

Αρωματικά φυτά και βότανα

Αρωματικά φυτά, ονομάζονται τα φυτά που αποδίδουν άρωμα. Το χαρακτηριστικό των αρωματικών φυτών είναι η παρουσία των αιθερίων ελαίων που τους δίνουν ένα ιδιαίτερο άρωμα.

Από την αρχαιότητα οι Έλληνες χρησιμοποιούσαν τα αρωματικά φυτά για τις θεραπευτικές ιδιότητές τους και για τη διατροφική τους αξία.

Ο Ιπποκράτης πίστευε ότι η ασθένεια ήταν στην ουσία μια ανισορροπία μεταξύ των βασικών στοιχείων μέσα στο σώμα, και η κατάλληλη χρήση των βοτάνων θα μπορούσε να αποκαταστήσει αυτή την χαμένη ισορροπία.

Σήμερα, μπορούμε εύκολα στο μπαλκόνι ή τον κήπο μας να διαθέσουμε 2-3 γλάστρες με φυτά που αποδεδειγμένα ωφελούν την υγεία μας, κάνοντας παράλληλα οικονομία στο πορτοφόλι μας! Καταναλώνονται εύκολα σε διάφορα ροφήματα αλλά και στο καθημερινό φαγητό μας.

Τα αρωματικά φυτά έχουν χρησιμοποιηθεί για εκατοντάδες χρόνια σε κάθε σημείο της γης από πολυάριθμους πολιτισμούς, όχι μόνο στη διατροφή αλλά και στην αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας. Τα αρωματικά φυτά είναι ευρέως διαδεδομένα σε όλη την περιοχή της Μεσογείου και είναι κυρίαρχα στοιχεία της χλωρίδας της.

Αρχικά, χρησιμοποιήθηκαν ως αρτύματα, αφεψήματα και για θεραπευτικούς λόγους ενώ σήμερα τα αρωματικά φυτά και τα αιθέρια έλαια τους χρησιμοποιούνται για την παραγωγή τροφών, ποτών, καλλυντικών, στη φαρμακοβιομηχανία, αλλά και στη μελισσοκομία.

Στην Ελλάδα φύεται ένας μεγάλος αριθμός αρωματικών φυτών, τα οποία είτε φύονται σε όλη τη χώρα, είτε σε ένα βιότοπο, είτε εξαπλώνονται σε μία μικρή περιοχή. Τα είδη εκείνα που απαντώνται σε όλη τη χώρα παρουσιάζουν τη μεγαλύτερη ποικιλότητα σε ότι αφορά την απόδοση τους σε αιθέρια έλαια σε αντίθεση με τα ενδημικά είδη. Έχουν καταγραφεί περίπου 2000 είδη φυτών που παράγουν αιθέρια έλαια.

Υπάρχει παγκόσμιο ενδιαφέρον για τα αρωματικά φυτά και τα αιθέρια έλαια τους, καθώς οι έρευνες έχουν αυξηθεί σημαντικά την τελευταία δεκαετία. Η Ελλάδα είναι μία από τις πέντε χώρες με τα περισσότερα ερευνητικά αποτελέσματα για τα αρωματικά φυτά και τα αιθέρια έλαια τους. Η Ελλάδα διαθέτει τεράστιο φυτικό πλούτο, ο οποίος είναι ανεξερεύνητος και ανεκμετάλλευτος.

Μπορούμε να δούμε παρακάτω αρωματικά φυτά και βότανα:

Η ρίγανη:

είναι πολυετής θάμνος. Συλλέγεται όταν είναι σε πλήρη άνθηση με αποκοπή. Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, τη φαρμακευτική και η ξηρή δρόγη σαν άρτυμα σε φαγητά. Έχει περιεκτικότητα σε αιθέριο έλαιο 3,15%. Έχει μία απόδοση 150 κιλά το στρέμμα και δίνει ακαθάριστη πρόσοδο 400- 600 ευρώ το στρέμμα. Η ρίγανη βρίσκεται στη δεύτερη θέση των εξαγωγών της χώρας μας σε αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά μετά τον κρόκο. Το 62,5% της αξίας τους προωθείται σε τρίτες χώρες, με σημαντικότερη τις ΗΠΑ που απορροφά το 55,3%.

