

ΤΕΙ ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ

ΣΧΟΛΗ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑΣ – ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΘΕΡΜΟΚΗΠΙΑΚΩΝ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΩΝ ΚΑΙ ΑΝΘΟΚΟΜΙΑΣ

ΘΕΜΑ:

«ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΚΕΡΚΥΡΑΣ»



ΓΙΑΝΝΟΥΛΗ ΣΤΑΜΑΤΕΛΛΑ Α.Μ.: 10034

ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ Α.Μ.: 7524

ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΣΑΛΑΧΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ, ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ



ΜΕΣΟΛΟΓΓΙ 2008

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	8
Η ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ ΕΩΣ ΚΑΙ ΣΗΜΕΡΑ	13
ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΚΕΡΚΥΡΑΣ	15
ΚΛΙΜΑ ΤΗΣ ΚΕΡΚΥΡΑΣ	16
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α</u>	
ΠΤΕΡΙΔΟΦΥΤΑ	
1. <u>ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΑΔΙΑΝΤΑΚΕΑΕ (ΠΤΕΡΙΔΩΔΩΝ)</u>	
ΑΔΙΑΝΤΟ Η ΚΟΜΗ ΤΗΣ ΑΦΡΟΔΙΤΗΣ	22
2. <u>ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΡΟΛΥΡΟΔΙΑΚΕΑΕ (ΠΟΛΥΠΟΙΔΙΩΔΩΝ)</u>	
ΚΑΤΕΡΑΧΟΝ / ΤΣΕΡΑΧ	25
3. <u>ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΕΚΙΡΑΚΕΑΕ</u>	
ΙΠΠΟΥΡΙΔΑ ΤΩΝ ΑΓΡΩΝ	27
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β</u>	
ΓΥΜΝΟΣΠΕΡΜΑ	
1. <u>ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΥΠΡΕΣΣΑΚΕΑΕ (ΚΥΠΑΡΙΣΣΩΔΩΝ)</u>	
ΚΥΠΑΡΙΣΣΙ	29
<u>ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ</u>	
ΑΓΓΕΙΟΣΠΕΡΜΑ	
A. ΔΙΚΟΤΥΛΗΔΟΝΑ	
1. <u>ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΑΜΑΡΑΝΘΑΚΕΑΕ</u>	
(ΑΜΑΡΑΝΤΩΔΩΝ ΑΠΕΤΑΛΩΝ)	
ΒΛΗΤΑ	33
2. <u>ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΒΡΑΣΣΙΚΑΚΕΑΕ</u>	
(ΣΤΑΥΡΑΝΘΩΝ ΧΩΡΙΣΤΟΠΕΤΑΛΩΝ)	
ΒΡΟΥΒΕΣ	35
ΚΑΡΔΑΜΟ	36
ΡΟΚΑ	37

3. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ <u>CAPPARACEAE</u> (ΚΑΠΑΡΟΕΙΔΩΝ ΧΩΡΙΣΤΟΠΕΤΑΛΩΝ)	
ΚΑΠΠΑΡΙΣ	39
4. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ <u>CARYOPHYLACEAE</u> (ΚΑΡΥΦΥΛΜΟΕΙΔΩΝ ΧΩΡΙΣΤΟΠΕΤΑΛΩΝ)	
ΣΑΠΩΝΑΡΙΑ Η ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ	42
5. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ <u>COMPOSITAE - ASTERACEAE</u> (ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΣΥΜΠΕΤΑΛΩΝ)	
ΑΝΩΝΙΔΑ (ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ)	44
ΑΡΤΕΜΙΣΙΑ	45
ΖΟΧΟΣ	46
ΙΕΡΑΣΙΟ	48
ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ	49
ΚΟΝΥΖΑ ΤΟ ΕΛΕΝΙΟΝ	51
ΜΑΡΟΥΛΙ	52
ΡΑΔΙΚΙ	53
ΤΑΞΑΚΟΣ Ο ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΣ	55
ΧΑΜΟΜΗΛΙ	58
6. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ <u>CUSCUTACEAE</u> (ΚΟΥΣΚΟΥΤΟΕΙΔΩΝ)	
ΚΟΥΣΚΟΥΤΑ	60
7. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ <u>ERICACEAE</u> (ΕΡΙΚΟΕΙΔΩΝ ΣΥΜΠΕΤΑΛΩΝ ΡΕΪΚΙ)	
ΡΕΪΚΙ	61
ΚΟΥΜΑΡΙΑ	62
8. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ <u>FAGACEAE</u> (ΦΥΓΙΔΩΝ ΑΠΕΤΑΛΩΝ)	
ΔΕΝΤΡΟ	65
ΙΛΗΞ Ο ΟΞΥΦΥΛΛΟΣ	67
ΙΠΠΟΚΑΣΤΑΝΙΑ	68

9. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ <u>GENTIANACEAE</u> (ΓΕΝΤΙΑΝΩΔΩΝ ΣΥΜΠΕΤΑΛΩΝ)	
ΕΡΥΘΡΑΙΑ	71
10. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ <u>GERANIACEAE</u> (ΓΕΡΑΝΙΩΔΩΝ ΧΩΡΙΣΤΟΠΕΤΑΛΩΝ)	
ΠΕΛΑΡΓΟΝΙΟ ΤΟ ΕΥΟΣΜΟ	73
11. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ <u>HYPERICACEAE</u> (ΥΠΕΡΙΚΩΔΩΝ ΑΠΕΤΑΛΩΝ)	
ΥΠΕΡΙΚΟΝ ΤΟ ΔΙΑΤΡΗΤΟΝ (ΒΑΛΣΑΜΟ)	74
12. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ <u>JUNGLANDACEAE</u> (ΚΑΡΥΔΩΔΩΝ ΑΠΕΤΑΛΩΝ)	
ΚΑΡΥΔΙΑ	76
13. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ <u>LABIATAE</u> (ΧΕΙΛΑΝΘΩΝ ΣΥΜΠΕΤΑΛΩΝ)	
ΑΣΦΑΚΑ	80
ΒΑΛΛΩΤΗ Η ΚΡΑΤΗΦΟΡΟΣ	82
ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ	83
ΔΥΟΣΜΟΣ	86
ΘΡΟΥΜΠΙ	89
ΘΥΜΑΡΑΚΙ	92
ΘΥΜΑΡΙ	94
ΛΕΒΑΝΤΑ	96
ΜΑΝΤΖΟΥΡΑΝΑ	98
ΡΙΓΑΝΗ	100
ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ	102
ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ	104
14. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ <u>LAUREACEAE</u> (ΔΑΦΝΩΔΩΝ ΑΠΕΤΑΛΩΝ)	
ΒΑΓΙΑ (ΔΑΦΝΗ)	106
ΠΙΚΡΟΔΑΦΝΗ	109

15. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ <i>LEGUMINOSAE</i>	
(ΨΥΧΑΝΘΩΝ ΧΩΡΙΣΤΟΠΕΤΑΛΩΝ)	
ΑΓΡΙΟ ΤΡΙΦΥΛΛΙ	110
ΑΚΑΚΙΑ	112
ΒΙΚΟΣ	113
ΚΕΡΑΤΕΑ	114
ΜΑΥΡΑΦΑΝΑ	116
ΜΕΛΙΛΩΤΟΣ Ο ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΣ	117
ΣΠΑΡΤΟ	118
16. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ <i>MALVACEAE</i>	
(ΜΑΛΑΧΟΕΙΔΩΝ ΧΩΡΙΣΤΟΠΕΤΑΛΩΝ)	
ΑΛΘΑΙΑ	119
ΜΟΛΟΧΑ	120
17. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ <i>MYRTACEAE</i>	
(ΜΥΡΤΟΕΙΔΩΝ ΧΩΡΙΣΤΟΠΕΤΑΛΩΝ)	
ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ	122
ΜΥΡΤΙΑ	123
18. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ <i>PARAVARACEAE</i>	
(ΜΗΚΟΝΟΕΙΔΩΝ ΧΩΡΙΣΤΟΠΕΤΑΛΩΝ)	
ΠΑΠΑΡΟΥΝΑ	124
19. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ <i>PLATANACEAE</i>	
(ΠΛΑΤΑΝΟΕΙΔΩΝ ΑΠΕΤΑΛΩΝ)	
ΠΛΑΤΑΝΟΣ Η ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ	126
20. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ <i>PORTULACEAE</i>	
(ΠΟΡΤΟΥΛΑΚΟΕΙΔΩΝ ΧΩΡΙΣΤΟΠΕΤΑΛΩΝ)	
ΑΝΤΡΑΚΛΑ	128
21. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ <i>PRIMULACEAE</i>	
(ΠΡΙΜΟΥΛΟΕΙΔΩΝ ΣΥΜΠΕΤΑΛΩΝ)	
ΚΥΚΛΑΜΙΝΟ	130

22. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ <u>RANUNCULACEAE</u>	
(ΡΑΝΟΥΝΚΟΥΛΟΕΙΔΩΝ-ΒΑΤΡΑΧΙΟΕΙΔΩΝ ΧΩΡΙΣΤΟΠΕΤΑΛΩΝ)	
ΑΝΕΜΩΝΗ	132
ΚΛΗΜΑΤΙΣ Ή ΛΕΥΚΑΜΠΕΛΟΣ	135
23. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ <u>ROSACEAE</u>	
(ΡΟΔΩΔΩΝ ΧΩΡΙΣΤΟΠΕΤΑΛΩΝ)	
ΑΓΡΙΑ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑ	137
ΑΦΑΝΑ	140
ΒΑΤΟΣ	141
ΜΕΣΠΙΛΕΑ	143
24. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ <u>SCROPHULACEAE</u>	
(ΓΡΟΜΦΑΔΙΩΔΩΝ)	
ΦΛΩΜΟΣ	144
25. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ <u>SOLANACEAE</u>	
(ΣΟΛΑΝΩΔΩΝ ΣΥΜΠΕΤΑΛΩΝ)	
ΑΓΡΙΑ ΤΟΜΑΤΑ	146
26. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ <u>UMELLIFERAE - APIACEAE</u>	
(ΣΚΙΑΔΑΝΘΩΝ ΧΩΡΙΣΤΟΠΕΤΑΛΩΝ)	
ΑΓΡΙΟ ΚΑΡΟΤΟ	148
ΑΝΗΘΟΣ	150
ΚΑΥΚΑΛΗΘΡΑ	152
ΜΥΡΩΝΙ	153
ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ	155
ΜΑΡΑΘΟ	157
ΣΕΛΙΝΟ	159
27. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ <u>URTICACEAE</u>	
(ΚΝΙΝΩΔΩΝ ΑΠΕΤΑΛΩΝ)	
ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ	162

28. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ VALERIANACEAE (ΒΑΛΕΡΙΑΝΙΩΔΩΝ ΣΥΜΠΕΤΑΛΩΝ)	
ΒΑΛΕΡΙΑΝΗ Η ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ	163

B. ΜΟΝΟΚΟΤΥΛΗΔΟΝΑ

1. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ARACEAE (ΑΡΩΔΩΝ)	
ΑΚΟΡΟΣ ΚΑΛΑΜΟΣ	165
2. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ CYPERACEAE (ΚΥΠΕΡΩΔΩΝ)	
ΚΥΠΕΡΗ	167
3. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ GRAMINAE (ΑΓΡΟΣΤΩΔΩΝ)	
ΑΓΡΟΠΥΡΟ ΤΟ ΕΡΠΟΝ (ΑΓΡΙΑΔΑ)	168
ΒΡΩΜΗ	169
4. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ LILIACEAE (ΛΕΙΡΙΟΕΙΔΩΝ)	
ΑΓΡΙΟ ΣΚΟΡΔΟ - ΑΛΛΙΟΝ ΤΟ ΣΚΟΡΔΟΝ	171
ΒΟΛΒΟΙ	174
ΚΡΙΝΟΣ	176
ΤΟΥΛΙΠΑ	177
5. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ IRIDACEAE (ΙΡΙΔΩΔΩΝ)	
ΚΡΟΚΟΣ	178
6. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ORCHIDACEAE (ΟΡΧΕΟΕΙΔΩΝ)	
ΟΡΧΙΔΕΑ	181

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΔΡΑΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ	185
ΤΡΟΠΟΙ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΩΝ ΑΠΟ ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ	188
ΑΝΑΛΟΓΙΕΣ ΠΟΥ ΔΙΝΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΣΕ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ	191
ΔΟΣΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΑΝΑΛΟΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΥΓΡΟ ΤΣΑΙ	192
ΔΟΣΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΑΝΑΛΟΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΕΓΧΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΦΕΨΗΜΑΤΩΝ.....	192
ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΜΕ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΙΚΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ	193
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΕΓΝΩΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΦΥΛΑΞΗ ΤΩΝ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ.....	193
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	194

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ειδικά στα βουνά και σε πολλά σημεία της Κέρκυρας ή σε κάθε κομμάτι του εδάφους της Κέρκυρας ευδοκimoύν πολλά είδη φυτών, που έως σήμερα χαρακτηρίζουν οι ντόπιοι «βότανα» και τα χρησιμοποιούν ποικιλοτρόπως. Εδώ θέλω να αναφέρω ότι αναζητώντας τα φυτά αυτά που μου ανέφεραν και μου έδειξαν οι κάτοικοι των διαφόρων περιοχών της Κέρκυρας, παρατήρησα ότι ένα πλήθος από αυτά φύονται κοντά σε τόπους που κατοικήθηκαν από την εποχή που ο σύγχρονος άνθρωπος, Homo sapiens, παρουσιάστηκε στη γη.

Ένα ερώτημα που εύλογα γεννάται στο μυαλό του αναγνώστη είναι το **«ποια φυτά αποκαλούνται βότανα»**. Μπορούμε να ισχυριστούμε ότι όλα τα εδώδιμα φυτά είναι βότανα. Έτσι περίπου ορίζει τη λέξη το Λεξικό της Οξφόρδης, αναφέροντας λεπτομερώς ότι *«ο όρος αφορά φυτά των οποίων τα φύλλα ή ο μίσχος χρησιμεύουν ως τροφή ή θεραπεία ή με κάποιο τρόπο, χάρη στη μυρωδιά ή το άρωμά τους»*. Ωστόσο, περιέργως, η κοινή αντίληψη περί βοτάνων έχει αποκτήσει πιο περιορισμένη και εξειδικευμένη σημασία στην καθημερινότητα της ζωής. Για παράδειγμα δεν θεωρούμε βότανα τα φυτά που χρησιμοποιούμε για τη τροφή μας καθημερινά. Αν αναλογισθούμε όμως τα θρεπτικά στοιχεία που αυτά προσφέρουν στον οργανισμό, σίγουρα θα αλλάξουμε γνώμη. Επίσης θα εντυπωσιασθούμε και από το γεγονός ότι φυτά που θεωρούμε διακοσμητικά ή τα χρησιμοποιούμε για πρακτικούς λόγους, όπως για παράδειγμα πλεγμένα σε καλάθι κλαράκια ιτιάς, μπορεί να είναι βότανα. Και όμως, παλαιότερα χρησιμοποιούσαν την ιτιά για την παρασκευή αφεψήματος για το κρυολόγημα και τους πονοκεφάλους. Η έρευνα και ανάλυση επί των συστατικών του φυτού οδήγησε στη παραγωγή της ασπιρίνης. Πρέπει επίσης να προσθέσουμε ότι η σύγχρονη διάκριση των φυτών σε βότανα, λαχανικά, χόρτα, φρούτα και όσπρια είναι μια επινόηση των τελευταίων αιώνων. Για τους αρχαίους Έλληνες, τους Ρωμαίους, τους Άραβες, τους Κινέζους, τους Ινδούς, ακόμα και για τον άνθρωπο του Μεσαίωνα όλα τα παραπάνω επιδρούν θεραπευτικά ή ισορροπητικά στον ανθρώπινο οργανισμό, ακόμα και αν καταναλώνονται καθημερινά ως τροφές.

Πολλά από τα σημερινά φαρμακευτικά παρασκευάσματα έχουν σαν βάση δημιουργίας τους τα διάφορα συστατικά των φυτών που μας περιβάλλουν. Η διαφορά τους από την απλή χρήση των βοτάνων είναι ότι με την τυποποίηση που έχει το φάρμακο έχουμε ελεγμένη και σταθερή δράση, πράγμα το οποίο είναι δύσκολο να πετύχουμε με τη πρακτική χρήση των βοτάνων. Το γεγονός όμως αυτό, δεν αφαιρεί τίποτα από τις ιδιότητες που αυτά έχουν και στις οποίες στηρίχθηκε για πολλούς αιώνες η θεραπευτική ιατρική της ανθρωπότητας. Πολλά βότανα είναι αποτελεσματικά στην υγεία του ανθρώπου για ήπια θεραπευτική αγωγή και δεν χρησιμοποιούνται όπως και σήμερα.

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει παγκόσμια ένα ολοένα αυξανόμενο ενδιαφέρον για τα αρωματικά φυτά και βότανα και τις πολλαπλές χρήσεις τους. Παρατηρείται άλλωστε μια αυξημένη ζήτηση σε φυσικά προϊόντα που είναι συνυφασμένη με το σύνθημα «επιστροφή στη φύση». Όλο και περισσότεροι πολίτες μαθαίνουν να χρησιμοποιούν τα βότανα στη μαγειρική, ως αφεψήματα ή την «αρωματοθεραπεία» για τη βελτίωση της υγείας και της ομορφιάς.

Η αρωματοθεραπεία είναι μια πανάρχαια μέθοδος, η ιστορία της οποίας χάνεται μέσα στα βάθη των αιώνων. γιατί η αρμονία της υγείας και της ομορφιάς αποτελούσε ζητούμενο για τον άνθρωπο κάθε εποχής. Η παραδίδρυφα περιοχή είναι μια από τις περιοχές της χώρας που έχουν το προνόμιο να υπάρχει πολύ μεγάλη ποικιλία αρωματικών φυτών και βοτάνων. Οι κάτοικοι των Στροπώνων, της Γλυφάδας, των Καμπιών, της Στενής, της Λούτσας κατά το παρελθόν αλλά και σήμερα λιγότερο ασχολούνται με τη συλλογή αρωματικών φυτών και βοτάνων.

Το αρνητικό είναι ότι ο τομέας αυτός έμεινε στάσιμος γιατί δεν πέρασαν στην καλλιέργεια, τη συσκευασία ή την αξιοποίηση μέσα από τη βιομηχανία ή τη βιοτεχνία παραγωγής αιθέριων ελαίων. Εξαιτίας της γεωλογικής διαμόρφωσης κυρίως στην ορεινή και ημιορεινή ζώνη όπου οι αγροί δεν μπορούν να αποδώσουν για άλλες καλλιέργειες, η καλλιέργεια αρωματικών φυτών και βοτάνων θα αποτελούσε την ιδανική λύση για να αυξήσουν τα εισοδήματά τους και θα αύξανε τα κίνητρα για παραμονή στην περιοχή.

Γι' αυτό ο Δήμος και οι κάτοικοι των κοινοτήτων που έχουν κάποια παράδοση στη συλλογή των αρωματικών φυτών θα πρέπει να επιδιώξουν:

- Την κατάρτιση των κατοίκων στις ορεινές περιοχές πάνω στην καλλιέργεια των αρωματικών φυτών και βοτάνων, στη συσκευασία αλλά και τον τρόπο διάθεσης των προϊόντων.

- Την συνεργασία του Δήμου Διρφύων με τη Γεωπονική σχολή ή με κάποιο ευρωπαϊκή επιστημονικό ίδρυμα που μελετά αντίστοιχα θέματα και ιδιαίτερα την παραγωγή αιθέριων ελαίων.

- Την δημιουργία Μουσείου Φυσικής Ιστορίας που η μια θεματική ενότητα θα περιλαμβάνει την παρουσίαση της πλούσιας χλωρίδας της περιοχής με επικέντρωση στα αρωματικά φυτά και φαρμακευτικά βότανα.

- Να οργανώσει τους χώρους που σήμερα διατίθενται βότανα και αρωματικά φυτά (όπως στη Στενή και τους Καθενούς) με όμορφα περίπτερα πιο ελκυστικά στον επισκέπτη με σωστή συσκευασία και πληροφόρηση.

Σήμερα οι συνθήκες είναι πολύ ευνοϊκές και απ' ότι φαίνεται από τα μηνύματα που έρχονται από κάθε γωνιά της γης και κυρίως από επιστήμονες - ερευνητές της υγείας, της διατροφής, της ποιότητας ζωής. Όλοι μιλούν την ίδια γλώσσα. Συνιστούν αλλαγή πορείας.

Μιλούν για επιστροφή του ανθρώπου κοντά στη φύση, μακριά από φυτοφάρμακα, τα συντηρητικά, τα συνθετικά, τα γλυκαντικά, τις χρωστικές και τις ορμονούχες τροφές. Αυτό έχει επηρεάσει σε μεγάλο βαθμό τους πολίτες ώστε να αναζητούν σύμφωνα με τις οικονομικές τους δυνατότητες, οικολογικά παραγόμενα τρόφιμα, να χρησιμοποιούν τα αρωματικά φυτά και βότανα, να εμπιστεύονται τις θεραπείες της εναλλακτικής ιατρικής.

Δημιουργείται έτσι μια νέα αγορά όπου τα αρωματικά φυτά και τα φαρμακευτικά βότανα αποκτούν μεγάλο οικονομικό ενδιαφέρον για αυτούς που μπορούν να τα καλλιεργήσουν, να τα συσκευάσουν και πιστοποιημένα ποιοτικά να τα παρουσιάσουν στο καταναλωτικό κοινό.

Οι χρήσεις των αρωματικών φυτών είναι ανάλογες με τα αιθέρια έλαια που περιέχουν. Τα έλαια αυτά χρησιμοποιούνται σήμερα σε ευρεία κλίμακα από πολλές βιομηχανίες (αρωμάτων, σαπουνιών, καλλυντικών, τσιγάρων, τροφίμων, κ.λ.π.) :αλλά και σαν αρτύματα ή καρυκεύματα φαγητών, (όπως π.χ. η δάφνη, η ρίγανη, το δενδρολίβανο κ.λ.π.).

Οι εφαρμογές των ελαίων στο χώρο των καλλυντικών φαίνονται σήμερα να είναι απεριόριστες. Περιέχουν μεταξύ άλλων θρεπτικές ουσίες, δραστικά οξέα και βιταμίνες που θεωρούνται ιδανικά για μασάζ, ανανέωση των κυττάρων, τόνωση και ξεκούραση στο μπάνιο επίσης χρησιμοποιούνται ως αρωματικά χώρου, για τον καθαρισμό της ατμόσφαιρας αλλά και πολλές άλλες χρήσεις τα έχουν φέρει μέσα σε κάθε νοικοκυριό. Για το Δήμο Διρφύων το θέμα «αρωματικά φυτά και βότανα» πρέπει να μπει στην ημερήσια διάταξη για περαιτέρω επεξεργασία και ανάλυση.

Με τη σωστή συνεργασία του Δήμου με τους ενδιαφερόμενους πολίτες θα προκύψουν δράσεις με σημαντικά οικονομικά αποτελέσματα για τη βελτίωση της ζωής και της οικονομικής θέσης των κατοίκων.

Η Ελληνική κουζίνα περιλαμβάνει στο καθημερινό διαιτολόγιό της μια σειρά τροφών τα οποία αντιμετωπίζει ως βότανα, μια και επιδρούν στον οργανισμό μέσω της καθημερινής διατροφής. Για έναν μάγειρα στην αρχαία Ελλάδα αλλά και τον Μεσαίωνα και στη σημερινή εποχή το μαρούλι, η ζαφορά, ο βολβός, τα σπαράγγια, τα ραδίκια, ακόμα και τα ρόδια, τα μούρα, ανήκαν στην ίδια κατηγορία με το φασκόμηλο, την μαντζουράνα, το δίκταμο ακόμα και αν δεν καταναλώνονταν ως τσάι ή ρόφημα. Μερικά χαρακτηριστικά αποσπάσματα από αρχαία ελληνικά κείμενα αποδεικνύουν ότι πολλά μαγειρικά χόρτα, λαχανικά, φρούτα και βότανα είναι θεραπευτικά ευρείας δράσης. Σαν παράδειγμα θα φέρω τη συμβουλή του Ησίοδου προς τους Αθηναίους: «να φας τσουκνίδα για να προστατευθείς από όλες τις ασθένειες του έτους».

Τα βότανα στην κουζίνα είναι σαν τον ήλιο πάνω στη γη! Δίνουν ζωή, άρωμα, γεύση και αυξάνουν την διατροφική αξία των φαγητών και των γλυκισμάτων στα οποία προστίθενται. Τα αρωματικά βότανα έχουν τη δυνατότητα όταν και εφόσον χρησιμοποιηθούν με το σωστό τρόπο να μεταμορφώνουν στην κυριολεξία το έδεσμα στο οποίο θα προστεθούν. Τα αρωματικά βότανα ταιριάζουν ωραία σε μαρινάδες και σάλτσες, αλλά δίνουν ωραίο άρωμα και όταν τοποθετούν μέσα σε ελαιόλαδο και ξύδι. Πολλά από τα αρωματικά βότανα είναι ιδανικά για πιάτα με ψάρι, όπως το δεντρολίβανο, ο βασιλικός, το μάραθο και άλλα εδέσματα με κρέας. Για παράδειγμα το βοδινό και το μοσχάρι ταιριάζει με το δεντρολίβανο, το βασιλικό, τη μαντζουράνα, το θυμάρι. Το κοτόπουλο με το θυμάρι, τη ρίγανη, το σοφράν και το δυόσμο. Το χοιρινό με το φασκόμηλο, τη δάφνη και το δενδρολίβανο. Το αρνί και το κατσίκι με τη ρίγανη, το δεντρολίβανο και την σάλτσα μέντας. Τα όσπρια με το φασκόμηλο τη δάφνη τη ρίγανη, το βασιλικό και το δυόσμο. Ο βασιλικός, ο δυόσμος και το σκόρδο λατρεύουν τη σάλτσα ντομάτας με τα ζυμαρικά. Αλλά και σε παρασκευές με βάση το γιαούρτι η παρουσία των αρωματικών βοτάνων είναι καθοριστική.

Η ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

ΑΠΟ ΤΟΝ ΙΠΠΟΚΡΑΤΗ ΕΩΣ ΚΑΙ ΣΗΜΕΡΑ

Ο Ιπποκράτης υπήρξε ο μεγαλύτερος παθολόγος της εποχής του. Γεννήθηκε το 460 π.Χ. στη Κω και πίστευε ότι κάθε ασθένεια είχε μια φυσική, μία λογική εξήγηση καθώς και ότι το σώμα θα πρέπει να ανταμείβεται συνολικά και όχι σαν μια σειρά μεμονωμένων μελών.

Στα γραπτά του κείμενα περίπου 237 είδη από τα συνολικά 254 που χρησιμοποίησε και αποτελούν τη βάση για πολλά φάρμακα μέχρι σήμερα.

Εδώ και χιλιάδες χρόνια μια μεγάλη ποικιλία βοτάνων έχει χρησιμοποιηθεί από ζώα και ανθρώπους. Από την Κινέζικη ιστορία μαθαίνουμε ότι τα βότανα χρησιμοποιούνται εδώ και 4700 χρόνια σαν φάρμακα. Το πρώτο βιβλίο βοτανολογίας της Κίνας που γράφτηκε γύρω στα 2700 π.Χ., αναφέρει 365 φυτά που χρησιμοποιήθηκαν για φαρμακευτικούς λόγους.

Από τους πρώτους λαούς που βεβαιώνεται ιστορικά ότι έκαναν χρήση ήταν οι Σουμέριοι. Οι Αιγύπτιοι του 2700 π.Χ. καλλιεργούσαν μέντα, ροδιές κολιάντρο, ελιές αμπέλια, συκιές σκόρδα και άλλα. Η Π. Διαθήκη επίσης αναφέρει τη χρήση του μανδραγόρα, του σιταριού, της βρώμης και του κριθαριού.

Ο αρχαίος πάπυρος που ανακάλυψε ο αιγυπτιολόγος Έμπερς στην Νεκρόπολη των Θηβών, περιέγραφε 700 φυτά, όπως την αλόη, τον κρόκο, την αλισφακιά, τα κρεμμύδια κ.α. που χρησιμοποιούσαν οι αρχαίοι Αιγύπτιοι.

Οι Σουμέριοι χρησιμοποιούσαν εγχύματα φυτών, ενώ ο κώδικας του βασιλιά της Βαβυλωνίας Χαμουραμπί (2250 π.Χ.) είναι μια ενδιαφέρουσα συλλογή νόμων και βοτανοσυνταγών.

Άλλοι σπουδαίοι ιατροί της αρχαιότητας που έμειναν στην ιστορία για τις θεραπείες με βότανα ήταν ο Ασκληπιός, ο Διοσκουρίδης, ο Γαληνός και ο Κέλσος.

Στο μεταξύ με τη μεγάλη ανάπτυξη του εμπορίου, τα βότανα και τα καρυκεύματα ήταν από τα πρώτα εμπορεύματα που άρχισαν να κυκλοφορούν από τόπο σε τόπο. Μόνο που οι γνώσεις του πώς να τα ξεχωρίζουν και πώς να τα χρησιμοποιούν ήταν προνόμιο των λίγων, συνήθως των μάγων και των ιερέων. Έτσι, επειδή κατόρθωναν με αυτά να γιατρέυουν πολλές αρρώστιες στερέωναν τη θέση τους και τη δύναμη τους απέναντι των πολλών και αποκτούσαν ιδιαίτερα προνόμια.

Οι θεραπείες άλλωστε αυτές, έγιναν αίτια να αποδοθούν υπερφυσικές ιδιότητες σε πολλά βότανα, ενώ από την άλλη μεριά, ο λαός πίστευε ότι οι ιερείς είναι οι ερμηνευτές της θέλησης των θεών, (αφού μόνο σε αυτούς αποκάλυπταν τα μυστικά τους). Για το λόγο αυτό και το μεσαίωνα άλλαξαν τα πράγματα και η χριστιανική Εκκλησία άρχισε τότε να αποθαρρύνει την χρήση των βοτάνων στην ιατρική, επειδή είχαν συνδεθεί με τη μαγεία. Προτιμούσε να ενθαρρύνει τον κόσμο στην άσκηση της πίστης για τη θεραπεία των ασθενειών.

