

ΣΤΕΓ

ΘΕΚΑ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

ΦΡΑΝΤΖΕΣΚΑΚΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ

ΗΡΑΚΛΕΙΟ 2003

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η πτυχιακή εργασία έχει βασικό σκοπό να μελετηθεί η ανάπτυξη των αρωματικών φυτών σε ένα μικρό κήπο της πόλης και ιδιαίτερα στον ακάλυπτο χώρο της πολυκατοικίας μας.

Κάνοντας μία συνοπτική περιγραφή της ακόλουθης εργασίας αναφέρω ότι αυτή χωρίζεται σε τέσσερα κεφάλαια. Στο πρώτο γίνεται σύντομη αναφορά στα αρωματικά φυτά, την ιστορία τους, την καλλιέργεια, την συλλογή και την αξία τους.

Στο δεύτερο κεφάλαιο αναφέρω τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα των αρωματικών φυτών σε αστικό περιβάλλον. Στο τρίτο κεφάλαιο παρουσιάζω τα φυτά που χρησιμοποίησα στον

ακάλυπτο χώρο της πολυκατοικίας μας, και στο τέταρτο κεφάλαιο αναφέρω την παρακολούθηση της ανάπτυξής τους και την αξία τους για όλους τους κατοίκους της πολυκατοικίας.

Τελειώνοντας θέλω να ευχαριστήσω τον καθηγητή μου και εισηγητή κύριο Θεόδωρο Βραχνάκη που μου έδωσε την δυνατότητα να κάνω την πτυχιακή μου εργασία στα Χανιά. Με καθοδήγησε πώς θα φυτέψω τα αρωματικά φυτά στον ακάλυπτο χώρο της πολυκατοικίας μας και ήλθε και είδε την ανάπτυξή τους.

Ευχαριστώ και τον αδελφό μου Κώστα Φραντζεσκάκη που φύτεψε τα φυτά και έτσι μπόρεσα να γράψω την εργασία μου, γιατί δεν μπορούσα να τα φυτέψω την εποχή εκείνη λόγω προβλημάτων της υγείας μου.

ΓΙΑΝΝΗΣ ΦΡΑΝΤΖΕΣΚΑΚΗΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

	ΣΕΛΙΔΑ
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	
ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ	2
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο	
α. Εισαγωγή	4
β. Αρωματικά φυτά στην Ελλάδα	7
γ. Φαρμακευτική δράση φαρμακευτικών φυτών και αιθέριων ελαίων	8
δ. Γενικές καλλιεργητικές φροντίδες των	

αρωματικών φυτών	9
ε. Καταπολέμηση εχθρών και ασθενειών	9
στ. Η συλλογή των αρωματικών φυτών	10
ζ. Ξήρανση - Διατήρηση	10
η. Η αξία των αρωματικών φαρμακευτικών και γενικά των φυτών για την επιβίωση των περισσότερων οικοσυστημάτων	12

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

α. Τα αρωματικά φυτά σε αστικό περιβάλλον. Πλεονεκτήματα και Μειονεκτήματα	14
β. Συνθήκες για τη δημιουργία του μικρού κήπου	15

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

Φυτά που χρησιμοποιήθηκαν για την παρακολούθηση της ανάπτυξής τους	16
α. Λουίζα (<i>Lippia citriodora</i>)	16
β. Λεβάντα (<i>Lavandula dentata</i>)	18
γ. Αγριολεβάντα, Λεβάντα σταχυώδης (<i>Lavandula stoechas</i>)	23
δ. Ρίγανη (<i>Origanum Vulgare</i>)	25
ε. Φασκόμηλο ή Αλιφασκιά (<i>Salvia</i>)	28
στ. Δεντρολίβανο (<i>Rosmarinus Officinalis</i>)	32
ζ. Θυμαρί το κοινό (<i>Thymus Vulgaris</i>)	35

η. Μέντα η Πιπερώδης (Menta Piperita)	39
θ. Δυόσμος (Μέντα η πράσινη – Menta Viriolis)	43
ι. Αμπερόριζα ή Αρματόριζα (Pelargonium odoratissimum)	45

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

Η ανάπτυξη τους στον κήπο της πολυκατοικίας μας	47
--	----

ΕΠΙΛΟΓΟΣ	52
-----------------	----

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	53
---------------------	----

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο 1^ο

Εισαγωγή

Αρωματικά φυτά ονομάζονται τα φυτά που περιέχουν αρωματικές ουσίες σε ένα ή σε όλα τους τα τμήματα, (άνθη, φύλλα, βλαστούς καρπούς, σπέρματα, ρίζες). Το χαρακτηριστικό άρωμα των φυτών αυτών οφείλεται στην παρουσία αιθέριων ελαίων, πτητικών ελαίων διαφορετικών από τα συνηθισμένα φυτικά έλαια.

Τα αιθέρια έλαια περιέχονται σε ειδικούς αδένες, αγωγούς, ιδιόβλαστα κύτταρα ή κοιλότητες που βρίσκονται στα διάφορα φυτικά τμήματα.

Τα αρωματικά φυτά - βότανα είχαν μία ιδιαίτερη θέση σε όλους τους αρχαίους λαούς. Πάντα θεωρήθηκαν σαν η έκφραση της γενναιοδωρίας της φύσης καθώς και η έκφραση της ομορφιάς.

Και είναι γνωστό ότι, αν τα φυτά είναι παιδιά της Γης, είναι επίσης και παιδιά του Ουρανού, καθώς δέχονται επιδράσεις όχι μόνο από τον ήλιο αλλά και από τους πλανήτες.

Τα φυτά μας προσφέρουν τροφή, οξυγόνο, άρωμα, ομορφιά και γενικά υγεία και δύναμη. Οι θεραπευτικές τους ιδιότητες ήταν γνωστές από τα αρχαία χρόνια. Ο πατέρας της ιατρικής Ιπποκράτης είχε αναφερθεί αρκετά για τις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών. Με το ίδιο θέμα ασχολήθηκαν και ο Θεόφραστος και ο Διοσκουρίδης αργότερα. Η αναγνώριση της θεραπευτικής αξίας των φυτών δεν συναντάται μόνο στην Ελλάδα. Οι Κινέζοι, οι Σουμέριοι, οι Βαβυλώνιοι, οι Αιγύπτιοι, αναγνώριζαν επίσης την αξία τους.

Σημαντική ήταν και η συμβολή του Παράκελσου, του μεγάλου αλχημιστή και γιατρού, για τη χρήση του μεγάλου φαρμακείου της φύσης.

Ένα από τα πιο αγαπημένα φυτά των αρχαίων Ελλήνων υπήρξε η δάφνη του Απόλλωνα, που της απέδιδαν θεϊκές ιδιότητες. Με τα φύλλα της έφτιαχναν στεφάνια και στόλιζαν τα κεφάλια των αθλητών. Στεφάνια έφτιαχναν και από μαϊντανό, δυόσμο και μάραθο. Η συνήθεια αυτή πέρασε και στους Ρωμαίους. Αυτοί θαυμάζοντας το φρέσκο και δροσερό άρωμα τους, τα αξιοποιούσαν και στις σαλάτες. Σιγά - σιγά άρχισαν να τα προσθέτουν και στα φαγητά τους. Εκτός από την κουζίνα τα χρησιμοποίησαν και στο λουτρό τους, που αρωμάτιζαν με τα άνθη

τους. Κυρίως χρησιμοποιήσαν τα άνθη της λεβάντας, γι' αυτό το φυτό πήρε στα λατινικά το όνομα Lavandula από το ρήμα Lavare που σημαίνει «πλένομαι».

Ένα άλλο πολύ αγαπημένο φυτό των Ρωμαίων ήταν το δεντρολίβανο. Το χρησιμοποιούσαν στα φαγητά, αλλά και για να αρωματίσουν διάφορα υγρά.

Έτσι η αγάπη για τα φυτά εξαπλώνεται σε όλη την Ευρώπη όπου πια καλλιεργούνται κατά κόρον στα μοναστήρια μαζί με τα φαρμακευτικά φυτά. Οι μοναχοί διατηρούν τις παλιές συνταγές μαζί με καινούργιες, θεραπευτικές ή άλλες που τις κρατούν μυστικές.

Με το πέρασμα του χρόνου και την ανάπτυξη της επιστήμης αυτές οι απόψεις ξεχάστηκαν. Στην εποχή μας όμως οι άνθρωποι ενδιαφέρονται ξανά γι' αυτά τα θέματα, στην προσπάθειά τους να ζήσουν πιο φυσικά. Έτσι η βοτανο-θεραπεία, η αρωματο-θεραπεία, ή η θεραπεία με τα ανθο-ιάματα παίρνουν μία ξεχωριστή θέση στη ζωή των ανθρώπων. Μπορεί βέβαια κάποιες φορές να μην έγιναν παραδεκτές οι θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών, αλλά τα λουλούδια δεν σταμάτησαν να συνοδεύουν τον άνθρωπο και στις καθημερινές και στις σημαντικές στιγμές της ζωής του.

Τα φρέσκα αρωματικά φυτά έχουν μεγάλη εμπορική αξία, γιατί τα ζητούν οι ευρωπαϊκές χώρες κυρίως κατά την περίοδο Νοεμβρίου - Μαΐου γιατί τότε επικρατούν χαμηλές θερμοκρασίες και υπάρχει μικρή ηλιοφάνεια. Οι τιμές, επίσης, που προσφέρουν οι χώρες αυτές για τα φρέσκα αρωματικά φυτά είναι αρκετά υψηλές.

Είναι αυτονόητο ότι την περίοδο αυτή τα αρωματικά φυτά (βασιλικός, εστραγκόν και δυόσμος) καλλιεργούνται σε θερμοκήπια και με θέρμανση γιατί ο βασιλικός σε χαμηλή θερμοκρασία καταστρέφεται, ενώ ο δυόσμος και το εστραγκόν δίνουν χαμηλή παραγωγή. Τα υπόλοιπα αρωματικά φυτά δηλαδή το θυμάρι, το αροσμαρί, το σχοινόπρασο, η ρίγανη, η μαντζουράνα και ο άνηθος δεν υποφέρουν από τις χαμηλές θερμοκρασίες και δίνουν κανονική παραγωγή.

