



Στη Γειτονιά των Αρωματικών και Αρτυματικών Φυτών

Φυτά γιατρεία – χαρά του νου και του
κορμιού

ΧΟΡΗΓΟΣ

ATHENS



ΚΟΡΡΕΣ ΦΥΣΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ

2014

Σε συνέχεια της έκδοσης «Φυτά, γιατρεία - χαρά του νου και του κορμιού», που εκδόθηκε το 2009 στο πλαίσιο του Προγράμματος Π.Ε. «Οι Πράσινες Γωνιές της Γειτονιάς μου» της Ελληνικής Εταιρίας Προστασίας της Φύσης (ΕΕΠΦ), παρουσιάζουμε υλικό με προτάσεις για εκπαιδευτικές δραστηριότητες.

Είναι μια αφίλοκερδής προσφορά των συγγραφέων στην Ελληνική Εταιρία Προστασίας της Φύσης.

Περιεχόμενα

- ❖ **Φυτά και διακόσμηση αγγείων**
- ❖ **Ας φτιάξουμε ένα αρωματικό κήπο**
- ❖ **Τραγούδια για τα Βότανα**
- ❖ **Τα Δώρα της Φύσης**
- ❖ **Το Φαρμακείο της Φύσης**
- ❖ **Κρυμμένοι θησαυροί**
- ❖ **Στην κουζίνα ολοταχώς... πάρε βότανα και μπρος!**
- ❖ **Βοτανο...Αινίγματα**
- ❖ **Βιβλιογραφία**

Συγγραφή – επιμέλεια κειμένων (με αλφαβητική σειρά):

Καινούργιου Σοφία
Παπαζήση Χριστίνα
Ρουσσομουστακάκη Μαρία
Σκαμπαρδώνης Σταμάτης
Χατζημιχαήλ Μαριάννα

Φωτογραφίες: Μ. Ρουσσομουστακάκη
Όπου έχουν χρησιμοποιηθεί φωτογραφίες
από το Διαδίκτυο σημειώνονται με Δ



Νίκης 20, ΤΚ 105 57, Αθήνα, Τηλ: 210 3224944,
Fax: 210 3225285,
www.eepf.gr, e-mail: info@eepf.gr

Η Ελληνική Εταιρία Προστασίας της Φύσης (ΕΕΠΦ) ιδρύθηκε το 1951 και είναι η παλαιότερη περιβαλλοντική Μη Κυβερνητική Οργάνωση στη χώρα μας.

Έχει ως αποστολή της να ενημερώνει και να ευαισθητοποιεί τόσο τους Έλληνες όσο και αυτούς που αγαπούν την Ελλάδα για τη φυσική κληρονομιά της χώρας μας και να προχωρεί σε δράσεις για τη προστασία της.

Σήμερα δραστηριοποιείται σε τέσσερις άξονες: περιβαλλοντικής εκπαίδευσης: προγράμματα προστασίας της φύσης, παρεμβατική προστασία και γενικότερη ευαισθητοποίηση του κοινού.

Για το έργο της έχει τιμηθεί από την Ακαδημία Αθηνών, το Συμβούλιο της Ευρώπης και το Ίδρυμα Ford.

Προσφέρει στην Εκπαιδευτική Κοινότητα πέντε διαχρονικά Προγράμματα - Πανελλήνια Δίκτυα - Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης.

ISBN: 978-960-7197-22-1

© Ελληνική Εταιρία Προστασίας της Φύσης και συγγραφείς, 2014



Πρόλογος

Σε συνέχεια της έκδοσης «Φυτά, γιατρεία - χαρά του νου και του κορμιού», που εκδόθηκε το 2009,

με πολύ κέφι και με στόχο να διευκολύνουμε εκπαιδευτικούς που θέλουν να ασχοληθούν με τα αρωματικά, αρτυματικά φυτά, σχεδιάσαμε και σας παρουσιάζουμε μερικές προτάσεις για εκπαιδευτικές δραστηριότητες.

Ελπίζουμε να τις δοκιμάσετε, να τις εμπλουτίσετε, κυρίως να απολαύσετε με τους μαθητές σας, μέσα από αυτές, μερικά από τα αρωματικά αρτυματικά φυτά του τόπου μας.

Το υλικό απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς Α/θμιας και Β/θμιας Εκπαίδευσης.

Περιλαμβάνει προτάσεις για **Δραστηριότητες** τόσο στο σχολικό χώρο όσο στο πεδίο:

Περπατώ ...Παρατηρώ...Καταγράφω...Αναγνωρίζω... Οι μαθητές επισκέπτονται μια επιλεγμένη περιοχή και χωρίζονται σε ομάδες. Χωρίζουν την περιοχή σε τόσα τμήματα όσα και οι ομάδες. Κάθε ομάδα παρατηρεί τη βλάστηση, φωτογραφίζει, καταγράφει τα αρωματικά – αρτυματικά φυτά και βότανα και στη συνέχεια τα επεξεργάζεται στην τάξη. Οι μαθητές χρησιμοποιούν αρχικά την όσφρηση και την αφή και στη συνέχεια την όραση, σε ένα **Παιχνίδι των αισθήσεων**, για να γνωρίσουν τα φυτά.

Στη **Συλλογή και ξήρανση αρωματικών και αρτυματικών φυτών**, παρέχονται σχετικές οδηγίες για να διατηρήσουν τα φυτά τα αρώματα και τις ιδιότητές τους.

Ερεθίσματα για δραστηριότητες δίνει ... **ένα ταξίδι στον κόσμο των αρωματικών φυτών μέσω της τέχνης**.

Ακόμα και η βεράντα μας μπορεί να φιλοξενήσει μια μικρή γωνιά γεμάτη αρώματα και ταυτόχρονα πολύ χρήσιμη. **Ας φτιάξουμε λοιπόν το δικό μας Αρωματικό κήπο**.

