

Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Καλαμάτας
Σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας
Τμήμα φυτικής Παραγωγής



ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΑΥΤΟΦΥΗ ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΙΚΑΡΙΑΣ
ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΗΚΑ-ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΗ ΕΞΑΠΛΩΣΗ
ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ – ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ – ΑΠΟΞΗΡΑΝΣΗ -ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

ΚΑΡΟΥΤΣΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

Καλαμάτα 2009

Ανώτατο Τεχνολογικό Εκπαιδευτικό Ίδρυμα Καλαμάτας
Σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας
Τμήμα φυτικής Παραγωγής

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΑΥΤΟΦΥΗ ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΙΚΑΡΙΑΣ
ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΗΚΑ - ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΗ ΕΞΑΠΛΩΣΗ
ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ – ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ – ΑΠΟΞΗΡΑΝΣΗ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ**

Σπουδάστρια: ΚΑΡΟΥΤΣΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ
Εισηγητής: ΚΥΡΙΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ

Καλαμάτα 2009

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά όλους όσους συνέβαλαν με κάθε τρόπο στην ολοκλήρωση της παρούσας πτυχιακής εργασίας και ιδιαίτερα τον επιβλέποντα καθηγητή μου για τις πολύτιμες συμβουλές του. Τέλος, ευχαριστώ όλους εκείνους, τους Ικαριώτες, που συνέβαλαν στην έρευνά μου, στους οποίους απευθύνθηκα για την καθοδήγηση τους στην εξεύρεση των κατάλληλων πληροφοριών.

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες.....	3
Πρόλογος.....	6
Εισαγωγή.....	7

Κεφάλαιο 1^ο Θεραπευτικά αυτοφυή φυτά Ικαρίας

1.1. Ιστορία-Μορφολογία-Γεωγραφική θέση Ικαρίας.....	9
1.2. Μορφολογικά χαρακτηριστικά-Γεωγραφική εξάπλωση- Ιστορικά στοιχεία των Φυτών.....	12

Κεφάλαιο 2^ο Καλλιέργεια και Συγκομιδή θεραπευτικών φυτών

2.1. Καλλιέργεια.....	112
2.1.1. Μέθοδοι καλλιέργειας.....	113
2.1.2. Τρόποι πολλαπλασιασμού.....	114
<i>I Σπόρο</i>	115
<i>II Μοσχεύματα</i>	115
<i>III Χώρισμα ριζών</i>	115
<i>IV Καταβολάδες</i>	115
<i>V Παραφυάδες</i>	115
<i>VI Φυντάνια</i>	116
2.1.3. Οι παράγοντες κατά την καλλιέργεια με καθοριστική επίδραση στην ποιοτική και ποσοτική απόδοση των φυτών.....	117
2.1.3.1. Έδαφος.....	117
2.1.3.2. Θέση.....	118
2.1.3.3. Στάδιο ανάπτυξης.....	118
2.1.3.4. Εποχή Φύτευσης.....	119
2.1.3.5. Κλίμα.....	119

2.1.3.6. Υψόμετρο.....	119
2.1.3.7. Φώς.....	120
2.1.3.8. Νερό.....	120
2.1.4. Καλιεργειτικές φροντίδες.....	121
2.2. Συγκομιδή.....	124
2.2.1. Γενικά.....	124
2.2.2. Η χρονική περίοδος συγκομιδής των φυτικών τμημάτων.....	125
2.2.3. Παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα και την θεραπευτική δράση των βοτάνων.....	125

Κεφάλαιο 3^ο Αποξήρανση και αποθήκευση θεραπευτικών φυτών

3.1. Αποξήρανση.....	130
3.1.2. Τρόποι Αποξήρανσης.....	133
I Φυσικός.....	133
II Αφύγρανση.....	134
III Χρήση μικροκυμάτων.....	134
3.2. Αποθήκευση-Συντήρηση.....	136
3.2.1. Σκεύη αποθήκευσης.....	136
Βιβλιογραφία.....	139

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον και εντύπωση προκαλεί το γεγονός ότι ο άνθρωπος από τους αρχαιότερους χρόνους ανακάλυψε και «εκμεταλλεύτηκε» το χάρισμα της φύσης, για να μπορέσει να αντιμετωπίσει όχι μόνο τις διάφορες παθολογικές δυσλειτουργίες, αλλά ακόμα και το θάνατο. Εύλογα μέχρι και τη σημερινή εποχή δημιουργήθηκε τάση για αναζήτηση περισσότερων γνώσεων όσον αφορά, τα βότανα με αποτέλεσμα να θεμελιωθεί ο κλάδος της βοτανολογίας. Το αντικείμενο της βοτανολογίας συνίσταται από την περιγραφή και κατάταξη των βοτάνων, σε οικογένειες, την καλλιέργειά τους, τους τρόπους Συγκομιδής – Αποθήκευσης, Αποξήρανσης, τις Μεθόδους επεξεργασίας ώστε να φτιάχνουν τα διάφορα παρασκευάσματα, καταγραφή των θεραπευτικών ιδιοτήτων κάθε είδους αλλά και τις ιδιαιτερότητες και αντενδείξεις που παρουσιάζει το καθένα.

Δεδομένα όπου εν μέρει, αποτελούν το θέμα της παρούσας πτυχιική εργασία σε συνδυασμό με την Ικαριώτικη εφαρμογή και σημασία. Πιο συγκεκριμένα στόχος μου είναι να αναφέρω τα θεραπευτικά φυτά του νησιού, τα μορφολογικά τους χαρακτηρίστηκα την γεωγραφική τους εξάπλωση καθώς και την καλλιέργειά-συγκομιδή και αποξήρανση-αποθήκευση- συντήρηση αυτών.

Το ερέθισμα που με ώθησε να ασχοληθώ με τα θεραπευτικά φυτά του τόπου μου ήταν η ιδιαίτερη και απαραίτητη ύπαρξη διαφόρων βοτάνων μέσα στο σπίτι μου, και μετά από προσωπική εμπειρία και έρευνα μπορώ να πω ότι πλήθος θεραπευτικών φυτών κατέχουν την πρώτη θέση στο ντουλάπι κάθε Καριώτικου νοικοκυριού.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην εποχή της αμφισβήτησης των πάντων όχι μόνο αμφισβητείται η πατροπαράδοτη πείρα αλλά έχει αναπτυχθεί το αίσθημα εξάρτησης του ανθρώπου από την βιομηχανική επιβίωση. Πριν από 4700 χρόνια ο άνθρωπος μη έχοντας τις σημερινές πολυτέλειες φαρμακευτικής περίθαλψης υποκινήθηκε μέσω της ανάγκης του να χρησιμοποιήσει τα βότανα ως φάρμακα. Βότανο ορίζεται οποιοδήποτε φυτό ή δένδρο που ολόκληρο ή ένα μέρος του χρησιμοποιείται για θεραπευτικούς σκοπούς.

Επί χιλιάδες χρόνια οι μοναδικές ιδιότητες των φυτών έχουν χρησιμοποιηθεί για την θεραπεία και την πρόληψη ασθενειών, καθώς επίσης και για την ενίσχυση του οργανισμού, από πολλούς πολιτισμούς σ' ολόκληρο τον κόσμο. Από την αρχαία Αίγυπτο ως την Ρώμη και την Ελλάδα, από την Περσία ως την Ινδία, την Κίνα και τη Ρωσία, τα βότανα υπήρξαν η βάση όλων των φαρμάκων και καλλυντικών.

Οι Κινέζοι έχουν πολύ μεγάλη παράδοση στη χρήση φαρμάκων από βότανα. Ο Κανόνας των βοτάνων, που γράφτηκε πριν από 5.000 χρόνια από τον αυτοκράτορα Γουέν Σεν-Νουνγκ, περιλάμβανε 252 περιγραφές φυτών και σημειώσεις για τις επιδράσεις τους στον οργανισμό.

Αυτά τα αρχαία κείμενα σήμερα εξακολουθούν να μελετώνται και να εφαρμόζονται από πολλούς θεραπευτές στην Κίνα.

Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι επίσης χρησιμοποιούσαν πολύ τα βότανα. Ο πάπυρος του Έμπερς, γραμμένος γύρω στο 1500 π.Χ., αναφέρει πάνω από 700 φάρμακα από βότανα, πολλά από τα οποία εξακολουθούν να χρησιμοποιούνται μέχρι σήμερα.

Οι αρχαίοι Έλληνες απέδιδαν θεϊκή προέλευση στα λουλούδια και στα φύλλα και τα χρησιμοποιούσαν για φάρμακα και αρώματα με γλυκιά μυρωδιά. Πίστευαν πως αν οι θεοί τιμούσαν κάποιον με μια επίσκεψη, άφηναν πίσω τους μια γλυκιά μυρωδιά ως απόδειξη της θεϊκότητάς τους. Έτσι οι αρχαίοι Έλληνες άρχισαν να χρησιμοποιούν σε μεγάλη κλίμακα αρώματα από αρωματικά φυτά και μπαχαρικά, όπως το μύρο, η κανέλλα κ.α.. Ο Έλληνας γιατρός Ιπποκράτης, γνωστός ως << πατέρας της ιατρικής >>, που ανέπτυξε το πρώτο επιστημονικό σύστημα ιατρικής, αναφέρει 300

φαρμακευτικά φυτά στα γραπτά του. Άλλοι γνωστοί γιατροί του κλασικού κόσμου, όπως ο Ρωμαίος συγγραφέας Πλίνιος, ο Θεόφραστος ο οποίος αναφέρεται συχνά ως «πατέρας της βοτανικής», ο Διοσκουρίδης και ο Γαληνός περιέγραψαν τη χρήση φαρμάκων από βότανα σε συγγράμματα ιατρικής βοτανολογίας, πολλά από τα οποία μελετώνταν ως και τον 17^ο αιώνα.

Μετά την πτώση της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας τον 5^ο αιώνα μ.Χ., κατά τον Μεσαίωνα, πολλές από τις παραδόσεις σχετικά με τα βότανα παραμελήθηκαν, και μόνο οι μοναχοί ήταν εκείνοι που κράτησαν αμείωτο το ενδιαφέρον για τα βότανα και τις θεραπευτικές δυνατότητές τους. Στα τέλη του 17^{ου} αιώνα, είχαν δημιουργηθεί <<φυσικοί>> κήποι σ' ολόκληρη την Ευρώπη. Σιγά σιγά τον 17^ο και 18^ο αιώνα, οι ικανότητες των βοτανολόγων αντικαταστάθηκαν από ιατρικές τεχνικές που όφειλαν περισσότερο στο επιστημονικό εργαστήριο παρά στις παραδοσιακές πρακτικές.

Κατά το τελευταίο τέταρτο του 20ού αιώνα, αναμφίβολα επικρατεί η χημική ιατρική, με την εμφάνιση «θαυματουργών φαρμάκων», όπως είναι τα αντιβιοτικά. Ωστόσο, υπάρχει όλο και μεγαλύτερη ανησυχία για τις παρενέργειες που συχνά συνοδεύουν τα σύγχρονα ορθόδοξα φάρμακα. Μία πρόσφατη έρευνα αποκάλυψε ότι δύο στους πέντε ανθρώπους που παίρνουν φάρμακα εμφανίζουν παρενέργειες,, οι οποίες σε πολλές περιπτώσεις είναι σοβαρότερες από την πάθηση που θεραπεύεται. Αυτές οι ανησυχίες σε συνδυασμό με την πληρέστερη ενημέρωση που υπάρχει σήμερα, στρέφουν το ενδιαφέρον προς τη βοτανοθεραπεία, ένα ενδιαφέρον που συνεχώς αυξάνεται σ' ολόκληρο τον δυτικό κόσμο (Hilary Boddie, Chevallier Andrew, 2003,).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΗΚΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ- ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΗ ΕΞΑΠΛΩΣΗ-ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

1.1 ΙΣΤΟΡΙΑ-ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΗ ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΙΚΑΡΙΑΣ

Η Ικαρία είναι το νησί του Ικάριου Πελάγους, στα Ν.Α. του Αιγαίου με το κοντινό μικρό νησί Φούρνοι. Βρίσκεται μεταξύ Σάμου και Μυκόνου, έχει σχήμα μακρόστενο και σε όλο το μήκος του διασχίζεται από το όρος Αθέρας (1.037 μ.). Αποτελεί επαρχία του νομού Σάμου. Έχει τρεις δήμους και η έκτασή της είναι 255,26 τετραγωνικά χιλιόμετρα και έχει πληθυσμό 8.885 κατοίκους. Η νότια πλευρά είναι πιο απόκρημνη, ενώ στη βόρεια υπάρχουν αρκετές κοιλάδες. Πρωτεύουσα και πρώτο λιμάνι της Ικαρίας είναι ο Άγιος Κήρυκος, χτισμένος αμφιθεατρικά στους πρόποδες του Αθέρα. Η πόλη διατηρεί αρκετά από τα παραδοσιακά της στοιχεία, ιδιαίτερως στις παλιές συνοικίες. Εδώ βρίσκονται και οι ιαματικές πηγές του Ασκληπιού που διαθέτουν υδροθεραπευτήριο, ενώ πολύ κοντά βρίσκονται και τα Θέρμα, που είναι επίσης γνωστά για τις ιαματικές τους πηγές. Ο Εύδηλος είναι το δεύτερο λιμάνι της Ικαρίας, στις βόρειες ακτές του νησιού. Είναι αμφιθεατρικά χτισμένος στο ύψωμα πάνω από το λιμάνι και έχει ξεχωριστό παραδοσιακό χρώμα. Τέλος, στη νοτιοδυτική άκρη της Ικαρίας, κάτω από τις απόκρημνες γρανιτένιες απολήξεις του Αθέρα, βρίσκονται δύο πανέμορφα χωριά, ο Μαγγανίτης και το Καρκινάγρι.

Σχετικά με την μορφολογία του εδάφους ποικίλει κατά περιοχές, έχει απότομα παράλια και σχηματίζουν τα ακρωτήρια Φανάρι στα Ανατολικά και Πάπας στα Δυτικά. Επίσης έχει μικρούς ορμούς όπως του Ευδήλου, του Αγίου Κηρύκου, Αρμενιστή κ.α. Το έδαφος της Ικαρίας είναι ορεινό με άφθονη βλάστηση, που κάνει το τοπίο της μαγευτικό. Είναι κατάφυτα όλα τα βουνά και οι λόφοι, από πεύκα, πουρνάρια, ελιές, αμυγδαλιές, κ.α., αλλά κυρίως στο κεντρικό και ορεινό τμήμα του νησιού είναι αυτό με την πλούσια βλάστηση, υγρά και γόνιμα εδάφη. Στα δυτικά και ανατολικά το έδαφος είναι

πετρώδες, καλά στραγγιζόμενο και με σημαντική έλλειψη νερού. Γενικά ιδιαίτερο χαρακτηριστικό του εδάφους της Ικαρίας αποτελεί η μεγάλη περιεκτικότητα ασβεστίου.

Το κλίμα του νησιού είναι μεσογειακό. Παρατηρούνται έντονες βροχοπτώσεις από το φθινόπωρο μέχρι και μέσα άνοιξης, συχνή ηλιοφάνεια όλο το χρόνο αλλά κυρίως βέβαια τους καλοκαιρινούς μήνες. Επίσης παρατηρείται χιόνι και παγετός σε υψόμετρο 1000-900 μέτρα, μικρής σημασίας, μιάς και δεν προκαλεί ιδιαίτερες καλλιεργητικές ζημιές. Τέλος δυνατοί βόρειοι, κυρίως, άνεμοι πλήττουν, χειμώνα-καλοκαίρι το νησί, φαινόμενο που παρατηρείται σε όλα τα νησιά του κεντρικού και ανατολικού Αιγαίου.

Το νησί ήταν πάντα γνωστό για τις ιαματικές πηγές και για το κρασί του, τον περίφημο πράμνιο οίνο. Η Ικαριακή κοινωνία έμαθε επί αιώνες να ζει λιτά, χωρίς πλεόνασμα προϊόντων. Οι Ικάριοι (Καριώτες) βρήκαν τοπικές ποικιλίες και τρόπους παραγωγής που να ταιριάζουν στον τόπο, αξιοποίησαν την τροφοσυλλογή, το κυνήγι, την αλιεία, την καλλιέργεια οπωροκηπευτικών προϊόντων ιδιαίτερα το καλοκαίρι, την παραγωγή λαδιού λόγω των πολλών ελαιόδεντρων ενώ παράλληλα εκτιμούσαν ιδιαίτερα ότι η φύση μπορεί να προσφέρει έτοιμο.

Η Ικαρία πήρε το όνομα της από τον γιο του Δαίδαλου, τον Ίκαρο, που έπεσε στα κύματα ενώ πετούσε, όταν ο ήλιος έλιωσε το κερί που αποτελούσε τα φτερά στους ώμους του. Η παλιότερη αναφορά του μύθου γίνεται γύρω στα 300 π.Χ., ωστόσο αυτός καθαυτός, ο μύθος του Δαίδαλου και του Ίκαρου ανάγεται τουλάχιστον στον 5ο αιώνα π.Χ. Σύμφωνα με αυτόν τον μύθο, ο Μίνωας, βασιλέας των Κρητών, θεώρησε τον Δαίδαλο ως υπεύθυνο για την απόδραση του Θησέα και για αυτόν τον λόγο τον φυλάκισε. Αυτός προσπάθησε να αποδράσει με τον γιο του, φτιάχνοντας φτερά για να πετάξει... Έκτοτε ο μύθος αυτός έχει υποστεί πολλές τροποποιήσεις.

Οι ιστορικές πηγές αναφέρουν ότι η Ικαρία κατοικούνταν από την Νεολιθική εποχή. Τον 9ο π.Χ. αιώνα στο νησί εγκαταστάθηκαν οι Ίωνες. Γύρω στο 750 π.Χ. άποικοι από την Μιλητό ίδρυσαν στο νησί τις αρχαίες πόλεις Θέρμες και Οινόη, οι οποίες ήταν μέλη της Αθηναϊκής Συμμαχίας. Το 133 π.Χ.

το νησί περνά στην Ρωμαϊκή κυριαρχία. Στα χρόνια που ακολούθησαν το νησί γνώρισε πολλά δεινά από τις πειρατικές επιδρομές. Κατά την βυζαντινή περίοδο η αρχαία πόλη Οινόη, μετονομάστηκε σε Δολίχη και άκμασε ως διοικητικό και οικονομικό κέντρο του νησιού. Τον 13ο αιώνα η Ικαρία κατακτήθηκε από τους Ενετούς και το 1524 πέρασε στην κυριαρχία των Τούρκων. Οι Ικαριώτες συμμετείχαν στην επανάσταση του 1821. Η απελευθέρωση όμως του νησιού άργησε να έρθει. Το 1912, το νησί επαναστάτησε και κατάφερε να απωθήσει τους Τούρκους και να ονομαστεί ανεξάρτητη Ικαριακή Πολιτεία. Λίγους μήνες αργότερα ενσωματώθηκε με την Ελλάδα.

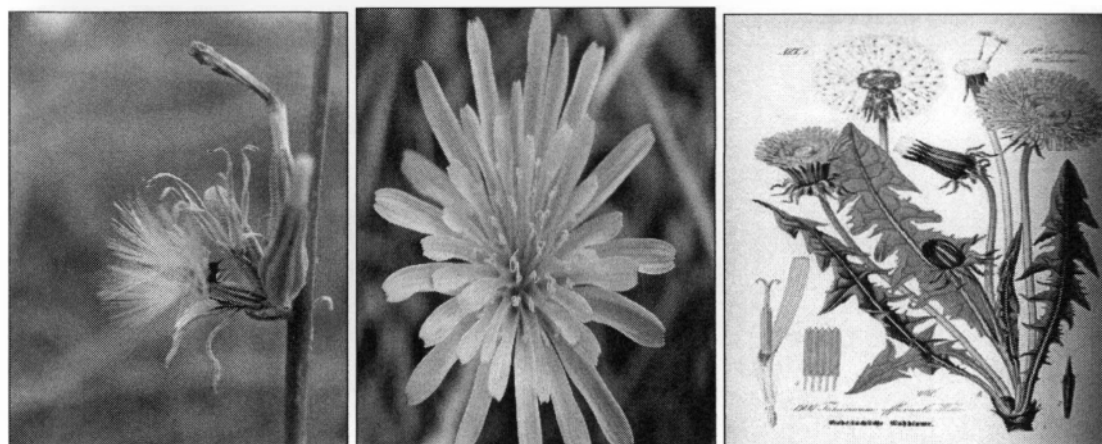
1.2 ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΗΚΑ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ- ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΗ ΕΞΑΠΛΩΣΗ ΚΑΙ ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Η προσεκτική και αναλυτική περιγραφή των φυτών όσον αφορά τα μορφολογικά τους χαρακτηριστικά κρίνεται αναγκαία και χρήσιμη. Χρειάζεται να τονιστεί, αν και θα αναλυθεί εκτενέστερα στο κεφαλαίο συγκομιδή, ότι η αναγνώριση συγκεκριμένων φυτών που αναζητάμε αποτελεί ένα από τα βασικά στηρίγματα στο οικοδόμημα της βοτανολογίας. Η σωστή περιγραφή για ορθή αναγνώριση αποσκοπεί, κυρίως στην ασφάλεια των ατόμων που είναι ή θέλουν να γίνουν 'φίλοι' των βοτάνων.

1. ΑΓΡΙΟΡΑΔΙΚΟ

Taraxacum officinale

(Compositae)



Περιγραφή: Το αγριοράδικο είναι γνωστό και ως 'δόντι του λιονταριού' εξαιτίας των οδοντωτών, φύλλων του, και λόγω της πικρής του γεύσης το ονομάζουμε πικραλίδα. Είναι γνωστό πολυετές φυτό. Τα άνθη είναι κίτρινα σε κοίλους μίσχους, όλα είναι γλωσσίδια και μοιάζει με μικρή μαργαρίτα. Τα φύλλα του έχουν μήκος από 5-25 εκατοστά είναι λογχοειδή, πολυποίκιλα, ανόμοια και τριχωτά. Έχει ρίζα χοντρή, πασαλώδες, είναι μαυριδερή-καφέ που ποικίλει σε μήκος, είναι απλή ή διακλαδισμένη. Η ρίζα επίσης περιέχει πικρές ουσίες (ταραξακίνη, ταννίνες, σάκχαρα, ινουλίνη).

Φυτρώνει στους αγρούς και στους κήπους αλλά και σε ορεινούς τόπους. Στην Ικαρία το συναντάμε σε όλα τα ορεινά και ημιορεινά χωριά.

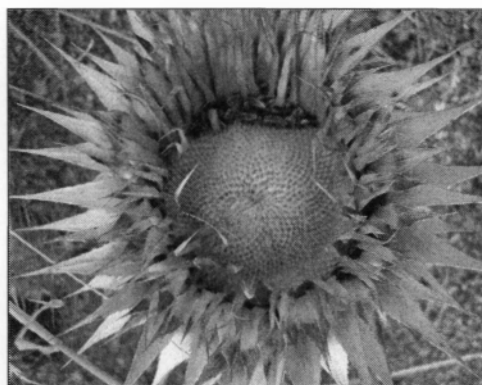
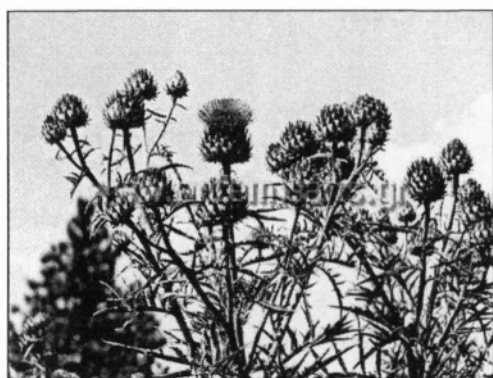
Χρησιμοποιούμενα μέρη: Φύλλα και ρίζα

Ιστορικά στοιχεία: Το αγριораδικό δεν αναφερόταν στα Κινέζικα βοτανολογία μέχρι τον 7^ο αιώνα ενώ στην Ευρώπη πρωτοεμφανίστηκε το 1485. Το αγγλικό όνομα 'dandelion' φαίνεται ότι επινοήθηκε από το χειρούργο του 15^{ου} αιώνα που σύγκρινε το σχήμα των φύλλων με τα δόντια του λιονταριού ή dens leonis (Hilary boddie 2000).

2. ΑΓΡΙΟΑΓΚΙΝΑΡΑ

Cynara cardunculus

(Asteraceae)



Περιγραφή: Η Αγριοαγκινάρα ανήκει στην οικογένεια Asteraceae (compositae), μεγάλο φυτό, μέγιστο ύψος 2μ. με γκριζοπράσινο αγκαθωτό φύλλωμα και μεγάλα φούξια άνθη το καλοκαίρι. Γένος πολυετών, συνήθως αγκαθωτών φυτών με μεγάλες σφαιρικές ταξιανθίες.

Αναπτύσσονται σε ηλιόλουστες και σε μέτρια υγρά εδάφη. Ως χειμερινό φυτό έχει τη δυνατότητα να εκμεταλλεύεται τις βροχοπτώσεις και να δίνει το μέγιστο των αποδόσεων του ακόμα και χωρίς άρδευση. Φυτεύονται σε ομάδες και λαχανόκηπους. Πολλαπλασιάζονται με διαίρεση και σπορά. Η σπορά γίνεται την άνοιξη-φθινόπωρο, και συγκομιδή το καλοκαίρι (Ιούνιο, Αύγουστο)

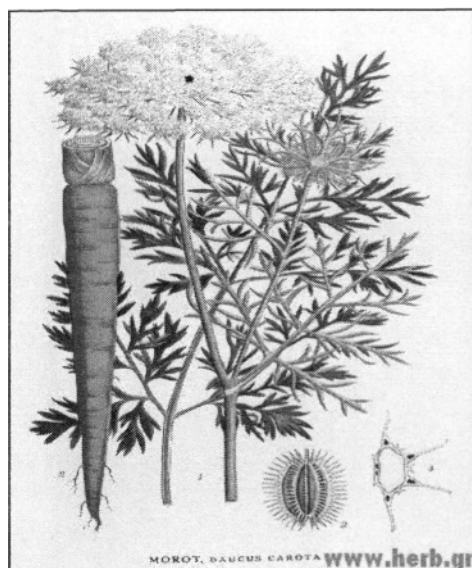
Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα φύλλα.

Ιστορικά: Η αγκινάρα αποτελούσε έδεσμα στα δείπνα τόσο των αρχαίων Ελλήνων όσο και των αρχαίων Ρωμαίων. Την εμφάνιση της στην Ευρώπη την έκανε τον 15^ο αιώνα. Έχει χρησιμοποιηθεί από την λαϊκή ιατρική για διάφορα προβλήματα χώνεψης, για να αποτρέψει την επανεμφάνιση πετρών στην χολή και για να επιταχύνει την ανάρρωση σε άρρωστα άτομα (<http://www.mani.org.gr/hlorida>).

3. ΑΓΡΙΟΚΑΡΟΤΟ

Daucus carota

(Umbelliferae)



Περιγραφή: Φυτό μονοετές ή διετές και ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδανθών. Τα φύλλα βγαίνουν από τη κορυφή της ρίζας και έχουν μακρύ μίσχο. Τη δεύτερη χρόνια αναπτύσσονται τα άνθη που είναι λευκά ή κιτρινωπά. Η ρίζα του είναι σαρκώδες με κωνικό μακρύ σχήμα και χρώματος πορτοκαλί. Προτιμά τα εδάφη με άφθονη υγρασία και καλά στραγγιζόμενα. Η αναπαραγωγή γίνεται με σπόρα και τα φυτάρια αναπτύσσονται με αργό ρυθμό. Η συγκομιδή γίνεται 3-4 μήνες μετά τη σπορά, η ρίζα συλλέγεται στο τέλος καλοκαιριού και τα σπέρματα τέλη καλοκαιριού ή στην αρχή της άνοιξης. .

Χρησιμοποιούμενα μέρη : Φύλλα και σπέρματα.

Ιστορικά: Προέρχεται από το Αφγανισταν και τις γύρο περιοχές ενώ ήταν γνωστό φαρμακευτικό φυτό στην αρχαία Ελλάδα με το όνομα Σταφλίνος. Στην Ευρώπη η καλλιέργεια ξεκίνησε το 13^ο αιώνα και ήταν χρώματος μοβ, εξαιτίας κάποιων χρωστικών που περιέχει η ρίζα. **ΠΡΟΣΟΧΗ!** Προσεκτική η εξακρίβωση της ταυτότητας του φυτού αυτού, είναι εύκολο να το μπερδέψει κανείς με το θανατηφόρο δηλητηριώδες κώνειο! (<http://www.mani.org.gr/hlorida>).

4. ΑΘΡΙΜΠΙ

Satureja hortensis

(Labiatae)



Περιγραφή: Ημιαειθαλές αρωματικό ετήσιο ποώδες βότανο που φθάνει σε ύψος τα 40 cm. Ανήκει στην οικογένεια Χειλανθών. Έχει λογχοειδή φύλλα και λευκά-ροζ άνθη που εμφανίζονται σε δέσμες.

Ευδοκίμει σε ηλιόλουστες, καλά αποξηραμένες τοποθεσίες. Απαντάται σε άγονους, πετρώδεις και αμμώδεις τόπους όπως στο Καρκινάγρι (χωριό στα δυτικά του νησιού) και στο Φάρο, Αγ. Κήρυκο (ανατολικά του νησιού) Οι ανθοφόρες κορυφές συλλέγονται το καλοκαίρι.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ανθισμένες κορυφές, ολόκληρο το φυτό και το αιθέριο λάδι του.

Ιστορικά: Οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι το χρησιμοποιούσαν μαζί με θυμάρι για να αρωματίσουν τη γέμιση που έβαζαν σε διάφορα φαγητά τους, ιδίως στο κυνήγι. Την εποχή των καισάρων, οι Ρωμαίοι έφεραν το θρούμπι στην Αγγλία. Με τους αποίκους το θρούμπι μεταφέρθηκε στην Αμερική όπου και σήμερα το συνηθίζουν πολύ ως καρύκευμα (Andrew Chevalier M.N.I.M.H. 2003).

5. ΑΠΗΓΑΝΟΣ

Ruta graveolens

(Rutaceae)



Περιγραφή: Έντονο βαρυόσμο αρωματικό, αειθαλές, πολυετές φυτό με ύψος που φτάνει και το 1m. Ανήκει στην οικογένεια των Ρυτοειδών (Rutaceae). Έχει πολυκλαδισμένους και στρογγυλωμένους κλάδους. Τα φύλλα του είναι σαρκώδη και έχουν τρεις λοβούς, πτεροειδή. Η ρίζα του είναι ρηχή και θυσσανώδης. Τα άνθη είναι μικρά πρασινοκίτρινα με πέντε πέταλα και στρογγυλές κάψες σπόρων όπως εύκολα διακρίνουμε στην φωτογραφία.

Ο απήγανος φύεται σε ηλιόλουστες τοποθεσίες, στην Ικαρία το συναντάμε κατά μήκος του δυτικού παραθαλάσσιου τμήματος (Να, προεσπέρα, Αμάλου, Καρκινάγρι κ.α.). Τα υπέργεια μέρη συλλέγονται από τον Μάιο μέχρι Σεπτέμβριο πριν ανοίξουν τα άνθη, ανθίζει Ιούνιο μέχρι

Αύγουστο. Ο απήγανος φυτρώνει εύκολα από τους σπόρους και το ίδιο εύκολα αν κόψουμε με μόσχευμα την άνοιξη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ολόκληρο το φυτό, εκτός από τις ρίζες.

Ιστορικά: Έχει δυνατή χαρακτηριστική μυρωδιά για τον λόγο αυτό η παράδοση αναφέρει ότι δεν συμπαθούν το φυτό τα κακά πνεύματα. Είναι γνωστή η φράση «σε εξορκίζω με τον απήγανο» που ο λαός μας το λέει όταν θέλει να αποκρούσει κάτι απαράδεκτο και ενοχλητικό. Παλιά επίσης το χρησιμοποιούσαν για το ξεμάτιασμα. Ο απήγανος ήταν κάποτε σημαντικό βότανο σε όλες τις χώρες της Νότιας Ευρώπης. Οι καλλιτέχνες το χρησιμοποιούσαν για να βελτιώνουν την όραση τους. Τοποθετούσαν επίσης τους βλαστούς του φυτού μέσα στο κρασί ή το ξύδι για να δώσουν πικάντικη γεύση.

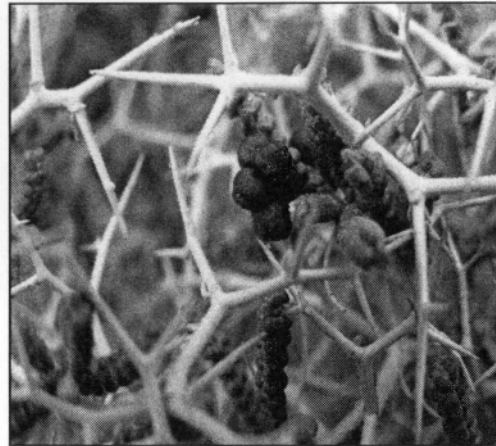
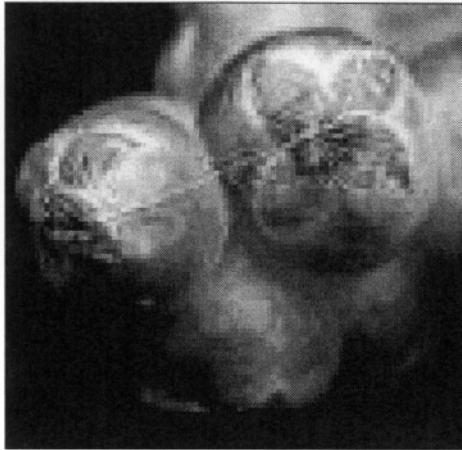
Στην αρχαία Ελλάδα χρησιμοποιείτο ως εμμηναγωγό, αμβλωτικό ως αντίδοτο δηλητηρίων και για τη καλυτέρευση της όρασης ενώ στην Παλαιστίνη, το χρησιμοποιούσαν κατά των επιδημικών νόσων. Είναι γνωστό ως αντίδοτο για τα δαγκώματα των φιδιών και άλλων δηλητηριάσεων. Ο Ιπποκράτης ειδικά το συνιστούσε, και ήταν το κύριο συστατικό του περίφημου αντιδότη στο δηλητήριο του Μιθριδάτη. Όπως γράφει ο Αθήναιος, στα αρχαία χρόνια, ο Κλέαρχος, τύραννος της Ηράκλειας του Πόντου, καλούσε για να διασκεδάσει, τους ευγενείς και αξιωματούχους του στα ανάκτορα και τους έδινε να πίνουν δηλητήρια που παρασκεύαζε ο ίδιος. Όταν τα θύματα του υπέφεραν από την ενέργεια του δηλητηρίου, αυτός το διασκεδάζε. Οι υπήκοοι του όμως, γνωρίζοντας τη τρέλα του, έτρωγαν από πριν απήγανο, σαν αντίδοτο και προφυλακτικό των δηλητηρίων του, υποκρίνονταν ότι δηλητηριάστηκαν και όταν αυτός τους νόμιζε νεκρούς, γύριζαν σπίτι τους ζωντανοί.

Η λαϊκή ιατρική έχει χρησιμοποιήσει κατά καιρούς τον απήγανο για τις πιο απίθανες περιπτώσεις: Φυματίωση, σίφυλη, λύσσα, φαρυγγίτιδα, ψώρα, κ.α. (<http://www.mani.org.gr/hlorida>).

6. ΑΣΤΙΒΗ

Sarcopoterium spinosum

(Leguminoceae)



Περιγραφή: Φρυγανώδης θάμνος, πολύ αγκαθωτός με αγκάθια διχαλωτά ύψους 20-80 εκ.. Φύλλα σύνθετα, πτερωτά, περιπτόληκτα, με 5-15 φυλλάρια λοξός ωοειδή, βαθέως οδοντωτά - πριονωτά. Άνθη μόνοικα σε στάχεις προμήκεις, στους οποίους τα αρσενικά κατέχουν την κορυφή και τα θηλυκά τη βάση. Καρπός ραγόμορφος, σαρκώδης, περιβαλλόμενος από κάλυκα. Ανθίζει τον Απρίλιο - Ιούνιο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα πράσινα βλαστάρια που ονομάζονται από τους ντόπιους <<τσικούδια>>.

7. ΑΘΑΝΑΤΟΣ

Agave Americana

(Agavaceae)



Περιγραφή: Πώδες αειθαλές φυτό με μέγιστο ύψος τα 4 μέτρα. Έχει μεγάλα, γκριζοπράσινα, σαρκώδη και ξιφοειδή φύλλα που μπορούν να φτάσουν σε μήκος τα δύο μέτρα και καταλήγουν σε ένα ισχυρό αγκάθι. Η οικογένεια Agavaceae στην οποία ανήκει περιλαμβάνει κακτώδη φυτά που αναπτύσσουν τα φύλλα τους σε μορφή ροζέτας. Ανθίζουν σε μεγάλη ηλικία, μία φορά σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Τα άνθη τους είναι κιτρινόλευκα και πανύψηλα, απομυζούν δε όλη σχεδόν την ενέργεια του φυτού που αμέσως μετά ξηραίνονται.

Αναπτύσσονται σε ηλιόλουστες θέσεις, σε φτωχά και ξηρά εδάφη, όπως τα χωριά Μαγγανίτης, το Καρκινάγρι κ.α. τα οποία βρίσκονται στα νοτιοδυτικά παράλια του νησιού. Φυτεύονται σε βραχόκηπους και γλάστρες. Πολλαπλασιάζονται με παραβλαστήματα Ο αθάνατος συναντάτε στις ξηρές, παραθαλάσσιες περιοχές.

Ο αθάνατος μπορεί να ζήσει για 20-100 περίπου χρόνια, είναι προσαρμοσμένος για να επιβιώνει σε άνυδρα κλίματα, καθώς αποθηκεύει νερό στα φύλλα του που καλύπτονται από μία κηρώδη ουσία για τη μείωση της απώλειας του νερού εξάτμισης. Οι ρίζες βυθίζονται βαθιά μέσα στο έδαφος μεγιστοποιώντας με αυτόν τον τρόπο την απορρόφηση του νερού. Οι ίνες των φύλλων του μπορούν να αξιοποιηθούν για την κατασκευή σκοινιών και κλωστών.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Όλο το φυτό.

Ιστορικά: Το όνομα προέρχεται από το όνομα της κόρης του βασιλιά των Θηβών Κάδμου (<http://www.mani.org.gr/hlorida>).

8. ΑΚΙΣΑΡΕ ΜΩΒ

Cistus creticus

(*Cistaceae*)



Περιγραφή: Ανήκει στην οικογένεια των Κιστωδών. Ονομάζεται και Αργιοφασκόμηλο, και Λαδανιά. Είναι μικρός αρωματικός αειθαλής θάμνος ύψους 50-100 cm. Έχει βλαστό πολύκλαδο, με πυκνούς αδένες, φύλλα μικρά, έμμισχα, αντίθετα, παχιά, ρητινώδη και χνουδωτά, σχήματος ωοειδή ή ελαφρώς μακρουλά. Τα άνθη εμφανίζονται μεμονωμένα ή σε ομάδες στην άκρη των κλάδων. Θυμίζουν τα ολιγοπέταλα τριαντάφυλλα και φαντάζουν σαν «τσαλακωμένα». Έχουν πέντε ωοειδή, μυτερά σέπαλα και πέντε ρόδινα πέταλα, τα οποία συνήθως είναι εύοσμα, αλλά εύκολα πέφτουν.