Σήμερα η χρήση των διαφόρων φαρμακευτικών βοτάνων γνωρίζει και πάλι άνθηση. Όμως πρέπει να είμαστε προσεκτικοί έναντι της χρήσης τους και σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να διακόπτεται η ελεγμένη φαρμακευτική αγωγή του θεράποντος ιατρού για να ακολουθηθεί εξ ολοκλήρου μια αγωγή με βότανα.

Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να καλλιεργούμε την ισορροπία με την φύση και να εκμεταλλευόμαστε με σύνεση και ήπιο τρόπο τα αγαθά που μας προσφέρει.

ΓΕΩΓΡΑΦΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΗΣ ΚΕΡΚΥΡΑΣ

Η Κέρκυρα είναι επιμήκης (περίπου 62 χλμ. μήκος), στενή (μέσο πλάτος περίπου 9,5 χλμ.) και εκτείνεται σχεδόν παράλληλα προς την ηπειρωτική ακτή. Το πλάτος της στο βόρειο τμήμα φτάνει περίπου τα 28 χλμ., ενώ στενεύει προς τα νότια (στενότερο σημείο 3,5 χλμ.). Μεταξύ της Κέρκυρας και της ηπειρωτικής ακτής εκτείνεται η σχεδόν κλειστή Κερκυραϊκή θάλασσα. Η τελευταία είναι πολύ στενή στο βόρειο τμήμα της (όπου σχηματίζεται ο πορθμός του Βόρειου Στενού Κέρκυρας, πλάτους περίπου 2 χλμ.) και ευρύτερη στο νότιο τμήμα, όπου δημιουργείται το Νότια Σημείο Κέρκυρας, πλάτους περίπου 10 χλμ. Ο πυθμένας της Κερκυραϊκής θάλασσας είναι σχεδόν επίπεδος και έχει βάθος 50-70 μ. Μόνο πολύ κοντά στις ακτές ο πυθμένας ανυψώνεται βαθμιαία. Στη δυτική πλευρά του νησιού εκτείνεται η ανοιχτή θάλασσα του Ιονίου. Λόγω της κυματώδους μορφής της κατά το μεγαλύτερο διάστημα του έτους πέφτει με ορμή στη στεριά και τη διαβρώνει (θαλάσσια διάβρωση), με αποτέλεσμα οι δυτικές ακτές της Κέρκυρας να είναι απότομες και αλίμενες γεγονός που δυσκολεύει την αλιεία και της συγκοινωνίες. Μόνο στο βόρειο τμήμα σχηματίζονται οι κόλποι του Αγίου Γεωργίου και των Λιαπάδων. Αντίθετα, οι ανατολικές ακτές στην ήρεμη Κερκυραϊκή θάλασσα είναι ομαλές, τοξοειδείς και σχηματίζουν ωραίους κόλπους, όπως αυτόν της πόλης στο κεντρικό τμήμα και της Λευκίμμης στο νότιο, που απολήγει στο ομώνυμο ακρωτήριο. Στην περιοχή αυτή βρίσκεται και η γραφικότερη μικρή λιμνοθάλασσα Χαλικιόπουλου, με το Ποντικονήσι στην είσοδό της.

Το μορφολογικό ανάγλυφο του νησιού, αποτέλεσμα της γεωλογικής και τεκτονικής δομής του, είναι κάπως έντονο στα βόρεια, όπου βρίσκεται και ο Παντοκράτωρ, το μοναδικό όρος του νησιού (906 μ). Προς τα νότια το ανάγλυφο γίνεται ομαλότερο, με μια σειρά χαμηλών βουνών (μέγιστο ύψος 576 μ, κοντά στους Αγίους Δέκα) να υψώνεται στο κεντρικό τμήμα, ενώ στα νότια υπάρχουν μόνο λοφοσειρές. Οι πεδινές περιοχές και οι διάφορες λοφοσειρές που καταλαμβάνουν το μεγαλύτερο μέρος του νησιού αποτελούνται από μεταλλικά ιζήματα (κροκαλοπαγή, ψαμμίτες μάργες κλπ.).

Τα όρη του βόρειου και του κεντρικού τμήματος -όπως επίσης και μία χαμηλή ορεινή ζώνη κοντά στις δυτικές ακτές- σχηματίζονται από τα πτυχωμένα ιζηματογενή πετρώματα του αλπικού γεωσυγκλίνου. Τα πετρώματα αυτά ανήκουν στην αδριατικό-ιόνιο ζώνη και αποτελούνται κυρίως από ασβεστόλιθους, ραδιοστόλιθους και από αργιλοψαμμιτικά της διάπλασης του φλύσχη.

Εξαιτίας της μικρής έκτασης της και της απουσίας σημαντικών ορεινών όγκων, η Κέρκυρα δεν διαθέτει κανέναν μόνιμο ποταμό. Υπάρχουν όμως αρκετοί χείμαρροι λόγω του μεγάλου ύψους βροχοπτώσεων, με σπουδαιότερους τον Μεγαπόταμο, τον Τυφλοπόταμο ή Ηγούμενο και τον Μεσογγή. Στο νοτιοδυτικό τμήμα του νησιού σχηματίζεται η λίμνη Κορισσίων, με βάθος 4 μ. το καλοκαίρι αποξηραίνεται κατά το ήμισυ, ενώ τον χειμώνα τα νερά της διοχετεύεται στη θάλασσα μέσω ενός στομίου. Η λίμνη αυτή αποτελούσε παλαιότερα έναν όρμο, όμως τα διάφορα υλικά που μεταφέρθηκαν από τα θαλάσσια ρεύματα απαγόρευσαν την επικοινωνία του τμήματος αυτού με τη θάλασσα.

ΚΛΙΜΑ ΤΗΣ ΚΕΡΚΥΡΑΣ

Το κλίμα της Κέρκυρας είναι θαλάσσιο μεσογειακό, με δροσερό καλοκαίρι και ήπιο χειμώνα. Έτσι, έχει περίπου την ίδια μέση ετήσια θερμοκρασία με την Αθήνα, αν και βρίσκεται πολύ βορειότερα από αυτή. Ο ψυχρότερος μήνας του έτους είναι ο Ιανουάριος και ο θερμότερος ο Αύγουστος. Το ετήσιο θερμομετρικό εύρος φτάνει τους 15,7 °C . Το φθινόπωρο είναι πολύ θερμότερο από την άνοιξη λόγω των ανέμων του Νότου και του νοτιοδυτικού τομέα, καθώς και της μεγαλύτερης υφειακής δράσης του φθινοπώρου. Ο χειμώνας είναι γενικά ήπιος, όμως εξαιτίας των ανέμων του βόρειου τομέα, και ιδιαίτερα του Μπόρα (που προέρχεται από την Αδριατική), το κρύο γίνεται μερικές φορές έντονο, με την απόλυτη θερμοκρασία να έχει αγγίξει τους -5 °C. Το καλοκαίρι η θερμοκρασία δεν αγγίζει υψηλά επίπεδα και δεν υπερβαίνει τους 39 °C.

Η υγρασία είναι σχετικά μεγάλη: 75 βαθμοί από τον Οκτώβριο μέχρι τον Φεβρουάριο, 67 βαθμοί από τον Ιούλιο έως τον Αύγουστο και 70 βαθμοί κατά τους υπόλοιπους μήνες. Η νέφωση είναι μικρή και ανάλογη με αυτήν της Αττικής: 3,9 της κλίμακας 0-10. Οι αίθριες ημέρες φτάνουν τις 144 ετησίως. Ως προς τους ανέμους, από τον Οκτώβριο έως τον Μάρτιο επικρατούν οι νοτιοανατολικοί, από τον Απρίλιο έως τον Μάιο οι νότιοι και από τον Ιούνιο έως τον Σεπτέμβριο οι βορειοδυτικοί δηλαδή τα μελέμια στην Κέρκυρα (όπως και σε όλο σχεδόν το Ιόνιο) παρουσιάζονται ως βορειοδυτικοί άνεμοι. Η Κέρκυρα δέχεται πολλές βροχοπτώσεις μεγάλης διάρκειας με μέσο ετήσιο ύψος περίπου 1.150 χιλιοστά. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το νησί βρίσκεται δυτικά του ορεινού κορμού της Ελλάδας που παρουσιάζει μεγάλη υφειακή δράση και μεγάλη συχνότητα νότιων ανέμων κατά την ψυχρή περίοδο του έτους. Η θερινή υγρασία είναι σημαντικά περιορισμένη. Οι χιονοπτώσεις είναι σπάνιες και σχεδόν το ίδιο ισχύει και για το χαλάζι. Αντίθετα, συχνές είναι οι καταιγίδες και ιδιαίτερα από τον Οκτώβριο μέχρι τον Φεβρουάριο, περίοδος κατά την οποία το Ιόνιο δέχεται περισσότερες καταιγίδες από οποιαδήποτε άλλη περιοχή της Ελλάδας.

Το όνειρο και ο στόχος μας

Η καταγραφή των αρωματικών και φαρμακευτικών βοτάνων αλλά και τα φυτά της Κέρκυρας ξεκίνησε από την επιθυμία μας να γνωρίσουμε καλύτερα την Κερκυραϊκή γη. Τώρα νιώθουμε ότι πρέπει να γίνει μια προσπάθεια να συμβάλλουμε, κάνοντας αρχή με την πτυχιακή μας, στο να μη χαθούν η λαϊκή γνώση και παράδοση γύρω από το θέμα αυτό. Με την εργασία μας αυτή πιστεύω ότι είναι ένας τρόπος να προσθέσουμε ένα μικρό λιθαράκι στη διατήρηση των παραδόσεων της γης αυτής.

ΓΙΑΝΝΟΥΛΗ ΣΤΑΜΑΤΕΛΛΑ - ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

ΧΛΩΡΙΔΑ ΤΩΝ ΚΕΡΚΥΡΑΪΚΩΝ ΟΙΚΟΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ

Α. ΓΕΩΡΓΙΚΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΟΥΜΕΝΑ ΕΙΔΗ

ΕΛΙΑ

Η Κέρκυρα μπορεί να χαρακτηριστεί σαν ένα μεγάλο φυτώριο του παραγωγικού και συνάμα μυθικού δένδρου της ελιάς καθώς καλλιεργούνται στο νησί περίπου 3.900.000 ελαιόδεντρα.

Τα ελαιόδεντρα και οι ελαιώνες συμμετέχουν με ποικίλους τρόπους στην διαμόρφωση και διατήρηση του Κερκυραϊκού τοπίου (π.χ. παραγωγικά, αισθητικά, προστατευτικά) Ιδιαίτερα οι αιωνόβιοι ελαιώνες δίνουν μία εξωπραγματική αίσθηση με τα ατελείωτα ανάγλυφα σχήματα και παράξενα σχέδια που κουβαλούν στους κορμούς και στους κλώνους τους.

ΑΜΠΕΛΟΣ

Η κυριότερη καλλιεργούμενη ποικιλία στο νομό Κερκύρας είναι ο κακοτύγης. Σε μικρότερες εκτάσεις καλλιεργούνται το πετροκόρινθο, μαύρο και άσπρο, το βαρτζαμί και η ρομπόλα.

ΟΠΩΡΟΚΗΠΕΥΤΙΚΑ

Υπάρχουν διάσπαρτες καλλιέργειες σε όλο το νησί που παράγουν οπωροκηπευτικά για ίδια κατανάλωση ή για τις τοπικές αγορές.

ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ

Εκτός από τα «παραδοσιακά» εσπεριδοειδή, που καλλιεργούνται σε όλη τη Κέρκυρα, σε ορισμένα σημεία του νησιού καλλιεργείται το «παράξενο και όμορφο» εσπεριδοειδές κουμ-κουάτ

ΆΛΛΑ ΚΑΛΛΙΕΡΓΟΥΜΕΝΑ ΕΙΔΗ

Σε ολόκληρο το νησί υπάρχουν διάσπαρτες καλλιέργειες οπωροφόρων δένδρων (π.χ. μηλιές, αχλαδιές, βερικοκιές, μουσμουλιές, κ.α.)

B. ΔΑΣΙΚΕΣ ΕΚΤΑΣΕΙΣ

Οι δασικές εκτάσεις είναι διάσπαρτες μέσα σε όλον τον κερκυραϊκό ελαιώνα ενώ καλύπτουν μεγάλα τμήματα των ορεινών περιοχών.

Τα κυριότερα δασικά «Κερκυραϊκά» είδη είναι:

ΚΥΠΑΡΙΣΣΙ

Μετά την Ελιά, το Κυπαρίσσι είναι το χαρακτηριστικότερο δένδρο του Κερκυραϊκού τοπίου και συχνά σχηματίζει κυπαρισσώνες. Η ομορφιά του κερκυραϊκού τοπίου οφείλει πάρα πολλά στην από κοινού ύπαρξη κυπαρισσιού και ελιάς.

ΠΕΥΚΟ

Σε ορισμένα σημεία του νησιού υπάρχουν πευκώνες που απαρτίζονται κυρίως από Κουκουναριά και Χαλέπιο Πεύκη.

ΜΑΚΙ

Η πλειοψηφία των δασικών εκτάσεων στη Κέρκυρα αποτελείται από πυκνές αείφυλλες φυτοκοινωνίες, κυρίως θάμνων, που ονομάζονται **Μακί**.

Τα σπουδαιότερα είδη αυτών των φυτοκοινωνιών είναι.

- Χαρουπιά
- Αριάς
- Πουρνάρι
- Δρυς η φελλοφόρος
- Φιλίκι
- Κουμαριά
- Αγριοκουμαριά
- Μυρτιά
- Σχίνος
- Ρείκια

-Αρκουδόβατος

-Ρούβος

-Αγιόκλημα

-Αγράμπελη

-Αγριελιά

Θα πρέπει να τονιστεί ότι τα «κοινά» σε μας είδη της μεσογειακής χλωρίδας φαίνονται όμορφα και εξωτικά για τους βορειοευρωπαίους επισκέπτες, οι οποίοι είναι συνηθισμένοι σε διαφορετικά δασικά είδη και τοπία. Σαν παράδειγμα αναφέρονται το Σπάρτο και η Δάφνη.

Το Σπάρτο, κατά την περίοδο της ανθοφορίας του «βάφει» κατακίτρινες τις ημιορεινές περιοχές δίνοντας την αίσθηση ζωγραφισμένου τοπίου.

Η Δάφνη κουβαλάει μαζί με το άρωμά της, όλη τη μαγεία και την ιστορία της αρχαίας Ελλάδας, παράδοση την οποία αρκετοί βορειοευρωπαίοι επισκέπτες γνωρίζουν καλύτερα από τους ενασχολούμενους με τον τουρισμό Έλληνες (δυστυχώς).

ΑΡΚΕΥΘΟΙ

Στη λιμνοθάλασσα Κορισσίων δεσπόζουν δύο δασύλλια που αποτελούνται από αυτοφυείς αρκεύθους (κεδροδάση). Πρόκειται για αιωνόβια δένδρα τα οποία μαζί με άλλα δασικά είδη δημιουργούν πάνω στις αμμοθίνες έναν από τους καλύτερους βιότοπους.

ΑΓΡΙΟΛΟΥΛΟΥΔΑ

Εκτός από την δενδρώδη και θαμνώδη βλάστηση, η κερκυραϊκή φύση φιλοξενεί πληθώρα αγριολούλουδων που ανθοφορούν κατά τη διάρκεια όλου του έτους, προσθέτοντας πολύχρωμες νότες στις ατέλειωτες πινελιές του πράσινου.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Α ΠΤΕΡΙΔΟΦΥΤΑ

1. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ADIANTACEAE (ΠΤΕΡΙΔΩΔΩΝ)

ΑΔΙΑΝΤΟ Η ΚΟΜΗ ΤΗΣ ΑΦΡΟΔΙΤΗΣ

(ΠΟΛΥΤΡΙΧΙ)

Επιστημονική ονομασία : *Adiantum capillus veneris* L.

Τοπική ονομασία: Φτέρη, Πολυτρίχι



Είναι γνωστό από τους αρχαίους χρόνους. Οι πρόγονοί μας το ονόμαζαν και κόμη της Αφροδίτης λόγω των μαύρων γυαλιστερών κλαδιών του που μοιάζουν με μαλλιά γυναίκας. Το όνομα του γένους *Adiantum* προέρχεται από μια αρχαία Ελληνική λέξη που σημαίνει αδιάβροχος. Αυτό γιατί το νερό κυλά επάνω στα φύλλα του χωρίς αυτά όμως να φαίνονται βρεγμένα. Στην Ελληνική μυθολογία συνδέεται με την πηγή του Ύλα, φίλου του Ηρακλή. Στην γλώσσα των λουλουδιών συμβολίζει την διακριτικότητα.

Την φτέρη την βρίσκουμε κυρίως στα ποτάμια και τις πηγές της Κέρκυρας, κάτω από δέντρα ή άλλα φυτά, πάνω σε ασβεστολιθικούς βράχους. Για να αναπτυχθεί ταυτόχρονα με υγρασία χρειάζεται και καλή στράγγιση. Εάν δεν υπάρχουν ικανοποιητικά επίπεδα εδαφικής υγρασίας ξεραίνεται αμέσως.

Σαν φυτό είναι πολυετές και ποώδες με αργή ανάπτυξη. Το ύψος του φτάνει το πολύ τα 30cm. Τα φύλλα του είναι πολύ μικρά, συνήθως τρίλοβα. Ο μίσχος τους είναι πολύ λεπτός και έχει μαύρο χρώμα. Το χρώμα τους είναι πολύ ανοιχτό πράσινο. Τα σπόρια του τα βρίσκουμε στα φύλλα το φθινόπωρο.

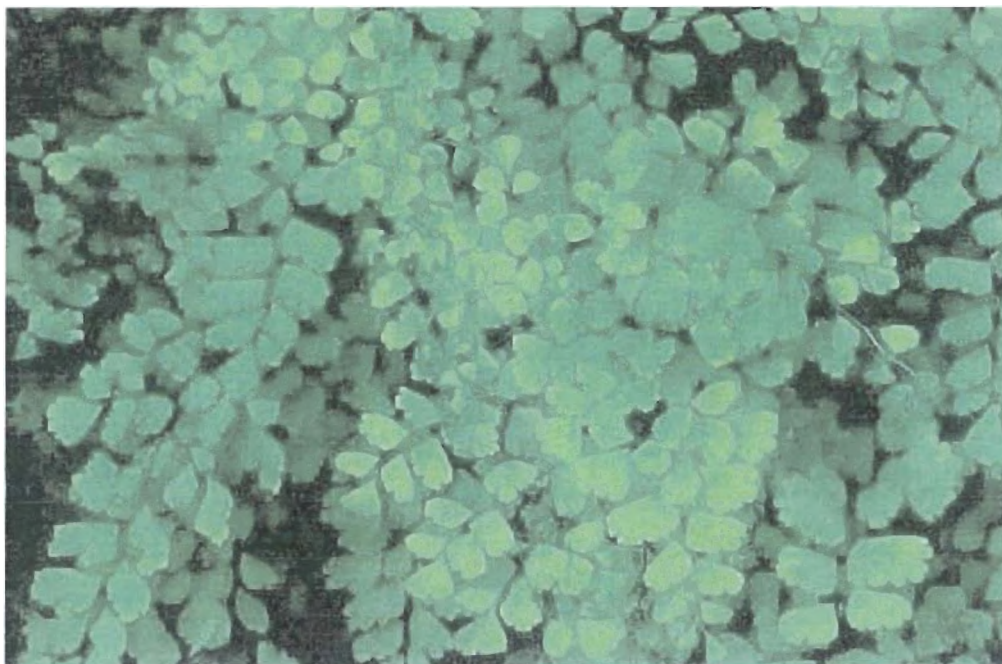
Χρήσιμα μέρη του είναι τα φύλλα του τα οποία και συλλέγονται το διάστημα Ιουλίου-Αυγούστου.

Από αυτά φτιάχνουμε αφέψημα¹¹ με μια κουταλιά του καφέ σε ένα φλιτζάνι νερό. Μπορούμε επίσης να παρασκευάσουμε και σιρόπι. Το χρησιμοποιούμε για τον βήχα αλλά και ως μαλακτικό.



Παλαιότερα το χρησιμοποιούσαν ως μέσο καταπολέμησης της τριχόπτωσης. Είναι ιδανικό και για παιδικές καταρροές.

¹ *Αφέψημα (βραστό τσάι)*: Προετοιμάζεται βράζοντας το φαρμακευτικό σκεύασμα (συνήθως σκληρό: ρίζες, φλοιό, κλωνάρια κ.ά.) με νερό σε σιγανή φωτιά για 1-10 min και σε σκεπασμένο δοχείο με το καπάκι του. Το σκεύασμα βράζεται με νερό συνήθως 1-3 κουταλάκια του καφέ σε 1ποτήρι νερό ή σε ποσοστό 1:10 ή 1:20 για εσωτερική χρήση και 1:5 για εξωτερική χρήση. Για την προετοιμασία του αφεψήματος δεν πρέπει να ρίχνετε πάνω στο σκεύασμα ζεματιστό νερό, αντίθετα το σκεύασμα τοποθετείται σε κρύο νερό και ζεσταίνεται μέχρι το σημείο βρασμού. Από αυτή την στιγμή λογαριάζεται ο χρόνος βρασίματος. Μετά το βράσιμο το υγρό αφήνεται για 15 min σε ηρεμία και ύστερα στραγγίζεται (με εξαίρεση τα φυτά που περιέχουν στυπτικές ουσίες τα οποία στραγγίζονται αμέσως μετά το βράσιμο),- πίνεται σε μια δόση ή το πολύ στην διάρκεια της ημέρας, γιατί μόνο έτσι διατηρούνται αναλλοίωτα τα δραστικά στοιχεία του).



Το καλλιεργούμε όμως και σαν ανθοκομικό φυτό, μέσα σε γλάστρες, ή διακοσμούμε με αυτό τεχνητές λίμνες και σιντριβάνια. Το πολυτρίχι αναδίδει ένα ιδιαίτερο άρωμα γι' αυτό και προτιμάται μεταξύ των ανθοκομικών φυτών. Χρειάζεται πάντα άφθονο νερό. Μπορούμε με αυτό να στολίσουμε ακόμα και βεράντες.

2. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ POLYPODIACEAE (ΠΟΛΥΠΟΙΔΙΩΔΩΝ)

ΚΑΤΕΡΑΧΟΝ / ΤΣΕΡΑΧ

Επιστημονική ονομασία : *Asplenium ceterah*,

Τοπική ονομασία: Σκορπίδι Χρυσόχαρτο

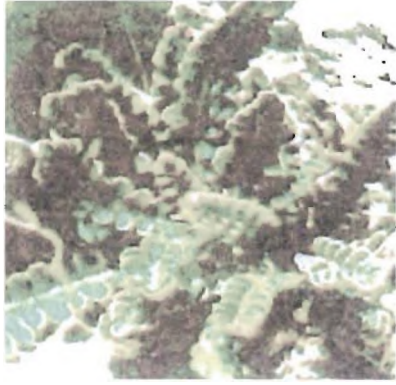
Συναντάται σε όλη την Κέρκυρα ανάμεσα σε σχισμές βράχων και σε ξερολιθιές. Προτιμά τις ηλιαζόμενες θέσεις αλλά πάντα θέλει να έχει υγρασία.



Σήμερα φυτρώνει ακόμα και επάνω στους πέτρινους τοίχους των παλαιών σπιτιών της περιοχής αυτής.

Είναι ένα πολυετές φυτό που του αρέσει η υγρασία. Τα φύλλα του μοιάζουν πολύ με εκείνα της φτέρης που βρίσκουμε στα ανθοπωλεία. Είναι όμως πολύ πιο μικρά και πιο σκούρου χρώματος. Η ρίζα του είναι μικρή και δεν φτάνει σε πολύ μεγάλο βάθος. Το ύψος του φτάνει το πολύ μέχρι 30 cm. Οι σπόροι του βρίσκονται συγκεντρωμένοι στο κάτω μέρος του φύλλου και έχουν καφέ σκούρο χρώμα.

Σαν βότανο χρησιμοποιείται κυρίως για τη θεραπεία των νοσημάτων των κύστεων και του ουροποιητικού συστήματος και κυρίως των νεφρών. Χρησιμοποιείται επίσης και εναντίον των καταρροών. Χρησιμοποιούνται μόνο τα φύλλα του φυτού. Οι παραδόσεις της Κέρκυρας λένε ότι για να έχει το βραστάρι του φυτού θαυματουργές θεραπευτικές ιδιότητες πρέπει πρώτα να είχαν «σβήσει» τα πυρακτωμένα σίδερα. Τότε το βραστάρι γίνεται ιδανικό για τη θεραπεία του ελώδους πυρετούς και της μεγαλοσπληνίας.



Αν θέλει να καλλιεργήσει κανείς σκορπίδι, μπορεί πολύ εύκολα να το πολλαπλασιάσει στον κήπο του με σπόρο, αλλά κυρίως με διαίρεση. Το φυτό χρειάζεται προστασία από τον ανταγωνισμό των ζιζανίων και υψηλή εδαφική υγρασία.

3. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ EQUIRACEAE

ΙΠΠΟΥΡΙΔΑ ΤΩΝ ΑΓΡΩΝ

Επιστημονική ονομασία : *Equisetum arvense*

Τοπική ονομασία: Ιππουρίδα

Η ιππουρίδα βρίσκεται στα ορεινά μέρη της Κέρκυρας κυρίως. Συνήθως την βλέπει κανείς στις άκρες των δρόμων, κάτω από τα δέντρα μέσα στα δάση ή ακόμα και στα ποτάμια. Για να αναπτυχθεί χρειάζεται επάρκεια υγρασίας.

Στους αρχαίους χρόνους η ιππουρίδα είχε την μορφή δέντρου. Παρόλη τη σημερινή μικρότερη μορφή της όμως εξακολουθεί να έχει σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες.

Στην ιατρική η ιππουρίδα χρησιμοποιείται για λοιμώξεις του ουροποιητικού συστήματος, για διόγκωση του προστάτη, για τις πέτρες στα νεφρά, παθήσεις του πνεύμονα και αρτηριοσκλήρωση.

Επειδή το φυτό είναι πλούσιο σε μέταλλα συνιστάται να δίνεται σε όσους πάσχουν από αναιμία. Είναι επίσης χρήσιμο και για τα λευκά στίγματα που εμφανίζονται στα νύχια (από έλλειψη ασβεστίου).



Επίσης είναι ιδανικό και για τα εύθραυστα μαλλιά. Την χρησιμοποιούν επίσης και ως σαμπουάν, αλλά τα αποξηραμένα κοτσάνια της και ως στιλβωτικά των μετάλλων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Β ΓΥΜΝΟΣΓΠΕΡΜΑ

1. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ CYPRESSACEAE

(ΚΥΠΑΡΙΣΣΩΔΩΝ)

ΚΥΠΑΡΙΣΣΙ

Επιστημονική ονομασία : *Cupressus sempervirens L.*

Τοπική ονομασία: Κυπαρίσσι

Το κυπαρίσσι είναι ένα δέντρο το οποίο το συναντάμε σε όλη την Κέρκυρα. Το βρίσκουμε σε ιερούς χώρους όπως είναι οι εκκλησίες της αλλά και τα νεκροταφεία της. Το βρίσκουμε επίσης και σε αρχαίους χώρους αλλά ακόμα και μέσα στα ποτάμια της.



Σαν δέντρο γίνεται πολύ ψηλό, μπορεί να φτάσει ακόμα και τα 30m. ταυτόχρονα είναι ένα κομψό κωνοφόρο δέντρο με σκούρο πράσινο χρώμα. Οι καρποί του είναι τα κουκουνάρια. Στην Κέρκυρα τα ονομάζουν και κυπαρισσόμηλα.

Το φαρμακευτικό σκεύασμα αποτελείται από τα στεγνωμένα κουκουνάρια. Τα κουκουνάρια συγκεντρώνονται όταν είναι ακόμα πράσινα και τρυφερά και στεγνώνονται στον ίσκιο. Αυτά έχουν την ιδιότητα να δυναμώνουν τους μυς της ουρήθρας και για αυτό συνιστάται ενάντια στην νυχτερινή διούρηση των παιδιών κατά την διάρκεια του ύπνου. Το σκεύασμα έχει επίσης την ιδιότητα να συστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία και να δυναμώνει τις

φλέβες, γι' αυτό χρησιμοποιείται και ενάντια στις ασθένειες του φλεβικού συστήματος, όπως στις κιρσώδεις φλέβες. Μέσων της συτυπτικής δράσης που έχει, το σκεύασμα χρησιμοποιείται και ενάντια στην διάρροια. Τα σκευάσματα των κυπαρισσόμηλων έχουν ευεργετική δράση και στις ασθένειες του προστάτη. Το Αλκολάτ² παρασκευάζεται με 10g θρυμματισμένο σκεύασμα. Αυτά ρίχνονται σε ένα μπουκάλι, όπου προστίθεται 100g οινόπνευμα 60%. Στη συνέχεια κλείνουμε το μπουκάλι με την τάπα του και το αφήνουμε για 7 μέρες, ταρακουνώντας το μερικές φορές. Στη συνέχεια στραγγίζεται και το υγρό παίρνεται στη δόση των 20 σταγόνων σε λίγο νερό, 3 - 4 φορές την ημέρα, μετά από το φαγητό, όταν υπάρχουν εσωτερικές αιμορραγίες πολλαπλής προέλευσης. Το ίδιο σκεύασμα στη δόση των 15 σταγόνων, δίνεται στα παιδιά πριν από τον ύπνο, ενάντια στην νυχτερινή διούρηση. Εξωτερικώς το αλκολάτ (βάμμα) χρησιμοποιείται με τη μορφή κομπρεσών, ποτισμένες με το παραπάνω σκεύασμα (50 - 100 σταγόνες αλκολάτ σε ένα κιλό ζεστό νερό). Αυτές τοποθετούνται πάνω στις κιρσώδεις φλέβες.

² **Βάμμα (αλκολάτ):** Προδιαθέεται για πιο μακροχρόνια διάρκεια χρήσης και φύλαξης. Προετοιμάζεται σε οινόπνευμα (40 - 70 %).

Το θρυμματισμένο σκεύασμα τοποθετείται σε γυάλινο δοχείο και σκεπάζεται με οινόπνευμα σε ποσοστό (1:5, 1:10 ή 1:20), μετά το δοχείο κλείνεται καλά και αφήνεται σε ζεστό μέρος για 1 - 2 βδομάδες. Ύστερα το υγρό στραγγίζεται και φυλάσσεται σε κλειστά γυάλινα δοχεία, σκοτεινού χρώματος, σε φρέσκα και σκοτεινά μέρη. Τα βάμματα των δηλητηριωδών φυτών και αυτών με δυνατή δράση φυλάσσονται χωριστά από τα άλλα σκευάσματα. Χρησιμοποιούνται εσωτερικά με σταγόνες, οι οποίες διαλύονται με νερό.