Φυτεύεται σε ηλιόλουστη θέση και δεν έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις.

Ιδιότητες: Βοηθά εμπύρετες καταστάσεις, κρυώματα, βελτιώνει τη χώνεψη και είναι έντονα αντισηπτική.



Το δενδρολίβανο:

είναι πολυετής θάμνος. Συλλέγονται τα άνθη και τα φύλλα του. Βρίσκεται σε πλήρη απόδοση κατά τον τρίτο χρόνο. Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, τη φαρμακευτική αλλά και την παραγωγή σαπώνων και σαν συντηρητικό σε ποτά και τροφές. Έχει περιεκτικότητας αιθέριο έλαιο 1,5-3%. Η ξηρή δρόγη από τα άνθη και τα φύλλα χρησιμοποιούνται σαν άρτυμα σε διάφορα φαγητά.

Αντέχει καλά στη ξηρασία και χρειάζεται έδαφος με καλή στράγγιση. Μερικά ποτίσματα και λίπανση 2-3 φορές το χρόνο αρκούν γι' αυτό το λιποδίαιτο φυτό. Για να ξεράνετε τα κλαδιά του, κλαδέψτε το την άνοιξη πριν τις καλοκαιρινές ζέστες. Ιδιότητες: Τονώνει το νευρικό και κυκλοφορικό σύστημα, καταπολεμά τη κατάθλιψη, ενισχύει τη μνήμη.



Ο κρόκος:

γνωστός και με τις ονομασίες ζαφορά και σαφράνι είναι φυτό από το οποίο παράγεται ένα από τα πιο ακριβά μπαχαρικά που υπάρχουν στον κόσμο. Αποτελεί το κυριότερο εξαγωγίμο προϊόν με ποσοστό 51% επί του συνόλου της αξίας των εξαγωγίμων προϊόντων. Από αυτόν παράγεται ένα από τα πιο ακριβά μπαχαρικά στον κόσμο. Συγκομίζεται ο ύπερος του άνθους του. Δίνει παραγωγή 0,8-1 κιλό το στρέμμα και ακαθάριστη πρόσοδο 1500-1800€ το στρέμμα. Στην Ελλάδα καλλιεργείται αποκλειστικά στην Κοζάνη.



Το τσάι του βουνού:

είναι πολύ αρωματική πολυετής πόα. Αποδίδει περίπου 150 κιλά αποξηραμένης δρόγης. Η περιεκτικότητά του σε αιθέριο έλαιο είναι 0,05-1%. Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και τη φαρμακευτική.



Η μέντα:

είναι φυτό αρωματικό, φαρμακευτικό και μελισσοκομικό. Το υπέργειο τμήμα της περιέχει αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και τη σαπωνοποιία, στην ποτοποιία και τη ζαχαροπλαστική. Η περιεκτικότητά της σε αιθέρια έλαια είναι περίπου 3,5-4%.



Το γλυκάνισο:

είναι ετήσιο ποώδες φυτό. Αποδίδει 100-150 κιλά καρπού το στρέμμα. Χρησιμοποιείται στην παραγωγή ούζου, τσίπουρου αλλά και σαν άρτυμα σε τρόφιμα. Παράγεται αιθέριο έλαιο, που είναι κατάλληλο στην ποτοποιία.

Το γλυκάνισο αναπτύσσεται σε περιοχές με ηπειρωτικό ή εύκρατο κλίμα. Όλες οι πεδινές και ημιορεινές περιοχές της Ελλάδας, όπου το κρύο δεν είναι πολύ έντονο, είναι κατάλληλες για την καλλιέργειά του. Συνήθως η καλλιέργειά του δε χρειάζεται ιδιαίτερα ποτίσματα και περιποιήσεις.