Η ακισαρέ είναι ένα από τα στολίδια των πυκνών πευκοδασών της Ικαρίας. Ευδοκίμει σε δροσερές ημιορεινές και ηλιόλουστες περιοχές και σε χωράφια ασβεστούχα, φτωχά και ξερικά. Συγκομίζεται την περίοδο της άνθησης Ιούνιο-Αύγουστο. Το συναντάμε και σε σημεία με υγρασία όπως ρεματιές και φαράγγια. Εξαπλώνεται στο μεγαλύτερο τμήμα της Μεσογείου και είναι γνωστό στην Ελλάδα. Στην Ικαρία μπορούμε βρούμε μεγάλο πληθυσμό του φυτού στις δασικές περιοχές του δήμου Ραχών.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Άνθη

Ιστορικά: Είναι από την αρχαιότητα γνωστή η Ακισαρέ ως <<κίσθος>> στον Θεόφραστο, (περί φυτών ιστορίας). Η Ακισαρέ περιέχει μια ρητινώδη ουσία, το λάδανο, που έχει φαρμακευτικές ιδιότητες ως αντιλοιμική ουσία, κατά της πανώλης- αλλά και από τους κατοίκους της Αραβίας ως θυμίαμα, χάρη στο ευχάριστο άρωμα της. Λάδανο σε μεγάλες ποσότητες έδινε η Κρήτη και η Κύπρος γινόταν και εξαγωγή του προϊόντος, κυρίως στην Αλεξάνδρεια της Αιγύπτου και από εκεί στο Σουδάν (Α.Ι ΜΠΑΡΜΠΟΥΣΤΗΣ 2004).

9. ΑΚΙΣΑΡΕ ΛΕΥΚΗ

Cistus monspeliensis

(*Cistaceae*)



Περιγραφή: Πολυετές αειθαλές τρύγανο. Έχει βλαστό όρθιο, πολύκλαδο, πρασινωπό, ύψους 60-100 cm, με φύλλα κατσαρά, λογχοειδή, επιμήκη με τρία νεύρα και άνθη ασπριδερά σε μονόπλευρους ακραίους βότρες.

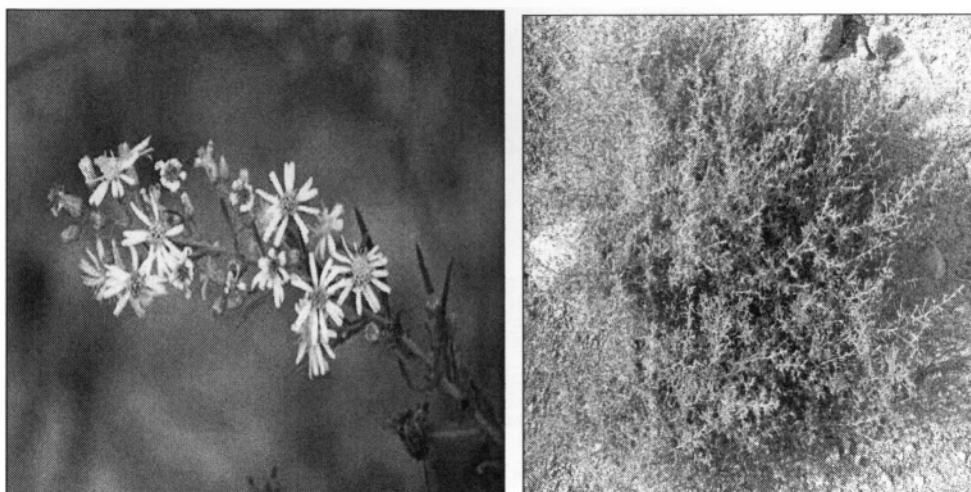
Αυτοφύεται σε θαμνότοπους όπου σχηματίζει αραιές και πυκνές συστάδες. Ευδοκίμει σε ημιορεινές δροσερές περιοχές και σε χωράφια φτωχά-μέτριας γονιμότητας, ξερικά. Συγκομίζεται κατά την άνθηση, Ιούνιο-Αύγουστο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη : Το υπέργειο τμήμα σε πλήρη άνθηση.

10. ΑΚΟΝΙΖΑ

Inoula Helennium

(Compositae)



Περιγραφή: Φυτό πολυετές που φθάνει σε ύψος και τα 3 μέτρα, με χρυσοκίτρινα άνθη που μοιάζουν με μαργαρίτες και με πλατιά ,αιχμηρά και χνουδωτά φύλλα.

Κατάγεται από τη Νοτιοανατολική Ευρώπη και τη Δυτική Ασία. Πολλαπλασιάζεται με σπορά την άνοιξη ή με διαχωρισμό ριζών. Φύεται σε ελαφρώς υγρά και καλά αποστραγγισμένα εδάφη. Μεγάλη ποσότητα κόνυζας στην Ικαρία παρατηρείται στις άκριες του παραθαλάσσιου δρόμου που ενώνει τα χωριά Αμάλου–Καρκινάγρι, καθώς και σε ορισμένα ορεινά χωριά του Δ.Ραχών.

Η ρίζα ξεθάβεται το φθινόπωρο, τεμαχίζεται και κατόπιν ξηραίνεται σε υψηλή θερμοκρασία.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Η ρίζα, αποξηραμένη.

Ιστορικά: Φυτό εκτιμώμενο ιδιαίτερος από τους Ρωμαίους ως φάρμακο και ως τρόφιμο, αυτό το βότανο οφείλει το βοτανολογικό του όνομα στην Ωραία Ελένη, η οποία σύμφωνα με το θρύλο, κρατούσε κόνυζα στο χέρι της όταν έφυγε με τον Πάρη για να ζήσει μαζί του στην Τροία, εγκαταλείποντας τη Σπάρτη και το σύζυγο της Μενέλαο. Η ρίζα από παλιά εθεωρείτο ως ήπιο θερμαντικό και τονωτικό βότανο και είναι χρήσιμη ειδικότερα σε περιπτώσεις χρόνιας βρογχίτιδας και άλλων προβλημάτων στο στήθος. Επίσης

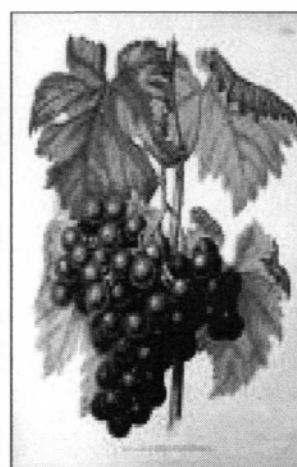
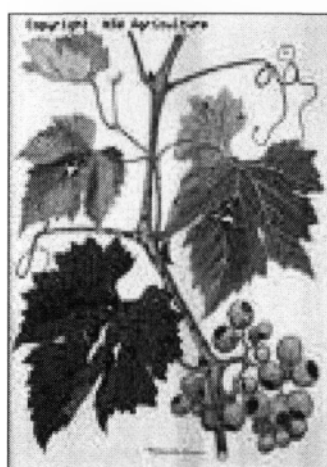
παλαιότερα χρησιμοποιούσανε τους βλαστούς της κόνυζας, δεμένους σαν ματσάκι πάνω σε σκουπόξυλο, και με αυτό σκούπιζαν το σπίτι ώστε να διώξουν τους ψήλους και διάφορα άλλα ακάρεα (Andrew Chevalier M.N.I.M.H.2003).



11. ΑΜΠΕΛΟΣ

Vitis vinifera

(Vitaceae)



Περιγραφή: Το αμπέλι, ή κλήμα είναι αγγειόσπερμο φυτό, ανήκει δε στην τάξη των ραμνωδών και στην οικογένεια των αμπελιδών, με πολλές ποικιλίες γεγονός που επιβεβαιώνει και ο Θεόφραστος ο οποίος αναφέρει ότι "όσα είναι τα είδη, οι μορφές, του εδάφους, άλλα τόσα είναι και τα είδη της Αμπέλου" .

Το αμπέλι είναι πολυετές φυτό και αναπτύσσεται γρήγορα. Ο κορμός του έχει πολλαπλές διακλαδώσεις και αρκετούς βραχίονες και βλαστάρια. Ο

φλοιός των ξυλωδών τμημάτων βγαίνει σε λωρίδες και αποχωρίζεται. Οι βλαστοί στην πορεία του χρόνου γίνονται ξυλώδεις βραχίονες που ονομάζονται *βέργες*, *κληματόβέργες* ή *κληματίδες*. Κάθε βλαστός έχει τη βάση και την κορυφή που αυξάνεται, διάφορους κόμπους, φύλλα αλλά και τα βασικά διακριτικά του αμπελιού που είναι οι έλικες, με τη βοήθεια των οποίων μπορεί να αναρριχάται. Τα φύλλα του αμπελιού είναι μεγάλα, παλαμοειδή και φύονται από το βλαστό με ένα μίσχο. Το σχήμα τους είναι χαρακτηριστικό και παρουσιάζει διαφορές ανάλογα με την ποικιλία και το είδος, όπως διαφορές παρουσιάζει το χρώμα, το χνούδι στην κάτω επιφάνεια και το μέγεθος. Τα άνθη μικρά, πρασινωπά συγκεντρωμένα σε ομάδες, ο δε καρπός έχει διαφορετικά σχήματα, μεγάλος - μικρός - στρογγυλός ή μακρόστενος, σε διάφορα χρώματα, κίτρινο, πράσινο - βιολετί,

Ο πολλαπλασιασμός των κλημάτων γίνεται με τις κληματόβέργες και με δύο τρόπους: με μόσχευμα ή με εμβολιασμό. Ευδοκίμει σε θερμές, εύκρατες περιοχές.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Φύλλα, βλαστούς και καρπούς

Ιστορικά: Συμφωνά με την ελληνική μυθολογία, ο Άμπελος ήταν ένας ωραίος Σάτυρος, οι Σάτυροι ήταν ακόλουθοι του Θεού Διόνυσου. Ο θεός που τον αγαπούσε ιδιαίτερα, τον μεταμόρφωσε σε αμπέλι, όταν κάποτε γκρεμίστηκε κάτω από ένα κλήμα, προσπαθώντας να κόψει σταφύλια.

Τα αμπέλια ξεκίνησαν να καλλιεργούνται από την εποχή του χαλκού, καθώς κουκούτσια από σταφύλια βρέθηκαν σε κατοικίες της εποχής αυτής. Επίσης σε επιγραφές γίνονται αναφορές στην άμπελο, ενώ παραστάσεις σε τοίχους απεικονίζουν ανθρώπους να καλλιεργούν αμπέλια και να μαζεύουν σταφύλια. Οι εικόνες και οι γραφές αυτές χρονολογούνται στα 2.500 χρόνια π.Χ.

Στην Ελλάδα, σύμφωνα με κάποιους ερευνητές, η πρώτη καλλιέργεια αμπελιού έγινε στην Κρήτη, ενώ για κάποιους άλλους στη Θράκη και χρονολογούνται γύρω στο 1.000 π.Χ. Ο Όμηρος αναφέρεται στο αμπέλι και το κρασί με τις ονομασίες *οίνη*, *Οινόη*, *οινιάδα* και άλλα. Στη συνέχεια οι Έλληνες

και οι Φοίνικες μετέφεραν αμπέλια στην Ιταλική χερσόνησο και η Σικελία έγινε κέντρο παραγωγής σταφυλιών.

Ο Ιπποκράτης συνιστούσε σε όσους υπέφεραν από πυρετούς "υδαρείς" και "υδαρέστερους" οίνους δηλ. αραιωμένους με λιγότερο ή περισσότερο νερό. Αν τώρα δεν είστε σίγουροι για την καθαρότητα του νερού της υπαίθρου που θα πιείτε, μην διστάσετε να προσθέσετε κόκκινο κρασί. Δρα ως απολυμαντικό κυρίως λόγω των φαινολικών οξέων που περιέχει. Αυτό γινόταν και στα παλαιότερα χρόνια, μας το επιβεβαιώνει ο Θεόφραστος. Μάλιστα, δεν προσθέτανε στο κρασί νερό για να μην μεθάνε αλλά στο νερό κρασί για να το καταστήσουν πόσιμο.

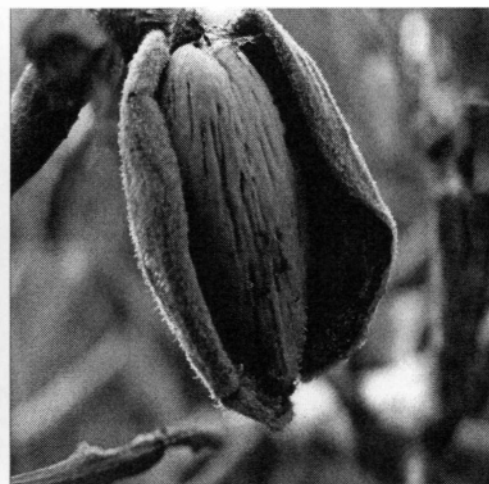
Οι Ασιάτες, που δεν είναι τόσο λάτρεις του κρασιού, για να καταστήσουν το νερό πόσιμο το έβραζαν με φύλλα τσαγιού.

Το κρασί χαλαρώνει, διώχνει το άγχος σε μικρή ποσότητα. Οι Έλληνες είχαν δώσει στον Διόνυσο, το θεό του κρασιού γι' αυτή του την ιδιότητα το όνομα Λύσιος (επειδή έλυne τη γλώσσα). Ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε ως αντισηπτικό είτε χύνοντας το πάνω στα τραύματα είτε βρέχοντας μ' αυτό τους επιδέσμους (Α.Ι ΜΠΑΡΜΠΟΥΣΤΗΣ 2004).

12. ΑΜΥΓΔΑΛΙΑ

Prunus amygdalus

(*Rosaceae*)



Περιγραφή: Καρποφόρο φυλλοβόλο δέντρο της οικογένειας των ρόδινων (δικότυλο). Τα άνθη της είναι εντυπωσιακά, άσπρα με ευχάριστη οσμή και με πέταλα ελαφρά ρόδινα, εμφανίζονται πριν από τα φύλλα της. Η αμυγδαλιά ανθίζει πολύ νωρίς, ενώ ακόμη διαρκεί ο χειμώνας και γίνεται έτσι ο προάγγελος του ερχομού της άνοιξης. Τα πέταλά της έχουν μικρό μίσχο και σχήμα λόγχης. Το εξωκάρπιο του καρπού της είναι γκριζοπράσινο σκεπασμένο με λεπτό χνούδι και περιέχει ένα ή δύο σπέρματα κλεισμένα σε ξυλώδες κέλυφος με πολλές μικρές τρύπες. Τα σπέρματα είναι άσπρα και έχουν γεύση γλυκεία ή πικρή ανάλογα με την ποικιλία. Τα γλυκά αμύγδαλα χρησιμοποιούνται σαν ξηροί καρποί, στην ζαχαροπλαστική και για την παραγωγή ελαίου. Τα πικρά χρησιμοποιούνται στη φαρμακευτική και στην αρωματοποιία

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Άνθη, καρποί φύλλα και φλοιός.

Ιστορικά: Η αμυγδαλιά προέρχεται από την Μικρά Ασία και θεωρείται τυπικό μεσογειακό δέντρο και διαδόθηκε στις χώρες της Μεσογείου από τους Έλληνες και τους Ρωμαίους. Τα λουλούδια της αμυγδαλιάς έχουν αγαπήθει ιδιαίτερα από τους Κινέζους δασκάλους της μεταξοτυπίας, οι οποίοι τα χρησιμοποίησαν πολλές φορές σαν μοντέλα στα έργα τους. Ο Ιπποκράτης τη χρησιμοποίησε στη θεραπευτική του. Τα ανθεστήρια της αρχαίας Αθήνας τελούνταν την εποχή που άνθιζαν οι αμυγδαλιές. Στην διάρκεια αυτής γιορτής, υπήρχε η συνήθεια να στεφανώνονται τα παιδιά που γίνονταν τριών ετών και έμπαιναν στην άνοιξη της ευχάριστης ζωής τους έχοντας περάσει τα πρώτα πιο επικίνδυνα- για την επιβίωσή τους προφανώς- χρόνια (<http://www.mani.org.gr/hlorida>).

13. ΑΨΙΘΙΑ

Artemisia Absinthium

(Compositae)



Περιγραφή: Πολυετές φυτό που φθάνει μέχρι ένα μέτρο ύψος με γκριζοπράσινους μίσχους και φύλλα. Το στέλεχος και τα φύλλα καλύπτονται από άσπρο αργυρόχρωμο χνούδι. Τα άνθη σχηματίζουν μικρά κίτρινα κεφάλια.: -Αρτεμισία το αψίνθιο Η αψιθιά φύεται στις περιοχές της Μεσογείου και σε όλα τα εύκρατα μέρη. Καλλιεργείται επίσης σαν καλλωπιστικό και προστατευτικό φυτό των κήπων αλλά και ως φαρμακευτικό φυτό. Τα υπέργεια μέρη συλλέγονται το καλοκαίρι. Η αψιθιά φυτρώνει από σπόρους την άνοιξη αλλά πιο εύκολο είναι να κόψουμε ένα κλωνάρι με τη ρίζα της και το μεταφυτέψουμε το φθινόπωρο.

Άλλα ονόματα: Αψιθιά, αγριοαψιθιά, πέλινο, απιστιά, πσιδιά, λεβιθόχορτο, τραχούρι, δρακόντιο, μελιτίνη, μυρμηγκοβότανο

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Φύλλα, οι ανθισμένες κορυφές και οι ρίζες.

Ιστορικά: Το όνομά της Artemisia το πήρε από τη θεά Άρτεμη, σε αναγνώριση των πολύτιμων ιδιοτήτων της. Ο Διοσκουρίδης την ονόμαζε βαθύτικρον και τη σύστηνε κατά της ανορεξίας και των ίκτερων, σε αφέψημα και σε έγχυμα. Έλεγε ακόμα ότι ανακατεύοντας το μελάني με έγχυμα αψιθιάς τα ποντίκια δεν αγγίζουν τους πάπυρους. Ο Θεσσαλός

(1ος αι. μ.Χ.) και ο Γαληνός (130-199), χρησιμοποιούσαν από τότε την Αρτεμισία για τη θεραπεία του τριταίου και του τεταρταίου πυρετού, δηλ. της ελονοσίας. Από την αψιθιά παράγονταν το αφέντι, ένα δημοφιλές ποτό στη Γαλλία το 19ο αιώνα. Το αφέντι είναι τοξικό του κεντρικού νευρικού συστήματος και η παρατεταμένη χρήση του προκαλεί εκφυλισμό των νεύρων (αψεντισμό), για αυτό και το ποτό αυτό έχει απαγορευτεί σε πολλές χώρες. Ο αψεντισμός προκαλείται από ένα αιθέριο έλαιο του αψιθίου, το θούιον, που είναι δηλητηριώδες. Κατά το παρελθόν, η αψιθιά ήταν ένα από τα κύρια αρωματικά συστατικά του βερμούτ (το *vermut* προέρχεται από τη γερμανική λέξη για την αψιθιά. Σαν λαϊκό φάρμακο, η αψιθιά έχει μεγάλη φήμη ως τονωτικό, εναντίον της φυματίωσης, της αναιμίας, κ.α.

Σήμερα από την αρτεμισίνη παράγουν το φάρμακο κατά της ελονοσίας (<http://www.mani.org.gr/hlorida>).

14. ΒΑΛΣΑΜΟΧΟΡΤΟ

Hypericum perforatum

(Hypericaceae)



Περιγραφή: Φυτό αειθαλές που φθάνει σε ύψος 80 cm. με φύλλα σε αντίθετη διάταξη είναι φωτεινά κίτρινα-πορτοκαλί, . Το στέλεχος είναι πράσινο λεπτό και εύκαμπτο. Άνθη κίτρινου χρώματος που σχηματίζουν επίπεδες ανθοταξίες στις κορυφές Τα πέταλα, συνήθως κίτρινα. Όπου όταν γυρίσουν προς το φως, αποκαλύπτουν ημιδιαφανείς στίγματα που δίνουν την

εντύπωση πως είναι διάτρητα. Οι κουκίδες αυτές δεν είναι όμως τρύπες, αλλά έγχρωμα αιθέρια έλαια και ρητίνες. Αν τρίψει κανείς τις μαύρες αυτές κουκίδες που έχουν τα 5 πέταλα με τα δάχτυλά του, αυτά θα γίνουν κόκκινα. Για πολλούς φυτοθεραπευτές, αυτές οι μαύρες-κόκκινες κουκίδες περιέχουν μερικά από τα πιο πολύτιμα και αποτελεσματικά φυτικά συστατικά. Οι στήμονες του φυτού έχουν ιδιαίτερη μορφή, με στερεό κυλινδρικό στέλεχος, με δύο γραμμές που εξέχουν κατά μήκος. Αυτές οι γραμμές κάνουν τον στήμονα να μοιάζει επίπεδος, πράγμα εντελώς ασυνήθιστο στον κόσμο των φυτών.

Φύεται σε καλλιεργημένους ξερούς και ηλιόλουστους τόπους και σε χέρσους αγρούς, σε καπνοχώραφα κοντά σε θάμνους, σε δάση και στις άκρες των αγροτικών δρόμων. Τον Ιούνιο μέχρι το Σεπτέμβριο που είναι ανθισμένο γίνεται και η συγκομιδή του. Ακόμη ευδοκιμεί αν φυτευτεί σε κήπο.

Χρησιμοποιούμενα Μέρη: Το υπέργειο μέρος του φυτού.



Ιστορικά: Το βαλσαμόχορτο ήταν κατά του Μεσαίωνα λαϊκό γιατρικό για τις ψυχασθένειες. Επίσης κατά την περίοδο του καλοκαιριού τα άνθη του στη Μεσαιωνική Ευρώπη θεωρείται ότι ήταν ικανά να αποκρούσουν τα κακά πνεύματα. Ο Γαληνός και ο Διοσκουρίδης το αναφέρουν σαν διουρητικό, επουλωτικό, αιμοστατικό κ.α. Στη διάρκεια του μεσαίωνα αποδόθηκαν στο φυτό μαγικές ιδιότητες, ιδίως αν η συγκομιδή γινόταν στις 24 Ιουνίου, ημέρα εορτασμού του Α. Ιωάννη. Πώς και γιατί ονομάστηκε το φυτό βότανο του Αι Γιάννη, «St.-John's-wort» είναι άγνωστο. Πάντως σύμφωνα με τη σχετική αναφορά στη Βίβλο γράφεται ότι ο Ιωάννης ο Πρόδρομος ζούσε στην έρημο

τρεφόμενος με μέλι και ακρίδες. Επειδή στον ελληνικό κόσμο της εποχής η λέξη «άκρον» αφορούσε τις άκρες των φυτών, ορισμένοι θεώρησαν ότι ο Ι. ο Βαπτιστής τρεφόταν με βότανα, μεταξύ των οποίων το βαλσαμόχορτο. Σύμφωνα με άλλη ανάλογη «θεωρία» για την ονομασία του φυτού, οι μαύρες κουκίδες αντιστοιχούν στο αίμα του Αι Γιάννη και οι διαφανείς περιοχές των πετάλων, στα δάκρυα που χύθηκαν όταν αποκεφαλίστηκε.

15. ΒΑΤΟΣ

Rubus idaeus

(Rosaceae)



Περιγραφή: Άτακτος εκτεινόμενος αγκαθωτός θάμνος που φθάνει σε ύψος τα 4m. Έχει καμπυλωτά αγκάθια, φύλλα με 2-3 ζευγάρια από οδοντωτά φυλλάκια εναλλασσόμενα και καλύπτονται από κοντό μαλακό τρίχωμα. Η ταξιανθία διακλαδίζεται και είναι επιμήκης και στενή ή πυραμιδοειδής. Τα άνθη αποτελούνται από πέντε ρόδινα πέταλα και έχουν πολυάριθμους στήμονες. Οι καρποί του είναι τα βατόμουρα. Ο βλαστός καλύπτεται από πολυάριθμα αγκαθάκια που καθιστούν δύσκολη τη συλλογή του καρπού, επίσης είναι πολύ πυκνοί και σχηματίζουν αδιαπέραστο πλέγμα. Συναντάτε σε θαμνώδες, βραχώδες πλαγιές, όχθες ποταμών ή χέρσες εκτάσεις, σε χαμηλά και μέσα υψόμετρα.

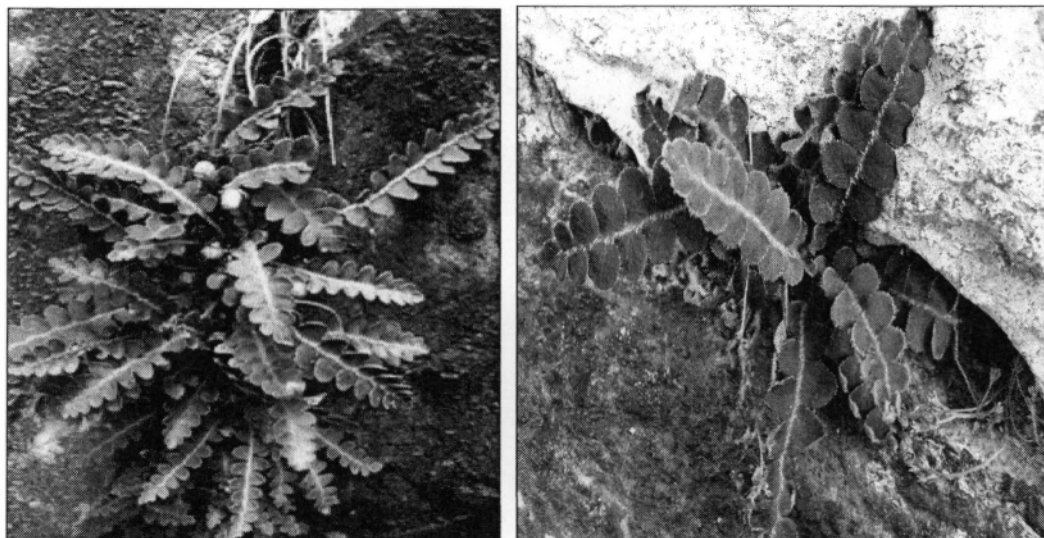
Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα φύλλα, οι ρίζες και τα μπουμπούκια τα οποία συγκομίζονται την άνοιξη και οι καρποί του το καλοκαίρι.

Ιστορικά: Από τον 1^ο μ.Χ. αιώνα ήδη ο γιατρός Διοσκουρίδης χορηγούσε σε γαργάρες για τον ερεθισμένο λαιμό. Στην Ευρωπαϊκή λαϊκή ιατρική, τα φύλλα του βάτου χρησιμοποιούνται επί μακρών για το καθάρισμα και το σταμάτημα της αιμορραγίας των πληγών (Andrew Chevalier M.N.I.M.H.2003).

16. ΒΡΥΧΑΚΙ

Ceterach officinarum

(*Aspleniaceae*)



Περιγραφή: Είναι ένα είδος μικρής φτέρης με φύλλα που το μήκος τους δεν ξεπερνά τα 15 εκατοστά. Τα φύλλα αυτά είναι λογχοειδή με βαθιούς λοβούς στις δύο πλευρές τους. Από πάνω είναι λεία αλλά από κάτω έχουν πυκνό τρίχωμα με τρίχες κίτρινες. Άλλες ονομασίες σκορπιδόχορτο ή σκορπίδι.

Φυτρώνει στα βουνά και στους λόφους σε μέρη σκιερά και στις σχισμές των βράχων.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Όλο το φυτό.

17. ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ

Ocimum basilicum

(Labiatae)



Περιγραφή: Ο γνωστός σε όλους μας βασιλικός (Ωκιμον το βασιλικόν) είναι αρωματικό φυτό και είναι γνωστό από την αρχαιότητα για τις θεραπευτικές του ιδιότητες, όπως αναφέρει ο Διοσκουρίδης. Ανήκει στο γένος ώκιμου της οικογένειας των χειλανθών, με μυρωδάτα φύλλα, και μικρά άσπρα άνθη. Είναι φυτό ποώδες μονοετές που μπορεί να φτάσει τα 60 εκατοστά σε ύψος, με ελλειπτικά έντονα μυρωδάτα φύλλα και με μικρά άσπρα ανθάκια τα οποία το καλοκαίρι δίνουν μικρούς, μαύρους σπόρους.

Συναντιέται σε πολλές ποικιλίες τόσο στο μέγεθος όσο και στο χρώμα των φύλλων, όπως π.χ. πλατύφυλλος, σγουρός, μικρόφυλλος,

σαραντάφυλλος κλπ. αλλά στην Ελλάδα καλλιεργούνται ο βασιλικός ο πλατύφυλλος, ο κατσαρός, ο μεγαλόφυλλος και ο μελανόφυλλος.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Όλο το υπέργειο μέρος του φυτού.

Ιστορικά: Το όνομά του προέρχεται από τη λέξη "βασιλεύς" και φανερώνει την εκτίμηση που έτρεφαν για αυτόν οι αρχαίοι λαοί. Ο βασιλικός που κατάγεται από την Ινδία θεωρείται από τους Ινδούς ιερός, και καλλιεργείται έξω από τους ναούς. Πριν από τέσσερις χιλιάδες χρόνια εξαπλώθηκε στην Αίγυπτο και στην Αφρική ενώ στην Ελλάδα τον έφερε, μαζί με άλλα φυτά, ο Μέγας Αλέξανδρος μετά από την εκστρατεία του στις Ινδίες. Στην Βρετανία άρχισε να καλλιεργείται από τον 16ο αιώνα.

Στην Ελλάδα θεωρείται επίσης ιερό και κανένα δεν έχει αγαπηθεί τόσο πολύ από τον λαό, γιατί κατά την παράδοση φύτεψε στο μέρος που είχε ταφεί ο Τίμιος Σταυρός, και με το άρωμά του οδήγησε την Αγία Ελένη στην ανακάλυψή του. Ο λαός τον ύμνησε με πολλά δημοτικά τραγούδια και παροιμίες. Μερικοί λαοί τον συνδέουν με το μίσος και την ατυχία, ενώ άλλοι τον θεωρούν σημείο αγάπης. Οι Αρχαίοι Αιγύπτιοι και οι Αρχαίοι Έλληνες πίστευαν πως άνοιγε τις πύλες του Παραδείσου για το νεκρό. Στην Αρχαία Ελλάδα οι Ελληνίδες μητέρες πρόσθεταν τρεις φορές την εβδομάδα στο διαιτολόγιο των αγοριών μέχρι και την εφηβεία τους σαλάτες με βασιλικό. Έτσι σύμφωνα με το Διοσκουρίδη και τον Ιπποκράτη πετύχαιναν επιμήκυνση και σύσφιξη του πέους τους. Ακόμα και σήμερα σε μερικά χωριά οι γιαγιάδες επιμένουν ότι κάνει καλό στα νεαρά αγόρια αλλά χωρίς να μπορούν να εξηγήσουν το λόγο.

Ο βασιλικός ονομαζόταν ως "το βότανο των μαγισσών" για αιώνες. Χρησιμοποιήθηκε για εξορκισμούς, προστασία αλλά και ως "ερωτικό φίλτρο". Ένα παλιό γνωμικό λέει πως "όπου φυτρώνει βασιλικός δε πηγαίνει το κακό" και "όπου υπάρχει βασιλικός, δε ζει το κακό (Andrew Chevalier M.N.I.M.H.2003).

18. ΒΡΗΧΑ

Dryopteris filix – mas

(Polypodiaceae)



Περιγραφή: Ανήκει στην οικογένεια πολυποδιωδών και είναι περιδόφυτο. Το ρίζωμά του είναι καφέ μαύρο και καλύπτεται με τις βάσεις των φύλλων του προηγούμενου χρόνου, διαμορφώνοντας ένα κύλινδρο με μήκος 20-50 εκατοστά συχνά τόσο χονδρό όσο ένα μπράτσο. Τα φύλλα που το μήκος τους φτάνει τα 140 εκατοστά είναι τοποθετημένα ελικοειδώς με σκληρό μίσχο που έχει την κάτω επιφάνεια του λεπιδόμορφη και με τρίχες . Ο κεντρικός μίσχος έχει φύλλα κατ' εναλλαγή , τα νεότερα βρίσκονται προς την κορυφή. Τα φύλλα υποδιαιρούνται, τα μικρότερα τμήματα είναι στρογγυλά και όχι μυτερά . Το Καλοκαίρι και το Φθινόπωρο αυτά τα φύλλα φέρουν στην κάτω επιφάνεια τους σποράγγεια που αρχικά έχουν χρώμα γκριζωπό-ασπριδερό και μετά καφέ. Το ρίζωμα έχει γεύση στην αρχή γλυκιά και μετά πικρή και προκαλεί ναυτία.

Φυτρώνει σε λιβάδια και δασικά διάκενα κυρίως σε μέσα υψόμετρα. Προτιμά υγρά εδάφη και αμμώδεις τοποθεσίες. Συχνά σχηματίζει πολύ μεγάλους, πυκνούς πληθυσμούς, ιδιαίτερα σε περιοχές με έντονη βόσκηση. Έχει κοσμοπολίτικη εξάπλωση και είναι κοινό στην Ελλάδα. Το ρίζωμα ξεθάβεται το φθινόπωρο και πρέπει να χρησιμοποιηθεί μέσα σ ένα χρόνο από τη συγκομιδή του, διαφορετικά χάνει την φαρμακευτική του δραστηριότητα.

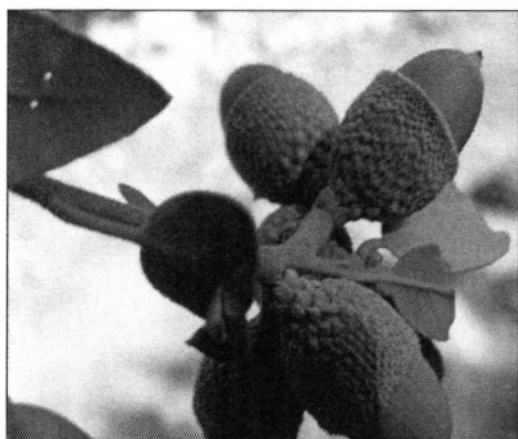
Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα νεαρά βλαστάρια και η ρίζα.

Ιστορικά: Ο Διοσκορίδης συνιστά τη λήψη ρίζας αρσενικής φτέρης με νερό στο οποίο έχει διαλυθεί μέλι, για την καταστροφή των ταινιών (σκωλήκων) Ανεξάρτητα από τη θεραπευτική χρήση η ευρωπαϊκή λαϊκή παράδοση θεωρούσε το φυτό ένα από τα ασφαλέστερα γιατρικά ενάντια στην μαγεία, δοξασία που ήταν ευρέως διαδεδομένη στην ύπαιθρο της Γερμανίας το 19^ο αιώνα (Andrew Chevalier M.N.I.M.H.2003).

19. ΒΕΛΑΝΙΔΙΑ

Quercus robur

(Fagaceae)



Περιγραφή: Η δρυς η έμμισχος (λατ. *Quercus robur*) δέντρο της οικογένειας των Κυπελλοφόρων. Είναι δέντρα ψηλά, αιωνόβια με γερές ρίζες που βρίσκονται είτε σε πεδινές είτε σε ορεινές περιοχές, φτάνει σε ύψος τα 25 μέτρα και σχηματίζει μεγάλα δάση στις περιοχές της Βορείου και κεντρικής Ευρώπης., Οι καρποί της, τα βελανίδια είναι σκληρό κάρυο κυπελλοφόρο και μονόσπερμο. Το κύπελλο του καρπού φέρει πυκνά αγκαθωτά λέπια Τα βελανίδια έχουν χαρακτηριστικό μακρύ ποδίσκο, τα βελανίδια όταν πέσουν στο έδαφος, έχουν γεύση κάστανου και διατηρούν τη βλαστική τους ικανότητα, χρειάζονται όμως πολύ φως για να βλαστήσουν. Ο κορμός της έχει χρώμα γκριζωπό ή σκούρο γκριζο και ο φλοιός βαθιές ρωγμές. Τα φύλλα της αναπτύσσονται μαζί με τα άνθη και είναι ενωμένα, λεία και έχουν ακανόνιστους λοβούς

Η βελανιδιά βρίσκεται σε πεδινές ή σε ορεινές περιοχές σε υψόμετρο από 800-1000 μέτρα. Ο φλοιός του είναι πλούσιος σε τανίνη, ουσία που χρησιμοποιείται στη βυρσοδεψία. Είναι ένα από τα πιο γνωστά φυλλόδεντρα, με ξύλο άριστης ποιότητας. Το πολύτιμο ξύλο της αποτελεί ένα από τα καλύτερα υλικά για την επιπλοποιία και τον οικοδομικό τομέα.

Υπάρχουν 200 περίπου αυτοφυή είδη αυτής της οικογένειας στο βόρειο ημισφαίριο της Γης.

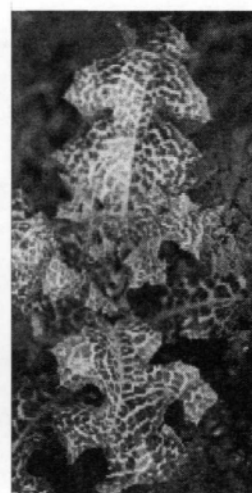
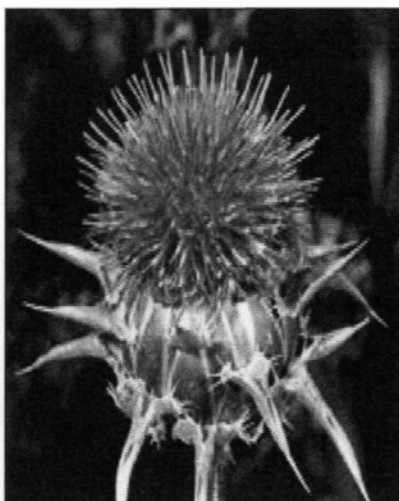
Χρησιμοποιούμενα μέρη: Φύλλα, καρπός

Ιστορικά: Ήταν το ιερό δέντρο των αρχαίων Ελλήνων. Τα κλαδιά του θρόιζαν στους χρησμούς στο Μαντείο της Δωδώνης. Σε ώρες ανάγκης οι καρποί της χρησίμευαν ακόμη και για τροφή. Τα «κύπελλα» των βελανιδιών της για εκατοντάδες χρόνια ήταν το απαραίτητο υλικό για την επεξεργασία των δερμάτων (<http://www.mani.org.gr/hlorida>).

20. ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ

Silybum marianum

(Asteraceae)



Περιγραφή: Είναι μονοετές ή διετές φυτό. Έχει βλαστό όρθιο, ισχυρό, πολύκλαδο, ύψους 60-120 εκατοστά. Φύλλα μεγάλα με άσπρες κηλίδες στην πάνω επιφάνεια, επιφυή, δίλοβα, αγκαθωτά και άνθη κοκκινοιώδη, μονήρη

σε ακραία κεφάλια. Ανθίζει Ιούνιο έως Αύγουστο. Ευδοκίμει σε πεδινές και ημιορεινές περιοχές και σε χωράφια φτωχά- μέτριας γονιμότητας και ξηρικά. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Οι ανθοφόροι βλαστοί οι οποίοι συλλέγονται σε πλήρη άνθηση και τα σπέρματα τα οποία και αυτά μαζεύονται όταν ωριμάσουν καλά.