Ενάντια στην διάρροια χρησιμοποιείται το τσάι (έγχυμα³) το οποίο προετοιμάζεται με 10gr θρυμματισμένο σκεύασμα, το οποίο ρίχνετε σε ένα δοχείο, όπου προστίθενται 2 ποτήρια βραστό νερό. Έπειτα το δοχείο σκεπάζεται με το καπάκι και το περιεχόμενο αφήνεται για 15min, ταρακουνώντας το κατά διαστήματα. Στη συνέχεια το υγρό στραγγίζεται και πίνεται κάθε 2 ώρες από 1 κουτάλι φαγητού.

³ Έγχυμα (ζεματιστό τσάι ή ρόφημα): Προετοιμάζεται ζεματίζοντας με βραστό νερό το ευαίσθητο φαρμακευτικό σκεύασμα (συνήθως άνθη, φύλλα), το οποίο περιέχει δραστικές ουσίες οι οποίες εξατμίζονται ή εξουδετερώνονται με εκτεταμένο βράσιμο, όπως τα αιθέρια έλαια, βιταμίνες κ.ά. Το έγχυμα προετοιμάζεται πάντα σε ανοξείδωτα ή εμαγιέ δοχεία σκεπασμένα με το καπάκι τους, για να αποφευχθεί η απώλεια των δραστικών ουσιών με την εξάτμιση. Το έγχυμα προετοιμάζεται χωρίς να βράσουμε το σκεύασμα. Το βραστό νερό (σε θερμοκρασία βρασμού) ρίχνεται πάνω στο φαρμακευτικό σκεύασμα και αφού σκεπάζεται με το καπάκι αφήνεται για 15 - 20 min σε ηρεμία. Για την προετοιμασία του εγχύματος χρησιμοποιούνται συνήθως 1-3 κουταλάκια του καφέ σκεύασμα ή θρυμματισμένο τσάι για ένα ποτήρι ή ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Η αναλογία σκευάσματος και βραστού νερού είναι συνήθως 1:10 ή 1:20, για τα σκευάσματα με δυνατή δράση 1:40 και για τα δηλητηριώδη 1:400.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ Γ ΑΓΓΕΙΟΣΠΕΡΜΑ

Α. ΔΙΚΟΤΥΛΗΔΟΝΑ

1. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ AMARANTHACEAE

(ΑΜΑΡΑΝΤΩΔΩΝ ΑΠΕΤΑΛΩΝ)

ΒΛΗΤΑ

Επιστημονική ονομασία : *Amaranthus sp.*

Τοπική ονομασία: Βλήτο, Χόρτο



Είναι γνωστό κυρίως ως εδώδιμο λαχανοκομικό είδος. Είναι αυτοφυές αλλά καλλιεργείται και σε εμπορική κλίμακα. Έχει πολλά είδη και βιότυπους που συναντώνται σε όλη την Κέρκυρα αλλά και σε όλη την Ελλάδα. Ως αυτοφυή συναντώνται κυρίως σε χωράφια τα οποία ποτίζονται. Στην αρχαία Ελλάδα πίστευαν ότι όσοι τρώνε βλήτα γίνονται απλοϊκοί και εύπιστοι. Όμως καλλιεργείται όπως και σήμερα.

Είναι φυτό ετήσιο και ποώδες και εμφανίζεται κυρίως κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Το φυτό μπορεί να φτάσει σε ύψος το 1m. Τα φύλλα του είναι μακριά, ωοειδή, με μεγάλο μίσχο. Στη άκρη τους είναι μυτερά και γενικά έχουν τραχιά επιφάνεια. Το μήκος τους μπορεί να είναι έως και 5-10cm. Το χρώμα τους ποικίλει ανάλογα με το είδος. Στο τραχύ βλήτο (πράσινο) τα φύλλα αποκτούν βαθύ πράσινο χρώμα στην επάνω επιφάνεια και στην κάτω ανοιχτό. Σε ένα άλλο είδος (κόκκινο βλήτο) τα φύλλα έχουν σκούρο κόκκινο χρώμα στην επάνω επιφάνεια και σκούρο πράσινο χρώμα στην κάτω. Τα φυτά στην κορυφή τους παράγουν θυσάνους με άνθη πράσινα για το πράσινο βλήτο και κόκκινα για το κόκκινο, οι οποίοι φαίνονται πολύ ωραίοι και διατηρούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Σαν βότανο βοηθά στην χώνεψη στους κολικούς των μωρών. Στην Κέρκυρα θεωρείται ότι καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο χορταρικό. Για τους ανωτέρω λόγους χρησιμοποιείται το αφέψημα των φύλλων και των σπόρων. Το αφέψημα έχει και διουρητικές ιδιότητες.



Δεν πρέπει όμως να πίνεται σε μεγάλες ποσότητες (περισσότερο από ένα φλιτζάνι) γιατί αν γίνει αυτό μπορεί κανείς να χάσει παροδικά την αντίληψή του. Για το λόγο αυτό πολλοί το ονομάζουν και κουτόχορτο.

Οι βλαστοί και τα νεαρά φύλλα του τρώγονται αφού πρώτα βραστούν είτε μόνα τους, είτε μαζί με άλλα λαχανικά (στύφνα, κολοκυθάκια, σκόρδο, τομάτα κ.α.) ως κύριο πιάτο. Η συλλογή των φύλλων γίνεται όλο το καλοκαίρι. Με τη συλλογή καθυστερείται και η ανθοφορία του. Τα κόκκινα βλήτα μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ως διακοσμητικά.

2. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ BRASSICACEAE

(ΣΤΑΥΡΑΝΘΩΝ ΧΩΡΙΣΤΟΠΕΤΑΛΩΝ)

ΒΡΟΥΒΕΣ

Επιστημονική ονομασία : *Sinapis arvensis L.*

Τοπική ονομασία : Βρούβα

Στους αρχαίους χρόνους ήταν γνωστή με το όνομα λαψάνη. Αυτό το όνομα έχει επικρατήσει έως και σήμερα σε πολλές περιοχές. Την αναφέρουν ο Διοσκουρίδης και ο Θεόφραστος. Από τους αρχαίους Έλληνες και τους Ρωμαίους χρησιμοποιούταν κυρίως ως καρύκευμα.

Στην Κέρκυρα συναντάται παντού, αλλά κυρίως στα καλλιεργήσιμα χωράφια. Όταν φυτρώνει σε αυτά θεωρείται ζιζάνιο και μάλιστα ανθεκτικό. Οι χωρικοί την ξέρουν ως φαγώσιμο χορταρικό για σαλάτα αλλά και ως βότανο.

Πρόκειται για ετήσιο, ποώδες φυτό. Το ύψος του φυτού μπορεί να φτάσει έως και τα 60cm. Οι βλαστοί του είναι όρθιοι και διακλαδιζόμενοι. Φέρουν φύλλα επιμήκη και χνουδωτά. Τα φύλλα είναι οδοντωτά και έχουν ανοιχτό πράσινο χρώμα. Τα άνθη της βρούβας εμφανίζονται στα μέσα της άνοιξης έως το τέλος του καλοκαιριού. Έχουν έντονο κίτρινο χρώμα.

Σαν βότανο χρησιμοποιούνται οι σπόροι του. Το αφέψημά τους είναι ιδανικό για ποδόλουτρο, που ξεκουράζει πολύ τα πόδια. Το έγχυμα των φύλλων της πίνεται για παθήσεις του ύπατος, ενώ βρίσκει χρήση επίσης σε κρυολογήματα και βρογχίτιδες. Το αφέψημα των φύλλων της είναι διουρητικό, αλλά και ορεκτικό. Καλύτερα είναι να την χρησιμοποιούμε χλωρή. Τα φύλλα και τα τρυφερά βλαστάρια συλλέγονται στα μέσα του χειμώνα, ενώ τα βλαστάρια της μπορούν να συγκομιστούν και αργότερα.

Μπορούμε να την χρησιμοποιήσουμε επίσης και σαν σαλάτα. Σε αυτή την περίπτωση την βράζουμε όπως τα υπόλοιπα χορταρικά. Επίσης, μπορεί να προστεθεί και σε χορτόπιτες. Η βρούβα χρησιμοποιείται και στην κτηνοτροφία (βοσκή των ζώων).

ΚΑΡΔΑΜΟ

Επιστημονική ονομασία : *Lepidium sativum*

Τοπική ονομασία : Κάρδαμο

Το κάρδαμο το βρίσκουμε μόνο σε υγρούς τόπους της Κέρκυρας, δηλαδή συνήθως κοντά σε ποτάμια.

Έχει άνθος κανονικό με τέσσερα σέπταλα και τέσσερα πέταλα ελεύθερα και διατεταγμένα σε σχήμα σταυρού, έξι στήμονες που οι τέσσερις είναι μεγάλοι και οι δύο μικροί, μια ωθήκη με δύο θέσεις χωρισμένες με διάφραγμα. Περιέχει ιώδιο, σίδηρο και φωσφόρο συστατικά που του δίνουν ιδιότητες καθαρτικές και αντισκορβούτικες.

ΡΟΚΑ

Επιστημονική ονομασία : *Eruca sativa*

Τοπική ονομασία : Ρόκα



Η ρόκα φύεται σε χαμηλό υψόμετρο, ακόμα και κοντά στη θάλασσα. Παρόλα αυτά είναι αρκετά ανθεκτική και στο κρύο.

Είναι ετήσιο φυτό που το ύψος του δεν ξεπερνά τα 80cm. Έχει πασσαλώδη ρίζα και σαρκώδεις βλαστούς, τα φύλλα της έχουν μακρύ και σκληρό μίσχο και έντονο κεντρικό νεύρο.

Το έλασμα χωρίζεται με λοβούς. Τα άνθη της είναι μικρά με τέσσερα πέταλα σε σχηματισμό σταυρού και το χρώμα τους είναι υπόλευκο με έντονα καφετί νεύρα.

Η ρόκα ήταν γνωστή από την αρχαιότητα. Τότε την ονόμαζαν Εύζωμων και την έτρωγαν ωμή ως σαλάτα. Το όνομα της οφείλεται στην έντονη γεύση του σιναπιού που έχει από το κάψιμο που προκαλεί. Κατά το Μεσαίωνα της απέδιδαν παυσίπρονες ιδιότητες και την συνιστούσαν και σε ασθένειες των πνευμόνων.

Σήμερα χρησιμοποιείται πολύ σε σαλάτες για την έντονη γεύση της. Τρώγεται κυρίως ωμή μαζί με ψάρια. Σε πολλές περιοχές ακόμα χρησιμοποιείται και σαν βότανο για τις παυσίπρονες ιδιότητες -που έχει κυρίως στις νευραλγίες. Πολλές φορές επίσης την χρησιμοποιούν και ως διακοσμητικό φυτό για κήπους αλλά και τα ανθοδοχεία.



Γενικά τα φυτά της οικογένειας των σταυρανθών έχουν τα εξής κοινά χαρακτηριστικά : άνθος κανονικό με 4 σέπαλα και 4 πέταλα ελεύθερα και διατεταγμένα σε σταυρό, 6 στήμονες (4 μεγάλους και 2 μικρούς), μια ωοθήκη με 2 θέσεις που χωρίζονται με διάφραγμα και καρπό κεράτιο.

3. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ CAPPARACEAE

(ΚΑΠΑΡΟΕΙΔΩΝ ΧΩΡΙΣΤΟΠΕΤΑΛΩΝ)

ΚΑΠΠΑΡΙΣ

Επιστημονική ονομασία : *Capparis spinosa*

Τοπική ονομασία : Κάππαρη



Είναι γνωστή σαν ορεκτικό, αρωματικό φυτό και βότανο. Φυτρώνει σχεδόν σε πολλές περιοχές της Κέρκυρας αλλά κυρίως στις παραθαλάσσιες περιοχές. Είναι όμως κοινό φυτό για όλη την Ελλάδα. Συναντάται σε χαλικώδη, πετρώδη, ξηρά και ακαλλιέργητα εδάφη, ακόμα και πάνω σε τοίχους παλαιών σπιτιών. Χρειάζεται όμως να έχει άπλετο ηλιακό φως για να αναπτυχθεί.

Η κάππαρη είναι θάμνος πολυετής, που έρπει στο έδαφος με πολλές διακλαδώσεις. Το πλάτος του κάθε φυτού μπορεί να φτάσει έως και το 1,50 m σε διάμετρο. Το φυτό αναπτύσσει επιπόλαιο ριζικό σύστημα. Οι βλαστοί της κάππαρης έχουν μικρά αγκάθια, ενώ τα φύλλα της είναι λεία, με σχήμα κυκλικό, ωοειδές και χρώμα γκριζοπράσινο. Τα άνθη της είναι εντυπωσιακά και εκφύονται μεμονωμένα από μακριούς ποδίσκους. Αυτά έχουν διάμετρο 5-7cm, 4 κοκκινωπά σέπαλα, 4 λευκά πέταλα, πολλούς βιολετί στήμονες με λευκούς ανθήρες και μεγάλο ύπερο. Η κάππαρη ανθίζει το καλοκαίρι και οι καρποί που σχηματίζονται είναι μικροί και μακρόστενοι και περιέχουν πολλά μικρά σπέρματα. Μπορεί να πολλαπλασιαστεί με σπόρους ή με μοσχεύματα από τους τρυφερούς βλαστούς της.

Η κάππαρη συγκαταλέγεται στα ορεκτικά από τους αρχαίους χρόνους. Τρώγεται φρέσκια σε καλοκαιρινές σαλάτες, αλλά περισσότερο σαν τουρσί. Κάνουν τουρσί τα τρυφερά βλαστάρια της, τα φύλλα της, τα μπουμπούκια της και τους καρπούς της πριν σποριάσουν. Με αυτήν ακόμα αρωματίζουν λάδι, βούτυρο, σάλτσες και ξύδι. Επίσης την προσθέτουν σε τυριά, για να δώσουν σε αυτά πικάντικη γεύση. Οι καλύτεροι μήνες για την συλλογή των μπουμπουκιών της, των τρυφερών βλαστών της και των καρπών της, για τις πιο πάνω χρήσεις, είναι από τον Απρίλιο μέχρι και τον Αύγουστο.



Σαν βότανο έχει θεραπευτικές ιδιότητες οι οποίες εντοπίζονται στη θεραπεία της σπλήνας και την αντιμετώπιση των σκουληκιών του εντέρου. Οι θεραπευτικές ιδιότητες του φυτού εντοπίζονται στα άνθη του, που πρέπει να τρώγονται αφού γίνουν τουρσί, με το μεσημεριανό γεύμα.

Επίσης θεωρείται διουρητικό βότανο και καταπραϋντικό στις ισχιαλγίες. Για τις περιπτώσεις αυτές χρησιμοποιείται αφέψημα που παρασκευάζεται

βράζοντας 5-10 γραμμάρια από το φλοιό της ρίζας και τα μπουμπούκια της κάππαρης, μέσα σε 100 γραμμάρια νερό, το οποίο σουρώνεται και πίνεται από τους ασθενείς κάθε πρωί όταν είναι νηστικοί, ως τη βελτίωση του προβλήματος. Πολλές φορές τα μπουμπούκια της κάππαρης χρησιμοποιούνται αφού κοπανηθούν φρέσκα και γίνουν πολτός σαν κατάπλασμα σε δερματολογικά προβλήματα, αλλά και στις αιμορροΐδες.

Ακόμα τα μπουμπούκια της, που διατηρούνται σαν τουρσί μέσα σε άλμη, χρησιμοποιούνται σαν αποχρεμπτικό των εντέρων αφού πρώτα τα ξαρμυρίσουν μέσα σε μπόλικο νερό.

Την εφαρμογή, αυτή αναφέρει ο Ορεσίβιος «όταν, πάρουμε ξαρμυρισμένα μπουμπούκια κάππαρης, δεν έχουν καμία θρεπτική αξία αλλά απορρίπτουν τα φλέγματα από τα έντερα τα οποία και ξεφράζουν από τις άλλες τροφές όταν αναμιχθούν με ξίδι μέλι ή λάδι».



Η κάππαρη είναι χρήσιμη και ως μελισσοτροφικό φυτό. Στην Ευρώπη καλλιεργείται σε κήπους και χρησιμοποιείται ως καρύκευμα.

4. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ CARYOPHYLLACEAE

(ΚΑΡΥΦΥΛΛΟΕΙΔΩΝ ΧΩΡΙΣΤΟΠΕΤΑΛΩΝ)

ΣΑΠΩΝΑΡΙΑ Η ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ

Επιστημονική ονομασία : *Saponaria officinalis*

Τοπική ονομασία : Σαπωνάρια

Η Σαπωνάρια απαντάται σε άγονες περιοχές, θαμνώδεις κυρίως της κατώτερης ορεινής ζώνης της Κέρκυρας, παρόλα αυτά πολλές φορές την βρίσκουμε και σε μεγαλύτερο υψόμετρο μέσα σε αυλές σπιτιών.

Σαν φυτό είναι ποώδες και πολυετές. Τα φύλλα της είναι επιμήκη και ελλειπτικά, ενώ φέρουν 3 νεύρα. Το στέλεχός της μπορεί να φτάσει ακόμα και τα 50cm, είτε απλό, είτε με διακλαδώσεις. Το ρίζωμά της έχει κοκκινωπό χρώμα και έρπει στο έδαφος. Τα άνθη της είναι πολυάριθμα με ρόδινο χρωματισμό, ενώ ο καρπός της είναι κάψα. Τα άνθη της εμφανίζονται από τον Ιούλιο μέχρι και τον Αύγουστο. Ο πολλαπλασιασμός της γίνεται πολύ εύκολα με σπόρο αλλά και με παραφυάδες.



Σαν βότανο για την παρασκευή φαρμακευτικών σκευασμάτων χρησιμοποιούνται τα άνθη και η ρίζα της κυρίως. Τα φύλλα της δεν έχουν πολλές δραστικές ουσίες και για αυτό δεν χρησιμοποιούνται. Η ρίζα μαζεύεται Μάρτιο, Απρίλιο και Σεπτέμβρη, ενώ τα άνθη τον Ιούλιο. Το αφέψημα της ρίζας παρασκευάζεται από 10gr σκόνης σε 200ml νερό. Αυτό το σκεύασμα χρησιμεύει ως διουρητικό, εφιδρωτικό και καθαρτικό. Μπορούμε επίσης να κάνουμε και εξωτερική χρήση, εναντίων των λειχήνων και άλλων δερματικών ασθενειών.



Παλαιότερα, οι χωρικοί της Κέρκυρας λόγω του ότι οι ρίζες της περιέχουν την σαπωνίνη, έπλεναν με τη σαπωνάρια τα μάλλινα και μεταξωτά υφάσματα. Εκτός από τις χρήσεις αυτές, χρησιμοποιούμε τη σαπωνάρια και ως ανθοκομικό φυτό, λόγω των ωραίων ανθέων της.

Γενικά τα φυτά της οικογένειας καρυφυλλοειδή έχουν τα εξής κοινά χαρακτηριστικά : βλαστό με διογκωμένα γόνατα, φύλλα αντίθετα, άνθη κανονικά με κάλυκα από 5 πέταλα, 10 στήμονες, ωθήκη με μια θέση και καρπό κάψα.

5. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ COMPOSITAE - ASTERACEAE

(ΣΥΝΘΕΤΩΝ ΣΥΜΠΕΤΑΛΩΝ)

ΑΝΩΝΙΔΑ (ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ)

Επιστημονική ονομασία : *Onopordum illyricom L.*

Τοπική ονομασία : Γαϊδουράγκαθο

Οι αρχαίοι την εκτιμούσαν πολύ και την είχαν ως ένα από τα καλύτερα διουρητικά. Βέβαια την χρησιμοποιούσαν και σαν ορεκτικό. Αυτό συμβαίνει ακόμα και σήμερα. Είναι ένα αυτοφυές φυτό το οποίο συναντάται σε όλη την Κέρκυρα. Συνήθως το βρίσκουμε σε αμμώδεις και ακαλλιέργητες εκτάσεις, μέσα σε ποτάμια καθώς και στις άκρες των δρόμων. Μπορούμε όμως να το βρούμε και μέσα σε καλλιεργημένα χωράφια. Εκεί η καταπολέμησή του είναι αρκετά δύσκολη.

Το φυτό είναι πολυετές. Η ρίζα του η οποία εισχωρεί βαθιά στο έδαφος εξωτερικά έχει καφέ χρώμα, ενώ αν κάνουμε τομή θα διαπιστώσουμε ότι στο εσωτερικό της είναι λευκή.

Σαν βότανο χρησιμοποιούμε τις ρίζες του, τα φύλλα του και τα άνθη του. Την χρησιμοποιούμε για παθήσεις των νεφρών και της κύστεως. Πίνουμε το αφέψημά της το οποίο το παρασκευάζουμε με 30gr ανωνίδας μέσα σε 500gr νερό. Την βράζουμε μέχρι να μας μείνουν περίπου 350gr μίγματος. Από αυτό πίνουμε μισό κύπελλο 2-3 φορές την ημέρα. Το αφέψημα της ρίζας παρασκευάζεται από 10-20 gr ξερής ρίζας μέσα σε 300gr νερό. Αυτό το χρησιμοποιούμε για γαργάρες.

Το φυτό αποτελεί τροφή για τα ελάφια, αλλά και οικόσιτα ζώα (κατσίκια, άλογα και χοίρους).

ARTEMISIA

Επιστημονική ονομασία : *Artemisia absinthium L.*

Τοπική ονομασία : Αψιθιά, Μυρμηγκοβότανο, Πισιδιά

Το γένος αυτό περιλαμβάνει 200 είδη και ως αυτοφυές φυτό στην Ελλάδα θεωρείται σπάνιο. Όμως στην Κέρκυρα αλλά και σε όλη την Ελλάδα καλλιεργείται και το συναντάμε παντού.

Είναι θαμνώδες φυτό, με πριονωτά φύλλα τα οποία στην κάτω επιφάνειά τους φέρουν τρίχες σαν μετάξι. Το στέλεχος της έχει βελούδινη υφή και αναδίδει ωραίο άρωμα. Τα άνθη της είναι κίτρινα και μοιάζουν με μικρές μπαλίτσες. Η άνθισή της πραγματοποιείται στα μέσα του καλοκαιριού και το ύψος της δεν ξεπερνά το 1m. Από τα άνθη της με απόσταξη παίρνουμε αιθέριο έλαιο.

Στη χρήση του φυτού ως βότανο χρήσιμα μέρη θεωρούνται κυρίως τα άνθη του που συλλέγονται κατά το τέλος του καλοκαιριού και αποξηραίνονται. Χρησιμοποιούνται ως χωνευτικά, τονωτικά, διεγερτικά κ.λ.π. Τα φύλλα και τα λουλούδια της τα βράζουμε σε νερό. Σε αυτό το αφέψημα ρίχνουμε αρκετή ζάχαρη. Το αφέψημα αυτό είναι ιδανικό για χρόνια διάρροια, ελονοσία και ατονία του οργανισμού. Τα άνθη σε μορφή σκόνης, που λαμβάνεται σε ποσότητα μιας πρέζας μαζί με την τροφή, συνιστάται για υπατικές παθήσεις αλλά και για πόνους γενικά στο στομάχι, για κωλικούς και για εντερικά παράσιτα. Η χρήση της όμως πρέπει να διακόπτεται γιατί μπορεί να προκαλέσει ζαλάδες όταν είναι συνεχόμενη. Τους σπόρους της τους σπάζουμε και τους βράζουμε με νερό. Τότε το αφέψημα το χρησιμοποιούμε κατά της αϋπνίας, παίρνοντας ένα φλιτζάνι του καφέ πριν από τον ύπνο. Επίσης χρησιμοποιείται και σαν κατάπλασμα για θεραπεία στους μώλωπες.

Όταν κάψουμε τα ξηρά φύλλα της, τότε απομακρύνονται τα κουνούπια αλλά και άλλα έντομα όπως σκνίπες και μύγες. Επίσης στην Κέρκυρα χρησιμοποιείται το στέλεχος της αψιθιάς για τον αρωματισμό του ξυδιού.

ΖΟΧΟΣ

Επιστημονική ονομασία : *Sonchus oleraceus*

Τοπική ονομασία : Ζοχός, Ζοχί



Τον ζοχό τον βρίσκουμε σε πολλά μέρη της Κέρκυρας αλλά και σε όλα τα καλλιεργούμενα χωράφια. Επειδή αυτά όμως ραντίζονται, πιο συχνά τον συναντάμε στις πεζούλες των χωραφιών, οι οποίες μένουν αράντιστες.

Ο ζοχός ήταν το χορταρικό τον προτιμούσαν οι αρχαίοι Έλληνες, καθώς και οι ρωμαίοι. Τον αναφέρουν και ο Διοσκουρίδης και ο Θεόφραστος.

Σαν φυτό είναι ετήσιο ποώδες και το ύψος του μαζί με το ανθικό στέλεχος δεν ξεπερνά τα 60cm. Η ρίζα του είναι σαρκώδης και φτάνει σε μεγάλο βάθος. Μπορούμε να την βρούμε απλή αλλά και με διακλαδώσεις. Τα φύλλα του είναι μακριά, με μεγάλες εγκολπώσεις και σκούρο πράσινο χρώμα. Πολλές φορές διαφέρουν μεταξύ τους, αλλά πάντα έχουν μυτερή άκρη. Τα άνθη του εμφανίζονται στην κορυφή του ανθικού στελέχους, σε κεφαλωτές ταξιανθίες. Το χρώμα τους είναι κίτρινο. Οι καρποί του περιέχουν πολλούς σπόρους οι οποίοι πάντα φέρουν τρίχες για να μπορούν να μετακινηθούν με τον άνεμο. Τον σπόρο μαζί με τις τρίχες οι χωρικοί τον ονομάζουν «κλέφτη». Με αυτόν πολλαπλασιάζεται πάρα πολύ εύκολα, αρκεί να βρει τι κατάλληλο υπόστρωμα.

Ο ζοχός μπορεί να φαγωθεί και ως χορταρικό, για σαλάτα ή μέσα σε πίτες μαζί με άλλα χόρτα. Στη γεύση του είναι ελαφρώς πικρός και για αυτό τον ξεζουμίζουν κατά το βράσιμο.



Οι χωρικοί της Κέρκυρας λένε ότι καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα και ότι είναι ευστόμαχος. Καταναλώνεται επίσης και από τα ζώα ως τροφή.

Άλλη ποικιλία ζοχού είναι ο άγριος ζοχός ο οποίος ονομάζεται και κουφολάχανο ή πικρίθρα.

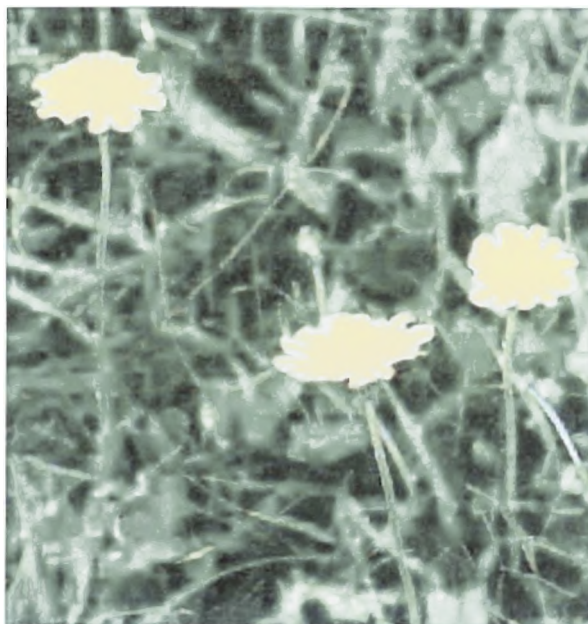
ΙΕΡΑΣΙΟ

Επιστημονική ονομασία : *Hieracium pilosella* L.

Τοπική ονομασία : Πιλοσέλα

Το βρίσκουμε σε όλη την Κέρκυρα αλλά σε χαμηλό υψόμετρο. Συνήθως φυτρώνει μέσα στα καλλιεργούμενα χωράφια και για αυτό θεωρείται ζιζάνιο. Μπορούμε όμως να το βρούμε και σε ακαλλιέργητα σημεία.

Σαν φυτό είναι μονοετές. Τα φύλλα του είναι λογχοειδή με μήκος περίπου 7cm. Αυτά εκφύονται με τη μορφή ροζέτας. Στην επάνω επιφάνειά τους είναι πράσινα ενώ στην κάτω είναι σκεπασμένα με χνούδι που τους δίνει λευκό χρωματισμό. Τα άνθη του είναι κίτρινα και μοναχικά. Το ύψος τους μπορεί να φτάσει ακόμα και τα 15cm.



Στην φαρμακευτική χρησιμοποιούνται το επίγειο ανθισμένο τμήμα του φυτού. Αυτό έχει διουρητικές, επουλωτικές, αντισπασμωδικές και ορεκτικές ιδιότητες. Επίσης χρησιμοποιείται εναντίων του άσθματος, του κοκίτη, της γρίπης, των φλεγμονών και της πέτρας των νεφρών, και της διάρροιας. Το σκεύασμα χρησιμοποιείται υπό μορφή τσαγιού. Το τσάι παρασκευάζεται με 10gr φρέσκου φυτού, το οποίο ζεματίζεται σε 100gr βραστό νερό. Το μίγμα αφήνεται για περίπου 15min σε ηρεμία και σκεπασμένο. Στη συνέχεια στραγγίζεται καλά και πίνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας.

ΚΑΛΕΝΤΟΥΛΑ

Επιστημονική ονομασία : *Calentula officinalis*

Τοπική ονομασία : Μαργαρίτα

Η καλεντούλα είναι ένα κοινό φυτό το οποίο το συναντάμε παντού. Από σπίτια έως και χωράφια. Στα σπίτια θεωρείται ένα ωραίο καλλωπιστικό ενώ στα χωράφια θεωρείται ζιζάνιο γιατί πολλαπλασιάζεται εύκολα και καταναλώνει μεγάλες ποσότητες θρεπτικών στοιχείων από τις καλλιέργειες. Έχει πολύ ωραίο άνθος αλλά και φαρμακευτικές και θεραπευτικές ιδιότητες. Το λατινικό όνομα της σημαίνει ρολόι. Αυτό γιατί το βράδυ κλείνει τα πέταλά της.