Το τμήμα Γεωργίας ενθαρρύνει την επέκταση της καλλιέργειας φρέσκων αρωματικών φυτών και παρέχει κίνητρα στους ενδιαφερόμενους γεωργούς μέσω του Σχεδίου Αγροτικής Ανάπτυξης 2004-2005.

Τα μέτρα αυτά αναφέρονται στην περιοχή της Κύπρου που η καλλιέργεια φρέσκων αρωματικών φυτών είναι νέα και περιλαμβάνει πολλά είδη από τα οποία κυριότερα είναι όσα αναφέρθηκαν παραπάνω δηλαδή ο βασιλικός, το τάρακον, ο δυόσμος το θυμάρι, το λασμαρί (δεντρολίβανο) ο άνηθος, η σπατζιά (φασκόμηλο) η ρίγανη, η μαντζουράνα και το σχοινόπρασο.

Αρωματικά φυτά στην Ελλάδα

α) Η μισή Ευρώπη «φυτρώνει» στην Ελλάδα. Η Μεσόγειος με το εύκρατο ζεστό και γλυκό κλίμα της είναι γεμάτη από φαρμακευτικά φυτά. Στην Ελλάδα με το έντονο γεωγραφικό ανάγλυφο τα φυτά βρήκαν χώρο να διαφοροποιηθούν και είχαν την ευκαιρία να εξελιχθούν στα διάφορα μικροκλίματα.

Αυτό είναι ένα σημαντικό πλεονέκτημα για την Ελλάδα. Τα μισά από τα φυτά της Ευρωπαϊκής χλωρίδας εντοπίζονται στη χώρα μας. Πρόκειται για περίπου 5.000 ταξινομικές μονάδες κι από αυτές 500-600 έχει αποδειχθεί πως κρύβουν πολύ μεγάλη φαρμακευτική αξία. Είναι τα ίδια φυτά που χρησιμοποίησε ο Ιπποκράτης, ο γιατρός της αρχαιότητας.

β) Εμπόριο αρωματικών φυτών στην Ελλάδα.

Στην Ελλάδα τα αυτοφυή αρωματικά φυτά έχουν χρησιμοποιηθεί σαν αντικείμενο εμπορίου από την αρχαιότητα. Οι εδαφοκλιματικές συνθήκες της χώρας μας ευνοούν ιδιαίτερα την ανάπτυξη αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών που δίνουν προϊόντα εξαιρετικής ποιότητας. Η Ελληνική χλωρίδα είναι πλουσιότατη σε είδη και περιλαμβάνει ένα πολύ σημαντικό αριθμό σπάνιων ειδών που απαντούν στον Ελλαδικό χώρο. Είναι πολλά τα εμπορικά αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά στην Ελλάδα, ανάμεσα τους τα τυπικά προϊόντα κάποιων περιοχών της Ελλάδας όπως η μαστίχα της Χίου ο κρόκος της Κοζάνης, ο δίκταμος και λάδανος της Κρήτης.

Φαρμακευτική δράση φαρμακευτικών φυτών και αιθέριων ελαίων.

Η κύρια φαρμακευτική δράση των φυτών είναι η αντιμικροβιακή δράση των αιθέριων ελαίων που είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Αιθέρια έλαια από είδη των γενών *Eucalyptus*, *Thymus*, *Origanum*, *Mentha*, *Siberitis*, *Salvia*, *Achillea*, *Lavandula* και πλήθος άλλων φυτών έχουν μελετηθεί ως προς τις αντιμικροβιακές ιδιότητες τους σε ένα πλήθος άλλων φυτογόνων

μικροβίων, από τα οποία εξέχουσα θέση έχουν τα βακτήρια *Staphylococcus aureus*, *Bacillus cereus*, *Escherichiacoli*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Klebsiella pneumoniae*, *Salmonella typhimurium* και η ζύμη *Candida albicans*.

Αρκετά συστατικά αιθέριων ελαίων, όπως η θυμόλη, η γερανιόλη, η νερόλη, η κιτρινελλόλη και η κινναμαλδεΐδη επιδρούν στην ανάπτυξη και παραγωγή αφλατοξίνης του *Aspergillus flavus*, Μυκητοτοξική δράση έναντι των *Aspergillus flavus*, *A. Orchraceus*, και *A. niger* διαπιστώθηκε και με τα αιθέρια έλαια της ρίγανης και του θυμαριού από τους Paster et al. (1990).

Η υπό κενού χρησιμοποίηση αιθέριου ελαίου θυμαριού σε φρούτα εσπεριδοειδών παρεμποδίζει την ανάπτυξη του μύκητα *Penicillium digitatum*.

Γενικές καλλιεργητικές φροντίδες των αρωματικών φυτών

α) Προετοιμασία του εδάφους - Βασική λίπανση.

Πριν τη φύτευση των φυτών το έδαφος καλλιεργείται βαθιά, γίνεται βασική λίπανση με μικτό λίπασμα (ή με οργανική ουσία, κοπριά) και ψιλοχωματίζεται. Όταν η φύτευση των φυτών θα γίνει εντός θερμοκηπίων, τότε είναι απαραίτητη η απολύμανση του εδάφους, η οποία γίνεται κυρίως με τη μέθοδο της ηλιοαπολύμανσης.

β) Άρδευση και λίπανση.

Η καλλιέργεια φρέσκων αρωματικών φυτών χρειάζεται αρκετή άρδευση, γιατί μόνο έτσι θα έχουμε συνέχεια φρέσκιες

κορυφές που είναι ο στόχος μας. Βέβαια όχι πολύ συχνά γιατί έτσι χάνουν το άρωμά τους. Προσοχή χρειάζεται και στην υπερβολική λίπανση με άζωτο (N) που αυξάνει πολύ τη φυτική μάζα.

γ) Καταπολέμηση ζιζανίων

Η καταπολέμηση των ζιζανίων στα αρωματικά φυτά είναι απαραίτητη. Αυτό γίνεται ή με τον καθαρισμό απ' αυτά ή με διάφορα ζιζανιοκτόνα αν και πρέπει να αποφεύγονται. Στο θερμοκήπιο καλύπτεται το έδαφος με μαύρο πλαστικό ή με βοτάνισμα.

Καταπολέμηση εχθρών και ασθενειών

Οι εχθροί και οι ασθένειες στα αρωματικά φυτά δεν αποτελούν πρόβλημα εκτός στα είδη που καλλιεργούνται υπό κάλυψη και θέρμανση.

Η χρήση χημικών και φυτοφαρμάκων πρέπει να αποφεύγονται.

Η συλλογή των αρωματικών φυτών

Τα θεραπευτικά φυτά πρέπει να συλλέγονται τη στιγμή που βρίσκονται στο αποκορύφωμα της ανάπτυξής τους, που τότε βέβαια έχουν αναπτυχθεί στο μέγιστο οι ευεργετικές τους ιδιότητες. Αν συλλέξουμε το φυτό πριν ή μετά την κατάλληλη στιγμή, δεν είναι δυνατόν να πάρουμε απ' αυτό τις θεραπευτικές ιδιότητες του στο βαθμό που επιθυμούμε. Πολύ γενικά μπορούμε να πούμε ότι η πιο κατάλληλη στιγμή για τη συλλογή των φυτών είναι πριν την καρποφορία.

Το καλύτερο είναι να συλλέγουμε τα φυτά από τον τόπο που αυτοφύονται καθώς το κλίμα κάθε τόπου παίζει σημαντικό ρόλο

στις ιδιότητες τους. Ακόμη όμως κι αν δεν πρόκειται για το δικό του τόπο το φυτό μπορεί να έχει πολύτιμες ιδιότητες αν έχει προσαρμοστεί σ' ένα τόπο ή αν έχει μεταφερθεί σε ένα τόπο με κλιματολογικές συνθήκες ανάλογες με εκείνες του τόπου που αυτοφύεται. Γενικά τα φυτά που καλλιεργούνται χάνουν ένα μέρος από τις ιδιότητές τους.

Πρέπει να έχουμε υπ' όψη μας ότι συλλέγονται μόνο τα υγιή φυτά. Είναι καλό να τα μαζεύουμε όταν ο καιρός είναι ζεστός και ξηρός με ηλιοφάνεια.

Ξήρανση - Διατήρηση

Τα φυτά πρέπει να ξηραίνονται γρήγορα και μακριά από το φως του ήλιου, για να διατηρούν το άρωμά τους. Για να τα ξεράνουμε, πρέπει να τα αφήσουμε σε ένα μέρος ξηρό, θερμό και καλά αεριζόμενο, ή σε ένα ανοιχτό ντουλάπι που αερίζεται καλά.

Η θερμοκρασία του χώρου πρέπει να είναι 20 - 31° C. Αφού ξεραθούν τα φυτά, τα φυλάμε σε γυάλινα σκουρόχρωμα ή πήλινα δοχεία που να κλείνουν καλά και να είναι μακριά από το φως του ήλιου. Τα αποξηραμένα φυτά διατηρούν τις ιδιότητές τους για ένα χρόνο περίπου. Αν έχουν όμως λίγη υγρασία, θα μουχλιάσουν. Πρέπει να σημειώσουμε στα δοχεία την ημερομηνία φύλαξης που έτσι θα τα χρησιμοποιήσουμε τον ορισμένο χρόνο.

Όσον αφορά τη χρήση των αρωματικών φυτών στην μαγειρική, θα πρέπει να έχουμε υπ' όψη μας ότι δεν πρέπει να βράζουν σε δυνατή φωτιά, γιατί έτσι χάνουν πολλές από τις ιδιότητές τους. Αν το φαγητό μας χρειάζεται δυνατή φωτιά μπορούμε να τα προσθέσουμε στο τέλος. Είναι καλύτερο να

χρησιμοποιούμε στο ίδιο φαγητό διάφορα αρωματικά και σε μικρές ποσότητες.

Για την παρασκευή βρασταριού, δεν πρέπει το φυτικό υλικό να βράζει με το νερό ούτε και η εμβάπτιση του βοτάνου αρκετό χρόνο στο νερό. Επίσης η μη άμεση κατανάλωση (εκτός αν τοποθετηθεί στο ψυγείο) οξειδώνει, σκουραίνει και στυφίζει το ρόφημα.