Ιστορικά: Σε λατινικό χειρόγραφο του "Περί Ύλης Ιατρικής" 13ος αι. (Οξφόρδη) ο Διοσκουρίδης συνιστά το μέγα κενταύριον κν. γαΐδουράγκαθο για την επούλωση των πληγών. Σύμφωνα με τη μυθολογία ο Κένταυρος Χείρων κρατάει το μέγα κενταύριον στο χέρι ή αλλιώς χειρωνιά ή αλλιώς αίμα του Ηρακλέους, με το οποίο θεράπευσε την πληγή του, που του προκάλεσε ο Ηρακλής (<http://www.natmed.gr>).

21. ΔΑΦΝΗ

Laurus Nobilis

(Lauraceae)



Περιγραφή: Αρωματικός αειθαλής θάμνος ή δένδρο που φθάνει τα 20m . Έχει σκληρά, σκουροπράσινα φύλλα με ιδιαίτερο έντονο άρωμα, που γίνεται πιο έντονο όταν ξεραθούν, μικρά, λαμπερά κίτρινα αρσενικά και θηλυκά άνθη και γυαλιστερούς μαύρους καρπούς, τα λεγόμενα δαφνόμηλα. Η

περίοδος της ανθοφορίας είναι το Μάρτιο και τον Απρίλιο. Η Δάφνη έχει ιδιαίτερη προτίμηση στο έδαφος ή κλίμα, απαιτεί πολύ νερό και είναι ευαίσθητη στο ψύχος. Τη συναντάμε και με τα ονόματα **Βάγια** και **Λάσυρος ο ευγενής**.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα φύλλα και το αιθέριο.



Ιστορικά: Πανάρχαιος θρύλος προσωποποιεί τη Δάφνη ως θυγατέρα του Πηνειού και της Γαίας. Κυνηγημένη από τον Απόλλωνα, εγκλωβίζεται στην κοιλάδα των Τεμπών και αποφεύγει την ατίμωση παίρνοντας όψη δενδριλλίου. Ο απαρηγόρητος Θεός θα εξαγιάσει τους κλώνους της και θα το συνδέσει άρρηκτα με το μαντείο του στους Δελφούς.

Παραμένει για καιρούς σύμβολο σοφίας και ισχύος. Από τα παλιά κλαδιά έφτιαχναν στεφάνια για να δοξάσουν τους ήρωες. Με βάγια υποδέχτηκαν τον Χριστό στα Ιεροσόλυμα. Αργότερα πίστευαν ότι προστάτευε τον κόσμο από τον διάβολο. Όταν ξηραίνονταν κάποιο δέντρο Δάφνης, πίστευαν ότι θα έρθει κάποιο κακό! (<http://www.mani.org.gr/hlorida>).

22. ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ

Rosmarinus officinalis

(Fabiatae)



Περιγραφή: Αρωματικός αειθαλής θάμνος που φθάνει σε ύψος 2m, με βελονοειδή, φύλλα, που μοιάζουν με πευκοβελόνες, έχουν μήκος 15-35 χιλιοστά και πλάτος 1,5-3 χιλιοστά πολύ ανεστραμμένα με την πάνω επιφάνεια πράσινη, η κάτω επιφάνεια έχει χρώμα ελαφρά γκρι. Τα άνθη είναι μικρά με μοβ-μπλε αποχρώσεις, είναι σε ομάδες από 2-10 στις μασχάλες των φύλλων, οι στήμονες εξέχουν χαρακτηριστικά. Ανθίζει Μάρτιο-Μάιο.

Ευδοκίμει στις μεσογειακές χώρες και φυσικά στις χέρσες περιοχές και στα ίδια εδάφη όπου φυτρώνει θυμάρι, φασκόμηλο κλπ. Επειδή είναι όμορφο και αρωματικό φυτό μπορούμε να το έχουμε σε μια μεγάλη γλάστρα στην αυλή μας ή να φυτέψουμε 2-3 ρίζες στο κτήμα μας. Προτιμά περιοχές με άφθονο φως.

Πολλαπλασιάζεται με βλαστούς που αφήνονται να βγάλουν ρίζες ή αναπτύσσονται από σπόρους (που συχνά βλαστάνουν). Καλλιεργείται για εμπορικούς σκοπούς στην νότια Ευρώπη

Άλλα ονόματα: δεντρολίβανο, λιβανόδενδρο, δισμαρίνι, λασμαρί, αρισμαρί, δουσμαρίνι, λεσμαρί, λιβανωτίς.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα φύλλα και οι ανθισμένες κορυφές.

Ιστορικά: Σύμφωνα με τη λαογραφία, πήρε το όνομά του από τη Παναγία, η οποία άφησε το μανδύα της πάνω στο θάμνο. Μέχρι το επόμενο πρωί, τα λουλούδια του θάμνου είχαν γίνει μπλε και από τότε ονομάστηκε

rose of Mary. Οι αρχαίοι Έλληνες το θεωρούσαν δώρο της Αφροδίτης. Οι μαθητές φορούσαν στεφάνια από δεντρολίβανο όταν είχαν εξετάσεις, γιατί βοηθούσε την συγκέντρωση και την μνήμη. Το δεντρολίβανο το χρησιμοποιούσαν παλιότερα ως λιβάνι γι αυτό λεγόταν και λιβανόδενδρο. Αναφέρεται ότι αφέψημα δεντρολίβανου, κέδρου και τερεβινθίνης ήταν ένα ελιξίριο νεότητας, που ονομαζόταν το νερό της βασίλισσας της Ουγγαρίας. Στα νοσοκομεία παλιά έκαιγαν δεντρολίβανο για να απολυμαίνουν τον αέρα. (<http://www.mani.org.gr/hlorida>.- ΜΠΑΖΑΙΟΣ ΚΩΣΤΑΣ, 2000).

23. ΔΕΝΔΡΟΜΟΛΟΧΑ

Althaea officinalis

(Malvaceae)



Περιγραφή: Πολυετές φυτό με ύψος από 70 εκατοστά μέχρι 2 μέτρα, γνωστή και με το όνομα νερομολόχα ή αλθαία. Είναι πυκνά καλυμμένο με βελούδινο τρίχωμα. Η ρίζα έχει χρώμα κρεμ-κίτρινο. Ο βλαστός είναι ευθύς, με τρίχωμα. Τα φύλλα ανοιχτό πράσινο χρώμα έχουν τρίχωμα με μικρούς μίσχους με 3-5 λοβούς, τα ανώτερα φύλλα είναι λιγότερο σχιστά παρά τα κατώτερα. Τα άνθη έχουν 5 λευκά ή ροζ, καρδιάσχημα, και πολυάριθμους στήμονες με κοκκινοπορφυρούς προς σκούρο μενεξεδί ανθήρες.

Είναι γηγενές φυτό των αλατούχων βάλτων της ανατολικής Ευρώπης, ευρέως διαδεδομένο σ' όλη την Ευρώπη σε υγρές ακαλλιέργητες περιοχές. Γηγενές της Βρετανίας σε ακτές και έλη. Πολύ κοινό φυτό στην Ελλάδα. Καλλιεργείται σαν φαρμακευτικό φυτό σε κήπους. Πολλαπλασιάζεται με την

ρίζα, σπάνια με σπόρους. Οι ρίζες συλλέγονται αργά το Φθινόπωρο, αποθηκεύονται σε δροσερό μέρος, μετά ξεφλουδίζονται και ξηραίνονται σε θερμοκρασία 50-60οC ενώ τα υπέργεια μέρη το καλοκαίρι, μόλις αρχίσει η περίοδος ανθοφορίας.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ρίζα φύλλα και άνθη.

Ιστορικά: Ο φιλόσοφος Θεόφραστος (372- 286 π.Χ.) αναφέρει πως χρησιμοποιούσαν ρίζα νερομολόχας μέσα σε γλυκό κρασί για τα κρυολογήματα. Παλαιότερα ήταν ένα βασικό συστατικό γλυκισμάτων. (Andrew Chevalier M.N.I.M.H.2003)

24. ΔΥΟΣΜΟΣ

Mentha viridis

(Labiatae)



Περιγραφή: Είναι πολυετές πόα βαθυπράσινου χρώματος, της οικογένειας των Χειλανθών. Φυτό με βλαστούς τετράγωνους και υπόγειο ρίζωμα. Έχει φύλλα αντίθετα, ωοειδή μέχρι μακρόστενα, οξύκορφα, οδοντωτά, με μικρό μίσχο ή χωρίς. Τα άνθη του είναι άσπρα, ρόδινα ή λιλά και εμφανίζονται σε αραιά ακραία στάχια..

Στην Ελλάδα έχουμε 13 είδη και 9 παραλλαγές.Είδος πασίγνωστο στην Ελλάδα όπου καλλιεργείται στις αυλές και στους κήπους και χρησιμοποιείται στο φαγητό. Όταν το πιάσουμε βγάζει ωραίο ευχάριστο άρωμα. Υπάρχει παντού σαν καλλιεργούμενο και μαζεύεται όλο το χρόνο.

Ο Δυόσμος προτιμά ελαφριά έως μέσης σύστασης εδάφη, ελαφρώς όξινα αν και αναπτύσσεται πολύ καλά και σε βαριά εδάφη (αργιλοπηλώδη) .Προσαρμόζεται πολύ καλά σε όξινο και σε ελαφρά αλκαλικό εδαφικό περιβάλλον. Έχει σχετικά μεγάλες ανάγκες σε νερό και απαιτεί αρκετή ηλιοφάνεια για την παραγωγή των αιθέριων ελαίων. Ικανοποιητική παραγωγή αιθέριων ελαίων παρατηρείται και σε μερική σκίαση. Ο Δυόσμος πολλαπλασιάζεται κυρίως με ριζώματα και φυτεύεται ικατευθείαν στο χωράφι.

Στην χώρα μας συναντάτε με τις ονομασίες Ηδύοσμος, Αγριοδυόσμος, Αβάρσαμος, Βλήχρον, Γλήχων, Βληχώνι, Γλυχούνι, Φλισκούνι, Φλασκούνι, Μίνθη, Μίνθα, Καλαμίθρα, Αγιασμός

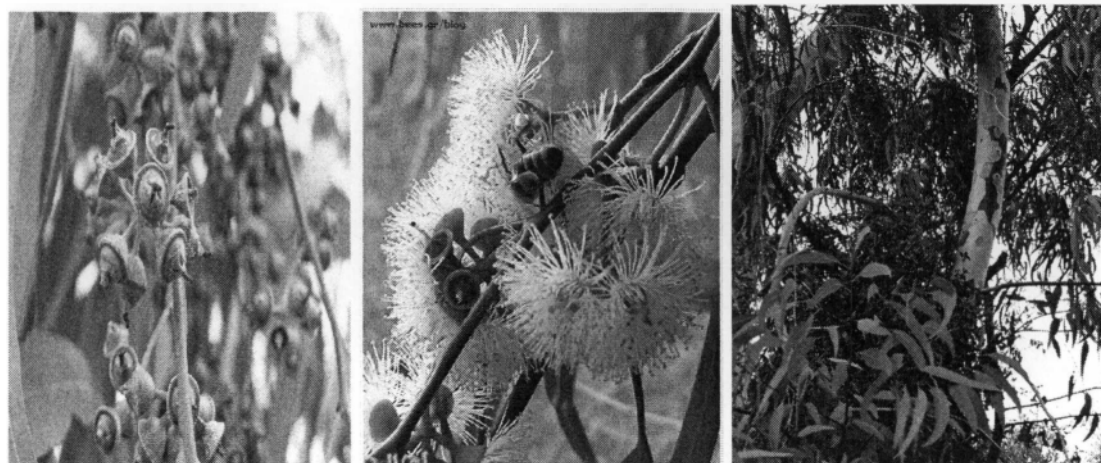
Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το υπέργειο μέρος του φυτού.

Ιστορικά: Στην αρχαιότητα τον χρησιμοποιούσαν στην κατασκευή μύρου αλλά και για φαρμακευτικούς σκοπούς. Ο Διοσκουρίδης, ο Ιπποκράτης και ο Πλίνιος το ανέφεραν συχνά ως φυτό με μεγάλη φαρμακευτική αξία και ωραιότατο άρωμα. Οι αρχαίοι Έλληνες έτριβαν το τραπέζι τους με δυόσμο, πριν καθίσουν να φάνε (<http://www.mani.org.gr/hlorida>).

25.ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ

Eucalyptus globulus

(Myrtaceae)



Περιγραφή: Ο ευκάλυπτος είναι αγγειόσπερμο, δικότυλο, ιθαγενές φυτό και ανήκει στην τάξη Μυρτώδη και στην οικογένεια Μυρτίδες. Τα φύλλα του είναι μακριά , δερματώδη και κρέμονται από το δέντρο. Τα άνθη του είναι λευκά, αρωματισμένα ιδιαίτερης μορφής. Ο καρπός είναι κάψα που περιβάλλεται από μία θήκη και περιέχει πολλά μικρά σπόρια ενώ τα άνθη όταν ανοίγουν ενώνονται μεταξύ τους σχηματίζοντας ένα μικρό δοχείο. Έχει ξερό φλοιό που μαδάει βγάζοντας μακριές ταινίες αφήνοντας τον κορμό λείο και το χρώμα του σταχτίλευκο.

Τα φύλλα πολλών ειδών περιέχουν ένα έλαιο γνωστό και σαν ευκαλυπτέλαιο που χρησιμοποιείται στη φαρμακευτική σε διάφορα σπρέι κατά της ρινικής καταρροής

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα φύλλα και το λάδι.

Ιστορικά: Καταγόμενα από την Αυστραλία, ήρθαν στην Ευρώπη στις αρχές του 19ου αιώνα. Στην Ελλάδα το πρώτο δένδρο φυτεύτηκε στο βοτανικό κήπο Αθηνών το 1864 και στη συνέχεια διαδόθηκε σε όλο το κράτος λόγω των εξυγιαντικών του ιδιοτήτων. Μερικοί τον φυτεύουν στον κήπο του σπιτιού τους αφού εκτός της σκιάς και της δροσιάς που παρέχει έχει τη δυνατότητα να απομακρύνει τα κουνούπια (<http://www.mani.org.gr/hlorida>).

26.ΕΛΙΑ

Olea Europaea var. Sativa (Oleaceae)



Περιγραφή: Η ελιά είναι δένδρο αιωνόβιο, αειθαλές, ύψους 5-20 μέτρων. Το ύψος του δένδρου επηρεάζεται από τη ζωηρότητα του υποκειμένου ή της ποικιλίας, τις εδαφοκλιματικές συνθήκες και τις καλλιεργητικές φροντίδες. Έχει φύλλα αντίθετα, λογχοειδή, δερματώδη, σκουροπράσινα στην άνω επιφάνεια και αργυρόχροα στην κάτω. Τα άνθη της είναι λευκωπά, μονοπέταλα και πολύ μικρά, σχηματίζουν ταξιανθία βότρυος και εμφανίζονται προς το τέλος Μαΐου, ενώ ο καρπός ωριμάζει και συλλέγεται κατά τα τέλη του φθινοπώρου και αρχές του χειμώνα. Ο κορμός της ελιάς είναι δρύπης, κυλινδρικός και λείος στα νεαρά δένδρα και ανώμαλος στα μεγάλης ηλικίας, επειδή εμφανίζονται πάνω σ'αυτόν εξογκώματα διάφορου μεγέθους. Αποτελείται από εξωκάρπιο (επιδερμίδα, φλοιός), το μεσοκάρπιο(σάρκα) και το σκληρό και αποξυλομένο ενδοκάρπιο (πυρήνα). Οι καρποί αρχικά έχουν χρώμα πράσινο, το οποίο με την πάροδο της ωρίμανσης τους γίνεται ερυθρωπό και τέλος μαύρο. Η πλήρης άνθηση της ελιάς στην χώρα μας μπορεί να λάβει χώρα από τα τέλη Απριλίου και να συνεχιστεί το Μάιο. Αυτό όμως εξαρτάται από την ποικιλία, την περιοχή και τις κλιματικές συνθήκες.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Φύλλα και καρποί και η φλούδα του κορμού.

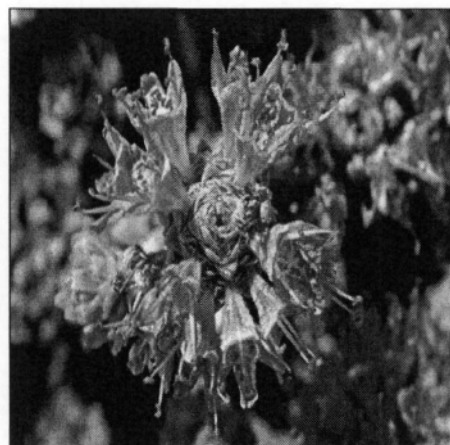
Ιστορικά: Η ελιά είναι γνωστή από τους αρχαιότετους χρόνους, και πιθανότατα κατάγεται από το χώρο της ανατολικής Μεσογείου. Σύμφωνα με την αρχαία ελληνική παράδοση, πατρίδα της ελιάς είναι η Αθήνα και η πρώτη ελιά φυτεύτηκε από την Αθηνά στην Ακρόπολη. Οι Έλληνες ήταν ο πρώτος λαός που καλλιέργησε την ελιά στον ευρωπαϊκό μεσογειακό χώρο. Την μετέφεραν είτε Έλληνες άποικοι είτε Φοίνικες έμποροι. Όπως αναφέρει ο Πλίνιος, κατά το 580 π.Χ, ούτε το Λάτιο ούτε η Ισπανία ούτε η Τύνιδα γνώριζαν την ελιά και την καλλιέργειά της. Η ελιά ευδοκιμεί σε κλίματα εύκρατα χωρίς ακρότητες θερμοκρασίας (με μέση ετήσια θερμοκρασία 16°C) και υγρασίας, για αυτό είναι ευρύτατα διαδεδομένη στη μεσογειακή ζώνη (όπως στην Ελλάδα, στην Ιταλία, στην Ισπανία, στην Τουρκία, και την Αλγερία και αλλού).

Ελιά, σύμβολο γαλήνης, γονιμότητας, ειρήνης. Τα κλαδιά της έγιναν στεφάνια για να στεφανώνουν τους νικητές των Ολυμπιακών αγώνων και ο πολύτιμος χυμός των καρπών της, το ελαιόλαδο, ήταν το βραβείο για τους νικητές των περίφημων Παναθηναϊκών Αγώνων που γίνονταν προς τιμή της θεάς Αθηνάς (<http://www.mani.org.gr/hlorida>.)

27.ΘΥΜΑΡΙ

Thymus Capitates

(*Labiatae*)



Περιγραφή: Αρωματικός πολυετής θάμνος που φθάνει σε ύψος 40 cm, με έντονη οσμή ρίγανης. Έχει βλαστό δυνατό, όρθιο, τετραγωνικό, με ξυλώδεις μίσχους, με μικρό χνούδι. Τα φύλλα είναι μικρά, γραμμοειδή και άμισχα, μήκους 1-10 χιλ. Τα άνθη μικρά, ροδόχρωμα, διατάσσονται σε κυκλικές ταξιανθίες στις μασχάλες των φύλλων, μήκους 4-16 χιλ. και η άνθηση αρχίζει από τον Μάιο μέχρι και τον Ιούλιο. Η στεφάνη είναι συμπέταλη, δίχειλη, ιώδης και έχει μήκος 5 χιλ. Ανήκει στην κατηγορία των χειλανθών. Υπάρχουν 33 είδη θυμαριού και πολλά από αυτά είναι θάμνοι, που φυτρώνουν και στην Ελλάδα σε άγονα μέρη. Το θυμάρι έχει ωραίο άρωμα και προσελκύει τις μέλισσες που δίνουν ένα χαρακτηριστικό άρωμα στο μέλι εξίσου και το θυμαρίσιο μέλι. Από το θυμάρι ακόμα βγαίνει το θυμέλαιο, που είναι χρήσιμο στην αρωματοποιία και στη φαρμακευτική

Αυτοφύεται σε λιβάδια και χέρσα μέρη, ανάμεσα σε φρύγανα και θαμνώνες, σε χαμηλά και μέσα υψόμετρα σε ξερές και άγονες εκτάσεις, που ούτε δέντρο δεν φυτρώνει αλλά μόνο θάμνοι και βότανα. Συγκομίζεται από τον Μάιο μέχρι Οκτώβριο που είναι ανθισμένο..

Χρησιμοποιούμενα μέρη : Οι ανθισμένες κορυφές του.

Ιστορικά: Το βασικό συστατικό στοιχείο ενός εκ των γνωστότερων ελληνικών προϊόντων, του θυμαρίσιου μελιού, έχει ρίζες βαθιά χωμένες στην Ιστορία. Το θυμάρι είναι ένα από τα 120 και πλέον είδη του γένους «θύμος» τα οποία ο Θεόφραστος (373-288 π.Χ.) -πατέρας της Βοτανικής και της Ορυκτολογίας- τα είχε βαφτίσει φρύγανα. Ο Πλίνιος ο Πρεσβύτερος (23-79 μ.Χ.) έγραφε ότι το θυμάρι μπορεί να χρησιμοποιείται και σαν φλεγόμενο εντομοκτόνο. Από το πλούσιο έργο του σήμερα σώζεται μόνο η *Naturalis Historia* (Φυσική Ιστορία), έργο 37 τόμων, με σπουδαίες αναφορές στη φύση των πραγμάτων, την οργανική ζωή και την ανόργανη ύλη. Στην αρχαία Αίγυπτο το θυμάρι ήταν ένα από τα αποτελεσματικότερα αναζωογονητικά και αρωματικά φυτά, με πάμπολλες θετικές επιδράσεις στον οργανισμό. Οι Ρωμαίοι στρατιώτες έκαναν μπάνιο ρίχνοντας στο νερό θυμάρι που τους εξασφάλιζε ενεργητικότητα και σφριγηλούς μυς. Οι αρχαίοι Έλληνες είχαν αναπτύξει πολλές χρήσεις του θυμαριού. Η φαρμακευτική χρήση προβλέπει τις θετικές επιδράσεις του θυμαριού σε στομαχικά, εντερικά προβλήματα,

αλλά και σε προβλήματα τριχόπτωσης, δερματικών και διαταραχών του νευρικού συστήματος κ.ά. (<http://www.mani.org.gr/hlorida>).

28. ΚΑΛΑΝΘΡΩΠΟΣ

Ballota acetabulosa

(Labiatae)



Περιγραφή: Ανήκει στην οικογένεια των Χειλιανθών (Labiatae) και άλλες ονομασίες είναι: Αλουμινάκι, Φουφουλιά (Τήνος), Φάσσα (Αίγινα), Νεροβαμβακιά (Πελοπόννησος), Μαυρομάργο (Αττική), Μαυρομάρκος (Κύθνος), Αποπουλιά, Λυχναράκι, Οικονομία, Καντηλαναύτρα. Πολυετής πόα με ξυλώδη βάση, ασπριδερό και αρωματικό, που μπορεί να πάρει τις διαστάσεις μικρού θάμνου, ύψους έως 60 εκ. Τα φύλλα του σε σχήμα καρδιάς είναι χνουδωτά, αντίθετα, απαλά, με χρώμα ασπροπράσινο. Τα άνθη του είναι μικρά, όμοια με εκείνα των άλλων ειδών που ανήκουν στην ίδια οικογένεια, κοκκινωπά και βγαίνουν από τον Ιούλιο έως τον Αύγουστο. Οι καρποί του είναι μαύροι και μικροσκοπικοί και κρύβονται στη βάση ενός κάλυκα που μοιάζει με χωνί. Φυτρώνει κυρίως, σε σκιερά μέρη και μέσα ή στη βάση των τοίχων.

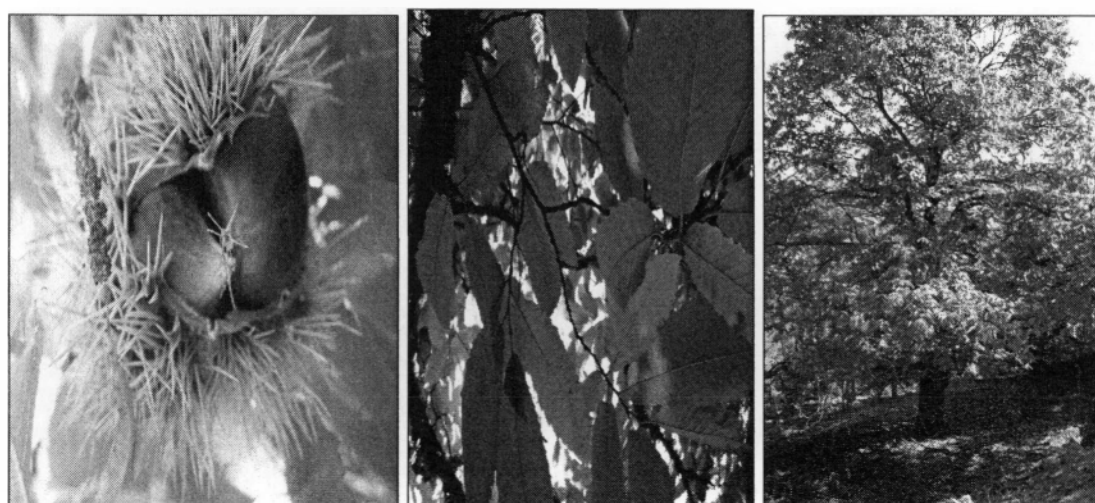
Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το υπέργειο μέρος

Ιστορικά: Ονομάζεται και Καντηλιναούτρα, γιατί τη χρησιμοποιούσαν αλλά και το χρησιμοποιούν ακόμα για το άναμμα του καντηλιού στα σπίτια και στις εκκλησίες. Μάζευαν τους ξηρούς κάλυκες, που μοιάζουν με χωνιά και ανά δύο, αφού αφαιρούσαν το σπόρο από τον ένα, τους τοποθετούσαν ανεστραμμένους πάνω στο λάδι του καντηλιού και τους άναβαν. Η φλόγα κρατούσε αναμμένη όλη τη νύχτα και δεν δημιουργούσε κάπνα (<http://www.mani.org.gr/hlorida>).

29. ΚΑΣΤΑΝΙΑ

Castanea sativa

(Fagaceae)



Περιγραφή: Αγγειόσπερμο, δικότυλο φυτό η καστασιά ανήκει στην τάξη Φηγώδη και στην οικογένεια Φηγίδες με 12 είδη φυλλοβόλων, αιωνόβιων μεγάλων δέντρων ιθαγενή των εύκρατων περιοχών του βορείου ημισφαιρίου. Οι καρποί τους, τα κάστανα, βρίσκονται μέσα σε ένα ξυλώδες περίβλημα που έχει αγκάθια εξωτερικά και ανοίγει όταν οι καρποί ωριμάσουν και ονομάζεται αχάινιο. Ανάλογα με το είδος, μέσα στο περίβλημα υπάρχουν 2-3 καρποί και σε άλλα είδη μόνο ένας. Οι καστανιές είναι μεγάλα δέντρα συνήθως και το ύψος τους μπορεί να φτάσει τα 35 μέτρα. Οι καστανιές πρέπει να βρίσκονται σε υψόμετρο πάνω από 250 μέτρα και δεν ευδοκιμούν σε χαμηλότερα υψόμετρα.

Πολλαπλασιάζονται με σπόρο, με μοσχεύματα και με εμβολιασμό. Το δέντρο ανθίζει κατά την άνοιξη και τα κάστανα ωριμάζουν από τις αρχές Σεπτεμβρίου μέχρι τέλη Νοεμβρίου ανάλογα με τις συνθήκες και τη ποικιλία. Κάθε δέντρο μπορεί να δώσει από 30-50 κιλά κάστανα. Το μέγιστο της απόδοσης θεωρείται το 50ο-60ο έτος της ηλικίας του. Το μέγεθος του κάστανου έχει να κάνει με την υγρασία, τη ποικιλία και τη σύσταση του εδάφους. Τα ασβεστολιθικά πετρώματα είναι απαγορευτικά για την ανάπτυξη του φυτού. Η συγκομιδή γίνεται με τίναγμα των καρπών του δέντρου και στη συνέχεια γίνεται μάζεμα με το χέρι. Μερικοί στρώνουν δίχτυα για πιο εύκολο μάζεμα.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: φυλλά, καρπός και ο φλοιός

Ιστορικά: Η καστανιά είναι πανάρχαιο δέντρο όπως αποδεικνύεται από διάφορα ευρήματα της εποχής του Χαλκού. Ήταν η τροφή των φτωχών το μεσαίωνα. Τα νωπά κάστανα περιέχουν 50% νερό, 45% υδατάνθρακες και 5% φυτικό έλαιο. Τρώγονται ψητά ή βραστά, χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική, στη μαγειρική σε διάφορες συνταγές και γίνονται και αλεύρι κυρίως σε διάφορες περιοχές της Ασίας. Στην Ελλάδα ο καστανάς είναι από τα πιο παλιά και παραδοσιακά επαγγέλματα και η εικόνα ενός ανθρώπου με μία μικρή ψησταριά με το όνομα φουφού, να ψήνει κάστανα το χειμώνα στους δρόμους των μεγάλων πόλεων έχει μείνει κλασική. Καστανιές βρίσκονται κυρίως στη Θεσσαλία, Μακεδονία και στις ορεινές περιοχές της Κρήτης. Ονομαστές ποικιλίες είναι τα κάστανα Πηλίου και Κρήτης (<http://3bp.blogspot.com/chestnuts.jpg>.)

30.ΚΑΡΥΔΙΑ

Juglans regia

(Juglanaceae)



Περιγραφή: Η καρυδιά είναι ένα μεγάλο φυλλοβόλο δέντρο, μακρόβιο, ύψους 12 - 30 μέτρα, όπου σπάνια φτάνει και τα 60 μέτρα. Είναι δέντρο με ελεύθερη ανάπτυξη, δυνατά κλαδιά και με μεγάλη απλωτή κόμη. Τα φύλλα της καρυδιάς είναι μεγάλα, μακριά, σύνθετα κατ' εναλλαγή με περιττό αριθμό φυλλαρίων. Το κάθε φύλλο αποτελείται από 7-9 μικρά φύλλα, με ωσειδές σχήμα που έχουν ευχάριστη μυρωδιά. Τα άνθη της έχουν λευκό χρώμα και στερούνται πετάλων, είναι μονογενή και παράγουν αρσενικά και θηλυκά αναπαραγωγικά όργανα σε διαφορετικά άνθη πάνω στο ίδιο όμως δέντρο. Τα αρσενικά άνθη είναι διατεταγμένα κατά κρεμάμενους βότρες (ίουλους), ενώ τα θηλυκά κατά στάχεις στις άκρες των βλαστών. Ανθίζει τον Απρίλιο - Μάιο. Ο καρπός της είναι δρύπη με πράσινο περικάρπιο το οποίο είναι χοντρό και σαρκώδες και με ξυλοποιημένο ενδοκάρπιο. Καλλιεργείται για το νόστιμο καρπό της ,το καρύδι και για την εξαιρετικής ποιότητας ξυλεία της.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα φύλλα, η ψίχα, το εξωκάρπιο του καρπού και ο εσωτερικός φλοιός

Ιστορικά: Σύμφωνα με το μύθο, όταν οι θεοί περπατούσαν στη γη, ζούσαν στις καρυδιές, από εκεί πήραν το όνομα *Juglans* ή *Jovis glans*. Το δένδρο καλλιεργείται στην Ευρώπη από τη Ρωμαϊκή εποχή για τα καρύδια. Το δέντρο αυτό ήταν γνωστό από την αρχαιότητα και αναφέρονταν με το όνομα «κάρυα» ή «κάρυον». Μια άλλη εκδοχή για την καταγωγή του ονοματός τους,

είναι ότι το πήρε κατά τον Πλούταρχο, από το «κάρως», επειδή όσοι κοιμούνται κάτω από αυτήν, εισπνέουν τη βαριά οσμή που εκπέμπεται και πέφτουν σε βαθύ ύπνο. Σήμερα είναι γνωστό με διάφορα ονόματα, όπως Γιουνγκλανς η βασιλική (*Junglans regia*), κάρυα η βασιλική, Αγγλική ή Περσική καρυδιά κ.α. Η καρυδιά κατάγεται απ' την Αρμενία και προ παντός την Περσία, όπου βρίσκεται κυρίως σε άγρια κατάσταση (<http://3bp.blogspot.com/chestnuts.jpg>).

31. ΚΟΛΟΚΑΣΙ

Colocasia esculenta

(*Araceae*)



Περιγραφή: Τροπικό, πολυετές ποώδες φυτό, γνωστό και με το όνομα Ταγο ή «αυτιά ελέφαντα». Τα φύλλα φτάνουν τα 2 με 3 μέτρα σε μήκος. Έχουν σχήμα καρδιάς ή ασπίδας, και όλα τα φύλλα αναδύονται από ένα υπόγειο στέλεχος, ή *corm*. Ο μίσχος των φύλλων είναι παχύς και χυμώδεις και συχνά πορφυροειδής κοντά στην κορυφή. Το υπόγειο στέλεχος είναι αμυλούχοι κόνδυλοι, φθάνοντας 6 ίντσες σε διάμετρο και ζυγίζουν μέχρι 6 κιλά. Η ταξιανθία, που παράγεται σπάνια σε καλλιεργούμενα φυτά, είναι ένα μεγάλο

ανοιχτό πράσινο-κίτρινο σπάθη. Έχει μικροσκοπικά, πυκνά, άνθη. Ο καρπός είναι μικρό μούρο, εμφανίζεται σε συστάδες και έχει σαρκώδες μίσχο.

Κατάγεται από την Ασία και Ινδία . Αυτοφύεται σε υγροτόπους και λίμνες, με άφθονο ήλιο αλλά σκιερές θέσεις, που σχηματίζουν πυκνή ανάπτυξη. Ευδοκιμεί σε εδάφους που είναι υγρό , ελαφρώς όξινο, και πλούσιο σε οργανική ύλη. Εάν έχουμε κάτω από 8 βαθμούς θερμοκρασία τον χειμώνα, το φυτό μας θα χάσει τα φύλλα του, αλλά θα μείνει το ρίζωμα του. Θέλει πολύ νερό τις ζεστές μέρες αλλά και καλή αποστράγγιση. Στην Ικαρία συναντάμε το φυτό σε κοίτες ποταμών και λιμνών, στα χωριά Καστανιές του δήμου Ραχών, και στα χωριά Μονοκάμπι, Νέλια του δήμου Αγ. Κυρήκου. Πολλαπλασιάζεται κυρίως αγενώς, μέσω του κατακερματισμό/διαίρεση των κόνδυλων (<http://www.atfreeforum.com/fyta/viewtopic.php?p=6113&sid=64549510becea03056d3f4e00ca9e0a7&mforum=fyta>, www.floridata.com/ref/C/colo_esc.cfm - 32k - Cached).

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Οι κόνδυλοι



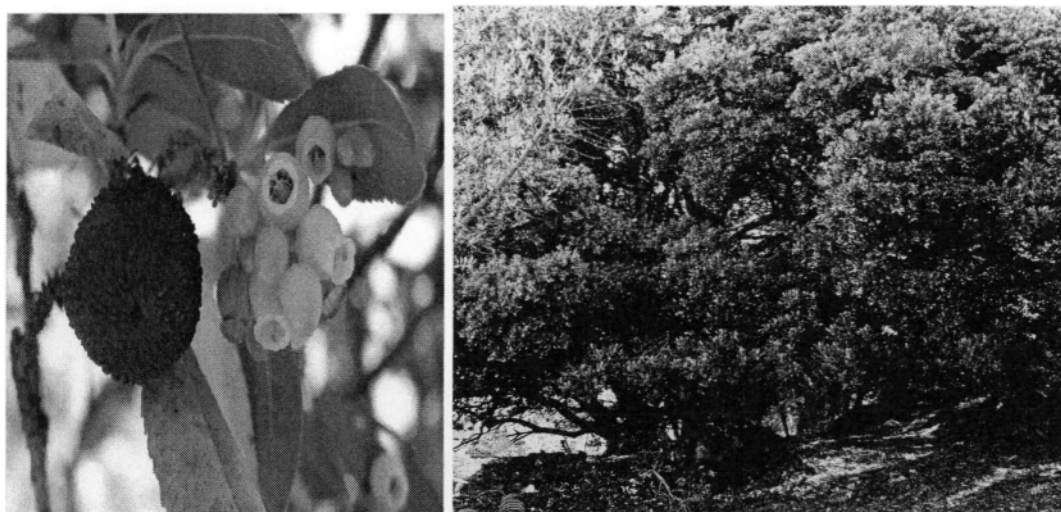
Ιστορικά: Το Κολοκάσι είναι ένα εδώδιμο φυτό, που καλλιεργείται πάνω από 2000 χρόνια. Το πιο σπουδαίο στο Τάρο ή Κολοκάσι είναι οι αμυλούχοι κόνδυλοι οπού αποτελούν ωφέλιμη τροφή για τους διαβητικούς. Ανάλογα με τις συνήθειες κάθε περιοχής, τα φύλλα και οι μίσχοι των φύλλων τρώγονται ως λαχανικά. Περιέχουν διάφορα ανόργανα άλατα, βιταμίνες Α, Β και Γ. Αξίζει να σημειωθεί ότι στην Ικαρία την περίοδο της κατοχής, οι κάτοικοι σώθηκαν από την πείνα τρώγοντας το κολοκάσι. Σήμερα το συναντάμε στα τραπέζια τους ως σαλάτα.

Εισήχθη στις Ηνωμένες Πολιτείες το 1910 από την Αφρική ως καλλιέργεια τροφίμων για τους σκλάβους και ως υποκατάστατο για την καλλιέργεια πατάτας. Αργότερα καλλιεργήθηκε και ως διακοσμητικό (http://translate.google.gr/translate?hl=el&langpair=en|el&u=http://www.fleppc.org/ID_book/Colocasia%2520esculenta.pdf&prev=/translate).

32. ΚΟΥΜΑΡΙΑ

Arbutus unedo

(Ericaceae)



Περιγραφή: Αειθαλής θάμνος, σε διαστάσεις πολλές φορές δένδρου αν βρεθεί σε εύφορο έδαφος που φτάνει 10m. Έχει σκληρά, οδοντωτά δερματώδη φύλλα και με ισχυρό νεύρο. Τα άνθη της είναι συνήθως λευκά και πιο σπάνια κόκκινα, τα οποία κρέμονται σε ταξιανθίες. Μοιάζουν με καμπανούλες, και ανθίζουν δύο φορές το χρόνο (Μάιο και Σεπτέμβριο). Γονιμοποιούνται από μέλισσες και το μέλι της κουμαριάς είναι συνήθως πικρό. Ο καρπός της είναι σαρκώδης ρόγα, μεγέθους 1-2 εκατοστά, ο οποίος, πριν ωριμάσει είναι κίτρινος και σιγά σιγά με την ωρίμανση μετατρέπεται σε κατακόκκινο. Η επιφάνεια του καρπού είναι άγρια-κοκκώδης και ωριμάζει (φθινόπωρο) στη στιγμή που αρχίζει η ανθοφορία για την επόμενη καρποφορία. Περιέχουν αρκετή ποσότητα σπόρων στο εσωτερικό τους. Τρώγονται μόνο όταν ωριμάσουν καλά, δηλαδή όταν θα είναι κατακόκκινα και μαλακά στην αφή, το φυτό μας προειδοποιεί πλήρως για το πότε πρέπει να

τρώμε ένα κούμαρο. Αν δεν έχει ωριμάσει αρκετά είναι στυφό και άγευστο, γενικά έχει άσχημη γεύση, αλλά, στην πλήρη ωρίμανση του είναι ένας πολύ εύγευστος και εκλεκτός καρπός.