Είναι ετήσιο φυτό που φτάνει τα 50cm σε ύψος. Η ρίζα του είναι απλή και περιέχει γαλακτώδη χυμό. Γαλακτώδη χυμό περιέχουν επίσης τα φύλλα και οι βλαστοί της. Τα φύλλα της είναι απλά και λογχοειδή ενώ στην περιφέρειά τους είναι οδοντωτά. Το χρώμα τους είναι βαθύ πράσινο. Επίσης φέρουν τρίχες οι οποίες τα κάνουν ελαφρά κολλώδη.

Οι ανθοφόροι βλαστοί εμφανίζονται από τον κεντρικό βλαστό και τα άνθη κάνουν την εμφάνισή τους από το καλοκαίρι έως και το φθινόπωρο. Τα άνθη είναι κίτρινα ή πορτοκαλί. Αυτό εξαρτάται από την ποικιλία που έχουμε. Από τα άνθη παράγονται οι καρποί οι οποίοι έχουν πολλούς σπόρους.

Οι αρχαίοι γνώριζαν την καλεντούλα και χρησιμοποιούσαν τα άνθη της ως καλλυντικό αλλά και στη μαγειρική.

Σήμερα η καλεντούλα χρησιμοποιείται σαν βότανο αλλά και στη μαγειρική. Τα άνθη της έχουν αντισηπτικές ιδιότητες. Από το βραστάρι τους γίνονται κομπρέσες που βοηθούν στην επούλωση των εγκαυμάτων και στην ανακούφιση από τα τσιμπήματα εντόμων. Επίσης η καλεντούλα χρησιμοποιείται και ως φαρμακευτική αλοιφή για την περιποίηση του δέρματος. Αυτή μπορεί να την προμηθευτεί κάθε ενδιαφερόμενος από τα φαρμακεία. Η καλεντούλα όμως είναι γνωστή και ως «Ο κρόκος του φτωχού». Αυτό γιατί τα πέταλά της δίνουν πλούσιο χρώμα σε πιάτα από ρύζι, ενώ επίσης δίνουν πορτοκαλί άρωμα και χρώμα στο βούτυρο και το τυρί. Επίσης τα χρησιμοποιούμε για γαρνιτούρα αλλά και στη ζύμη των κουλουριών.

ΚΟΝΥΖΑ ΤΟ ΕΛΕΝΙΟΝ

Επιστημονική ονομασία : *Inula conyza* DC

Τοπική ονομασία : Κόνυζα, Ψυλλίστρα

Η κόνυζα είναι ποώδες φυτό και πολυετές. Τα φύλλα της είναι λογχοειδή και έχουν μήκος το οποίο μπορεί να φτάσει μέχρι και τα 80cm. Αυτά είναι έμισχα και έχουν σκούρο πράσινο χρώμα ενώ ταυτόχρονα φέρουν τρίχες στην επάνω επιφάνειά τους. Το στέλεχος της είναι ψηλό, όρθιο, φέρει χνούδι και στην κορυφή του διακλαδίζεται. Οι ρίζες του είναι χοντρές και βολβώδεις. Τα άνθη της, είναι μεγάλα σε μέγεθος. Η διάμετρος τους μπορεί να φτάσει ακόμα και 8cm. Αυτά έχουν κίτρινο χρώμα και είναι μοναχικά. Η άνθιση του φυτού είναι την άνοιξη.



Στην φαρμακευτική χρήσιμα μέρη θεωρούνται οι ρίζες ηλικίας 3-4 χρόνων και όλο το υπέργειο φυτό, το οποίο μαζεύεται Μάρτιο με Απρίλιο και Σεπτέμβριο με Οκτώβριο. Έχει μαλακτικές και διουρητικές ιδιότητες. Εξωτερικά το χρησιμοποιούμε σαν αλοιφή για τις λειχήνες και για την επούλωση των πληγών. Επίσης μπορούμε να βελτιώσουμε την πέψη μασώντας από αυτήν ένα κομμάτι μετά το φαγητό.

Εκτός από την φαρμακευτική, χρησιμοποιείται και ως διακοσμητικό φυτό, αλλά και ως μελισσοτροφικό.

ΜΑΡΟΥΛΙ

Επιστημονική ονομασία : *Lactuca sativa* L.

Τοπική ονομασία : Μαρούλι

Το μαρούλι το συναντά κανείς στην περιοχή της Κέρκυρας μόνο ως καλλιεργήσιμο φυτό και όχι ως αυτοφυές. Σε ορισμένες περιοχές μάλιστα ευδοκμεί αρκετά. Παγκοσμίως υπάρχουν περίπου 100 είδη μαρουλιού.

Σαν φυτό είναι μονοετές με μεγάλα πλατιά φύλλα. Το καλοκαίρι εκφύονται τα άνθη του τα οποία είναι κίτρινα μικρά και βρίσκονται σε ταξιανθίες.

Το όνομα του προέρχεται από το λατινικό *lac* που σημαίνει γάλα. Τον 18° αιώνα το χρησιμοποιούσαν σαν νοθευμένο όπιοιο.

Στην φαρμακευτική χρησιμοποιείται ο γαλακτώδης χυμός του αλλά και τα φύλλα του. Έχει παυσίπνονες, ηρεμιστικές και επουλωτικές ιδιότητες. Παλαιότερα το θεωρούσαν βότανο της σοφίας. Εσωτερικά το χρησιμοποιούν για την αϋπνία, τον βήχα, το άσθμα, ρευματικούς πόνους, για την ξινίλα στο στομάχι αλλά ακόμα και για την καρδιά.

Μπορεί να χρησιμοποιηθεί και ως καλλυντικό για τον καθαρισμό του προσώπου και ενάντια στο πολύ μαύρισμα από τον ήλιο. το συγκεκριμένο αφέψημα παρασκευάζεται από μαρούλι το οποίο έχει βράσει για 2-3 ώρες. Τ ο μαρούλι βέβαια είναι γνωστό σε όλους γιατί καταναλώνεται σαν σαλάτα. Η σαλάτα του εικάζεται ότι είναι ιδανική για την αϋπνία των ηλικιωμένων.

ΡΑΔΙΚΙ

Τοπική ονομασία : Ραδίκι, Πικραλίδα, Πικροράδικο



Έχει πολλά είδη τα οποία συναντάμε σε όλη την Κέρκυρα, από τις παραλίες της μέχρι τα βουνά της. Τα βρίσκουμε σε πετρώδη και ξηρά χώματα. Τους αρκεί μια μικρή ανοιξιάτικη βροχή για να φυτρώσουν. Όταν αυτά φυτρώνουν μέσα στα καλλιεργούμενα χωράφια τα θεωρούν ζιζάνια και για αυτό τα καταπολεμούν κυρίως με χημικά μέσα.

Το ραδίκι είναι γνωστό από τους αρχαίους χρόνους. Στην Αίγυπτο το καλλιεργούν εδώ και 2000 χρόνια. Οι αρχαίοι Έλληνες και Ρωμαίοι το έτρωγαν κυρίως ως σαλάτα. Ο Διοσκουρίδης το αναφέρει ως «Πικρής η άγρια» ενώ ο Γαληνός το αποκαλούσε «φίλο του συκωτιού». Το 1806 επί του Ναπολέοντα το χρησιμοποιούσαν και ως υποκατάστατο του καφέ.

Σαν φυτό μπορεί μαζί με το ανθικό στέλεχος να φτάσει ακόμα και το 1m. Τα φύλλα του ακουμπούν στο έδαφος. Έχουν σκούρο πράσινο χρώμα και το σχήμα και η μορφή τους από Βίδος σε είδος, ενώ ο μίσχος του είναι κοκκινωπός. Είναι μακριά λογχοειδή με μεγάλες εγκολπώσεις. Στην άκρη του ανθικού στελέχους το οποίο εκφύεται από το κέντρο των φύλλων, τον ρόδακα, εμφανίζονται το καλοκαίρι τα άνθη του με ανοιχτό μοβ χρώμα. Κάθε καρπός του περιέχει πολλούς επίμηκες σπόρους με διάφανες ίνες στην κορυφή τους όπου τους βοηθούν στη μεταφορά τους με τον άνεμο. Οι ρίζες του δεν είναι πολύ βαθιά στο έδαφος. Οι ρίζες και τα φύλλα του εκκρίνουν ένα γαλακτώδες χυμό.

Τα φύλλα του περιέχουν πικρή εκχυλισματική ουσία, χλωροφύλλη και άλατα. Η ρίζα του περιέχει ινουλίνη, σάκχαρα, γλυκόζη, σακχαρόζη και αιθέριο λάδι. Στο άνθος του υπάρχει ένα έντομο η μαλαβρύς που μοιάζει πολύ με τις κανθαρίδες.



Σαν βότανο χρησιμοποιείται σαν τονωτικό και διουρητικό. Συνιστάται επίσης και για τις πέτρες των νεφρών, ενώ το αφέψημα των ριζών και των φύλλων χορηγείται σε άτομα που πάσχουν από ίκτερο και κωλικούς του συκωτιού. Επίσης αυτό το αφέψημα είναι τονωτικό όλων των οργάνων και κάνει καλό στην διόγκωση της σπλήνας, στα νεφρά και στον πυρετό. Από τη ρίζα του παρασκευάζεται ένα σιρόπι το οποίο είναι πολύ καλό καθαρτικό. Αρκεί ένα κουταλάκι του καφέ. Την ίδια ενέργεια βέβαια έχει και το αφέψημα των φύλλων αλλά χρειαζόμαστε μεγαλύτερη ποσότητα γιατί είναι λιγότερο δραστικό. Την ρίζα την καβουρδίζουμε και από την σκόνη που παράγουμε νοθεύουμε τον καφέ, έχουμε τον λεγόμενο ραδικοκαφέ». Η μεγάλη όμως χρήση του ραδικοκαφέ από τις γυναίκες μπορεί να προκαλέσει γενετήσιες παρενέργειες για αυτό πρέπει να υπάρχει προσοχή, ώστε να μην γίνεται κατάχρηση.



Σαν μαγειρικό φυτό το χρησιμοποιούμε βρασμένο για σαλάτες μόνο του, ή μαζί με άλλα χορταρικά. Επίσης μπορούμε να το προσθέσουμε και στις χορτόπιτες.

ΤΑΡΑΞΑΚΟΣ Ο ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΣ

(ΠΕΤΡΟΜΑΡΟΥΛΟ)

Επιστημονική ονομασία: *Taraxacum* sp.

Τοπική ονομασία: Αγριομάρουλο, Πετρομάρουλο

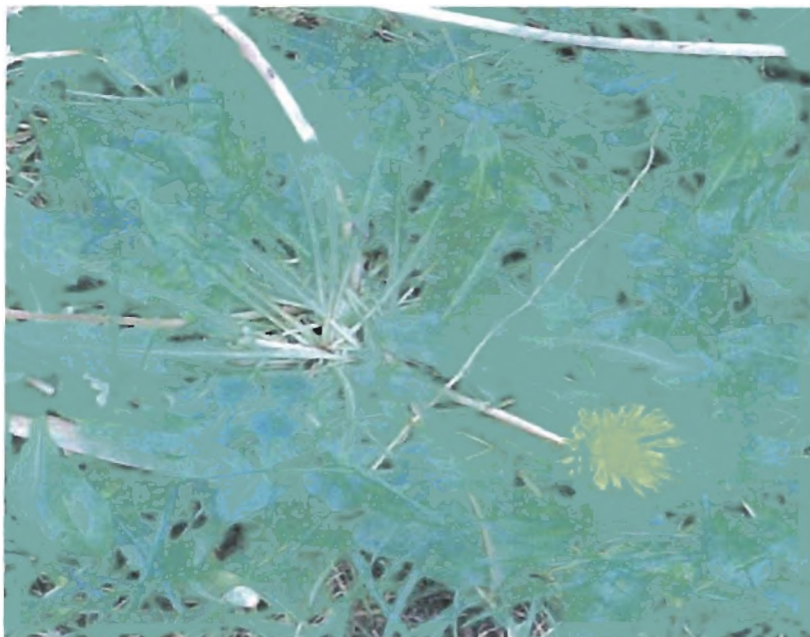
Είναι γνωστό σαν βότανο αλλά και ως φαγώσιμο χορταρικό. Φυτρώνει σε όλη την Κέρκυρα αλλά όχι σε πολύ μεγάλο υψόμετρο. Το βρίσκουμε σε καλλιεργημένα και μη χωράφια. Σαν φυτό προτιμά τα άγονα, πετρώδη και ξηρά εδάφη. Όταν το συναντάμε σε καλλιεργημένα χωράφια θεωρείται ζιζάνιο και για το λόγο αυτό καταστρέφεται.



Σαν φυτό είναι διαιτές με βαθιά και πασσαλώδη ρίζα ενώ στο βλαστό του φέρει τρίχες. Το ύψος του μπορεί να φτάσει έως και τα 80 cm. Από τον βλαστό του βγαίνουν τα σαρκώδη οδοντωτά φύλλα του, τα οποία δεν έχουν μίσχο και στη βάση τους είναι στενά, ενώ όσο προχωράμε προς τα έξω είναι και φαρδύτερο. Το κεντρικό νεύρο τους φέρει αγκάθια. Το χρώμα επίσης είναι σκούρο πράσινο. Τα φύλλα δεν είναι ομοιόμορφα και έχουν επίμηκες σχήμα. Τα φύλλα αλλά και οι βλαστοί του φέρουν ένα γαλακτώδη χυμό. Το στέλεχος του στο εσωτερικό του είναι κούφιο. Τα άνθη του έχουν κίτρινο χρώμα και εμφανίζονται σε κεφαλωτή ανθοταξία. Στην πραγματικότητα είναι ανθοταξίες με πολλά γλωσσοειδή ανθίδια. Αυτά τα άνθη φέρονται επάνω σε μακριούς βλαστούς οι οποίοι επίσης διακλαδίζονται και έτσι φέρουν περισσότερα από ένα άνθη. Ο σπόρος του είναι μικρός και επιμήκης ενώ στην κορυφή του έχει μια ίνα η οποία καταλήγει σε μια δέσμη ινών, (αυτό που οι περισσότεροι ονομάζουν «κλέφτη»), η οποία βοηθά το σπόρο για την μεταφορά του σε άλλα σημεία με τη βοήθεια του αέρα. Η ρίζα του είναι πασσάλωδης. Την ανοιξή την βρίσκουμε πολύ τρυφερή.

Σαν βότανο θεωρείται ηρεμιστικό, χάρις στον γαλακτώδη χυμό που φέρει. Τις ρίζες του τις μαζεύουμε το Μάρτιο με Απρίλιο. Αυτές είναι ευστόμαχες, διουρητικές και από αυτές μπορούμε να παρασκευάσουμε χάπια τα οποία δίδονται για τόνωση του οργανισμού και για τη διέγερση της όρεξης.

Τα χάπια παρασκευάζονται από το εκχύλισμα της ρίζας αφού αυτή πρώτα καθαριστεί καλά και ξεραθεί στον ήλιο. Το βραστάρι των φύλλων του είναι εμμηναγωγό και χωνευτικό. Αυτό παρασκευάζεται από 1-2 κουταλιές του καφέ σε ένα φλιτζάνι του καφέ ζεστό νερό. Από το βραστάρι παίρνουμε 1-2 φορές τη ημέρα. Ο χυμός του είναι ιδανικός για την δυσκοιλιότητα και την παρακράτηση των ούρων, καθώς βελτιώνει και την θρέψη. Επίσης μπορεί να φαγωθεί βρασμένο ως σαλάτα μόνο του ή μαζί με άλλα χόρτα. Μαζεύεται το χειμώνα έως την άνοιξη και ποτέ ανθισμένο. Εάν κάνει κανείς μπάνια με αφέψημα του φυτού είναι ιδανικά για το έκζεμα και για τα σπυριά του δέρματος. Ενώ το γάλα του φυτού θεραπεύει τις κρεατοελιές, μυρμηγκιές, τα σπυράκια, τους κάλους, ακόμα και τα πρηξίματα του δέρματος.



Σαν χορταρικό τρώγεται μόνο του βρασμένο σαν σαλάτα ή συνοδεύει άλλα φαγητά. Επίσης για τροφή το προτιμούν και τα ζώα.

Γενικά τα φυτά της οικογένειας των συνθέτων χωρίζονται σε 3 κατηγορίες τα ακτινωτά, τα σωληνανθή και τα γλωσσανθή και παρουσιάζουν τα εξής κοινά χαρακτηριστικά: τα άνθη τους είναι διατεταγμένα έτσι ώστε να αποτελούν δίσκο που περιβάλλεται από φυλλάρια που σχηματίζουν ένα είδος κάλυκα. Ο κάλυκας των ανθέων είναι λίγο αναπτυγμένος. Η στεφάνη σχηματίζεται από 5 ενωμένα πέταλα. Έχει 5 στήμονες που οι ανθήρες τους είναι ενωμένοι και σχηματίζουν σωλήνα. Μέσα από αυτόν διέρχεται ο στύλος. Ο ύπερος τους αποτελείται από ωοθήκη με 1 ωάριο και 1 στύλο με διχαλωτό στίγμα. Ο καρπός τους είναι αχαίνιο⁴.

⁴ Αχαίνιο: καρπός με ένα σπέρμα το οποίο χωρίζεται από το περικάρπιο μόνο κατά την εκβλάστησή του.

ΧΑΜΟΜΗΛΙ

Επιστημονική ονομασία : *Matricaria chamomilla*

Τοπική ονομασία : Χαμομήλι, Αϊ Γιώργης

Το χαμομήλι είναι αρωματικό ελληνικό φυτό που το συναντάμε σε όλη την Κέρκυρα. Άλλο είδος του, το λεγόμενο γερμανικό χαμομήλι αναπτύσσεται σε όλο τον κόσμο. Είναι διαδεδομένο τόσο ως αρωματικό φυτό αλλά και ως φαρμακευτικό. Φυτρώνει σε καλλιεργημένα μέρη αλλά και σε ακαλλιέργητα. Έχει την τοπική ονομασία Αϊ Γιώργης γιατί πάντοτε η συλλογή του γίνεται μετά την εορτή του Αγίου Γεωργίου.



Οι αρχαίοι το γνώριζαν καλά ενώ το είχαν θεοποιήσει κιόλας. Το χρησιμοποιούσαν ως αντιπυρετικό. Ο Ιπποκράτης το θεωρούσε εμμηναγωγό και το χρησιμοποιούσε και κατά της υστερίας.

Σαν φυτό είναι μικρό με σύνθετα φύλλα τα οποία είναι νηματοειδή. Ο βλαστός του διακλαδίζεται. Τα άνθη του είναι μικρά λευκά με κίτρινη καρδιά (κίτρινοι δίσκοι). Ανθίζει από τον Μάρτιο έως τον Ιούλιο. Το ύψος του δεν ξεπερνά τα 30cm. Το χαμομήλι περιέχει αρκετά στοιχεία, όπως άλατα καλίου, ασβεστίου, μαγνησίου και αιθέρια έλαια.

Σαν βότανο χρησιμοποιείται ολόκληρο το φυτό, αλλά κυρίως τα άνθη του. Είναι αντισπασμωδικό, ελαφρό καθαρτικό, ενώ σε μεγάλες δόσεις μπορεί να γίνει και εμετικό. Επίσης μπορεί να καταπραΰνει από πόνους και να βοηθήσει στην γαλουχία. Επειδή περιέχει και μια ποσότητα ναρκωτικής ουσίας φέρνει ύπνο συνήθως, ενώ καταπραΰνει και από το μούδιασμα. Τα άνθη του γίνονται έγχυμα με μια κουταλιά της σούπας σε 150gr νερό. Αυτό το έγχυμα μπορεί να γλυκαθεί με ζάχαρη ή με μέλι. Κάνουμε και εξωτερική χρήση για να μειώσουμε τα πρηξίματα. Μπορούμε να κάνουμε εντριβές με βρασμένα άνθη μέσα σε λάδι.



Το μάζεμα του γίνεται όταν το φυτό ανθίσει. Στη συνέχεια το αποξηραίνουμε σε σκιερό μέρος.

6. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ CUSCUTACEAE

(ΚΟΥΣΚΟΥΤΟΕΙΔΩΝ)

ΚΟΥΣΚΟΥΤΑ

Επιστημονική ονομασία : *Cuscuta epithymum*

Τοπική ονομασία : Κουσκουτά, Μαλλιά του διαβόλου

Την κουσκούτα την βρίσκουμε σε όλη την περιοχή της Κέρκυρας. Είναι ένα ισχυρό ζιζάνιο που αναρριχάται απάνω στα άλλα φυτά, αλλά κυρίως στα δέντρα που βρίσκονται στα δάση της Κέρκυρας, γιατί στα υπόλοιπα σημεία καταπολεμείται.

Σαν φυτό είναι παρασιτικό και μονοετές. Δεν έχει χλωροφύλλη και τα φύλλα του έχουν μεταμορφωθεί σε λέπια. Επίσης δεν έχει ρίζες. Καταφέρνει να επιβιώσει από τις βεντούζες που έχει. Με αυτές τρέφεται από το φυτό στο οποίο παρασιτεί.

Στην θεραπευτική χρησιμοποιούνται κυρίως τα στεγνωμένα άνθη της. Είναι ιδανική για την θεραπεία της μελαγχολίας, τις διαταραχές της σπλήνας, των νεφρών και του συκωτιού. Πολλοί το χρησιμοποιούν επίσης και για να σταματήσουν ακόμα και αιμορραγίες. Το έγχυμα παρασκευάζεται από 2gr θρυμματισμένη κουσκούτα. Αυτή ζεματίζεται με μισό ποτήρι βραστό νερό, όπου αφήνεται για περίπου 15min. Πριν από την χρήση στραγγίζεται καλά και από το μίγμα παίρνει κανείς 2-4 κουταλιές της σούπας κατά την διάρκεια της ημέρας. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμα και εξωτερικά για δερματοπάθειες. Σε αυτή την περίπτωση κάνει ο πάσχων μπάνια όπου σε αυτά έχει αραιωθεί αφέψημα κουσκούτας. (5gr σκευάσματος μέσα σε 200gr νερό.)

7. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ERICACEAE

(ΕΡΙΚΟΕΙΔΩΝ ΣΥΜΠΕΤΑΛΩΝ ΡΕΙΚΙ)

ΡΕΙΚΙ

Επιστημονική ονομασία : *Erica cinerca (Calluna vulgaris)*

Τοπική ονομασία : Ρύκι

Το ρύκι το βρίσκουμε στα βουνά της Κέρκυρας κοντά σε ποτάμια και στις λίμνες κυρίως στην λίμνη Κορισσίων.



Σαν φυτό είναι μικρός αειθαλής θάμνος και πολυετής. Τα φύλλα του είναι πολύ μικρά και φέρουν ραβδώσεις (αυλακώσεις) στην κάτω επιφάνεια τους. Τα άνθη του είναι μικρά κίτρινα ρόδινα ή ακόμα και λευκά. Είναι μικρές καμπάνες και κάνουν την εμφάνισή τους στην αρχή του καλοκαιριού.

Το ρύκι όπως ονομάζεται στην περιοχή θεωρείται φαρμακευτικό φυτό κυρίως στις ορεινές περιοχές όλης της Ευρώπης. Έχει στυπτικές, διουρητικές, ηρεμιστικές και υπνωτικές ιδιότητες. Το αφέψημα του φυτού χρησιμοποιείται κυρίως για ασθένειες του ουροποιητικού συστήματος. Χρησιμοποιείται και για τον προστάτη. Σε αυτή την περίπτωση ο ασθενής πρέπει να πίνει αφέψημα αλλά να του γίνονται και κλύσματα. Το αφέψημα γίνεται από ένα κουτάλι του φαγητού σε ένα ποτήρι νερό και βράζεται για ένα λεπτό στη συνέχεια αφήνεται να κρυώσει για ένα τέταρτο και στραγγίζεται καλά. Από αυτό πίνει κανείς τρεις φορές την ημέρα πριν το φαγητό.

Στην Κέρκυρα μερικοί το χρησιμοποιούν κυρίως ως μελισσοτροφικό φυτό, και θεωρούν το μέλι που παράγεται από τα καλύτερα, αφού αυτό κρατά τις ιδιότητες του φυτού.



Επίσης χρησιμοποιείται και για μπάνιο. Σε αυτή την περίπτωση βράζουν 500gr φυτού σε 5Lt νερό. Αυτό το μίγμα ρίχνεται στο προετοιμασμένο μπάνιο.



ΚΟΥΜΑΡΙΑ

Επιστημονική ονομασία : *Arbutus unedo* L.

Τοπική ονομασία : Κουμαριά

Η κουμαριά βρίσκεται σε χαμηλό υψόμετρο στα βουνά της Κέρκυρας και σε δάση, σε μεγάλο πληθυσμό. Θέλει αρκετή υγρασία και άφθονο ήλιο.

Σαν φυτό είναι αειθαλής θάμνος με δερματώδη πριονωτά φύλλα. Τα άνθη του είναι λευκά και τα βρίσκουμε σε βοτρυώδεις ταξιανθίες. Αποτελούνται από σταμνοειδή στεφάνη, 10 τριχωτούς στήμονες και έναν ύπερο. Ο κάλυκας είναι μικρός και χωρίζεται σε 5 μέρη. Οι δε καρποί του είναι ράγες κίτρινου αρχικά χρώματος, ενώ όταν ωριμάσουν, γύρω στα Χριστούγεννα, αποκτούν έντονο κόκκινο χρώμα. Τα σπέρματα βρίσκονται επάνω στον καρπό και είναι αυγοειδούς σχήματος.



Σαν βότανο χρησιμοποιούνται κυρίως τα φύλλα της για τις διουρητικές τους ιδιότητες. Είναι χρήσιμη όμως και για όσους πάσχουν από στομαχόπονους και από προβλήματα στον εντερικό σωλήνα. Σε αυτή την περίπτωση βράζονται 2 κουταλιές του γλυκού από τα φύλλα του θάμνου σε περίπου 250ml νερό.

Σήμερα χρησιμοποιείται κυρίως ως διακοσμητικό φυτό σε κήπους αλλά και σε εσωτερικούς χώρους λόγω της αντίθεσης που κάνουν τα πράσινα φύλλα της με τους κόκκινους καρπούς της.

Γενικά τα φυτά της οικογένειας των ερικοειδών έχουν τα εξής κοινά χαρακτηριστικά: διπλό περιάνθιο και στεφάνη συμφυή και είναι συνήθως πόες ή θάμνοι.

8. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ FAGACEAE

(ΦΥΓΙΔΩΝ ΑΠΕΤΑΛΩΝ)

ΔΕΝΤΡΟ

Επιστημονική ονομασία : *Quercus frainetto* Ten.

Τοπική ονομασία : Δέντρο, Δρυς

Το δέντρο το βρίσκουμε σε όλη την Κέρκυρα, ουσιαστικά είναι η βελανιδιά.

Σαν δέντρο είναι αιωνόβιο που φτάνει σε μεγάλο ύψος. Είναι φυλλοβόλο με μεγάλα έλλοβα φύλλα, ανοιχτού πράσινου χρώματος. Τα άνθη του εμφανίζονται την άνοιξη και τα αρσενικά ξεχωρίζουν από τα θηλυκά από το σχήμα τους. Τα αρσενικά είναι χνοώδη ενώ τα θηλυκά είναι μακριά και συνοδεύονται από τα γνωστά σε όλους βελανίδια.

Ο φλοιός του δέντρου περιέχει έως και 20% γαλλικό και ελαγικό οξύ καθώς και λίγη κακτίνη. Τα φύλλα του περιέχουν τις ίδιες ουσίες αλλά σε πολύ μικρότερες ποσότητες. Αυτές οι ουσίες του δίνουν μια πικρή γεύση.

Σαν βότανο χρησιμοποιούνται ο φλοιός και τα φύλλα του. Είναι αντιφλεγμονώδες ενώ μπορεί να σταματήσει τις αιμορραγίες και τη διάρροια.



Θεωρείται θεραπευτικό για κολικούς, φλεγμονές των εντέρων για αιμορραγία του στομάχου, για ασθένειες του συκωτιού αλλά και της σπλήνας. Το αφέψημα των φύλλων του χρησιμοποιείται και για τη νυχτερινή ακράτεια ούρων. Κάνοντας γαργάρες με το αφέψημα αντιμετωπίζουμε την κακοσμία του στόματος. Το αφέψημα παρασκευάζεται από μια κουταλιά φαγητού θρυμματισμένου φλοιού. Αυτός βράζεται μαζί με 100gr νερό για 15min περίπου και στη συνέχεια στραγγίζεται. Από αυτό πίνουμε 2-3 φορές την ημέρα. Μπορούμε όμως να πάρουμε και την σκόνη του φλοιού από τη μύτη. Και αυτό το κάνουμε 2-3 φορές την ημέρα. Το σκεύασμα από τα φύλλα παρασκευάζεται βράζοντας 3gr φύλλων σε σκόνη σε ένα ποτήρι νερό. Από αυτό πίνουμε 2-3 δόσεις την ημέρα.

Παλαιότερα χρησιμοποιούσαν το ξύλο του δέντρου για να κατασκευάζουν σαμάρια. Έως και σήμερα κατασκευάζουν επίσης βαρέλια για το κρασί. Μάλιστα λένε ότι το καλύτερο κρασί βγαίνει από βαρέλια τα οποία είναι κατασκευασμένα από το ξύλο του δέντρου.

ΙΛΗΞ Ο ΟΞΥΦΥΛΛΟΣ

Επιστημονική ονομασία : *Ilex aquifolium*

Τοπική ονομασία : Πουρνάρι, Αρκουδοπούρναρο, Γκι.

Είναι γνωστός θάμνος από παλιά στην Κέρκυρα. Όταν γίνει δέντρο το ονομάζουν Δρυ οι ντόπιοι. Οι αρχαίοι ονομάζονταν βάλανοφάγοι γιατί έτρωγαν τα βελανίδια του ως τροφή. Σήμερα από αυτό τρέφονται τα ζώα που τα αφήνουν να βοσκήσουν στα βουνά και για το λόγο αυτό σπάνια βρίσκουμε πουρνάρι σε μορφή δέντρου. Το βρίσκουμε στα βουνά αλλά και σε παραθαλάσσια μέρη.

