

Τι είναι τα βότανα;

- Βότανα είναι όλα τα χρήσιμα φυτά και αφορά τα φυτά των οπείων, οι ρίζες, τα άνθη χρησιμεύουν ως τροφή ή θεραπεία, χάρη στο άρωμά τους ή με κάποιον άλλο τρόπο...». Όπως αντιλαμβανόμαστε, ο παραπάνω ορισμός περιλαμβάνει μια μεγάλη ποικιλία φυτών με πολλαπλές χρήσεις που αφορούν τροφή, θεραπευτικά σκευάσματα, ποτά, τσάι, αρωματοποιία, καλλυντικά. Τους τελευταίους αιώνες η έννοια βότανο, περιορίστηκε στενά σε κάποια συγκεκριμένα φυτά, τα οποία χρησιμοποιήθηκαν είτε ως θεραπευτικά ροφήματα είτε ως καταπλάσματα είτε ως πρώτη ύλη για τη δημόδη ιατρική και τη σύγχρονη φαρμακολογία.



Σε τι μορφή χρησιμοποιούμε τα βότανα και ποιό μέρος τους;

- 1) ΑΜΥΓΔΑΛΙΑ
Χρησιμοποιούνται τα φύλλα και τα λουλούδια της αμυγδαλιάς καθώς και ο καρπός και οι φλούδες τους. Δε βρίσκονται σε φαρμακεία ή βοτανοπωλητές. Είναι τόσο κοινά σε κάθε εξοχή, που δεν είναι εμπορεύσιμο είδος. Μπορούμε να μαζέψουμε μόνοι μας μερικά ανθισμένα κλωνάρια από τα μέσα Ιανουαρίου μέχρι τις αρχές του Μαρτίου.



2) ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ (ΒΑΣΙΛΙΤΣΑ)

Χρησιμοποιείται ολόκληρο το φυτό, ιδιαίτερα όμως οι ανθισμένες κορφές και το αιθέριο λάδι του. Το βρίσκουμε σε κάθε βοτανοπωλητή, στα φαρμακεία και στα σούπερ μάρκετ. Χρειάζεται ήλιο, προφύλαξη από το δυνατό αέρα και την παγωνιά και τακτικό πότισμα. Ανθίζει από τον Ιούλιο μέχρι τον Σεπτέμβριο.



3) ΕΛΙΑ

(ΕΛΑΙΑ, ΛΗΟΔΕΝΤΡΟ, ΑΓΡΙΟΛΙΑ,
ΑΣΓΟΥΡΛΙΔΑ)

Χρησιμοποιούνται τα φύλλα, η
φλούδα και ο καρπός.



- **4) ΚΥΠΑΡΙΣΣΙ**

Χρησιμοποιούνται τα κουκουνάρια ,τα φύλλα, τα μικρά κλωναράκια και το αιθέριο λάδι που παίρνεται με απόσταξη των κυπαρισσόμηλων. Κυπαρίσσια υπάρχουν παντού. Μπορούμε να μαζέψουμε κλαράκια και φύλλα όλες τις εποχές του χρόνου. Εάν ωστόσο θελήσουμε να αγοράσουμε, τα έχουν πολλοί βοτανοπωλητές.



- 5) ΛΕΜΟΝΙΑ
- Χρησιμοποιούνται τα λουλούδια, τα φύλλα, η φλούδα, ο χυμός, οι σπόροι. Οι λεμονιές ευδοκιμούν σε όλα σχεδόν τα παραθαλάσσια εδάφη και σε μικρό υψόμετρο. Φλούδα, χυμό και σπόρους βρίσκουμε εύκολα στον μανάβη, οποιαδήποτε εποχή.



6) ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ
ΠΕΤΡΟΣΕΛΙΝΟ,
ΠΕΡΣΕΜΟΛΟ,
ΜΑΚΕΔΟΝΙΑ

- Χρησιμοποιείται ολόκληρο το φυτό, η ρίζα και οι σπόροι του. Ευδοκίμει στις μεσογειακές χώρες αλλά μια σγουρή ποικιλία του καλλιεργείται σε όλες τις χώρες επειδή αντέχει και στα πιο κρύα κλίματα. Ανθίζει το καλοκαίρι, αλλά οι ρίζες του μαζεύονται για φαρμακευτική χρήση το φθινόπωρο. Τον βρίσκουμε στα μανάβικα ή μπορούμε να τον φυτέψουμε και στον κήπο μας.



• 7) ΣΚΟΡΔΟ

- Χρησιμοποιούνται οι σκελίδες του βολβού και το αιθέριο λάδι του. Σκόρδα βρίσκονται σε όλα τα μανάβικα, στα σούπερ μάρκετ και στις λαϊκές αγορές. Η καλύτερη εποχή τους είναι το Μάιο και τον Ιούνιο, που βγαίνουν τα φρέσκα. Επίσης Μπορούμε να αγοράσουμε σκόρδα σε χάπια, σε αρκετά καταστήματα υγιεινών τροφών και σε φαρμακεία.



Α' ΟΜΑΔΑ “ΤΑ ΘΥΜΑΡΑΚΙΑ”

- ΜΠΑΚΟΛΟΥΚΑ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ
- ΒΑΡΖΑΚΑΝΟΣ ΧΑΡΗΣ
- ΤΖΟΥΒΑΡΑΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
- ΤΣΟΡΒΑ ΒΑΣΙΑ