Στα κυριότερα εμπορικά κατατάσσονται το τσάι του βουνού, το φασκόμηλο, το χαμομήλι, η δάφνη, η μέντα, ο δυόσμος, το κύμινο, η λεβάντα, το μελισσόχορτο.

Ο κρόκος της Κοζάνης και η μαστίχα της Χίου είναι τα μόνα προϊόντα αρωματικών φυτών για τα οποία υπάρχει οργανωμένη παραγωγή, επεξεργασία, τυποποίηση και εμπορία στο πλαίσιο της δραστηριότητας του «Αναγκαστικού Συνεταιρισμού Κροκοπαραγωγών Κοζάνης» και της «Ένωσης Μαστιχοπαραγωγών Χίου».

Η αξία των αρωματικών φαρμακευτικών και γενικά των φυτών για την επιβίωση των περισσότερων οικοσυστημάτων.

Η συνεισφορά τους και στη διατήρηση των περιβαλλοντικών συνθηκών είναι μεγάλη, γιατί ρυθμίζουν το κλίμα και διατηρούν την ποιότητα της ατμόσφαιρας, διατηρώντας το κατάλληλο επίπεδο οξυγόνου, μέσω της φωτοσύνθεσης.

Καθαρίζουν το νερό και σταθεροποιούν την υδρολογία κατακρατώντας τα επιφανειακά νερά.

Συνεισφέρουν στη διαδικασία σχηματισμού του εδάφους διασφαλίζοντας τη γονιμότητα του.

Αφομοιώνουν τα απόβλητα και απορροφούν και καταστρέφουν τους ρύπους.

Παρ' όλες αυτές τις ευεργετικές προσφορές της χλωρίδας στον άνθρωπο και γενικότερα στη λειτουργία του περιβάλλοντος, ο άνθρωπος τείνει να καταστρέψει όλη αυτή την ωφέλεια, με την εισαγωγή σκόπιμα ή τυχαία ξενικών ειδών που διαταράσσουν τη λειτουργία των οικοσυστημάτων π.χ. ο ευκάλυπτος.

Επίσης με τη χρήση αγροχημικών προϊόντων και μονοκαλλιιεργειών, μειώνεται η γενετική ποικιλότητα και εξαφανίζονται πολλά είδη.

Ένας σημαντικός λόγος είναι και η καταπάτηση από τον άνθρωπο της γης είτε για δημιουργία κατοικίας ή για δημιουργία καλλιεργήσιμης γης.

Η καταστροφή του φυτικού βασιλείου, έχει σαν αποτέλεσμα την καταστροφή του ζωικού βασιλείου αφού έχει άμεση εξάρτηση από αυτό.

Από τα παραπάνω συμπεραίνομε ότι η ανάγκη προστασίας του συνόλου της χλωρίδας που υπάρχει είναι αναγκαία και κυρίως η προστασία των ενδημικών ειδών. Χαρισματικοί ενδημικοί οργανισμοί έχουν σημαντική οικοτουριστική αξία και μπορεί να αποτελέσουν εθνικά ή τοπικά σύμβολα.





Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο 2^ο

Τα αρωματικά φυτά σε αστικό περιβάλλον

Πλεονεκτήματα και Μειονεκτήματα

Στις πόλεις δεν είναι εύκολη η ανάπτυξη φυτών, όμως γίνεται προσπάθεια στα μικρά άλση και στους ακάλυπτους χώρους των πολυκατοικιών να φυτεύονται αρωματικά φυτά. Έτσι δημιουργούνται μικροί κήποι που παίζουν σημαντικό ρόλο σε μία πόλη, που είναι γεμάτη με πολυκατοικίες και «τσιμέντο». Δίνουν πράσινο, καθαρό αέρα, ομορφιά και αναζωογονούν τους

κατοίκους. Δεν χρειάζεται πολύς κόπος για τη φροντίδα τους και έτσι αναπτύσσονται εύκολα. Πρέπει βέβαια να υπάρχει σχετική ηλιοφάνεια να βελτιωθεί το έδαφος με την προσθήκη λίπανσης με οργανικά ή βραδείας αποδόσεως οργανικής ουσίας και με κοκκώδη ή άλλο κατάλληλο λίπασμα.

Τα αρωματικά φυτά στον ακάλυπτο χώρο μιας πολυκατοικίας μπορούν να χρησιμοποιηθούν σαν καρύκευμα σε διάφορα φαγητά και σαν αφέψημα τις κρύες μέρες του χειμώνα, από όλα τα μέλη των διαμερισμάτων της πολυκατοικίας.

Το σέλινο το κρεμμύδι και ο μαϊντανός είναι καρύκευμα στα όσπρια, το δεντρολίβανο, το θυμάρι και η ρίγανη κάνει το ψάρι νοστιμότατο, η αμπερόριζα και το λεμόνι δίνουν άρωμα στα γλυκά και ιδιαίτερα στα γλυκά του κουταλιού, (σταφύλι, περγαμόντο, νεράντζι).

Οι μικροί κήποι έχουν βέβαια και μειονεκτήματα. Δεν έχουν χώρο για περπάτημα, αναψυχή και ξεκούραση. Δεν υπάρχει χώρος για να παίξουν τα παιδιά της πολυκατοικίας ή της γειτονιάς. Δεν μπορεί να φυτευτούν και να αναπτυχθούν δέντρα και έτσι οξυγόνο δεν υπάρχει άφθονο.

Όλα αυτά όμως καλύπτονται από το άρωμα των φυτών, την προσφορά τους στα φαγητά και την ομορφιά τους. Τα χρώματα των λουλουδιών της λεβάντας, του Θυμαριού, της Λουίζας, και των άλλων φυτών, γεμίζουν την ψυχή από ομορφιά και ζωντάνια που είναι απαραίτητες για τον καθημερινό μόχθο των ανθρώπων των γύρω σπιτιών. Το άρωμά τους σαν πρωινός επισκέπτης τους καλημερίζει και τους γεμίζει δύναμη.

Συμβουλές για την δημιουργία του μικρού κήπου

Στο μικρό ακάλυπτο χώρο της πολυκατοικίας μας δημιούργησα ένα μικρό κήπο. Ο ακάλυπτος χώρος έχει έκταση γύρω στα 100 τ.μ. με τοίχους χαμηλούς από την ανατολή και το βορρά και ψηλότερους από τη δύση και το νότο που είναι οι τοίχοι της πολυκατοικίας.

Έχει ηλιοφάνεια τις τέσσερις πρωινές ώρες και προστατεύεται από τους δυνατούς ανέμους ώστε τα φυτά να μην καταστρέφονται.

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο 3^ο

Φυτά που χρησιμοποιήθηκαν για την παρακολούθηση της ανάπτυξής τους

Φυτά που χρησιμοποίησα είναι η Λουΐζα, η Λεβάντα, η Ρίγανη, το Φασκόμηλο, το Δεντρολίβανο, η Λαβαντούλα, το Θυμαρί, η Μέντα, η Αμπαρόριζα και ο Δυόσμος.

Λουΐζα (*Lippia citriodora*) ή *Aloysia triphylla* (Λεμονόχορτο)



Περιγραφή

Είναι θάμνος της οικογένειας των (Verdenaceae) Βερβενιδών. Φθάνει σε ύψος 1 - 1,50 μέτρα, έχει μικρά, λευκά άνθη κατά αρμούς, λεπτούς, στάχεις και φύλλα λογχοειδή - προμήκη, μυτερά, ανοιχτοπράσινα, ελαφρώς οδοντωτά. Κατά το τρίψιμο αναδίνουν ένα πολύ ευχάριστο άρωμα λεμονιού. Το όνομα της πήρε από το Γάλλο γιατρό Αύγουστο Lippi (1678-1704).

Καλλιέργεια

Καλλιεργείται στους κήπους, στις αυλές και στις γλάστρες για καλλωπιστικούς σκοπούς. Πολλαπλασιάζεται με μοσχεύματα το φθινόπωρο.

Καταγωγή

Είναι ιθαγενής της νοτίου Αμερικής (Χιλή, Περού). Συγγενές είδος είναι η Λιππία η Κλινανθής, πολυετής έρπουσα πόα, που αυτοφύεται σε αμμουδερά ή ελώδη παραλιακά εδάφη της Αττικής, Πελοποννήσου, Σύρου και Κρήτης.

Ιδιότητες

Θεραπευτικές ιδιότητες έχουν τα φύλλα, οι βλαστοί και τα μικρά λευκά άνθη της, που χρησιμοποιούνται και στην αρωματοποιία, ποτοποιία και ζαχαροπλαστική.

Το αφέψημα των φύλλων έχει ένα απαλό άρωμα λεμονιού, γι' αυτό εξ άλλου έχει και το όνομα λεμονόχορτο.

Χρησιμοποιούμε τα φύλλα της Λουϊζας για τις τονωτικές ιδιότητες στο πεπτικό σύστημα, καθώς και το αφέψημα και το έκχυμα των φύλλων για τη δυσπεψία, το μετεωρισμό της νευραλγίες και για τις παθήσεις του στομάχου.

Είναι αποτελεσματικό στις δίαιτες αδυνατίσματος. Σαν καρύκευμα η Λουϊζα αρωματίζει κρέατα, ψάρια και σούπες.

Διεθνώς είναι γνωστή σαν Mexican oregano (Μεξικανική ρίγανη) γιατί χρησιμοποιείται σαν τη ρίγανη στην Ν. Αμερική αφού δεν υπάρχει στην Αμερική.

Συναντάται με διάφορα ονόματα εκτός του Λεμονόχορτο, Σταυροβότανο, Γοργόγιαννη, Βερβένα, Λιππία, Αλουσία, Ελοΐζα.

Λεβάντα (*Lavandula dentanta*) Λεβάντα οδοντωτή



Περιγραφή

Η Λεβάντα είναι φρυγανώδες φυτό της οικογένειας των Χειλανθών (Labiatae Lamiaceae). Είναι θάμνος πολύκλαδος, ύψους 60 - 90 εκ. και έχει φύλλα γραμμοειδή, λογχοειδή, οδοντωτά σχεδόν χωρίς μίσχο.

