

Ψηφιακό φυτολόγιο

Κάνοντας «κλικ» στα φυτά της πόλης μας

ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΕΥΚΑΙΡΙΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ

Ιούνιος 2013

Κάνοντας «κλικ» στα φυτά της πόλης μας.

Ας φτιάξουμε κλασικό και ηλεκτρονικό φυτολόγιο αυτοφυών ειδών.

Στόχος μας ήταν να συλλέξουμε φυτά που βγαίνουν στα παρτέρια, στα πεζοδρόμια, στα πάρκα και στην παραλία της Αλεξανδρούπολης. Μετά να τα ταυτοποιήσουμε, να τα αποξηράνουμε, να βρούμε πληροφορίες για το ηλεκτρονικό φυτολόγιο και να τα κολλήσουμε στο κλασικό φυτολόγιο.

Ξεκινήσαμε με ενημέρωση για την αποξήρανση των φυτών, τα είδη που θα συναντούσαμε και πληροφορίες σχετικά με την ταξινόμησή τους. Βγήκαμε, συλλέξαμε και φωτογραφήσαμε τα φυτά και την όλη δραστηριότητα.

Στη συνέχεια, αφού χωριστήκαμε σε ομάδες, συγκεντρώσαμε πληροφορίες για τα φυτά από το διαδίκτυο και από έντυπο υλικό. Καταχωρήσαμε το υλικό (κείμενα και φωτογραφίες) στους υπολογιστές του σχολείου. Διαλέξαμε τα καλύτερα αποξηραμένα φυτά και τα κολλήσαμε στο κλασικό φυτολόγιο.

Κατά τη διάρκεια του project, οι εκπαιδευόμενοι γνωρίσαμε τα είδη που φύονται στην πόλη μας, τον τρόπο αποξήρανσής τους και τις ευεργετικές τους ιδιότητες για τον άνθρωπο.

Μάθαμε να φτιάχνουμε κλασικό φυτολόγιο, να γράφουμε μικρά κείμενα, ετικέτες και εξώφυλλο στο word, να αποθηκεύουμε και να επεξεργαζόμαστε φωτογραφίες από το διαδίκτυο.

Επιδίωξή μας ήταν να επιτευχθεί η ομαδικότητα, η συνεργασία όλων όσων συμμετείχαμε σε αυτό το Σχέδιο Δράσης και η σωστή χρήση του Διαδικτύου. Γνωρίσαμε πως υπάρχει νομοθεσία που απαγορεύει το ξερίζωμα των φυτών και ιδιαίτερα των βολβών. Διαπιστώσαμε ότι φυτά που εμείς τα θεωρούμε ζιζάνια και προσπαθούμε με τη χρήση χημικών να τα εξαφανίσουμε, αποτελούν άριστα βότανα και παίζουν σημαντικό ρόλο στην λειτουργία του οικοσυστήματος.

Υπεύθυνοι εκπαιδευτές

Αποστολίδου Παναγιώτα (Επιστημονικός Γραμματισμός)

Καλακίκου Ευδοκία (Γλωσσικός Γραμματισμός)

Εκπαιδευόμενοι

Γκούσκου Γεωργία

Ζαφρά Φλωρένια

Ισμαήλ Ολγού Σεζγκίν

Μπακιρτζή Ελένη

Ρίζογλου Πάυλος

Σαββοπούλου Βασιλική

Σαλή Ογλού Γιασάρ

Σαλπυγγίδου Βασιλική

Σαλή Ογλού Σαμπάν

Σεραφείμ Μαρία

Σιδηροπούλου Σοφία

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή.....	4
Παπαρούνα.....	5
Κισσός.....	6
ΛάπατοήΛάπαθο.....	7
Τριφύλλι.....	8
Αγριοβρώμη.....	9
Τσουκνίδα.....	10
Ζοχός.....	11
Χαμομήλι.....	12
Μαργαρίτα.....	13
Μολόχα.....	14
Κολλητσίδα.....	15
Ορνιθόγαλο.....	16
Βιολέτα.....	17
Περδικάκι.....	18
Αγριόσταρο.....	19
Πικραλίδα.....	20
Ευφορβία.....	21
Ρίγανη.....	22
Πεντάνευρο.....	23
Πικραγγουριά.....	24
Καφέλλα.....	25
Αγριάδα.....	26

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ελληνική χλωρίδα, αναπόσπαστο τμήμα της φυσικής μας κληρονομιάς, ξαφνιάζει με την ποικιλία και τον πλούτο που κρύβει. Έτσι η Ελλάδα κατατάσσεται στις πιο πλούσιες σε χλωρίδα χώρες της Ευρώπης, σε σχέση πάντα με την έκτασή της. Αγριολούλουδα ξεφυτρώνουν παντού, στα παρτέρια, στις αυλές μας, στα πεζοδρόμια, στους λόφους, στις όχθες των ποταμών και στις ακτές. Επιβίωσαν μεν στο διάβα των αιώνων, αλλά σήμερα απειλούνται από ανθρωπογενείς δραστηριότητες. Τα βλέπουμε, τα μυρίζουμε, τα φωτογραφίζουμε και πάνω από όλα οφείλουμε να τα σεβόμαστε και να μην τα κόβουμε. Όλοι οι κρίκοι της αλυσίδας είναι το ίδιο σημαντικοί για τη βιοποικιλότητα.