Ο λαός μας εμπνεύστηκε από την ομορφιά των βοτάνων και τα τραγούδησε στα δημοτικά μας τραγούδια, σε μαντινάδες, σε στίχους μικρών και μεγάλων ποιητών. Ας δούμε μερικά **Τραγούδια για τα Βότανα**.

Τα **Δώρα της φύσης, το Φαρμακείο της Φύσης**, είναι εδώ. Πολλές φορές δεν το εκτιμούμε ή απλά δεν το γνωρίζουμε. Ας ρίξουμε μια ματιά μες στα μαγικά κουτιά του.

Η κουζίνα του σπιτιού μας είναι γεμάτη βαζάκια και σακουλάκια με αρωματικά, αρτυματικά φυτά. **Κρυμμένοι θησαυροί** μας περιμένουν! Γιαυτό, **Στην κουζίνα ολοταχώς... πάρε βότανα και μπρος!**

Και για το τέλος; **Βοτανο...Αινίγματα!**

Καλή επιτυχία!

Η συγγραφική ομάδα





Περπατώ ...Παρατηρώ...Καταγράφω...Αναγνωρίζω...

Οι μαθητές επισκέπτονται μια επιλεγμένη περιοχή (π.χ. ένα άλσος, μια περιοχή με φρύγανα και χωρίζονται σε μικρές ομάδες. Χωρίζουν την περιοχή σε τόσα τμήματα όσα και οι ομάδες. Κάθε ομάδα παρατηρεί με προσοχή τη βλάστηση, φωτογραφίζει, καταγράφει τα αρωματικά – αρτυματικά φυτά και βότανα που βρίσκει και συμπληρώνει τον παρακάτω πίνακα.

Όνομα	 Δέντρα	 Θάμνοι	 Πόες	Γενική περιγραφή- χαρακτηριστικά





Παιχνίδι αισθήσεων

Κάθε παιδί οδηγείται με δεμένα μάτια μπροστά σε ένα αρωματικό φυτό ή βότανο. Παροτρύνουμε τα παιδιά να το μυρίσουν, να το νιώσουν, να το αφουγκραστούν με όποιο τρόπο θέλουν για λίγη ώρα. Μετά επιστρέφουμε με τα παιδιά στο αρχικό σημείο. Όταν ανοίξουν όλα τα παιδιά τα μάτια τους ζητάμε να βρει το καθένα το δικό του φυτό. Αν όλα τα παιδιά της ίδιας ομάδας έχουν οδηγηθεί χωριστά το καθένα, στο ίδιο φυτό, τότε θα συνεργαστούν για τον εντοπισμό του φυτού τους. Τελικά αποκαλύπτουμε στο καθένα το δικό του φυτό.

Σημ. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να γίνει και στο σχολικό κήπο αλλά και στη σχολική τάξη στη συνέχεια με αποξηραμένα αρωματικά φυτά





Συλλογή και ξήρανση αρωματικών και αρτυματικών φυτών

Οι μαθητές συλλέγουν τμήματα φυτών (άνθη, σπόρους, ρίζες, επίγεια τμήματα και φύλλα) και τα αποξηραίνουν σε σκιερό, μακριά από το φως του ήλιου, ξηρό, ευάερο μέρος, σε όσο το δυνατόν μικρότερο χρονικό διάστημα.

Συλλέγουν τα φυτά από μη ρυπαινόμενες περιοχές. Απομακρύνουν το χώμα και κάθε ξένο αντικείμενο. Απορρίπτουν τα άρρωστα τμήματα. Αποφεύγουν τις υγρές μέρες ή τις πρωινές ώρες της δροσιάς. Συλλέγουν τα φύλλα των φυλλοβόλων ακριβώς πριν την άνθιση, των αειθαλών καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

Όταν συλλέγουν μεγάλα τμήματα φυτού, μπορούν να τα ενώνουν σε ματσάκια που στη συνέχεια θα τα κρεμάσουν ανάποδα. Εάν τα φυτά έχουν σπόρους που επιθυμούν να κρατήσουν, απλώνουν ένα χαρτί ή ένα ύφασμα από κάτω ώστε να συλλέξουν τους σπόρους που θα πέσουν. Τις ρίζες πρέπει πάντα να τις πλένουν καλά πριν τις αποξηράνουν.

Τα προς αποθήκευση φυτά πρέπει να μην έχουν καθόλου υγρασία. Αποθηκεύονται σε κατά προτίμηση γυάλινα ή πήλινα σκεύη στα οποία τοποθετούνται ετικέτες με το όνομα του φυτού και την ημερομηνία συλλογής.

Σημ. Δεν μαζεύουμε απειλούμενα ή ενδημικά φυτά.

Σημ. Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να γίνει και στο σχολικό κήπο.





Ταξίδι στον κόσμο των αρωματικών φυτών μέσω της τέχνης

Πολλοί ζωγράφοι δημιούργησαν έξοχους πίνακες ζωγραφικής με θέμα δέντρα και φυτά, σκηνές της ζωής τους που ήταν δεμένες με τη φύση. Ο Κλοντ Μονέ φιλοτέχνησε πλήθος από πίνακες ζωγραφικής εμπνευσμένος από την ομορφιά της φύσης και των φυτών. Χαρακτηριστικός όμως είναι και ο πίνακας του λαϊκού ζωγράφου Θεόφιλου Χατζημιχαήλ.



Έργο: Το μάζεμα των ελαιών

Καλλιτέχνης: Θεόφιλος Χατζημιχαήλ

Μυτιλήνη, Μουσείο Θεόφιλου.

Φωτ Δ.