Τα ιώδη άνθη της σχηματίζουν κυλινδρικούς στάχεις και προστατεύονται από πλατιά βράκτεια και από μικρά παράνθια φύλλα που πέφτουν εύκολα. Έχουν στεφάνη σωληνοειδή, δίχειλο, με το πάνω χείλος δίλοβο και το κάτω τρίλοβο, με λοβούς όχι πολύ εμφανείς.

Όλα τα μέρη του φυτού καλύπτονται από μικροσκοπικές τρίχες και ελαιοφόρους τριχοειδείς αδένες, στους οποίους

οφείλεται και το πολύ χαρακτηριστικό άρωμα του, και γι' αυτό συχνά αποκαλείται «Η Βασίλισσα των Βοτάνων».

Καταγωγή

Η λεβάντα είναι ιθαγενές φυτό της Μεσογείου και της Μέσης Ανατολής και ευρέως διαδεδομένο σε όλον τον κόσμο.

Στην Ελλάδα συναντάται το είδος *Lavandula stoechas* σε ξηρούς πετρώδεις τόπους, κυρίως των Κυκλάδων, Κρήτης, της Λακωνίας και της Αργολίδας.

Ιστορία

Το όνομά της προέρχεται από το λατινικό *Lauare* που σημαίνει «πλένω».

Στην αρχαία Ελλάδα το ονόμαζαν Νάρντους, ή Ναρδ από την πόλη της Συρίας Ναάρδα.

Οι Ρωμαίοι αρωμάτιζαν το νερό του μπάνιου τους με το αιθέριο έλαιο της λεβάντας και γι' αυτούς ήταν ένα πολύτιμο βότανο.

Στην αυλή του Καρόλου VI της Γαλλίας, όλα τα μαξιλάρια ήταν παραγεμισμένα με λεβάντα για να έχουν ευχάριστο άρωμα και να μην πλησιάζουν έντομα.

Συγκομιδή

Η καλύτερη στιγμή για να μαζέψουμε άνθη λεβάντας για αποξήρανση, είναι όταν αυτά είναι σε πλήρη άνθιση. Τότε τα κόβουμε, τα δένουμε σε μικρά ματσάκια και τα κρεμάμε ανάποδα σε ξηρό χώρο, με τα κεφάλια μέσα σε χάρτινα σακουλάκια για να μη σκονίζονται και να μαζεύονται τα πέταλα και τα βράκτια να πέφτουν.

Τους πιο ζεστούς μήνες του καλοκαιριού, στις απόκρημνες πλαγιές των βουνών της Haute Provence στη Νότια Γαλλία συλλέγονται εδώ και αιώνες, με πολλές δυσκολίες και μεγάλη προσοχή τ' άνθη της άγριας λεβάντας. Εδώ βγαίνει το καλύτερο το σπανιότερο και το ακριβότερο αιθέριο έλαιο λεβάντας.

Χρήση - Ιδιότητες

Ολόκληρο το φυτό της λεβάντας αναδίδει ένα ευχάριστο άρωμα που οφείλεται στο γνωστό ως λεβάντα αιθέριο έλαιο. Το έλαιο αυτό, εκτός από την αρωματοποιία, χρησιμοποιείται στην κτηνιατρική, στη βιομηχανία βερνικιών και στην ιατρική.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες της άγριας λεβάντας είναι αναρίθμητες. Αυτό οφείλεται εν μέρει, στην ιδιαίτερη σύνθετη χημική σύσταση του ελαίου της που περιέχει τανίνες, κουμαρίνες και φλαβονοειδή.

Η λεβάντα είναι φυτό που βοηθάει στην ισορροπία του ανθρώπινου οργανισμού. Βοηθάει τον άνθρωπο να είναι ήρεμος και έτσι, είναι κατάλληλη για την καταπολέμηση της νευρικότητας αλλά και της ατονίας, της κατάθλιψης, αλλά και της υπερδιέγερσης. Έχει σπασμολυτικές ιδιότητες, αναλγητικές για πονοκεφάλους, ημικρανίες.

Ένα ζεστό μπάνιο, με λίγο έλαιο λεβάντας υπόσχεται το βράδυ ένα βαθύ και ξεκούραστο ύπνο. Λίγο αιθέριο έλαιο λεβάντας σ' ένα λάδι για μασάζ χαλαρώνει τους μυς και καθαρίζει το κεφάλι από τις έγνοιες.

Λίγες σταγόνες σε ζελέ αλόης φτιάχνει ένα μείγμα που ανακουφίζει και δροσίζει το δέρμα μετά την ηλιοθεραπεία.

Αιθέριο έλαιο λεβάντας είναι εξαιρετικό και για τα τσιμπήματα σφήκας ή μέλισσας. Εκτός από αναλγητικό είναι και αντισηπτικό.

Άνθη λεβάντας ως αφέψημα είναι κατάλληλα και για κρυώματα, βήχα, πόνους στομάχου, κυστίτιδα.

Στην οικιακή χρήση μία δύο σταγόνες αιθέριου ελαίου στο τελευταίο ξέβγαλμα των ρούχων ή στο νερό του σφουγγαρίσματος αφήνει μία ευωδιά φρεσκάδας πολύ πιο ευχάριστη από κάθε χημική.

Λίγη μυρωδιά στα ρούχα στις ντουλάπες και τα συρτάρια κάνουν τη λεβάντα ιδιαίτερα αγαπητή σ' όλους. Επίσης, λόγω των εντομοαπωθητικών ιδιοτήτων χρησιμεύει σαν φυσικό αντισκωρικό.

Σε μεγάλες δόσεις όμως είναι ερεθιστική και γι' αυτό πρέπει όσοι υποφέρουν από το στομάχι τους να μην κάνουν οποιαδήποτε χρήση Λεβάντας. Επίσης το αιθέριο έλαιό της σε μεγάλες δόσεις είναι ναρκωτικό που μπορεί να προκαλέσει θάνατο. Γενικώς όλα τα αιθέρια έλαια σαν συμπυκνωμένη ενέργεια είναι τοξικά σε μεγάλες ποσότητες.

Καλλιέργεια

Παρ' ότι είναι μεσογειακό φυτό και χρειάζεται λίγο νερό και πολύ ήλιο, έχει μία ιδιαιτερότητα που δεν της επιτρέπει να ευδοκιμεί πολύ στη χώρα μας: θέλει έδαφος αμμώδες που στραγγίζει καλά και δεν κρατάει υγρασία στο λαιμό του φυτού. Γι' αυτόν το λόγο ξεραίνεται σε εδάφη βαριά και αργιλικά. Το πρόβλημα αυτό αντιμετωπίζεται με την προσθήκη μεγάλης ποσότητας ποταμίσιας άμμου στο χώμα που τη φυτεύουμε.

Πολλαπλασιάζεται με ημιξυλώδη μοσχεύματα στο τέλος του καλοκαιριού, αλλά και με σπέρματα.



*Αγριολεβάντα, καλόγερος, Λεβάντα στοχυώδης
(Lavandula stoechas)*



Περιγραφή

Ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών (Labiatae Lamiales). Είναι μικρός θάμνος ύψους έως ένα (1) μέτρο. Έχει μακρόστενα και γκριζοπράσινα χνουδωτά φύλλα μήκους 1-4 εκ.

Τα άνθη διατάσσονται σε πυκνούς επάκριους στάχεις, που φέρουν στην κορυφή μεγάλα πορφυρά βράκτια. Οι μικρές δίχειλες, συμπέταλες στεφάνες έχουν σκούρο πορφυρό χρώμα.

Η *Lavandula stoechas* είναι μεσογειακό είδος και συναντάται σε πετρώδεις περιοχές σε όλη την Ελλάδα και είναι γνωστή ως αγριολεβάντα.

Συναντάται στην ηπειρωτική Ελλάδα, στα νησιά και στη Μάνη, στον Ταΰγετο και Αργολίδα.

Εκτός από αγριολεβάντα συναντάται και με τη ονομασία λαμπρή, λαβαντή, χαμολίβανο, μυροφόρα.

Συγγενές είδος είναι η Λαβαντούλα η Πλατύφυλλος *Lavandula latifolia*, πιο σπάνια που έχει φύλλα αργυρόχροα χνουδωτά και ανθοταξίες με βράκτια πιο στενά και γραμμοειδή.

Η Λεβάντα στοιχάς αυτοφύεται και ανθίζει το χρονικό διάστημα Ιουνίου - Ιουλίου και οι ανθοφόροι βλαστοί συλλέγονται, όταν το φυτό βρίσκεται σε πλήρη άνθηση.

Ιδιότητες - Χρήσεις

Είναι φυτό αρωματικό - φαρμακευτικό και εκτός από αφέψημα χρησιμοποιείται ως αιθέριο έλαιο στην αρωματοποιία, στη σαπωνοποιία και στην φαρμακοποιία. Τα άνθη του τοποθετούνται στις ντουλάπες, τις αρωματίζουν και διώχνουν το

σκώρο. Επίσης θεωρείται ότι ενεργούν κατά του βήχα του άσθματος, του κοκίτη, της γρίπης και της λαρυγγίτιδας.

Η λαβαντούλα καταπραΰνει τους νευρόπονους του στομάχου και ηρεμεί το νευρικό σύστημα, γιατί δρα ως χαλαρωτικό. Είναι ιδανικό για τις αϋπνίες και το στρες, βοηθά τις ημικρανίες και τους πονοκεφάλους.



Ρίγανη (Origanum Vulgare) O. Heracleoticum



Περιγραφή

Είναι φυτό της οικογένειας των Χειλανθών (Lamiaceae ή Labiatae) φρυγανώδες, πολυετές πολύ κοινό σε ξηρούς άγονους τόπους όλης της Ελλάδας.

Έχει τετράγωνης διατομής βλαστό, λεπτό, όρθιο, διακλαδιζόμενο, με φύλλα αντίθετα, σταυρωτά ελλειψοειδή, ωοειδή, ελαφρώς ωχρά στην κάτω επιφάνεια. Φθάνει το 1 μέτρο ύψος και είναι εντυπωσιακής εμφάνισης φυτό.

Τα λευκά άνθη του σχηματίζουν σφαιροειδή σταχύδια, που είναι διατεταγμένα κατά επάκρια φόβη με βράκτια.

Ρίγανη ονομάζεται επίσης και το πολύ διαδεδομένο είδος της ελληνικής χλωρίδας (Ανατολικό Αιγαίο) Ορίγανον το κεφαλωτό (*Origanum Onites*).