Από την αρχαιότητα μέχρι τη σύγχρονη εποχή, διαφορετικές κουλτούρες έχουν ανακαλύψει πολλά κοινά σημεία όπως και ποικίλες χρήσεις για βότανα και αιθέρια έλαια. Οι μύθοι, οι θρύλοι, η παράδοση και η ιατρική αντικατοπτρίζουν αυτές τις γνώσεις.

Τα κοινά, λιγότερο ωραία και συχνά περιφρονημένα φυτά αποτέλεσαν το θέμα του σχεδίου δράσης μας.

Στην προσπάθεια αυτή μας καθοδήγησαν οι Χρήστος Γκιουμουσίδης, Δασολόγος, Μανώλης Ρήγας, Γεωπόνος καθηγητής δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και η υπεύθυνη του Μουσείου Φυσικής Ιστορίας, Πλατανότοπου Μαϊστρου, Τάνια Δανάκη.

Ιδιαίτερα ευχαριστούμε για την συμπαράστασή της, τη διευθύντρια του σχολείου μας Χαρίκλεια Τσότσου.

Παπαρούνα-Paraver rhoeas

Οικογένεια: Παπαβερίδες-Paraveraceae.

Κοινή ονομασία: παπαρούνα, παπαρούνα κόκκινη, λάλες, κοκκινούδα, κουτσουνάδα.

Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 30-60 εκατοστά και συναντάται σε όλη την Ευρώπη. Η παπαρούνα φυτρώνει μόνη της σχεδόν παντού. Τα φύλλα της είναι ανοιχτοπράσινα και έχει τριχωτό στέλεχος που περιέχει οπό γάλα. Μαζεύεται ολόκληρη από το χειμώνα έως την άνοιξη πριν ανθίσει.

Γνωστή στην αρχαιότητα ως ελαφρό κατευναστικό και αντιβηχικό. Έχει ελαφρώς ναρκωτική και εφιδρωτική ιδιότητα αλλά συστήνεται ανεπιφύλακτα. Τα φύλλα και οι βλαστοί βράζονται και τρώγονται σκέτα ή με άλλα χόρτα. Τη χρησιμοποιούμε ακόμα σε χορτόπιτες μαζί με άλλα μυρωδικά.



Κισσός-*Hedera helix* L.

Οικογένεια: Αραλιίδες-*Araliaceae*.

Κοινή ονομασία: μπρουσκέλι (Βόλος), κίνσερας (Κέρκυρα), κλειδωνας (Κυνουρία).

Είναι αειθαλής θάμνος, μακρόβιος, αναρριχόμενος ή έρπων και σπάνια δενδρύλλιο. Τα φύλλα του είναι τοποθετημένα εναλλάξ, με μακρύ μίσχο. Ο αναρριχώμενος κισσός δημιουργεί μικρές εναέριες ρίζες, που συντελούν στη συγκράτηση του φυτού κατά την αναρρίχηση σε διάφορα υποστηρίγματα. Ο κισσός μπορεί να αναπτυχθεί σε μεγάλο εύρος περιβαλλοντικών συνθηκών, όμως αναπτύσσεται καλύτερα σε ημισκιαζόμενες και σκιασμένες θέσεις, σε μέτρια υγρά, καλά στραγγιζόμενα, ουδέτερα ή αλκαλικά εδάφη. Οι κισσοί φυτεύονται για να αναρριχηθούν σε πέργολες, φράχτες και τοίχους . Μπορούν να χρησιμοποιηθούν και για κάλυψη εδαφών.

Ο κισσός ήταν γνωστός στην Ελλάδα από την εποχή του Ομήρου και ονομαζόταν «Διονύσιον», επειδή ήταν αφιερωμένος στο θεό Διόνυσο. Στην ομοιοπαθητική χρησιμοποιούν βάμμα του κισσού εναντίον της ρινίτιδας, της ραχίτιδας και του καταρράκτη.



Λάπαθο ή Λάπατο-Rumex

Οικογένεια: Πολυγονοτοειδή- Polygonaceae.

Κοινή ονομασία: λάπατο, ξυνολάπατο, ξινήθρα, αγριοσέσκλο, οξαλίδι.

Ετήσιο φυτό που φτάνει τα 50 εκατοστά. Το συναντάμε σχεδόν παντού, σε ακαλλιέργητους τόπους και στους αγρούς.

Έχει γύρω στα 5 είδη πολύ διαδεδομένα στην Ελλάδα. Τα φύλλα του είναι σκουροπράσινα και έχουν μια ελαφριά ξινή γεύση.

Μαζεύεται από τις αρχές του φθινοπώρου μέχρι το τέλος της άνοιξης. Μαγειρεύεται βραστό μόνο του, μαζί με άλλα χορταρικά στις πίτες αλλά και σαν λαχανικό με κρέας. Χρησιμοποιούμενα μέρη του, οι βλαστοί και τα φύλλα.