Η κουμαριά αναπτύσσεται σε όλη την Ελλάδα στην ζώνη των αείφυλλων – πλατύφυλλων, που εκτείνεται μέχρι 1.000 μ. υψόμετρο. Την συναντάμε σε ορεινές θαμνώδεις περιοχές και δάση, σε ξηρές και πετρώδεις πλαγιές. .. Στην Ικαρία βρίσκεται στα δάση του Δ.Ραχών, στο Μάραθο, Μονοκάμπι και σε άλλα χωριά του νησιού αλλά σε μικρότερο πληθυσμό. Τα φύλλα του συλλέγονται όλο το χρόνο ενώ τα κούμαρα (καρπός), τέλος καλοκαιριού και το φθινόπωρο.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρους που πέφτουν από τους καρπούς της στο έδαφος. Γι αυτό θα παρατηρήσει κανείς ότι σε σημεία που είναι κουμαριές γύρω από το φυτό υπάρχουν πολλά μικρά φυτά. Για να αναπτυχθεί χρειάζεται ήλιο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Φύλλα, καρπός.



Ιστορικά: Αν και είναι από τα πιο γευστικά φρούτα της Άγριας φύσης οι αρχαίοι Έλληνες δεν τα προτιμούσαν ιδιαίτερα. Ο Πλίνιος ο Πρεσβύτερος, ο Ρωμαίος επιστήμονας (φυσικός φιλόσοφος) και ιστορικός, περίφημος κυρίως από το έργο του «Φυσική Ιστορία» (Naturalis Historia) , έδωσε το λατινικό όνομα της κουμαριάς. Το όνομα «unedo» προέρχεται από το λατινικό «unum edo» που σημαίνει «τρώω ένα, μόνο». Είναι η αγαπημένη τροφή των

πουλιών, χαρακτηριστικά οι κότσυφες τρελαίνονται να τα τρώνε, (κουμαροφάγα τα αναφέρει ο Αριστοφάνης στους «Όρνιθες»), (Andrew Chevalier M.N.I.M.H.2003).

33.ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ

Calendula officinalis

(Compositae)



Περιγραφή: Μονοετές σπάνια διετές φυτό με σκληρά διακλαδισμένα στελέχη . Τα κάτω φύλλα είναι σπαθωτά. τα ανώτερα περισσότερο λογχοειδή ή ελλειπτικά, έχουν μήκος 5- 12 εκατοστά, και είναι σχετικά τριχωτά και οι δύο επιφάνειες. Η κεφαλή είναι μεγάλη με διάμετρο 3-5 εκατοστά. Τα κεντρικά άνθη είναι σωληνωτά και περιβάλλονται από διάφορες σειρές από γλωσσίδια, είναι αχροκίτρινα, σκούρα κίτρινα ή πορτοκαλί .Ανθίζει τον Ιούνιο – Σεπτέμβρη

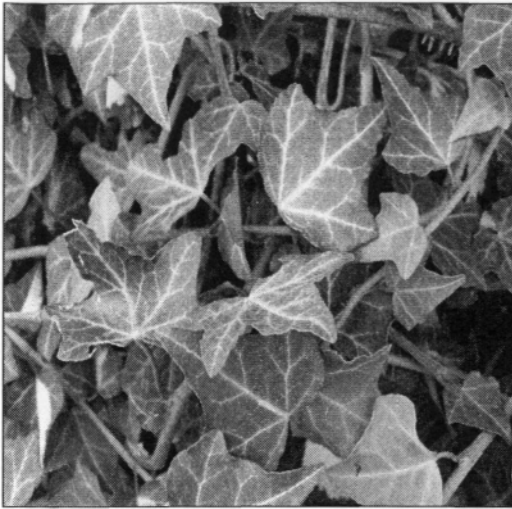
Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα άνθη.

Ιστορικά:Τα χρυσαφένια της άνθη είναι από τα αγαπημένα των βοτανολόγων. Στο βοτανολόγιο του, το 12^{ου} αιώνα, ο Macer συμβουλεύει ότι και μόνο να το κοιτάξεις το φυτό βελτιώνει την όραση, καθαρίζει το μυαλό και χαρίζει καλή διάθεση (Andrew Chevalier M.N.I.M.H.2003).

34. ΚΙΣΣΟΣ

Hedera helix

(Araliaceae)



Περιγραφή: Θάμνος αειθαλής αναρριχώμενος ή έρπον χάρη στις μικρές ρίζες που βρίσκονται κατά μήκος του βλαστού. Έχει μακριές ριζικές παραφυάδες, νεφρόσχημα φύλλα με εγκοπές και βυσσινομπλέ άνθη που σχηματίζουν σπείρες.

Ευδοκίμει στα περίχωρα των δασών, κατά μήκος των μονοπατιών και στους φράκτες. Η συγκομιδή του γίνεται το καλοκαίρι.

Χρησιμοποιούμενα μέρη : Το υπέργειο μέρος του φυτού.

Ιστορικά: Πιστεύεται ότι από την Ασία μεταφέρθηκε ο κισσός στην Ευρώπη από τον θεό Διόνυσο, γι' αυτό έφερε και το όνομα διονύσιον. Ο Διόνυσος συχνά παριστάνεται στεφανωμένος με κισσό, με κισσό επίσης ήταν διακοσμημένος ο θύρσος, σύμβολο λατρείας του συγκεκριμένου θεού, ενώ με κισσό εμφανίζονταν στεφανωμένοι και οι συνοδοί του, οι Σάτυροι.

Στεφάνια από κισσό φορούσαν και οι ποιητές αλλά και οι <<κωμάζοντες>>, οι διασκεδαστές δηλαδή που τιμούσαν τον θεό Διόνυσο καταναλώνοντας μεγάλη ποσότητα οίνου. Ο κισσός σκίαζε και δροσίζε το μέτωπο τους και τους απάλλαζε από τον πονοκέφαλο που προκαλούσε η μέθη (Α.Ι ΜΠΑΡΜΠΟΥΣΤΗΣ 2004).

35.ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΔΙΑ

Ceratonia siliqua

(Leguminosae)



Περιγραφή: Ανήκει στην οικογένεια Leguminosae (Caesalpinaceae) , γένος αγγειόσπερμων δικότυλων φυτών και είναι αειθαλές μακρόβιο δέντρο ή θάμνος, ύψους μέχρι 12 μ., με πλατιά και πυκνή κόμη. Με κοινή ονομασία Χαρουπιά. Τα φύλλα της είναι σύνθετα με 2-5 ζεύγη φυλλαρίων, σκληρά ωσειδή με λείες παρυφές σχηματίζοντας πυκνό φύλλωμα. Τα άνθη είναι μικρά και πρασινωπά, χωρίς στεφάνη και διατάσσονται σε κοντούς, πλευρικούς βότρεις. Οι καρποί κουντουρίδια (χαρούπια) ή ξυλοκέρατα, έχουν ξυλώδες περικάλυμμα, είναι μακριά, , μήκους έως 20εκ, στριφτά και σκληρά πράσινου χρώματος όταν είναι άγουρα και ξυλώδη εξωτερικά ,καστανού χρώματος όταν είναι ώριμα. Η σάρκα τους έχει ευχάριστη, γλυκιά γεύση και περιέχει πολλά και πολύ σκληρά σπόρια.

Απαντάται σε πετρώδεις, άγονες και προσήλιες θέσεις, σε μεσογειακούς θαμνώνες. Στην Ελλάδα βρίσκεται αυτοφυή σε πολλές νησιώτικες περιοχές και κυρίως στη Κρήτη αλλά καλλιεργείται και σε φυτώρια για τον καλλωπισμό δρόμων και πάρκων. Στην Ικαρία πλήθος του δένδρου, βρίσκουμε στην Μεσαριά, χωριό του Δ.Ευδήλου.

Η κουντουριδιά είναι δέντρο θερμών και ξηρών περιοχών και μπορεί να ευδοκιμήσει και να αποδώσει ικανοποιητικά μέχρι υψομέτρου 600 μέτρων. Λέγεται ότι «θέλει να βλέπει θάλασσα». Θεωρείται ανθεκτικότερη στους παγετούς από την πορτοκαλιά και πιο ευαίσθητη από την ελιά. Ανθίζει Απρίλιο-Μάιο και οι καρποί της συλλέγονται προς το τέλος καλοκαιριού ή το φθινόπωρο.

Χρησιμοποιούμενα φυτά: Φύλλα, καρποί

Ιστορικά: Γνωστό από την αρχαιότητα όπου το καλλιεργούσαν για τους καρπούς του τα χαρούπια ή ξυλοκέρατα. Τα χαρούπια χρησιμοποιούνται σαν ζωοτροφή και στη παρασκευή οινοπνευματωδών ποτών. Ακόμα αλευροποιούνται και χρησιμοποιούνται στη παρασκευή ενός θρεπτικού αλευριού κατάλληλου για βρεφικούς κοιλόπονους και παιδικές γαστρεντερίτιδες. Στην Κύπρο παράγουν το χαρουπόμελο. Από τα σπόρια τους εξάγεται μία κολλώδης ουσία (κόμμι) χρήσιμη στη χαρτοβιομηχανία καθώς και σαν στερεωτικό σε διάφορα τρόφιμα. Τα κουντουρίδια αποτέλεσαν τροφή για τους ανθρώπους σε αντίξοες συνθήκες, όπως σε περιόδους πολέμων ή θεομηνιών. Το ξύλο της χαρουπιάς χρησιμοποιείται σε ξύλινες διακοσμήσεις, ο φλοιός της έχει βαφικές ιδιότητες. Οι σπόροι των κουντουριδιών παρέχουν φυτική ουσία, κατάλληλη για την σαπυνοποιία. Αποξηραμένοι οι σπόροι χρησιμοποιήθηκαν στην Αφρική ως βαρίδια για το ζύγισμα των μπαχαρικών και στις Ινδίες για το χρυσάφι και τα πετράδια. Έστι προέκυψε η μονάδα βάρους «καράτι».

Κερωνία ονομάζει τη Χαρουπιά ο Θεόφραστος με την παρατήρηση ότι πολλοί την ονομάζουν «σύκην Αιγυπτιαν» και τον καρπό της «Αιγύπτιον σύκον» αν και όπως γράφει στη συνέχεια δεν φύεται μόνο στην Αίγυπτο αλλά και στην Συρία, στην Ιωνία, στην Κνίδα και στη Ρόδο (Α.Ι ΜΠΑΡΜΠΟΥΣΤΗΣ 2004).

36. ΚΡΙΤΑΜΑ

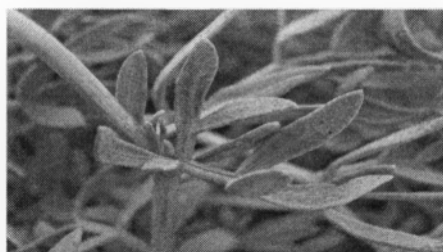
Crithmum maritimum

(Umbelliferae)



Περιγραφή: Μικρό φυτό, 60 εκ. που φυτρώνει σε παραθαλάσσια και αμμουδερά μέρη. Τα φύλλα του έχουν ασπροπράσινο χρώμα, είναι λεία, επιμήκη και σαρκώδη. Τα άνθη του βγαίνουν το καλοκαίρι και σχηματίζουν "σκιάδιο". Έχει βλαστό έρπον, πράσινο και κυλινδρικό. Ο βλαστός και τα φύλλα του όταν τα τρίψει κανείς αναδίδουν μια ευχάριστη μυρωδιά και συγκομίζονται την άνοιξη. Άλλες ονομασίες κρίθαμο ή κράμο.

Ευδοκίμει σε βραχώδεις παραθαλάσσιες περιοχές, στα κοιλώματα των θαλασσινών απότομων βράχων και στις διαβρωμένες πέτρες της ακτής. Στην Ικαρία τα συναντάμε σε όλα τα παράλια κατά μήκος του νησιού, όπως στη παραλία «νας» στο Δήμο Ραχών, στα παραθαλάσσια χωριά Μαγγανίτης στο Δ.Αγ Κυρήκου, Καρκινάγρι-Τραπάλου στο Δ.Ραχών. Η παρουσία του φυτού είναι εντυπωσιακή αφού φύεται στις σχισμές των βράχων.



Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το υπέργειο μέρος .

Ιστορικά: Είναι φυτό γνωστό από την αρχαιότητα για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Οι σπόροι του φυτού έχουν μεγάλη ομοιότητα με το κριθάρι, γι' αυτό οι αρχαίοι Έλληνες το ονόμαζαν «κρίθμον». Ο Διοσκουρίδης και ο Πλίνιος είχαν σε μεγάλη εκτίμηση το κρίταμο, που περιέχει αιθέρια έλαια, μεταλλικά άλατα, ιώδιο και βιταμίνες, συστατικά ορεκτικά, τονωτικά, ότι πρέπει για μια ωραία σαλάτα. Ακόμη και σήμερα, όπως και στην αρχαία Ελληνική κουζίνα, το κρίταμο σερβίρεται στις παραθαλάσσιες περιοχές, συνήθως με το όνομα «αρμύρα». Γίνεται επίσης τουρσί, μέσα σε ξίδι και άλμη και συνοδεύει ευχάριστα τα θαλασσινά φαγητά (Andrew Chevalier M.N.I.M.H. 2003).

37. ΚΟΛΛΗΣΤΙΔΑ

Galium aparine

(*Rubiaceae*)



Περιγραφή: Η κολλιτσίδα είναι ένα μονοετές και σε μερικές περιπτώσεις διετές χειμερινό φυτό, είναι αναρριχώμενο, με μήκος μέχρι 120 εκ. τετραγωνικό βλαστό, με πολλές διακλαδώσεις, γωνίες και τριχοειδή εξαρτήματα αναρρίχησης που έχουν κατεύθυνση προς τα κάτω. Αναπαράγεται με σπόρο και έχει σκληρή και κολλώδης υφή. Έχει φύλλα λογχοειδές, φαρδύ μπροστά, με λεπτή βάση, συγκρατούνται σε ελικοειδές σχήμα στις ενώσεις του βλαστού και με αγκάθια που έχουν κατεύθυνση προς τα κάτω. Άνθος μικρό, λευκό, με 4 αναδιπλώσεις, 2-5 άνθη σε κάθε μασχαλιαία κυματώδη ταξιανθία, οι κορυφαίοι ποδίσκοι συνήθως φέρουν 3

άνθη. Οι μικροί σφαιρικοί καρποί του σε μέγεθος φακής κολλάνε πανεύκολα σε δέρμα και τρίχες - θα το έχετε καταλάβει σίγουρα αν τυχόν τις συναντήσετε στο δρόμο σας.

Πασιγνώστο ζιζάνιο των αγροτικών καλλιεργειών, φυτό που έχει κάνει το γύρο του κόσμου αρκετές φορές και απαντάται παντού σαν ενδημικό ή σαν εγκλιματισμένο. Φύεται στους ακαλλιέργητους αγρούς και στα ξέφωτα των δασών. Προτιμά πετρώδη εδάφη και ηλιόλουστα. Ανθίζει Ιούλιο και καλύτερη εποχή για να συλλεχθεί είναι από τον Μάιο έως και τον Σεπτέμβριο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Όλο το φυτό. Προσοχή η ρίζα είναι χρήσιμη νωπή ξερή χάνει την δραστικότητά της

Ιστορικά: Δημοφιλές βότανο στη λαϊκή ιατρική δια μέσου των αιώνων, η κολλιτσιδα δίνει ένα εξαιρετικό καθαρτικό και τονωτικό (Andrew Chevalier M.N.I.M.H.2003).

38. ΚΥΠΑΡΙΣΣΙ

Cypressus sempervirens L.

(Cupressaceae)



Περιγραφή: Γυμνόσπερμο, κωνοφόρο ,αιθαλές φυτό το κυπαρίσσι ανήκει στην τάξη ελατώδη και στην οικογένεια κυπαρισσίδες με 18 είδη. Τα περισσότερα είδη είναι δέντρα που φτάνουν σε ύψος τα 30 μέτρα και έχουν

σχήμα πυραμίδας. Λίγα είναι τα θαμνώδη είδη που είναι αυτοφυή άγριων βραχωδών περιοχών με απλωμένα κλαδιά που δεν ξεπερνούν σε ύψος τα 7 μέτρα. Ο φλοιός του δέντρου χωρίζεται σε λωρίδες που αποχωρίζονται και πέφτουν τα φύλλα του είναι απλωτά βελονοειδή και σε μεγαλύτερη ηλικία αποκτούν λέπια. Οι κώνοι του κυπαρισσιού έχουν σχήμα σφαιρικό και φέρουν ζεύγη ξυλωδών λεπιών που βγαίνουν από τον άξονα του κάθε κώνου. Τα λέπια αυτά όταν γονιμοποιηθούν φέρουν αρκετά σπόρια που ωριμάζουν κάθε δεύτερο χρόνο. Ο κώνος ανοίγει 2 χρόνια αργότερα.

Η Κυπάρισσος είναι σκουρόχρωμη, χωρίς εδώδιμο καρπό, χωρίς ανοιξιότικη άνθιση, είναι αιωνόβια και ανθεκτική και ανέκαθεν εντασσόταν στην επικράτεια του Άδη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Κυπαρισσόμηλα

Ιστορικά: Σύμφωνα με τη μυθική παράδοση ο Κυπάρισσος ήταν ένας όμορφος νέος από την Κέα, γιος του Τήλεφου και εγγονός του Ηρακλή. Αγαπημένο του σύντροφο είχε ένα εξημερωμένο ιερό ελάφι. Αλλά κάποια καλοκαιρινή μέρα ενώ το ελάφι κοιμόταν ξαπλωμένο στον ίσκιο, ο Κυπάρισσος το σκότωσε από απροσεξία με ένα ακόντιο. Ο νέος γεμάτος απελπισία, θέλησε να πεθάνει. Ζήτησε από τον ουρανό τη χάρη να κυλούν τα δάκρυα του αιώνια. Οι θεοί τον μετέτρεψαν σε κυπαρίσσι, το δέντρο της θλίψης. Από τότε το κυπαρίσσι θεωρείται σαν πένθιμο δέντρο και φυτεύεται μέχρι σήμερα στα νεκροταφεία (Α.Ι ΜΠΑΡΜΠΟΥΣΤΗΣ 2004).

39.ΚΕΔΡΟΣ

Junipers communist

(Cupressaceous)



Περιγραφή: Κωνοφόρος θάμνος – δένδρο με μέγιστο ύψος 15 μέτρα. Έχει λυγερά κλωνάρια με βελονοειδή φύλλα. Κίτρινα αρσενικά και μπλε θηλυκά άνθη σε διαφορετικά φυτά και σφαιρικούς μπλε-μαύρους καρπούς οι οποίοι ώριμοι συλλέγονται το φθινόπωρο.

Απαντάται στην Ευρώπη, τη Νοτιοδυτική Ασία μέχρι τα Ιμαλάια και τη Βόρεια Αμερική. Φύεται από τις δυτικές παραθαλάσσιες τοποθεσίες μέχρι τις βορειότερες χέρσες και ορεινές περιοχές.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Καρποί και το αιθέριο έλαιο.

Ιστορικά: Στο παρελθόν εξακόντιζαν κλαδάκια κέδρου στη φωτιά γιατί πίστευαν ότι τους προστατεύουν από τα κακά πνεύματα. Ακόμη έκαιγαν κέδρο για να μην κολλήσουν πανούκλα (<http://www.mani.org.gr/hlorida>).

40. Λούπινο

Lupinus angustifolius

(Leguminoceae)



Περιγραφή: Ανήκει στην οικογένεια των ψυχανθών (Leguminosae) και είναι μονοετής πόα, ύψους έως 80 εκ. Έχει φύλλα σύνθετα, παλαμοσχιδή, με γραμμοειδή φυλλάρια μήκους 1-5 εκ. Τα άνθη διατάσσονται σε βότρυ. Έχουν δίχειλο κάλυκα, το ανώτερο χείλος από δύο τμήματα, το κατώτερο ακέραιο και ψυχόμορφη, μπλε ή λευκή στεφάνη.

Βρίσκεται σε φωτεινές, ξερές θέσεις, σε χαμηλά υψόμετρα. Η καλλιέργειά τους είναι εντοπισμένη σε ορισμένες περιοχές της Ευρώπης (Ρωσία και Πολωνία) και της Αμερικής. Στην Ελλάδα η καλλιέργεια έχει πολύ μικρή τοπική σημασία, στην Πελοπόννησο. Οι σπόροι χρησιμοποιούνται σαν τροφή ή σαν γλυκαντικό στον καφέ, ενώ μερικά είδη είναι καλλωπιστικά.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Καρποί

Ιστορικά: Από τους αρχαίους χρόνους ανάμεσα στα άγρια χορταρικά έπαιζε σημαντικό ρόλο και το Λούπινο, σαν τροφή για τους ανθρώπους και για τα ζώα. Ο Διοσκουρίδης, θεμελιωτής της φαρμακολογίας, ξεχώριζε δύο είδη λούπινα, ένα γλυκό και ένα πικρό, που είχαν και τα δύο θρεπτικές ιδιότητες.

Ο Αθηναίος λέει ότι τα λούπινα είναι, σαν τα ρεβίθια, μια τροφή για τους πεινασμένους. Ακόμη και στον 19ο αιώνα, οι κάτοικοι της Μάνης, που ξεχώριζαν για τη φτώχεια τους, ήταν γνωστοί σαν «λουπινοφάγοι».

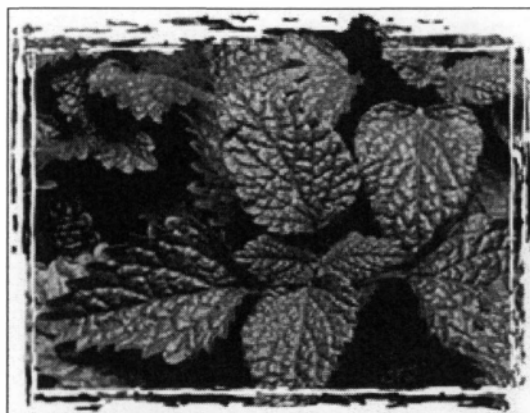
Για την πικρή γεύση του λούπινου υπάρχει μια ιστορία που αποδίδεται στον Ζήνωνα από το Κίτιο, που ήταν ο θεμελιωτής της Στωικής σχολής. Σύμφωνα με αυτή την ιστορία, ο Ζήνων σύγκρινε τον εαυτό του με ένα λούπινο που ξεπικραίνει όταν μουσκεύει σε υγρό, όπως και ο ίδιος γινόταν πιο ευγενικός όταν έπινε κρασί.

Τα λούπινα ήταν και η ειδική τροφή των επισκεπτών του Νεκρομαντείου στον Αχέροντα, σαν προετοιμασία για την επικοινωνία τους με τους νεκρούς. Ορισμένα αλκαλοειδή, που περιέχουν τα λούπινα, προκαλούν έκσταση και ελλάτωση των αισθήσεων, όπως το ήθελαν οι μάντιες για να επιτύχουν την επικοινωνία με τις ψυχές των πεθαμένων (<http://www.mani.org.gr/hlorida>).

41. ΛΕΜΟΝΟΧΟΡΤΟ

Melissa officinalis

(Lamiaceae)



Περιγραφή: Το Λεμονόχορτο το οποίο ονομάζεται και μελισσόχορτο είναι πολυετής πόα και ανήκει στην οικογένεια χειλανθή. Έχει βλαστό τετραγωνικό,

πολύκλαδο, ύψους 40-80 εκατοστά, φύλλα μεγάλα αυγοειδή, οδοντωτά, με βαθιές νευρώσεις. Τα φύλλα αναδύουν μια γλυκιά οσμή λεμονιού η οποία προδίδει και το όνομά του όσο για το μελισσόχορτο λέγεται και έτσι διότι ελκύει πολύ τις μέλισσες. Τα άνθη του είναι μικροσκοπικά άσπρα με λίγο ροζ. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο, μοσχεύματα και με παραφυάδες. Τα υπέργεια μέρη συλλέγονται από τις αρχές καλοκαιριού και μετά, ακριβώς μόλις πρίν ανθίσει, όταν η συγκέντρωση σε πτητικό έλαιο είναι μεγαλύτερη.

Αυτοφύεται σε δασώδη και χέρσα μέρη σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Ευδοκμεί σε ημιορεινές και πεδινές δροσερές περιοχές.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Φύλλα, άνθη

Ιστορικά: Είναι φυτό γνωστό απ' την αρχαιότητα. Το αναφέρουν ο Θεόφραστος και ο Διοσκουρίδης ως μελισσόφυλλο. Από τον τελευταίο αναφέρεται επίσης ως μελιπταιον και μελόφυλλο. Ο γράφοντας ότι " το μελισσόχορτο είναι χρυσάφι για τον εγκέφαλο, δυναμώνοντας τη μνήμη και διώχνοντας δραστικά τη μελαγχολία ", συνόψισε εύστοχα την μακρόχρονη παράδοση του βοτάνου ως τονωτικό, που εξυψώνει την διάθεση και τονώνει την καρδιά. Σήμερα το λέμονόχορτο με το γλυκό άρωμα χαίρει ακόμη μεγάλης εκτίμησης για τις ηρεμιστικές του ιδιότητες. (Andrew Chevalier M.N.I.M.H.2003).

42. ΛΥΓΑΡΙΑ

Vitex agnus castus

(Verbenaceae)



Περιγραφή: Ευλύγιστος, μικρός φυλλοβόλος θάμνος με μέγιστο ύψος 3 μ. και με διάμετρος κόμης 3 μ, που φυτρώνει σε ρέματα συνεχούς ή εποχιακής ροής. Τα φύλλα του είναι σύνθετα. Αποτελούνται από 5-7 γκριζοπράσινα φυλλάρια, χνουδωτά. Έχουν ωραία οσμή. Δημιουργούν άφθονες σταχυόμορφες ταξιανθίες, όρθιες, αρωματικές, κωνικές και επιμήκεις. Ποικιλόμορφα άνθη με διάφορα χρώματα, όπως λιλά, λευκά ή ροζ. Ανθίζει από Ιούνιο μέχρι Αύγουστο. Ο καρπός είναι αρωματική δρύπη που ωριμάζει το φθινόπωρο (από Σεπτέμβριο μέχρι Νοέμβριο). Το γένος περιλαμβάνει 250 περίπου είδη αειθαλών και φυλλοβόλων δένδρων και θάμνων που προέρχονται από τροπικές και υποτροπικές περιοχές.

Αναπτύσσονται σε ηλιόλουστες θέσεις, ακόμη και σε άγονα και ξηρά εδάφη. Στην Ικαρία συναντάται σε παραθαλάσσιες τοποθεσίες, και ιδιαίτερα στο χωριό Μαγγανίτης, παρατηρήθηκε μεγάλος αριθμός του φυτού και με ιδιαίτερο χαρακτηριστικό το ύψος τους το οποίο φτάνει μέχρι 4-5 μέτρα. Φυτεύονται μεμονωμένα και σε ομάδες. Πολλαπλασιάζονται με σπόρους και μοσχεύματα. Δεν προσβάλλονται από ασθένειες.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Καρποί

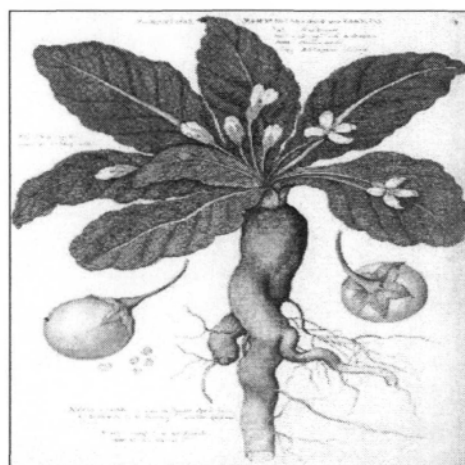
Ιστορικά: Στην κλασική αρχαιότητα, το φυτό χρησιμοποιούνταν για τις διαταραχές του γυναικείου αναπαραγωγικού συστήματος. Σήμερα, έρευνες στη Γερμανία αποκαλύπτουν ότι το βότανο διαθέτει την ικανότητα να αυξάνει την παραγωγή της λουτεϊνικής ορμόνης και της προλακτίνης. Συγκριτικές

μελέτες πράγματι αποδεικνύουν ότι διεγείρει τη ροή του μητρικού γάλακτος (<http://www.mani.org.gr/hlorida>).

43. ΜΑΝΔΡΑΓΟΡΑΣ

Mandragora officinarum

(Solanaceae)



Περιγραφή: Πολυετές φυτό , που φτάνει τα 5 cm. Ο μανδραγόρας έχει μια μακριά καφέ ρίζα που μπορεί να φτάσει σε βάθος 1 μέτρο. Η ρίζα είναι μερικές φορές μονή και μερικές φορές διακλαδώνεται σε δύο ή τρεις βραχίονες. Ακριβώς από την κορυφή της ρίζας εμφανίζονται μερικά σκουροπράσινα φύλλα που αρχικά είναι όρθια αλλά όταν φτάσουν στο κανονικό τους μέγεθος (30 cm μήκος και 10 cm πλάτος) απλώνονται προς τα έξω και προς τα κάτω. Είναι μυτερά στις άκρες και έχουν μια δυσάρεστη οσμή. Μέσα από τα φύλλα ξεπετάγονται τα άνθη του φυτού το καθένα από ξεχωριστό μίσχο μεγέθους 8-10 cm. Στο σχήμα και στο μέγεθος μοιάζουν λιγάκι με τα άνθη της πρίμουλας και έχουν υπόλευκο χρώμα και αρκετές φορές με μοβ παραλλαγές. Τα άνθη παράγουν ένα σφαιρικό λείο καρπό σαν μικρό μήλο που γίνεται κίτρινος όταν ωριμάσει. Η σάρκα του καρπού είναι γεμάτη και έχει ένα δυνατό άρωμα σαν του μήλου.. Ο Μανδραγόρας λόγω των ναρκωτικών ιδιοτήτων του και του σχήματος της ρίζας του που έχει ανθρώπινη μορφή ενέπνευσε πολλούς θρύλους και λαϊκές παραδόσεις. Είναι τοξικός και απαγορευμένος σε ορισμένες χώρες.

Φύεται σε ξερές κοίτες ποταμών και παραθαλάσσιες τοποθεσίες. Στην Ικαρία συναντάμε το φυτό στα χωριά Φάρο, Νέλια στο Δ.Αγ.Κυρήκου. Τα φύλλα τους συλλέγονται καλοκαίρι.

Χρησιμοποιούμενα μέρη : ρίζα.

Ιστορικά: Στους αρχαίους καιρούς πιστεύονταν ότι ο Μανδραγόρας είχε μαγικές δυνάμεις. Η διχαλωτή ρίζα του παρομοιάζονταν με ανθρώπινο σώμα και πίστευαν ότι είχε δυνάμεις από τα σκοτεινά πνεύματα της γης. Για να ξεριζώσουν το μανδραγόρα έπρεπε να το κάνουν μόνο μεσάνυχτα και μετά από απαραίτητες προσευχές και τελετουργίες. Κάποιος ζωγράφιζε τρεις κύκλους γύρω από το φυτό με ένα μυτερό κλαδί ιτιάς και μετά έδεναν ένα μαύρο σκύλο στο φυτό με ένα σπάγκο. Ανθρώπινα χέρια δεν έπρεπε να έρθουν σε επαφή με το φυτό. Πιστεύονταν πως όταν ο μανδραγόρας έβγαινε από το έδαφος έβγαζε μια στριγκλιά που σκότωνε ή τρέλαινε όποιον δεν είχε προφυλαγμένα τα αυτιά του εκείνη την ώρα. Όταν το φυτό είχε πια αποκοπεί από την γη μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για ευεργετικούς σκοπούς. Ακόμα από την εποχή της βίβλου στην Γένεση υπάρχουν αναφορές για την χρήση του Μανδραγόρα σαν αφροδισιακό και σαν βοτάνι για τεκνοποιία. Η Ραχήλ απελπισμένη που δεν έκανε παιδιά με τον Ιακώβ κατέφυγε στον μανδραγόρα για να γεννήσει τον Ιωσήφ. Στο μεσαίωνα το φυτό ονομάζονταν "**μήλο του σατανά**" και πίστευαν ότι προκαλούσε τρέλα. Πίστευαν ότι κάτω από τα δέντρα που γίνονταν απαγχονισμοί φύτρωνε μανδραγόρας από το σπέρμα των κρεμασμένων.



Ο μανδραγόρας ήταν βασικό συστατικό για τα μαντζούνια των μαγισσών της εποχής και το πιο κοινό παράδειγμα της κατάχρησης των φαρμακευτικών ιδιοτήτων των φυτών από αυτούς που είχαν εμμονές με τις μαγικές και οργιαστικές τελετουργίες με τις οποίες μερικά παραισθησιογόνα ναρκωτικά φυτά είχαν στενά συνδεθεί. Ο μανδραγόρας συνδέθηκε στενά με τον μεσαίωνα και πλήθος προλήψεων και αναφορών σχετικά με τις δυνάμεις του φυτού υπάρχει από εκείνα τα σκοτεινά χρόνια.

Σήμερα, η σύγχρονη επιστήμη έχει αποφανθεί ότι οι ρίζες του μανδραγόρα περιέχονται στην κατηγορία των αναλγητικών όπως η μπελαντόνα και η τα φύλλα της κόκας. Δύο από τα ενεργά χημικά συστατικά του μανδραγόρα είναι η ατροπίνη και η σκοπολαμίνη δύο ισχυρά κατευναστικά. Τα αποτελέσματα από την χρήση του μανδραγόρα είναι είναι εξαιρετικά απρόβλεπτα και πολύ τοξικά (Andrew Chevalier M.N.I.M.H.2003, <http://www.natmed.gr>).

44. ΜΑΡΑΘΟ

Foeniculum vulgare

(Apiaceae)



Περιγραφή: Ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδανθών (Umpelliferae) και άλλες ονομασίες είναι Μάραθο, Αγριομάραθο, Αμαραθιά. Αρωματικό πολυετές φυτό που φθάνει σε ύψος ως και 1,5 m. Έχει σκούρα πράσινα πτερόμορφα φύλλα, όπου τα ρίχνει και ξαναβγαίνουν με τις πρώτες βροχές.

Έχουν μακριούς μίσχους, είναι σύνθετα, πετροσχιδή και μοιάζουν με του Άνηθου. Τα πολλά μικρά κίτρινα άνθη του βγαίνουν σε ταξιανθίες το καλοκαίρι, πάνω σε μακριούς ανθοφόρους βλαστούς. Έχει μικρούς ραβδωτούς σπόρους, μακρόστενους, κυρτοί με πέντε πλευρές και χρώματος καστανού. Ωριμάζουν το φθινόπωρο. Η ρίζα του είναι σαρκώδης σαν του καρώτου από την οποία βγαίνει ένας όρθιος βλαστός, αυλακωτός με μπλε ζώνες.

Φυτρώνει σε ηλιόλουστα χέρσα έδαφος. Ανθίζει Ιούλιο και Αύγουστο και συγκομίζεται Αύγουστο και Σεπτέμβριο. Στην Ικαρία, το παραδοσιακό χωριό Μάραθο στο Δήμο Ευδήλου, πήρε το όνομά του από το Μάραθο που φυτρώνει σε μεγάλες ποσότητες γύρω από το χωριό.

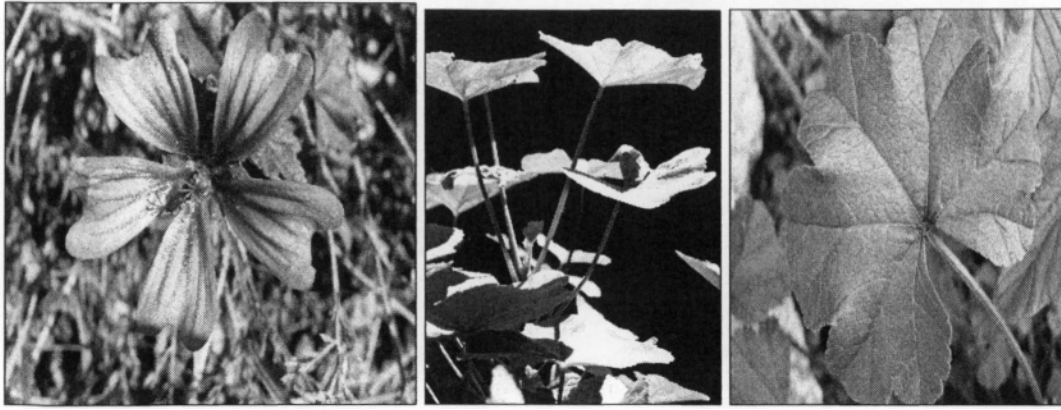
Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ρίζα, φύλλα, κοτσάνια, σπόροι και το αιθέριο λάδι που βγαίνει με απόσταξη από τους κοπανισμένους σπόρους.

Ιστορικά: Παλιά οι Κινέζοι και οι Ινδοί θεωρούσαν το μάραθο αντίδοτο για τα δαγκώματα των φιδιών και των σκορπιών. Οι Αρχαίοι Έλληνες το έλεγαν «μάραθρον» και το θεωρούσαν σύμβολο επιτυχίας. Φαίνεται ότι οφείλει τ' όνομά του στη μνήμη της νίκης κατά των Περσών στο Μαραθώνα το 490 π.Χ. Ο Πλίνιος το αναφέρει σε συνταγές του με περισσότερες από 20 ενδείξεις, ενώ πίστευε ότι τα φίδια έτρωγαν μάραθο για ν' αλλάζουν δέρμα. Το 10^ο αιώνα συνδέθηκε με τη μαγεία, ενώ το Μεσαίωνα είχε συνδεθεί με το αδυνάτισμα, γιατί πιστευόταν ότι οι σπόροι του έκοβαν την όρεξη (<http://www.mani.org.gr/hlorida>).

45. ΜΟΛΟΧΑ

Malva silvestris

(Malvaceae)



Περιγραφή: Ανήκει στην οικογένεια των Μαλαχιδών (Malvaceae) ή Μαλβιδών και άλλες ονομασίες είναι Αγριομολόχα, Μουλούχα, Αμπελόχα. Διετές φυτό που φθάνει το 1,5 m Ανθίζει από την Άνοιξη ως το Φθινόπωρο. Έχει πολύκλαδους κυλινδρικούς βλαστούς και φύλλα παλαμοειδή, λοβώδη. Τα άνθη είναι μεγάλα, ροδοιώδη με πέντε πέταλα, δισχιδή στην κορυφή και κάλυκα πεντάλοβο.έχει κυρίως σαρκώδη ρίζα. Συναντάται στις άκρες των εξοχικών δρόμων, σε ακαλλιέργητα ξηρά χωράφια, και σ' όποιο κομμάτι γης δεν ραντίζεται με ζιζανιοκτόνα. Οι μήνες για συγκομιδή είναι από τον Ιούνιο ως το Σεπτέμβριο.