- Τι απεικονίζει ο πίνακας του Θεόφιλου;
- Πόσα πρόσωπα βλέπουμε και τι εργασία κάνουν;
- Τι ρούχα φορούν;
- Τι κρατά στα χέρια του ο άνδρας και σε τι του χρησιμεύει;
- Περιγράφουμε το μικρό κοριτσάκι του πίνακα.
- Τι μαζεύουν οι γυναίκες από τη γη και που τοποθετούν τον καρπό;
- Τι χρώματα χρησιμοποίησε ο ζωγράφος;





Φυτά και διακόσμηση αγγείων

Οι άνθρωποι εμπνεύστηκαν από τα παλιά χρόνια από την ομορφιά της φύσης και θέλησαν να την αποτυπώσουν στις τοιχογραφίες, στα αγάλματά τους και στα αγγεία τους. Οι αρχαίοι Έλληνες διακόσμησαν και αποτύπωσαν στα αγγεία τους φυτικά διακοσμητικά μοτίβα. Θεωρούσαν τα φυτά πηγή πλούτου, δύναμης και ομορφιάς. Από αυτά έπαιρναν τους καρπούς τους. Αυτά χρησιμοποιούσαν για τα θεραπευτικά τους βότανα, αυτά ομόρφαιναν τον τόπο τους και στόλιζαν τους κήπους και τους ναούς τους. Τα φυτά πάλι τα αφιέρωναν στους θεούς τους.

Στην Κρήτη, στα μινωικά χρόνια ο κρόκος ήταν το κυρίαρχο φυτό στις τοιχογραφίες των μεγάρων. Έχουν σωθεί εξαιρετικής ομορφιάς αγγεία με παραστάσεις από κλαδιά ελιάς, δάφνης, με άνθη κρόκου. Στη μυκηναϊκή και κυκλαδική εποχή η τέχνη της διακόσμησης των αγγείων συνεχίζεται με κρόκους, κρίνα, φύλλα κισσού. Στα κλασικά χρόνια τα φυτά αποτελούν το διάκοσμο και το συμπλήρωμα στα μελανόμορφα και ερυθρόμορφα αγγεία.



**Μελανόμορφος αμφορέας
του ζωγράφου Αντιμένη του
6^{ου} αιώνα π.Χ.
Τίναγμα ελιάς με ραβδιά
Φωτ. Δ**



**Τοιχογραφία των κροκοσυλλεκτριών από το
Ακρωτήρι
16^{ος} αιώνας π.Χ. (Αρχαιολογικό Μουσείο Θήρας)
Φωτ. Δ**



**Ερυθρόμορφο αγγείο με διακόσμηση φυτών
Κρατήρας με ελικοτέες λαβές, 370-360 π.Χ.
Φωτ. Δ**



**Τελετουργικό αγγείο από τη Μινωική Κρήτη με φυτική
διακόσμηση
Φωτ. Δ**



**Φτιάξτε κι εσείς τη δική σας
διακόσμηση με φυτά και βότανα
στον άδειο Αμφορέα**



Ας φτιάξουμε ένα αρωματικό κήπο

Ρίγανη, βασιλικός, δεντρολίβανο, κάνουν νόστιμα ακόμα και τα πιο απλά φαγητά μας. Χαμομήλι, φασκόμηλο, μέντα, γεμίζουν τις κούπες μας με αρωματικά ροφήματα και γλυκαίνουν τη ζωή μας. Στο πιο απαλό άγγιγμα γεμίζουν ευωδιά τα χέρια μας. Τα βρίσκουμε εύκολα στο εμπόριο αποξηραμένα -αποτελούν την εύκολη λύση για την κουζίνα μας. Όμως άλλο τα αποξηραμένα φυτά και άλλο τα φρέσκα! Γιατί λοιπόν να μην έχουμε το δικό μας, μικρό αρωματικό κήπο; Λίγα τετραγωνικά στον κήπο ή και στην ταράτσα του σπιτιού μας, είναι αρκετά. Ακόμα και μια γλάστρα μπορεί να φιλοξενήσει ένα αρωματικό κήπο μινιατούρα. Όσο για την αυλή του σχολείου, εύκολα μπορούμε να μετατρέψουμε μερικά τετραγωνικά της σε μια αρωματική γωνιά.

Διαλέγουμε φυτά ανάλογα με τις συνθήκες του χώρου μας.

Για παράδειγμα, δάφνη, δεντρολίβανο, ρίγανη, φασκόμηλο, δίκταμος, αρμπαρόριζα, φασκομηλιά, χρειάζονται λίγο νερό, αλλά αρκετό ήλιο. Αντίθετα, φυτά όπως ο βασιλικός, χρειάζονται περισσότερο νερό.

Παίρνουμε πληροφορίες από ένα γεωπόνο, ρωτούμε το φίλο που μας χάρισε κάποια από τα φυτά που ο ίδιος καλλιεργεί, ή ρωτούμε στο φυτώριο από όπου τα αγοράζουμε, για τις ανάγκες του καθενός, τα τοποθετούμε σε μέρος και θέση που θα τους ταιριάζει, και τα περιποιούμαστε κατάλληλα.

Θυμόμαστε ότι

Η **αρμπαρόριζα ή αμπερόζα ή αμπερόριζα** είναι εύκολο στην καλλιέργεια, ανθεκτικό αρωματικό φυτό. Θέλει ελάχιστη περιποίηση, χρειάζεται όμως προστασία από το κρύο και ιδιαίτερα τον παγετό. Τα φύλλα της δίνουν εξαιρετικό άρωμα στα γλυκά του κουταλιού.