Θεωρείται βότανο με εξαιρετικές φαρμακευτικές ιδιότητες κυρίως για όσους πάσχουν από αιμορροΐδες, αναιμία, δυσεντερία, ίκτερο ή φυματίωση.



Τριφύλλι-Trifolium pratense

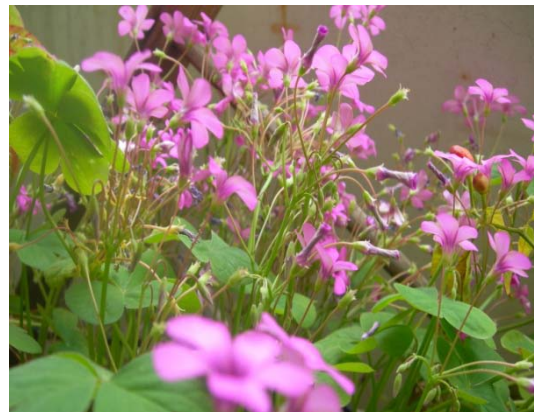
Οικογένεια: Ψυχανθών-Papilionaceae.

Κοινή ονομασία: ξυνοτρίφυλλο, τριφύλλι του λιβαδιού, άγριο τριφύλλι.

Κατάγεται από τη Νότιο Αφρική και θεωρείται, μαζί με την αγριοντοματιά, φυτό «εισβολέας». Αυτοφυές σε όλη την Ευρώπη. Ανθίζει την άνοιξη και δίνει αρκετό νέκταρ. Συνήθως θα το βρούμε όπου υπάρχει και Αγριόβικος.

Σε άλλα μέρη του κόσμου, τα φύλλα και τα άνθη του χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο του αλατιού αλλά και του ξιδιού στη μαγειρική. Προσοχή, όμως, γιατί σε μεγάλες ποσότητες ενδέχεται να είναι δηλητηριώδη.

Έχει σπουδαίες διαιτητικές και απροσδόκητα θεραπευτικές ιδιότητες. Είναι εξαιρετο καθαρυστικό του αίματος. Είναι ελαφρύ τονωτικό, κατά της αναιμίας και της δυσκοιλιότητας. Αντενδείκνυται για όσους πάσχουν από πέτρες στα νεφρά, ρευματισμούς ή ποδάγρα.



Αγριοβρώμη-Bromus Ramosus

Οικογένεια: Αγρωστίδες-Roaceae.

Είναι μονοετής πόα, ύψους έως 1 μ. Τα φύλλα είναι γραμμοειδή και έχουν μήκος έως 30 εκ. Η ταξιανθία είναι αραιή και κάθε σταχύδιο αποτελείται από 2-3 ανθίδια. Το ένα από τα βράκτια που περιβάλλουν τους στήμονες και το στύλο (λεπίδες) καλύπτεται από μακριές τρίχες και φέρει μακρύ άγονο περιελισσόμενο στο κάτω μέρος, μήκους 3-6 εκ.

Βρίσκεται σε ξηρές προσήλιες θέσεις, κατά μήκος δρόμων και μέσα σε καλλιέργειες, σε χαμηλά και μέσα υψόμετρα. Είναι ευρασιατικό φυτό, κοινό στην Ελλάδα. Θεωρείται ετήσιο ζιζάνιο και απαντάται στις καλλιέργειες σιταριού.



Τσουκνίδα-Urtica urens L.

Οικογένεια: Ουρτικίδες-Urticaceae.

Κοινή ονομασία: τσικνίδα, αγγρίζα (Κύθηρα), αγκινίδα (Κρήτη).

Ταπεινό αλλά απίστευτα θεραπευτικό φυτό που απαντάται σε αζωτούχα εδάφη κοντά στις κατοικημένες περιοχές όπου μερικές φορές σχηματίζει σημαντικές αποικίες. Η τσουκνίδα είναι ετήσιο φυτό με πράσινο ζωηρό χρώμα, ανθίζει Μάιο-Οκτώβριο, συλλέγεται και ξεραινεται το καλοκαίρι.

Ο Χρύσιππος στην αρχαιότητα παρακινούσε τους Έλληνες να παραμερίσουν τις ελιές από το καθημερινό τραπέζι, όταν σε αυτό εμφανιστούν οι τσουκνίδες. Οι φαρμακευτικές της ιδιότητες είναι γνωστές από την αρχαιότητα.

Η τσουκνίδα καταναλώνεται σε τεράστιες ποσότητες (σε πίτες, βραστά χόρτα, κ.ά.) στην Ήπειρο, Βόρεια Ελλάδα, Θράκη και από τους Ποντίους ως «κιντέα».