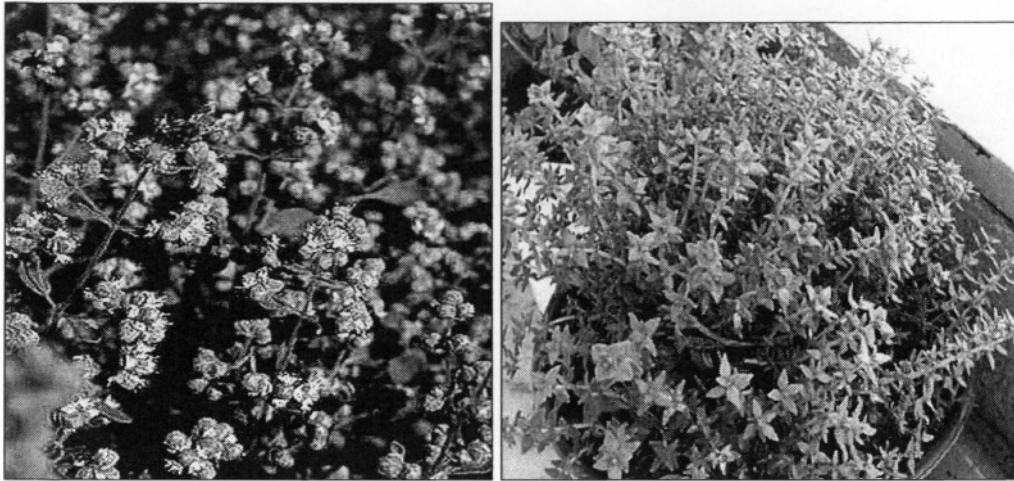
Χρησιμοποιούμενα μέρη: Φύλλα, άνθη, ρίζα.

Ιστορικά: Η Μολόχα είναι γνωστή και αγαπητή από το 700 π.Χ. Ο Πυθαγόρας και ο Πλάτωνας την επαίνεσαν. Οι Ρωμαίοι την θεωρούσαν λιχουδιά στα τραπέζια τους. Ο Κικέρων και ο Οράτιος αναφέρουν τις ανακουφιστικές της ιδιότητες. Ο Πλίνιος μάλιστα έλεγε ότι αν τρώμε μια χούφτα μολόχα τη μέρα δεν θα μας βρει καμία αρρώστια. Ο Καρλομάγνος είχε διατάξει να καλλιεργείται Μολόχα σ' όλους τους αυτοκρατορικούς κήπους. Οι φτωχοί Φελάχοι, που τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας ζουν με χόρτα, φτιάχνουν ένα νόστιμο φαγητό από Μολόχες (βράζουν τις ρίζες και τις τηγανίζουν μαζί με κρεμμύδια). Το 16^ο αιώνα θεωρούσαν ότι θεραπεύει τα πάντα, εξαιτίας της ήπιας καθαρτικής δράσης της, που πιστευόταν ότι απαλλάσσει το σώμα από τις αρρώστιες (<http://www.mani.org.gr/hlorida>).

46 ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ

Origanum majoran

(Labiatae)



Περιγραφή: Ξυλώδες πολυετές βότανο που φθάνει σε ύψος 50 cm. Ο βλαστός είναι τετραγωνικός, πολύκλαδος. Τα φύλλα της είναι μικρά, αντίθετα, χνουδωτά, ωσειδή και έχουν μία χαρακτηριστική όμορφη οσμή λεβάντας. Τα άνθη της είναι μικρά λευκού χρώματος και ξεπροβάλλουν απ' τις ανώτερες μασχάλες των φύλλων με σκουρόχρωμα νεύρα.. Από τα φύλλα του φυτού λαμβάνεται αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται σαν αντισηπτικό και αντισπασμωδικό ενώ έχει χρήσεις και στην αρωματοποιία.

Ευδοκιμεί στα βουνά και σε γκρεμούς αλλά και σε γλάστρες. Ανθίζει από τον Ιούλιο ως τον Οκτώβριο. Συγκομίζεται η κορυφή του φυτού που είναι ανθισμένη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: υπέργεια μέρη του φυτού και το αιθέριο έλαιό του.

Ιστορικά: Για τις θεραπευτικές του ιδιότητες ήταν γνωστό και στους αρχαίους Έλληνες και μάλιστα αναφέρεται από τον Θεόφραστο με το όνομα "αμάρακος ο αείφυλλος" και από τον Διοσκουρίδη ως "σάμψυχο". Ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε σαν αντισηπτικό.

(<http://www.mani.org.gr/hlorida>.)

47. Μαϊντανός

Petroselinum sativum

(Umbelliferae)



Περιγραφή: Διετές, ιθαγενές φυτό ο Μαϊντανός ανήκει στο γένος πετροσέλινο της οικογένειας των σκιαδοφόρων. Κατά τον πρώτο χρόνο ανάπτυξης του φυτού εμφανίζονται τα σύνθετα κατσαρά βαθυπράσινα φύλλα σχηματίζοντας ομάδες. Στην συνέχεια εμφανίζονται διάφορα ψηλά ανθοφόρα στελέχη που στην κορυφή τους φέρουν μικρά κιτρινοπράσινα άνθη και ακολουθούνται από μικρά σπόρια. Τα φύλλα του μαϊντανού είναι πλούσια σε βιταμίνη C, ενώ περιέχουν και αιθέρια έλαια. Εκτός από φρέσκα μπορούν να χρησιμοποιηθούν και αποξηραμένα.

Καλλιεργείται στις εύκρατες περιοχές για τα φύλλα του που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική και σε διάφορες σαλάτες. Ο μαϊντανός είναι πλούσιος σε μέταλλα και περιέχει περισσότερο σίδηρο από οποιοδήποτε άλλο πράσινο λαχανικό. Περιέχει πολλή βιταμίνη A και B και τρεις φορές περισσότερη βιταμίνη C απ' ό τι τα εσπεριδοειδή

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Όλο το φυτό.

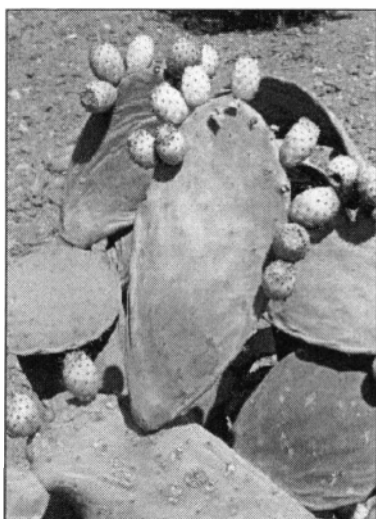
Ιστορικά: Στην αρχαία Ελλάδα δεν τον προτιμούσαν πολύ, σε αντίθεση με τη Ρώμη που τον εκτιμούσαν ιδιαίτερα. Στις γιορτές φορούσαν στεφάνια από μαϊντανό για να αποφύγουν το μεθύσι. Ήταν γνωστός στους αρχαίους Έλληνες ως αρωματικό βότανο αλλά και σαν φάρμακο σε διάφορες παθήσεις.

Πρακτικοί θεραπευτές χρησιμοποιούσαν ένα πυκνό αφέψημα του για διακοπή της κύησης. Το φυτό θεωρείται θανατηφόρο για τα μικρά πουλιά και τα πτηνά αλλά οι λαγοί και τα κουνέλια το αγαπούν ιδιαίτερα. Θεωρείται ότι τον χρησιμοποίησαν οι μάγισσες σας ένα από τα υλικά για την παρασκευή του μαγικού φίλτρου. (Andrew Chevalier M.N.I.M.H.2003, <http://www.mani.org.gr/hlorida>).

48. ΜΟΥΡΟΣΥΚΙΑ

Opuntia ficus-indica

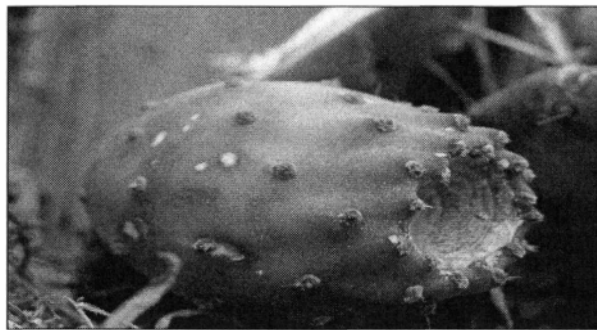
(Cactaceae)



Περιγραφή: Πολύκλαδος κακτόμορφος θάμνος της οικογένειας των Κακτοειδών (Cactaceae), με γνωστή κοινή ονομασία Φραγκοσυκιά, ύψους 3-4 μ. Αποτελείται από κυκλικά ή ωοειδή σαρκώδη τμήματα ενωμένα μεταξύ τους. Τα φύλλα έχουν αντικατασταθεί από σκληρά αγκάθια. Τα άνθη είναι μεγάλα και εντυπωσιακά, κίτρινα, άμισχα και εκφύονται συνήθως από το πάνω μέρος του φυτού. Ο καρπός Μουρόσυκο (φραγκόσυκο) είναι σαρκώδης και αγκαθωτός, είναι κίτρινος (πριν ωριμάσει πλήρως) προς ροδοκόκκινο (όταν ωριμάσει) φρούτο με μικρά αγκαθάκια, σα χνούδι, στην επιφάνειά του. Τα φραγκόσυκα αναπτύσσονται περιμετρικά στην άκρη των επίπεδων τμημάτων της φραγκοσυκιάς και έχουν βάρος 150-400 γραμμάρια. Τα άνθη της είναι κίτρινα, χωρίς μίσχο. Το κόψιμο, του φρούτου απαιτεί τέχνη, γίνεται με ένα μακρύ ξύλο που στην άκρη του έχει ένα γυρτό καρφί σαν

γάντζο, αν και τελευταία έχουν κατασκευασθεί με ακονισμένη λάμα στην άκρη. Τρώγεται πάντα δροσερό και σήμερα εξακολουθεί να είναι το αγαπημένο φρούτο για ντόπιους και ξένους. Η μεγάλη κατανάλωση προκαλεί δυσκοιλιότητα.

Απαντάται σε βραχώδεις, προσήλιες και ξηρές θέσεις και σε πολλές θερμές περιοχές. Στην Ικαρία αυτοφύει σε μεγάλες ποσότητες στο παραθαλάσσιο χωριό Νας στο Δήμο Ραχών.



Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα σαρκώδη φύλλα και καρποί

Ιστορικά: Προέρχεται από την Κεντρική Αμερική και έχει εισαχθεί στη Μεσόγειο από τον 16ο αιώνα. Καλλιεργείται για τους καρπούς του. Καθώς οποιοδήποτε μέρος του φυτού ριζοβολεί, εξαπλώνεται εύκολα και δημιουργεί αδιαπέραστους φυτοφράχτες (Andrew Chevalier M.N.I.M.H.2003).

49.ΜΥΡΣΙΝΙΑ

Myrtus communis

Myrtaceae



Περιγραφή: Ανήκει στην οικογένεια των Μυρτιδών (Myrtaceae). Είναι αειθαλής θάμνος πολύκλαδος, μακρόβιος που φθάνει σε ύψος τριών μέτρων. Τα φύλλα του είναι μικρά σχεδόν, επιφυή, δερματώδη, ωειδή-λογχοειδή, λεία με χρώμα σκουροπράσινο γυαλιστερό. Κατά το τρίψιμο αναδίδουν ευχάριστη μυρωδιά. Τα άνθη της είναι εύσσμα βγαίνουν στις μασχάλες των φύλλων και αποτελούνται από πέντε σέπαλα, πέντε λευκά πέταλα και πολυάριθμους στήμονες. Οι καρποί του είναι μικροί σφαιρικοί χρώματος μαύρου και στην συνέχεια βυσσινί. Είναι πολύ καλή τροφή για τα πουλιά ιδιαίτερα τις τσίχλες, οι οποίες συντελούν έτσι στη διάδοση του φυτού. Στην Ικαρία σήμερα υπάρχουν στα φαράγγια και τις ρεματιές. Είναι φυτό ιδιαιτέρως χρήσιμο στη φαρμακευτική και την αρωματοποιία.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Φύλλα, αιθέριο έλαιο

Ιστορικά: Στην αρχαία Ελλάδα η Μυρτιά, Μύρτος ή Μυρρίνη, ήταν αφιερωμένη στην θεά Αφροδίτη, τη θεά του έρωτα κι αποτελούσε σύμβολο της παρθενιάς, οι γυναίκες που παντρεύονταν στολίζονταν με τα φύλλα της. Οι Αρχαίοι Έλληνες φορούσαν μύρτινα στεφάνια και σε διάφορες άλλες θυσίες (<http://www.mani.org.gr/hlorida>).

50. ΜΠΟΓΙΑ

Phytolacca Americana

(Phytolaccaceae)



Περιγραφή: Ποώδες πολυετές φυτό, που φτάνει σε ύψος τα 3 μέτρα. Έχει φυόμενα εναλλάξ λογχοειδή φύλλα, στάχια πρασινωπών- άσπρων ανθέων και τσαμπιά από σαρκώδη, βυσσινή μούρα. Η αγριοσταφίδα ή Φυτόλακκα, όπως ονομάζεται αλλιώς, είναι φυτό ιθαγενές της Βόρειας Αμερικής, όπου έχει πλέον εγκλιματιστεί στις μεσογειακές περιοχές. Ευδοκίμει σε υγρές δασικές περιοχές. Η ρίζα ξεθάβεται στο τέλος του φθινοπώρου.

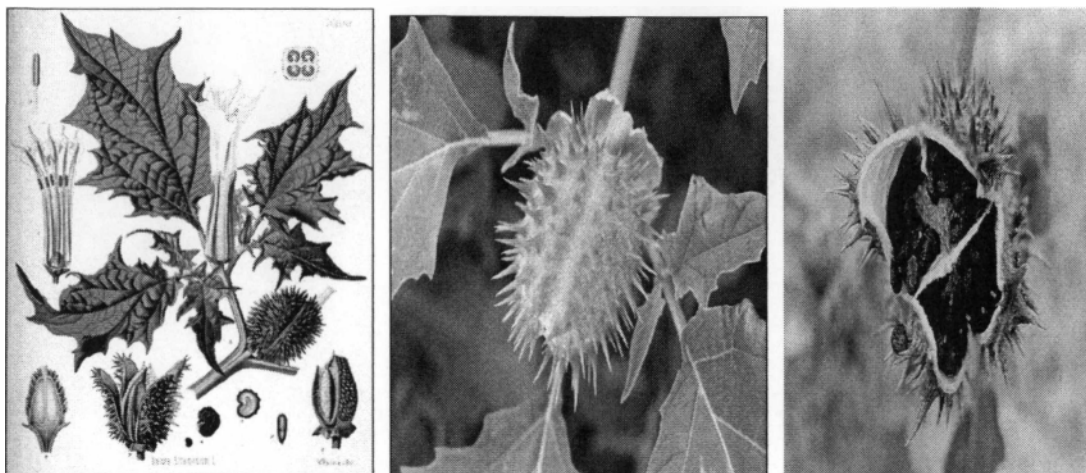
Χρησιμοποιούμενα μέρη: Η ρίζα.

Ιστορικά: Χρησιμοποιείτο ευρύτατα από τους ιθαγενείς της Αμερικής και της Ευρώπης ως κατάπλασμα για δερματικές παθήσεις. Τα μούρα παράγουν μια έντονη κόκκινη χρωστική, γι' αυτό και η τοπική ονομασία Μπογιά, η οποία στο παρελθόν προστίθετο στα οιδίποτα και τα οινοπνευματώδη ποτά, συμπεριλαμβανομένου και του κρασιού (Andrew Chevalier M.N.I.M.H.2003).

51.ΝΤΑΝΤΟΥΡΑΣ

Datura stramonium)

(*Solanaceae*)



Περιγραφή: Εύρωστο μονοετές φυτό που φθάνει σε ύψος 1 m. Έχει λοβωτά, λογχοειδή φύλλα, μακριά λευκά ή βιολετί άνθη με σχήμα τρομπέτας και αγκαθωτές κάψες καρπών, παρόμοιες με αυτές της αγριοκαστανιάς. Η μη κατάλληλη χρήση του φυτού προκαλεί παραισθήσεις.

Φύεται σε ολόκληρη την Αμερικανική Ήπειρο, Ευρώπη, Ασία και Βόρεια Αφρική. Καλλιεργείται για θεραπευτική χρήση. Τα φύλλα και οι ανθοφόρες κορυφές, συλλέγονται το καλοκαίρι και οι σπόροι στις αρχές του φθινοπώρου, όταν οι κάψες διαρρηγνύονται.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Φύλλα, σπόροι και ανθοφόρες κορυφές.

Ιστορικά: Στο Μαντείο των Δελφών, στην αρχαία Ελλάδα χρησιμοποιούσαν τον Ντάντουρα σαν βοήθημα για να δίνουν προφητείες. Αν και παραισθησιογόνο θεωρείται ωφέλιμο παραδοσιακά για την θεραπεία της ψυχασθένειας.

Χρησιμοποιείται μόνο με συνταγή ειδικού φαρμακοποιού ή βοτανολόγου, λόγω του ότι είναι τοξικό σε ποσότητα μεγαλύτερη από μικρές δόσεις, είναι ουσία απαγορευμένη στις περισσότερες χώρες (Andrew Chevalier M.N.I.M.H.2003).

52. ΠΑΣΣΙΦΛΟΡΑ

Passiflora incarnate

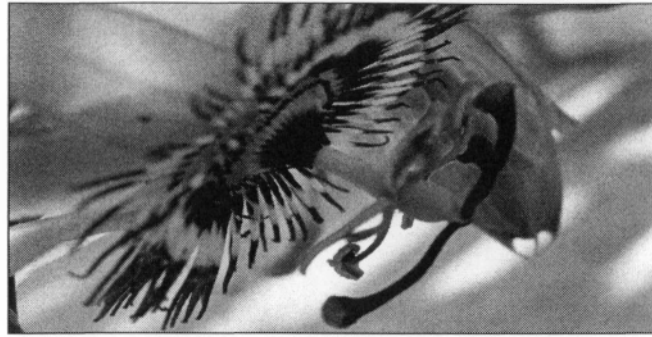
(*Passifloraceae*)



Περιγραφή: Φυλλοβόλο φυτό της τροπικής Νότιας Αμερικής. Αναρριχητική κληματίδα που φθάνει σε ύψος 3m, φύλλα μεγάλα με 3 λοβούς, πράσινα με μωβ έντονες νευρώσεις. Καλλωπιστικά άνθη με 8-10 πέταλα χρώματος λευκό-μπλε, με 5 στήμονες και 3 ύπερους, μεταξύ των πετάλων και των στημόνων υπάρχουν εσωτερικά πέταλα σε σχήμα φράντζας το "αγκάθινο" στεφάνι. Καρπούς μικρούς ωοειδούς σχήματος και χρώματος πορτοκαλί ή κόκκινο. Άλλα ονόματα του φυτού είναι Ρολογιά, Παθανθές και Τεφερλίκι.

Φυτό που καλλιεργείται σήμερα σε όλη την Ευρώπη. Φύεται σε γόνιμες υγρές και ηλιόλουστες περιοχές. Ευδοκίμει σε υψηλά υψόμετρα στην Ικαρία όπως Χριστός, Καρές του δήμου Ραχών. Πολλαπλασιάζεται με σπόρους την άνοιξη και χρειάζεται άφθονο ήλιο. Τα υπέργεια μέρη συλλέγονται την εποχή της άνθησης το καλοκαίρι ή καρποφορίας τ. καλοκαιριού. Το φύλλωμα επίσης μπορεί να συλλεχτεί και μετά την ανθοφορία.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το άνθος και γενικότερα τα υπέργεια μέρη του φυτού (τα οποία συλλέγονται για παρασκευή ηρεμιστικών εγχυμάτων).



Ιστορικά: Το όνομα του παθανθούς προέρχεται από τα όμορφα λουλούδια του που πιστεύεται ότι αναπαριστούν τη σταύρωση του Χριστού – πέντε στήμονες για τις πέντε πληγές, τρεις ύπερους για τα 3 καρφιά και λευκό – πορφυρομπλέ χρώμα για την αγνότητα και τον παράδεισο. Η πασιφλόρα προέρχεται από το Μεξικό όπου χρησιμοποιούταν από τους Αζτέκους για τις καταπραϊντικές του ιδιότητες. Οι Ιησουίτες ισπανοί μετέφεραν το φυτό στη Γαλλία με το όνομα «λουλούδι του πάθους», για πιο ήρεμα βράδια.

Η κατάταξη της πασιφλόρας έγινε για πρώτη φορά από το βοτανολόγο Λινναίο, το 1745, όταν αναγνώρισε 22 είδη. Σήμερα πιστεύεται ότι υπάρχουν πάνω από 600 είδη, αλλά πολλά από αυτά απειλούνται στο φυσικό τους βροχερό, δασώδες περιβάλλον

(Andrew Chevalier M.N.I.M.H.2003,
<http://www.passionflow.co.uk/history.htm>
<http://www.umm.edu/altmed/ConsHerbs/Passionflowerch.html>
<http://www.botanical-online.com/texascastellaflora.htm>).

53. ΠΑΠΑΡΟΥΝΑ

Papaver rhoeas

(Papaveraceae)



Περιγραφή: Ανήκει στην οικογένεια Παπαβεριίδες (Papaveraceae) και περιλαμβάνει πολυάριθμα είδη, υπάρχουν δέκα ποικιλίες παπαρούνας στην Ελλάδα. Πιο διαδεδομένη ποικιλία είναι η Μήκων η Ροιάς, η κόκκινη παπαρούνα των λιβαδιών, που έχει στεφάνη έντονου κόκκινου χρώματος (σπανιότατα λευκό).

Η παπαρούνα είναι μονοετή, με βλαστό ύψους 20–50cm. Φύλλα πτεροσχιδή και οδοντωτά. Έχει άνθη μεγάλα, κόκκινα στα περισσότερα είδη, βγαίνουν την άνοιξη από τις μασχάλες των φύλλων, πάνω σε μακριούς τριχωτούς ποδίσκους και στρέφονται προς τα κάτω, πριν ακόμα ανοίξουν. Όταν ανοίξουν, ορθώνονται. Έχουν δύο τριχωτά σέπαλα, τέσσερα βαθυκόκκινα, αστραφτερά πέταλα, με μια μαύρη βούλα στη βάση τους. Οι στήμονες είναι πολλοί, μικροί, μαύροι. Ο καρπός είναι μια ατρακτοειδής κάψουλα με σπόρους, σε χρώμα απαλό πράσινο που γίνεται κιτρινωπό ή ανοιχτόχρωμο καφέ, όταν οι σπόροι ωριμάσουν. Η λεία, άτριχη κάψα των σπόρων είναι ένα στρογγυλό δοχείο με επίπεδο κάλυμμα στην κορυφή (καπάκι) που διαθέτει μια ελαφρώς κομμένη οδοντωτή περιφέρεια. Το κάλυμμα της μεσοσχιδής κάψας, δεν ανοίγει και δεν αποσπάται, αλλά αντ' αυτού, τα μικροσκοπικά (1 χιλ.), καφετί, σε σχήμα φασολιού σπέρματα, δραπετεύουν από τους πόρους στο πάνω μέρος του καλύμματος της κάψας, όταν ο αέρας την αναγκάζει να ταλαντευτεί.

Αυτοφυής φυτό σε χέρσα, ηλιόλουστα χωράφια, σε βοσκότοπους, σε παρυφές δρόμων, αλλά και σε καλλιεργημένους αγρούς, όπου θεωρείται

ζιζάνιο. Προτιμά υγρά, συνεκτικά εδάφη. Χώρα καταγωγής της παπαρούνας είναι πιθανόν η Ασία και η Άπω Ανατολή. Σύμφωνα με αναφορές, το φυτό αυτό είναι ενδημικό στη βόρεια Αφρική, στη δυτική Ασία και στην Ευρώπη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα άνθη ,τα φύλλα και σπόροι

Ιστορικά: Η παπαρούνα ήταν ιερό φυτό της θεάς Δήμητρας, καθώς σαν παράσιτο των σιτηρών συμβόλιζε με την παρουσία του τη Δήμητρα, στα ανοιξιάτικα σπαρτά. Απαραίτητη στα Ελευσίνια Μυστήρια όπου οι πομπές στόλιζαν τα αγάλματα της θεάς με άνθη παπαρούνας. Οι αρχαίοι γνώριζαν καλά τις υπνωτικές και ναρκωτικές ιδιότητες του φυτού, καθώς οι γιοι του Άδη ο Ύπνος και ο Θάνατος παριστάνονταν να κρατούν παπαρούνες στα χέρια τους. Είναι προφανής ο συμβολισμός της χρήσης του φυτού καθώς από τον ύπνο που μπορεί να προκαλέσει η κοινή παπαρούνα (Μήκων η Ροιάς *Papaver Rhoeas*) φθάνουμε στον θάνατο που μπορεί να προκαλέσει η οπιούχος παπαρούνα (Μήκων η υπνοφόρος *Papaver somniferum*).

Η χριστιανική παράδοση θέλει την παπαρούνα να φυτρώνει κάτω από το σταυρό του Χριστού στο Γολγοθά και να δέχεται τις σταγόνες από το αίμα του Εσταυρωμένου ανάμεσα στα πέταλά της, σταγόνες που της χάρισαν το κατακόκκινο άλικο χρώμα της,

(http://www.marz-kreations.com/WildPlants/PAPV/Papaver_rhoeas.html

<http://www.sfheart.com/poppy.html>

http://www.valentine.gr/spring_gr.php).

54. ΠΕΥΚΟ

Pinus halepensis

(Pinaceae)



Περιγραφή: Κωνοφόρο δέντρο φτάνει και τα 40 μέτρα ύψος, ο φλοιός στα κατώτερα μέρη έχει χρώμα κόκκινο - καφέ. Οι βελόνες του έχουν μήκος 4-6 cm και είναι τοποθετημένες σε ζεύγη, εξωτερικά έχουν χρώμα πράσινο και εσωτερικά γίνεται περισσότερο γκριζομπλέ. Τα κουκουνάρια είναι μικρά με ξυλώδη λέπια. Η γεύση των νεαρών βλαστών είναι ρητινώδης και ελαφρώς πικρή .

Είναι κατεξοχήν το δένδρο της ελληνικής χλωρίδας, που φύτευται σχηματίζοντας εκτεταμένα δάση σε πολλές περιοχές της Ελλάδας. Το συναντάμε σε ορεινές περιοχές μέχρι το ύψος των χιλίων περίπου μέτρων. Πεύκα μπορούν να αναπτύσσονται και δίπλα στην θάλασσα, αρκεί ο τόπος να μην προσβάλλεται από σφοδρούς ανέμους. Στην Ικαρία, μεγάλα και πυκνά πευκοδάση, όπου έχουν ακόμα επιβιώσει από τις πυρκαγιές, συναντάμε στις περιοχές Χριστός, Καρές, Καστανιές, Πέζι, του δήμου Ραχών, καθώς και στο Δ.Ευδήλου στα χωριά Μάραθο, Πηγή και Φείδος.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα βελονωτά φύλλα, κουκουνάρια, το ρετσίνι τα μπουμπούκια και το αιθέριο έλαιο.



Ιστορικά: Σχετικά με την προέλευση του δένδρου, η παράδοση μιλούσε για μία ωραία νύμφη, την οποία ερωτεύθηκαν ταυτόχρονα ο Πάνας και ο Βορέας. Επειδή εκείνη προτίμησε τον Πάνα, ο Βορέας την χτύπησε με μανία και την γκρέμισε πάνω σ' ένα βράχο. Μετά την μεταμόρφωσή της σε δένδρο, η νύμφη Πίτυς φέρεται στους δύο αντεραστές όπως πριν και τον μεν Πάνα στεφανώνει με τα κλαδιά της, κλαίει όμως το δένδρο, όταν το φυσάει ο Βορέας. Το πεύκο ήταν το αγαπημένο δένδρο της Ρέας, κόρης του ουρανού και της Γαίας και μητέρα του Δία και άλλων θεών, και συμβολίζει το σύνδεσμο ουρανού και γης (Andrew Chevalier M.N.I.M.H.2003, A.I, ΜΠΑΡΜΠΟΥΣΤΗΣ 2004).

55. ΠΙΚΡΑΓΓΟΥΡΙΑ

Ecballium elaterium

(Cucurbitaceae)



Περιγραφή: Ανήκει στην οικογένεια των Κολοκυνθωδών (Cucurbitaceae) και άλλες ονομασίες της είναι Πεταχτούλα και Κοπραγκουρά. Είναι πολυετές ποώδες φυτό με μορφή κατακείμενη, έρπουσα, με παλαμοειδή φύλλα, ελαφρά επιμήκη - λοβώδη και άνθη ανοιχτοκίτρινα καμπανοειδή. Κύριο χαρακτηριστικό που τη διακρίνει από τα άλλα φυτά του είδους είναι οι κυλινδρικοί καρποί της, που μοιάζουν με μικρά αγγούρια, είναι αδρότριχοι και έχουν χρώμα ανοιχτό πρασινοκίτρινο. Κατά την ωρίμανση αποσπώνται από τον ποδίσκο και διαρρηγνύονται εκτινάσσοντας ορμητικά από τ' ανοίγματα ένα υγρό που περιέχει τους σπόρους. Μπορεί να τη συναντήσει κανείς κατά μήκος των δρόμων, σε αυλές σπιτιών και στις άκρες των χωραφιών.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα σπέρματα.

Ιστορικά: Προ ετών έγινε γι' αυτή τόσο άδικος θόρυβος, όταν θεωρήθηκε θεραπευτικό της πιο αθεράπευτης αρρώστιας. Τίποτα απ' όλα αυτά. Ωστόσο είναι χρήσιμη στη φαρμακευτική. Χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις λευκωματικής νεφρίτιδας, ενώ έχει χρησιμοποιηθεί ακόμη, ως εμμηναγωγό (<http://www.mani.org.gr/mani>).

56. ΠΙΚΡΟΔΑΦΝΗ

Nerium Oleander

(Apoynaceae)



Περιγραφή: Είναι ένας αειθαλής θάμνος που φτάνει σε ύψος τα 4m. Τα κλαδιά του είναι ευθυτενή και πλούσια σε κόμμι (λάτεξ). Τα φύλλα είναι στενά λογχοειδή, δερματώδη, τα οποία διατάσσονται ανά 3 σε σπονδύλους, παρόμοια με της δάφνης του Απόλλωνα, αντιτίθενται σκληρά στη λεπτότητα των κοντών μίσχων. Κατά την διάρκεια ολόκληρου του καλοκαιριού παράγει πολύ εντυπωσιακά άνθη, και σε ήπια κλίματα μπορεί να συνεχίσει μέχρι τα μέσα του φθινοπώρου. Τα άνθη έχουν συμπέταλη, χοανοειδή, ροδόχρωμη στεφάνη με πέντε λοβούς, τα χρώματα ποικίλουν από το κόκκινο ή το ροζ μέχρι το βιολετί, το σωμόν ή το ολόλευκο. Συνήθως έχουν μονή σειρά από πέταλα, γενικά έχουν οκτώ, αλλά υπάρχουν και άλλες ποικιλίες που παρουσιάζουν δύο σειρές. Οι καρποί του είναι επιμήκης, δερματώδης και περιέχει πολυάριθμα τριχωτά σπέρματα, θυμίζουν εκείνους του μπιζελιού, αλλά είναι πολύ μεγαλύτεροι σε σκούρο καφέ. Μέσα στα περικάρπια περιέχονται σπόροι εφοδιασμένοι με θυσανοειδή φτερά.

Η πικροδάφνη ή ροδοδάφνη, όπως λέγεται αλλιώς, απαντάται σε ρέματα, κοντά σε όχθες ποταμών και υγρές θέσεις σε χαμηλά υψόμετρα, αναπτύσσεται σε αμμώδεις, ασβεστώδεις περιοχές και ηλιόλουστες. Είναι ενδημικό της Ευρώπης και της κεντρικής και ανατολικής Ασίας, αν και μπορεί να απαντηθεί ως καλλωπιστικό φυτό σε πολλά μέρη του κόσμου.

Η πικροδάφνη είναι δηλητηριώδες φυτό. Όλα τα μέρη του φυτού είναι δηλητηριώδη εάν καταποθούν. Τα δραστικά συστατικά του εξάγονται από τα φύλλα. Έχουν γίνει αναφορές για δηλητηριάσεις ή θανάτους από λήψη πικροδάφνης, τσάι από φύλλα πικροδάφνης και για κάποια εκχυλίσματά της. Ακόμα και μία μικρή ποσότητα πικροδάφνης μπορεί να είναι θανατηφόρα προκαλώντας αναπνευστική παράλυση και καρδιακό επεισόδιο. Ένα από τα συστατικά της πικροδάφνης που έχει επικίνδυνες συνέπειες για την καρδιά είναι η ολεανδρίνη.

Ακόμα και οι αναθυμιάσεις από το κάψιμο της πικροδάφνης είναι επικίνδυνες γι' αυτό τα κλαδιά της δεν πρέπει ποτέ να χρησιμοποιούνται σαν καυσόξυλα (<http://www.botanical-online.com/floradelfaangles.htm>).

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ολόκληρο το φυτό, αλλά μόνο για εξωτερική χρήση.

Ιστορικά: Αν και το φυτό είναι δηλητηριώδες, παράγωγα πικροδάφνης έχουν χρησιμοποιηθεί για αιώνες σαν βότανα. Ιστορικές αναφορές δείχνουν ότι οι Μεσοποτάμιοι, τον 15ο αιώνα μ.Χ., πίστευαν στις επουλωτικές-θεραπευτικές ιδιότητες της πικροδάφνης. Οι Βαβυλώνιοι χρησιμοποιούσαν ένα μίγμα από πικροδάφνη και γλυκόριζα (liquorice) για ν' αντιμετωπίσουν τον "κρασπονοκέφαλο". Ο Πλίνιος, ο "πρεσβύτερος", ο γνωστός αρχαίος Έλληνας συγγραφέας, έγραψε για την όψη της πικροδάφνης, όπως επίσης για τις δηλητηριώδεις και ευεργετικές ιδιότητές της.

Άραβες επιστήμονες-γιατροί χρησιμοποίησαν πρώτοι την πικροδάφνη σαν θεραπευτικό ενάντια στον καρκίνο τον 8ο αιώνα μ.Χ. (<http://www.botanical-online.com/floradelfaangles.htm>
<http://sciweb.nybg.org/science2/Onlinexhibits/citrus.htm>
http://www.cancer.org/docroot/ETO/content/ETO_5_3X_Oleander_Leaf.asp?sitearea=ETO).

57. ΠΟΛΥΚΟΜΠΟ

Polygonum aviculare

(Polygonaceae)



Περίληψη: Το πολύκομπο είναι ετήσιο ζιζάνιο. Στην Ικαρία το συναντάμε και με την ονομασία Πιεσόχορτο, λόγω της ευεργετικής του δράσης στην υπέρταση. Περίοδος Φυτρώματος είναι στις αρχές της άνοιξης, μερικά φυτά που φύτεψαν το φθινόπωρο μπορεί να επιζήσουν κατά τη διάρκεια του χειμώνα αν είναι ήπιος. Τα φύλλα είναι στενόμακρα, ελλειπτικά-λογχοειδή, και εναλλασσόμενα, με ένα μεμβρανώδες περίβλημα πολυσιχιδές στην άκρη. Οι βλαστοί είναι έρποντες, λεπτοί, πολυάριθμοι, πολύ συχνά διακλαδιζόμενοι, κυανοπράσινοι. Τα άνθη είναι άσπρα, ροζ ή κόκκινα, άμισχα, απομονωμένα ή 2-4 στις μασχάλες των φύλλων. Τα φυτά ανθίζουν από τον Ιούνιο μέχρι τα τέλη του φθινοπώρου. Οι καρποί (αχαίνια) είναι γωνιώδεις, καστανοί, θαμποί, κατά μήκος ραβδωτοί, όταν ωριμάζουν δεν υπερβαίνουν τον κάλυκα, με μήκος περίπου 2,5 χιλ..

Είναι ένα είδος, που εμφανίζεται σπάνια στις τροπικές και υποτροπικές περιοχές. Στην κεντρική Ευρώπη μπορεί να βρεθεί από τις πεδινές στις ορεινές περιοχές. Στην Ικαρία το συναντάμε σε όλες τις ορεινές περιοχές, και ιδιαίτερα στα χωριά Χριστός, Καστανιές του Δ.Ραχών και στο χωριό Πηγή του Δ.Ευδήλου. Προτιμά υγρές, αεριζόμενες τοποθεσίες πλούσιες σε περιεκτικότητα αζώτου.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Υπέργεια μέρη.

Ιστορικά: Το πολύκομπο χρησιμοποιείται ως διουρητικό στην κινέζικη βοτανολογία εδώ και τουλάχιστον 2000 χρόνια. Στην δυτική παράδοση, ο γιατρός του 1^{ου} μ.Χ. αιώνα Διοσκορίδης το θεωρούσε και αυτός διουρητικό, καθώς και γιατρικό για την έντονη αιμορραγία της περιόδου. Θεωρείται ένα από τα αρχαιότερα βότανα το οποίο χρονολογείται 600-375 εκατομμύρια χρόνια πριν. Η μεγάλη περιεκτικότητα του βοτάνου σε πυρίτιο το καθιστά ως λειαντικό μέσο (Andrew Chevalier M.N.I.M.H.2004).

58. ΠΕΝΤΑΝΕΥΡΟ

Plantago major

(Plantaginaceae)



Περιγραφή: Πολυετής, θαμνώδες φυτό που φτάνει σε ύψος τα 25 εκ.. Έχει στην βάση του μια ροζέτα από πλατιά, με βαθιές νευρώσεις φύλλα και πυκνές δέσμες από μικροσκοπικά πρασινόασπρα άνθη σε στάχυ.

Είναι φυτό ιθαγενές της Ευρώπης και των εύκρατων περιοχών της Ασίας. Σπάνια καλλιεργείται, συλλέγεται συνήθως από την φύση. Ανθίζει από την άνοιξη ως το καλοκαίρι. Τα φύλλα του συλλέγονται το καλοκαίρι και τα σπόρια του στο τέλος του φθινοπώρου. Το βρίσκουμε σε δροσερά, υγρά μέρη, όπως σε ρυάκια κάτω από πλατάνια και στέρνες (μικρά φράγματα κατά μήκος των

ποταμών κατασκευασμένα από τους χωρικούς του νησιού ώστε να πηγαίνουν τα ζώα τους να ξεδιψούν) .

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα φύλλα.

Ιστορικά : Στην κέλτικη παράδοση το πεντάνευρο είναι γνωστό ως το «επουλωτικό φυτό» γιατί χρησιμοποιείτο στην Ιρλανδία για να θεραπεύει τις πληγές και τους μώλωπες. Είναι από τα φυτά που συνόδευσαν σε όλων τον κόσμο τους Ευρωπαίους αποίκους και κάποιες φυλές ιθαγενών στην Αμερική το αποκαλούσαν «πόδι του Εγγλέζου» γιατί έμοιαζε να φυτρώνει στα χνάρια των ποδιών των λευκών αποίκων. Οι Ρωμαίοι στρατιώτες έβαζαν τα φύλλα στις μπότες τους, για να προλάβουν τις φουσκάλες. Παραδοσιακά χρησιμοποιούταν και για να αποτρέψει τη μητρική αιμορραγία μετά από τον τοκετό. Οι θεραπευτικές του ιδιότητες αναφέρονται από το Διοσκουρίδη, το Γαληνό και άλλους διάσημους γιατρούς. Παλαιότερα στην Ευρώπη το χρησιμοποιούσαν στη θεραπεία από τα δαγκώματα των τρελλών σκυλιών, του ίκτερου, της επιληψίας, της λέπρας και της φυματίωσης.