Ο **βασιλικός** είναι τρυφερό φυτό, εξαιρετικά αρωματικό. Χρειάζεται αρκετό νερό, ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες και αρκετό φως. Δεν αντέχει τον παγετό. Θέλει λένε, «το κεφάλι του στον ήλιο και τα πόδια του στη δροσιά». Ο κοινός βασιλικός είναι μονοετές φυτό, όμως υπάρχει και ποικιλία που διατηρείται πολλά χρόνια. Αν θέλετε να πετύχετε μια γλάστρα με βασιλικό που θα τη ζηλεύουν όλοι, δοκιμάστε το εξής κόλπο: Φυτέψτε τρία φυτά στην ίδια γλάστρα, σε μικρή απόσταση το ένα από το άλλο, στις κορυφές ενός τριγώνου. Στηρίξτε τα με μικρά καλαμάκια για να μην τα τσακίσει ο άνεμος -ιδιαίτερα όταν είναι νεαρά-, ποτίζετε ρίχνοντας νερό στο πιατάκι της γλάστρας (θέλει τα πόδια του στη δροσιά) ή προσθέσετε στη βάση της γλάστρας στο χώμα, λίγο κοκκινόχωμα ώστε να αυξήσετε την ικανότητα κατακράτησης νερού, κλαδεύετε συχνά τις

κορφές για να δώσετε ένα ενιαίο σφαιρικό σχήμα στο σύνολο των φυτών. Το αποτέλεσμα είναι μια εντυπωσιακή μυρωδάτη «μπάλα» βασιλικού.

Η **δάφνη** ή **βάγια** μπορεί να γίνει μεγάλο δέντρο για αυτό και δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε μικροσκοπικούς κήπους. Χρειάζεται αρκετό ήλιο και αραιό πότισμα. Τα φύλλα της συλλέγονται κατά προτίμηση Αύγουστο - Σεπτέμβριο. Αποξηραμένα φυλάσσονται σε αεροστεγές δοχείο για να μη χάσουν το άρωμά τους. Με κλωνάρια δάφνης μπορούμε να φτιάξουμε ένα διακοσμητικό στεφάνι. Μπορούμε να το ψεκάσουμε με χρυσό χρώμα.



Το **δεντρολίβανο** ή **αρισμαρί** ή **ροσμαρί** αποκαλείται «πρίγκιπας των αρωματικών φυτών». Είναι θάμνος που μπορεί να καλλιεργηθεί και σε μικρές γλάστρες. Αντέχει τις υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού, αλλά και τις χαμηλές του χειμώνα. Εξαιρετικά ανθεκτικό στην ατμοσφαιρική ρύπανση. Χρειάζεται ήλιο και αραιό πότισμα. Πολλαπλασιάζεται με μοσχεύματα, παραφυάδες και με σπόρο. Ανθίζει κυρίως άνοιξη-καλοκαίρι. Η καταλληλότερη εποχή συγκομιδής είναι όταν τα φυτά βρίσκονται στο στάδιο έναρξης της άνθησης.

Ο **δυόσμος** όπως και ο βασιλικός είναι τρυφερό φυτό και χρειάζεται αρκετό νερό. Είναι πολυετές φυτό, χρειάζεται τακτικό κλάδεμα για να ανανεώνεται. Το χειμώνα μπορεί να ξεραθεί τελείως, όμως την άνοιξη θα βγάλει καινούριους, τρυφερούς βλαστούς.

Το **θυμάρι** είναι χαμηλός πολυετής θάμνος, συνήθως δεν υπερβαίνει σε ύψος τα 25 εκ. Χρειάζεται ήλιο και πολύ αραιό πότισμα.

Λεβάντα. Το είδος *Lavandula angustifolia* παρουσιάζει μεγάλο καλλιεργητικό ενδιαφέρον λόγω της εξαιρετικής ποιότητας του αιθέριου ελαίου του. Ανάλογα με το υψόμετρο ανθίζει από τέλος Ιουνίου έως και μέσα Αυγούστου. Η πιο ενδεδειγμένη μέθοδος για να πολλαπλασιαστεί η λεβάντα είναι με μοσχεύματα και παραφυάδες. Τα μοσχεύματα, αφού ριζοβολήσουν, φυτεύονται την άνοιξη ή και το φθινόπωρο. Για την απόκτηση παραφυάδων επιλέγονται υγιή φυτά και παραχώνονται όλα τα πλευρικά κλαδιά το φθινόπωρο. Μέχρι το επόμενο φθινόπωρο όλα τα παραχωμένα κλαδιά θα έχουν ριζοβολήσει οπότε αφαιρούνται και φυτεύονται όπως και τα έριζα μοσχεύματα. Με το έντονο άρωμά της θα έχει ιδιαίτερη θέση στον αρωματικό κήπο ενώ θα διώχνει και τα έντομα. Τα λουλούδια της -αποξηραμένα- σε σακουλάκια, θα αρωματίζουν τα ράφια και τις ντουλάπες και θα διώχνουν τον σκώρο.

Η **ρίγανη** είναι πολυετής θάμνος, ανθεκτικός στο κρύο, προτιμά ηλιόλουστες θέσεις. Οι ανάγκες σε νερό είναι περιορισμένες, θέλει αραιό πότισμα, μια-δυο φορές την εβδομάδα. Καλό κλάδεμα στο τέλος του χειμώνα θα δώσει νέους βλαστούς. Τη χρησιμοποιούμε αποξηραμένη αλλά και φρέσκια. Η συλλογή γίνεται αργά την άνοιξη έως το καλοκαίρι, κυρίως όταν το φυτό είναι σε πλήρη άνθηση, πριν ανοίξουν τα λουλούδια.

Η **φασκομηλιά** είναι πολυετής θάμνος που δεν απαιτεί πολύ νερό. Ποτίζουμε 2 φορές την εβδομάδα το καλοκαίρι και μια φορά τον χειμώνα. Δεν κλαδεύουμε σε μικρό

ύψος από το χώμα, επειδή τα αποξηλωμένα κλαδιά σπάνια δίνουν νέους βλαστούς. Δεν είναι ιδιαίτερα κατάλληλη για «κήπο μινιατούρα» καθώς χρειάζεται περισσότερο χώρο.