Είναι πολύ πλούσια σε Καροτίνη Β, η οποία και θεωρείται σήμερα ότι δρα προληπτικά κατά των καρκινικών κυττάρων. Έχει την ιδιότητα να απορροφά από το έδαφος διάφορα μεταλλικά άλατα, όπως του σιδήρου. Δρα ως άριστο τονωτικό κατά της αναιμίας, διεγερτικό της κυκλοφορίας, αντιδιαβητικό και τέλειο αποτοξινωτικό. Το ρόφημα τσουκνίδας αυξάνει την έκκριση ουρικού οξέος, πράγμα που ίσως εξηγεί γιατί η τσουκνίδα θεωρείται φάρμακο κατά της αρθρίτιδας και της ποδάγρας. Είναι καλό στυπτικό, αποτελεσματικό σε αιμορραγίες (αιματηρή περίοδος, ρινορραγίες, αιμορροΐδες).



Ζοχός-Sonchus oleraceus

Οικογένεια: Σύνθετα-Compositae.

Κοινή ονομασία: ζοχός ή ζοχιά, τζοχός, ντζοχός ή σφογκός.

Είναι φυτό μονοετές, διετές ή πολυετές και έχει όρθιο βλαστό και χυμό σαν γάλα. Στην Ελλάδα υπάρχουν συνολικά πέντε είδη και συλλέγονται όταν είναι τρυφερά. Τα φύλλα του είναι απλά, πτερωτά και η βάση τους περιβάλλει το βλαστό. Έχει μικρά και κίτρινα άνθη, συγκεντρωμένα σε κεφάλια που περιβάλλονται από επιμήκη βράκτια. Το γνωστότερο είδος είναι ο Ζοχός ο λαχανώδης, ο οποίος έχει πτερόλοβα και οδοντωτά φύλλα.

Είναι φυτό γνωστό από τα αρχαία χρόνια. Αναγνωρίστηκε κυρίως η φαρμακευτική του αξία. Χρησιμοποιείται ως αντιπυρετικό και αιμοκαθαρτικό. Περιέχει βιταμίνη C και βιταμίνη K. Είναι πολύ θρεπτικός. Τα ζοχιά μαγειρεύονται συνήθως μαζί με άλλα άγρια χόρτα.

Ο αγριοζοχός (*Urospermum picroides*) ανήκει στην ίδια οικογένεια με το ζοχό. Θεωρείται γενικά ζιζάνιο, γιατί παρεμποδίζει τις καλλιέργειες, ενώ ο ετήσιος κύκλος ζωής του βοηθά στη γρήγορη εξάπλωσή του. Η γεύση του είναι πικρή, απαλύνεται όμως με τη χρήση λεμονιού. Ο αγριοζοχός μπαίνει σε σαλάτες μαζί με άλλα χόρτα ή σε χορτόπιτες.



Χαμομήλι-*Chamomilla*

Οικογένεια: Σύνθετα-*Compositae*.

Κοινή ονομασία: χαμόμηλο, καμηλάκι, λουλουδάκι του Αγίου Γεωργίου.

Το όνομα του σημαίνει μήλο που είναι κάτω στο έδαφος (χάμω - μήλο). Το χαμομήλι είναι φυτό πώδες και ζει ένα χρόνο (μονοετές). Τα άνθη του κατανέμονται σε ταξιανθίες-κεφάλια που μοιάζουν ιδιαίτερα με αυτές της μαργαρίτας. Έχει λείο βλαστό και είναι πολύκλαδο .

Το χαμομήλι είναι γνωστό από την αρχαιότητα ως αρωματικό και φαρμακευτικό φυτό. Έχει ηρεμιστικές, τονωτικές, αντισηπτικές, αλλά και εντομοκτόνες ιδιότητες. Χρησιμοποιείται ως καταπραϋντικό, παυσίπονο, για πληγές στο δέρμα με κομπρέσες ή στο στόμα με γαργάρες. Δρα επίσης κατά των αερίων των εντέρων. Από τα άνθη του χαμομηλιού κατασκευάζεται το ομώνυμο αφέψημα. Εκχυλίσματα χαμομηλιού χρησιμοποιούνται σε διάφορα καλλυντικά ή σαμπουάν.



Μαργαρίτα-Bellis perennis

Οικογένεια: Αστερωειδών-Asteraceae.

Κοινή ονομασία: κοινή μαργαρίτα, μαργαρίτα του γκαζόν.

Είναι ένα ποώδες, πολυετές φυτό με κοντά ριζώματα και φύλλωμα που αναπτύσσεται παράλληλα με το έδαφος. Το άνθος κλείνει το βράδυ και ανοίγει το πρωί. Το είδος αυτό αποικίζει συνήθως σε χλοοτάπητες και είναι δύσκολο να εξαλειφθεί με το κούρεμα (εξ ου και ο όρος «γκαζόν μαργαρίτα»).

Στην αρχαία Ρώμη, οι χειρουργοί που συνόδευαν τις ρωμαϊκές λεγεώνες στη μάχη διατάζανε τους σκλάβους να πάρουν σακιά γεμάτα μαργαρίτες, προκειμένου να εξαγάγουν το χυμό τους. Με αυτό το χυμό εμπότιζαν τους επιδέσμους που χρησιμοποιούσαν στα τραύματα.

Νεαρά φύλλα μπορούν να καταναλωθούν ωμά σε σαλάτες ή μαγειρεμένα, ενώ τα μπουμπούκια και τα πέταλα ωμά σε σάντουιτς, σούπες και σαλάτες.