Ονομασία

Η ονομασία *origanum* προέρχεται από τις ελληνικές λέξεις «όρος» (βουνό) και «γάνυμαι» γίνομαι φωτεινός, χαίρομαι, γιατί φυτρώνει στα βουνά και δίνει θάρρος και χαρά. Ίσως όμως να προέρχεται και από το «οραν» - βλέπω και «γάνος» λαμπερό, φωτεινό γιατί στην αρχαιότητα ήταν θεραπευτικό των ματιών.

Καταγωγή

Είναι ιθαγενές και θαμνώδες φυτό της Μεσογείου και της Κεντρικής Ασίας. Στην Ελλάδα η ρίγανη είναι αυτοφυής και βρίσκεται σε ορεινές και βραχώδεις περιοχές και θεωρείται η καλύτερη στον κόσμο (*Greek oregano*)

Ιδιότητες - Χρησιμότητα

Η ρίγανη χρησιμοποιείται από τα αρχαία χρόνια σαν καρύκευμα στη μαγειρική αλλά και για φαρμακευτικούς σκοπούς.

Είναι απαραίτητο συστατικό της χωριάτικης σαλάτα, συνοδευτικό της φέτας, της ελιάς, και των ψητών στα κάρβουνα κρεάτων. Είναι το βασικό καρύκευμα των χωρών της Μεσογείου και βασικό συστατικό της Ελληνικής αλλά και Ιταλικής κουζίνας. (και μέσω πίτσας είναι γνωστή και στην Αμερική).

Το αιθέριο έλαιο της ρίγανης (ριγανέλαιο) χρησιμοποιείται για τον κατευνασμό των πόνων των χαλασμένων δοντιών και στην αρωματοθεραπεία για να δώσει ευεξία και ζωντάνια.

Η ρίγανη χρησιμοποιείτο στην ιατρική, όχι όμως σήμερα. Σαν αφέψημα βοηθάει στην ατονία των εντέρων, ανοίγει την όρεξη, διευκολύνει την πέψη, ηρεμεί το νευρικό σύστημα. Χρησιμοποιείται σαν αποχρεπτικό για το βήχα, τη δύσπνοια, βρογχίτιδα και φυματίωση των πνευμόνων. Γενικά έχει αναισθητικές, αντιδιουρητικές, αντισηπτικές, αντιφλεγμονώδεις, αντισπασμωδικές, εντεροχολαρωτικές και αντιρρευματικές ιδιότητες.

Καλλιέργεια

Η ρίγανη ευδοκίμει τόσο στα χωράφια όσο και σε κήπους που έχουμε στο σπίτι μας.

Η σημαντικότερη απαίτηση που έχει είναι το πολύ καλά στραγγισμένο χώμα, ιδιαίτερα κατά το χειμώνα.

Αν η ρίγανη εντοπίζεται κυρίως σε ξηρές περιοχές, η παραγωγή της μπορεί να αυξηθεί αν εφαρμοστεί άρδευση, με την προϋπόθεση ότι η υγρασία δεν θα ξεπερνά το ρόγο του εδάφους.

Η ρίγανη αναπτύσσεται πολύ εύκολα από μοσχεύματα οποιαδήποτε στιγμή του έτους ακόμα και χωρίς τη χρησιμοποίηση

κάποιας ορμόνης ριζοβολίας. Κατά τη σπορά ή τη μεταφύτευση πρέπει να αφήνεται μία απόσταση 25-30 cm ανάμεσα στα φυτά. Τα φυτά θα αναπτυχθούν γρήγορα και θα καλύψουν όλη την έκταση μέχρι το τέλος της καλλιεργητικής περιόδου. συλλογή της ρίγανης γίνεται κατά την ανθοφορία του φυτού. Τα άνθη αυτά ξηραίνονται σε ειδικά ξηραντήρια και στη συνέχεια τρίβονται και κοσκινίζονται. Επίσης το αιθέριο έλαιο παραλαμβάνεται με απόσταξη με τη βοήθεια ατμού.

Επειδή η συλλογή της απαιτεί αρκετά εργατικά χέρια, η έλλειψη τους οδήγησε σε οργανωμένη καλλιέργεια στις περιοχές των Τρικάλων και της Καρδίτσας. Στις ΗΠΑ αυξήθηκε η κατανάλωση της ρίγανης και έτσι άρχισε η καλλιέργεια της στο νότο και στο Μεξικό.

Φασκομηλιά ή Αλιφασκιά (*Salvia*) *S. officinalis*



Ονομασία

Φασκομηλιές είναι η κοινή ονομασία πολλών αρωματικών ειδών του γένους *Salvia*. Η ονομασία μάλλον έχει προέλθει από τις κηκίδες με μορφή μήλου, που συχνά εμφανίζονται στα φύλλα του φυτού μετά από νύγματα εντόμων. Το όνομα *Salvia* προέρχεται από το λατινικό ρήμα *Salvare* που σημαίνει σώζω, και που δηλώνει τις θεραπευτικές ιδιότητες του φυτού.

Περιγραφή

Είναι μικρός θάμνος, που φθάνει μέχρι το ένα μέτρο.

Ο βλαστός τετραγωνικός, τουλάχιστον όταν είναι νεαρός στρεβλός και πολύκλαδος, φέρει φύλλα έμμοχα, προμήκη λεπτοφυώς οδοντωτά ή πριονωτά, γκριζοπράσινα και ελαφρώς ανάγλυφα στην επάνω επιφάνεια.

Τα άνθη είναι χειλανθή, αρκετά μεγάλα από ιώδη έως ρόδινα και διατεταγμένα κατά κονδύλους. Ανθίζουν από το Μάιο ως τον Ιούνιο.

Καταγωγή - Ιστορία

Είναι ιθαγενές των ημιορεινών παραμεσογειακών περιοχών. Είναι γνωστό στην αρχαιότητα, σε όλο τον κόσμο. Οι αρχαίοι Έλληνες το χρησιμοποιούσαν στα δαγκώματα των φιδιών, αλλά και γενικά ως τονωτικό του σώματος και του πνεύματος.

Οι Ρωμαίοι το θεωρούσαν ιερό φυτό και οι γιατροί της Σχολής του Σαλέρνο πίστευαν ότι, «*όποιος έχει στο σπίτι του φασκόμηλο δε φοβάται το θάνατο*».

Ο Καρλομάγνος βοήθησε στη διάδοση του και ο γιος του το συμπεριέλαβε σε ένα διάταγμα στο οποίο αναφέρονται τα φυτά που έπρεπε να καλλιεργούνται στα βασιλικά κτήματα.

Αναφέρεται ότι στη μεγάλη επιδημία πανούκλας που ξέσπασε στην Τουλούζη το 1630 κάποιοι κλέφτες λεηλατούσαν τα πτώματα χωρίς να κολλήσουν οι ίδιοι. Στη δίκη που ακολούθησε αντάλλαξαν τις ζωές τους με το μυστικό της ανοσοποίησης τους, το οποίο ήταν μία αλοιφή από φασκόμηλο, θυμάρι, δεντρολίβανο και λεβάντα, που χρησιμοποιούσαν.

Χρήση - Ιδιότητες

Στην Ελλάδα το αφέψημα των τρυφερών βλαστών και των φύλλων χρησιμοποιείται σαν ρόφημα «Greek sage» είναι δε γνωστό στο εξωτερικό σαν «ελληνικό τσάι».

Με απόσταξη εξάγεται από τη φασκομηλιά ένα αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και στη σαπυνοποιία, γιατί έχει βακτηριοστατικές ιδιότητες.

Για την οικιακή χρήση κόβεται τον Ιούνιο και αφού αποξηρανθεί σε σκιερό μέρος, φυλάγεται σε κλειστά γυάλινα βάζα ή σε μάτσα που κρέμονται σε σκιερό μέρος.

Το φασκόμηλο έχει και φαρμακευτικές ιδιότητες. Φροντίζει το στομάχι, είναι διουρητικό, ηρεμεί το νευρικό σύστημα, είναι αποχρεπτικό, αντιπυρετικό αντιαρθρικό. Οι θεραπευτικές αυτές ιδιότητες αναφέρονται από τον Ιπποκράτη, το Θεόφραστο, το Διοσκουρίδη, το Γαληνό που το θεωρούσαν συνώνυμο της αθανασίας.

Χρησιμοποιούμενο σα γαργάρα είναι αποτελεσματικό για το ξέπλυμα της στοματικής κοιλότητας και τη θεραπεία της ουλίτιδας.

Καλλιέργεια

Οι φασκομηλιές πολλαπλασιάζονται με σπόρους που σπέρνονται στο σπορείο ή κατ' ευθείαν στο χωράφι και με παραφυάδες και μοσχεύματα σε έδαφος ασβεστούχο πορώδες (στραγγερό).

Η σπορά και η μεταφύτευση γίνεται το Φθινόπωρο ή την Άνοιξη σε αποστάσεις 50-60 εκ.

Είδη

Siofficialis



Είδη φασκομηλιάς είναι η *Salvia Pomifera* (Χανιώτικη φασκομηλιά) ή *Salvia Fruticosa* (η Τρίλοβη) που είναι από τα σημαντικότερα αυτοφυή είδη στην Ελλάδα.



Δεντρολίβανο Rosmarinus Officinalis



Ονομασία

Το όνομα του είναι ροζμαρίνος ο φαρμακευτικός και ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών.

Το λέμε «ροζμαρίνι» «λασμαρί», «αρισμαρές» «δεντρολίβανο», «δυοσμορίνι», αλλά πιο πολύ απ' όλα του αρμόζει το όνομα «πρίγκιπας των αρωματικών φυτών», όπως το αποκαλούσαν παλαιότερα. Ονομάζεται και «δροσιά της θάλασσας», λόγω της συνήθειας του να φυτρώνει κοντά στη θάλασσα.

Περιγραφή

Είναι αειθαλές φρυγανώδες θαμνίο, πολύκλαδο και πυκνόφυλλο, με φύλλα μικρά, γραμμοειδή και χείλη περιελιγμένα, πράσινα άνω, λευκά εριώδη κάτω.