Ωφελείται πολύ από οργανικές λιπάνσεις.

Ιδιότητες: Ιδανικό για ανακούφιση από φουσκώματα και κολικούς.



Το δίκταμο:

είναι ποώδες πολυετές φυτό. Συλλέγεται σε πλήρη άνθηση με 3-5 κοπές τον χρόνο. Χρησιμοποιείται σαν αφέψημα. Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στη φαρμακευτική αλλά και ποτοποιία και στην παραγωγή του βερμούτ.



Ο δυόσμος:

είναι πολυετής πόα. Για ξηρή δρόγη συγκομίζεται λίγο πριν από την άνθηση, ενώ για αιθέριο έλαιο συλλέγεται σε πλήρη άνθηση. Η περιεκτικότητά του σε αιθέριο έλαιο ανέρχεται σε 0,8-2% και σε ξηρή δρόγη αποδίδει 150-200 κιλά το στρέμμα. Χρησιμοποιείται σαν άρτυμα σε φαγητά, αλλά και σαν αφέψημα.

Πρόκειται για ένα είδος μέντας. Σε καλές συνθήκες αναπτύσσεται και εξαπλώνεται πολύ γρήγορα. Χρειάζεται έδαφος πλούσιο σε οργανική ουσία και υγρασία. Φυτεύουμε σε έδαφος γόνιμο και το καλοκαίρι φροντίζουμε για συχνά ποτίσματα. Ιδιότητες: Ανακουφίζει τις παθήσεις του πεπτικού συστήματος.



Το φασκόμηλο:

είναι πολυετές ποώδες φυτό. Συλλέγονται οι βλαστοί με τα άνθη και τα φύλλα του. Η περιεκτικότητά του σε αιθέριο έλαιο είναι 1,0% στα άνθη και 1,9% στα φύλλα.

Φυτεύεται σε ηλιόλουστη θέση και αναπτύσσεται αργά. Όταν το φυτό γίνει ξυλώδες θα χρειστεί να κάνουμε ένα κλάδεμα.

Ιδιότητες: Αντιφλεγμονώδες, αντιμικροβιακό, βελτιώνει τη μνήμη και τη διάθεση.



Ο βασιλικός:

είναι ετήσιο ποώδες φυτό. Κατάλληλο για καλλιέργεια σε περιοχές με ήπιο κλίμα. Το αιθέριο έλαιό του χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, τη φαρμακολογία και την παραγωγή σαπώνων. Περιέχει 0,5-1,2% αιθέριο έλαιο.

Δεν αντέχει στο κρύο, χρειάζεται καλή στράγγιση και χώμα πλούσιο σε οργανική ουσία.

Για να παρατείνουμε τη ζωή του, χρησιμοποιούμε οργανικά λιπάσματα και αφαιρούμε τα άνθη με το που εμφανίζονται.

Μπορείτε να βρείτε διάφορες ποικιλίες όπως ψιλόφυλλος, μέτριος, πλατύφυλλος, κόκκινος, αγιορείτικος. Φυτεύουμε πάντα σε ηλιόλουστη θέση.

Ιδιότητες: Καταπολεμά την ερεθιστικότητα του νευρικού συστήματος, βελτιώνει τη μνήμη και την αυτοσυγκέντρωση και θεραπεύει αλλεργίες.



Το κύμινο:

είναι ετήσιο ποώδες φυτό του οποίου οι αποξηραμένοι καρποί χρησιμοποιούνται σε σκόνη στη μαγειρική για το άρωμά τους. Επίσης οι σπόροι του περιέχουν αιθέριο έλαιο με μια περιεκτικότητα 2-3%.

Χρειάζεται ηλιόλουστο έδαφος και αραιά ποτίσματα.