Χρησιμοποιείται ως τσάι και ως συμπλήρωμα βιταμινών. Η *Bellis perennis* έχει στυπτικές ιδιότητες. Η μαργαρίτα εξακολουθεί να χρησιμοποιείται στην ομοιοπαθητική για τις πληγές μετά από ορισμένες χειρουργικές επεμβάσεις, καθώς και για αμβλύ τραύμα σε ζώα.



Μολόχα-*Malva silvestris* L.

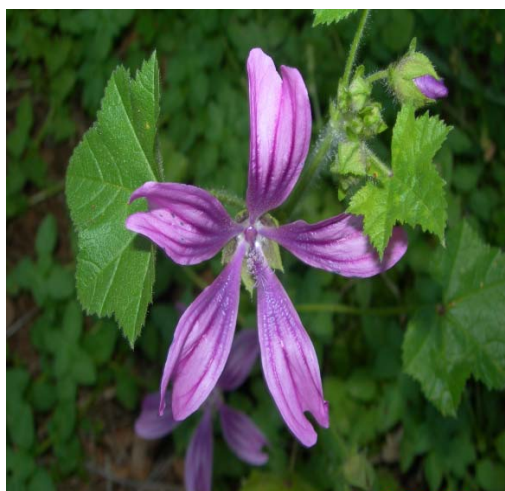
Οικογένεια: Μαχαλίδες ή Μαλβίδες-*Malvaceae*.

Κοινή ονομασία: μολόχα, μολόχη, αμπελόχη, αμπελόχα, άγρια μολόχα, μουλούχα.

Πολυετές φυτό που φυτρώνει σε όλη την Ευρώπη και τη Δυτική Ασία. Το φυτό αυτό ήταν δημοφιλέστατο στην αρχαιότητα από το 700 π.Χ.

Της μολόχας χρησιμοποιούνται τα φύλλα, τα άνθη και οι ρίζες. Καλλιεργείται ως βρώσιμο λαχανικό για τις γαστρονομικές και θεραπευτικές ιδιότητές του. Η μολόχα μαλακώνει τους κάλους των ποδιών με κατάπλασμα (βρασμένα φύλλα), που πρέπει να μείνει όλη τη νύχτα. Ποδόλουτρο σε ζουμί μολόχας ξεκουράζει τα πόδια. Είναι κατά του βήχα, στυπτικό και τονωτικό του εντέρου καθώς και καθαρτικό σε μεγάλες δόσεις. Τρίψιμο του δέρματος με φύλλα μολόχας ανακουφίζει από τσιμπήματα, δαγκώματα ή κνησμούς. Η μολόχα αποτελεί βασικό συστατικό εξαιρετικών εδεσμάτων.

Είναι πραγματικά περίεργο πως αυτό το φυτό που ήταν δημοφιλέστατο στην αρχαιότητα και όχι μόνο, παραμένει παραμελημένο και αντιμετωπίζεται ως ζιζάνιο.



Κολλητσίδα-Galium aparine L.

Οικογένεια: Ρουβιίδες-Rubiaceae.

Κοινή ονομασία: γάλιον η απαρίνη.

Μου έγινε κολλητσίδα, λέμε για κάποιον ο οποίος μας γίνεται φορτικός. Οι κολλητσίδες είναι οι διασημότεροι στον κόσμο φυτικοί λαθρεπιβάτες.

Το γάλιο είναι κυρίως επουλωτικό, υποτασικό και αντισπασμωδικό, ενώ έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Είναι ένα αξιόπιστο διουρητικό που χρησιμοποιείται για να αποπλύνει την άμμο και τις πέτρες του ουροποιητικού και για τη θεραπεία αυτού. Ο Reymond Dextrait υποστηρίζει ότι το φυτό κατευνάζει τους πόνους του καρκίνου. Είναι χρήσιμο στη θεραπεία ασθενειών όπως το έκζεμα, η ψωρίαση και η αρθρίτιδα, όπου απαιτείται αποτοξίνωση του σώματος. Έχει τη φήμη αντι-υπερτασικού και αντιπυρετικού και χρησιμοποιείται εξωτερικά ως πλύση σε έλκη και τραύματα. Έγχυμα του φυτού, που απλώνεται στο δέρμα λέγεται ότι καθαρίζει τη χροιά της επιδερμίδας, ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί και κατά της πιτυρίδας. Τα φρέσκα φύλλα και οι ανθοκορφές βράζονται και τρώγονται όπως το σπανάκι.



Ορνιθόγαλο-Ornithogalum Umbellatum

Οικογένεια: Liliaceae.

Το ορνιθόγαλο (λέγεται και αστέρι της Βηθλεέμ, λόγω σχήματος) είναι ένα ιδιαίτερα όμορφο αγριολούλουδο της Μεσογειακής υπαίθρου. Το όνομά του έχει αρχαιοελληνική ρίζα και σημαίνει "του πουλιού το γάλα" εννοώντας κάτι το εκλεκτό.