Είναι αειθαλές φυτό, με μικρά φύλλα τα οποία στις άκρες τους είναι πολύ αιχμηρά, σαν να φέρουν αγκάθια. Είναι σκληρά και για αυτό εάν τα ακουμπήσει κανείς θα τρυπηθεί. Τα φύλλα δεν έχουν καμία οσμή. Ο καρπός του είναι το βελανίδι. Ο κορμός του είναι πολύ σκληρός, έχει χρώμα καστανό εξωτερικά και εσωτερικά είναι υπόλευκος. Διακλαδίζεται συνεχώς σε μικρότερα κλαδιά τα οποία στις άκρες τους φέρουν τα φύλλα.



Τα φύλλα του είναι τονωτικά και εφιδρωτικά. Παλαιότερα το βραστάρι

τους που γίνεται με 30 - 60gr φύλων σε 1Lt νερό, το χρησιμοποιούσαν για τη θεραπεία του πλευρίτη, των ρευματικών παθήσεων και της ευλογιάς. Όταν τα φύλλα του φυτού μασιούνται ωμά διεγείρουν τα πεπτικά όργανα και φέρουν τάση προς εμετό και καθαρτικές κενώσεις. Ο καρπός του πουρναριού όταν τρώγεται ωμός έχει τονωτική και διεγερτική επίδραση. Γι αυτό και οι αγρότες της Κέρκυρας τον μεταχειρίζονται τόσο σαν δυναμωτικό των γερασμένων οργανισμών, όσο και σαν τροφή στα κτήνη, ιδίως στις κατσίκες και στα γουρούνια. Οι καρποί και τα φύλλα συλλέγονται το φθινόπωρο και διατηρούν πάντοτε τις θεραπευτικές τους ιδιότητες. Μπορούμε να το μεταχειριστούμε ακόμα και με τη μορφή καταπλάσμάτων για κάθε πόνο ή κτύπημα μαζί με κρεμμύδι και κερί.

Επίσης καβουρδίζονται οι καρποί και τα φύλλα του πουρναριού, στη συνέχεια κοπανίζονται και γίνονται σκόνη. Με τη σκόνη αυτή αλείφουν τα δόντια που πονούν, δηλαδή την χρησιμοποιούν σαν παυσίπονο.

ΙΠΠΟΚΑΣΤΑΝΙΑ

Επιστημονική ονομασία : *Castanea sativa Miller*

Τοπική ονομασία : Καστανιά

Οι θεραπευτικές ιδιότητες της καστανιάς έχουν ανακαλυφθεί τα τελευταία χρόνια. Μάλιστα την χρησιμοποιούν κατά κόρον στην Κίνα.

Την καστανιά την βρίσκουμε στα ορεινά χωριά της Κέρκυρας. Χρειάζεται υψόμετρο μεγαλύτερο από 800m. Στην περιοχή που τη συναντάμε, συνήθως υπάρχουν και έλατα.

Σαν δέντρο έχει πολύ ωραία εμφάνιση. Είναι πολύ ψηλό με μεγάλα σύνθετα καταπράσινα φύλλα. Το κάθε φύλλο αποτελείται από 6-7 φυλλάρια. Αυτά είναι πριονωτά, έμμισχα, λεία, ενώ στην κάτω επιφάνεια φέρουν και τρίχες. Τα άνθη της είναι στραμμένα προς τα επάνω, με λευκό χρώμα. Έχουν όμως κόκκινες και πορτοκαλί κηλίδες. Ανθίζει την άνοιξη έως τα μέσα του καλοκαιριού. Σπάνια όμως βρίσκουμε άνθη και το φθινόπωρο.



Ο καρπός της είναι πράσινη κάψα με πολλά αγκάθια, τα οποία όταν ο καρπός είναι ανώριμος είναι μαλακά, ενώ όταν ωριμάσει είναι σκληρά και τρυπάνε το δέρμα με μεγάλη ευκολία.

Η καστανιά περιέχει πολλές χρήσιμες ουσίες όπως είναι τα αλκαδοειδή, οι γλυκόζες και η τανίνη. Αυτά βρίσκονται και στον φλοιό της αλλά και στους καρπούς της.

Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιείται ο φλοιός από τα κλαδιά που βρίσκονται σε ηλικία 2-3 χρόνων. Αυτούς τους κόβουν σε μικρά σωληνοειδή τεμάχια τα οποία μοιάζουν πολύ με την κανέλα, ακόμα και στο χρώμα. Αυτά

όμως δεν έχουν καμία οσμή, ενώ η γεύση τους είναι στυφή. Ο φλοιός χρησιμοποιείται για τη παρασκευή αφεψήματος που θεωρείται τονωτικό, με τη μορφή βάμματος μαζί με κρασί εναντίων των στομαχικών πόνων και για το νεφρικό σύστημα. Οι καρποί της χρησιμοποιούνται εναντίον των αϋπνιών αλλά και για την αντιμετώπιση των επιληπτικών κρίσεων. Το αφέψημα γίνεται με 60-70gr κοπανισμένου φλοιού σε 900gr νερού. Αυτό το αφήνουμε να βράσει καλά, μέχρι να μας μείνει το 1/3 της αρχικής ποσότητας. Την ίδια ακριβώς ποσότητα χρησιμοποιούμε και για να ετοιμάσουμε το βάμμα. Σε αυτή την περίπτωση όμως το ρίχνουμε μέσα σε κρασί ή μέσα σε οινόπνευμα. Από αυτό το βάμμα παίρνουμε 2 κουταλιές της σούπας την ημέρα.

Παλαιότερα όταν κάποιος υπέφερε από βήχα, έβραζαν 4-5 κάστανα τα οποία πρώτα τα είχαν κόψει σε μικρά κομμάτια και τα έβραζαν σε 500gr νερό. Από αυτό έδιναν ένα φλιτζάνι του τσαγιού κάθε μέρα στον άρρωστο.

Τα φύλλα της τα προτιμούν τα ζώα ως τροφή. Ιδιαίτερα τα προτιμούν οι κασίκες και τα ελάφια. Είναι επίσης και ένα πολύ καλό μελισσοτροφικό φυτό, γιατί τους καρπούς της τους προτιμούν οι μέλισσες. Τους καρπούς της επίσης τους προτιμούν για τροφή και τα πουλιά.

Γενικά τα φυτά της οικογενείας των φυγίδων έχουν τα εξής κοινά χαρακτηριστικά:

έχουν καρπό που περιβάλλεται από 1 είδος κάλυκα με σκληρά φυλλίδια, το κύπελλο. Χωριστά και κατά ιούλους τα αρσενικά και χωριστά τα θηλυκά άνθη. Αλλά και τα αρσενικά και θηλυκά άνθη βρίσκονται στο ίδιο φυτό (μόνοικο φυτό).



9. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ GENTIANACEAE

(ΓΕΝΤΙΑΝΩΔΩΝ ΣΥΜΠΕΤΑΛΩΝ)

ΕΡΥΘΡΑΙΑ

Επιστημονική ονομασία : *Erythraia Centarium Pers.*

Τοπική ονομασία : Θερμοχόρταρο, ριζόχορτο, θερμοβότανο, φαρμακούλι, φλουσκούνι, κινινόχορτο



Η ερυθραία συναντάται σε μέρη όπου υπάρχει άφθονος ήλιος. Συνήθως την βρίσκουμε ανάμεσα στο σιτάρι.

Είναι ένα διετές αυτοφυές χόρτο των χωραφιών με σιτηρά και των λιβαδιών. Έχει βλαστό τετράγωνο με διακλαδώσεις αντίθετες λείες, φύλλα αντικριστά, άμισχα με πέντε νεύρα και χρώμα πρασινοκίτρινο. Τα άνθη της είναι ρόδινα και σπανιότερα λευκά, εμφανίζονται από τις αρχές του καλοκαιριού μέχρι τα μέσα φθινοπώρου. Σύμφωνα με την μυθολογία ο Κένταυρος Χείρωνας θεράπευε τις πληγές με ένα από αυτά τα φυτά.

Το φαρμακευτικό σκεύασμα αποτελείται από το στεγνωμένο επίγειο ανθισμένο τμήμα της Ερυθραίας. Η Ερυθραία μαζί με τον Υπέρικον, την Τσουκνίδα και άλλα φαρμακευτικά φυτά είναι από τα πιο δημοφιλή στην λαϊκή Ιατρική. Το φυτό είναι ένα πολύ πικρό, στυπτικό, αντιφλεγμονώδες, διουρητικό και χολαγωγό χόρτο το οποίο δρα σαν τονωτικό για το πεπτικό σύστημα και κατεβάζει τον πυρετό, πριν παρασκευαστεί η Κινίνη χρησιμοποιούταν ευρύτατα η Ερυθραία κατά της ελονοσίας. Επίσης αυτή βελτιώνει την πέψη, αυξάνει την περισταλτικότητα των εντέρων και έχει ανθελμινθική δράση. Λαμβάνεται για την γαστρίτιδα με υπερέκκριση πεπτικών υγρών, δυσκοιλιότητα, μετεωρισμό, καούρα, δυσεντερία και αιμορροΐδες. Χρησιμοποιείται ακόμη στις ασθένειες του συκωτιού και της χολής, που

συνοδεύονται με ανεπάρκεια έκκρισης της χολής, ενάντια στη χρυσή, σε επιπλοκές από ιώσεις, εμπύρετες καταστάσεις και ανορεξία. Καμιά φορά βοηθά και στη θεραπεία του εκζέματος και στον διαβήτη. Παίρνεται σαν ορεκτικό, αυξάνει την έκκριση των υγρών του στομάχου και βελτιώνει την πέψη. Επίσης το χόρτο της Ερυθραίας διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία του στομάχου και συμβάλλει μ' αυτό τον τρόπο στο κατέβασμα του αυξημένου πυρετού. Υπάρχουν σκέψεις ότι το σκεύασμα αντιδιαρροϊκό μέσο στις διάρροιες και στις εντερικές αιμορραγίες. Αφέψημα του φυτού χρησιμοποιείται σαν βοηθητικό διουρητικό μέσο στις ασθένειες των νεφρών, πέτρες στα νεφρά και ουροφόρους οδούς, επίσης στην ποδάγρα και τον ρευματισμό. Έγχυμα του φυτού παίρνεται στα κρυολογήματα, βρογχίτιδα και φυματίωση των πνευμόνων.

Επίσης παίρνεται σαν αντιπυρετικό, δυναμωτικό μέσο ύστερα από την γρίπη, στις ασθένειες των πνευμόνων, αλλεργία και ελονοσία. Για την γρίπη συνιστάται να πίνεται συνδυασμός Ερυθραίας, Φλαμουριάς (Τίλιο), Πριμούλα και Τριφύλλι από 1 κουταλάκι του καφέ σ' ένα ποτήρι βραστό νερό, αφήνεται για 15 λεπτά, ύστερα στραγγίζεται και πίνονται 2-3 τέτοιες δόσεις την ημέρα. Δρα ευεργετικά στο καρδιαγγειακό σύστημα, βοηθάει στις ταχυπαλμίες, αρρυθμίες, οιδήματα, πονοκέφαλο, δρα καταπραϋντικά στο νευρικό σύστημα, βοηθάει στην βελτίωση της όρασης και παίρνεται ενάντια στην νυχτερινή ακράτεια ούρων. Μερικοί υποστηρίζουν ότι η Ερυθραία υπό μορφή εγχυμάτων μπορεί να θεραπεύσει και τον αλκοολισμό. Συνδυάζεται καλά με το Τριφύλλι και την Αψιθιά σαν πικρό ορεκτικό μέσο. Πρέπει να προφυλασσόμαστε από τις υπερβολικές δόσεις, γιατί μπορεί να προκαλέσουν εμετούς και επιπλοκές, δεν πρέπει να δίνεται στις έγκυες γυναίκες και στα παιδιά. Εξωτερικά με έγχυμα του φυτού γίνονται γαργάρες και πλυσίματα στην αμυγδαλίτιδα, φλεγμονές και κακοσμία του στόματος, ουλίτιδα και τοποθετούνται κομπρέσες στις πυώδεις πληγές και έλκη. Έγχυμα: Ένα κουταλάκι του γλυκού με θρυμματισμένο σκεύασμα ρίχνεται σε δοχείο όπου προστίθενται περίπου 250ml βραστό νερό, στη συνέχεια αφήνεται για 15-30min και το ρόφημα που προετοιμάζεται στραγγίζεται καλά και πίνεται σε 2 δόσεις 30min πριν από το φαγητό.

10. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ GERANIACEAE

(ΓΕΡΑΝΙΩΔΩΝ ΧΩΡΙΣΤΟΠΕΤΑΛΩΝ)

ΠΕΛΑΡΓΟΝΙΟ ΤΟ ΕΥΟΣΜΟ

Τοπική ονομασία : Αρμπανέλλα, Αμπαρόρριζα, Αρμπαρόρριζα

Υπάρχει σε όλους τους κήπους της Κέρκυρας όμως δεν πρέπει να είναι αυτοφυές φυτό της περιοχής. Πρέπει να έχει εισαχθεί από τη νότιο Αφρική. Η οικογένεια περιλαμβάνει περισσότερα από 300 είδη, τα οποία παρήχθησαν από διάφορες διασταυρώσεις.

Σαν φυτό είναι χαμηλός πολυετής θάμνος. Τα φύλλα του έχουν μεγάλες εγκολπώσεις, είναι βαθυπράσινου χρώματος και φέρουν χνούδι και στις δυο επιφάνειές τους. Έχουν επίσης ωραίο άρωμα και με απόσταξη δίνουν αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία. Το άνθος του μοιάζει με χωνάκι και είναι ροζ βουσσινί. Ανθίζει από Μάιο έως και Οκτώβριο, αρκεί να έχει πολύ φως. Ο πολλαπλασιασμός του φυτού γίνεται εύκολα κυρίως με μοσχεύματα αλλά και με σπορά που γίνεται τον Σεπτέμβριο. Αντέχει στη ζέστη αλλά θέλει τακτικό πότισμα.

Σαν βότανο χρησιμοποιείται για την Παρασκευή αφεψήματος που πίνεται με ζάχαρη και θεωρείται αποχρεμπτικό. Όμως κυρίως χρησιμοποιείται σαν αρωματικό φυτό για τον αρωματισμό των γλυκών του κουταλιού, αλλά ακόμα και των ντουλαπιών.

Γενικά τα φυτά της οικογενείας των γερανιωδών έχουν τα εξής κοινά χαρακτηριστικά: τα άνθη έχουν κάλυκα με 5 σέπαλα ελεύθερα, στεφάνη με 5 πέταλα ελεύθερα, 10 στήμονες, ύπερο από 5 καρπόφυλλα που διακρίνονται μεταξύ τους εξωτερικά, 1 ωοθήκη με 5 θέσεις και 5 στύλους που είναι ενωμένοι μεταξύ τους. Ο καρπός είναι κάψα.

11. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ HYPERICACEAE

(ΥΠΕΡΙΚΩΔΩΝ ΑΠΕΤΑΛΩΝ)

ΥΠΕΡΙΚΟΝ ΤΟ ΔΙΑΤΡΗΤΟΝ (ΒΑΛΣΑΜΟ)

Επιστημονική ονομασία : *Hypericum perforatum*

Τοπική ονομασία : Βάλσαμο

Είναι φαρμακευτικό φυτό το φυτρώνει σχεδόν σε όλα τα βουνά της Κέρκυρας αλλά και σε όλη την Ελλάδα. Το συναντάμε κυρίως σε καλλιεργημένα χωράφια κυρίως.



Το βάλσαμο σαν φυτό είναι σχετικά μικρό. Είναι φρυγανώδες και το ύψος του δεν ξεπερνά τα 60cm. Είναι φυλλοβόλο φυτό, με φύλλα λογχοειδή τα οποία έχουν διαφανείς διαστήξεις⁵ και κοκκινωπό χυμό. Τα άνθη του είναι κίτρινα με πολλούς στήμονες σε σχήμα σκιάδας. Το βάλσαμο ανθίζει το καλοκαίρι, κυρίως τους μήνες Ιούνιο-Σεπτέμβριο.

Σαν βότανο χρησιμοποιούνται οι ανθισμένες κορυφές του. Τα άνθη του χρησιμοποιούνται πάντα χλωρά, ή λίγο ξερά, γιατί αν μείνουν πολύ καιρό τότε χάνουν τις θεραπευτικές τους ιδιότητες, ενώ αποκτούν καστανό χρωματισμό. Γενικά το φυτό έχει πικρή, στυφή γεύση.

Σαν θεραπευτικό βρίσκει εφαρμογή σε ισχιαλγίες, ως επουλωτικό, ως

⁵ Διαφανείς διαστήξεις: διαφανή σημάδια

αντιπυρετικό, κατά της φυματίωσης, της αμηνόρροιας και κατά του άσθματος. Οι περισσότεροι χωρικοί το ξέρουν ως επουλωτικό. Τον Ιούνιο όπου ανθίζουν τα φυτά παίρνουμε τις ανθισμένες κορυφές. Παίρνουμε 10 μέρη από τις ανθισμένες κορυφές και τα βάζουμε σε μπουκάλι μαζί με 100 μέρη λάδι. Το μπουκάλι το κλείνουμε και κατόπιν το τοποθετούμε στον ήλιο. Το αφήνουμε εκεί για 15 μέρες και στη συνέχεια το φυλάμε όνομά του το φυτό. Το βάλαμο το χρησιμοποιούμε ως εξής. Παίρνουμε 6-8 σταγόνες πάνω σε ζάχαρη. Αυτό το χρησιμοποιούμε κυρίως για πόνους στο στομάχι, για ηπατικές παθήσεις, καθώς και για την αεροφαγία. Εάν θέλουμε μπορούμε να το φιλτράρουμε. Το αφέψημα από το βάλαμο γίνεται ως εξής. Σε ένα φλιτζάνι νερό τοποθετούμε μια κοφτή κουταλιά ανθισμένων κορυφών. Η συνηθισμένη δόση είναι ένα φλιτζάνι την ημέρα.



Το βάλαμο χρησιμοποιείται και για την βαφή υφασμάτων, γιατί περιέχει 2 συστατικά. Το ένα είναι κίτρινο και το άλλο είναι κόκκινο. Το κίτρινο βρίσκεται στα πέταλα του άνθους και είναι διαλυτό στο νερό, ενώ το κόκκινο βρίσκεται στα στίγματα και τον καρπό και είναι διαλυτό στο οινόπνευμα και στο λάδι. Αυτά τα χρώματα χρησιμοποιούνται για την βαφή μάλλινων και μεταξωτών κλωστών, αλλά ακόμα και για την βαφή των ξερών φύλλων του καπνού.

12. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ *JUNGLANDACEAE*

(ΚΑΡΥΔΩΔΩΝ ΑΠΕΤΑΛΩΝ)

ΚΑΡΥΔΙΑ

Επιστημονική ονομασία : *Junglans regia* L.

Τοπική ονομασία : Καρυδιά

Η καρυδιά σαν δέντρο υπάρχει και καλλιεργείται στην Κέρκυρα από πολύ παλιά. Οι περισσότεροι αγνοούν την αξία της ως βότανο και την καλλιεργούν για τις υπόλοιπες χρήσεις της. Χρειάζεται βαθύ έδαφος, πλούσιο, με καλή στράγγιση και αρκετό ήλιο. Οι αρχαίοι τη θεωρούσαν δέντρο του Δία και μοίραζαν τους καρπούς της στους γάμους για να τους δώσει ευτυχία.



Το όνομά της το έχει πάρει από το κάρος κατά τον Πλούταρχο, γιατί όσοι κοιμούνται κάτω από τον ίσκιο της πέφτουν σε βαθύ ύπνο. Σύμφωνα με έναν άλλο μύθο όταν οι Θεοί περπατούσαν στη γη ζούσαν στις καρυδιές. Έτσι αυτές πήραν το όνομα Juglans. Το γένος της έχει περίπου 10 είδη.

Σαν δέντρο είναι φυλλοβόλο και αποκτά μεγάλο ύψος. Τα φύλλα της είναι σύνθετα και φέρουν συνήθως 7 μεγάλα φυλλάρια. Πολλές όμως φορές αυτά είναι περισσότερα, ή και λιγότερα, συνήθως κυμαίνονται από 5 έως και 13. Το χρώμα των φύλλων είναι ανοιχτό πράσινο, ενώ αν τριφτούν απαλά με το χέρι αναδίδουν ένα χαρακτηριστικό άρωμα. Στην επιφάνεια τους φέρουν και τρίχες. Ο κορμός της έχει ανοιχτό καφέ έως και γκρι χρώμα πολλές φορές. Οι καρποί της είναι τα καρύδια, τα οποία σχηματίζονται στην αρχή του καλοκαιριού και μαζεύονται το φθινόπωρο. Το δέντρο είναι μόνοικο⁶ και φέρει αρσενικά και θηλυκά άνθη σε διαφορετικές θέσεις. Τα αρσενικά είναι μακριά

⁶ **Μόνοικο:** το ίδιο φυτό φέρει χωριστά αρσενικά και θηλυκά άνθη.

και αποτελούνται από μικρές μπαλίτσες που φέρονται σε ταξιανθία ίουλου⁷, και τα θηλυκά είναι τα καρύδια. Τα άνθη εμφανίζονται λίγο πριν από τα φύλλα την άνοιξη και γονιμοποιούνται με ευκολία από τον αέρα.

Σαν βότανο χρησιμοποιήθηκε παλαιότερα. Χρησιμοποίησαν τα φύλλα της, τον καρπό της, αλλά και τον φλοιό από τον κορμό της. Τα καρύδια περιέχουν αρκετό ασβέστιο, κοβάλτιο, σίδηρο και μαγγάνιο. Τα φύλλα τα χρησιμοποιούμε εναντίον της δυσκοιλιότητας, του χρόνιου βήχα, του άσθματος, της ουρικής πέτρας. Για την διάρροια και την αναιμία χρησιμοποιείται ο πράσινος φλοιός, ενώ για τα προβλήματα των έμμηνων και την ξηροδερμία, χρησιμοποιείται το αιθέριο έλαιο που παράγεται.

Συνιστάται επίσης στην αντιμετώπιση των δυσπεψιών και των ερεθισμών του πεπτικού συστήματος και στις αιμορραγίες. Επειδή βοηθάει στην αποκατάσταση των καταστραμμένων ιστών, μερικοί ειδικοί συνιστούν τον συνδυασμό της σχετικής αντιβιοτικής και μυκητοκτόνο θεραπείας της φυματίωσης με φαρμακευτικά σκευάσματα που παρασκευάζονται από τα φύλλα της καρυδιάς, τα οποία συλλέγονται την άνοιξη.



Επίσης, οι καρποί τρώγονται με μέλι, σαν πολύ καλό δυναμωτικό μέσο.

⁷ **Ίουλος:** ο κύριος άξονας είναι χαλαρός και συνήθως Κρεμάμενος με άμισχα πλάγια άνθη. Η ταξιανθία πέφτει μετά την ωρίμανσή της.

Το μίγμα αυτό είναι χρήσιμο και στις διαταραχές της πέψης, τη δυσκοιλιότητα και ης ασθένειες του συκωτιού (συνιστάται ν' αναμιγνύονται οι καρποί σε ίση ποσότητα με μέλι, και να καταναλώνονται σε ποσότητα μέχρι 100gr την ημέρα, η οποία μπορεί να λαμβάνεται «μοιρασμένη» 3-4 φορές). Τα καρύδια με μέλι συνιστούνται στις δηλητηριάσεις και ειδικά σε αυτές με υδράργυρο. Η κατανάλωση καρυδιών βελτιώνει τον μεταβολισμό και συνιστάται ιδιαίτέρως στους ηλικιωμένους, στον ζαχαρώδη διαβήτη και στην βρογχοκήλη.

Αφέψημα φλοιού (τσέφλια) της ψίχας του καρυδιού συνιστάται για τις καρδιακές ασθένειες, αρτηριοσκλήρυνση, γαστρεντερικές ασθένειες με αυξημένη έκκριση πεπτικών υγρών, ασθένειες του συκωτιού, αιμορροΐδες και σαν βελτιωτικό της πέψης και αντιδιαρροϊκό. Το έγχυμα φύλλων είναι καλό διουρητικό μέσο, λαμβάνεται για την διάλυση του πετρών στο ουρικό σύστημα, στις ασθένειες των νεφρών και της ουρήθρας. Στις ασθένειες των αρθρώσεων, ποδάγρα, ρευματισμός χρησιμοποιείται σαν αντιφλεγμονώδες και παυσίπονο μέσο, όχι μόνο εσωτερικά, αλλά γίνονται και κομπρέσες και μπάνια εξωτερικά.

Το καρυδέλαιο που παράγεται από την καρυδόψιχα (το φαγώσιμο μέρος του καρυδιού) είναι πολύ καλό φάρμακο κατά της ταινίας⁸. Το καρυδέλαιο επισπεύδει την επούλωση των πληγών, χρησιμοποιείται στις ωτίτιδες. Εξωτερικά χρησιμοποιείται για έρπη, λύκο, λειχήνες, χρυσή⁹, φλεγμονές των ματιών και τριχόπτωση. Ένα κομματάκι από τον πράσινο εξωτερικό φλοιό τοποθετημένο σε κούφιο δόντι, μαλακώνει τον πόνο. Στην αμυγδαλίτιδα και στις φλεγμονές της στοματικής κοιλότητας γίνονται πλύσεις και γαργάρες με το αφέψημα των φύλλων, επίσης χρησιμοποιείται για πλύσεις στις γυναικολογικές ασθένειες. Οι κρεατοελιές τρίβονται με τον εξωτερικό πράσινο φλοιό των ώριμων καρυδιών, 2 φορές την ημέρα μέχρι να εξαφανιστούν. Στις φλεγμονές των κίρσωδών φλεβών, τοποθετούνται κομπρέσες με αφέψημα φύλλων. Το έγχυμα παρασκευάζεται από ένα κουταλάκι του καφέ με θρυμματισμένα στεγνωμένα φύλλα καρυδιάς, τα οποία

⁸ Ταινία: ασθένεια του ανθρώπινου οργανισμού, κατά την οποία δημιουργούνται σκουλήκια στο έντερο.

⁹ Χρυσή: Ίκτερος. Ασθένεια του ήπατος.

ρίχνονται σ' ένα δοχείο όπου προστίθεται μισό ποτήρι βραστό νερό, αφήνεται 15min σε ηρεμία, ύστερα το περιεχόμενο στραγγίζεται και το υγρό πίνεται κατά τη διάρκεια της μέρας. Καταναλώνονται 3 τέτοιες δόσεις την ημέρα. Στις ασθένειες του δέρματος και στις πυώδεις πληγές συνιστάται η χρησιμοποίηση πιο συμπυκνωμένου τσαγιού (εγχύματος) φύλλων καρυδιάς, το οποίο παρασκευάζεται βράζοντας 8-10gr φύλλα σε 100gr νερό.

Για τη μείωση της ιδρωσης των ποδιών συνιστούνται μπάνια στα πόδια με το παρασκευασμένο υγρό. Μπορούμε επίσης να χρησιμοποιούνται τα πράσινα σαρκώδη τσέφλια (φλοιός) των καρυδιών για τις δερματοπάθειες, χάρη στις αντισηπτικές και επουλωτικές ιδιότητες τους. Το βραστό τσάι που προετοιμάζεται βράζοντας 20gr τσέφλια 1Lt νερό και από αυτό πίνουμε 2-3 ποτήρια την ημέρα μετά το φαγητό δίνει καλά αποτελέσματα και κατά της αναιμίας.

Παλαιότερα οι γυναίκες έλουζαν τα μαλλιά τους με νερό το οποίο είχαν βράσει με φύλλα καρυδιάς για να δυναμώσουν αλλά και για να τα βάψουν. Σήμερα χρησιμοποιούνται οι καρποί της, τα καρύδια ως ξηροί καρποί και στην παρασκευή διαφόρων γλυκισμάτων και φαγητών.

13. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ LABIATAE

(ΧΕΙΛΑΝΘΩΝ ΣΥΜΠΕΤΑΛΩΝ)

ΑΣΦΑΚΑ

Επιστημονική ονομασία : *Phlomis fruticosa* L.

Τοπική ονομασία : Σφακιά, Ασφάκα, Αγριφασκομηλιά



Είναι αυτοφυές φυτό σε όλη την Κέρκυρα και σε όλη την Ελλάδα. Τη βρίσκουμε σε όλους τους θαμνώδεις τόπους. Οι χωρικοί σήμερα το καίνε στους φούρνους.

Είναι γνωστή από τους αρχαίους χρόνους. Ο Διοσκουρίδης χρησιμοποιούσε το βραστάρι της ως στυπτικό. Επίσης από τα άνθη της που τα κοπανούσε και τα αναμίγνυε με κερί, έκανε αλοιφή που την χρησιμοποιούσε για την θεραπεία των εγκαυμάτων και παλαιών ελκών με επιτυχία. Ο Θεόφραστος την ονόμαζε «θήλυς κύστος»

Είναι φυτό είναι αειθαλές πολύκλαδο και θαμνώδες, όμοιο σχεδόν με τη φασκομηλιά. Τα φύλλα του έχουν λογχοειδές σχήμα, είναι δερματώδη και φέρουν έντονο χνούδι. Το χρώμα τους είναι σταχτοπράσινο ενώ όταν βρίσκονται στον ήλιο φαίνονται ασημένια από το χνούδι που τα περιβάλλει. Τα άνθη της είναι σφαιρικά και λευκά. Το ύψος της είναι περίπου 1m.

Σαν βότανο χρησιμοποιείται ολόκληρο το φυτό. Το βραστάρι του χρησιμεύει για την θεραπεία των αιμορροΐδων και θεωρείται καλό στυπτικό. Παρασκευάζεται με 30-35gr φύλλων μαζί με βλαστούς σε 600gr νερό. Το βράσιμο συνεχίζεται έως ότου η αρχική ποσότητα φτάσει τα 350gr.



Σήμερα συνήθως χρησιμοποιούν την ασφάκα στην περιοχή της Κέρκυρας μόνο όταν δεν έχουν συλλέξει φασκόμηλο.