Ιδιότητες: Αποφορτίζει τον εγκέφαλο και βοηθά σε γαστρεντερικά προβλήματα.



Ο κοριάνδρος ή κόλιανδρος:

είναι ετήσιο φυτό. Χρησιμοποιούνται οι ξηροί σπόροι του σαν αφέψημα για λόγους φαρμακευτικούς. Το αιθέριο έλαιο που περιέχει χρησιμοποιείται στη βιομηχανία τροφίμων, την παραγωγή σαπουνιών κ.λπ. Η περιεκτικότητά του σε αιθέρια έλαια ανέρχεται από 0,03%- 2%.

Τα φύλλα του έχουν μια ξεχωριστή γεύση όπως και οι σπόροι του, που χρησιμοποιούνται ως μπαχαρικό. Αναπτύσσεται στον ήλιο και σε πολύ θερμές περιοχές σε ημισκιά.

Ιδιότητες: Σταθεροποιεί την όρεξη, δρα κατά της δυσπεψίας και της ανακατωσούρας στο στομάχι.



Η λεβάντα:

είναι ένας χαμηλός πολυετής θάμνος. Συλλέγεται την περίοδο της πλήρους άνθησης. Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στην αρωματοποίηση, σαπωνοποίηση, φαρμακευτική. Η περιεκτικότητά του σε αιθέριο έλαιο είναι 1-3%.

Είναι μέτρια ανθεκτική σε πάγο και ξηρασία. Απαιτεί καλώς στραγγιζόμενα εδάφη ηλιαζόμενα, πλούσια σε οργανική ουσία. Πολύ υγρά εδάφη ή κακώς στραγγιζόμενα μπορούν να προκαλέσουν κακή ανάπτυξη ή ασθένειες.

Ιδιότητες: Ανακουφίζει από ένταση, άγχος και τσιμπήματα εντόμων.



Το τριαντάφυλλο:

είναι θαμνώδες πολυετές φυτό. Συλλέγονται τα τριαντάφυλλα από τα οποία παράγεται το ροδέλαιο και το ροδόσταμο, που χρησιμοποιούνται στην αρωματοποιία. Επίσης τα ροδοπέταλα χρησιμοποιούνται για παραγωγή γλυκού κουταλιού.



Η μαντζουράνα:

είναι πολυετής πόα. Για παραγωγή αιθέριου ελαίου συλλέγεται σε πλήρη άνθηση με αποκοπή, ενώ για παραγωγή ξηρής δρόγης κόβεται λίγο πριν από την άνθηση. Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, τη φαρμακοποιία, και η ξηρή δρόγη σαν άρτυμα σε φαγητά ή σαν αφέψημα.

Χρειάζεται έδαφος πλούσιο σε οργανική ουσία. Δεν έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις όσον αφορά τη καλλιέργεια της.

Ιδιότητες: Ανακουφίζει από πονοκεφάλους, πονεμένους μύες, ρευματικούς πόνου κτλ.



Το μελισσόχορτο:

είναι πολυετής πόα. Δίνει 2-3 παραγωγές ετησίως. Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, τη φαρμακευτική, αλλά και στην παρασκευή του βερμούτ. Η περιεκτικότητά του σε αιθέριο έλαιο είναι 0,13-0,20%. Τα ξηρά του φύλλα χρησιμοποιούνται σαν αφέψημα.

Προσαρμόζεται σε ποικίλα εδάφη, αλλά προτιμά εκείνα που δεν «νεροκρατούν». Απαιτείται οργανική λίπανση πλούσια σε άζωτο και συχνά ποτίσματα.

Ιδιότητες: Λειτουργεί ως ήπιο καθαρτικό και ανεβάζει τη διάθεση. Επίσης έχει αντικέες ιδιότητες.



