζουμε, πλένουμε και βράζουμε τις τσουκνίδες σε άφθονο νερό. Τις τραβάμε, τις στραγγίζουμε και τις σοτάρουμε με 5 κουταλιές λάδι σε ένα τηγάνι για 10 λεπτά. Μετά προσθέτουμε ελιές, καρύδια, κύμινο, αλάτι και πιπέρι. Στη συνέχεια ετοιμάζουμε το φύλλο . Στρώνουμε το φύλλο στο ταψί προσθέτοντας τη γέμιση που ετοιμάσαμε και την ψήνουμε.

Πίτα 2: Τα βράζουμε λιγότερο από όταν θέλουμε να τα κάνουμε σαλάτα και τα στραγγίζουμε πολύ καλά. Τα βάζουμε ανάμεσα σε δύο φύλλα είτε με τυρί ή σκέτα.

ΧΑΜΟΜΗΛΙ

Αφέψημα: Βράζεται σε νερό για 10 λεπτά. Επίσης χρησιμοποιείται και ως λοσιόν.

Αφέψημα 2: Μέσα σε βραστό νερό (μια κούπα) ρίχνουμε 1 κουταλάκι του γλυκού χαμομήλι και το αφήνουμε για 5 λεπτά. Στραγγίζουμε και πίνουμε με λίγο μέλι, ζάχαρη ή λεμόνι.

Αφέψημα 3: Βράζουμε 4 – 5 λουλουδάκια για κάθε φλιτζάνι.

Έγχυμα: Μουλιάζουμε 1 κουταλιά σε ένα φλιτζάνι με ζεστό νερό για 10 λεπτά. Σουρώνουμε και πίνουμε ένα φλιτζάνι μακριά από ώρες γευμάτων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- [1] Μαλούπα Ε., Στικουδή Μ., 2009, Αρώματα και Γεύσεις από το Βοτανικό Κήπο, Ελληνικά αρωματικά φυτά και η χρήση τους στη διατροφή, Έκδοση Κ.Π.Ε. Βερτίσκου, Θεσσαλονίκη.
- [2] Ζαχαρόπουλος Ι., Σύγχρονη πλήρης θεραπευτική με τα Βότανα, Εκδόσεις Ψυχαλου, Αθήνα.
- [3] Σκουρμπής Β., 1990, Αρωματικά, Φαρμακευτικά και Μελισσοτροφικά φυτά της Ελλάδας, Έκδοση του Γεωτεχνικού Επιμελητηρίου Ελλάδας, Θεσσαλονίκη.
- [4] Σφήκας Γ., 2006, Φαρμακευτικά Φυτά της Ελλάδας, Εκδόσεις Ευσταθιάδης, Αθήνα.
- [5] Μπαζαΐος Κ., 2010, 100 Βότανα 2000 Θεραπείες, Εκδόσεις Μπαζαΐος, Αθήνα.

ΑΓΝΩΣΤΕΣ ΛΕΞΕΙΣ

Αφέψημα: (αφήνω να ψηθεί) Το θεραπευτικό μέρος του φυτού βράζει με νερό. Ανάλογα με το μέρος του φυτού που χρησιμοποιούμε αυξάνουμε ή μειώνουμε το χρόνο βρασμού. Συνήθως βράζουμε 3 κουταλιές φυτικού υλικού σε 2 φλιτζάνια νερό. Καλά θα είναι να καταναλώνεται μέσα σε 12 ώρες γιατί μετά αλλοιώνεται και χάνει τη θεραπευτική του ιδιότητα. [5]

Έγχυμα: Μόλις αρχίσει να βράζει το νερό το κατεβάζουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε μέσα το θεραπευτικό μέρος του φυτού. Το αφήνουμε 10 με 20 λεπτά και μετά το σουρώνουμε και το χρησιμοποιούμε.

Αντιδιαρροϊκό: κατά της διάρροιας

Αντισπασμωδικό: μπορούν να προλάβουν ή να καταπραΰνουν τους μυϊκούς σπασμούς ή τις κράμπες στο σώμα ή και να μειώσουν τον μυϊκό τόνο

Αιμοστατικό: σταματούν ή μειώνουν την αιμορραγία

Αποχρεμπτικό: διεγείρουν και διευκολύνουν το βήχα και τον ξερόβηχα για υπερέκκριση βλέννα από το αναπνευστικό σύστημα και ρευστοποιούν τα φλέματα βοηθώντας έτσι να αποβληθούν από το λαιμό και το στήθος

Ανθελμινθική: αποβάλλουν ή καταστρέφουν τα παράσιτα που ζουν κάτω από ορισμένες συνθήκες στο έντερο.

Αντιαναιμικό: κατά της αναιμίας

Σπασμολυτικό: χαλαρώνει τους μυς, ιδιαίτερα σε σπασμούς του εντέρου