Τα άνθη μικρά, κυονόλευκα, είναι συγκεντρωμένα κατά μήκος του ακραίου τμήματος των βλαστών σε σπονδύλους στις μασχάλες των φύλλων. Η στεφάνη τους τυπικά δίχειλη, έχει το άνω χείλος δισχιδές και το κάτω τρίλοβο, με το μεσαίο λοβό φαρδύ και κυρτό.

Ο καρπός είναι τετραχάινιον [ανοιχτή κάψα με τέσσερα καρπίδια (Χάινια)].

Καταγωγή – Ιστορία

Η καταγωγή του είναι από τις περιοχές της Μεσογείου, αλλά σήμερα εκτός από τις περιοχές αυτές καλλιεργείται σαν καλλωπιστικό σε όλη σχεδόν την Ευρώπη και τις εύκρατες περιοχές της Αμερικής.

Είναι φυτό αυτοφυές σε πετρώδεις τόπους σχεδόν σε όλη την Ελλάδα. Φυτεύεται συχνά σε λαχανόκηπους και στους ανθόκηπους. Ανθίζει άνοιξη – καλοκαίρι και πολλαπλασιάζεται με βλαστούς που αφήνονται να βγάλουν ρίζες ή αναπτύσσονται από σπόρους.

Χρήση – ιδιότητες

Οι τρυφεροί βλαστοί και τα φύλλα του δεντρολίβανου χρησιμοποιούνται σαν αρωματικό σε πολλά φαγητά. Στα ψητά δίνει μία ιδιαίτερη γεύση. Στη ζαχαροπλαστική το χρησιμοποιούν κυρίως στα γλυκά του κουταλιού. Έχουν ένα ευχάριστο άρωμα που μοιάζει με αυτό του τσαγιού και η γεύση του είναι ελαφρώς πικρή και λίγο καυτερή.



Τα άνθη του προτιμώνται από τις μέλισσες και γίνονται πηγή για την παραγωγή μελιού. Όλο το φυτό και κυρίως τα φύλλα παράγουν ρητινώδες αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία ως ένα συστατικό της κολόνιας.

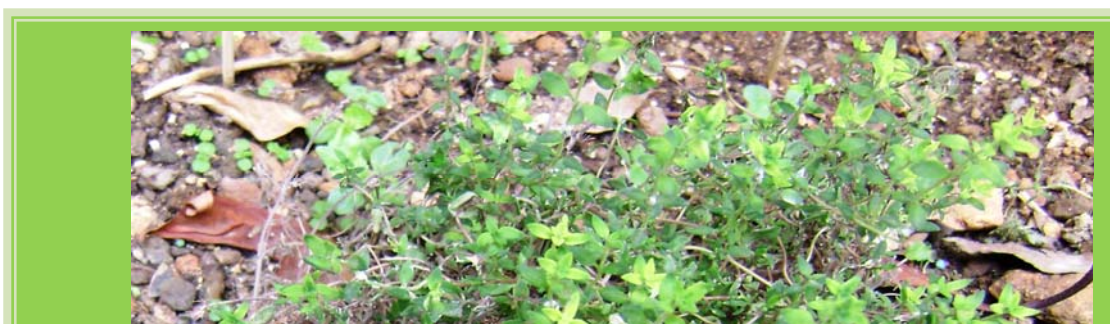
Επίσης με κατάλληλη επεξεργασία χρησιμοποιείται το αιθέριο έλαιο στην παρασκευή εντομοκτόνων.

Εκτός από τις χρήσεις αυτές το έλαιο και το βάμμα του δεντρολίβανου αποτελούν τη βάση σε διάφορα φαρμακευτικά σκευάσματα με διεγερτικές και τονωτικές ιδιότητες.

Παρασκευάζεται φάρμακο για τους ρευματισμούς και τους ερεθισμούς του στόματος και χρησιμοποιείται κατά της αϋπνίας, λιποθυμίας, των ζαλάδων. Βοηθά με πλύσεις την ανάπτυξη των μαλλιών και καταπολεμά το διαβήτη.

Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι είναι τονωτικό του εγκεφάλου και έτσι οι νεαροί σπουδαστές συνήθιζαν να φορούν γιρλάντες από δεντρολίβανο στο λαιμό ή να πλέκουν κλαδιά στα μαλλιά τους όταν είχαν εξετάσεις.

Θυμάρι το κοινό (*Thymus Vulgaris*)



Περιγραφή

Θάμνος πολυετής που φθάνει σε ύψος τα 30 εκ. και προτιμά τα ξηρά εδάφη (ελαιώνες). Είναι πολύκλαδο, έχει φύλλα μικρά, σχεδόν άμισχα, με χρώμα φωτεινό πράσινο – γκριζωπό, χνούδι εκ των κάτω και με τα άκρα ελαφρώς τυλιγμένα προς την άνω επιφάνεια.

Τα άνθη τους είναι ρόδινα με σωλήνα στεφάνης πολύ κοντό και στήμονες που προεξέχουν.

Ανήκει στην οικογένεια των Χειλανθών χαρακτηριστικό της Μεσογειακής ζώνης. Θυμίζει λίγο τη μαντζουράνα και τη ρίγανη, ακόμη και με το διαπεραστικό και ευχάριστο άρωμά του.

Ανθίζει από το Μάιο μέχρι τον Οκτώβριο.

Καταγωγή

Το συναντάμε σε χώρες της Ασίας και της Μεσογείου αλλά και στη Βόρεια Αμερική.

Στην Ελλάδα το θυμάρι φυτρώνει σε ξηρούς άγονους και πετρώδεις τόπους της κατώτερης ζώνης.

Ιστορία

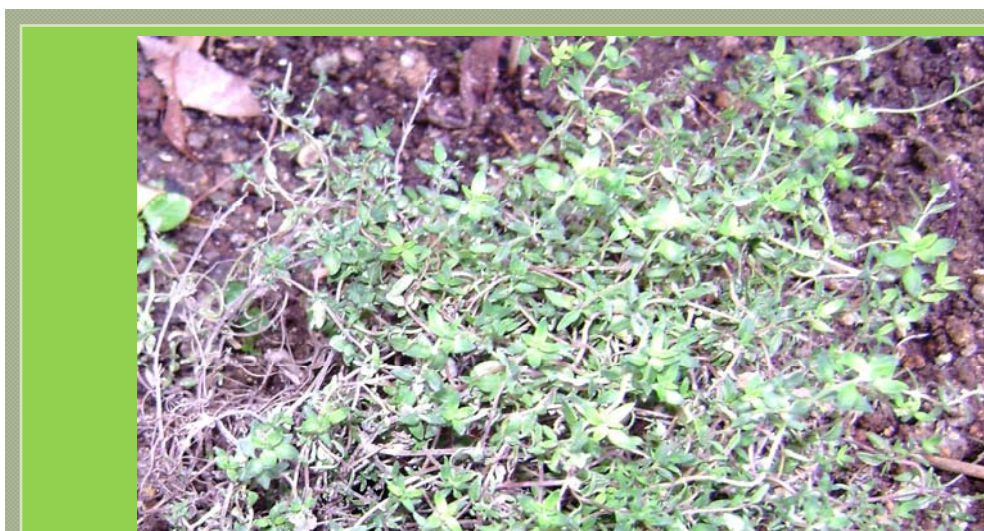
Η χρήση του θυμαριού είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι το χρησιμοποιούσαν σαν βαλσαμωτικό και αρωματικό. Οι Αρχαίοι Έλληνες σαν απολυμαντικό για διάφορες ασθένειες. Οι Ρωμαίοι στρατιώτες συνήθιζαν να κάνουν μπάνιο σε νερό αρωματισμένο με θυμάρι, για να αποκτήσουν σφρίγος και ενεργητικότητα.

Χρήσεις - Ιδιότητες

Χρησιμοποιείται στην κουζίνα ως αρωματικό και καρύκευμα σε μία μεγάλη ποικιλία φαγητών όπως τα ψάρια, τα κρέατα, τις σάλτσες, τις σούπες, τα λαχανικά, τις σαλάτες, τη φρέσκια ντομάτα, σε ζυμαρικά, σε τυριά και στα αυγά.

Στις μέλισσες παρέχει εξαιρετικό νέκταρ. Το περίφημο μέλι του Υμηττού οφείλει την εξαιρετική του ποιότητα στην αφθονία του θυμαριού στις πλαγιές του Υμηττού.

Χρησιμοποιείται επίσης για τον αρωματισμό του λικέρ βενεδικτίνη και ως αρωματικό στις ξυδάτες ελιές.



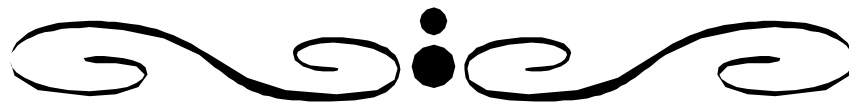
Οι θεραπευτικές του ιδιότητες είναι γνωστές από την εποχή του Ιπποκράτη. Η χρήση του είναι πολλαπλή. Ως βάμμα, ως αφέψημα, ως λάδι για εντριβές, ως κατάπλασμα. Το αιθέριο έλαιο που εξάγεται από το θυμάρι έχει θυμόλη που είναι ουσία αντιμικροβιακή και μυκητοκτόνα. Το θυμάρι είναι το καλύτερο αντισηπτικό και απολυμαντικό βότανο που έχουμε στη διάθεσή μας. Το θυμάρι θεραπεύει βρογχίτιδες, δυναμώνει το ανοσοποιητικό σύστημα, χαλαρώνει το σπαστικό βήχα καταπραΰνει τις στομαχικές διαταραχές.

Λίγες σταγόνες αιθέριο έλαιο σε λίγο ελαιόλαδο βοηθά στα τσιμπήματα από έντομα. Στην κτηνιατρική χρησιμοποιείται για την καταπολέμηση των εντερικών σκουληκιών.

Το εκχύλισμα έχει πολλές καθημερινές χρήσεις.

Μερικές σταγόνες στην μπανιέρα, τονώνουν και ξεκουράζουν ή σε νερό που βράζει για να καθαρίσει η ατμόσφαιρα. Μερικές σταγόνες μαζί με 2-3 σταγόνες αιθέριου λεμονιού στον κουβά του σφουγγαρίσματος αφήνουν ένα σπίτι καθαρό και μία ευωδιά πιο ευχάριστη από τα χημικά απορρυπαντικά.