ΒΑΛΛΩΤΗ Η ΚΡΑΤΗΦΟΡΟΣ

Επιστημονική ονομασία : *Ballota acetabulosa*

Τοπική ονομασία : Λούμινα, Λυχναράκι, Χορτολούμινο

Απαντάται σε όλη την Κέρκυρα. Είναι φυτό ποώδες με φύλλα αυγοειδή και χνουδωτά. Τα άνθη του είναι υπόλευκα, χνουδωτά και παρουσιάζονται κατά σπονδυλώματα πολλά μαζί. Αυτά εμφανίζονται από τον Ιούνιο μέχρι και τον Αύγουστο. Φθάνει σε ύψος 50cm. Το φυτό περιέχει δεψίνη, μια ρητινώδη ύλη πικρή και αρωματική και διάφορα άλατα.



Σαν βότανο είναι μαλακτικό και αποχρεμπτικό. Χρησιμοποιούνται για βραστάρι οι ανθισμένες κορυφές του που μαζεύονται στην αρχή της ανθοφορίας η οποία είναι τον Ιούνιο. Από το βραστάρι μπορεί να πάρει κανείς 1-2 φλιτζάνια την ημέρα. Επίσης συνιστάται για την φλόγωση των αναπνευστικών οδών και του στομάχου.

Οι κάλυκες του φυτού χρησιμοποιούνται ως λουμίνια στα καντήλια. Η συλλογή τους γίνεται στο τέλος του Αυγούστου.

Το φυτό δεν πρέπει να συγχέεται με το ανθοκομικό φυτό Βαλλωτή που ανήκει στην οικογένεια των *Amaryllaceae* και είναι βολβώδες. Αυτό το φυτό αγαπά την υγρασία, ανθίζει μόνο τον Αύγουστο και τα άνθη του έχουν κόκκινο χρώμα.

ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ

Επιστημονική ονομασία : *Rosmaninus officinalis* L.

Τοπική ονομασία : Δεντρολίβανο

Το δεντρολίβανο είναι γνωστό στους Κερκυραίους, από πολύ παλιά. Μάλιστα φύτευαν και από μια ρίζα στις αυλές τους ή στα αμπέλια τους, για να το έχουν κοντά τους και να αρωματίζουν τα κρασοβάρελα τους κατά το πλύσιμο, αλλά και το νερό που οι κοπέλες έλουζαν τα μαλλιά τους. Ακόμα και σήμερα υπάρχει σε ερειπωμένα χωριά όπου υπάρχουν πολλές ρίζες από δεντρολίβανο. Φυτρώνει σε ξηρά και πετρώδη εδάφη και για αυτό συνήθως το βρίσκουμε στους φράχτες των σπιτιών αλλά και των αμπελώνων. Είναι ανθεκτικό ακόμα και στα σταγονίδια της θάλασσας.



Σαν φυτό θεωρείται ότι ήταν το ελιξίριο της νεότητας, σύμβολο ομορφιάς και ευεξίας μια και λέγεται ότι ήταν το δώρο της Αφροδίτης στους ανθρώπους. Το δεντρολίβανο συναντάται στην αρχαιότητα να καίγεται ως υλικό θυμιάματος, κατά τη διάρκεια θυσιών και εξευμενισμού θεοτήτων δίπλα στους βωμούς. Ο βοτανολόγος Αλπίνι ανακάλυψε ολόκληρα κλαδιά δεντρολίβανου στο εσωτερικό μούμιας τοποθετημένα προφανώς από τους βαλσαμωτές ή ως υλικό τελετουργίας ή για καθαρά συντηρητικούς λόγους. Για αιώνες το φυτό εθεωρείτο σύμβολο ενθύμησης και ανάμνησης με σημαντικές όμως συντηρητικές ιδιότητες.

Στο Μεσαίωνα πίστευαν ότι φυτρώνει μόνο του στην αυλή των δικαίων ανθρώπων, ότι φέρνει καλή τύχη και προστατεύει από τις μάγισσες και τα κακά πνεύματα ενώ ταυτόχρονα δυναμώνει τη μνήμη. Οι αρχαίοι Έλληνες δεν παρέλειπαν να φορέσουν ένα στεφάνι δεντρολίβανο στο κεφάλι τους σε περιόδους σκληρής μελέτης.

Σαν φυτό είναι θαμνώδες και αειθαλές. Τα φύλλα του είναι μικρές βελόνες, που το μήκος τους μπορεί να φτάσει και τα 2,5cm με γαλαζοπράσινο χρώμα και έχουν ασημί επίχρισμα στην κάτω επιφάνειά τους. Αυτές είναι δερματώδεις. Αυτά όταν τριφτούν αναδύουν ένα πολύ ωραίο άρωμα. Τα άνθη του έχουν μοβ ανοιχτό χρώμα, ή ακόμα και λευκό ενώ βρίσκονται στις κορυφές του θάμνου. Είναι σωληνοειδή και εκφύονται από τις μασχάλες των φύλλων την άνοιξη. Ο βλαστός του είναι ξυλώδης ενώ σε μεγάλη ηλικία σχηματίζει και κορμό. Είναι όρθιος και πολύκλαδος. Το χρώμα του κορμού είναι γκρι - καφέ.

Σαν βότανο χρησιμοποιούνται τα φύλλα του. Κυρίως τα στεγνωμένα φύλλα 1-2 ημερών. Αυτά είναι πλούσια σε πτητικά έλαια. Έχει την ιδιότητα να διεγείρει την λειτουργία του εγκεφάλου, της αναπνοής και την κυκλοφορία του αίματος. Βελτιώνει την πέψη και βοηθά στην λειτουργία του συκωτιού και την έκκριση της χολής. Είναι διουρητικό και χρησιμοποιείται εναντίων των κολικών των νεφρών. Μπορεί να βοηθήσει στους πονοκεφάλους και τις ημικρανίες.



Χρησιμοποιείται ακόμα και εναντίων της υπέρτασης αλλά και της ταχυπαλμίας. Εξωτερικά το χρησιμοποιούμε σαν κατάπλασμα αλλά και για μπάνιο, εναντίον των ρευματισμών, της αρθρίτιδας, των νευραλγιών και των αποστημάτων. Επίσης είναι ιδανικό για την θεραπεία της τριχόπτωσης της κεφαλής και αποτελεί κύριο συστατικό πολλών προϊόντων που αφορούν την περιποίηση των μαλλιών. Την χρήση του πρέπει να την προσέχουν οι έγκυες γιατί προκαλεί αναταραχές. Το έγχυμα κατασκευάζεται από 20-30gr φύλλων και ανθέων σε 1lt νερό. Αυτό βράζεται για περίπου 15min. Από αυτό πίνουμε 2-3 φορές την ημέρα. Για μπάνιο χρησιμοποιούμε 50-60gr σε 1lt νερό. Το διατηρούμε σε στεγνό μέρος για 18 μήνες περίπου χωρίς να χάσει τις δραστικές του ουσίες.



Παλαιότερα το χρησιμοποιούσαν ως σύμβολο φιλίας και αφοσίωσης. Πολλές φορές το πήγαιναν και στις κηδείες, γιατί θεωρείται σύμβολο ενθύμησης και ανάμνησης. Το δεντρολίβανο είναι ένα από τα αγαπημένα «παιδιά» της Μεσογειακής μαγειρικής. Η χρήση του έχει κυρίως 2 σκοπούς, για να αρωματίσει και να συντηρήσει τις τροφές. Το δεντρολίβανο δίνει άρωμα ένταση και χρώμα σε αρωματικά ελαιόλαδα, ξύδια ακόμη και μαγειρικά αλάτια. Ταιριάζει πολύ με το μοσχάρι, το αρνί τα κυνήγια τα πουλερικά και τα τηγανιτά ψάρια. Σήμερα το χρησιμοποιούν για να αρωματίσουν τα φαγητά τις ελιές καθώς και το κρασί.

ΔΥΟΣΜΟΣ

Επιστημονική ονομασία : *Mentha arvensis* L.

Τοπική ονομασία : Δυόσμος

Ο δυόσμος φύεται σε όλα τα ποτάμια και τις πηγές της Κέρκυρας. Για να αναπτυχθεί χρειάζεται άφθονη υγρασία, πλούσιο έδαφος και αρκετό ήλιο. Αντέχει στο κρύο του χειμώνα της Κέρκυρας, χωρίς ιδιαίτερη δυσκολία. Πολλαπλασιάζεται πολύ εύκολα με σπόρο αλλά και με διαχωρισμό των ριζών του.



Η Ελληνική Μυθολογία μας λέει για την παρουσία του δυόσμου στη γη την ακόλουθη ιστορία. Η Περσεφόνη καθώς έκανε ένα απόγευμα τη βόλτα της στις όχθες του Αχέροντα ποταμού συνέλαβε τον Πλούτωνα να έχει στην αγκαλιά του μια νεαρή νύφη την Μίνθη. Εκνευρισμένη από την απιστία του συζύγου της την μεταμόρφωσε σε ταπεινό χορταράκι με μικρά μοβ ανθάκια έτσι ώστε να περνά απαρατήρητη από όλους. Όμως ο Πλούτwnας τη λυπήθηκε και της χάρισε θεική ευωδιά η οποία άλλωστε της χάρισε την «αθανασία» και μια ξεχωριστή θέση στο Πάνθεων των αρωματικών βοτάνων.

Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι ο δυόσμος αναζωογονούσε το μυαλό και δρόσιζε το αίμα, ενώ θεωρούταν ένα από τα ισχυρότερα αντίδοτα κατά του πονοκεφάλου. Για αυτό μετά τις οινοποσίες οι πρόγονοί μας φορούσαν στεφάνια στολισμένα με δυόσμο για να εξορκίσουν τον επερχόμενο πονοκέφαλο. Αλλά και σήμερα οι χωρικοί της Κέρκυρας κόβουν και βάζουν στο αφτί τους ένα κλαδάκι δυόσμο όταν τους δοθεί η ευκαιρία.

Σαν φυτό είναι πολυετές και αυτοφυές. Έχει βαθυπράσινο βλαστό, ο οποίος φέρει λογχοειδή φύλλα τα οποία αν τριφτούν ελαφρά με το χέρι αναδύουν πολύ ωραίο άρωμα. Τα φύλλα του είναι μικρά και πριονωτά στην άκρη. Τα άνθη του βρίσκονται στην κορυφή του βλαστού και έχουν μοβ χρώμα στην αρχή. Αργότερα κατά την ωρίμανσή τους αποκτούν σχεδόν λευκό χρώμα. Αυτά εμφανίζονται τον Αύγουστο, σε μορφή στάχewς¹⁰.



Σαν βότανο χρησιμοποιούν τα άνθη του αλλά και τα φύλλα του. Έχει αντισηπτικές ιδιότητες εναντίων των μικροβίων, ενώ επιδρά θετικά και στην πέψη. Ουσιαστικά δρα στο παχύ έντερο. Είναι σπασμολυτικό, αυξάνει τον ιδρώμα και έχει και αναισθητικές ιδιότητες. Έχει επίσης ηρεμιστικές ιδιότητες για τα νεύρα, ενώ μπορεί να επιβραδύνει και τους χτύπους της καρδιάς. Είναι ιδανικός για πονόδοντους, αλλά και για την κακοσμία του στόματος. Το αφέψημά του παρασκευάζεται από 1 κουτάλι του τσαγιού ξερά φύλλα σε 1 ποτήρι ζεστό νερό. Από αυτό πίνουμε από μισό ποτήρι 2-3 φορές την ημέρα. Αν καθημερινά πίνει κανείς πριν το φαγητό του το αφέψημα του δυόσμου, μπορεί να απαλλαγεί από πολλές ασθένειες. Εάν θέλουμε να φυλάξουμε ξερά φύλλα δυόσμου τα τοποθετούμε σε στεγνό μέρος. Εκεί διατηρούν τη δράση τους και το άρωμά τους ακόμα και για 2 χρόνια.

¹⁰ **Στάχης:** ταξιανθία με επιμήκη κύριο άξονα και με άμισχα επικαθήμενα πλάγια άνθη.

Στην αρχαία Ελληνική μαγειρική η χρήση του δυόσμου φαίνεται ότι κύρια εστιαζόταν σε σάλτσες αν μάλιστα κρίνει κάποιος και από το απόσπασμα του Αθηναίου «οι αχινοί αν φαγωθούν με σάλτσα γλυκόξινοι από ξύδι και μέλι μαζί με μαϊντανό και δυόσμο, γίνονται εύπεπτοι γλυκοί και εύγευστοι».



Στη σύγχρονη Ελληνική κουζίνα, ο δυόσμος χρησιμοποιείται στις σαλάτες ωμός, αλλά και στα φαγητά ως ένα από τα καλύτερα μυρωδικά. Επίσης μερικοί τον προσθέτουν στο φρέσκο γάλα ως συντηρητικό για να αποφύγουν το ξίνισμά του, αλλά και να δώσουν σε αυτό το υπέροχο άρωμά του. Πολλοί χρησιμοποιούν τον δυόσμο και ως εντομοαπωθητικό.

Από τον δυόσμο παίρνουμε και ένα αιθέριο έλαιο με το οποίο γίνονται γαργάρες εάν έχουν πρησθεί τα ούλα. Σήμερα οι ντόπιοι τον μαζεύουν το καλοκαίρι και τον αποξηραίνουν για να τον χρησιμοποιήσουν τον χειμώνα ως αρωματικό για τα διάφορα φαγητά τους αλλά και για την παρασκευή αφεψήματος. Γενικά στην Κέρκυρα η χρήση του στην κουζίνα είναι απαραίτητη.

ΘΡΟΥΜΠΙ

Επιστημονική ονομασία : *Satureja montana*

Τοπική ονομασία : Θρούμπι

Παλαιότερα βρισκόταν σε πολλά βουνά της Κέρκυρας. Σήμερα τείνει να εξαφανιστεί, όχι μόνο από την συγκεκριμένη περιοχή αλλά από και από την υπόλοιπη Ελλάδα. Ο λόγος οφείλεται στο αλόγιστο μάζεμα που κάνει ο άνθρωπος, ξεριζώνοντας ολόκληρο το φυτό, αντί να κόψει τα χρήσιμα για αυτόν μέρη του. Το βρίσκουμε επάνω σε βράχους και σε πλαγιές. Θέλει δηλαδή εδάφη με καλή αποστράγγιση και ηλιόλουστα. Μπορεί να πολλαπλασιαστεί με σπόρους αλλά πολύ δύσκολα. Πιο εύκολα πολλαπλασιάζεται με διαχωρισμό των ριζών του.



Σαν φυτό είναι μικρός πολυετής θάμνος με μεγάλη ανθεκτικότητα στο κρύο. Το ύψος του μπορεί να φτάσει έως και τα 50cm. Έχει ξυλώδη κορμό, ο οποίος διακλαδίζεται. Τα φύλλα του είναι πολύ μικρά και παχιά, σκληρά με μαύρα στίγματα επάνω. Τα άνθη του είναι σε ταξιανθία στάχewς και έχουν άσπρο έως ρόδινο χρώμα. Οι σπόροι του είναι μικροί και αυγοειδείς, ενώ φυτρώνουν σχετικά δύσκολα. Έχει ευχάριστη οσμή.

Σαν βότανο χρησιμοποιείται το αφέψημά του το οποίο το παρασκευάζεται από 25-30 gr φύλλα σε 1 λίτρο νερό. Αυτό διεγείρει την όρεξη και διορθώνει τη λειτουργία του στομάχου. Επίσης καταπραΰνει τους ρευματικούς πόνους.

Χρησιμοποιείται ακόμα και εξωτερικά για τα τσιμπήματα των εντόμων. Χρειάζεται προσοχή όμως γιατί δεν κάνει να καταναλώνεται από τις έγκυες σε μεγάλες ποσότητες. Επίσης χρησιμοποιείται στο λουτρό, όπου έχει εκτός από αρωματικές και ευεργετικές ιδιότητες. Για αυτή την περίπτωση βράζουμε αρκετά φύλλα και κλαδιά και το χρησιμοποιούμε αφού πρώτα το σουρώσουμε. Το λουτρό αυτό δυναμώνει τους ιστούς των παιδιών καθώς επίσης και τα νεύρα τους. Τα αποτελέσματά του είναι φανερά μετά από χρήση 5-6 φορές.

Το φυτό δίνει και αιθέριο έλαιο το οποίο λαμβάνεται με απόσταξη. 100Kg χλωρά κλαδιά μας δίνουν περίπου 900gr, ενώ τα ξηρά μπορούν να μας δώσουν ακόμα και 3Kg. Το έλαιο που προέρχεται από φρέσκα φυτά έχει λευκό χρώμα, ενώ αυτό που προέρχεται από ξηρά έχει κίτρινο χρώμα το οποίο στη συνέχεια γίνεται κόκκινο.

Η θρούμπι χρησιμοποιείται και στη μαγειρική, και δίνει ωραίο άρωμα στα φαγητά. Αυτή του η χρήση υπάρχει εδώ και 2000 χρόνια. Στην Κέρκυρα χρησιμοποιείται κυρίως για τον αρωματισμό και διατήρηση των ελιών, της σταφίδας και των σύκων. Είναι επίσης και το μόνο αρωματικό που αρωματίζει τις τραχανόπιπτες (γέμιση φτιαγμένη από κίτρινο κολοκύθι, τραχανά και θρούμπι.



Σήμερα πολλοί Κερκυραίοι δεν το βρίσκουν σε ποσότητα για να το συλλέξουν, το έχουν στον κήπο τους ως διακοσμητικό αλλά και ως αρωματικό φυτό σε συνδυασμό με άλλα. Καλλιέργειά του γίνεται στο εξωτερικό. Επίσης χρησιμοποιείται και ως μελισσοτροφικό φυτό. Προσοχή η συλλογή από το αυτοφυές αλλά και από το καλλιεργημένο πρέπει να γίνεται προσεκτικά. Πρέπει να κόβονται μόνο κλαδάκια του φυτού με ψαλίδι. Και φυσικά αυτό που πρέπει να προσέχουμε είναι να μην το μπερδεύουμε με το θυμάρι και το θυμαράκι που επίσης φύονται στη περιοχή γιατί τα τρία φυτά μοιάζουν πάρα πολύ.



Η συλλογή των φύλλων του γίνεται συνήθως την Ιούλιο. Εάν θέλουμε να τα διατηρήσουμε, μπορούμε να το αποξηράνουμε. Μετά το τοποθετούμε σε σκιερό και ξηρό μέρος. Αυτό μπορεί να κρατήσει τη δραστηκότητά του έως και 18 μήνες.

ΘΥΜΑΡΑΚΙ

Επιστημονική ονομασία : *Micromeria Juliana* L.

Τοπική ονομασία : Θυμαράκι

Το θυμαράκι για αναπτυχθεί δεν απαιτεί έδαφος με πλούσια θρεπτικά στοιχεία και για αυτό βρίσκεται επάνω στα βουνά και μάλιστα σε άγονα σημεία. Εικάζεται πως εάν δεν υπήρχαν τα ζώα για βοσκή, τότε όλα τα βουνά θα ήταν γεμάτα με αυτό αλλά και με τα υπόλοιπα είδη της οικογένειας, όπως το θρούμπι και το θυμάρι.

Είναι ποώδες και θαμνώδες φυτό και μοιάζει πάρα πολύ με τα υπόλοιπα είδη του κοινού θυμαριού. Τα φύλλα του είναι πολύ μικρά και γραμμικά. Έχουν αυγοειδές σχήμα και σκούρο πράσινο χρώμα. Πάνω στο μίσχο βρίσκονται διατεταγμένα αντίθετα και έχουν πολύ μικρό μίσχο. Το στέλεχός του είναι πολύ μαλακό. Τα άνθη του είναι μικρά και κόκκινα, εκφύονται στην άκρη των βλαστών του και βρίσκονται σε μικρά μπουκέτα.



Χρήσιμο είναι όλο το υπέργειο μέρος του φυτού. Συνήθως για οποιαδήποτε χρήση του μαζεύεται τον Ιούνιο με Ιούλιο. Έχει καταπραϋντικές ιδιότητες, τονωτικές για τα νεύρα αλλά και απολυμαντικές. Το βραστάρι του συνιστάται για το βήχα, τους πόνους στο στομάχι και κυρίως για παθήσεις των νεφρών, αλλά πολλές φορές ακόμα και καρδιακές παθήσεις. Εξωτερικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε χτυπήματα αλλά και εξαρθρώσεις.

Το βραστάρι παρασκευάζεται από 1,5-2gr φύλλων και ανθέων σε περίπου 250ml νερό. Το μίγμα αυτό βράζεται και στη συνέχεια στραγγίζεται καλά. Από αυτό πίνουμε 2 ζεστά φλιτζάνια την ημέρα. Με τα άνθη του μπορούμε να πραγματοποιήσουμε μπάνια ειδικά στα παιδιά για ρευματοπάθειες και για αδυναμία. Σε αυτή την περίπτωση βράζουμε 100gr ανθισμένων κορυφών σε 1,3Lt νερού και στη συνέχεια προστίθεται στο μπάνιο.

Εκτός από βότανο θεωρείται και άριστο μελισσοτροφικό φυτό, αλλά ακόμα και διακοσμητικό. Το βρίσκουμε δηλαδή να διακοσμεί κήπους μαζί με άλλους αρωματικούς θάμνους.

ΘΥΜΑΡΙ

Επιστημονική ονομασία : *Thymus capitatus* (L.)

Τοπική ονομασία : Θυμαρί



Είναι ένα φυτό αρκετά διαδεδομένο στην περιοχή, αν και σήμερα τείνει και αυτό να εξαφανιστεί λόγω της ελεύθερης βοσκής κοπαδιών. Το βρίσκουμε συνήθως σε βραχώδη και ξηρά μέρη. Ο πληθυσμός του αυξάνει σε περιοχές που υπάρχει ελεγχόμενη (περιορισμένη) βοσκή. Χρησιμοποιείται ως αρωματικό πολλών φαγητών αλλά και ως φαρμακευτικό

Επίσης θεωρείται και το καλύτερο μελισσοτροφικό φυτό. Είναι γνωστή η αξία που έχει το θυμαρίσιο μέλι.

Σαν φυτό είναι πολυετής θάμνος με μικρά φύλλα που έχουν αυγοειδές σχήμα με πάρα πολύ μικρό μίσχο. Το στέλεχος του είναι τρυφερό. Τα άνθη του είναι μικρά και έχουν έντονο μοβ χρώμα. Βρίσκονται μαζεμένα σαν σε μικρά μπουκετάκια. Ανθίζει από τον Ιούνιο μέχρι το Σεπτέμβριο. Το ύψος του μπορεί να φτάσει έως και τα 50 cm.

Σαν βότανο χρησιμοποιείται το αφέψημά του το οποίο παρασκευάζεται με τα φύλλα του. Βράζουμε ένα κουταλάκι φύλλων σε ένα φλιτζάνι νερό. Συνιστάται για το βήχα, για στομαχόπονο και παθήσεις των νεφρών. Μπορούμε να κάνουμε και εξωτερική χρήση για επούλωση των τραυμάτων, αλλά και για εξαρθρώσεις. Με τα άνθη του αν τα βράσουμε μπορούμε να κάνουμε λουτρό. Συνήθως βράζουμε 100gr ανθέων για ένα λουτρό. Αφού το βράσουμε το σουρώνουμε και στη συνέχεια το αραιώνουμε.

Χρειάζεται μεγάλη προσοχή για το μάζεμά του. Δεν πρέπει κανείς να το ξεριζώνει γιατί τότε καταστρέφεται. Το πρόβλημα είναι ότι δεν φυτρώνει εύκολα ο σπόρος του και για το λόγο αυτό τείνει να εξαφανιστεί σήμερα.

ΛΕΒΑΝΤΑ

Επιστημονική ονομασία: *Lavantula stoechas* L.

Τοπική ονομασία: Λεβάντα

Η λεβάντα είναι ένα αρκετά διαδεδομένο αρωματικό φυτό σε όλο τον κόσμο. Ήταν γνωστή και στους αρχαίους Έλληνες. Προτιμά ηλιαζόμενες θέσεις.

Σαν φυτό είναι πολυετές, αειθαλές και φρυγανώδες. Έχει ξυλώδη στελέχη τα οποία αν δεν κλαδευτούν μπορούν να απλώσουν αρκετά αλλά ποτέ όρθια. Ουσιαστικά έρπουν πάνω στην επιφάνεια του εδάφους. Τα φύλλα της είναι πολύ μικρά και ξυλώδη. Δεν έχουν μίσχο και μοιάζουν πάρα πολύ με τα φύλλα που έχει το δεντρολίβανο. Έχουν ανοιχτό πράσινο χρώμα ωραίο άρωμα και καλύπτονται από ένα χνούδι. Τα άνθη της βρίσκονται πάνω σε ένα λεπτό στέλεχος, είναι τοποθετημένα σε σπονδύλους και έχουν μοβ χρώμα, ενώ αναδύουν υπέροχο άρωμα. Ο καρπός της είναι λείος και μοιάζει με μικροσκοπικό καρύδι. Το φυτό ανθίζει τον Ιούλιο με Αύγουστο.

Σαν φαρμακευτικό φυτό είναι διουρητικό, διεγερτικό, αντισπασμωδικό και αντισηπτικό. Επίσης συνιστάται σε κακή χώνεψη, ναυτία και νευρικά φαινόμενα. Για αυτές τις ιδιότητες πίνουμε το αφέψημά του το οποίο παρασκευάζουμε με ένα κουταλάκι φύλλα του μέσα σε ένα φλιτζάνι. Επίσης μπορούμε να κάνουμε εξωτερική χρήση από το αιθέριο έλαιο του για μώλωπες, αλλά και πρηξίματα. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην χειρουργική, στην δερματολογία και στην νευρολογία.

Σαν αρωματικό φυτό χρησιμοποιείται στις ντουλάπες για να αποκτήσουν τα ρούχα ένα ωραίο και διακριτικό άρωμα ενώ καταπολεμά και τον σκώρο. Ταυτόχρονα όμως η λεβάντα διώχνει και το σκώρο από τα ρούχα. Επίσης μπορούμε να παράγουμε ένα αιθέριο έλαιο το οποίο χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, στην σαπωνοποιία αλλά ακόμα και στην φαρμακευτική.

Σήμερα η λεβάντα χρησιμοποιείται και σαν διακοσμητικό φυτό σε μικρούς κήπους μαζί με άλλα αρωματικά φυτά. Μας δίνει ωραίο χρώμα αλλά και ωραίο άρωμα, ενώ η διάρκεια άνθισής της είναι σχετικά μεγάλη. Επίσης την χρησιμοποιούμε και σαν μελισσοτροφικό φυτό. Το μέλι που παράγεται είναι πολύ γλυκό και έχει εξαιρετική γεύση.



Η καλλιέργεια της είναι αρκετά εύκολη. Κάνουμε γραμμική φύτευση, ενώ αποδίδει τον δεύτερο χρόνο. Η πραγματική απόδοση της όμως είναι μετά τον πέμπτο χρόνο. Μπορούμε να φυτέψουμε ακόμα και 1500-1600 φυτά σε ένα στρέμμα, κατά γραμμές. Μαζεύεται όταν τα φυτά βρίσκονται σε πλήρη ανθοφορία. Πολλές περιοχές της Κέρκυρας είναι ιδανικές για τη καλλιέργειά της.

MANTZOYRANA

Επιστημονική ονομασία: *Origanium majiorana*

Τοπική ονομασία: Μαντζουράνα

Η μαντζουράνα είναι γνωστό αρωματικό φυτό της Κέρκυρας. Σήμερα την μαντζουράνα την βρίσκει κανείς σχεδόν αποκλειστικά σε γλάστρες και όχι ελεύθερη στο περιβάλλον. Το γένος της έχει περίπου 30 είδη.

Ο Θεόφραστος την ονόμαζε Αμάρακο και ο Διοσκουρίδης Σάμψυχο. Από αυτήν παρασκεύαζαν ένα ωραίο άρωμα που ήταν περιζήτητο την εποχή εκείνη. Το άρωμα αυτό το ονόμαζαν Αμαράκινο ή Σαμψύχινο. Ήταν τόσο δυνατό όμως που πολλές φορές προκαλούσε αλλεργικό πονοκέφαλο. Οι αρχαίοι συγγραφείς όπως είναι οι Διοσκουρίδης, Πλίνιος και Βιργίλιος την αποκαλούν βασιλικό κρίνο.



Έχει πολύ μικρά φύλλα ωειδή τα οποία όταν τριφτούν αναδύουν ένα πολύ ωραίο άρωμα που θυμίζει πολύ το άρωμα της λεβάντας. Τα άνθη της είναι μικρά και το χρώμα τους είναι λευκοπράσινο. Αυτά εκφύονται σε ταξιανθία στάχews. Αυτά εμφανίζονται τον Ιούλιο και διατηρούνται μέχρι και τον Σεπτέμβρη. Όταν βρίσκεται σε άγρια κατάσταση τότε το ύψος του μπορεί να φτάσει τα 30cm. Η γεύση του φυτού είναι πικρή και καυστική.

Σαν βότανο χρησιμοποιούνται οι ανθισμένες κορυφές της μαζί με τα φύλλα. Η συλλογή των ανθέων γίνεται μέχρι και τον Αύγουστο. Για την αποξήρανσή τους απαιτείται σκιερό και δροσερό μέρος. Την χρησιμοποιούν κυρίως εναντίων των πονοκεφάλων, των νευρικών παθήσεων, της ημιπληγίας, των παραλύσεων, των κρυολογημάτων, την ανορεξία, αλλά ακόμα και για την απώλεια μνήμης. Από την μαντζουράνα επίσης παράγεται και ένα αιθέριο έλαιο το οποίο είναι κίτρινο, με γλυκεία γεύση και αρωματικό. Περιέχει και μια εκχυλιστική ουσία η οποία μοιάζει με την καμφορά.

ΡΙΓΑΝΗ

Επιστημονική ονομασία: *Origanum vulgare* L.

Τοπική ονομασία: Ρίγανη

Η ρίγανη εμφανίζεται σε όλη την Ελλάδα αλλά και σε όλα τα βουνά της Κέρκυρας. Την συναντάμε μέσα σε δάση, σε χέρσα μέρη, σε ξερολίβαδα, αλλά ακόμα και κοντά σε ποτάμια. Στην περιοχή φυτρώνουν δυο είδη. Η άγρια και ήμερη. Άλλοι θεωρούν καλύτερη την άγρια και άλλοι την ήμερη. Η άγρια ρίγανη φυτρώνει σε υψόμετρο από 50 έως 650 μέτρα, ενώ η ήμερη φυτρώνει σε υψόμετρο 700 έως 900 μέτρα.