Το χαμομήλι:

είναι ετήσιο φυτό. Χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στην παραγωγή καλλυντικών, τη φαρμακευτική, σαν αφέψημα. Η περιεκτικότητά του σε αιθέριο έλαιο είναι 0,6-1%.

Ευδοκιμεί καλύτερα σε πεδινές περιοχές με εύκρατο κλίμα σε σχέση με τις ορεινές. Παρουσιάζει αντοχή σε χαμηλές θερμοκρασίες και δεν αναπτύσσεται ικανοποιητικά σε πολύ υψηλές θερμοκρασίες.

Ιδιότητες: Καταπραΰνει το νευρικό σύστημα, αλλά και πόνους κολικού και της εμμήνου ρύσεως. Βοηθά στη χώνεψη, στη ναυτία, στους κνησμούς και φλεγμονές.



Η μαστίχα:

η μαστίχα της Χίου, είναι ένα είδος σκίνου. Η απόδοση της κυμαίνεται από τα 350-1000 γραμμάρια ανά φυτό. Η μαστίχα χρησιμοποιείται στην αρωματοποίηση, τη φαρμακευτική, σε παραγωγή καλλυντικών, ζαχαροπλαστική. Καλλιεργείται αποκλειστικά στη Χίο.



Η αρμπαρόριζα:

είναι πολυετές ποώδες φυτό. Έχει μία μέση περιεκτικότητα σε αιθέριο έλαιο 0,15%. Έχει μία μέση παραγωγή 150 κιλών ανά στρέμμα ξηρά φύλλα. Σε ορισμένες περιοχές χρησιμοποιείται ως τροποποιητικό γεύσης σε μαρμελάδες και γλυκά κουταλιού και έχει και θεραπευτικές ιδιότητες ως βότανο.



Το θυμάρι:

είναι πολυετές ποώδες φυτό των θερμότερων αλλά και ψυχρότερων περιοχών. Είναι άριστο μελισσοκομικό φυτό. Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στην αρωματοποίηση και στην παραγωγή καλλυντικών, αλλά και στην ομοιοπαθητική.

Περιέχει 1,5-3,4% αιθέριο έλαιο.

Καλλιέργεια χωρίς ιδιαίτερες απαιτήσεις. Το 'άγριο' θυμάρι γεμίζει τους βραχώδεις λόφους σε όλη τη Μεσόγειο.

Χρειάζεται ήλιο και χώμα με καλή στράγγιση.

Ιδιότητες: Αντιμικροβιακό, βοηθά σε προβλήματα του αναπνευστικού.



Ο μάραθος ή φινόκιο:

είναι ένα ποώδες φυτό που έχει ύψος 0,5-1,5 μέτρο του οποίου τα φύλλα μοιάζουν πολύ με τον άνηθο.

Το φινόκιο πέρα από το μαγείρεμα τρώγεται και ωμό σε σαλάτες. Από τα σπέρματά του, παράγεται με απόσταξη ένα αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στην ποιοποιία, την αρωματοποιία και τη φαρμακευτική.



Η δάφνη:

είναι ένα αειθαλές δέντρο. Τα φύλλα της συγκομίζονται στις αρχές του φθινοπώρου. Τα φύλλα της περιέχουν 2,7-3% αιθέριο έλαιο. Τα φύλλα και τα άνθη της χρησιμοποιούνται σαν άρτυμα σε φαγητά. Το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, σαπωνοποιία.



Η θρούμπα:

είναι πολυετής θάμνος. Χρησιμοποιούνται τα φύλλα και τα άνθη σαν ξηρή δρόγη σαν άρτυμα. Επίσης παράγεται αιθέριο έλαιο στην αρωματοποιία και τη φαρμακευτική.



Το κάρδαμο:

είναι μπαχαρικό που προέρχεται από τους σπόρους διαφόρων φυτών. Μπορεί να ευδοκιμήσει σε ένα ηλιόλουστο σημείο αλλά και σε ημισκιά. Χρειάζεται ελαφρύ χώμα και αρκετό νερό.