Η Ελληνική χλωρίδα περιλαμβάνει περί τα 23 ακόμη είδη θύμου, όπως το Θύμο τον Τευκριοειδή, το Θύμο τον Ορεινό, το Θύμο το Γλαυκό, το Θύμο το Λέσβιο, το Θύμο το Θρακικό, τον Παρνάσσιο, τον Αττικό, και το Κεφαλωτό Θυμαρί, άφθονο στην Κρήτη.



Μέντα

Μέντα η Πιπερώδης (Mentha piperita)



Ονομασία

Το όνομα μέντα προέρχεται από το λατινικό *mentha*, το οποίο με τη σειρά του προέρχεται από το αρχαιοελληνικό μίνθη. Μέντα είναι και ο δυόσμος (βάρσαμος) και το φλισκούνη.

Περιγραφή

Είναι ποώδες φυτό της οικογένειας των Χειλανθών. Είναι αυτοφυές, πολυετές φυτό με φύλλα αντίθετα, ωοειδή - λογχοειδή, πριονωτά. Τα ροδόχροα άνθη της σχηματίζουν επάκριους στάχεις και αποτελούνται από μία στεφάνη χυανοειδή με τέσσερις λοβούς, σχεδόν ισομήκεις από τους οποίους ο ένας είναι δισχιδής, έχει 4 στήμονες διδύναμους (ανά 2 όμοιοι).

Η μέντα η πιπερώδης, φαίνεται ότι είναι προϊόν διασταυρώσεως των ειδών Μέντα η πράσινη (δυόσμος και Μέντα η υδροχαρής) που σταθεροποιήθηκε εξ' αιτίας του πολλαπλασιασμού της με έρποντες και στόλωνες (υπόγειοι βλαστοί).

Είναι γνωστή ως αγριοδυόσμος.

Ιστορία

Χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα ως σήμερα στη μαγειρική, οινοποιία και στη φαρμακοποιία σαν αρωματικό.

Οι αρχαίοι Έλληνες έτριβαν το τραπέζι με μέντα πριν από το γεύμα και επίσης αρωμάτιζαν το νερό του μπάνιου. Από τον 6^ο αιώνα πρωτο-συναντούμε κρέμες καθαρισμού δοντιών με δυόσμο.

Στην αρχαία Ελλάδα, ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός χρησιμοποιούσαν τη μέντα κατά της δυσπεψίας, της αϋπνίας, των νευρικών διαταραχών.

Οι Άραβες χρησιμοποιούν τη μέντα γιατί λατρεύουν τη λεπτή μυρωδιά της.

Ακόμη και ο Σαίξπηρ την αναφέρει μαζί με τη λεβάντα και το δεντρολίβανο σαν διεγερτικό.

Η κυριότερη χρήση της στις οδοντόκρεμες οφείλεται στη μενθόλη, κύριο συστατικό του αιθέριου ελαίου της.

Καλλιέργεια

Η καλλιέργεια της μέντας για παραλαβή αιθέριου ελαίου άρχισε στην Ελλάδα το 1956 η πρώτη φυτεία δοκιμαστικής καλλιέργειας εγκαταστάθηκε σε έκταση 90 στρεμμάτων του Σταθμού Γεωργικής Ερεύνης Αλιάρτου (Κωπαΐδα). Στα επόμενα χρόνια η μέντα καλλιεργείται και σε άλλες περιοχές της χώρας.

Ευδοκμεί σε όλα τα εδάφη αλλά όχι σε υπερβολικά υγρά και απαλλαγμένα από ζιζάνια.

Καλύτερη εποχή φυτεύσεως των ριζωμάτων θεωρείται για την Ελλάδα το Φθινόπωρο.

Η κοπή των βλαστών της μέντας γίνεται δύο φορές το χρόνο: αρχές Ιουλίου - εποχή άνθηση της μέντας- και Οκτώβριο.

Επιμελημένη καλλιέργεια μέντας μπορεί να αποδώσει περί τα 7 κιλά αιθέριου ελαίου το στρέμμα.

Χρήσεις - Ιδιότητες

Η Μέντα χρησιμοποιείται στα φαγητά για τον αρωματισμό τους, αλλά και το αιθέριο έλαιο που εξάγεται με απόσταξη για το διαπεραστικό του άρωμα και τη γεύση του στην ποτοποιία.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες του φυτού είναι πολλές. Είναι τονωτικό, χωνευτικό, αντισπασμωδικό.

Τονώνει τη λειτουργία του συκωτιού και επιταχύνει τους παλμούς της καρδιάς. Το λάδι της μέντας χρησιμοποιείται κατά των νευραλγιών και του πονοκεφάλου.

Η μενθόλη συστατικό του αρωματικού ελαίου της μέντας είναι δροσιστικό της αναπνοής και αναζωογονητικό έκχυμα για το μπάνιο. Συνιστάται για την ομορφιά του προσώπου, του σώματος και των μαλλιών. Χρησιμοποιείται στις οδοντόπαστες και τα τσιγάρα Menthol.

Είδη

Πολυάριθμα είναι τα είδη που περιλαμβάνει η Ελληνική χλωρίδα. Μέντα η μακρόφυλλος, Μέντα η άγρια, Μέντα η υδροχαρής, Μέντα η πράσινη που αυτοφύονται στην Ελλάδα στις άκρες των δρόμων και σε υγρούς αγρούς, και το φλισκούνη (Μέντα πουλέγειος).



Δυόσμος (Μέντα η πράσινη - *Mentha viridis*)



Περιγραφή

Πολυετής βαθυπράσινη πόα της οικογένειας των Χειλανθών με πολύκλαδους, όρθιους, λείους βλαστούς, και οσμή δυνατή, διαπεραστική.

Τα φύλλα της είναι επιμήκη, λογχοειδή, πριονωτά, πράσινα και από τις δύο πλευρές, λεία, επιφυή.

Τα άνθη ιώδη συγκεντρωμένα σε επάκριους στάχεις.

Καλλιέργεια

Είναι το κατ' εξοχήν είδος Μέντας. Είναι πολύ γνωστό στην Ελλάδα και καλλιεργείται στις αυλές και τους κήπους. Υπάρχει παντού σα καλλιεργούμενο και μαζεύεται όλο το χρόνο. Μπορούμε να τον έχουμε πάντα φρέσκο σε μια γλάστρα ή να τον ξεράνουμε και να τον φυλάξουμε σε ένα βάζο.

Στην αρχαιότητα τον χρησιμοποιούσαν στην κατασκευή μύρου. Ο Διοσκουρίδης, ο Ιπποκράτης και ο Πλίνιος το ανέφεραν ως φυτό με μεγάλη φαρμακευτική αξία. Οι αρχαίοι Έλληνες έτριβαν το τραπέζι του με δυόσμο όπως και με μέντα πριν καθίσουν να φάνε.

Χρήση - Ιδιότητες

Έχει πολλές κοινές ιδιότητες με τη Μέντα (M. Piperita). Είναι τονωτικό, χωνευτικό, αντισπασμωδικό, βοηθάει τις ημικρανίες και τον πονόδοντο αν μασήσουμε τα φύλλα.

Ο δυόσμος αλλά και το φλισκούνι (άγρια μέντα) χρησιμοποιείται σαν αρωματικό στην σαπωνοποιία μυροποιία, ζαχαροπλαστική.

Τέλος, ο δυόσμος που είναι ένα από τα 60 είδη μέντας, (13 είδη έχουμε στην Ελλάδα), είναι άριστο αρωματικό σε ντολμαδάκια, σούπες, καλιτσούνια, μυζηθρόπιτες.

Ο Γ. Ρίτσος στην «Ρωμισούνη» του αναφέρει το δυόσμο.

«Που λάδι τώρα πια για το καντήλι της Αγία - Βαρβάρας, που δυόσμος πια να 'λιβανίσει το μαλαματένιο 'κόνισμα του δειλινού.....»



Αμπερόρριζα ή Αρματόρριζα ή Μπαρμπάρτζα
(*Pelargonium odoratissimum*)



Ονομασία - Περιγραφή

Η Αμπερόριζα είναι γνωστή και με τα ονόματα Αρμπανέλλα, Αρμπακανέλλα, Αλμπαρόζα ή Αρμπαρόριζα από το Ιταλικό (Erba-rosa) και Γιουλάι (στην Κύπρο).

Είναι φυτό πολύκλαδο, ποώδες, πολυετές ύψους 0,5 έως 1 μέτρο σε μορφή ημισφαιρικού θάμνου, με καταγωγή από την τροπική και υποτροπική ζώνη της Ν. Αφρικής. Καλλιεργείται ανά την Ανατολή, Τυνησία, Μαρόκο Αίγυπτο.

Τα φύλλα του είναι χνουδωτά, ρυτιδωτά, ωοειδή, βαθιά σχισμένα, πεντάλοβα ή τρίλοβα πολύ εύοσμα.

Τα άνθη λιλά σε μπουκέτα στις άκρες των βλαστών.

Χρήση

Χρησιμοποιείται για να αρωματίσει, γλυκά και φρούτα, ιδιαίτερα γλυκά κουταλιού (κεράσι, σταφύλι, κυδώνι). Τα φύλλα προστίθενται στις επανησιακές μαρμελάδες και στις κομπόστες και γενικά στην αρωματοποίηση και ποτοποίηση.

Στην ιατρική το αφέψημα αμπερόριζας, θεραπεύει πεπτικά προβλήματα και δερματικές παθήσεις όπως το έκζεμα, ακμή, ή δερματίτιδα.

Τη μνημονεύει και ο Νίκος Καλαντζάκης: «Μια λεμονιά κάπου θα 'χε ανθίσει, μοσκομύριζε το αγέρι λεμονανθό, κι η γης, φρεσκοποτισμένη, μύριζε κι αυτή κοπριά κι αρμπαρόριζα» (Καπετάν Μιχάλης).

Καλλιέργεια

Όταν γίνει η φύτευση γίνονται συχνές αρδεύσεις. Ο καλύτερος τρόπος άρδευσης είναι με σταγόνες.

Η φυτεία του πελαργόνιου πρέπει να μένει καθαρή από ζιζάνια. Ο καλύτερος τρόπος καταπολέμησης των ζιζανίων είναι τα σκαλίσματα, βοτανίσματα και η φυσική εδαφοκάλυψη.