(http://en.wikipedia.org/wiki/Broadleaf_plantain

<http://www.pfaf.org/database/plants.php?Plantago+major>

<http://www.altnature.com/gallery/plantain.htm>).

59. ΠΕΙΚΙ

Erica arborea

(Ericaceae)



Περιγραφή: Φρυγανώδης θάμνος με μικρά φύλλα όρθια και με πλούσια ανθοφορία το φθινόπωρο. Άνθη ιώδη, και μερικές φορές άσπρα σε μακριές ταξιανθίες, με χαρακτηριστικό τους σχήμα που μοιάζουν με μικρά καμπανάκια.

Συναντάτε σε ορεινά δασώδη υψώματα συνήθως μαζί με κουμαριές και πεύκα.

Χρησιμοποιούμενα μέρη : Ανθισμένες κορυφές ή ολόκληρο το φυτό.

60. ΡΙΓΑΝΗ

Origanum vulgare

(*Labiatae*)



Περιγραφή: Πολυετές αρωματικό βότανο που φθάνει τα 80 cm. Ανήκει στην οικογένεια Χειλανθών. Έχει τετράγωνους γκριζωπούς βλαστούς. Ελλειπτικού σχήματος φύλλα, μικρά, αντίθετα, διάστικτα από μικροσκοπικούς αδένες (παράγουν αιθέριο έλαιο). Τα άνθη άσπρα διατάσσονται σε ομάδες στις άκρες των βλαστών, οι οποίες γέρνουν προς τα κάτω..

Όλα τα ξερά, χέρσα, πετρώδη τοπία είναι πανόραμα από την άφθονη ανθισμένη ρίγανη, από το Μάιο ως το Σεπτέμβριο και τότε είναι η κατάλληλη εποχή για μάζεμα. Στην Ικαρία ρίγανη μπορούμε να συναντήσουμε σε κάθε χωριό, μεγάλη όμως ποσότητα βρίσκετε στο χωριό Κάμπος του δήμου Ευδήλου. Η άγρια ρίγανη είναι πιο γευστική και εμπλουτισμένη με περισσότερες δραστικές ωφέλιμες ουσίες από την καλλιεργημένη.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ολόκληρο το φυτό ανθισμένο και το αιθέριο λάδι του.

Ιστορικά: Η πασίγνωστη ρίγανη που χρησιμοποιείται ευρέως στην χώρα μας ο Διοσκουρίδης την ονομάζει «Ηρακλεωτική ορίγανος». Στην φαρμακευτική και την αρωματοποιία χρησιμοποιείται το οριγανέλαιο, το οποίο παράγεται από το φυτό με απόσταξη. Τις θεραπευτικές ιδιότητες της ρίγανης γνώριζε και ο μεγάλος γιατρός της αρχαιότητας, ο Ιπποκράτης. Την ρίγανη τη

χρησιμοποιούσαν ακόμα κατά των μυγών, και των ψειρών. Την κοπάνιζαν, την ανακάτωναν με χολή του χοίρου και ράντιζαν το σπίτι (<http://www.mani.org.gr/mani>).

61. ΠΕΤΣΙΝΟΛΑΔΙΑ

Ricinus communis

(Euphorbiaceae)



Περιγραφή: Είναι αειθαλής θάμνος, ή δένδρο σε ορισμένες περιοχές με ύψος 4 μέτρα στην φυσική του κατάσταση, όταν καλλιεργείται έχει μικρότερο μέγεθος. Τα φύλλα της είναι γυαλιστερά και έχουν μήκος 15-45 εκ., έχουν μεγάλους μίσχους, είναι λοβωτά και οδοντωτά στις άκρες. Το χρώμα τους ποικίλει από σκούρο πράσινο, κάποιες φορές ελαφρά κοκκινωπό, σε σκούρο μωβ-κόκκινο ή χάλκινο. Τα κοτσάνια και τα σφαιρικά, ακανθώδη περικάρπια ποικίλουν επίσης στους χρωματισμούς. Οι καρποί είναι πιο εντυπωσιακοί από τα άνθη. Τα αρσενικά άνθη είναι κιτρινοπράσινα με στήμονες που προεξέχουν από οβάλ σπίδακες μήκους 15 εκατοστών. Τα θηλυκά άνθη βγαίνουν πάνω στις κορυφές από τους σπίδακες και έχουν κόκκινο στίγμα. Ο καρπός είναι μια ακανθώδης πρασινωπή κάψουλα με μεγάλους οβάλ, γυαλιστερούς και άκρως δηλητηριώδεις σπόρους, παρόμοιους στην όψη με φασόλια.

Η ρετινολαδιά είναι φυτό ιθαγενές της Ανατολικής Αφρικής. Φύεται σε θερμά παραθαλάσσια μέρη. Στην Ικαρία ρετινολαδιά συναντάμε στα χωριά Γιαλισκάρι, Να του Δ.Ραχών και στα χωριά Κάμπο, Καραβόσταμο του Δ. Ευδήλου, καθώς επίσης στο Δ.Αγ.Κύρηκου στα χωριά Θέρμα, Φάρο, Λευκάδα, στα περισσότερα παράλια μέρη του νησιού.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Έλαιο σπόρων και οι σπόροι.

Ιστορικά: Το ρετινόλαδο χρησιμοποιείται θεραπευτικά ως καθαρτικό εδώ και περίπου 4.000 χρόνια. Λόγω της δυσάρεστης πικρής γεύσης του ελαίου λέγεται ότι δόθηκε σαν τιμωρία στους αντιφρονούντες στη δικτατορία της 4^{ης} Αυγούστου. Το έλαιο είναι τόσο αποτελεσματικό που χρησιμοποιείτο συχνά για να καθαρίσει το πεπτικό σωλήνα σε περιπτώσεις δηλητηρίασης. Στην Ινδία κάνουν μασάζ με το έλαιο στους μαστούς μετά τον τοκετό για να διεγείρουν την έκκριση γάλακτος. Προσοχή! Δεν πρέπει οι σπόροι να τρώγονται διότι είναι εξαιρετικά δηλητηριώδεις. Το ρετινόλαδο να μην χρησιμοποιείται κατά την διάρκεια εγκυμοσύνης και δεν πρέπει να το παίρνετε πάνω από μία φορά κάθε μερικές εβδομάδες ως φάρμακο για τη δυσκοιλιότητα. (http://en.wikipedia.org/wiki/Castor_bean
http://www.floridata.com/ref/R/rici_com.cfm
<http://www.pfaf.org/database/plants.php?Ricinus+communis>).

62. ΣΑΜΠΟΥΚΟΣ

Sambucus nigra

(*Caprifoliaceae*)



Περιγραφή: Θάμνος ή μικρό δένδρο, με πλατιά και ελαφρώς οδοντωτά φύλλα. Έχει μικρά κρεμ λουλούδια με δυνατό άρωμα, τα οποία ανθίζουν την άνοιξη και δίνουν σκουροκόκκινες-μαύρες ρώγες.

Ευδοκίμει σε ορεινές και ημιορεινές περιοχές. Στην Ικαρία το συναντάμε στα χωριά Χριστός, καστανιες και καρυδιές.

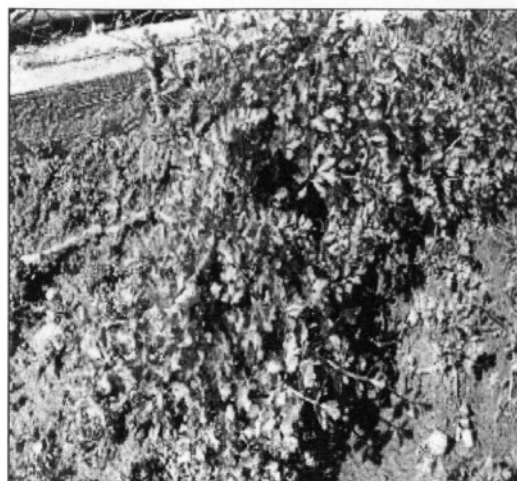
Χρησιμοποιούμενα μέρη: Άνθη, φύλλα, ρώγες, φλούδα.

Ιστορικά: Ο σαμπούκος έχαιρε μεγάλης εκτιμήσεως, για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Λόγω της σχέσης του με τη Βίβλο, αναφέρεται ως το ξύλο από το οποίο φτιάχτηκε ο σταυρός του Χριστού, και λέγεται ότι από αυτό το δένδρο κρεμάστηκε ο Ιούδας. Ο σαμπούκος συμβολίζει την θλίψη και τον θάνατο. Αλλά συνδέεται και με την μαγεία. Θεωρείται γούρι να φυτεύεις σαμπούκο και γρουσουζιά να τον ξεριζώνεις. Έλεγαν ότι τα κλαράκια του μέσα στο σπίτι έδιωχναν τις κακές μάγισσες. Οι φαρμακευτικές του χρήσεις είναι τόσες που έχει ονομαστεί «λαϊκό φάρμακο». Από την αρχαιότητα χρησιμοποιείται για θεραπείες αλλά και ως τροφή, ιδιαίτερα στη ξηρή του μορφή. Το κρασί από σαμπούκο η πίττα και η λεμονάδα είναι μερικοί από τους πιο γνωστούς τρόπους που έχει χρησιμοποιηθεί κατά καιρούς και τόπους (http://en.wikipedia.org/wiki/Castor_bean).

63. ΣΕΛΙΝΟ

Apium graveolens

(Umbelliferae)



Περιγραφή: Διετές, ποώδες φυτό ύψους 50 εκατοστά με στιλπνό μίσχο με γραμμώσεις, με λεία οδοντωτά και αρωματικά φύλλα. Έχει μικρά άσπρα άνθη. Είναι φυτό με έντονη χαρακτηριστική μυρωδιά, ενώ οι σπόροι και τα φύλλα του περιέχουν ένα αιθέριο έλαιο και μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C. Πολλαπλασιάζεται με σπόρο την άνοιξη και συλλέγεται από τα μέσα καλοκαιριού έως το φθινόπωρο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ολόκληρο το φυτό

Ιστορικά: Πανάρχαιο βότανο, καταγραφές δείχνουν ότι το σέλινο καλλιεργείται τουλάχιστον 3.000 χρόνια, ιδιαίτερα στην φαραωνική Αίγυπτο, και ήταν γνωστό στην Κίνα τον 5^ο π.Χ. αιώνα. Σε όλη την Ιστορία του ανθρώπου το σέλινο χρησιμοποιείτο και χρησιμοποιείται ακόμα ως τροφή και σε διαφορετικές εποχές ολόκληρο το φυτό και οι σπόροι του λαμβάνονταν για φαρμακευτικούς σκοπούς. Οι αρχαίοι Έλληνες με στεφάνια από σέλινο στεφάνωναν τους νικητές στα Νέμεα. Οι αγώνες είχαν ιδρυθεί από το βασιλιά της Νεμέας, στη μνήμη του γιου του Αρχέμονα, ο οποίος πέθανε από δάγκωμα φιδιού που ήταν κρυμμένο σ' ένα σέλινο (http://en.wikipedia.org/wiki/Castor_bean).

Γνωστό από την αρχαία Αθήνα και Ρώμη για τις αφροδισιακές -κυρίως για τις γυναίκες- και θεραπευτικές του ιδιότητες. Μπορεί να είναι γνωστή η ιστορία της μαντάμ ντε Πομπαντούρ η οποία επινόησε μια σούπα από σέλινο για να ξυπνήσει το πάθος του Λουδοβίκου του ΙΔ' -με θλιβερά όμως αποτελέσματα. Το σέλινο όμως είναι κυρίως συνδεδεμένο με την αρχαία Ελλάδα, όπου μεταξύ των άλλων χρησιμοποιούνταν και κατά της μέθης.

Θεωρείται υποκατάστατο του αλατιού και χρησιμοποιείται και ως αφέψημα (αφού αποξηραθεί). Η αποξήρανση προφυλάσσει και από τον κίνδυνο δηλητηρίασης από τη ρίζα του η οποία είναι ελαφρά δηλητηριώδης όταν είναι φρέσκια (<http://www.hungry.gr/bahar/selino.asp>).

64. ΣΚΟΡΔΟ ΑΓΡΙΟ

Allium amethystinum

(Liliaceae)



Περιγραφή: Είναι πολυετής πόα, ύψους 20-120 εκ. Έχει βολβούς, οι οποίοι καλύπτονται από μεμβρανώδεις χιτώνες. Έχει 3-7 γραμμοειδή φύλλα, μήκους έως 50 εκ., τα οποία περιβάλλουν με κολεό το κατώτερο τμήμα του βλαστού. Τα άνθη είναι πολυάριθμα και διατάσσονται σε σφαιρικά σκιάδια. Η βάση της ταξιανθίας περιβάλλεται από βράκτιο (σπάθη). Το περιάνθιο είναι πορφυρό, κυλινδρικό, και μέσα από αυτό, προεξέχουν οι στήμονες. Τα άνθη συλλέγονται στην αρχή του καλοκαιριού.

Απαντάται σε εγκαταλελειμμένους αγρούς και σε πετρώδεις πλαγιές με φρύγανα και θαμνώνες, συνήθως σε χαμηλά και μέσα υψόμετρα. Είναι μεσογειακό φυτό, αρκετά κοινό στην Ελλάδα.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Ο βολβός και το υπέργειο μέρος

Ιστορικά: Το αγριόσκορδο (και πολλά άλλα φυτά που μοιάζουν με το κρεμμύδι) θεωρούνται προληπτικά φάρμακα, όπως μαρτυρεί και ένα παλιό αγγλέζικο στιχάκι: «Όποιος τρώει πράσα τις απόκριες και αγριόσκορδα το Μάη όλη τη χρονιά στο γιατρό δεν θα πάει. Το σκόρδο θεωρείται παραδοσιακό γιατρικό. Πριν από την ανάπτυξη των αντιβιοτικών, ήταν ένα θεραπευτικό μέσο για όλων των ειδών τις λοιμώξεις, από τη φυματίωση έως τον τύφο. Ακόμη χρησιμοποιείτο για την περιποίηση των τραυμάτων στον Α παγκόσμιο πόλεμο (Andrew Chevalier M.N.I.M.H. 2003).

65. Στύφνο

Solanum nigrum L.

(Solanaceae)



Περίληψη: Ο στύφνος είναι ένα ετήσιο, σπόρο-αναπαραγόμενο ζιζάνιο με κοντή, κωνική ρίζα. Τα φύλλα είναι ωσειδή με οδοντωτή περιφέρεια, με αραιές τρίχες, έμμισχα, με χρώμα θαμπό σκούρο πράσινο, εναλλασσόμενα. Τα άνθη είναι λευκά, αστεροειδή, πολλά μαζί σε ομάδες σε κοντούς ποδίσκους. Περίοδος άνθησης το καλοκαίρι- φθινόπωρο.

Αυτοφύεται ως ζιζάνιο σε αμπελώνες, σε κήπους και σε όλα τα είδη αροτραίων καλλιεργειών, ειδικά στις γραμμικές καλλιέργειες. Τοπική ονομασία: Σκαταμπάς. Όσον αφορά τους τύπους του εδάφους προτιμά τα χαλαρά, πλούσια σε οργανική ουσία, πλούσια σε άζωτο αργιλώδη εδάφη, με pH περίπου ουδέτερο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τρυφερές κορυφές .

Ιστορικά: Το ακολουθεί η φήμη ενός επικίνδυνα δηλητηριώδους φυτού αν καταναλωθεί σε μεγάλες ποσότητες. Ωστόσο, ο Διοσκουρίδης έρχεται να το απενοχοποιήσει και να μας βεβαιώσει ότι ο «κηπαίος στρίχνος, αβλαβής εστί προς βρώσιν, δύναμιν δε έχει ψυχική». Στην πραγματικότητα, ο στύφνος ανήκει στην ίδια οικογένεια με τη μελιτζάνα και περιέχει μια ουσία, τη σολανίνη, η οποία είναι εντελώς ακίνδυνη εφ' όσον συλλέγονται μόνον οι τρυφερές κορυφές του φυτού και βράζονται μαζί με άλλα λαχανικά (Α.Ι. ΜΠΑΡΜΠΟΥΣΤΗΣ 2004).

66. ΣΠΑΡΤΟ

Spartium junceum

(Leguminosae)



Περιγραφή: Είναι θάμνος ύψους 1-3 μ. Έχει μακριούς, πολυάριθμους λεπτούς, μυτερούς στην άκρη βλαστούς που είναι σχεδόν γυμνοί, χωρίς φύλλα. Τα φύλλα είναι αραιά, μικρά (1-3 εκ.), λογχοειδή και εύπτωτα. Τα άνθη

είναι αρωματικά και κίτρινου χρώματος και σχηματίζουν βότρες. Ο καρπός (χέδρωπας) είναι επίπεδος και τριχωτός, όταν ωριμάσει, σκορπίζει τους σπόρους. Απαντάται διάσπαρτα σε πεδινές και ημιορεινές περιοχές. Είναι μεσογειακό είδος, διαδεδομένο στην Ελλάδα. Καλλιεργείται συχνά, σε πάρκα και κατά μήκος των δρόμων, λόγω του δυνατού ριζικού συστήματός τους, για την συγκράτηση των διαβρωμένων εδαφών. Οι βλαστοί τους χρησιμοποιούνται στην κατασκευή καλαθιών και ψάθινων καπέλων.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το υπέργειο μέρος του φυτού.

67. ΣΧΙΝΟΣ

Pistacia lentiscus

(Anacardiaceae)



Περιγραφή: Ανήκει στην οικογένεια των Ανακαρδιιδών (Anacardiaceae). Ο σχίνος είναι αειθαλής, δίοικος θάμνος ή μικρό δέντρο ύψους 1 έως 8 μ. Έχει φύλλα σύνθετα, με 3-5 ζεύγη φυλλαρίων, τα οποία είναι μικρά λογχοειδή και δερματώδη, μήκους έως 5 εκ. Στις μασχάλες των φύλλων εμφανίζονται οι βότρες των ανθέων. Τα κίτρινωπά ή κόκκινα μικρά άνθη διατάσσονται σε πυκνούς σύνθετους βότρες, οι οποίοι εκφύονται από τις μασχάλες των φύλλων και τη γύρη τους την τρυγούν οι μέλισσες. Οι καρποί (δρύπες) είναι μικροί και σφαιρικοί, στην αρχή είναι πράσινοι, ύστερα

γίνονται κόκκινοι και τέλος, όταν πια ωριμάσουν, γίνονται μαύροι κατά το Σεπτέμβριο με Οκτώβριο.

Ο Σχίνος είναι φυτό ιθαγενές της Μέσογειού. Απαντάνται ως αυτοφυής θάμνος σε χέρσα εδάφη. Καλλιεργείται για τη ρητίνη του, η οποία συλλέγεται από τομές που γίνονται στο φλοιό το καλοκαίρι και το φθινόπωρο.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Κυρίως η ρητίνη, και για εξωτερική χρήση φύλλα και καρποί.

Ιστορικά: Η ρητίνη του σχίνου χρησιμοποιείτο στην αρχαιότητα από τους Αιγύπτιους για την ταρίχευση των νεκρών (Andrew Chevalier M.N.I.M.H.2003).

68. ΣΥΚΙΑ

Ficus carina

(Moraceae)



Περιγραφή: Φυλλοβόλο δέντρο που φτάνει σε ύψος τα 4 μέτρα. Έχει μεγάλα φύλλα και σαρκώδεις σπερμοθήκες, οι οποίες ωριμάζοντας μετατρέπονται σε βυσσινοκαφέ καρπούς ή πρασινόασπρους, που έχουν σχήμα αχλαδιού.

Ευδοκίμει στα θερμά παραθαλάσσια μέρη, αλλά θα λέγαμε πως δεν υπάρχει περιοχή της χώρας μας όπου να μην φυτρώνει η συκιά.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Καρπός και το γάλα που εκκρίνεται από τον μίσχο του φύλλου και του καρπού όταν αποκόπτονται

Ιστορικά: Δέντρο πασίγνωστο και ευρύτατα διαδεδομένο στην Ελλάδα από τα πανάρχαια χρόνια. Λέγεται ότι για πρώτη φορά εμφανίστηκε στην Αττική. Αποψη την οποία υποστηρίζει και ο Πausanias σύμφωνα με τον οποίο : «Στην περιοχή αυτή λένε ότι ο Φύταλος φιλοξενούσε την Δήμητρα και εκείνη για να το ανταποδώσει, του χάρισε το δέντρο της συκιάς». Η συκιά αναφέρεται για πρώτη φορά από τον Όμηρο στην Οδύσσεια, όπου αφηγείται πως ο βασιλιάς της Ιθάκης, ο Οδυσσέας, αναγνωρίστηκε από τον πατέρα του Λαέρτη, όταν μετά από εικοσαετή απουσία λόγω του Τρωικού πολέμου, επέστρεψε στο νησί του. Σημάδι αναμφισβήτητο της αναγνώρισης ήταν η απαρίθμηση από τον Οδυσσέα των δένδρων που ο πατέρας του είχε χάρισει, ανάμεσα τους και «συκέας τασσαράκοντα».

Το φύλλο της συκιάς χρησιμοποιήθηκε, στον παράδεισο, από τον Αδάμ και την Έβα για να κρύψουν την γύμνια τους. Υπάρχουν πολλές παραπομπές σχετικές με το φυτό στην Παλαιά Διαθήκη που αναφέρονται κυρίως στη γλυκύτητα της γεύσης του και στην χρήση του ως φάρμακο. Στην Αρχαία Ελλάδα λέγεται ότι οι Σπαρτιάτες αθλητές έτρωγαν σύκα για να βελτιώσουν την επίδοσή τους (Α.Ι. ΜΠΑΡΜΠΟΥΣΤΗΣ 2004).

69. ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ

Urtica dioica

(*Urticaceae*)



Περιγραφή: Είναι φυτό πολυετές, αειθαλές ύψους μέχρι 1m. Ο βλαστός είναι όρθιος, ισχυρός, τετραγωνικός, πολύκλαδος, χνουδωτός. Τα φύλλα είναι έλλοβα, τριχωτά, σκουροπράσινα, τα ανώτερα λογχοειδή και τα κατώτερα αυγοειδή, με μεγάλο τετραγωνικό μίσχο. Όλο το φυτό είναι τριχωτό. Οι τρίχες περιέχουν ισταμίνη και φορμικό οξύ, που απελευθερώνονται με την αφή και προκαλούν ένα αίσθημα καψίματος στο δέρμα. Τα άνθη εμφανίζονται την άνοιξη, βρίσκονται σε μασχालιαίους σπονδύλους και είναι χρώματος ασπροκόκκινου ή πρασινοκίτρινου. Τα αρσενικά άνθη βρίσκονται σε ξεχωριστά φυτά από τα θηλυκά. Υπάρχουν αρκετά είδη και ποικιλίες τσουκνίδας.

Η τσουκνίδα φύεται και στα καλλιεργημένα και στα ακαλλιέργητα χωράφια, στο πλάι των δρόμων, σε χαλάσματα, σε κοπριές. Η παρουσία της τσουκνίδας φανερώνει ότι το έδαφος είναι πλούσιο σε άζωτο. Φυτρώνει με τα πρωτοβρόχια του Οκτωβρίου και διατηρείται τρυφερή ως τον Απρίλιο ή Μάιο, ανάλογα με τον καιρό. Τον Ιούνιο ξεραίνεται. Για φαρμακευτική χρήση κόβεται Μάιο με Ιούνιο, που έχει ξεραθεί. Για τροφή την κορυφολογούμε φορώντας γάντια, από τον Οκτώβριο ως τον Απρίλιο.

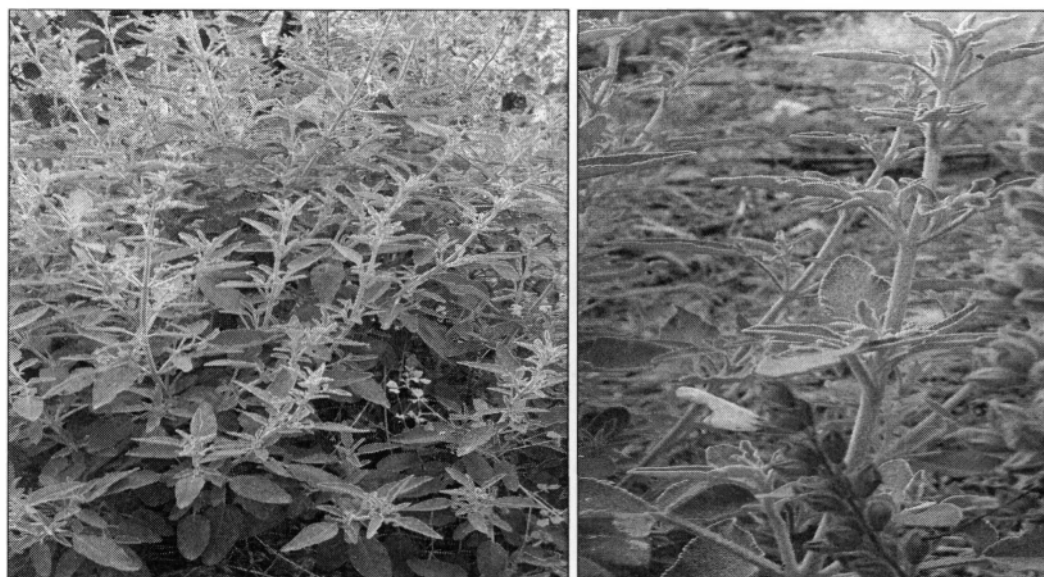
Χρησιμοποιούμενα μέρη : Ολόκληρο το φυτό, τα φύλλα, η ρίζα και οι σπόροι.

Ιστορικά: Το όνομα *Urtica* δόθηκε από τον Πλίνιο, χάρη στο κάψιμο που ένιωθε κανείς με το άγγιγμά της. Ήταν γνωστή στους αρχαίους Έλληνες, ο Χρύσιππος, ο Αριστοφάνης και ο Ησίοδος είχαν αναφερθεί σ' αυτήν. Λέγεται ότι οι Ρωμαίοι λεγεωνάριοι τριβόντουσαν με τσουκνίδες για να ζεσταθούν και όταν πήγαν να πολεμήσουν καταχείμωτο στη Βρετανία, είχαν μαζί τους σπόρους της, στην περίπτωση που δεν θα την έβρισκαν εκεί. Αργότερα, με τον τρόπο αυτό αντιμετώπιζαν τους πόνους των ρευματισμών (Andrew Chevalier M.N.I.M.H.2003).

70. ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ

Salvia officinallis

(Labiatae)



Περιγραφή: Πολυετής, αειθαλής, αρωματικός θάμνος που φθάνει σε ύψος 80cm, με πολλά κλαδιά, ξυλώδη στη βάση τους και τρυφερά στις κορυφές. Τα φύλλα του είναι στενόμακρα, μυτερά, χνουδωτά και γκριζοπράσινα και με τετράγωνους μίσχους. Κάθε χειμώνα βγάζει καινούριους τρυφερούς βλαστούς. Στο τέλος της άνοιξης βγαίνουν τα λουλούδια με διπλά χείλη με χρώμα πολύ ανοιχτό βιολετί.

Το φασκόμηλο υπάρχει άφθονο στις μεσογειακές χώρες. Φυτρώνει παντού χωρίς ιδιαίτερες απαιτήσεις σε έδαφος. Ωστόσο το πιο δυνατό και το πιο

μυρωδάτο φυτρώνει στις άγριες ακαλλιέργητες πετρώδεις περιοχές. Για να διατηρηθεί το χρώμα και το άρωμα του, πρέπει να κοπεί τον Ιούνιο και να ξεραθεί σε σκιερό μέρος.

Χρησιμοποιούμενα μέρη : Κυρίως τα φύλλα τα οποία περιέχουν πολύτιμες αντισηπτικές και σηπτικές ιδιότητες αλλά και τα ανθισμένα βλαστάρια..

Ιστορικά: Η *Salvia* προέρχεται από το λατινικό ρήμα «salvo» που στα σημαίνει «θεραπεύω». Θεωρήθηκε ιερό βότανο από τους Έλληνες, που το αφιέρωσαν στον Δία (ΑΙ. ΜΠΑΡΜΠΟΥΣΤΗΣ 2004).

71. ΦΛΑΜΟΥΡΙΑ

Tilia parvifolia

(Tiliaceae)



Περιγραφή: Δέντρο φυλλοβόλο, με ύψος που φτάνει τα τριάντα μέτρα, και λείο γκριζωπό φλοιό. Ευρύτατα γνωστό με το όνομα Τίλιο. Φύλλα πλατιά καρδοειδή με μεγάλο μίσχο που καταλήγουν σε μυτερό άκρο. Τα άνθη είναι κιτρινόχρωμα μικρά με ιδιαίτερο άρωμα λόγω του αιθέριου ελαίου που περιέχουν. Ο καρπός του είναι καρύδι αυγοειδές, ασύμμετρο, μονόσπερμο και τα σπέρματα της βλαστάνουν μετά από ένα χρόνο. Έχει μεγάλη αντοχή στο κρύο.

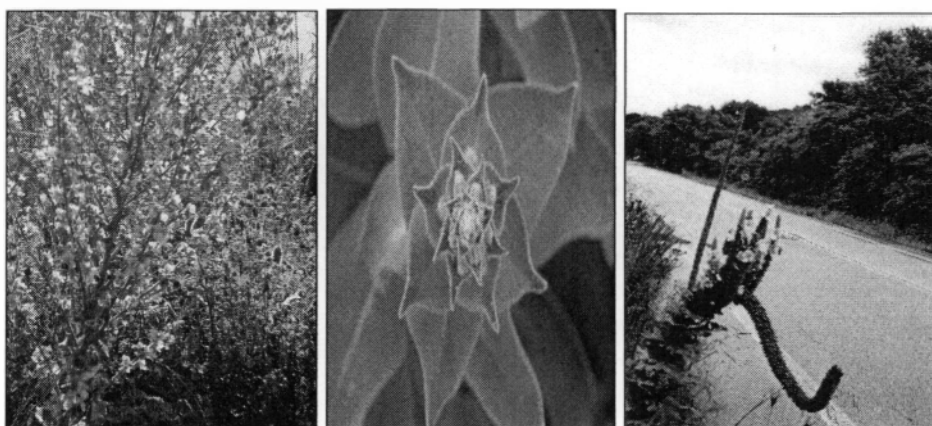
Αυτοφύεται σε υγρά μέρη, καλλιεργείται στις αυλές. Ανθίζει το καλοκαίρι όπου και συλλέγεται.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα άνθη και ο φλοιός του δέντρου.

Ιστορικά: Ένας ελληνικός μύθος περιγράφει πως η Φιλύρα, μία νύμφη, έπεσε θύμα απαγωγής από το θεό Κρόνο που είχε μεταμφιεστεί σε άλογο και τελικά γέννησε τον περίφημο Κένταυρο Χείρωνας. Η Φιλύρα ήταν τόσο πικραμένη, που ικέτευσε τους θεούς να μην την αφήσουν να ζήσει ανάμεσα στους θνητούς. Οι θεοί αποδέχθηκαν την επιθυμία της, μεταμορφώνοντας τη σε φλαμουριά (φιλύρα) (Andrew Chevalier M.N.I.M.H.2003).

72. ΦΛΟΜΟΣ

Verbascum thapsus (Scrophulariaceae)



Περιγραφή: Είναι φυτό αυτοφύες διετές που φτάνει τα 2 μέτρα. Έχει μεγάλα τριχωτά γκριζοπράσινα, οβάλ προς λογχοειδή φύλλα. Το κάθε φυτό κάνει ένα βλαστό ο οποίος πολλές φορές διακλαδίζεται σε μικρότερους ξεπερνώντας το ένα μέτρο. Από τα μέσα Μαΐου και όσο προχωράμε προς το καλοκαίρι ο βλαστός του γεμίζει μπουμπούκια τα οποία ανθίζουν σταδιακά και σκόρπια. Είναι γυρεογόνο φυτό. Η ανθοταξία του είναι στάχυ με ζωηρό κίτρινο χρώμα που ανοίγουν στις αρχές καλοκαιριού σε μέρη με χαμηλό υψόμετρο και τέλη καλοκαιριού με αρχές

φθινοπώρου σε μέρη με υψηλό υψόμετρο. Τέλος η ανθοφορία του κρατά όλο το καλοκαίρι και μπορεί να θεωρηθεί ένα καλό μελισσοκομικό φυτό.

Ευδοκίμει σε ανοιχτές ακαλλιέργητες εκτάσεις, βραχώδη εδάφη και κατά μήκος των δρόμων. Τα φύλλα και τα άνθη συλλέγονται κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Φύλλα και άνθη.

Ιστορικά: Ο φλόμος εθεωρείτο κάποτε φυτό με μαγικές καθώς και θεραπευτικές ικανότητες. Ο John Gerard, βοτανολογός του 16^{ου} αιώνα, διατύπωσε αμφιβολίες σχετικά με το βότανο ότι βοηθάει σε περίπτωση σεληνιασμού..., πράγμα το οποίο είναι ανακριβές και προληπτικό. Ωστόσο, επιβεβαίωσε τη χρησιμότητά του ως γιατρικό για το βήχα (Andrew Chevalier M.N.I.M.H.2003).

73. ΦΛΙΣΚΟΥΝΙ

Mentha Pulegium (Labiatae)



Περιγραφή: Είναι είδος μέντας, στην Ικαρία το γνωρίζουν ως η άγρια μέντα. Είναι αρωματικό φυτό πολυετές, φτάνει σε ύψος μέχρι 40 εκατοστά. Γενικά η *Mentha Pulegium* έχει βλαστό έρπον ή πλαγιαστό, τετραεδρικό, λίγο τριχωτό ή σχεδόν λείο, αρκετά διακλαδιζόμενο, πρασινωπό ή μοβίζον. Τα

φύλλα του είναι μικρά, οβάλ ή προμήκη (ελλειπτικά), 6-20 χιλ. σε μήκος και 0.5-10mm σε πλάτος, με μικρό μίσχο. Και οι δύο επιφάνειες των φύλλων είναι ευδιάκριτα χνουδωτές. Τα άνθη είναι πολυάριθμα ταξιανθίες, αρχίζοντας από την μέση και πάνω του μίσχου. Βρίσκονται σε μασχαλιαίους σπονδύλους και έχουν χρώμα ρόδινο ή ιώδες. Τα άνθη έχουν και τα δύο φυλετικά όργανα (αρσενικά και θηλυκά) και είναι εντομόφιλα.

Αυτοφύεται σε υγρά μέρη και σε όχθες ποταμών και ρυακιών. Προτιμά όλο το φάσμα εδαφών, «ελαφριά», «μεσαία» και «βαριά». Η άνθηση της αρχίζει τον Ιούνιο και διαρκεί μέχρι και τον Οκτώβριο. Συλλέγεται το υπέργειο τμήμα του φυτού, όταν αυτό βρίσκεται σε πλήρη άνθηση. Άλλες ονομασίες είναι Γληφώνι, βληχωνι, Μίνθη η πουλέγιος (ή Ηδύοσμος ο γλήχων) . Ο πολλαπλασιασμός είναι δυνατόν να γίνει με σπόρο. Η σπορά γίνεται την άνοιξη , σε σπορείο ή απευθείας στη οριστική θέση στον αγρό. Ο τρόπος όμως πολλαπλασιασμού που κυρίως χρησιμοποιείται είναι ο διαχωρισμός των θυσάνων ριζών. Η διαδικασία αυτή γίνεται το φθινόπωρο σε ζώνες με ξερά καλοκαίρια και την άνοιξη σε περιοχές με δροσερά καλοκαίρια. Τα κομμάτια του φυτού φυτεύονται αμέσως και ποτίζονται με αφθονία μέχρι να ριζοβολήσουν στην νέα τους θέση.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Το υπέργειο μέρος.

Ιστορικά: Ο Έλληνας φυσιοδίφης Πλίνιος (23-79 μ.Χ) έγραψε ότι το φλισκούνι, αναφερόμενο στα εγγρατά του ως γλυφώνι, θεωρείτο καλύτερο φαρμακευτικό βότανο από το τριαντάφυλλο και καθάριζε το κακό νερό. Ο σύγχρονός του Διοσκουρίδης δήλωνε ότι το βότανο προκαλεί "εμμηνόρροια και τοκετό". Το όνομα *pulegium* προέρχεται από την λατινική λέξη για τους ψήλους *Pulex* και την ικανότητά του να απωθεί τους ψύλλους (Andrew Chevalier M.N.I.M.H.2003).

74.ΧΑΜΟΜΗΛΙ

Chamomila recutita

(Compositae)



Περιγραφή: Η μονοετής πόα, “Ματρικάρια το χαμαίμηλον” της οικογένειας των Συνθέτων, είναι φυτό αρωματικό και φαρμακευτικό, ύψους μέχρι 35 εκατοστά, με λείο βλαστό, πολύκλαδο και όρθιο. Τα φύλλα είναι πτεροσχιδή και τα άνθη είναι σε ακραία κεφάλια ασπροκίτρινα.

Αυτοφύεται σε χέρσα και καλλιεργημένα μέρη και η άνθηση αρχίζει τον Απρίλιο και διαρκεί μέχρι και τον Ιούνιο. Η καλύτερη εποχή για να μαζέψουμε φρέσκο χαμομήλι είναι μετά τη γιορτή του Αγίου Γεωργίου, όχι για θρησκευτικούς λόγους, αλλά γιατί τότε πρωτανθίζει και είναι πιο σίγουρο ότι δεν έχει ακόμα κακοποιηθεί από σκυλιά, φυτοφάρμακα και καυσαέρια.

Χρησιμοποιούμενα μέρη : Τα άνθη και το αιθέριο λάδι.

Ιστορικά: Το χαμομήλι πήρε το όνομά του από το άρωμά του που θυμίζει μήλο και λόγω του ότι βρίσκεται χάμω, (κάτω). Ο πρώτος που αναφέρει τις ευεργετικές του ιδιότητες είναι ο πατέρας της Ιατρικής ο Ιπποκράτης. που το θεωρούσε εμμηναγωγό και φάρμακο κατά της υστερίας (ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΒΟΤΑΝΑ&ΘΕΡΑΠΕΙΑ Τεύχος 2 ΣΕΙΡΑ ΓΝΩΣΗΣ).

75. ΨΕΙΡΟΚΟΥΚΟΥ

Delphinium staphisagria



Περιγραφή: Ανήκει στην οικογένεια των βατραχιωδών. Δηλητηριώδες φυτό που ζει ένα χρόνο, όπου σε μικρές ποσότητες δίνει εξαιρετικά θεραπευτικά αποτελέσματα. Φτάνει σε ύψος 1 μέτρου και είναι χνουδωτό, με φύλλα σε σχήμα παλάμης. Τα άνθη του είναι σκουρογάλαζα και φυτρώνουν πολλά μαζί σε τσαμπί. Άλλες ονομασίες του φυτού είναι: Ψειροβότανο, Δελφίνιο και Αγριοσταφίδα. Από πολύ παλιά χρησιμοποιούνταν οι κοπανισμένοι σπόροι του φυτού σαν αλοιφή ενάντια στις ψείρες, στην ψωρίαση κτλ.

Χρησιμοποιούμενα μέρη: Τα σπέρματα.

Ιστορικά: Ο Αίας ο υιός του Τελαμώνα αυτοκτόνησε στη Σαλαμίνα με ξίφος που διαπέρασε το στήθος του. Από το αίμα του, κατά τον Οβίδιο γεννήθηκε το δελφίνιο το οποίο φέρει στο άνω χείλος του άνθους του το γράμμα «Αι» όπου συμβολίζει το όνομα του Αίαντα.