Ιδιότητες: Αντιβακτηριδιακό, αντιμυκητιακό, ιδιαίτερη θετική επίδραση στο αναπνευστικό και στο ουροποιητικό σύστημα.



Το σχοινόπρασο:

είναι πολυετές φυτό. Έχει πικάντικη γεύση και θυμίζει ελαφρά τα φύλλα του κλωρού κρεμμυδιού. Τα φύλλα του καταναλώνονται συνήθως νωπά. Προτιμά το ήπιο κλίμα. Κάθε δύο με τέσσερα χρόνια αραιώνετε τις συστάδες που θα έχουν δημιουργηθεί.

Ιδιότητες: Είναι πλούσιο σε βιταμίνες και σίδηρο και ρίχνει την πίεση.



Ο μαϊντανός:

είναι είδος ανθοφόρου φυτού.

Τέσσερις είναι πιο γνωστές ποικιλίες για την καλλιέργεια του μαϊντανού. Ο απλός, ο σγουρός (καλύτερος για κατάψυξη), ο πλατύφυλλος (καλύτερος για αποξήρανση) και αυτός που καλλιεργούμε για το ρίζωμα του (φραγκομαϊντανός ή πετροσέλινο). Προτιμά τα ήπια κλίματα και εδάφη πλούσια σε οργανική ουσία. Φυτεύεται στον ήλιο αλλά και σε ημισκιά. Ιδιότητες: Πλούσιος σε βιταμίνη C, βοηθά το πεπτικό και ουροποιητικό σύστημα.



Ο άνηθος:

είναι μονοετές φυτό, αρωματικό που συνδυάζεται άψογα με ψάρια, τυριά και πιάτα λαχανικών. Ευδοκίμει σε ηλιόλουστες θέσεις.

Ιδιότητες: Βοηθά στους κολικούς και στις γαστρεντερικές παθήσεις.



Το σέλινο:

είναι διετές φυτό. Υπάρχουν 3 βασικές ποικιλίες σέλινου.

Η μία, με μεγάλη σαρκώδη ρίζα τη γνωστή σελινόριζα, που καλλιεργείται και τρώγεται ωμή, σαλάτα, σε σούπες και μαγειρεμένη με διάφορους συνδυασμούς,

Η δεύτερη, αποκαλείται και σέλερι. Είναι η πιο γνωστή διεθνώς, με σαρκώδεις μεγάλους μίσχους οι οποίοι τρώγονται είτε ωμοί είτε μαγειρεμένοι. Τα φύλλα της ποικιλίας συνήθως δεν καταναλώνονται (έχουν πικρή γεύση).

Η τρίτη, είναι αυτή που στην Ελλάδα αποκαλούμε σέλινο.

Έχει λεπτούς μίσχους και πλούσιο φύλλωμα. Καλλιεργείται για τα φύλλα της τα οποία τρώγονται είτε ωμά, είτε μαγειρεμένα.

Τα σπόρια του χρησιμοποιούνται σε διάφορες σούπες και τουρσιά ως μπαχαρικό καθώς επίσης και στην αρωματοποίηση.

Το ύψος του φτάνει τα 90 εκατοστά και τα σπόρια του είναι αρωματικά, με ίδιο άρωμα με αυτό του φυτού αλλά με πικρότερη και πιο καυστική γεύση.

Το έντονο άρωμα που έχει το σέλινο οφείλεται σε αιθέριο έλαιο που δίνει στο φυτό ορεκτικές, κωνευτικές και τονωτικές ιδιότητες.

Περιέχει σίδηρο, ασβέστιο, φώσφορο και βιταμίνες C, B1, B2 και K. Θεωρείται ότι έχει φαρμακευτικές ιδιότητες και μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε παθήσεις των νεφρών και της ουροδόχου κύστης καθώς και κατά των αρθριτικών παθήσεων.