Κ Ε Φ Α Λ Α Ι Ο 4^ο

Η ανάπτυξη τους στον κήπο της πολυκατοικίας μας

Μέτρησα το ύψος και το πλάτος των φυτών όταν φυτεύτηκαν για να παρακολουθήσω την ανάπτυξή τους.

Έτσι η Λουίζα είχε ύψος 54 εκ. και πλάτος 26 εκ., η Λεβάντα 47 εκ. ύψος, η Ρίγανη 38 εκ, η Φασκομηλιά 20 εκ., το Δεντρολίβανο 43 εκ., η Λαβαντούλα 22 εκ., το Θυμάρι 17 εκ., η Μέντα 20 εκ., ο Δυόσμος 15 εκ., η Αμπαρόριζα 18 εκ.

Σε ένα μήνα, περίπου μέχρι αρχές Νοεμβρίου αναπτύχθησαν αρκετά. Η Λουίζα σε ύψος 58 εκ. και πλάτος 28, η Λεβάντα 54 ύψος και 27 εκ. πλάτος, η Ρίγανη 42 εκ. ύψος και πλάτος 62 εκ., η Φασκομηλιά 28 ύψος και 35 εκ. πλάτος, το Δεντρολίβανο 51 ύψος και 20 πλάτος, η Λαβαντούλα 28 ύψος και 33 πλάτος, το Θυμάρι 20 εκ. ύψος 24 πλάτος η Μέντα 22 και 50 εκ. αντίστοιχα. Ο

Δυόσμος 17 εκ. ύψος και 27 πλάτος και η Αμπερόριζα 20 εκ. ύψος και 40 εκ. πλάτος.

Η Λεβάντα και η Μαντζουράνα μετά την πρώτη φύτευση ξηράθηκαν από το πότισμα τις ζεστές μέρες και έτσι αναγκάστηκα να ξαναφυτεύσω Λεβάντα και να προτιμήσω τη Ρίγανη από τη Μαντζουράνα ως πιο ανθεκτικό φυτό.

Για την ανάπτυξη των φυτών χρησιμοποίησα πρόσθετο χώμα, αφού ο ακάλυπτος χώρος έχει υπόβαθρο μπετόν, και κοκκώδη λίπασμα για τροφή.

Τακτικά καθαρίζα τα φυτά από τα ζιζάνια, τα πότιζα με σταγόνες κάθε δύο μέρες και έτσι το αποτέλεσμα της ανάπτυξης τους ήταν σύμφωνα με τις προδιαγραφές μου.

Είναι γνωστό ότι τα ζιζάνια εκμεταλλεύονται το περιποιημένο έδαφος και αναπτύσσονται γρήγορα τον πρώτο χρόνο. Μπορεί να είναι ανταγωνιστικά προς τα νέα φυτά και να τα πνίξουν αντλώντας με τη ρίζα τους το νερό από το έδαφος και κρύβοντας το φως με τη βλάστησή τους. Γι' αυτό ασχολήθηκα με το ξεχορτάρισμα πολύ και έτσι τα φυτά έγιναν μικρά θαύματα.

Διάλεξα τα φυτά που παρακολούθησα και παρουσίασα στην εργασία μου, στηριζόμενος στον πλούτο των σχημάτων, των αρωμάτων και των χρωμάτων των λουλουδιών τους. Ήδη κάποια έχουν ανθίσει και περιμένω να γεμίσει ο μικρός μου κήπος με τα άνθη τους και την ευωδιά τους.

Όταν θα γεμίσει ο αέρας από το άρωμά τους θα καθίσω δίπλα τους και θα γεμίζει και η ψυχή μου.

Ο Καζαντζάκης στο έργο του «Αναφορά στο Γκρέκο» έγραψε για την γαζία *«δέντρο με λουλούδια που μοσχοβολούν»* και τη σχέση

του με αυτήν. «Η γαζία όταν ήταν ανθισμένη η αυλή μοσκομόριζε. Αγαπούσα πολύ τα κίτρινα λουλούδια της, τα 'βαζε η μητέρα μου στις κασέλες και τα εσώρουχά μας, τα σεντόνια μας, όλη μου η παιδική ηλικία μόριζε γαζία..»

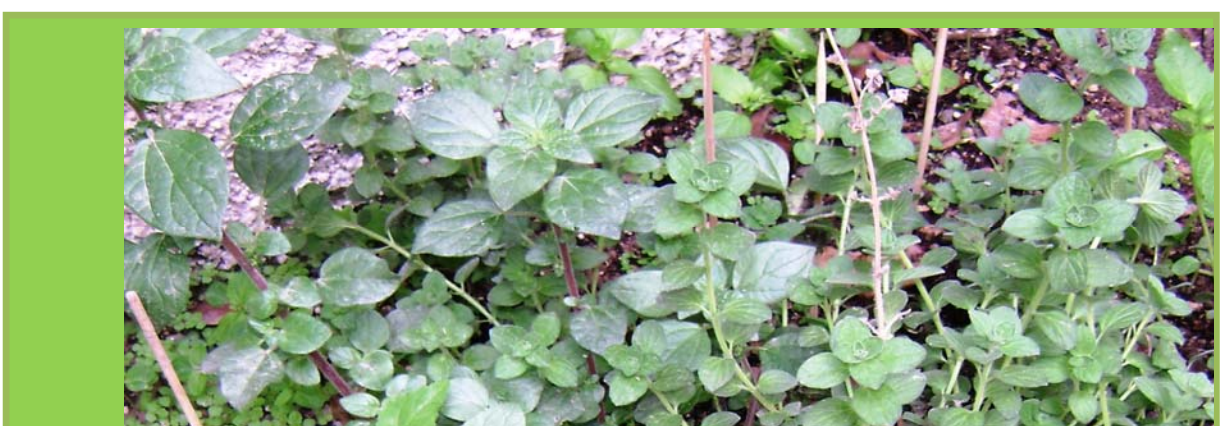
Έτσι και ο ακάλυπτος χώρος της πολυκατοικίας μας απέκτησε ένα μικρό κήπο γεμάτο χρώμα, άρωμα και ομορφιά.

Μέντα



Η ομορφιά τους ξεκουράζει

Ρίγανη



Λεβάντα

Το άρωμά τους γεμίζει τον αέρα και δημιουργεί ευεξία.

Φασκομηλιά

Λαβαντούλα



Το άρωμά τους γεμίζει τον αέρα και δημιουργεί ευεξία



Λεβάντα

Φασκομηλιά



Τα αρωματικά φυτά, τα θαύματα της φύσης, μας αναζωογονούν .

Λουίζα



ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η παρουσίαση των αρωματικών φυτών ήταν η εργασία που επιθυμούσα να παρουσιάσω, γιατί σα φυτά είναι σημαντικά για πολλούς λόγους όπως η χρησιμότητα τους στα φάρμακα, στα αρώματα, στη μαγειρική που δίνουν μία ξεχωριστή γεύση. Σα ροφήματα τα περισσότερα είναι εξαιρετικά και η απόλαυση τους ξεχωριστή. Είναι τα θαύματα της φύσης!!!

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1) Αβραμάκης Μ. και Βραχνάκης Θ. «Σημειώσεις εργαστηρίου Αρωματικών και Φαρμακευτικών Φυτών» εκδόσεις Τ.Ε.Ι. Ηρακλείου 2004.
- 2) Άρθρο της εφημερίδας «Ελευθεροτυπία» 15-10-2000 Τεγόπουλος εκδόσεις Α.Ε.
- 3) Άρθρο της εφημερίδας «Ελευθεροτυπία» 1-12-2000 Τεγόπουλος εκδόσεις Α.Ε.
- 4) Βικιπαίδεια – Πολυγλωσσική δωκτιακή εγκυκλοπαίδεια, ελεύθερου περιεχομένου, Ιδρύθηκε το 2001.
- 5) Γεώργιος Γεωργίου, Γεωργικός Λειτουργός Α' «Η καλλιέργεια φρέσκων αρωματικών φυτών» έκδοση 7/2005 Λευκωσία Κύπρος, επιμέλεια έκδοσης –Τομέας Δημοσιότητας.
- 6) Εγκυκλοπαίδεια «ΔΟΜΗ» εκδόσεις ΔΟΜΗ, 7^η έκδοση 10/1975.

- 7) Εγκυκλοπαίδεια «ΠΑΠΥΡΟΣ ΛΑΡΟΥΣ» εκδόσεις ΠΑΠΥΡΟΣ 1963, Auge Gillon, Hollier - Larousse, Moreau et Cia.
- 8) Ολιβιέ Φιλίππυ «Για ένα άνυδρο κήπο εκδόσεις Καστανιώτη 2006.
- 9) Paster, N. Zuven, B.J. ...Shaafa, E. Menasherov, M. Nitjan, R. Neisslowicz, H...Ravid, V, 1990, Imhibitory effect of oregano and rhymes essential oils on moulds and foodhorme bacteria, Lefters in Applied Microbiology 11: 33-37.
- 10) Sivropoulou, A.. Papanicolaou, E..Νικολάου, C..., Kokkini, S., Lanaras, T..Arsenakis, M. 1996 “Antimicrobial and cytotoxic activities of Origanum essential oils. Journal of Agricultural and Food Chemistry 44: 1202-1205.
- 11) Σκουλά Μ. , Καμενόπουλος Σ. (2000) «Οικονομία, ανάπτυξη και προώθηση των αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών στην Ελλάδα και παραδοσιακές καλλιέργειες αυτών: Μαστίχα Χίου, Κρόκου Κοζάνης, Δίκταμος Κρήτης», Γεν. Γραμματεία Υπ. Γεωργίας.
- 12) ΣΤΑΜΑΤΗ ΛΑΜΠΡΙΝΗ «Τα γιατροσόφια της Ελληνικής χλωρίδας, φάρμακα με ...ονοματεπώνυμο ΝΕΑ 28-04-2001.
- 13) Φυτολογία, εκπαιδευτική Ελληνική εγκυκλοπαίδεια, εκδοτική Αθηνών 1999
- 14) Φυτολογικό λεξικό Π.Γ. Γενναδίου σελ. 753 έκδοση 1959.