Ο Διοσκουρίδης συνιστούσε τα σπέρματα του δελφίνιου λειοτριβόμενα με έλαιο κατά της ψώρας, (ΓΕΝΝΑΔΙΟΥ Π.Γ. Β ΕΚΔΟΣΗ, ΤΟΜΟΣ Β 1959).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ ΚΑΙ Η ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ ΤΟΥΣ

2.1. ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει παγκόσμια ένα αυξανόμενο ενδιαφέρον του ανθρώπου να επιστρέψει κοντά στη φύση, μακριά από φυτοφάρμακα, τα συντηρητικά, τα συνθετικά, τα γλυκαντικά, τις χρωστικές και τις ορμονούχες τροφές. Αυτό έχει επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό τους ανθρώπους ώστε να αναζητούν σύμφωνα με τις οικονομικές τους δυνατότητες, οικολογικά παραγόμενα τρόφιμα, να χρησιμοποιούν τα αρωματικά φυτά και βότανα, να εμπιστεύονται τις θεραπείες της εναλλακτικής ιατρικής. Δημιουργείται έτσι μια νέα αγορά όπου τα αρωματικά φυτά και τα φαρμακευτικά βότανα αποκτούν μεγάλο οικονομικό ενδιαφέρον για αυτούς που μπορούν να τα καλλιεργήσουν, να τα συσκευάσουν και πιστοποιημένα ποιοτικά να τα παρουσιάσουν στο καταναλωτικό κοινό

Εξαιτίας της γεωλογικής διαμόρφωσης του νησιού κυρίως στην ορεινή και ημιορεινή ζώνη όπου οι αγροί δεν μπορούν να αποδώσουν για άλλες καλλιέργειες, η καλλιέργεια αρωματικών φυτών και βοτάνων θα αποτελούσε την ιδανική λύση για να αυξήσουν τα εισοδήματά τους και θα αύξανε τα κίνητρα για παραμονή στην περιοχή.

Παρά ταύτα η καλλιέργεια βοτάνων στην Ικαρία δεν έχει μεγάλη εμπορική σημασία γι'αυτό το λόγω εντατικές και οργανωμένες καλλιέργειες αυτών δεν υπάρχουν, αντιθέτως το 90% των κατοίκων του νησιού προτιμάνε να συλλέγουν τα φαρμακευτικά φυτά από την ύπαιθρο παρά να τα καλλιεργούν.

Ο τρόπος καλλιέργειας των βοτάνων στην Ικαρία έχει απλή μορφή, οικιακών εξωτερικών κήπων όπου σκοπός τους είναι να καλύψουν τις

καθημερινές ανάγκες, όπως η μαγειρική, γι'αυτό συναντάμε συχνότερα στους βοτανόκηπους: δυόσμο, μάραθο, βασιλικό, δεντρολίβανο, ρίγανη, σέλινο κ.α. καθώς και απλά κρυολογήματα και άλλες ήπιες παθήσεις, τότε συναντάμε τα πιο κοινά όπως μαντζουράνα, φασκόμηλο, ρολόγια φλισκούνη, κ.α. Η επιλογή των φυτών που τοποθετούνται στον κήπο, καλύπτουν μια ομάδα ανθεκτικών φυτών για όλες τις εποχές.

Τα βότανα είναι αυτοφυή φυτά, φυτρώνουν δηλαδή μόνα τους στην φύση ανιδιοτελώς, και δεν μας επιτρέπουν κάποια απ'αυτά να τα καλλιεργήσουμε στην περιοχή μας, διότι ορισμένα φυτά χρειάζονται ειδικού τύπου έδαφος ή μικροκλίματος, για να πάρουν τα κατάλληλα στοιχεία και να τα μετατρέψουν σε ενεργά φαρμακευτικά συστατικά. Παρότι δηλαδή μπορούν να αναπτυχθούν και στον κήπο μας δεν σημαίνει ότι θα έχουν τις ίδιες φαρμακευτικές ιδιότητες των αυτοφυών. Επομένως καλό είναι αυτά τα φυτά, που προέρχονται από ένα ευρύ φάσμα βιοτόπων, να αναπτύσσονται σε συνθήκες το δυνατόν πλησιέστερες στο φυσικό τους περιβάλλον.

2.1.1. Μέθοδοι καλλιέργειας

Οι τρόποι με τους οποίους καλλιεργούνται τα βότανα, εξαρτώνται από το διαθέσιμο χώρο, το προσανατολισμό του, το χώμα, τις συνθήκες του και το κλίμα της περιοχής. Οι κύριες μορφές καλλιέργειας στο νησί, όπως έχει προαναφερθεί, είναι "έξωτερικοί κήποι", που περιλαμβάνουν ένα ευρύ φάσμα ανθεκτικών φυτών, ή κήποι σε δοχεία, για τα λιγότερο ανθεκτικά φυτά, με δυνατότητα να μεταφέρονται το χειμώνα σε εσωτερικούς χώρους, και η θερμοκηπιακή καλλιέργεια η οποία δεν έχει εφαρμογή ακόμα στην Ικαρία.



2.1.2. Τρόποι πολλαπλασιασμού

Υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία μεθόδων πολλαπλασιασμού η οποία πηγάζει από την ετερογένεια των βοτάνων. Η επιλογή της κατάλληλης μεθόδου εξαρτάται από τις ανάγκες κάθε φυτού ξεχωριστά, **το χώμα, τη θέση και την εποχή του έτους, καθώς επίσης και το μέγεθος που καθιστά ώριμο το φυτό (Andrew Chevalier M.N.I.M.H.2003).

I. Με Σπόρο

Η σπορά μπορεί να γίνει είτε σε ατομικές θέσεις ή στην ύπαιθρο. Η εποχή φύτευσης ποικίλλει ανάλογα με το είδος. Συνηθέστερη εποχή είναι η άνοιξη και το φθινόπωρο. Οι σπόροι σπέρνονται επιφανειακά και σκεπάζονται με λίγα χιλιοστά κοσκινισμένου χώματος. Οι μεγαλύτεροι σπόροι χώνονται σε βάθος 1-2 cm ανάλογα με το μέγεθός τους. Οι αποστάσεις μεταξύ των γραμμών και πάνω στην γραμμή εξαρτώνται από το τελικό μέγεθος του φυτού. Συνήθως ακολουθείται ελεύθερη σπορά. Μετά τη σπορά εφαρμόζεται ελαφρύ πότισμα.

II. Με μοσχεύματα

Είναι μια από τις πλέον διαδεδομένες μεθόδους πολλαπλασιασμού. Προσφέρεται για πολυετή φυτά με ξυλώδες στέλεχος. Τα μοσχεύματα λαμβάνονται συνήθως από το βλαστό του φυτού, αν και σε μερικά φυτά ο πολλαπλασιασμός μπορεί να γίνει και από τις ρίζες. Το μόσχευμα αποκόπτεται από νεαρά υγιή φυτά ακριβώς κάτω από έναν κόμβο σύνδεσης φύλλου και βλαστού. Αποσπάται το κατώτερο φύλλο και γίνεται εμβάπτιση του βλαστού σε ορμονικό παρασκεύασμα για να βγάλει ριζώματα, ή αλλιώς σε ορμόνη ριζοβολίας, και στην συνέχεια φύτευση.

III. Χώρισμα ριζών

Είναι ένας εύκολος τρόπος πολλαπλασιασμού φυτών που οι ρίζες τους σχηματίζουν συστάδες. Το φθινόπωρο χωρίζονται τα ποώδη φυτά που ανθίζουν την άνοιξη και την άνοιξη τα ποώδη φυτά που ανθίζουν το φθινόπωρο.

Η διαδικασία της μεθόδου αυτής περιλαμβάνει ξερίζωμα ενός ώριμου φυτού προσεκτικά να μην ζημιωθεί η ρίζα και χωρίζεται σε μικρότερα μέρη, στη συνέχεια ξαναφυτεύεται το μητρικό καθώς και τα καινούργια πλέον φυτά.

IV. Καταβολάδες

Οι καταβολάδες συνίσταται στο να ενθαρρυνθεί ένας βλαστός ή ένα νεαρό βλαστάρι να σχηματίσει ρίζες, κάνοντας μια σχισμή στο κάτω μέρος του και θάβοντας το στο έδαφος με την αναπτυσσόμενη άκρη προς τα πάνω. Όταν εμφανισθούν τα ριζώματα κόβεται ο βλαστός και μεταφυτεύεται σε γλάστρα.

Οι "πολλαπλές καταβολάδες" είναι κατάλληλες για φυτά με ξυλώδες στέλεχος όπως το φασκόμηλο, δεντρολίβανο, αμπέλι κ.α. . Συσσωρεύετε στραγγιζόμενο χώμα στην βάση του φυτού και όταν οι καταβολάδες σχηματίσουν νέες ρίζες αποσπάται το νέο φυτό και μεταφυτεύεται.

V. Παραφυάδες

Οι παραφυάδες παράγονται από τα περισσότερα φυτά που σχηματίζονται από βολβό όπως είναι το σκόρδο. Μπορούν να αποχωρισθούν κατά την περίοδο νάρκης του φυτού και να μεταφυτευθούν.

VI. Φυτάνια

Μια πρόσφορη για τα φυτά αλλά και για τον απλό καλλιεργητή, μέθοδος πολλαπλασιασμού είναι η αγορά από τον παραγωγό σε έτοιμα φυτάνια, τα οποία μπορούν να φυτευτούν σε γλάστρες ή στο χώμα σε εξωτερικό χώρο, αν το επιτρέπει η θερμοκρασία.

2.1.3. Παράγοντες κατά την καλλιέργεια με καθοριστική επίδραση στην ποιοτική και ποσοτική απόδοση των φυτών.

Η ποιότητα των συστατικών των φυτών είναι μια παράμετρος άμεσα συνδεδεμένη με τις συνήθη εδαφολογικές συνθήκες που αναπτύσσονται. Παραδείγματος χάρη η μεταφορά ενός ξερικού βοτάνου σε μέρος που ποτίζεται συχνά ή αν μεταφερθεί στην πόλη από την ύπαιθρο, θα έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της ποιότητας και δράσης των φαρμακευτικών του ιδιοτήτων. Φαινόμενο το οποίο θεωρείται πρωταρχικό στοιχείο γνώσης για τους καλλιεργητές θεραπευτικών φυτών.

Εκτεταμένες έρευνες παρόλα αυτά έχουν αποδείξει ότι τα καλλιεργούμενα φυτά είναι τουλάχιστον τόσο δραστικά όσο και τα άγρια φυτά, αν αναπτύσσονται από καλής ποιότητάς σπόρους που σπέρνονται ή φυτεύονται σε κατάλληλο έδαφος και αν αναπτυχθούν κάτω από ευμενείς κλιματολογικές συνθήκες. Ακόμα με κατάλληλες μεθόδους καλλιέργειας μπορούν να παραχθούν φάρμακα που είναι περισσότερο δραστικά παρά από αυτά που παράγονται από τα άγρια φυτά (Andrew Chevalier M.N.I.M.H.2003, Hans Fiuck).

2.1.3.1 Έδαφος

Το χώμα είναι το βασικότερο στοιχείο για την καλλιέργεια των φυτών. Θα πρέπει να τους εξασφαλίζει πρώτα απ' όλα υγιείς συνθήκες ανάπτυξης. Το έδαφος εμφανίζει μεγάλη ποικιλία και εξαρτάται από την περιεκτικότητά του σε άμμο, άργιλο και ίλη. Τα αμμώδη εδάφη αποστραγγίζονται εύκολα και απαιτούν τροφοδότηση, ενώ τα αργιλώδη μπορούν να κατακλυσθούν από νερό και να χρειαστούν στράγγισμα. Κάθε είδος βοτάνου έχει τις απαιτήσεις του ως προς τη «φυσική σύσταση» του εδάφους και ως προς τα θρεπτικά γι' αυτό χημικά συστατικά (βλέπε Κεφάλαιο 1). Αξιόλογη παρατήρηση θεωρείται ότι σε υγρά εδάφη τα αρωματικά φυτά χάνουν το άρωμά τους και μπορεί να καταλήξουν ακόμη και δηλητηριώδη, ακόμα με την αλλαγή του κλίματος αλλάζει και η δραστηριότητα των φυτών. Μερικοί επιδιώκουν να ενθαρρύνουν

την καλλιέργεια φαρμακευτικών φυτών σε φτωχά εδάφη, αυτό όμως είναι λανθασμένο. Μπορεί να'ναι ευνοϊκό για μερικά είδη όπως το φλόμο, τη δενδρομολόχα, και για αυτά όμως ακόμα τα φυτά η παραγωγή και η ποιότητα τους βελτιώνεται όταν αναπτύσσονται σε πλούσιο παρά σε φτωχό έδαφος.

Ένας ηλιόλουστος , καλά αποστραγγιζόμενος βραχώδης για παράδειγμα, ο οποίος θα περιέχει άμμο και θα είναι πλούσιος σε οργανική ουσία, είναι ιδανικός βίτοπος για πολλά βότανα όπως δεντρολίβανο, φασκόμηλο, ρίγανη, θυμάρι κτλ. Η πλειοψηφία των βοτάνων προσαρμόζεται χωρίς πρόβλημα σε οποιοδήποτε επίπεδο pH μεταξύ 6,5 και 7,5.

2.1.3.2. Θέση

Τα φαρμακευτικά φυτά, στην πλειονότητά τους προτιμούν μια προσήλια θέση και μέτριο, καλά αποστραγγιζόμενο χώμα. Είναι δυνατή η βελτίωση μιας θέσης, με το φύτεμα κάποιου φυτικού φράκτη, για παράδειγμα, που να προστατεύει από τον άνεμο. Επιλέγονται προστατευόμενες γωνίες για ευαίσθητα και μη ανθεκτικά φυτά. Επίσης, αποφεύγεται το φύτεμα σε εδάφη που είχαν χρησιμοποιηθεί προηγουμένως για βιομηχανικές χρήσεις και τα οποία πιθανόν να μολύνθηκαν.

2.1.3.2. Στάδιο ανάπτυξης

Όσα ξέρουμε για τη σχέση που υπάρχει ανάμεσα στο στάδιο ανάπτυξης του φυτού και της ποσότητάς των ενεργών συστατικών, είναι ακόμα μακριά από το τέλειο. Σε πολλές περιπτώσεις έχει αποδειχθεί ότι τουλάχιστο, στα πράσινα μέρη του φυτού η διαμόρφωση των ενεργών συστατικών είναι η μέγιστη κατά τη διάρκεια της περισσότερο δραστηκής περιόδου ανάπτυξης κατά συνέπεια το περιεχόμενο αυτών των συστατικών είναι πολύ μεγάλο στο τέλος κάθε τέτοιας περιόδου π.χ. στην αρχή της διαμόρφωσης του άνθους.

2.1.3.3. Εποχή φύτευσης

Η ιδανική εποχή για την εξωτερική σπορά ποικίλει ανάλογα με τα είδη ωστόσο η άνοιξη είναι γενικά ή καλύτερη εποχή για τη σπορά των μονοετών και των πολυετών. Την άνοιξη, έχουν το πλεονέκτημα υψηλότερων θερμοκρασιών και μεγαλύτερης ηλιοφάνειας που ευνοούν τη βλάστηση.

2.1.3.4. Κλίμα

Το κλίμα είναι επίσης ένας πολύ σημαντικός παράγοντας. Δεν πρέπει να θεωρείται ότι τα ζεστά κλίματα δίνουν πάντα τις πλουσιότερες σε ενεργά συστατικά, σοδειές από την άλλη πλευρά είναι αλήθεια ότι στα πολύ κρύα κλίματα παράγονται σοδειές κατώτερης ποιότητας. Το ψηλότερο περιεχόμενο ενεργών συστατικών επιτυγχάνεται στα φυτά που καλλιεργούνται κάτω από συνθήκες που μοιάζουν με αυτές τους περιβάλλοντος. Μια σημαντική εξαίρεση είναι η ομάδα που περιέχουν αιθέρια έλαια πολλά από τα οποία είναι πλουσιότερα σε περιεχόμενο όταν αναπτύσσονται σε ζεστά και ξηρά κλίματα, παρά σε υγρές και κρύες συνθήκες.

Μερικά φυτά αντέχουν μόνο σε πολύ ειδικό εύρος θερμοκρασιών και άλλα όπως το δεντρολίβανο που είναι μερικώς ανθεκτικά σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες. Ωστόσο η θερμοκρασία για την βλάστηση των περισσότερων φυτών κυμαίνεται από 15 – 32 °C.

Τα ευπαθή και μερικώς ανθεκτικά φυτά πρέπει να προστατεύονται από τον άνεμο. Η άνοιξη είναι η καλύτερη περίοδος για το φύτεμα των περισσότερων φυτών. Το ξεχειμώνιασμα σ' ένα θερμοκήπιο ή σ' έναν δροσερό εσωτερικό χώρο είναι πολύ συχνά ο μόνος τρόπος για τη συντήρηση των υποτροπικών φυτών σε ψυχρά κλίματα, ενώ άλλα φυτά ευδοκιμούν σε εσωτερικούς χώρους ολόκληρο το χρόνο σε μια ζεστή και προσήλια θέση.

2.1.3.5. Υψόμετρο

Η ευρέως διαδεδομένη άποψη ότι τα φυτά που συλλέγονται από τα βουνά είναι περισσότερο δραστικά παρά αυτά που προέρχονται από χαμηλά υψόμετρα, είναι κατά ένα μέρος σωστή. Έχουν γίνει πολύχρονες έρευνες και το συμπέρασμα είναι ότι κάθε είδος φυτού έχει ένα κατάλληλο υψόμετρο στο οποίο έχει τη μέγιστη δραστηριότητα. Για πολλά είδη αυτό το υψόμετρο είναι

μεταξύ 800 και 1300 μέτρα, ενώ σε άλλα είδη είναι χαμηλότερο. Σε μεγαλύτερα ύψη, γύρω στα 1600-2000 μετρά η ποσότητα των ενεργών συστατικών μειώνεται ακόμη και για τα φυτά που προέρχονται από μεγάλο υψόμετρο, αυτή η μείωση μπορεί να είναι 20% με 50% της ποσότητας που παρουσιάζεται στα κατάλληλα υψόμετρα ακόμα και αν η ανάπτυξη του φυτού φαίνεται φυσιολογική ή ισχυρή ακόμα. Αυτή η μείωση οφείλεται πιθανώς στις χαμηλότερες θερμοκρασίες που επικρατούν στο βουνό, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της νύκτας.

2.1.3.6. Φως

Το φως μπορεί επίσης να παίζει ένα πρωταρχικό ρόλο. Είναι αποδεδειγμένο ότι ορισμένα φυτά που συλλέγονται από ηλιόλουστη περιοχή, περιέχει περισσότερα αλκαλοειδή παρά αν αναπτύσσεται σε σκιερό μέρος. Ορισμένα χειλιανθή π.χ. μελισσοβότανο, η ρίγανη, έχουν πολύ περισσότερους σμηγματογόνους αδένες ως εκ τούτου και αιθέρια έλαια, αν καλλιεργούνται σε καλά φωτεινές τοποθεσίες.

2.1.3.7. Νερό

Τα φυτά χρειάζονται καλό πότισμα μετά το φύτεμα και στη συνέχεια μια φορά την εβδομάδα. Η υπερβολική άρδευση είναι επιζήμια γιατί πολλά φυτά παράγουν τα φαρμακευτικά ενεργά συστατικά τους μόνο σε συνθήκες ξηρασίας. Ένας ακόμα σημαντικός λόγος που αποφεύγεται το πολύ νερό ή το πολύ υγρό χώμα είναι ότι οι ρίζες ασφυκτιούν και δίνεται η δυνατότητα ανάπτυξης μυκήτων που είναι δυνατό να καταστρέψουν τα φυτά.

2.1.4. Καλλιεργητικές φροντίδες

Οι καλλιεργητικές φροντίδες που ο κάθε «παραγωγός» παρέχει στο βοτανόκηπο του και οι εδαφοκλιματολογικές συνθήκες που λαμβάνει υπόψη του είναι λιγοστές γιατί στηρίζονται στην εγγενή προσαρμοστικότητα των αυτοφυών φυτών, δηλαδή σε συνθήκες ανύπαρκτων καλλιεργητικών φροντίδων. Ωστόσο κάποιες βασικές καλλιεργητικές επεμβάσεις που γίνονται σε όλες της καλλιέργειες είναι οι παρακάτω (Andrew Chevalier M.N.I.M.H.2003) .

2.1.4.1. Κλάδεμα

Το κλάδεμα χρησιμεύει για την απομάκρυνση ξερών κλώνων-φύλλων και για τη βελτίωση του σχήματος, του μεγέθους και της ποιότητας του αναπτυσσόμενου φυτού. Είναι μια σημαντική δραστηριότητα στην κηπουρική των βοτάνων και θα πρέπει να γίνεται σωστά έτσι ώστε να επωφελούνται , τα διάφορα είδη φυτών με ξυλώδες στέλεχος αλλά και ο παραγωγός να διευκολύνεται αργότερα κατά την συγκομιδή. Το αραιώμα στα φυτά, ιδίως στα χαμόδεντρα, ευνοεί το ξανάνιωμα του φυτού. Το τακτικό κλάδεμα και γενικά νοικοκύρεμα του κήπου δρα ανασταλτικά στην δράση παράσιτων και ασθενειών.

2.1.4.2. Βοτάνισμα

Το βοτάνισμα είναι απαραίτητο διότι τα ζιζάνια ανταγωνίζονται τα καλλιεργούμενα φυτά για το νερό και τα θρεπτικά συστατικά.

Γίνεται με το χέρι ή με σκαλιστήρι, αποφεύγεται η χρήση ζιζανιοκτόνων. Ωστόσο, μερικά ζιζάνια είναι πολύ επεκτατικά και καλό είναι να ξεριζώνονται και να απομακρύνονται αμέσως μόλις γίνονται αντιληπτά.

Η περικοκλάδα, η νεραγκούλα και το έρπον γαϊδουράγκαθο είναι τρία από τα πιο συνηθισμένα.

2.1.4.3. Λίπανση

Τα φυτά του κήπου αποτελούν μια μορφή διασύνδεσης μεταξύ του φυσικού και του ανθρώπινου κόσμου. Μέσω του εδάφους μπορεί να ασκηθεί η μεγαλύτερη επιρροή πάνω στο οικοσύστημα του κήπου συνολικά και ο ιδανικότερος τρόπος να δράσει το χώμα είναι η οργανική καλλιέργεια, με τη χρήση γνήσιων, φυσικών κοπροχωμάτων ή λιπασμάτων που ενισχύουν τους κύκλους της ανάπτυξης.

Τα ίδια τα φυτά επιστρέφουν θρεπτικές ουσίες στο χώμα με την πτώση των φύλλων, κλάδων και πετάλων τους. Ορισμένα βότανα που συμβάλουν σημαντικά και αποτελεσματικά στην λίπανση του βοτανόκηπου και θα ήθελα να αναφέρω είναι η Τσουκνίδα, το Χαμομήλι, το Αγριοράδικο και ο Σαμπούκος. Οι τσουκνίδες είναι πολύ πλούσιες σε σίδηρο, χαλκό και φυσικό ασβέστιο. Αυτές τις θρεπτικές ουσίες, που οι τσουκνίδες αφαιρούν από το χώμα, τις ξανά προσθέτουν στο χώμα όταν γίνουν κομπόστα. Οι τσουκνίδες όπως και η αχίλλεια βοηθούν τα γειτονικά φυτά για να γίνουν ισχυρά και να αντισταθούν στις ασθένειες. Αυξάνουν επίσης την πτητική περιεκτικότητα σε αιθέρια έλαια στα φυτά που μεγαλώνουν δίπλα σε τους, ειδικά στη μέντα. Οι τσουκνίδες ενεργούν επίσης, ως ενεργοποιητής κομπόστας. Η επιρροή τους στο χώμα μπορεί να παρατηρηθεί γύρω από τις ρίζες τους που είναι πάντα πολύ πλούσια σε φυτόχωμα. Οι τσουκνίδες υποκινούν τη δραστηριότητα των βακτηριδίων που φτιάχνουν το νιτρικό στο χώμα. Ένα πολύ πλούσιο υγρό λίπασμα μπορεί να γίνει από τσουκνίδες. Το χαμομήλι είναι ένα από τα πιο πλούσια φυτά με φυσικό ασβέστιο, έχει τη φήμη ότι είναι παθολόγος των φυτών, κρατώντας τα γειτονικά φυτά υγιείς και είναι σε θέση να θεραπεύσει τα άρρωστα φυτά. Τα φύλλα, τα κλαδιά και οι ρίζες του σαμπούκου, βοηθούν στη ζύμωση και στην παραγωγή καλής κομπόστας.

Τα λιπάσματα μέσα στο έδαφος επηρεάζουν τον αριθμό των ενεργών συστατικών. Όλα τα φυτά απαιτούν ένα κατάλληλα λιμασμένο έδαφος, αλλά ορισμένα απαιτούν και κάποια ειδικά λιπάσματα. Στα αρωματικά φυτά η επίδραση των λιπασμάτων στο περιεχόμενο των ενεργών στοιχείων είναι λιγότερο φανερό και είναι ελάχιστες οι πληροφορίες που το δικαιολογούν. Γενικά πρέπει να αποφεύγονται τα πολύ εξειδικευμένα – χημικά λιπάσματα κατά την καλλιέργεια των βοτάνων.

Η οργανική καλλιέργεια παρουσιάζει πολλά πλεονεκτήματα. Πρώτον, επειδή χρησιμοποιούνται μόνο φυσικά λιπάσματα το χώμα παραμένει καθαρό, ελεύθερο από χημικά που μολύνουν και που ενδεχομένως περνούν στα ίδια τα βότανα. Αυτό είναι και το ιδιαίτερος σημαντικό στην βοτανοκαλλιέργεια, επειδή τέτοιου είδους ρυπαντές αλλάζουν τη βιοχημεία του φυτού και επηρεάζουν τη δράση που εξασκεί στον ανθρώπινο οργανισμό, λόγος που καθιστά αναγκαία τη χρήση βιολογικών σκευασμάτων στην καλλιέργεια βοτάνων. Δεύτερον, οι οργανικές μέθοδοι δημιουργούν ένα χώμα υγιές το οποίο με τη σειρά του αποδίδει υγιή, σφριγηλά φυτά. Και τρίτον περιορίζουν τις καλλιεργητικές φροντίδες στο ελάχιστο όπως το σκάψιμο και το ξεχορτάρισμα. Οργανικά λιπάσματα όπου κυκλοφορούν στο εμπόριο είναι τα παρακάτω:

Αποξηραμένο αίμα το οποίο προσδίδει άζωτο στο έδαφος.

Οστεάλευρο, περιέχει ποσότητα φωσφόρου.

Αλεσμένα φύκια, προσδίδουν στο χώμα ποσότητες αζώτου, φωσφόρου και καλίου. Λίπασμα με ιδιαίτερο τοπικό ενδιαφέρον και ευρέως χρησιμοποιούμενο. Μέσα από προσωπικές συνομιλίες έγινε γνωστό ότι χρησιμοποιείται και στις αμπελοκαλλιέργειες κατά το φρεζάρισμα αναμειγμένο με το χώμα. Καθώς και Ασβεστοποιημένα φύκια που προσφέρουν Ασβέστιο (50%), μαγνήσιο, νάτριο και πολυάριθμα ιχνοστοιχεία. Αν και το στοιχείο που βρίσκεται σε πλεόνασμα στο έδαφος της Ικαρίας, κυρίως στην Β.δυτική πλευρά, είναι το ασβέστιο. Ακόμα για την φυσική διατήρηση της γονιμότητας και εμπλουτισμό του εδάφους γίνεται χρήση κομπόστ.

Τέλος, αν η καλλιέργεια βοτάνων είναι οικιακής μορφής σε γλάστρες ή σε κάποιο μικρό κήπο, όπου άλλωστε επικρατούν στο μεγαλύτερο ποσοστό αυτό το είδος καλλιέργειας στην Ικαρία, χρησιμοποιούν κοπριά ως λίπασμα, ζωικής ή φυτικής προέλευσης (Chevallier Andrew, 2003, <http://www.ΦΤΙΑΧΝΩ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ: Η Θρεπτική αξία των βοτάνων>).

2.2.ΣΥΓΚΟΜΙΔΗ

2.2.1. Γενικά

Η συλλογή των βοτάνων είναι το αποκορύφωμα της βοτανολογίας, είτε τα μαζεύουμε από τον κήπο μας είτε τα αναζητούμε στη φύση. Η δραστηριότητα αυτή δίνει την ευκαιρία να αναγνωρισθεί και να τιμηθεί η αφθονία και η πληρότητα του πλανήτη μας.

Η σωστή αναγνώριση είναι ουσιώδους σημασίας καθώς και ένα από τα απαραίτητα «εργαλεία» εξοπλισμού για τα αυτοφυή φυτά, διότι πολλά μοιάζουν εξωτερικά μεταξύ τους και μια λάθος αναγνώριση μπορεί να απολήξει σε δηλητηρίαση, γι' αυτό λοιπόν αν δεν είμαστε σίγουροι για κάποιο φυτό ή απλά μοιάζει με αυτό που ψάχνουμε, καλύτερα να μην το μαζέψουμε καθόλου. Η άγνοια ή η ημιμάθεια είμαι τρομερά επικίνδυνη και ίσως θανατηφόρα . Ιδιαίτερη σημασία στο κεφάλαιο αναγνώριση αποτελεί και η γνώση του συλλέκτη, πριν έρθει η εποχή συγκομιδής, ποια μέρη των φυτών πρέπει να μαζέψει, γιατί ανάλογα το φυτό συλλέγετε και το ανάλογο τμήμα του, ακόμα διαφορετικά μέρη του ίδιου φυτού, έχουν εντελώς διαφορετική δράση και χρήση (<http://www.ΦΤΙΑΧΝΩ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ: Συγκομιδή &Επεξεργασία βοτάνων>).

Κατά την διαδικασία συγκομιδής των βοτάνων, θα πρέπει να συλλέγονται μόνο τα πιο πράσινα και ακέραια φύλλα, με το καλύτερο σχήμα δηλαδή, και να αφαιρούνται όσα είναι μαραμμένα, δαγκωμένα από έντομα ή προσβεβλημένα από έντομα. Κοινό και εύκολο γνώρισμα προσβολής από έντομο είναι η εμφάνιση κηλίδων στην επιφάνεια των φύλλων. Πολλά βότανα φυτρώνουν δίπλα στο δρόμο, καλό είναι να αποφεύγονται, όπως και από χωράφια που έχουν ραντιστεί με γεωργικά φάρμακα, διότι οι ουσίες αυτές στεγνώνουν πάνω στα φυτά και κατόπιν ελευθερώνονται μέσα στο έγχυμα. Πρέπει να αποφεύγεται η συλλογή κοντά σε βιομηχανικές ή γενικά μολυσμένες περιοχές, διότι τα συστατικά των φυτών μπορούν να αλλοιωθούν και να περιέχουν επικίνδυνα χημικά στοιχεία για τον άνθρωπο χάνοντας έτσι την θεραπευτική τους ιδιότητα.

2.2.2. Η χρονική περίοδος συγκομιδής των φυτικών τμημάτων.

Τα φυτικά μέρη του φυτού συγκομίζονται το καθένα σε διαφορετική χρονική περίοδο. Τα φύλλα, θα πρέπει να συλλέγονται κατά προτίμηση όταν βγαίνουν κατά τους εαρινούς και τους θερινούς μήνες, ενώ τα άνθη όταν αρχίσουν να ανοίγουν τα μπουμπούκια τους, και οι καρποί μόλις ωριμάσουν. Ο φλοιός του κορμού και οι ρίζες συλλέγονται στην αρχή της άνοιξης, μόλις το φυτό αρχίζει να εμφανίζει τα μπουμπούκια των φύλλων του ή κατά το φθινόπωρο, όταν το φυτό έχει συγκεντρώσει τη ζωτικότητα κάτω από την επιφάνεια του εδάφους και οι θρεπτικές – δραστικές ουσίες βρίσκονται στις ρίζες σε μεγάλες ποσότητες. Ιδιαίτερη προσοχή κατά την συλλογή του φλοιού, διότι δεν πρέπει να ξεγυμνώνετε ο φλοιός του κορμού από ολόκληρο το φυτό γιατί έτσι καταστρέφεται το φυτό, επομένως αφαιρούνται πάντα μικρά κομμάτια του φλοιού. Τέλος, τα σπέρματα μαζεύονται όταν οι καρποί είναι αρκετά ώριμοι και σε άλλα φυτά όταν οι ανθισμένες κορυφές γίνονται καφέ και δείχνουν ξερές. Επίσης, σε κάποια άλλα βότανα τα σπέρματα γίνονται μαύρα και πέφτουν στο έδαφος, γι' αυτό συλλέγονται κατά την αποξήρανση (Chevallier Andrew, 2003, <http://www.ΦΤΙΑΧΝΩ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ: Συγκομιδη &Επεξεργασία βοτανων>).

2.2.3. Παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα και θεραπευτική δράση των βοτάνων κατά την συγκομιδή.

Μερικά βότανα μπορούν να συλλεχθούν ολόκληρο το έτος, αλλά τα περισσότερα έχουν τη δική τους εποχή ανάπτυξης και συγκομιδής και πρέπει είτε να καταναλώνονται αμέσως είτε να υποβάλλονται σε συντήρηση για να καταναλωθούν αργότερα.

Έχουν πραγματοποιηθεί πολλές έρευνες σχετικά με τις επιδράσεις που ασκούν πάνω στη βιοχημική σύνθεση των φαρμακευτικών βοτάνων· ο κύκλος ανάπτυξης του φυτού, οι ημερήσιοι ρυθμοί και το κλίμα. Οι μελέτες αυτές έδειξαν ότι οι παλιές παραδόσεις σχετικά με το πότε είναι η κατάλληλη εποχή για τη συλλογή κάθε φυτού έχει γερές βάσεις στη χημεία των φυτών.

Τα δραστικά συστατικά εμφανίζονται σε διαφορετικές ποσότητες ανάλογα με την ώρα της ημέρας, με το μήνα και με το κύκλο ανάπτυξης του φυτού (Hans Fluck, Hoffman David, 1997).

Ωστόσο είναι εφικτές ορισμένες χρήσιμες γενικεύσεις. Η ποσότητα των δραστικών ουσιών είναι μεγαλύτερη στο τέλος της πιο εντατικής περιόδου ανάπτυξης του φυτού. Γι' αυτό τα βότανα πρέπει να συλλέγονται την άνοιξη πριν την άνθησή τους. Η κατάλληλη ώρα της μέρας για την συλλογή των βοτάνων είναι μετά την εξάτμιση της πρωινής υγρασίας, όταν είναι στεγνά ή ακόμα καλύτερα τις απογευματινές ώρες. Κατά την διάρκεια της μέρας γίνονται πολλές διαφοροποιήσεις, τα βότανα που περιέχουν αλκαλοειδή όπως η Μπελλαντόνα ή το Στραμώνιο είναι πλουσιότερα σε ενεργά συστατικά το πρωί παρά το απόγευμα. Από την άλλη πλευρά ορισμένα αρωματικά χειλανθή αυξάνουν το περιεχόμενο των αιθέριων ελαίων τους κατά τις πρώτες ώρες του απογεύματος. Οι βροχερές μέρες πρέπει να αποφεύγονται γιατί η υγρασία διατηρείται στα φύλλα των φυτών και αν τα συγκεντρώσουμε πριν στεγνώσουν, μπορεί εύκολα να μouxλιάσουν. Επίσης, η πολλή ζέστη στεγνώνει τα έλαια των φυτών (Hans Fluck, Chevallier Andrew, 2003)).

Η ηλικία του φυτού είναι ένας από τους σημαντικούς παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα των βοτάνων κατά τη συγκομιδή. Τα νεαρά φυτά δεν περιέχουν τα συστατικά που πρέπει, ενώ τα προχωρημένης ηλικίας, βρίσκονται σε μειονεκτική κατάσταση. Οι στιγμές πριν την καρποφορία είναι οι καταλληλότερες για μάζεμα σε φυτά μεγαλύτερα του ενός έτους και για πολυετή φυτά.

Κατά την συγκομιδή πρέπει να χρησιμοποιείται και ο κατάλληλος εξοπλισμός που είναι κοφτερό μαχαίρι ή κλαδευτήρι, γιατί αν τα κόβουμε τραβώντας τα με το χέρι μπορεί να καταστραφούν οι τρυφεροί μίσχοι των φυτών, πράγμα που επιβραδύνει την ανάπτυξη νέων φύλλων και βλαστών ή να διευκολύνει την είσοδο μυκήτων και εντόμων στους τραυματισμένους ιστούς. Επίσης, ένας ξύλινος δίσκος ή ένα ανοιχτό πανέρι ή όπως και οι νοικοκυρές παλαιότερα που φορούσαν μια βαμβακερή ποδιά και τοποθετούσαν εκεί τα βότανα που μάζευαν. Έτσι, τα βότανα αερίζονται και δεν υποβαθμίζεται η ποιότητά τους, πράγμα πολύ πιθανό με τις πλαστικές-νάιλον σακούλες, οι οποίες αυξάνουν τη θερμοκρασία και κατ' επέκταση διατηρείται η υγρασία. Τέλος, απαιτούνται γάντια για φυτά που έχουν αγκάθια

όπως ο βάτος ή που μπορούν να προξενήσουν αλλεργίες όπως είναι ο απήγανος και η τσουκνίδα (Hoffman David, 1997, Chevallier Andrew, 2003) .



Βασική προϋπόθεση για να διατηρηθεί σε ισορροπία η σχέση μεταξύ ανθρώπου-φύση είναι ο άνθρωπος ως ο απολαβών των φυσικών αυτών φαρμάκων, οφείλει να σέβεται και να προστατεύει τόσο τα ίδια τα φυτά όσο και το περιβάλλον στο οποίο αναπτύσσονται , γ' αυτό ποτέ δεν πρέπει να συλλέγονται περισσότερα βότανα από όσα χρειάζεται και κυρίως ποτέ όλα τα βότανα από μια και μόνο περιοχή, γιατί θα καταστεί δύσκολη η αναπαραγωγή και η επιβίωσή της.

Η συγκομιδή από τον κήπο είναι ένας πιο εύκολος τρόπος ο οποίος μπορεί να συνδυαστεί εκτός από τις παραπάνω προϋποθέσεις – γνώσεις και με το κλάδεμα, την αφαίρεση ανεπιθύμητων-νέων βλαστών και με την ανανέωση των φυτών.