Γενικά, για την καλλιέργεια των αρωματικών μας φυτών, σε περίπτωση που δεν τα φυτέψουμε στο χώμα απευθείας, θα χρειαστούμε μικρές ζαρντινιέρες βάθους 25-30 εκ., ή στρογγυλές όχι πολύ βαθιές γλάστρες, στις οποίες θα τοποθετήσουμε στο βάθος κομμάτια από σπασμένο κεραμίδι, χαλίκια ή πετραδάκια για να στραγγίζει καλύτερα το νερό. Στη συνέχεια το χώμα που θα προμηθευτούμε από κάποιο φυτώριο. Για ένα «κήπο μινιατούρα» χρησιμοποιούμε στρογγυλή ρηχή γλάστρα. Μπορούμε να φτιάξουμε ένα μεικτό κήπο ή να χρησιμοποιήσουμε διάφορα δοχεία φυτεύοντας σε κάθε ένα διαφορετικό είδος φυτού.

Φυτεύουμε τοποθετώντας τα υψηλότερα φυτά πίσω, συνεχίζουμε με τα μικρότερα αφήνοντας χώρο ανάμεσά τους έτσι ώστε να μην πιέζει το ένα το άλλο και να φτάνει ο ήλιος σε όλα. Σκεπάζουμε καλά τις ρίζες των φυτών με φυλλόχωμα, πιέζουμε ώστε να στέκονται κατακόρυφα. Όταν θα έχουμε τακτοποιήσει όλα τα φυτά μας προσθέτουμε ένα στρώμα από χώμα. Μπορούμε να βάλουμε ανάμεσα στα φυτά μικρές πέτρες που θα τα απομονώνουν μεταξύ τους, θα τα στηρίζουν και τις οποίες εύκολα θα απομακρύνουμε όταν πια ο κήπος θα έχει δυναμώσει.



Απολαμβάνουμε τη θέα, το άρωμα, τη γεύση των φυτών των μικροσκοπικών μας κήπων

Μπορούμε ακόμα να φυτέψουμε αρωματικά φυτά σε πλαστικά μπουκάλια αναψυκτικών και να διακοσμήσουμε το παράθυρο της κουζίνας μας αλλά και να τα χρησιμοποιήσουμε στα φαγητά μας.



Μαϊντανός κ.ά. στο περβάζι





Λουλούδια Δίκταμου σαν κεντημένο κάδρο



Τραγούδια για τα Βότανα

Ο λαός μας εμπνεύστηκε από την ομορφιά των βοτάνων και τα τραγούδησε στα δημοτικά μας τραγούδια. Εκεί θα βρούμε τραγούδια που αναφέρονται στα βότανα.

Συχνά διάσπαρτοι στίχοι αναφέρονται σε «βοτάνια» ή «γιατρικά» αόριστα.

- Τα βότανα, τα γιατρικά, μόν' το κορμί γιατρεύουν.
- Αρρωστημένος του γιατρού πάντα ζητάει βοτάνι.
- Εις του θανάτου τσι πληγές βοτάνια δε χωράνε.

Πολλά όμως είναι τα δημοτικά μας τραγούδια που υμνούν συγκεκριμένα φυτά και βότανα. Και να μερικά:

- Καημένε **δεντρολίβανε** κανείς νερό δε σου' βαλε.
κι ήρθα και σ' εύρηκα ξερό, κανείς δε νερό δε σου' βαλε νερό.
Και σ' άφησαν να μαραθείς, απάνω π' άρχισες ν' ανθείς.
Σε φίλο σ' άφησα πιστό, μα σ' άφησε απότιστο.
Κι οι κοπελιές στη γειτονιά σου φέρθηκαν με απονιά.

Παραδοσιακό Κυκλάδων

- **Βασιλικός** θα γίνω στο παραθύρι σου
Κι ανύπαντρος θα μείνω για το χατίρι σου.
Έβγα στο παραθύρι κρυφά απ' τη μάνα σου,
Και κάνε πως ποτίζεις τη **μαντζουράνα** σου.
Σγουρέ βασιλικέ μου, γιατί μαράθηκες,
Ποιος σ' έβαλε τα λόγια και με παράτησες.
Το φεγγάρι κάνει βόλτα στης αγάπης μου την πόρτα,
Το φεγγάρι κάνει κύκλο στης αγάπης μου τον κήπο.

Παραδοσιακό Ηπείρου

- Πέρα στους πέρα κάμπους που είναι **οι ελιές**
Είν' ένα μοναστήρι, που παν' οι κοπελιές.
Πάω κι εγώ ο καημένος για να προσευχηθώ
Να κάνω το σταυρό μου, σαν κάθε χριστιανός.

Παραδοσιακό Δωδεκανήσου

- Για δέστε **τον αμάραντο** σε τι βουνό φυτρώνει καλέ...

Δραστηριότητα

- ✚ Μπορείτε να βρείτε διάφορα τραγούδια, δημοτικά και σύγχρονα, που αναφέρονται στα βότανα με τα οποία ασχολούμαστε.
- ✚ Γράψτε κι εσείς στίχους πάνω σε κάποιο γνωστό ρυθμό σύγχρονου ή δημοτικού τραγουδιού και συνθέστε τα δικά σας τραγούδια. Τραγουδήστε τα όλοι μαζί.

Ο πιο καλός είν' ο μπαξές

Πρωί- πρωί μες τον μπαξέ
Αρώματα μυρίζω
Βότανα αρωματικά
Αμέσως αντικρίζω.

Βασιλικός σγουρός-σγουρός
Τη μύτη πως μου σπάει
Κορφολογώ τα φύλλα του
Γιατί στη σάλτσα πάει.

Ο **δυόσμος** στέκει τρυφερός
Κι αρώματα σκορπίζει
Σαν σου πονάει η κοιλιά
Τη γιατρεία χαρίζει.

Μωβ είναι τα λουλούδια της
Πανώρια η ομορφιά της
Και ξεραμένη και χλωρή
Λεβάντα η αφεντιά της.