Άγρια ρίγανη

Σαν φυτό είναι θάμνος ποώδης και φρυγανώδης. Τα κλαδιά του είναι μακριά και τετράγωνα. Δεν έχουν ελαστικότητα και για το λόγο αυτό σπάζουν αρκετά εύκολα. Έχουν κάθετη κατεύθυνση και στις άκρες τους διακλαδίζονται. Εκεί έχουμε τον σχηματισμό των ανθέων. Τα φύλλα της ρίγανης γενικά είναι πολύ μικρά και έχουν ωσειδές σχήμα, ενώ στην άκρη τους κάνουν μια μικρή μύτη. Επίσης καλύπτονται από μικρές τρίχες.

Το χρώμα τους είναι πράσινο - σταχτί με την επάνω επιφάνεια πιο σκουρόχρωμη. Όταν αυτά τριφτούν μας δίνουν το άρωμά τους. Τα άνθη της έχουν λευκοπράσινο χρώμα και αναδύουν ένα ωραίο άρωμα.

Επίσης είναι πλούσια σε νέκταρ και για το λόγο αυτό η ρίγανη θεωρείται και φυτό μελισσοτροφικό. Χρήσιμα είναι τα φύλλα και τα άνθη της, που συλλέγονται μαζί με το κλαδάκι όταν αρχίζουν να ξηραίνονται τα άνθη της. Συνήθως αυτή η εποχή είναι το καλοκαίρι και πιο συγκεκριμένα στα μέσα του Ιουλίου. Στις ορεινές περιοχές λίγο αργότερα. Η διαφορά μεταξύ ήμερης και άγριας ρίγανης είναι εμφανής στο σχηματισμό των ανθέων αλλά και της γεύσης του είδους. Η άγρια ρίγανη πιπερίζει λίγο.

Σαν βότανο χρησιμοποιούνται και τα δύο είδη από τους αρχαίους χρόνους. Θεωρούνται διεγερτικά και χρησιμοποιούνται ακόμα και ως αντισηπικό. Επίσης, χρησιμοποιούνται κατά των πόνων των δοντιών, της ανορεξίας, της αεροφαγίας και κατά των πόνων του στομαχιού. Το αφέψημά της γίνεται με μια κουταλιά από φύλλα και άνθη σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Η συνιστώμενη δόση είναι 2 φλιτζάνια την μέρα.

Σαν αρωματικό χρησιμοποιούνται και τα δύο είδη της ρίγανης για να δώσουν άρωμα σε φαγητά αλλά και στις σαλάτες. Στις σαλάτες όμως, προτιμάται η ήμερη. Επίσης η ρίγανη γενικά χρησιμοποιείται για την παρασκευή αρωματικών σαπουνιών, στις οδοντόκρεμες αλλά και σαν συστατικό σε κάποια ακριβά αρώματα.

ΤΣΑΙ ΤΟΥ ΒΟΥΝΟΥ

Επιστημονική ονομασία: *Sideritis raeseri*.

Τοπική ονομασία: Τσάι του βουνού. Τσάι



Το τσάι του βουνού θεωρείται από τα πιο ακριβά βότανα. Αυτό το βρίσκουμε σε πολλά βουνά της Κέρκυρας, ενώ όσοι πιστεύουν ότι τους ανήκει η περιοχή που φυτρώνει το μαζεύουν με αποτέλεσμα να το καταστρέφουν γιατί το ξεριζώνουν. Είναι πολύ ανθεκτικό σαν φυτό. Αντέχει στην πολύ ζέστη αλλά και στο πολύ κρύο.

Σαν φυτό είναι πολυετές και πολλαπλασιάζεται πολύ δύσκολα. Είναι πολύ ανθεκτικό στην ξηρασία του καλοκαιριού, ενώ παραμένει πράσινο όλο το χρόνο. Τα φύλλα του είναι αρωματικά και είναι τοποθετημένα αντίθετα το ένα με το άλλο. Ο βλαστός του είναι τετραγωνισμένος, ενώ ολόκληρο το φυτό καλύπτεται από ένα λευκό χνούδι. Τα άνθη του έχουν κίτρινο χρώμα και εκφύονται από τις μασχάλες των φύλλων με τη μορφή στάξεων. Τα άνθη τα βρίσκουμε στις αρχές του καλοκαιριού.



Σαν βότανο το τσαί χρησιμοποιείται εδώ και αιώνες. Παρόλα αυτά όμως δεν έχει μελετηθεί ιδιαίτερα. Έχει πικρή γεύση και για αυτό στο αφέψημά του προσθέτουμε και ζάχαρη. Είναι ορεκτικό και εφιδρωτικό. Μπορεί να βοηθήσει ακόμα και σε καρδιακές ασθένειες. Σύμφωνα με έρευνες Αμερικανών επιστημόνων που έχουν γίνει, λένε ότι, η κατανάλωση του μπορεί να μειώσει έως και 40% τις καρδιακές παθήσεις. Κυρίως όμως συνίσταται για κρυολογήματα, για πονόλαιμους και γενικά για ότι έχει σχέση με κρυολόγημα και με παθήσεις των πνευμόνων. Πίνουμε το ρόφημα του το οποίο παρασκευάζεται από ένα κουτάλι φαγητού σε ένα ποτήρι βραστό νερό. Εκεί το αφήνουμε σκεπασμένο περίπου 20min. Στη συνέχεια το νερό στραγγίζεται και στο αφέψημα προστίθεται ζάχαρη. Άλλοι το παρασκευάζουν βράζοντας απευθείας το τσαί μέσα στο νερό, ενώ στη συνέχεια πάλι το στραγγίζουν.

Στην Κέρκυρα το χρησιμοποιούν και ως ρόφημα ακόμα και τις μέρες που κάνει κρύο και όχι απαραίτητα σαν βότανο. Όταν κανείς χρησιμοποιεί καθημερινά το αφέψημά του εικάζεται ότι διατηρεί ωραίο δέρμα. Πολλοί το χρησιμοποιούν και ως αρωματικό στις ντουλάπες τους. Μετά το μάζεμα μπορεί να διατηρηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα αρκεί να βρίσκεται σε ξηρό, δροσερό αλλά και σκιερό μέρος.

ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ

Επιστημονική ονομασία: *Salvia officinalis* L.

Τοπική ονομασία: Φασκόμηλο.

Το φασκόμηλο το συναντά κανείς σε όλη την Κέρκυρα αλλά σε περιορισμένο αριθμό. Μοιάζει πάρα πολύ με την ασφάκα και για αυτό το μπερδεύουν πολλοί. Είναι αρκετά ανθεκτικό σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες όπως -10°C , αλλά και στις υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού. Χρειάζεται καλά στραγγισμένο έδαφος και αρκετό ήλιο. Ο πολλαπλασιασμός του γίνεται με σπόρους, αλλά συνήθως προτιμά κανείς να το πολλαπλασιάσει χωρίζοντας τις ρίζες του την άνοιξη.

Το φασκόμηλο ήταν γνωστό και στους αρχαίους Έλληνες. Ο Διοσκουρίδης αναφέρει ότι με αυτό έφτιαχναν νελελισφάκινο οίνο. Αυτός παρασκευαζόταν από 80gr, φύλλων και βλαστών τα οποία άφηναν να μουσκέψουν σε 1Kg λευκό κρασί για μία εβδομάδα. Από αυτό έπαιρνε κανείς 1-3 κουταλιές του φαγητού μετά το φαγητό του. Αυτό το μίγμα θεωρείτο διεγερτικό και στομαχικό. Επίσης ο Διοσκουρίδης το αναφέρει με το όνομα βάλαμο των ματιών, αλλά το συνιστούσε κατά των αιμορραγιών.



Σαν ρόφημα το θεωρούσε ιδανικό για την μακροβιότητα και για την αποκατάσταση της μνήμης. Οι ρωμαίοι το ονόμαζαν ιερό φυτό και το συνιστούσαν ακόμα και για τα δαγκώματα των φιδιών.

Σαν φυτό είναι αειθαλές πολύκλαδο και θαμνώδες. Τα φύλλα του έχουν λογχοειδές σχήμα, είναι δερματώδη και φέρουν έντονο χνούδι. Το χρώμα τους είναι σταχτοπράσινο ενώ όταν βρίσκονται στον ήλιο φαίνονται ασημένια από το χνούδι που τα περιβάλλει. Τα άνθη του είναι μικρά χωνάκια και ξεχωρίζουν από της ασφάκας τα οποία είναι σφαιρικά. Το χρώμα τους είναι μενεξεδί και εμφανίζονται σε ταξιανθία στάχως το καλοκαίρι. Όταν δηλαδή το φυτό είναι ανθισμένο είναι σχετικά εύκολο να το ξεχωρίσει κανείς από την ασφάκα.

Το αφέψημα του φασκόμηλου χρησιμεύει για την δυσπεψία και τον τυμπανισμό. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί επίσης και εναντίων της υπερβολικής εφίδρωσης, της γυναικείας στειρότητας (σ' αυτή την περίπτωση στο αφέψημα προσθέτουμε και αλάτι), και σαν διεγερτικό των έμμηνων. Επίσης χρησιμοποιείται για τα κρυολογήματα καθώς και για τις ασθένειες του αναπνευστικού συστήματος. Μπορεί ακόμα να χρησιμοποιηθεί και ως διουρητικό, αλλά και για το δυνάμωμα του νευρικού συστήματος. Το αφέψημά του επίσης είναι και αντισηπτικό και για αυτό χρησιμοποιείται εξωτερικά, για πλύση τραυμάτων αλλά και στους καλόγερους, τα πρηξίματα και τα τσιμπήματα από τα έντομα.

Το αφέψημα παρασκευάζεται από 1 κουτάλι του τσαγιού φύλλων σε 1 ποτήρι βραστό νερό. Στη συνέχεια το μίγμα αφήνεται σε ηρεμία για 15min. Κατόπιν στραγγίζεται καλά και αν θέλει κανείς προσθέτει και λίγη ζάχαρη για να το γλυκάνει. Από αυτό παίρνει 2 ποτήρια την ημέρα. Εάν θέλουμε να φυλάξουμε τα φύλλα του, πρέπει να τα αποξηράνουμε σε σκιερό και ξηρό μέρος και να τα αποθηκεύσουμε σε στεγνό δοχείο. Έτσι αυτά κρατούν τις ιδιότητές τους για περίπου 18 μήνες.

Γενικά: η οικογένεια των Χειλανθών παρουσιάζει κοινά χαρακτηριστικά: Τα φυτά έχουν αδένες με αρωματικό έλαιο, φύλλα απλά και αντίθετα, σωληνοειδή κάλυκα άνθους με χείλη που σχηματίζονται σε πέντε οδόντες. Ο κάλυκας παραμένει στον καρπό. Έχουν στεφάνη με ακανόνιστη μορφή η οποία σχηματίζει 2 χείλη, 4 στήμονες, ύπερο από 2 καρπόφυλλα ενωμένα, μια τετράχωρη ωοθήκη με ένα ωάριο σε κάθε χώρο. Ο καρπός αποτελείται από 4 αχαίνια.

14. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ LAUREACEAE

(ΔΑΦΝΩΔΩΝ ΑΠΕΤΑΛΩΝ)

ΒΑΓΙΑ (ΔΑΦΝΗ)

Επιστημονική ονομασία : *Laurus nobilis* L.

Τοπική ονομασία : Βάγια, Δάφνη, Δάφνη του Απόλλωνα

Είναι ένα αειθαλές δέντρο με μέτριο ύψος. Στην Κέρκυρα συναντάμε δύο είδη της. Την πλατύφυλλο που οι ντόπιοι κατ' αποκλειστικότητα ονομάζουν Βάγια και την στενόφυλλο που ονομάζουν Δάφνη.

Σύμφωνα με την μυθολογία μας έχει πάρει το όνομά της από την εξής ιστορία: Η κόρη της Γης και του Πηνειού ξεφεύγοντας από τον Απόλλωνα που την κυνηγούσε, παρακάλεσε τη μητέρα της να την σώσει. Τότε αυτή την κατάπτε και στη θέση εκείνη φύτρωσε η βάγια. Ο Απόλλωνας για να παρηγορηθεί, έκοψε ένα κλαδί της και το έκανε στεφάνι. Από τότε το δέντρο αυτό αφιερώθηκε στο γιο της Λητώς και του Δία.



Στη συνέχεια το χρησιμοποίησαν στο μαντείο των Δελφών. Στην Θήβα κάθε 9 χρόνια γιόρταζαν τα Δαφνηφόρια προς τιμή του Απόλλωνα που σκότωσε τον Πύθωνα. Ο Διοσκουρίδης την αναφέρει σε τρεις μορφές, με το όνομα πλατύφυλλος, στενόφυλλος και ποικιλόφυλλος δάφνη, ενώ την είχαν σε όλους τους κήπους τους. Η δάφνη από τους αρχαίους Έλληνες δινόταν ως διάκριση στους νικητές των ποιητών, των καλών τεχνών και των φιλοσόφων. Επίσης την θεωρούσαν και φύλακα των αυτοκρατόρων και για αυτό δεν

έλλειπε ποτέ από τους κήπους τους. Αργότερα κατά τον Χριστιανισμό την ημέρα των Βαΐων μοίραζαν φύλλα δάφνης και για αυτό το λόγο έχει επικρατήσει και το όνομα βάγια.

Τα φύλλα του φυτού είναι πολύ σκούρα πράσινα, βραχύμισχα, λογχοειδή, δερματώδη και στη περιφέρεια κυματοειδή. Τα άνθη της είναι πρασινόλευκα και εκφύονται πολλά μαζί στις μασχάλες των φύλλων. Ανθίζει από τον Μάρτιο έως τον Απρίλιο ο δε καρπός της είναι μαυριδερός και περιέχει πολλές ουσίες που χρησιμοποιούνται στη φαρμακευτική.

Χρήσιμα μέρη για την θεραπεία ασθενειών θεωρούνται τα φύλλα και οι καρποί της. Όταν όμως αυτά μασηθούν δίνουν την γεύση έντονης καούρας στο στόμα και προκαλούν άφθονο σάλιο. Από τους καρπούς της με συμπίεσή τους ή ακόμα και άλεσμα τους παράγεται λάδι το οποίο έχει μεγάλη πυκνότητα και περιέχει και αιθέρια έλαια. Το στερεό μέρος του δαφνέλαιου ονομάζεται δαφνίνη και αποτελείται από λιπαρές και κρυσταλλικές ουσίες. Αυτές διαλύονται μόνο στο οινόπνευμα και λιώνουν στους 45 °C. Το αιθέριο έλαιο το χρησιμοποιούν για την αεροφαγία γιατί αυτό προκαλεί κινητικότητα στο έντερο.

Γενικά η βάγια χρησιμοποιείται για τις εφιδρωτικές, διουρητικές, διεγερτικές, αποχρεμπτικές, σπασμολυτικές και εμμηναγωγικές της ιδιότητες. Για πόνους στο σώμα χρησιμοποιείται ως αλοιφή. Θρυμματισμένοι σε σκόνη καρποί και φύλλα, χρησιμοποιούνται για επούλωση σε πληγές. Το έγχυμα των φύλλων και των καρπών της χρησιμεύει στη τόνωση του οργανισμού.

Το έγχυμα των φύλλων της παρασκευάζεται από 10-15gr φύλλων σε 1lt νερό. Το έγχυμα των καρπών της παρασκευάζεται από 3-10gr σε 1lt νερό. Προσοχή πρέπει να υπάρχει κατά την επαφή του φλοιού της και του σαρκώδους μέρους του καρπού με το δέρμα γιατί προκαλούνται πρηξίματα και πολλές φορές ακόμα και πληγές.

Η δάφνη χρησιμοποιείται επίσης και σαν αρωματικό φυτό στην Ελληνική κουζίνα. Δίνει ωραίο άρωμα αλλά και γεύση, σε φαγητά αλλά και ελιές. Συνήθως δεν λείπει από κανέναν κήπο γιατί έχει και διακοσμητική αξία. Επίσης στην εποχή μας έχει επικρατήσει να θεωρείται σύμβολο απόδοσης τιμής και μνήμης σε εκείνους που χάνονται για την ελευθερία της πατρίδας.

Γενικά τα φυτά της οικογενείας των δαφνωδών έχουν τα εξής κοινά χαρακτηριστικά: τα άνθη φύονται σε ομάδες χωριστά τα αρσενικά από τα θηλυκά και οι καρποί τους είναι σαρκώδεις.

ΠΙΚΡΟΔΑΦΝΗ

Επιστημονική ονομασία: *Nerium oleander*

Τοπική ονομασία: Δάφνη, Πικροδάφνη.

Τη βρίσκουμε όπου υπάρχει αρκετή υγρασία. Σήμερα όμως την φυτεύουν στις άκρες των δρόμων αλλά και στα σπίτια ως διακοσμητικό φυτό.



Είναι πολύχρονος και δηλητηριώδης θάμνος. Η πικροδάφνη που βρίσκουμε στα ποτάμια και στις πηγές είναι με τα μονά ροζ άνθη. Αυτή έχει λογχοειδή φύλλα σκούρου πράσινου χρώματος. Ο καρπός της είναι μια στενόμακρη κάψα με αρκετά σπόρια στο εσωτερικό τους. Συνήθως στα σπίτια και στους δρόμους βρίσκει κανείς τα πιο διακοσμητικά είδη όπως είναι αυτές με τα λευκά άνθη, τα κόκκινα, τα πορτοκαλί, αλλά και τα διπλά.

Χρήσιμα μέρη είναι κυρίως τα φύλλα της. Αυτά συλλέγονται την εποχή της ανθοφορίας. Οι ουσίες που περιέχονται στα φύλλα, παρόλο που είναι πολύ επικίνδυνες για τον άνθρωπο είναι και καρδιοτονωτικές. Καλό είναι λοιπόν να προσέχει κανείς πολύ όταν την χρησιμοποιεί σαν βότανο, αλλά και όταν την χρησιμοποιεί για διακοσμητικούς λόγους να μην τοποθετείται σε σημεία όπου φτάνουν εύκολα παιδιά.

15. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ *LEGUMINOSAE*

(ΨΥΧΑΝΘΩΝ ΧΩΡΙΣΤΟΠΕΤΑΛΩΝ)

ΑΓΡΙΟ ΤΡΙΦΥΛΛΙ

Επιστημονική ονομασία: *Trifolium campestre* L.

Τοπική ονομασία: Αγριοτρίφυλλο

Το συναντά κανείς σε καλλιεργήσιμα χωράφια τα οποία πρέπει να είναι καλά ποτισμένα γιατί χρειάζεται επάρκεια υγρασίας.

Σαν φυτό είναι μικρό, πολυετές και ποώδες. Ο βλαστός του φέρει μικρές και όχι πολλές τρίχες. Τα φύλλα του είναι σύνθετα και αποτελούνται από 3 φυλλάρια με ωοειδές ή ελλειψοειδές σχήμα. Τα άνθη του είναι κίτρινα ή ακόμα και λευκά. Αυτά εμφανίζονται την άνοιξη.

Για θεραπευτικούς σκοπούς χρησιμοποιούμε τις ανθισμένες κορυφές του, που είναι ιδανικές για τις παυσίπονες γενικά ιδιότητές τους, αλλά και για την διούρηση που προκαλούν. Χρησιμοποιείται επίσης κατά δερματικών ασθενειών όπως είναι η ψωρίαση, τα εκζέματα και η ποδάγρα. Πολλοί λένε ότι κάνει καλό και στον καρκίνο του στήθους και των ωοθηκών, καθώς επίσης και στη καταπολέμηση του βήχα, της δύσπνοιας, του άσθματος και γενικά των ασθενειών του αναπνευστικού συστήματος.

Είναι χρήσιμο ακόμα και στους πονοκεφάλους, τις ζαλάδες και την υπέρταση. Πολλοί το χρησιμοποιούν ακόμα και για την απεξάρτησή τους από το αλκοόλ. Εάν χρησιμοποιηθεί με τη μορφή καταπλάσματος μπορεί να θεραπεύσει καψίματα και σκασίματα του δέρματος. Το αφέψημά¹¹ του είναι

¹¹ **Αφέψημα (βραστό τσάι):** Προετοιμάζεται βράζοντας το φαρμακευτικό σκεύασμα (συνήθως σκληρό: ρίζες, φλοιό, κλωνάρια κ.ά.) με νερό σε σιγανή φωτιά για 1-10min και σε σκεπασμένο δοχείο με το καπάκι του. Το σκεύασμα βράζεται με νερό συνήθως 1-3 κουταλάκια του καφέ σε 1 ποτήρι νερό ή σε ποσοστό 1:10 ή 1:20 για εσωτερική χρήση και 1:5 για εξωτερική χρήση. Για την προετοιμασία του αφέψηματος δεν πρέπει να ρίχνετε πάνω στο σκεύασμα ζεμαπιστό νερό, αντίθετα το σκεύασμα τοποθετείται σε κρύο νερό και ζεσταίνεται μέχρι το σημείο βρασμού, απ' αυτή την στιγμή λογαριάζεται ο χρόνος βρασίματος. Μετά το βράσιμο το υγρό αφήνεται για 15min σε ηρεμία και ύστερα στραγγίζεται (με εξαίρεση τα φυτά που περιέχουν στυπτικές ουσίες τα οποία στραγγίζονται αμέσως μετά το βράσιμο),- πίνεται σε μια δόση ή το πολύ στην διάρκεια της ημέρας, γιατί μόνο έτσι διατηρούνται αναλλοίωτα τα δραστικά στοιχεία του.

ιδανικό για το πλύσιμο των βρεφών γιατί έχει μυκητοκτόνες ουσίες. Αυτό παρασκευάζεται με 3 κουταλιές ανθέων σε 250ml νερού, βράζεται για περίπου 1min και στην συνέχεια στραγγίζεται. Το έγχυμα γίνεται από 2 κουταλιές της σούπας ανθέων. Αυτές τοποθετούνται σε ένα ποτήρι μαζί με 250ml βραστό νερό. Στη συνέχεια το μίγμα αφήνεται για 15min και στραγγίζεται καλά. Από αυτό πίνουμε 1-2 δόσεις την ημέρα. Για το βούισμα των αυτιών παρασκευάζεται ένα άλλο είδος εγχύματος, που παρασκευάζεται με 100gr ανθέων σε 500gr οινόπνευμα, αραιωμένο όμως 40%. Αντί για οινόπνευμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί βότκα ή και τσίπουρο. Αυτό το μίγμα αφήνεται σε ζεστό μέρος για 10 ημέρες και στη συνέχεια στραγγίζεται καλά. Από αυτό πίνει κανείς μια κουταλιά της σούπας πριν το βραδινό γεύμα. Από τα άνθη του μπορούμε να παρασκευάσουμε με ακόμα και αλοιφή. Αυτή γίνεται από μουσκεμένα άνθη σε ελαιόλαδο με αναλογία 1:2. Το μίγμα αφήνεται για 2 εβδομάδες σε ζεστό μέρος πριν από την χρήση του.

Το χρησιμοποιούμε επίσης και στην κτηνοτροφία, αλλά και ως καλλωπυστικό για να στολίσουμε κήπους.

ΑΚΑΚΙΑ

Επιστημονική ονομασία: *Acacia farnesiana* (L.) wild

Τοπική ονομασία: Γαζία, Ακακία

Συναντάται στις άκρες των δρόμων της Κέρκυρας. Η ακακία χρειάζεται ξηρό και αμμώδες έδαφος για να αναπτυχθεί. Ανήκει στα φυτά που αντέχουν πολύ στην ξηρασία του καλοκαιριού. Είναι όμως αρκετά ευαίσθητη στο κρύο.

Η ακακία σαν δέντρο γίνεται αρκετά ψηλή. Παράγει άνθη τα οποία έχουν ωραίο άρωμα. Τα άνθη της είναι μικρά και στρογγυλά, μοιάζουν με μικρές μπαλίτσες και αναπτύσσονται σε τσαμπιά. Ο καρπός της είναι λοβός και έχει καστανό-καφέ χρώμα. Στο εσωτερικό του υπάρχουν 5-6 μαύρα σπέρματα. Τα φύλλα της είναι σύνθετα και αποτελούνται από μικρά αυγοειδή φυλλάρια.

Οι φαρμακευτικές ιδιότητες της ακακίας απορρέουν από το άνθος της. Το βραστάρι των ανθέων της είναι διουρητικό αλλά και καλό για τους στομαχόπνους. Για να πιούμε όμως το αφέψημα της θα πρέπει να προσθέσουμε και ζάχαρη, γιατί σκέτο είναι πάρα πολύ Πικρό. Τα άνθη της τα συλλέγουμε το καλοκαίρι έως και το Σεπτέμβριο.

Σε πολλές περιπτώσεις το χρησιμοποιούσαν παλαιότερα και σήμερα για να αρωματίσουν και να αποθηκεύσουν τα ρούχα στα ντουλάπια. Επίσης, πολλοί χρησιμοποιούν και το ξύλο της σαν καύσιμη ύλη. Τα άνθη της τα προτιμούν οι μέλισσες για τη συλλογή του νέκταρος. Από αυτά παράγεται και ένα αιθέριο έλαιο το οποίο είναι περιζήτητο στην αρωματοποιία.

ΒΙΚΟΣ

Επιστημονική ονομασία: *Vicia hirsuta* L.

Τοπική ονομασία: Βίκος, Αγριοαρακάς, Αγριοβίκος.

Ο βίκος φυτρώνει σε όλα τα βουνά της Κέρκυρας αλλά τον βρίσκουμε και σαν καλλιεργημένο φυτό στα χωράφια. Όταν αυτός φυτρώνει ελεύθερα στα χωράφια, τότε θεωρείται ζιζάνιο και καταπολεμείται. Το γένος του έχει συνολικά περίπου 100 είδη, ενώ στην Ελλάδα βρίσκουμε περίπου 40.

Είναι ένα διετές φυτό ή ακόμα και πολύχρονο, ανάλογα με το είδος του. Στην Κέρκυρα όμως κυρίως πρέπει να υπάρχει το είδος αμφίκαρπος το οποίο είναι μονοετές. Ο αμφίκαρπος έχει την ιδιότητα να αναπτύσσεται ακόμα και μέσα στο έδαφος, χωρίς όμως να έχει φύλλα. Σε αυτή την περίπτωση έχει μόνο άνθη τα οποία εξελίσσονται σε καρπούς με τους οποίους και αναπαράγεται. Τα επίγεια άνθη του είναι μοβ χρώματος και έχουν το χαρακτηριστικό σχήμα της οικογένειάς τους. Τα φύλλα του είναι σύνθετα και αποτελούνται από μικρά φυλλάκια ωοειδούς σχήματος.

Ο βίκος ανθίζει την άνοιξη με καλοκαίρι.

Ο Θεόφραστος τον αναφέρει ως αρακάδες το δασύκαρπο.

Οι θεραπευτικές του ιδιότητες βρίσκονται στα φύλλα και τους σπόρους του.

Είναι ιδανικός για παθήσεις του ήπατος και της χολής, για τις οποίες δίνεται το βραστάρι που φτιάχνεται από 50gr περίπου σπόρων σε 300gr νερού. Αυτό αφήνεται να βράσει για αρκετή ώρα και στη συνέχεια το μίγμα σουρώνεται. Ο άρρωστος πίνει από αυτό 3 φορές την ημέρα και η δόση είναι από 1 ποτήρι κάθε φορά πριν το γεύμα. Τα δε φύλλα του βίκου, αν ξηραθούν και στη συνέχεια γίνουν αφέψημα, φέρνουν άφθονη διούρηση.

Ο βίκος σήμερα χρησιμοποιείται κυρίως στην κτηνοτροφία, ενώ πολλές φορές λαμβάνει και διακοσμητικό ρόλο σε κήπους ή ακόμα και σε ανθοδοχεία.

ΚΕΡΑΤΕΑ

Επιστημονική ονομασία: *Ceratonia siliqua* L.

Τοπική ονομασία: Χαρουπιά

Η χαρουπιά είναι ένα από τα πιο αρχέγονα είδη της Μεσογειακής λεκάνης (Ελλάδα, Ασία, Παλαιστίνη). Το όνομά της το οφείλει στο σχήμα του καρπού της που μοιάζει με κέρατο και ονομάζεται καράτι. Από αυτόν έλαβε το όνομά της και η μονάδα μέτρησης χρυσού και των πολυτίμων λίθων. Παλαιότερα μάλιστα χρησιμοποιούσαν τον ξερό σπόρο για το ζύγισμα του χρυσού. Το βάρος του σπόρου κυμαίνεται από 0,189gr 0,205gr. Σήμερα το καράτι έχει οριστεί στα 0,200gr. Σήμερα σε πολλές χώρες η χαρουπιά ονομάζεται «το ψωμί του Ιωάννη» γιατί σύμφωνα με την παράδοση ο άγιος Ιωάννης όταν βρέθηκε στην έρημο κατάφερε να επιβιώσει τρώγοντας χαρούπια.

Συναντάται σε όλες τις ηλιαζόμενες θέσεις. Προτιμά έδαφος το οποίο στραγγίζει καλά, ενώ γενικά σαν φυτό αντέχει στην ξηρασία. Μπορούμε να ην βρούμε επίσης και σε ασβεστολιθικά εδάφη. Ποτέ όμως δεν την βρίσκουμε σε υψόμετρο μεγαλύτερο από τα 600m, αφού δεν αντέχει στους ανέμους. Πάντα μέσα σε κάθε ελαιώνα θα υπάρχει τουλάχιστον και μια χαρουπιά.

Σαν δέντρο είναι αειθαλές και έχει αρκετά αργή ανάπτυξη. Το ύψος της μπορεί να φτάσει-ακόμα και τα 12m, ενώ η διάμετρός της ακόμα και τα 15m. Τα φύλλα της είναι σύνθετα και αποτελούνται από 4-7 φυλλάρια, σκληρά, πράσινου σκούρου χρώματος. Χαρακτηριστικό είναι ότι στην κορυφή του σύνθετου φύλλου της υπάρχουν δύο φυλλάρια (ζεύγος φύλλων) αντί για ένα. Ο καρπός της είναι λοβός, το λεγόμενο χαρούπι. Το κάθε χαρούπι περιέχει 4-6 σπέρματα στο εσωτερικό του. Είναι πολύ σκληρό εξωτερικά και όταν ωριμάσει, η φλούδα του αποκτά καστανό χρώμα. Η ωρίμανσή του γίνεται μετά από ένα χρόνο. Η άνθιση της χαρουπιάς πραγματοποιείται το Σεπτέμβριο με Οκτώβριο.