Είναι βολβώδες πολυετές φυτό με αστεροειδές άνθος, το οποίο αποτελείται συνήθως από έξι πέταλα και είναι στραμμένο συνήθως προς τα πάνω. Είναι μικρό, με βλαστούς κοντούς μέχρι 10 εκατοστά και φύλλα πολύ στενά, απλωτά στο χώμα. Ανθίζει τον Απρίλιο έως το Μάιο.

Φυτρώνει σε θαμνώδεις και γυμνές τοποθεσίες της πεδινής και ημιορεινής ζώνης. Αναπτύσσεται από τα χαμηλά υψόμετρα και τις παραθαλάσσιες περιοχές μέχρι την ορεινή ζώνη.

Το ορνιθόγαλο είναι τοξικό, τα άγρια ζώα το αποφεύγουν και όλα τα μέρη του φυτού πρέπει να θεωρούνται ως δηλητηριώδη τόσο για τους ανθρώπους όσο και για το ζωικό βασίλειο.



Βιόλα η εύσμος ή Ίον το εύσμον-Viola odorata

Οικογένεια: Βιολίδες-Violaceae.

Κοινή ονομασία: μενεξές, γιούλι, βιολέτα, σταυροδιαλέντα.

Ο μενεξές ή γλυκιά βιόλα, όπως την ονομάζουν οι Αγγλοσάξονες, είναι πολυετής πόα, χνουδωτή, με χαμηλή ανάπτυξη. Έχει πολύ εύσμο μικρά άνθη με χρώμα συνήθως βιολετί αλλά και λευκό.

Το ύψος του φυτού φτάνει τα 10-30 εκ. Δεν έχει βλαστό αλλά παράγει πολλές παραφυάδες που έρπουν στο έδαφος, ριζοβολούν εύκολα και ανθίζουν τον επόμενο χρόνο.

Τα άνθη της είναι καταπραϋντικά, αντιβηχικά, ελαφρώς ευκοίλια, μαλακτικά. Χρησιμοποιούνται κατά της καταρροής και του βρογχίτη. Είναι ακόμη εφιδρωτικά και δροσιστικά σε εμπύρετες καταστάσεις. Αναφέρεται επίσης ως ήπιο ηρεμιστικό για την αϋπνία και το άγχος. Παρόλο που καλλιεργείται, η αυτοφυής είναι η πιο δραστική.



Περδικάκι-*Parietaria judaica*

Οικογένεια: Ουρτικίδες-Urticaceae.

Κοινή ονομασία: ανεμολύτι, περδικούλι.

Το περδικάκι είναι ποώδες πολυετές φυτό και ανήκει στην οικογένεια της τσουκνίδας. Κατά τη διάρκεια της ανθοφορίας και χάρη σε μορφολογικούς μηχανισμούς των ανθέων του, απελευθερώνει άφθονη γύρη με μορφή νέφους. Είναι χαρακτηριστικό ότι αναπτύσσεται σε τοίχους και σε τούβλα. Η γύρη του είναι έντονα αλλεργιογόνος. Αυτό το φυτό -το απόλυτα περιφρονημένο- ωστόσο κρύβει αξιοθαύμαστες θεραπευτικές ιδιότητες.

Είναι γνωστό από την αρχαιότητα για τη διουρητική δράση του, ως καταπραϊντικό για το βήχα και ως βάλσαμο για τα τραύματα. Επίσης, στην παραδοσιακή ιατρική της Ευρώπης χρησιμοποιείται για την τόνωση της νεφρικής λειτουργίας. Το φυτό χρησιμοποιείται είτε φρέσκο, είτε αποξηραμένο.



Αγριόσταρο

Οικογένεια: Αγρωστίδες-Roaceae.

Φυτρώνει σε πετρώδη εδάφη, σε πολυσύχναστα μέρη και κατά μήκος των δρόμων. Τα φύλλα του είναι σπαθοειδή, χαρακτηριστικά της οικογενείας των αγρωστωδών. Έχουν ανοιχτοπράσινο χρώμα, φθάνουν σε μήκος τα είκοσι εκατοστά και είναι μυτερά στις άκρες. Τα άνθη του είναι μικρά στάχια με ωραίες αλύγιστες τρίχες και μοιάζουν με το καλλιεργούμενο κριθάρι.

Χρησιμοποιείται κυρίως σαν χορτονομή για τα μεγάλα ζώα. Τα παιδιά παίζοντας, πετούσαν τα άνθη του στα ρούχα του άλλου, όπου συνήθως «κολλούσαν».



Πικραλίδα-Taraxacum officinale

Οικογένεια: Σύνθετα- Compositae.

Κοινή ονομασία: πικραλίδα, αγριομάρουλο, αγριοράδικο, πικραφάκα.

Η πικραλίδα μοιάζει με το ραδίκι. Είναι πώδες φυτό, πολυετές και έχει πολλές ποικιλίες και τύπους. Εμφανίζεται από το φθινόπωρο μέχρι την άνοιξη και πολλαπλασιάζεται από τα ριζώματά του, αλλά και με σπόρους. Έχει κίτρινα άνθη που ανοίγουν το πρωί, κλείνουν το βράδυ και οδοντωτά φύλλα.