Και μια **Λουίζα** ευωδιαστή
Πως σειέται και λυγιέται
Κι όποιος τη βράσει και την πιεί
Ο πόνος του ξεχνιέται.

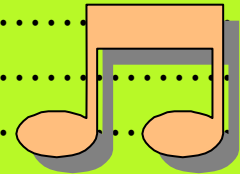
Να την η **αρμπαρόριζα**
Μες στο γλυκό κυδώνι
Αρωματίζει τα γλυκά
Κι η γεύση της με λιώνει.

Δέντρο ψηλό η **δάφνη** μας
Τα φύλλα καμαρώνει
Στα φαγητά και στα γλυκά
Τη γεύση της απλώνει.

Το **δεντρολίβανο** πιο κει
Φάρμακο είναι μεγάλο
Μάτια, μαλλιά και ομορφιά
Χαρίζει δίχως άλλο.

Ο πιο καλός είν' ο μπαξές
Με τα μυρωδικά του
Υγεία δίνει κι ομορφιά
Νερό πίνω στ' όνομά του.

Στίχοι: Σοφία Καινούργιου
Τραγουδιέται στο σκοπό
«Ο πιο καλός ο μαθητής»



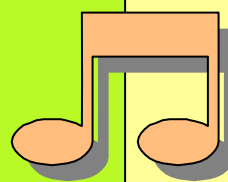


Αρωματικά Φυτά του Κήπου

Μες στον κήπο εκεί δα στο παρτέρι στη γωνιά
βρίσκονται κοντά-κοντά φυτά αρωματικά, ωραία μυρωδικά.

Είναι ένας **μαϊντανός** πράσινος και τρυφερός
φύλλα έχει κεντητά, βλαστάρια τρυφερά, σκορπίζει ευωδιά.

Μία ρίζα **ριγανίτσα**
Θρούμπη μια αγκαλίτσα.
Και δεντρολίβανο.
Μία ρίζα **θυμαράκι**
Και **μάραθο** λιγάκι.
Και ένα **φασκόμηλο**.



Ένα **σέλινο** εκεί δα που' χει φύλλα κατσαρά.
Ρίζα έχει και βλαστό και άρωμα γλυκό χαρακτηριστικό.

Να και ο **βασιλικός** μες στη γλάστρα φουντωτός.
Το καμάρι στην αυλή και κάποιος πριν τον δει, τον έχει
μυριστεί.

Είναι μέντα σε γλαστράκι
γλυκάνισο λιγάκι
και μια **αρμπαρόριζα**.
Είναι **άνηθος** και **δυόσμος**
και γέμισε ο κόσμος
αρώματα γλυκά.

Όλα ετούτα τα φυτά τα πολύ αρωματικά
είναι στη διατροφή πολύ σημαντική βιταμινών πηγή.

Κάθε μια νοικοκυρά προκομμένη και κυρά
πρώτα απ' όλα θα τα βάλει μέσα στο τσουκάλι να δώσουν
νοστιμιά.

*Τραγουδιέται στο ρυθμό του τραγουδιού του Μάνου
Χατζηδάκη « Νιάου βρε γατούλα».*

Στίχοι: Αλεξάνδρα Κοσκολού
Παρουσιάστηκε στη γιορτή του 1^{ου} Νηπιαγωγείου Μελισσίων
στο πλαίσιο του Δικτύου «Οι Πράσινες Γωνιές της Γειτονιάς
μου»

- Όλοι έχουμε σιγοτραγουδήσει το τραγούδι του Χατζηδάκη σε ποίηση Ελύτη
πλημμυρισμένο από Αιγαίο, θάλασσα, αλμύρα και έρωτα.

Δώσε μου δυόσμο να μυρίσω
Λουΐζα και βασιλικό
Μαζί μ' αυτά να σε φιλήσω
Και τι να πρωτοθυμηθώ

- Στην ελληνική ποίηση βρίσκεις πάρα πολλά ποιήματα εμπνευσμένα από την
ελληνική φύση και ειδικότερα από τα αρωματικά φυτά.

Παιδάκι μου στην κούνια σου
τρία δέντρα θα φυτέψω
Το 'να να λένε μυρσινιά
το άλλο να λένε δάφνη
το τρίτο το καλύτερο
τριανταφυλλιά με τα άνθη.

- Απόσπασμα από το αποκαλόκαιρο (Γ. Σεφέρης)

...στα ράφια υπήρχε ρίγανη και φλισκούνι και λεβάντα και μαντζουράνα και δίκταμο...
δίστασα να σηκώσω τη μηχανή μου... Οι αρωματικοί απόηχοι των καλοκαιριών
διατηρούνται ακόμα σε τούτα τα μικρά δρομάκια ...και το απομεσήμερο στη σκιά της
μεγάλης μουριάς.

- Διαβάζουμε το απόσπασμα και καταγράφουμε τα αρωματικά φυτά
- Συζητούμε ποια από αυτά χρησιμοποιούμε σήμερα, με ποιον τρόπο και τι
γιατρεύουμε με αυτά
- Ζωγραφίζουμε



➤ «Σαρανταβότανο»