Η βοϊδόγλωσσα:

είναι μονοετής πόα. Προτιμά τα ηλιόλουστα σημεία με πλούσιο σε οργανικό άζωτο έδαφος. Τα ποτίσματα γίνονται αραιά.

Ιδιότητες: Πλούσια πηγή GLA, αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες, καταπραΰνει δερματικές παθήσεις.



Η βαλεριάνα:

είναι αυτοφυές φυτό. Προτιμά δροσερά και ήπια κλίματα. Χρειάζεται κόμα πλούσιο σε οργανική ουσία και τακτικά ποτίσματα σε περίπτωση υπερβολικά θερμών περιόδων. Για τη συγκομιδή συνήθως εκριζώνεται όλο το φυτό και αφαιρείται η ρίζα.

Ιδιότητες: Βοηθά στον ύπνο και τη χαλάρωση.



Το μυρώνι:

είναι ευαίσθητο, ετήσιο βότανο. Τα φύλλα του μοιάζουν με μαϊντανό σε εμφάνιση και γεύση, θυμίζουν και λιγάκι το γλυκάνισο. Προτιμά σκιερά μέρη.

Ιδιότητες: Είναι διουρητικό, αποχρεμπτικό και καθαρτικό. Παραδοσιακά θεωρούσαν ότι έχει και αφροδισιακές ιδιότητες και το χρησιμοποιούσαν ως εμμηναγωγό.



Η πικραλίδα (ταραξάκο):

είναι ανθοφόρο, ποώδες, πολυετές φυτό. Καλλιεργείται όπως τα κοινά ραδικία. Δεν έχει ιδιαίτερες καλλιεργητικές απαιτήσεις.

Ιδιότητες: Αποτοξινώνει τον οργανισμό, έντονα διουρητική, βοηθά στη χώνεψη.



Το εστραγκόν:

είναι πολυετές βότανο. Ευδοκίμει στις περισσότερες περιοχές της χώρας μας χωρίς προβλήματα επειδή αντέχει και στις υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού, αλλά και στις χαμηλές πολλών περιοχών που επικρατούν τον χειμώνα.

Αναπτύσσεται πολύ καλά σε εύφορα και πλούσια σε οργανική ουσία εδάφη.

Ιδιότητες: Παρόμοιες με αυτές του γλυκάνισου.



Τα αυτοφυή βότανα των νησιών του Νοτίου Αιγαίου ήταν τα «φάρμακα» του κόσμου για αιώνες. Ήταν και είναι όμως αυτά που δίνουν τον χαρακτήρα στη νησιώτικη κουζίνα, η οποία

μοσχοβολάει ρίγανη, θυμάρι, μάραθο, θρούμπι, μαντζουράνα, δυόσμο και άλλα πολλά.

Κάποια από τα πιο δημοφιλή αρωματικά φυτά, σε όλη την Ελλάδα, παραμένουν η ρίγανη, το θυμάρι, το φασκόμηλο, τα οποία τα συναντάμε και στο Αγαθονήσι! Χρησιμοποιούνται για να αρωματίσουν τα φαγητά μας, ως ζεστά ροφήματα ή ως αιθέρια έλαια.

Στο βιβλίο (ενημερωτικό οδηγό) για το Αγαθονήσι, του Κωνσταντίνου Κόττορου, δάσκαλου, Ιούλιος 1994, στο οποίο περιέχονται γεωγραφικά, ιστορικά, κοινωνικά και λαογραφικά στοιχεία, γίνεται αναφορά στη σελ. 14, για τα αρωματικά φυτά, όπως φασκομηλιά, ρίγανη και θυμάρι, τα οποία είναι διάσπαρτα στο νησί.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΣ

ΠΙΣΑ ΝΙΚΟΛΕΤΤΑ ΠΕ70

ΜΑΡΤΙΟΣ 2024

1Θ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΑΓΑΘΟΝΗΣΙΟΥ