Χρησιμοποιείται από αρχαιοτάτων χρόνων σε όλη την οικουμένη, ως πολύπλευρο θεραπευτικό. Αναφέρεται ως πικραλίδα εξαιτίας της λακτοπικρίνης (lacturicin) που είναι υπεύθυνη για την πικρή του γεύση.

Θεωρείται ένα από τα καλύτερα χολαγωγά φυτά, εξαιρετικό διουρητικό και βοηθά στη διατήρηση κανονικού βάρους του σώματος. Είναι τονωτικό, χωνευτικό, υπατικό, αντισκορβουτικό, στομαχικό, καθαριστικό του αίματος και κατά των χρόνιων δερματικών παθήσεων. Ελαττώνει τη χοληστερίνη, βοηθά στη διανοητική ανάπτυξη και άλλα πολλά. Περιέχει μέταλλα, υδατάνθρακες, φυτικές ίνες, πρωτεΐνες, βιταμίνες κ.ά. Θεωρείται ένα από τα πολυτιμότερα φαρμακευτικά και φαγώσιμα φυτά.



Ευφορβία-*Euphorbia helioscopia*

Οικογένεια: Ευφορβιοειδή-*Euphorbiaceae*.

Η Ευφορβία η ηλιοσκόπια είναι φυτό της οικογένειας των Ευφορβιοειδών. Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό αυτών αποτελεί η ταξιανθία τους που έχει σχήμα κυπέλλου γι' αυτό και ονομάζεται κυάθιο από την αρχαία ελληνική λέξη για το κύπελλο.

Είναι μονοετές φυτό με μέγεθος μεταξύ 10 και 50 εκατοστών. Το όνομά της το οφείλει στον Διοσκουρίδη, που την ονόμασε έτσι λόγω της ιδιότητάς της να στρέφεται προς τον ήλιο.

Είναι πολύ διεσπαρμένο φυτό στον μεσογειακό χώρο. Η περίοδος ανάπτυξης και ανθοφορίας του φυτού είναι μεταξύ Φεβρουαρίου και Ιουνίου. Το φυτό είναι δηλητηριώδες και αυτό αποτελεί το μέσο άμυνας του απέναντι στα φυτοφάγα ζώα.



Ρίγανη-*Origanum vulgare*

Οικογένεια: Χειλανθή-Labiatae.

Η κοινή ρίγανη είναι φρύγανο, ύψους μέχρι 90 εκ., με βλαστό συνήθως τριχωτό και φύλλα ωσειδή. Τα άνθη της είναι μικρά και φυτρώνουν σε ταξιανθίες στις άκρες των βλαστών. Τα φύλλα και τα άνθη της έχουν χαρακτηριστική έντονη μυρωδιά και ελαφρώς πικρή γεύση.

Χρησιμοποιούνταν από τους αρχαίους Έλληνες ως αρωματικό, αρτυματικό και φαρμακευτικό φυτό.

Η ρίγανη έχει τονωτικές, ορεκτικές, χωνευτικές, σπασμολυτικές, στυπτικές, αντισηπτικές, διουρητικές και εμμηναγωγικές ιδιότητες. Ως άρτυμα στη μαγειρική, αποδείχτηκε ιδιαίτερα αποτελεσματικό και αντιοξειδωτικό σε ορισμένα τρόφιμα. Το ριγανέλαιο χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία στην ποτοποιία και σαν κατευναστικό των πόνων των «χαλασμένων δοντιών». Οι ουσίες του αιθέριου ελαίου της έχουν βακτηριοστατικές ιδιότητες που βοηθούν πιθανόν στη διατήρηση των τροφίμων.



Πεντάνευρο-Plantago major

Οικογένεια: Πλανταγινίδες-Plantaginaceae.

Κοινή ονομασία: ψυλλόχορτο, νεροκόνιζα.

Είναι φυτό πολυετές και έχει ανθοφόρο βλαστό, όρθιο. Τα φύλλα είναι αυγοειδή, με μεγάλο μίσχο, πολλά μαζί σχηματίζουν στη βάση του φυτού ρόδακα. Τα άνθη είναι μικρά, σε ακραίους στάχεις. Η άνθηση αρχίζει τον Ιούνιο και διαρκεί μέχρι και το Σεπτέμβριο.

Το πεντάνευρο ήταν γνωστό και διαδεδομένο φυτό από την αρχαιότητα, ως επουλωτικό και χρησιμοποιούταν από παλιά για να θεραπεύει πληγές και μώλωπες. Οι θεραπευτικές του ιδιότητες αναφέρονται από το Διοσκουρίδη, το Γαληνό και άλλους διάσημους γιατρούς. Οι ανθοφόροι βλαστοί και κυρίως τα φύλλα θεωρούνται διουρητικά, υποτασικά, επουλωτικά, καθαρικά, μαλακτικά, αιμοστατικά, αντιδυσεντερικά, και αποχρεμπτικά.