Σαν την υγεία σου έχασες και θες να την κερδίσεις
μόνο με βότανα της γης θα την ξαναποκτήσεις.
Φύλλα **κιτροπορτοκαλιάς** κι άρωμα από **λεμόνι**
ανεραντζά, μανταρινιά, ξαρρωστικό κυδώνι.
Μάζωξε απ' τσι ποταμούς τσ' **ακονιζάς** τ' **αχνάρια**
βάτο και **τσάι του βουνού** και τσ' **αμπιστιάς** κλωνάρια.
Μάζωξε **έρωντα** πολύ απ' τα βουνά της Κρήτης
και **σφάκα** την πικραδερή, **δάφνες μυρτιές** να βρίσκεις
θύμο, κισσό κι **αγκαραθιά** και **αγκαθοστοιβίδα**
τη μυρουδιά **βασιλικού φασκομηλιά** και **θρίμπα,**
μέντα και **δεντρολίβανο** όπου μοσκομυρίζει
το λένε και αρισμαρί, που την υγεία χαρίζει.
Πάρε τα **γιασεμόφυλλα** τη **ροδαρά** με τ' άνθη
γαρεφαλόβιολες πολλές και **γαρυφάλλου** άνθη
απήγανο και **βάρσαμο** της γης το **χαμομήλι**
τη μυριστή **αμπερόρριζα** που δένουν στο μαντίλι.
Πάρε το **κοκκινόχορτο**, βάλε και **κουτσουνάδα**
που φτιάχνουν **κοκκινόλαδο**, στου ήλιου την πυράδα.
Φύλλα **συκιάς** κι **αμυγδαλιάς** και φύλλα **μαντζουράνας**
φλισκούνη που μοσκοβολά σαν κόρφος κάθε μάνας
Το **μαϊντανό**, το **σέλινο** και την **αντωναΐδα**
τ' **αγούδουρα** τ' **αγλακितού** τον κλάδο και τα φύλλα
Όλα ετούτα βράσε τα, γέμισε μια σκάφη
και διώξε απ' το κορμάκι σου τσι πόνους και τα πάθη».

Κρητική μαντινάδα

Διαβάζουμε τη μαντινάδα και καταγράφουμε τα αρωματικά φυτά και βότανα.

- Μπορείτε και εσείς να βρείτε ποιήματα εμπνευσμένα από την ελληνική φύση αλλά και να δημιουργήσετε δικά σας.





Τα Δώρα της Φύσης

Αντιστοιχίσετε τα φυτά με τους καρπούς τους

- ❖ Προέρχεται από τη Μεσοποταμία και είναι γνωστό από την αρχαιότητα για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Οι ίνες του δίνουν στο φαγητό ένα κίτρινο χρώμα και μια ευχάριστη υπόπικρη γεύση. **(Κρόκος)**
- ❖ Ευδοκίμει σε νησιώτικες περιοχές, σε χωράφια φτωχά ξερικά. Οι τρυφεροί βλαστοί και προπαντός τα μικρά μπουμπούκια διατηρούνται σε άλμη ή ξύδι. Μπαίνει στις σαλάτες και στις σάλτσες. **(Κάπαρη)**
- ❖ Ένας θάμνος αειθαλής με μικρά άνθη που βγαίνουν σε μπουκέτα φύεται στη Μυροβόλο Χίο. Ο κορμός του δέντρου όταν χαράσσεται δίνει μια φυσική ρητίνη που χρησιμοποιείται στη μαγειρική, στην παρασκευή καλλυντικών και αρωμάτων. Θεραπεύει εγκαύματα και δερματικές παθήσεις. **(Σκίνος ο Μαστιχοφόρος)**
- ❖ Δέντρο αειθαλές καλλιεργείται για τον καρπό της. Το λάδι της μειώνει την αρτηριακή πίεση, βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς, αυξάνει τις εκκρίσεις της χολής. **(Ελιά)**



Κρόκος, Κάπαρη, Σκίνος, μαστίχα, Καρπός ελιάς (Φωτ. Δ)



Ελιά καρπούς γεμάτη





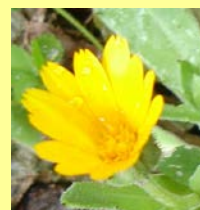
Το Φαρμακείο της Φύσης

Αντιστοιχίσε το φυτό με αυτό που μας προσφέρει:

✚ Μεγαλώνει στα βουνά της Κρήτης. Λέγεται και έρωντας. Σαν ρόφημα έχει αναζωογονητικές ιδιότητες και καταπραΰνει τον πονοκέφαλο. Τα φύλλα του, όταν μασιούνται, αρωματίζουν το στόμα, ενώ το αιθέριο έλαιό του χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία. **(Ο δίκταμος)**



✚ Αποτελεί εξαιρετική πρώτη βοήθεια, καθώς ανακουφίζει από δερματικούς ερεθισμούς και τα τσιμπήματα των εντόμων. **(Η καλέντουλα.)**



✚ Είναι πασίγνωστο και πανταχού παρόν. Επουλώνει τις πληγές από διάφορες μολύνσεις, για δερματοπάθειες και για τις φλογώσεις των ματιών. Χρήσιμο για χαλαρωτικά ροφήματα κατά της αϋπνίας. **(Το χαμομήλι)**



✚ Ένα από τα πιο δημοφιλή αρωματικά βότανα. Το έλαιό της είναι αποτελεσματικό για εγκαύματα και τσιμπήματα. Έχει ηρεμιστικές ιδιότητες, ιδανικό για πονοκεφάλους και ημικρανίες. **(Η λεβάντα)**



Επεξήγηση: Στη μια στήλη υπάρχουν σε πλαίσιο τα μικρά κείμενα που αναφέρονται στα φυτά και δίπλα εικόνες των αναφερομένων φυτών.





Κρυμμένοι θησαυροί

Κάθε σπίτι περιέχει πολλούς μικρούς θησαυρούς αρκεί να ξέρουμε να τους ανακαλύψουμε. Το μαγικό δωμάτιο είναι η κουζίνα που μέσα σε μικρά βαζάκια και σε σακουλάκια, μπορούμε να βρούμε τη ρίγανη, τη μέντα, το χαμομήλι, τη δάφνη, το θυμάρι κ.λπ.

1. Ποια από τα παρακάτω φυτά χρησιμοποιείτε στην κουζίνα σας; Υπογραμμίστε

Μαϊντανό	κάππαρη	δεντρολίβανο	άνηθο	λουΐζα
Δυόσμο	μάραθο	βασιλικό	ρίγανη	μέντα
Θυμάρι	δάφνη	δίκταμο	ευκάλυπτο	χαμομήλι

2. Ποια από τα παρακάτω φυτά υπάρχουν συνήθως στο σπίτι σας; Υπογραμμίστε.