Πίνακας(1) 2.2 Άνθησης και Συγκομιδής των αυτοφυών βοτάνων.=

<u>ΒΟΤΑΝΑ</u>	<u>ΕΠΟΧΗ ΑΝΘΙΣΗΣ</u>	<u>ΕΠΟΧΗ ΣΥΓΚΟΜΙΔΗΣ</u>
ΑΓΡΙΟΡΑΔΙΚΟ	ΑΝΟΙΞΗ	ΑΠΡΙΛΙΟ (Ρίζα)/& ΟΚΤΩΒ,- ΝΟΕΜΒ. (Φύλλα)
ΑΓΡΙΟΑΓΚΙΝΑΡΑ	ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ	ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
ΑΘΡΙΜΠΙ	ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ	ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
ΑΠΗΓΑΝΟΣ	ΜΑΙΟ-ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ	ΜΑΙΟ-ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ
ΑΣΤΗΒΗ	ΑΠΡΙΛΙΟΣ-ΙΟΥΝΙΟΣ	
ΑΘΑΝΑΤΟΣ	ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ	
ΑΚΙΣΑΡΕ	ΙΟΥΝΙΟ-ΑΥΓΟΥΣΤΟ	ΙΟΥΝΙΟ-ΑΥΓΟΥΣΤΟ
ΑΚΟΝΙΖΑ	ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ	ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ
ΑΜΥΓΔΑΛΙΑ	ΑΡΧΕΣ ΑΝΟΙΞΗΣ	
ΑΨΙΘΙΑ	ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ	ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
ΒΑΛΣΑΜΟΧΟΡΤΟ	ΙΟΥΝΙΟ- ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ	ΙΟΥΝΙΟ-ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ
ΒΑΤΟΣ	ΑΝΟΙΞΗ	ΑΝΟΙΞΗ (Φύλλα)/ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ (καρποί)
ΒΡΗΧΑ		ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ
ΔΑΦΝΗ	ΜΑΡΤΙΟ-ΜΑΙΟ	ΜΑΡΤΙΟ-ΜΑΙΟ
ΔΕΝΔΡΟΜΟΛΟΧΑ	ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ	ΙΟΥΛΙΟ
ΔΥΟΣΜΟΣ	ΤΕΛΗ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ	ΟΛΟ ΤΟ ΕΤΟΣ
ΕΛΙΑ	ΜΑΙΟ	ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ
ΘΥΜΑΡΙ	ΜΑΙΟ-ΙΟΥΝΙΟ	ΜΑΙΟ-ΟΚΤΩΜΒΡΙΟ
ΚΑΛΑΝΘΡΩΠΟΣ	ΙΟΥΛΙΟ-ΑΥΓΟΥΣΤΟ	ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ
ΚΑΣΤΑΝΙΑ	ΑΝΟΙΞΗ	ΣΕΠΤΕΜ.-ΝΟΕΜΒΡΙΟ &ΜΑΙΟ(Φλοιό)
ΚΑΡΥΔΙΑ	ΑΠΡΙΛΙΟ-ΜΑΙΟ	ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ/ & ΙΟΥΝΙΟ(Φύλλα)
ΚΟΥΜΑΡΙΑ	ΜΑΙΟ&ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ	ΙΟΥΛΙΟ&ΝΟΕΜΒΡΙΟ
ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ	ΙΟΥΝΙΟ-ΣΕΠΤΕΜ.	ΙΟΥΝΙΟ-ΣΕΠΤΕΜ.

ΚΙΣΣΟΣ	ΙΟΥΝΙΟ-ΙΟΥΛΙΟ	ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΔΙΑ	ΑΠΡΙΛΙΟ-ΜΑΙΟ	τ. ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΟΥ
ΚΡΙΤΑΜΑ	ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ	ΑΝΟΙΞΗ
ΚΟΛΛΙΤΣΙΔΑ	ΙΟΥΛΙΟ	ΜΑΙΟ-ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ
ΚΕΝΔΡΟΣ	ΑΝΟΙΞΗ	ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ
ΛΕΜΟΝΟΧΟΡΤΟ	ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ	ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
ΛΥΓΑΡΙΑ	ΙΟΥΝΙΟ-ΑΥΓΟΥΣΤΟ	ΣΕΠΤΕΜ.-ΝΟΕΜΒΡ.
ΜΑΝΔΡΑΓΟΡΑΣ		ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ (φύλλα)
ΜΑΡΑΘΟ	ΙΟΥΛΙΟ-ΑΥΓΟΥΣΤΟ	ΑΥΓΟΥΣΤΟ-ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ
ΜΟΛΟΧΑ	ΙΟΥΝΙΟ-ΟΚΤΩΒΡΙΟ	ΙΟΥΝΙΟ-ΣΕΠΤΕΜ.
ΜΑΤΖΟΥΡΑΝΑ	ΙΟΥΛΙΟ-ΟΚΤΩΒΡΙΟ	ΙΟΥΛΙΟ-ΟΚΤΩΒΡΙΟ
ΜΟΥΡΟΣΥΚΙΑ	ΑΠΡΙΛΙΟ	ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ
ΜΠΟΓΙΑ	ΑΝΟΙΞΗ	ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ
ΝΤΑΝΤΟΥΡΑΣ		ΚΑΛΟΚ. & ΦΘΙΝ. (Σπέρματα)
ΠΑΣΣΙΦΛΟΡΑ	ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ	ΜΑΙΟ-ΙΟΥΛΙΟ
ΠΟΛΥΚΟΜΠΟ	ΙΟΥΝΙΟ-ΟΚΤΩΒΡΙΟ	ΙΟΥΝΙΟ-ΝΟΕΜΒΡΙΟ
ΡΙΓΑΝΗ	ΜΑΙΟ-ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ	ΙΟΥΛΙΟ-ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ
ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ		ΜΑΡΤΙΟ-ΙΟΥΝΙΟ ΟΚΤΩΒ.-ΝΟΕΜΒ. (Ρίζα)
ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ	ΑΝΟΙΞΗ	ΜΑΙΟ-ΙΟΥΛΙΟ
ΧΑΜΟΜΗΛΟ	ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ	ΜΑΙΟ-ΑΥΓΟΥΣΤΟ
ΚΥΠΑΡΙΣΣΙ		ΑΥΓΟΥΣΤΟ & ΟΚΤΩΒ. (Καρπό)
ΠΕΥΚΟ		ΑΠΡΙΛΙΟ
ΒΕΛΑΝΙΔΙΑ		ΜΑΙΟ (Φλοιό)
ΤΣΑΜΠΟΥΚΟΣ	ΙΟΥΝΙΟ-ΙΟΥΛΙΟ	ΙΟΥΝΙΟ (Ανθη)
ΠΑΠΑΡΟΥΝΑ	ΑΝΟΙΞΗ	ΑΝΟΙΞΗ
ΣΤΥΦΝΟ	ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ- ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ	ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ-ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ

(Hans Fiuck, " Τα φαρμακευτικά βότανα και οι χρήσεις τους ",
Εκδόσεις Γ.Μπίμπης)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΑΠΟΞΗΡΑΝΣΗ-ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ-ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

3.1 ΑΠΟΞΗΡΑΝΣΗ

Η αποξήρανση είναι μία διαδικασία απαραίτητη για την συντήρηση και χρήση των περισσότερων βοτάνων, η οποία περιλαμβάνει την απώλεια της υπάρχουσας υγρασίας από τα φυτικά μέρη, φύλλα - άνθη - βλαστοί - καρποί - ρίζες - σπέρματα.

Η αποξήρανση των φυτών, έχει ιδιαίτερη σημασία, να γίνεται όσο το δυνατό γρηγορότερα μετά τη συλλογή τους, για να αποφευχθούν οι απώλειες των θρεπτικών συστατικών, βιταμινών και η θεραπευτική τους ιδιότητα. Το νωπό υλικό του φυτού, ειδικότερα αν πρόκειται για φύλλα είτε για άνθη, αλλοιώνεται πολύ γρήγορα και τα ενεργά από φαρμακευτική άποψη συστατικά είναι συχνά εκείνα που επηρεάζονται πρώτα. Κυρίως δε στα αρωματικά βότανα η επεξεργασία τους πρέπει να γίνει αμέσως μετά την συγκομιδή, γιατί το άρωμα τους διαφεύγει στην ατμόσφαιρα και έτσι χάνουν τα πολύτιμα αιθέρια έλαια τους σε λίγες μόλις ώρες (<http://www.ΦΤΙΑΧΝΩ ΜΟΝΟΣ ΜΟΥ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑ ΒΟΤΑΝΩΝ, www.doukey island.gr>).

Πρώτο και βασικό στάδιο της αποξήρανσης, είναι ο καθαρισμός των φυτικών τμημάτων που συλλέχθησαν, περιλαμβάνει αφαίρεση τυχόν ζιζανίων, αποχρωματισμένων φύλλων, και καλό πλύσιμο και ξήσιμο των ριζών για να φύγουν τα χώματα.

Στην συνέχεια προετοιμάζουμε τα βότανα, ξεχωρίζοντας τα φυτικά μέρη σε δεμάτια και δειντάς τα χαλαρά με σπάγκο ή κλωστή, όταν επιθυμούμε να αποξηράνουμε ολόκληρο το υπέργειο μέρος του φυτού όπως π.χ. η αψιθιά, η ρίγανη, το φασκόμηλο, κ.α. διαφορετικά πρέπει να διαχωρίσουμε τα φύλλα και τα άνθη από τα άλλα ανεπιθύμητα μέρη του φυτού, όπως τους μίσχους, τα οποία θα μπορούσαν να επιβραδύνουν την

λειτουργία της αποξήρανσης. Οι ρίζες αποφλοιώνονται προσεκτικά, και κόβονται σε φέτες ή σε μικρά κομμάτια ώστε να αποξηραθούν καλά και ομοιογενώς. Ενώ για τα άνθη πρέπει να προηγηθεί, καθαρισμός από κάθε τυχόν έντομα ή ακαθαρσίες, τα δε μπουμπούκια πέρνιονται συνήθως από μια κλωστή και τοποθετούνται σε καρφί στο εσωτερικό ενός ντουλαπιού ή σε κάποιο σκιερό μέρος του σπιτιού για να αποξηραθούν παρά να απλωθούν στον ήλιο. Οι ανθισμένες κορυφές κατά την αποξήρανση σκεπάζονται με χαρτιά για να προστατευτούν από το πολύ φως. Η ξήρανση των ανθέων είναι πολύ δύσκολη γιατί πρέπει να διατηρήσουν το άρωμα και το χρώμα τους. Ο ανεπτυγμένος κάλυκας ορισμένων ανθέων πρέπει να αφαιρείται και τα άνθη να απλώνονται σε τεντωμένα πανιά. Οι σαρκώδεις καρποί ξηραίνονται στον ήλιο. Τα σπέρματα ξηραίνονται στην σκιά. Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι τα φυτά κατά την αποξήρανση πρέπει να απλώνονται σε λεπτές σειρές χωρίς να καλύπτονται με διάφορα είδη φυτών επίσης είναι αποτελεσματικό να χρησιμοποιούνται ρηχοί δίσκοι με συρμάτινο διχτυωτό πάτο, όπως τα κόσκινα. Αν δεν λαμβάνεται αυτή η προφύλαξη καθυστερεί η διαδικασία αποξήρανσης και γίνονται ζυμώσεις με αποτέλεσμα την απώλεια ενεργών συστατικών (Power Publishing, www.doukeyisland.gr).

Κατά την αποξήρανση των φυτών οι συνθήκες που πρέπει να επικρατούν είναι ιδιαίτερες για την επιτυχία της περαιτέρω συντήρησης των βοτάνων. Απαιτείται ένας θερμός, ξηρός σκοτεινός και καλά αεριζόμενος χώρος, χωρίς υγρασία. Ένα καλά αεριζόμενο ντουλάπι ή ένα σκιερό μέρος στην βεράντα ή αποθήκη είναι ο ιδεώδης χώρος ξήρανσης. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει η αποξήρανση να γίνει κάτω από το φως του ήλιου και σε υψηλές θερμοκρασίες, διότι τα περισσότερα φυτά που αποξηραίνονται με αυτό τον τρόπο χάνουν μέχρι και το 30% του περιεχόμενου τους σε αιθέρια έλαια καθώς και πλήθος πολύτιμων συστατικών. Οι θερμοκρασίες ξήρανσης θα πρέπει να κυμαίνεται από 20 βαθμούς κελσίου μέχρι 40°C, ενώ πολλά άλλα φυτά αντέχουν σε θερμοκρασίες που κυμαίνονται από 15- 80 βαθμούς κελσίου αν και γενικά τα δραστικά συστατικά διατηρούνται καλύτερα σε θερμοκρασίες 50 βαθμών κελσίου και 70°C (Chevallier Andrew, 2003, Hans Fluck).

Η τεχνητή θερμοκρασία επιταχύνει τη διαδικασία, όμως δεν πρέπει να υπερβαίνει τους 34°C, καθώς επίσης θα πρέπει τα φυτά να δέχονται το ανέβασμα της θερμοκρασίας βαθμιαία με αργό και σταθερό ρυθμό. Η ιδανική θερμοκρασία βρίσκεται μεταξύ 32 – 34 °C. Μετά από 1 – 2 μέρες, η θερμοκρασία μπορεί να μειωθεί στους 25 – 27 °C για να ολοκληρωθεί η διαδικασία.

Ο χρόνος αποξηράνσης ποικίλει ανάλογα με το βότανο και το τμήμα αυτού. Γενικά ισχύει ότι τα φύλλα είναι έτοιμα όταν σπάνε τρίβοντας τα ανάμεσα στα δάχτυλα. Τα ανθοπέταλα όταν είναι τριζάτα αλλά όχι εύθραυστα. Οι ρίζες ξηραίνονται πολύ πιο δύσκολα από κάθε άλλο μέρος φυτού επειδή είναι πολύ υγρές. Οι ρίζες χάνουν γύρω στα 3/4 του βάρους τους, είναι ξηρές όταν είναι εύθραυστες.

Ένας γενικός κανόνας για το χρόνο αποξηράνσης είναι 7 – 10 ημέρες. Ορισμένα βότανα μπορεί να είναι έτοιμα και σε 5 ημέρες, ενώ οι ρίζες από 15 έως 30 ημέρες ανάλογα το είδος.

Φυτά που αποξηράνθηκαν και έγιναν εύθραυστα τα αφήνουμε να μαλακώσουν με την υγρασία του αέρα. Τα αποξηραμένα φυτά τα κοσκινίζουμε με προσοχή να φύγει η σκόνη και τα αυγά των εντόμων και τα φυλάμε σε μέρη χωρίς υγρασία, χωρίς ρεύματα αέρα, χωρίς μεγάλη ζέστη και φως. Οι φλοιοί να διατηρούνται σε κατάσταση σκόνης σε καλά κλεισμένα κουτιά. Η διατήρηση της φυσικής ύλης όπως θα δούμε και στην παρακάτω ενότητα, είναι καλύτερα να γίνεται σε γυάλινα σκουρόχρωμα δοχεία και προφυλαγμένα από το φως (www.doukeyisland.gr).



3.1.1. Τρόποι αποξήρανσης

Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούνται για την αποξήρανση των φυτών, και η χρονική περίοδος που θα εφαρμοστούν, μπορούν να επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό το περιεχόμενο των ενεργών συστατικών. Υπάρχουν τρία είδη αποξήρανσης, ο φυσικός που είναι και ο μόνος που χρησιμοποιείται στην Ικαρία, η αφύγρανση και η χρήση μικροκυμάτων. Αν και τα εξελιγμένα τεχνολογικά μέσα αποξήρανσης δεν εφαρμόζονται στην Ικαρία, δεν μπορούμε να παραλείψουμε την αναφορά τους ως αναγκαία σε οργανωμένες μελλοντικές βοτανοκαλλιέργειες (Chevallier Andrew, 2003) .

- I Φυσικός
- II Αφύγρανση
- III Χρήση μικροκυμάτων.

I ΦΥΣΙΚΟΣ

Ο Φυσικός είναι ο πιο συνηθισμένος, εύκολος και οικονομικός τρόπος αποξήρανσης.

Περιλαμβάνει κλωνάρια με φύλλα και άνθη σε δεμάτια δεμένα όπως προαναφέρεται, τα οποία τοποθετούνται ανάποδα κρεμασμένα σε σκοτεινό χώρο (ντουλάπι, αποθήκες, κ.τ.λ.) και καλά αεριζόμενο. Τα μεγάλα άνθη (π.χ. πασιφλόρα) απομονώνονται από τους βλαστούς και τοποθετούνται σε ψάθινες βάσεις. Εξασφαλίζοντας έτσι τον καλό αερισμό των βοτάνων και από κάτω, στην συνέχεια σε σκοτεινό μέρος για όσο χρειαστεί. Το ίδιο ισχύει για τους καρπούς και τις ρίζες. Για σπόρους που είναι πολύ μικροί (π.χ. μάραθο), τοποθετούνται ανάποδα ματσάκια από κλώνους με σπόρους πάνω από ένα δίσκο, μαζεύονται και μέσα σε χαρτοσακούλα αφήνονται να ξεραθούν, αναδεύονται συχνά και απαλά. Ξεχωρίζονται οι μεγάλοι σπόροι και τυχόν ξένες ύλες, φυλάσσονται οι υγιείς και καλά ανεπτυγμένοι.

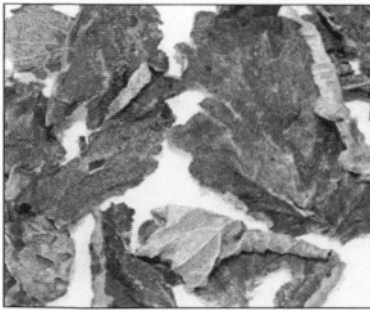
Ο φυσικός τρόπος αποξήρανσης, θεωρείται χρονοβόρος για τα σημερινά δεδομένα, άλλα με τη γοητεία της παράδοσης και την εξασφάλιση λίγης και ποιοτικής ποσότητας.

II ΑΦΥΓΡΑΝΣΗ

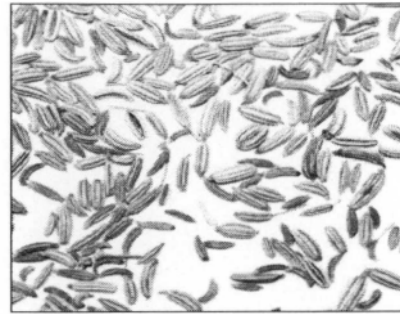
Μία αποτελεσματική αν και δαπανηρή μέθοδος ξήρανσης των βοτάνων είναι η χρήση μιας συσκευής αφύγρανσης (αφυγραντήρας), η οποία κυριολεκτικά ρουφάει το νερό από το φυτό. Ο αφυγραντήρας θα πρέπει να τοποθετηθεί σ' ένα λίγο – πολύ ερμητικά κλεισμένο θάλαμο μέσα στον οποίο τα φυτά κρεμιούνται σε χαλαρά δεμένα ματσάκια ή τοποθετούνται σε πλεχτούς δίσκους. Με τον τρόπο αυτό τα φυτά ξηραίνονται γρήγορα και με δεδομένο ότι δεν γίνεται χρήση θερμότητας, προκύπτει μικρό ποσοστό αποσύνθεσης και αλλοίωσης.

III ΧΡΗΣΗ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΩΝ

Υπάρχει η δυνατότητα ξήρανσης βοτάνων σε φούρνο μικροκυμάτων. Τα κομμένα μέρη απλώνονται σε αλουμινόχαρτο και ξηραίνονται μέσα στο φούρνο. Διάρκει 2 – 3 λεπτά, αλλά κάθε 30 δευτερόλεπτα θα πρέπει να παρακολουθεί την πρόοδο της ξήρανσης και να βάζουμε τα διάφορα μέρη εις τρόπον που να ευνοείται η ομοιόμορφη ξήρανση.



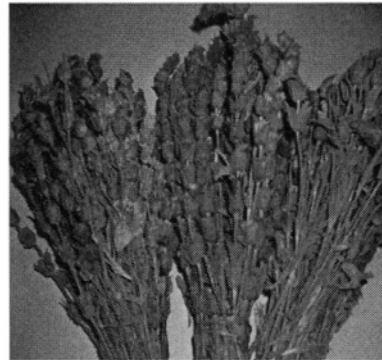
(αποξηραμένα φύλλα Λεμονόχορτου)



(ξεροί σπόροι Μάραθου)



(αποξηραμένα διάφορα βοτάνια)



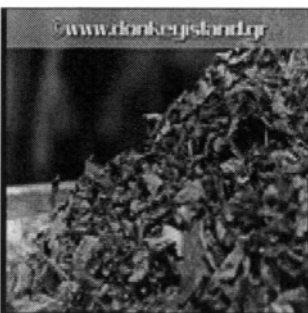
(φλακόμηλο)



(αποξηραμένο δεντρολίβανο)



(αποξηραμένο θυμάρι)



(φύλλα Λεμονόχορτου)



(δεντρολίβανο προς αποξήρανση σε σκιερό μέρος)

3.2 ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ - ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Η αποθήκευση των αποξηραμένων πλέον φυτικών τμημάτων γίνεται ανάλογα με τις ανάγκες κάθε ανθρώπου.

Όταν τα αποξηραμένα βότανα είναι έτοιμα, κάτι για το οποίο πρέπει να σιγουρευτούμε, διαφορετικά θα προκύψουν ανεπιθύμητα αποτελέσματα κατά την διάρκεια αποθήκευσης όπως μούχλα κ.τ.λ., τότε λοιπόν μπορεί να αρχίσει η επεξεργασία τους. Επιλέγεται ένα καλά αεριζόμενο μέρος, όπου αφήνονται ανοιχτά πόρτες και παράθυρα. Τοποθετούνται στην άκρη όσα προορίζονται για το μαγείρεμα, όπως το θυμάρι, η μαντζουράνα ή η δάφνη κ.α. Πρέπει ακόμη να κρατηθούν τα μικρά άνθη του χαμομηλιού και άλλων παρόμοιων φυτών, ολόκληρα.

Τα φύλλα των βοτάνων αφού έχουν διαχωριστεί από τους μίσχους τους αποθηκεύονται είτε ολόκληρα, είτε αλεσμένα, κυρίως για χρήση σε τσάι. Το ίδιο ισχύει και για τα άνθη. Οι ρίζες αλέθονται συνήθως σε σκόνη για μελλοντική χρήση ή αποθηκεύονται σε μικρά κομματάκια για την παρασκευή αποστάγματος, εγχύματος ή και σιροπιού στο μέλλον. Οι σπόροι αποθηκεύονται σε πακέτα στο ψυγείο ή σε αεροστεγή δοχεία.

Τα αποξηραμένα βότανα επηρεάζονται αρνητικά από το φως, τη ζέστη και τον αέρα. Για να τα προφυλάξουμε, πρέπει να αποθηκεύονται αμέσως, μετά την αποξηράνσή τους και την προετοιμασία για αποθήκευση, σε δροσερούς, ξηρούς και οπωσδήποτε μακριά από το φως του ήλιου, χώρους.

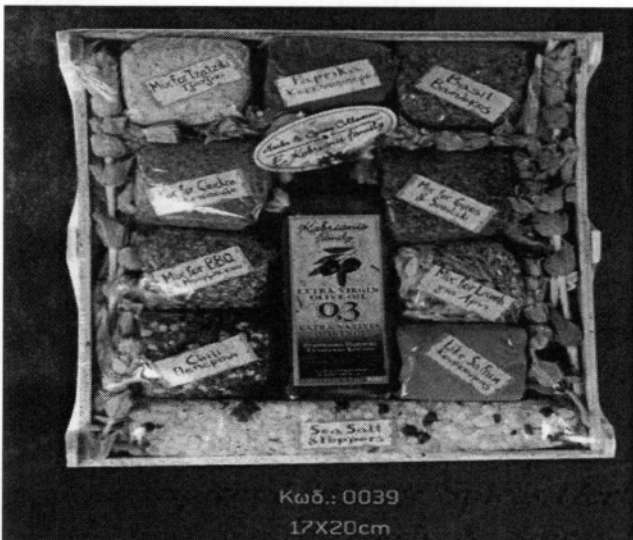
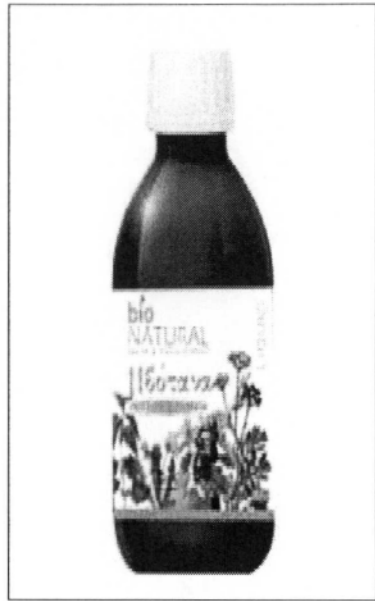
3.2.1. Σκέυη αποθήκευσης

Τα αεροστεγή από σκούρο γυαλί δοχεία είναι ιδανικά μέσα για την σωστή διατήρηση των βοτάνων, διότι είναι κατάλληλα για να αποφευχθεί η πιθανότητα απορρόφησης υγρασίας από τον αέρα, και για να προφυλάσσονται από το φως, αν δεν διαθέτονται δοχεία με σκουρόχρωμο γυαλί, φυλάγονται σε σκοτεινό ντουλάπι. Τα βότανα που περιέχουν αιθέρια έλαια δεν πρέπει να τοποθετούνται σε συνηθισμένα πλαστικά κιβώτια ή

σάκους, γιατί αυτά τα υλικά απορροφούν τα αιθέρια έλαια του φυτού τα οποία μετά εξατμίζονται από την εξωτερική επιφάνεια των δοχείων. Γενικά το πλαστικό είναι ανεπιθύμητο υλικό επειδή ευνοείται η συμπύκνωση μέσα στο δοχείο. Κατάλληλα σκεύη είναι τα πήλινα αγγεία με αεροστεγή καπάκια ή εφαρμοστούς φελλούς, κάθε αδιαφανές και αεροστεγές δοχείο καθώς και τα αεροστεγή ξύλινα κουτιά.

Αν αποθηκευτούν κατάλληλα τα βότανα μπορούν να συντηρηθούν στο ράφι μέχρι και ένα ενάμιση χρόνο, ενώ τα αποστάγματα των βοτάνων μπορούν να διατηρηθούν μέχρι και δύο χρόνια. Πρέπει επίσης να τονιστεί ότι αφού αλεσθεί ένα βότανο, η αποδοτική του ζωή μειώνεται, έτσι είναι καλύτερα να αλέθουν και αν χρειάζεται πάντα, σε ποσότητες που θα χρησιμοποιηθούν στο άμεσο μέλλον.

Τέλος δεν πρέπει να αμεληθεί η επικόλληση ετικετών στα δοχεία η ημερομηνία παρασκευής, και φύλαξή τους μακριά από παιδιά, ώστε να αποφευχθούν, τυχόν λάθη ακόμα και από αυτόν που τα χρησιμοποιεί ή δηλητηρίαση από κάποιους που δεν τα αναγνωρίζουν.

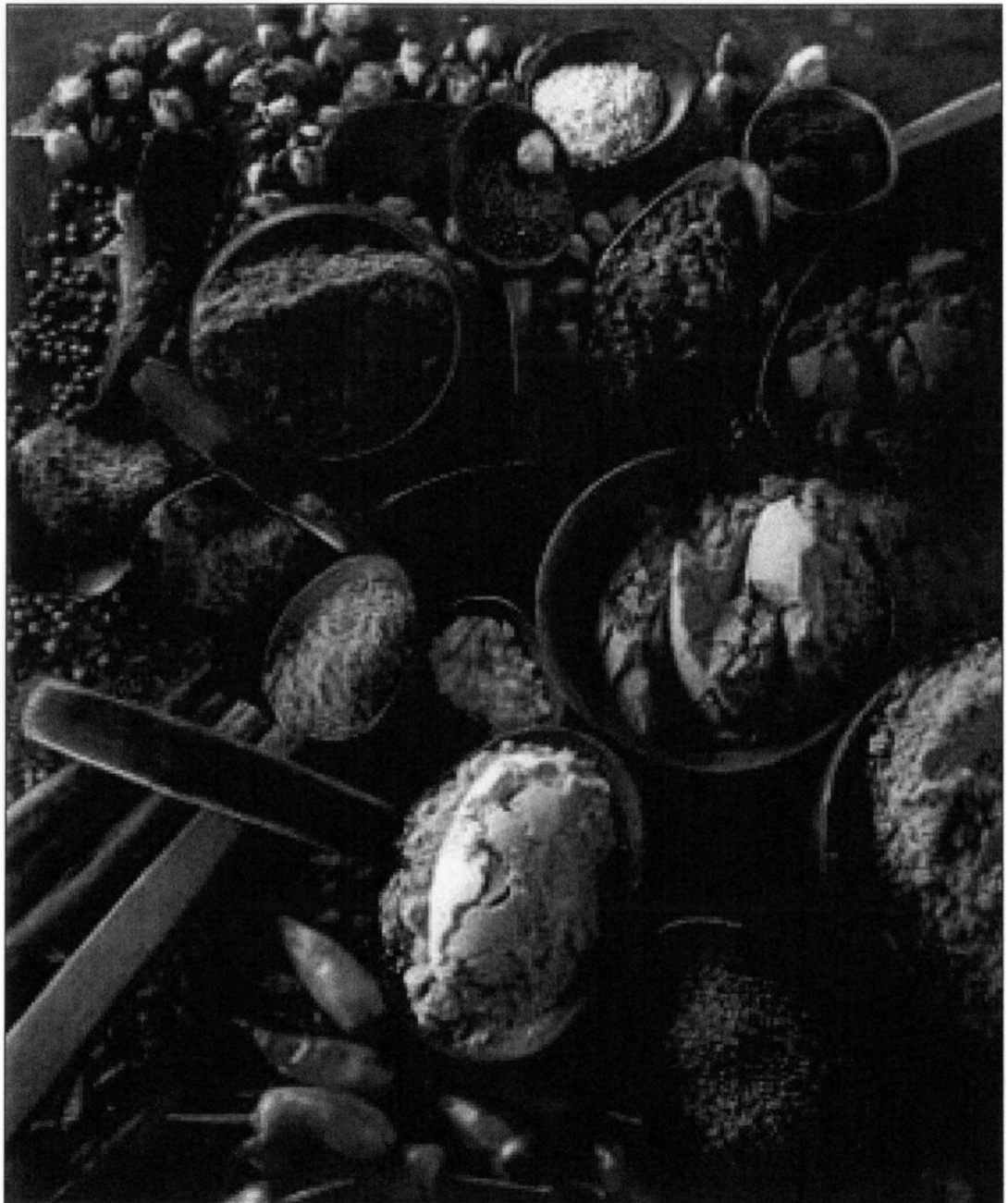


ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Chevallier Andrew, 2003, *“Βοτανοθεραπεία μεγάλη εγκυκλοπαίδεια θεραπευτικών φυτών”*, Εκδόσεις Δομική, Τόπος έκδοσης Αθήνα.
- Hans Fiuck, *“Τα φαρμακευτικά βότανα και οι χρήσεις τους”*, Εκδόσεις Γ.Μπίμπης.
- Hilary Boddie, *“Βότανα για υγεία και ομορφιά”*, Εκδόσεις Φυκίρης.
- Hoffman David, 1997, *“Η νέα Ολιστική Βοτανοθεραπεία”*, Εκδόσεις Διόπερα, Τόπος έκδοσης Αθήνα.
- Mabey Richard, 1999, *“Πλήρης οδηγός για τα βότανα”*, Εκδόσεις Ψύχαλου, Τόπος έκδοσης Αθήνα.
- Penelope Ody, 1994, *“Πλήρης οδηγός φαρμακευτικών βοτάνων”*, Εκδόσεις Γιαλλελής.
- Power Publishing, *“Βότανα -Φυσική Ιατρική”*.
- Shirley Price, 1998, *“Αρωματοθεραπεία”*, Εκδόσεις Ψύχαλου, Τόπος έκδοσης Αθήνα.
- Ανδreas.Ι. Μπαρμπουτσης, 2004, *“Φυτά του Ελληνικού τοπίου μέσα από το μύθο και την ιστορία”*, Τόπος έκδοσης Αθήνα.
- Αυγερινού Δήμητρα, 2000, *“Θεραπευτικά Βότανα”*, Εκδοτική Θεσσαλονίκης, Τόπος έκδοσης Θεσσαλονίκη.
- Αυγουστής Ιωάννης Ν., 2002, *“Βότανα όλα για την υγεία”*, Εκδόσεις Κ.Πολίτης, Τόπος έκδοσης Αθήνα.
- Γεννάδιου Π.Γ. Β ΕΚΔΟΣΗ, ΤΟΜΟΣ Β, *“Λεξικόν Φυτολογιον”* Εκδόσεις Μόσχου Χρ. Γκιούρδα , Τόπος έκδοσης Αθήνα 1959.
- Εμμανουήλ Αλέξης, 1998, *“Πλήρης οδηγός για τα βότανα”*, Εκδόσεις Ψύχαλος, Τόπος έκδοσης Αθήνα.
- Ζαχαρώπουλος Μ. Ιγνάτιος, *“Σύγχρονη πλήρης θεραπευτική με τα βότανα”*, Εκδόσεις Ψύχαλου, Τόπος έκδοσης Αθήνα.
- Ηλιοπούλου Καννέλα, *“Θεραπευτικά βότανα και φυτά”*, Εκδόσεις Ιριδα, 2002 Τόπος έκδοσης Αθήνα .
- Μπαζαίος Κώστας, 2000, *“100 Βότανα 1000 Θεραπείες”*, Εκδόσεις Μπαζαίος, Τόπος έκδοσης Αθήνα.

- Παραβάτη Έλενα, 2005, *“Prevention”*, περιοδικό, Τόπος Έκδοσης Αθήνα.
- Ρηγάτος Γεράσιμος, *“Τα βότανα στον πολιτισμό των Ελλήνων”*, Διαχρονικές εκδόσεις 2001, Τόπος έκδοσης Αθήνα.
- Σκρουμπής Βύρων, 1998, *“Αρωματικά, Φαρμακευτικά και Μελισσοκομικά φυτά της Ελλάδας”*, Εκδόσεις Αγρότυπος, Τόπος έκδοσης Αθήνα.
- http://www.marz-kreations.com/WildPlants/PAPV/Papaver_rhoeas.html
- <http://www.sfheart.com/poppy.html>
- http://www.valentine.gr/spring_gr.php
- <http://www.mani.org.gr/hlorida>.
- <http://www.botanical-online.com/floradelfaangles.htm>
- <http://sciweb.nybg.org/science2/Onlinexhibits/citrus.htm>
- [http://www.cancer.org/docroot/ETO/content/ETO_5_3X_Oleander_Leaf.asp?sitearea=ETO\)](http://www.cancer.org/docroot/ETO/content/ETO_5_3X_Oleander_Leaf.asp?sitearea=ETO)
- <http://3bp.blogspot.com/chestnuts.jpg>.
- http://en.wikipedia.org/wiki/Broadleaf_plantain
- <http://www.pfaf.org/database/plants.php?Plantago+major>
- <http://www.altnature.com/gallery/plantain.htm>
- http://www.floridata.com/ref/R/rici_com.cfm
- <http://www.pfaf.org/database/plants.php?Ricinus+communis>
- <http://www.anthorama.gr>
- http://www.Valentine.gr/link_of_the_month.gr
- <http://www.tsai.gr>
- <http://.rzs-hm.si/projekti/feno/images/trta.jpg>
- <http://www.passionflow.co.uk/history.htm>
- <http://www.umm.edu/altmed/ConsHerbs/Passionflowerch.html>
- <http://www.botanical-online.com/texascastellaflora.htm>
- [http://www.atfreeforum.com/fyta/viewtopic.php?p=6113&sid=64549510becea03056d3f4e00ca9e0a7&mforum=fyta,](http://www.atfreeforum.com/fyta/viewtopic.php?p=6113&sid=64549510becea03056d3f4e00ca9e0a7&mforum=fyta)

- www.floridata.com/ref/C/colo_esc.cfm - 32k - Cached).
- http://translate.google.gr/translate?hl=el&langpair=en|el&u=http://www.fleppc.org/ID_book/Colocasia%2520esculenta.pdf&prev=/translate



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1 (Γεωγραφική εξάπλωση των φυτών)



1. ΚΑΡΚΙΝΑΓΡΙ: ΑΣΤΗΒΗ, ΑΘΑΝΑΤΟΣ, ΣΧΙΝΟΣ, ΛΥΓΑΡΙΑ, ΑΚΟΝΙΖΑ

2. ΑΜΑΛΟΥ: ΑΠΗΓΑΝΟ, ΒΑΤΟ, ΝΤΑΝΤΟΥΡΑ, ΡΙΓΑΝΗ,
ΠΕΝΤΑΝΕΥΡΟ

3. ΧΡΙΣΤΟΣ: ΑΚΙΣΑΡΕ, ΚΟΥΜΑΡΙΑ, ΡΕΙΚΙ, ΠΕΥΚΟ, ΠΑΣΣΙΦΛΟΡΑ,
ΒΑΛΣΑΜΟΧΟΡΤΟ, ΒΡΗΧΑΚΙ, ΚΑΣΤΑΝΙΑ, ΦΤΕΡΗ, ΚΟΛΟΚΑΣΙ

4. ΑΓ. ΠΟΛΥΚΑΡΠΟΣ: ΦΛΑΣΚΟΜΗΛΟ, ΦΛΟΜΟ, ΦΛΙΣΚΟΥΝΙ,
ΣΠΑΡΤΟ

5.ΝΑΣ: ΜΟΥΡΟΣΥΚΙΕΣ, ΑΣΤΗΒΗ, ΑΓΡΙΟΡΑΔΙΚΟ, ΚΑΛΑΝΘΡΩΠΟ,
ΧΑΜΟΜΗΛΙ, ΑΜΥΓΔΑΛΙΕΣ, ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ

6.ΑΡΜΕΝΙΣΤΗΣ: ΚΕΝΔΡΟ, ΡΕΤΣΙΝΟΛΑΔΙΑ, ΛΥΓΑΡΙΑ, ΚΡΙΤΑΜΑ

7.ΦΡΑΝΤΑΤΟ: ΜΑΡΑΘΟ, ΠΟΛΥΚΟΜΠΟ, ΦΛΙΣΚΟΥΝΙ,
ΒΑΛΣΑΜΟΧΟΡΤΟ, ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ

8.ΕΥΔΗΛΟΣ: ΡΙΓΑΝΗ, ΑΘΑΝΑΤΟ, ΠΙΚΡΟΔΑΦΝΗ,

9.ΚΑΡΑΒΟΣΤΑΜΟ: ΡΕΣΤΙΝΟΛΑΔΙΑ, ΔΕΝΔΡΟΜΟΛΟΧΑ

10.ΜΟΝΟΚΑΜΠΙ: ΚΟΛΟΚΑΣΙ, ΛΕΜΟΝΟΧΟΡΤΟ, ΑΓΡΙΟΑΓΚΙΝΑΡΑ,
ΣΤΥΦΝΟ

11.ΑΡΕΘΟΥΣΑ: ΚΥΠΑΡΙΣΙ, ΚΙΣΣΟ

12.ΔΑΦΝΗ: ΔΑΦΝΗ, ΡΙΓΑΝΗ, ΚΟΥΝΤΟΥΡΙΔΙΑ, ΜΟΛΟΧΑ

13.ΠΕΡΔΙΚΙ: ΣΑΜΠΟΥΚΟ, ΑΚΙΣΑΡΕ, ΑΘΡΙΜΠΙ

14.ΘΕΡΜΑ: ΘΥΜΑΡΙ, ΡΙΓΑΝΗ, ΜΑΤΖΟΥΡΑΝΑ

15.ΑΓ. ΚΗΡΥΚΟΣ: ΘΥΜΑΡΙ, ΜΑΝΔΡΑΓΟΡΑΣ, ΑΘΡΙΜΠΙ

16.ΧΡΙΣΟΣΤΟΜΟ: ΑΘΡΙΜΠΙ, ΘΥΜΑΡΙ, ΛΥΓΑΡΙΕΣ,

17.ΜΑΓΓΑΝΙΤΗΣ: ΑΘΑΝΑΤΟ, ΛΥΓΑΡΙΑ, ΑΣΤΗΒΗ