Τα τριμμένα φύλλα μπορούν να εφαρμοστούν απευθείας στο δέρμα για να σταματήσει η αιμορραγία και για την ανακούφιση από τους πόνους κεντρισμάτων μέλισσας και τσιμπημάτων εντόμων.



Πικραγγουριά-Ecballium elaterium

Οικογένεια: Κολοκυνθίδες-Cucurbitaceae.

Κοινή ονομασία: πικραγγουριά, αγριαγγουριά, γαΐδαραγγουριά.

Η πικραγγουριά είναι πολυετής πόα. Το φυτό είναι γκριζοπράσινο με αδρές τρίχες. Φυτρώνει σε παραμεσόγειες περιοχές και στην Ελλάδα.

Στην αρχαιότητα χρησιμοποιήθηκε ως καθαρτικό. Λέγεται «Εκβάλιο, το ελατήριο» από τον τρόπο που τινάζει ένα υγρό που περιέχει σπέρματα. Το ελατήριο αποξηραίνεται και χρησιμοποιείται για αρρώστιες των ματιών, την κώφωση, την ψώρα κ.τ.λ. Η πικραγγουριά είναι τοξικό φυτό και μπορεί να οδηγήσει σε μεγάλες δόσεις έως και το θάνατο.



Καφέλλα-Capsella bursa-pastoris

Οικογένεια: Σταυρανθή-Cruciferae.

Κοινή ονομασία: αγριοκαρδαμούδα, αγριοκάρδαμο, τζουρκάς, ραγιάς.

Ετήσιο ή διετές φυτό, που φτάνει περίπου μέχρι τα 40 εκατοστά ύψος. Το συναντάμε σχεδόν παντού, κοινό αγριόχορτο που φυτρώνει στους αγρούς και στις άκρες των δρόμων, στις κατοικημένες περιοχές, σε ακαλλιέργητους και καλλιεργημένους τόπους, σε όλη την Ελλάδα.

Είναι γνωστή από την αρχαιότητα για τις αιμοστατικές της ιδιότητες και σύμφωνα με τον Διοσκουρίδη υποδεικνύονταν ως φάρμακο για τις αιμοπτύσεις. Χρησιμοποιείται ολόκληρο το φυτό και θεωρείται ότι κατεβάζει την πίεση του αίματος. Το βάμμα καφέλλας είναι ωφέλιμο σε εντριβές για την ατροφία των μυών. Περιέχει βιταμίνη Κ. Είναι καλό για αιμορραγίες.

Τα φύλλα τους τρώγονται βραστά με άλλα χόρτα και χρησιμοποιούνται σε σαλάτες μαζί με τα άνθη τους, για πιπεράτη γεύση.



Αγριάδα-*Agropyron repens*

Οικογένεια: Αγριοστίδες-Gramineae.

Κοινή ονομασία: αγριάδα, το έρπουν σκουλόχορτο.

Πολυετές φυτό που η παρουσία του στα λιβάδια και στους κήπους το κάνει κοσμοπολίτικο. Πρόκειται για πόα, ύψους 20-120 εκ. Τα φύλλα του φυτού είναι πράσινα ή γλαυκά, ελαφρά χνοώδη από την πάνω επιφάνεια και λεία από την κάτω, επιμήκη, γραμμωτά, μαλακά. Η εποχή της άνθησης είναι Ιούνιος, Σεπτέμβριος, Οκτώβριος.

Πρόκειται για φυτό που περιλαμβάνεται στα φαρμακευτικά βότανα από την εποχή του Μεσαίωνα.

Η αγριάδα θεωρείται άριστο διουρητικό, αποτελεσματικό κατά της έμφραξης των αδένων και κατά του εκζέματος. Χρησιμοποιείται ως μαλακτικό, δροσιστικό και αντιφλεγμονώδες.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

Αθανασιάδης, Ν. Ηρ. Δασική Βοτανική: Συστηματική Σπερματοφύτων. Εκδόσεις Γιαχούδη Γιαπούλη, Θεσσαλονίκη

Γκόλιου, Ρ. 2012. Εγκυκλοπαίδεια Βοτάνων: Τα κυριότερα βότανα και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες. Δημοσιογραφικός Οργανισμός Λαμπράκη Α. Ε., Αθήνα

Λαμπράκη-Ματθαιάκη, Μ. 1997. Στην ελληνική κουζίνα: Ο φαρμακευτικός ρόλος της ελληνικής χλωρίδας μέσω της καθημερινής διατροφής. Επτά Ημέρες, Η Καθημερινή, «Φαρμακευτικά και αρωματικά φυτά», Αθήνα

Σφήκας, Γ. 1998. Αγριολούλουδα της Ελλάδας, Efstathiadis Group A.E., Αθήνα

Σφήκας, Γ. 1999. Φαρμακευτικά φυτά της Ελλάδας, Efstathiadis Group A.E., Αθήνα

Ζαχαρόπουλος, Μ.Ι. Σύγχρονη πλήρης θεραπευτική με τα βότανα: Γενική φυτοθεραπευτική. Δεύτερη Έκδοση, Εκδόσεις Ψίχαλου, Αθήνα



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



**ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ**
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
πρόγραμμα για την ανάπτυξη
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