Χαμομήλι	σπάρτο	τσουκνίδα	μάλβα-μολόχα
Μέντα	φλισκούνι	πικραγγουριά	πικροδάφνη

3. Ποια καλλιεργείτε στον κήπο, στο μπαλκόνι, στην αυλή σας;

.....

.....

4. Ποια βότανα μαζεύετε εσείς;

.....

.....

5. Πώς τα αποξηραίνετε;

.....

.....

6. Πού τα αποθηκεύετε;

.....

.....

7. Ποια συνταγή γνωρίζετε; Περιγράψτε την.

.....

.....





Στην κουζίνα ολοταχώς... πάρε βότανα και μπρος!

Τα βότανα που βάζουμε στο φαγητό μας το κάνουν γευστικό και αρωματικό. Ταυτόχρονα αυξάνουν και τη διατροφική του αξία. Χρειάζεται όμως προσοχή! Η σωστή δόση μπορεί να αναδείξει υπέροχες γεύσεις, αλλά η υπερβολή μπορεί να φέρει τα αντίθετα αποτελέσματα.

Έχετε τα υλικά από δύο παραδοσιακά φαγητά, τους **ρεβυθυκεφτέδες** και τις **πατάτες γιαχνί**. Βρείτε και γράψτε **τα βότανα και τα μυρωδικά** που χρησιμοποιούνται στις παρακάτω συνταγές.

ΡΕΒΥΘΟΚΕΦΤΕΔΕΣ: ½ κιλό ρεβύθια, 1 κρεμμύδι, μια κουταλιά μάραθο, μια κουταλιά δυόσμο, μια κουταλιά άνηθο, μια κουταλιά ρίγανη, μια κουταλιά βασιλικό, 200 γρ. αλεύρι, 3 κουταλιές σάλτσα ντομάτα, αλάτι-πιπέρι, ελαιόλαδο για το τηγάνισμα.



Βότανα και μυρωδικά:

.....

.....

.....

.....

ΠΑΤΑΤΕΣ ΓΙΑΧΝΙ ΜΕ ΚΡΟΚΟ ΚΟΖΑΝΗΣ: 4 πατάτες κομμένες κυδωνάτες, 5 κουταλιές ελαιόλαδο, 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα, λίγο δυόσμο, 5-6 ίνες κρόκου Κοζάνης μουλιασμένους σε ένα φλιτζανάκι νερό, χυμός μισού λεμονιού, κάπαρη, αλάτι-πιπέρι

Βότανα και μυρωδικά:

.....

.....

.....

.....

Και τώρα η σειρά σας! Βρείτε κι άλλα παραδοσιακά φαγητά που έχουν βότανα και μυρωδικά και γράψτε τα.

Τα φαγητά που προτείνω είναι...

.....

.....





Βοτανο...Αινίγματα

Στεφάνια με τα φύλλα της
βάζουν στους νικητές.
Μπαίνει και στα κοκκινιστά
μπαίνει και στις φακές!
Τι είναι; (η δάφνη)

Μπριζολάκια, παιδάκια
τα τυλίγω στη στιγμή
τη χωριάτικη σαλάτα
κάνω τόσο γευστική.
Τι είναι; (η ρίγανη)

Πορτοκαλιά η κίτρινη
με μαργαρίτα μοιάζει.
Στα φαγητά η χάρη της
πολύ καλά ταιριάζει.
Μα και στην Ιατρική
γίνεται αντισηπτική
και αντιβακτηριδιακή.
Τι είναι; (η καλέντουλα)

Αν με πιάσεις σε «τσιμπάω»
κοκκινίλες σου πετάω
μα αν με βράσεις, στα μαλλιά
δίνω λάμψη κι ομορφιά.
Τι είναι; (η τσουκνίδα)

Φτιάξτε κι εσείς με την ομάδα σας αινίγματα και για άλλα βότανα!



Βιβλιογραφία

Δημητροπούλου Β., Καινούργιου Σ., Παπαζήση Χ., Περδικάρη Σ., Ρουσσομουστακάκη Μ. , Σκαμπαρδώνης Σ. , Χατζηκώστα Κ., Χατζημιχαήλ Μ., Τσελεκτσίδου Τ., 2009. «Φυτά, γιατρεία - χαρά του νου και του κορμιού». Ελληνική Εταιρία Προστασίας της Φύσης.

Παπούλιας Θ. 2006. Τα άγρια βρώσιμα χόρτα του βουνού και του κάμπου. Εκδόσεις Ψύχαλου, Αθήνα.

Ρηγάτος Γ., 1999. Η Αρχαία Ιατρική στη Λαϊκή μας Παράδοση. Βήτα ιατρικές εκδόσεις.

Ρηγάτος Γ., 2010. Τα βότανα στον πολιτισμό των Ελλήνων. Ascent.

Ρουσσομουστακάκη Μ. 2004. Διατηρώντας τη φύση, διατηρείς τη ζωή. Εκδότης Ελληνική Εταιρία Προστασίας της Φύσης.

Σφήκας Γ. 1999. Τα φαρμακευτικά φυτά της Ελλάδας. Εκδόσεις Ευσταθιάδης.

Ψιλάκη Μ. & Ψιλάκης Ν. 2001. Κρητική παραδοσιακή κουζίνα. Εκδόσεις Καρμανωρ.

Carper J., 2010. Τα βότανα είναι θαυματουργά, Εκδόσεις Μοντέρνοι Καιροί. (Τίτλος πρωτοτύπου Miracle curves, 1997).

THE HERB SOCIETY'S COMPLETE MEDICINAL HERBAL. Πλήρης οδηγός φαρμακευτικών βοτάνων. Της Εταιρίας Βοτάνων (The Herb Society's). 1994-2006. Εκδόσεις Γιαλλελής.