Τα χαρούπια περιέχουν βουτυρικό οξύ, βλέννα και κυτταρίνη. Περιέχουν επίσης σάκχαρο σε μεγάλη συγκέντρωση και γι' αυτό είναι πάρα πολύ γλυκά στη γεύση τους.

Το βραστάρι των χαρουπιών χορηγείται για τις καταρροές και για τον κοκίτη. Αυτό παρασκευάζεται από 100gr χαρουπιών σε 500gr νερού. Αυτό βράζεται πολύ καλά, περίπου μέχρι να εξαντληθεί η μισή ποσότητα του νερού. Το βραστάρι των φύλλων και των ανθέων είναι ιδανικό για παθήσεις του φάρυγγα αλλά και για την διάρροια. Αυτό το βραστάρι γίνεται από 500gr φύλλων και ανθέων που βράζονται σε 250gr νερό. Τα άνθη τα βρίσκουμε τον Ιούλιο, αλλά μερικές φορές είναι δυνατόν να τα βρούμε και τον Αύγουστο.

Σήμερα οι καρποί συλλέγονται σχεδόν αποκλειστικά για ζωτροφή αλλά και για τη παραγωγή οινοπνεύματος. Τα χαρούπια είναι ιδανική τροφή για τους χοίρους και μπορούν να αποθηκευτούν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Επίσης έχουμε και το χαρουπόμελο. Εδώ πρέπει να προσθέσουμε ιστορικά ότι κατά τη περίοδο της κατοχής στον Β' παγκόσμιο πόλεμο οι Αθηναίοι έτρωγαν ψωμί από χαρουπάλευρο. Η χαρουπιτιά έχει και διακοσμητική αξία που οφείλεται στο φύλλωμά της και στους καρπούς της. Για αυτό φυτεύεται είτε μεμονωμένη μέσα σε κήπους και πάρκα για σκιά, είτε μαζί με ελιές για να δώσουμε χρώμα. Δεν χρειάζεται ιδιαίτερες καλλιεργητικές φροντίδες και γι' αυτό προτιμάται σαν δέντρο.

ΜΑΥΡΑΦΑΝΑ

Επιστημονική ονομασία: *Spartium junceum*

Τοπική ονομασία: Αφάνα, Μαυραφάνα, Γαλαφάνα.

Η Μαυραφάνα προτιμά τις πετρώδεις περιοχές και την βρίσκουμε σχεδόν σε όλα τα υψόμετρα.

Σαν φυτό είναι φρυγανώδες και οι βλαστοί της είναι βελονοειδής και μοιάζουν με τους βλαστούς του σπάρτου. Η μαυραφάνα έχει κίτρινα άνθη. Οι βλαστοί της φέρουν ένα γαλακτώδες υγρό και για το λόγο αυτό ονομάζεται και γαλαφάνα.

Σαν βότανο χρησιμοποιούμε κυρίως τις ρίζες της και τους καρπούς της. Από αυτά παρασκευάζεται αφέψημα για τα κρυολογήματα, το συνάχι, τις παθήσεις του ήπατος και την χολοκυστίτιδα. Εάν οι ρίζες και οι σπόροι της αναμειχθούν με τις ρίζες' του βάτου τότε το αφέψημα που λαμβάνεται βοηθά στην αντιμετώπιση της αρτηριακής υπέρτασης αλλά και στην επούλωση των τραυμάτων. Επίσης, βοηθά στην γαλουχία και στην διούρηση.

Οι χωρικοί που γνωρίζουν την αξία της ως φαρμακευτικό, πίνουν κατά τους χειμερινούς μήνες αφέψημα αφάνας σαν πολύ τονωτικό και καλό ευστόμαχο.

ΜΕΛΙΛΩΤΟΣ Ο ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΟΣ

Επιστημονική ονομασία: *Melilotis officinalis*

Τοπική ονομασία: Αγριοτρίφυλλο

Ο μελιλωτός είναι ένα άλλο είδος άγριου τριφυλλιού. Βρίσκεται και αυτός σε όλη την Αρκαδία αλλά κυρίως στα καλλιεργούμενα χωράφια της. Για αυτό το λόγο θεωρείται και ζιζάνιο και καταπολεμείται κυρίως με χημικά μέσα.



Σαν φυτό είναι ποώδες, με όρθιο βλαστό, ο οποίος διακλαδίζεται. Τα άνθη του είναι σύνθετα και αποτελούνται από 3 φυλλάκια, είναι τρίφυλλο. Τα άνθη του είναι κίτρινα με μήκος 3-5mm.

Στην φαρμακευτική χρησιμοποιούμε τις ανθισμένες κορυφές του. Αυτές εμφανίζονται τον Μάρτιο με Μάιο και η εποχή συλλογής τους είναι η περίοδος του Ιουλίου μέχρι και το Σεπτέμβρη. Έχει καταπραϋντικές ιδιότητες, διαλυτικές και είναι μαλακτικό. Συνιστάται κυρίως για κωλικούς, υπατικές παθήσεις, πόνους και βρογχίτιδες. Το αφέψημά του παρασκευάζεται από 3gr ανθέων σε 250ml νερό. Από αυτό η συνιστώμενη δόση είναι το πολύ 2 κούπες ημερησίως. Το κατάπλασμά του μπορεί να χρησιμοποιηθεί εξωτερικά, σε πληγές, πρηξίματα, σπυριά και καλόγερους.

ΣΠΑΡΤΟ

Επιστημονική ονομασία: *Spartium Junceum* L.

Τοπική ονομασία: Σπάρτο

Το σπάρτο το βρίσκουμε σε όλη την Κέρκυρα και σε όλη την Ελλάδα.

Συνήθως φυτρώνει στις άκρες των δρόμων και στις πλαγιές των βουνών. Σαν φυτό είναι πολυετής θάμνος που το ύψος του μπορεί να φτάσει και τα 2,5m. Οι βλαστοί του είναι κυλινδρικοί, με ανύπαρκτα σχεδόν φύλλα και άνθη κίτρινα τα οποία εκφύονται την άνοιξη και έχουν υπέροχο άρωμα.

Σαν βότανο χρησιμοποιούνται τα στεγνωμένα άνθη του. Είναι διουρητικό, καρδιοτονωτικό και ευεργετικό για το συκώτι. Εικάζεται ότι τα άνθη του μπορούν να αντικαταστήσουν πλήρως το κινέζικο τσάι, σαν ρόφημα. Το σκεύασμα φτιάχνεται από ένα κουταλάκι του καφέ, θρυμματισμένα φύλλα τα οποία ρίχνονται σε ένα ποτήρι ζεστό νερό. Το μίγμα αφήνεται εκεί για περίπου 15min και στη συνέχεια στραγγίζεται καλά. Από το σκεύασμα αυτό πίνουμε 2-3 φορές την ημέρα. Τα θρυμματισμένα φύλλα μπορούν να φυλαχτούν για 2 χρόνια χωρίς να χάσουν στις δραστικές τους ουσίες και ιδιότητές τους.

Το σπάρτο θεωρείται και μελισσοτροφικό φυτό, ενώ οι ντόπιοι το χρησιμοποιούν και για να «πατήσουν» με τη βοήθεια του τα σταφύλια, για την παραγωγή του μούστου. Το χρησιμοποιούν όμως και σαν αρωματικό φυτό, αλλά και ως διακοσμητικό μέσα στο σπίτι. Επίσης από τον βλαστό του παράγεται μια κλωστή από την οποία φτιάχνουν σχοινιά.

Γενικά τα φυτά της οικογένειας των ψυχανθών παρουσιάζουν τα εξής κοινά χαρακτηριστικά: το άνθος τους αποτελείται από 5 σέπαλα. Έχουν 5 πέταλα άνισα, 10 στήμονες από τους οποίους οι 9 είναι ενωμένοι με τα νήματά τους και ο ένας είναι ξεχωριστός. Έχει μια ωθήκη η οποία αποτελείται από 1 καρπόφυλλο. Η ωθήκη μεταβάλλεται σε λοβό. Τα πέταλα των ανθέων είναι άνισα και ολόκληρο το άνθος μοιάζει με ψυχή που έχει τα φτερά της ανοιχτά. Η οικογένεια χωρίζεται στα Papilionaceae, Fabaceae που γενικά ονομάζονται Leguminosae.

16. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ MALVACEAE

(ΜΑΛΑΧΟΕΙΔΩΝ ΧΩΡΙΣΤΟΠΕΤΑΛΩΝ)

ΑΛΘΑΙΑ

(ΔΕΝΤΡΟΜΟΛΟΧΑ)

Επιστημονική ονομασία: *Althaea hirsuta* L.

Τοπική ονομασία: Δενδρομολόχα, Μολόχα.

Την δενδρομολόχα την βρίσκουμε στις άκρες των δρόμων, σε διάφορους χρωματισμούς.

Η ύπαρξή της δενδρομολόχας είναι γνωστή από πολύ παλιά. Άλλοι πιστεύουν ότι είναι αυτοφυές φυτό, αφού την αναφέρουν ο Διοσκουρίδης, ο Θεόφραστος, ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός. Μάλιστα, ο Διοσκουρίδης την αναφέρει σαν άγρια κάνναβη, αλλά και σαν νερομολόχα. Άλλοι όμως ισχυρίζονται ότι ήρθε στην Ελλάδα από την Συρία ή την Ευρώπη και την μετέφεραν οι Σταυροφόροι. Η μολόχα χρησιμοποιήθηκε πολύ επί Τουρκοκρατίας από τους πρακτικούς γιατρούς για πνευμονίες.

Είναι ένα φυτό ποώδες που του αρέσει πολύ το νερό, αλλά αντέχει και στην ξηρασία. Στα φύλλα της αλλά και στο στέλεχος της φέρει χνουδί. Τα χρώματα που συναντά κανείς στην Κέρκυρα είναι το κόκκινο, το κίτρινο, το άσπρο και η ώχρα. Τα άνθη της εμφανίζονται τον Απρίλιο και η ανθοφορία διαρκεί μέχρι και τον Αύγουστο. Οι καρποί της είναι κάψες με αρκετά σπέρματα. Τα φύλλα της είναι στρογγυλά σαρκώδη μαλακά και φέρουν πολλές τρίχες. Η ρίζα της είναι κιτρινωπή και αρκετά επιμήκης.

Σαν βότανο χρησιμοποιείται ο χυμός που παράγεται από την ρίζα της. Θεωρείται ότι είναι αντιβηχικός και ιδανικός για όσους πάσχουν από βρογχίτιδες, λαρυγγίτιδες, κρυολογήματα, δυσεντερία και δυσπεψία.

Η αλθαία χρησιμοποιείται επίσης και ως μελισσοτροφικό φυτό. Πολλοί με αυτήν διακοσμούν κήπους αλλά και ανθοδοχεία. Σαν φυτό πολλαπλασιάζεται πολύ εύκολα με τους σπόρους της.

ΜΟΛΟΧΑ

Επιστημονική ονομασία: *Malva sp.*

Τοπική-ονομασία: Μολόχα



Είναι γνωστή σαν φαρμακευτικό φυτό και σαν μαγειρικό. Την συναντάμε σε όλη την Κέρκυρα και σε άλλες περιοχές της Ελλάδας αλλά και του εξωτερικού. Την βρίσκουμε κυρίως σε χωράφια χέρσα ξηρά και ηλιόλουστα. Σαν φυτό το γνωρίζουμε από τους αρχαίους χρόνους.

Είναι ωραίο φυτό, ετήσιο, διετές ή πολυετές, ανάλογα με το είδος που έχουμε. Φθάνει σε ύψος έως και 90cm. Έχει σαρκώδη φύλλα τα οποία είναι έμισχα και έχουν 5-7 λοβούς. Τα άνθη της έχουν χρώμα ροζ, ακόμα και μοβ και εκφύονται από τις μασχάλες των φύλλων κατά δέσμες 3-6. Τα άνθη της έχουν 5 πέταλα. Το φυτό ανθίζει στα τέλη της άνοιξης και παραμένει ανθισμένο όλο το καλοκαίρι (Απρίλιο - Αύγουστο). Οι καρποί της περιέχουν αρκετά σπέρματα.

Σαν βότανο χρησιμοποιείται ως μαλακτικό και το αφέψημά της χορηγείται σε φλεγμονές του αναπνευστικού καθώς και για τον βήχα, ενώ έχει και ευεργετικές ιδιότητες. Το αφέψημά της παρασκευάζεται από ένα κουταλάκι φύλλων σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό. Η ποσότητα που συνιστάται είναι 2-3 φλιτζάνια την ημέρα. Ο χυμός της μαζί με ελαιόλαδο ανακουφίζει από τα τσιμπήματα των εντόμων.



Το κατάπλασμα που παρασκευάζεται από τα φύλλα της χρησιμοποιείται για να καταπραΐνει τους πόνους των αρθρώσεων, των εκζεμάτων αλλά και των τσιμπημάτων των εντόμων. Οι χωρικοί την χρησιμοποιούν κυρίως ως καταπραϋντικό για τον ερεθισμό που δημιουργείται από την επαφή του δέρματος με την τσουκνίδα. Αν κανείς ακουμπήσει τσουκνίδα τότε τοποθετεί επάνω στο ερεθισμένο δέρμα φύλλο μολόχας και ο πόνος μειώνεται. Οι τρυφεροί βλαστοί της και τα φύλλα της μπορούν να βραστούν και να φαγωθούν ως σαλάτα. Ενώ μπορούν να χρησιμοποιηθούν ακόμα και στο λούσιμο.

Γενικά τα φυτά της οικογένειας των μαλαχοειδών παρουσιάζουν τα εξής κοινά χαρακτηριστικά: έχουν μεμονωμένα φύλλα με ακτινωτή νεύρωση. Κάλυκα πεντασέπαλο, στεφάνη πενταπέταλη με ελεύθερα πέταλα, πολυάριθμους στήμονες ενωμένους κατά το μεγαλύτερο μέρος τους με τα νήματα που βρίσκονται στο σωλήνα. Καρπό κάψα μερισόκαρπο.

17. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ MYRTACEAE

(ΜΥΡΤΟΕΙΔΩΝ ΧΩΡΙΣΤΟΠΕΤΑΛΩΝ)

ΕΥΚΑΛΥΠΤΟΣ

Επιστημονική ονομασία: *Eucalyptus globulus Labill.*

Τοπική ονομασία: Ευκάλυπτος.

Είναι ένα αειθαλές δέντρο, γρήγορα αναπτυσσόμενο και πολύ ψηλό. Το ύψος του μπορεί να φτάσει και τα 99 m. τα φύλλα του είναι λογχοειδή με χακί χρώμα στην πάνω επιφάνειά τους και χακί - ασημί στην κάτω. Τα άνθη του είναι μικρά σε ταξιανθίες με σχήμα ομπρέλας. Αυτά εμφανίζονται το καλοκαίρι. Ο φλοιός του είναι ξηρός και αποκολλάται από τον κορμό σε στενές λωρίδες, αφήνοντας τον κορμό τελείως λείο.

Το φαρμακευτικό σκεύασμα αποτελείται από τα φύλλα, το αιθέριο έλαιο, που παράγεται από τα φύλλα του και το ρετσίνι του Ευκαλύπτου. Το αιθέριο έλαιο που παράγεται από αυτόν χρησιμοποιείται ως απολυμαντικό, αντιπυρετικό αλλά και αντισπασμωδικό. Τον ατμό που παράγεται όταν βράσουμε τα φύλλα τον χρησιμοποιούμε κατά του άσθματος, της βρογχίτιδας και των κρυολογημάτων του χειμώνα. Ο ευκάλυπτος βοηθά πολύ τους καπνιστές για να κόψουν το τσιγάρο. Για το λόγο αυτό ζεματίζουμε 1 κουτάλι του φαγητού φύλλα με μισό λίτρο νερό. Αφήνονται μία ώρα και στη συνέχεια προστίθενται 1 κουτάλι μέλι και 1 κουτάλι γλυκερίνη. Από αυτό το παρασκεύασμα πίνεται από 1/4 ποτηριού 7 φορές την ημέρα. Αυτό γίνεται για 30 ημέρες. Χρειάζεται όμως προσοχή στη χρήση, γιατί η υπερβολική δόση μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους, σπασμούς και παραλήρημα. Μπορεί ακόμα να αποδειχθεί και θανάσιμη.

ΜΥΡΤΙΑ

Επιστημονική ονομασία: *Myrtus Cummunis*

Τοπική ονομασία: Μυρτιά, Σμυρτιά, Μυρθιά

Είναι γνωστή σαν αρωματικό φυτό αλλά και σαν βότανο. Φυτρώνει σε όλα τα βουνά της Κέρκυρας αλλά όχι σε πολύ μεγάλο υψόμετρο. Μπορούμε να τη συναντήσουμε ακόμα και σε παραθαλάσσιες περιοχές. Πάντως είναι κοινό φυτό για όλη την Ελλάδα. Οι θέσεις που φυτρώνει είναι κυρίως ηλιαζόμενες ή ημισκιερές που έχουν όμως υγρασία. Επίσης την βρίσκουμε κοντά σε πηγές. Προτιμά γόνιμα και καλά στραγγισμένα εδάφη. Αντέχει σε χαμηλές θερμοκρασίες όπως -5°C έως το πολύ -10°C , αλλά και σε υψηλές καλοκαιρινές. Επίσης σαν φυτό είναι ανθεκτικό στα σταγονίδια της θάλασσας και για αυτό συνιστάται η χρήση της ως καλλωπιστικό φυτό κοντά σε παραθαλάσσιες περιοχές.

Σαν φυτό είναι θάμνος με ανοιχτό πράσινο φύλλωμα, έχει άνθη λευκά με λεπτό άρωμα. Οι καρποί του είναι σφαιρικοί χρώματος μπλε σκούρου οι οποίοι φαίνονται σαν μαύροι. Τα φύλλα της όταν τριφτούν αναδύουν ένα πολύ ωραίο και λεπτό άρωμα.

Η μυρτιά στη μυθολογία εμφανίζεται συνδεδεμένη με την Αφροδίτη, η οποία είναι σύμβολο της ομορφιάς και της νεότητας. Συνδέεται με αυτήν για το λευκό της άνθος, το άρωμά της, τους καρπούς της και το φύλλωμά της. Τότε φυτευόταν ως καλλωπιστικό σε αρχαίους ναούς. Από τα κλαδιά της έφτιαχναν στεφάνια για τους αθλητές. Σε αρχαίο τάφο της Βεργίνας έχει βρεθεί ένα χρυσό στεφάνι. Σήμερα χρησιμοποιείτε ως θεραπευτικό, αρωματικό, καλλωπιστικό και διακοσμητικό από τους κηποτέχνες. Χρησιμοποιούμε ολόκληρο το φυτό.

Σαν βότανο χρησιμοποιείται το βραστάρι της για την θεραπεία αιμορραγιών, τις δερματοπάθειες, την ουλίπδα, τους οδοντόπονους, την διάρροια, τα εκζέματα, τα σπυριά και ταινίες.

18. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ *PARAVARACEAE*

(ΜΗΚΟΝΟΕΙΔΩΝ ΧΩΡΙΣΤΟΠΕΤΑΛΩΝ)

ΠΑΠΑΡΟΥΝΑ

Επιστημονική ονομασία: *Papaver rhoeas*

Τοπική ονομασία: Παπαρούνα



Είναι γνωστή από την αρχαιότητα. Οι αρχαίοι την χρησιμοποιούσαν για την παρασκευή ψωμιού. Έφτιαχναν από αυτή τους λεγόμενους «μακωνίδες άρτους». Ο Διοσκουρίδης την αναφέρει με το όνομα «Μήκων η ροιάς». Ο λόγος που την ονομάζει έτσι είναι επειδή η παπαρούνα ρίχνει πολύ γρήγορα το άνθος της.

Την συναντάμε σε όλη την Κέρκυρα. Μπορούμε να την βρούμε ακόμα και δίπλα στην θάλασσα. Πιο συχνά βέβαια την βρίσκουμε μέσα στα καλλιεργημένα χωράφια, όπου θεωρείται ζιζάνιο και καταπολεμείται με χημικά συνήθως μέσα.

Σαν φυτό είναι ποώδες και ετήσιο. Το ύψος της μαζί με το άνθος δεν ξεπερνά τα 60cm. Έχει βαθιά και πασσαλώδη ρίζα. Από αυτήν εκφύονται όρθιοι βλαστοί, οι οποίοι φέρουν τρίχες. Οι βλαστοί επίσης περιέχουν και γαλακτώδες χυμό. Τα φύλλα της είναι διαφορετικά μεταξύ τους. Τα πρώτα φύλλα που φύονται από το φυτό είναι ολόκληρα και λογχοειδή, ενώ αργότερα εμφανίζονται σύνθετα φύλλα. Πάντα βέβαια φέρουν τρίχες. Το χρώμα των φύλλων είναι ανοιχτό πράσινο. Τα άνθη εμφανίζονται την άνοιξη από τις μασχάλες των φύλλων, επάνω σε μακρύ τριχωτό μίσχο. Αυτά είναι κόκκινα με 4 πέταλα και μαύρο κέντρο. Στο κέντρο υπάρχουν πολυάριθμοι στήμονες με μαύρο χρώμα και εκεί διακρίνουμε και την ωσθήκη. Όταν το άνθος είναι ακόμα μπουμπουکی γέρνει προς τα κάτω, ενώ όταν ανοίξει είναι όρθιο. Το άνθος έχει το άρωμα της παπαρούνας του οπίου.

Η παπαρούνα περιέχει μια ηρεμιστική ουσία που ονομάζεται ροιδανίνη. Επίσης περιέχει σίδηρο, μαγγάνιο, κάλιο, ασβέστιο, καθώς και ανόργανα και οργανικά οξέα. Άλλες ουσίες που περιέχει είναι η ρητίνη, η ινίνη, καθώς και η μορφίνη.

Σαν βότανο είναι αρκετά χρήσιμη. Από το έγχυμα των ανθέων της, παρασκευάζουμε σιρόπι το οποίο είναι κατάλληλο για το βήχα, τον εξανθηματικό πυρετό, τη γρίπη, τις πνευμονικές αρρώστιες τις αϋπνίες των παιδιών. Είναι ακόμα καλό μαλακτικό αλλά και καταπραϋντικό.



Καταπραϋνει κυρίως τις κρίσεις του άσθματος. Το έγχυμά παρασκευάζεται μια πρέζα ανθέων σε ένα φλιτζάνι νερό. Από αυτό παίρνουμε 2-3 φλιτζάνια την μέρα. Τους σπόρους της, αν τους κοπανίσουμε και χρησιμοποιήσουμε είναι ακίνδυνοι και βοηθούν στον ύπνο. Επίσης από το έγχυμά της παρασκευάζεται και ναρκωτικό.

Σαν χορταρικό τρώμε τα φρέσκα φύλλα της πριν αυτή ανθίσει. Τα βράζουμε και τα σερβίρουμε μόνα ή μαζί με άλλα χορταρικά. Επίσης μπορούμε να την προσθέσουμε σε χορτόπιτες που κάνουμε με τα μυρώνια και με άλλα μυρωδικά χόρτα.

Γενικά τα φυτά της οικογενείας των παπαβεριδών έχουν τα εξής κοινά χαρακτηριστικά: είναι φυτά ποώδη με γαλακτώδη χυμό, άνθη κανονικά, κάλυκα δισέπαλο, στεφάνη τετραπέταλη με ίσα και ελεύθερα πέταλα, πολυάριθμους στήμονες που είναι προσκολλημένοι επάνω στην ανθοδόχη και ανοίγουν προς το εσωτερικό του άνθους. Ο καρπός είναι κάψα.

19. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΠΛΑΤΑΝΑΚΕΑΕ

(ΠΛΑΤΑΝΟΕΙΔΩΝ ΑΠΕΤΑΛΩΝ)

ΠΛΑΤΑΝΟΣ Η ΑΝΑΤΟΛΙΚΗ

Επιστημονική ονομασία: *Platanus orientalis* L.

Τοπική ονομασία: Πλάτανος

Ο πλάτανος βρίσκεται σε ποτάμια της Κέρκυρας. Αυτός στολίζει πολύ ωραία τα ποτάμια ειδικά το καλοκαίρι που έχει και πλούσιο φύλλωμα. Ταυτόχρονα προσφέρει πλούσια σκιά για τους διάφορους εκδρομείς. Τον βρίσκουμε επίσης και σε όλες τις πηγές, αλλά ακόμα και να στολίζει προαύλια των εκκλησιών και κυρίως των μοναστηριών που υπάρχουν στην Κέρκυρα.



Ο πλάτανος ήταν γνωστός και στους αρχαίους πρακτικούς γιατρούς. Αυτοί είχαν παρατηρήσει ότι στη φλούδα και στα φύλλα του υπάρχουν ουσίες με αιμοστατικές και καθαρτικές ιδιότητες.

Σαν δέντρο είναι φυλλοβόλο και φτάνει σε πολύ μεγάλο ύψος. Ο

κορμός, στα μεγάλα σε ηλικία δένδρα, είναι μεγάλης διαμέτρου και πολλές φορές στο κέντρο του είναι κενός, ή δημιουργεί κάποια κενά τα οποία μας δίνουν ωραία σχήματα, όταν αυτά φωτιστούν κατάλληλα. Τα φύλλα του είναι μεγάλα, έλλοβα με παλαμοειδές σχήμα και ανοιχτό πράσινο χρώμα. Στις δύο επιφάνειές τους φέρουν χνούδι. Αυτά φέρονται επάνω σε μίσχο (έμμισχα). Τα άνθη του είναι μικρές μπαλίτσες οι οποίες φέρουν πολλά μικρά και σκληρά αγκάθια. Αυτά έχουν πολύ μικρά πέταλα και σέπαλα και κρέμονται από έναν αρκετά μακρύ μίσχο.

Σαν βότανο από τον πλάτανο χρησιμοποιείται το βραστάρι της φλούδας και των φύλλων του για την καταπολέμηση των χιονιστρών, των εγκαυμάτων και των φλογώσεων των ματιών. Ακόμα την φλούδα του αφού την βράσουμε, την χρησιμοποιούμε για τον πονόδοντο. Ακόμα και σήμερα οι χωρικοί καίνε τα φύλλα του και την στάχτη τους την ανακατεύουν μαζί με μπρούσκο κρασί. Το μίγμα αυτό το πίνουν για την αντιμετώπιση της δυσεντερίας.

Παλαιότερα χρησιμοποιούσαν τον πλάτανο για να κατασκευάσουν από το ξύλο του σαμάρια για τα ζώα. Το ξύλο που παράγει ο πλάτανος είναι πολύ καλό και για αυτό το χρησιμοποιούν και στην επιπλοποιεία.

Γενικά τα φυτά της οικογενείας των πλατανοειδών έχουν τα εξής κοινά χαρακτηριστικά: έχουν άνθη χωρισμένα σε αρσενικά και θηλυκά στο ίδιο φυτό. Αυτά κρέμονται από ιούλους με μικρό μίσχο ο οποίος είναι προσκολλημένος απευθείας στο κλαδί. Οι ίουλοι με τα θηλυκά άνθη παράγουν ένα σωρό από αχάινια. Οι τρίχες βοηθούν το αχάινιο να παρασυρθεί από τον αέρα.

20. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ *PORTULACACEAE*

(ΠΟΡΤΟΥΛΑΚΟΕΙΔΩΝ ΧΩΡΙΣΤΟΠΕΤΑΛΩΝ)

ΑΝΤΡΑΚΛΑ

Επιστημονική ονομασία: *Portulaca oleracea* L.

Τοπική ονομασία: Γλιστρίδα, Αντράκλα

Είναι φυτό γνωστό από τους αρχαίους χρόνους. Ο Διοσκουρίδης την αναφέρει ως Ανδράκλη ή Ανδράχλη, ενώ ο Θεόφραστος ως Ανδράχνη. Την συνιστούσαν ως βότανο για τον πονοκέφαλο κυρίως. Οι αρχαίοι Ρωμαίοι την έτρωγαν ως λαχανικό, ενώ ο Πλίνιος τη συνιστούσε ως φυλακτό για κάθε τι κακό. Οι Ευρωπαίοι όμως την γνώρισαν αργότερα, το Μεσαίωνα.

Είναι ένα φυτό το οποίο το βρίσκουμε σε όλη την Ελλάδα, ακόμα και στην Αθήνα. Κυρίως όμως απαντάται σε καλλιεργούμενα εδάφη τα οποία ποτίζονται αρκετά καλά και είναι ηλιαζόμενα. Στο γένος *Portulaca* περιλαμβάνονται πολλά είδη. Άλλα από αυτά καλλιεργούνται ως εδώδιμα και άλλα ως καλλωπιστικά.



Η γλιστρίδα είναι φυτό μικρό, ετήσιο και έρπον. Εμφανίζεται τους καλοκαιρινούς μήνες. Οι βλαστοί της είναι λείοι, κοκκινωποί, σαρκώδεις, διακλαδιζόμενοι. Από τα γόνατα που υπάρχουν στους βλαστούς της μπορούν να προκύψουν ρίζες: Είναι ένα φυτό το οποίο πολλαπλασιάζεται πάρα πολύ εύκολα και για το λόγο αυτό θεωρείται και σημαντικό ζιζάνιο. Τα φύλλα της είναι μικρά και σαρκώδη. Έχουν ατρακτοειδές σχήμα και το χρώμα τους είναι σκούρο πράσινο. Το μήκος τους δεν ξεπερνά τα 2cm. Τα άνθη εμφανίζονται το καλοκαίρι και το φθινόπωρο. Είναι μικρά και έχουν έντονο κίτρινο χρώμα. Οι καρποί της γλιστρίδας είναι μικρές πράσινες κάψες. Στο εσωτερικό τους περιέχουν πολλούς μικρούς μαύρους σπόρους οι οποίοι απελευθερώνονται

όταν ανοίξει η κάψα.

Την αξία της σαν βότανο την γνώριζαν από παλιά. Τη συνιστούν κατά των πονοκεφάλων, το έλκος του στομάχου, καθώς και για τις παθήσεις της σπλήνας και των ματιών. Γύρω στο Μεσαίωνα ανακάλυψαν ότι βοηθά και στην αντιμετώπιση του σκορβούτου. Σήμερα γνωρίζουμε και άλλα στοιχεία για την αντράκλα που την κάνουν ακόμα πιο σημαντική. Γνωρίζουμε ότι είναι πλούσια σε βιταμίνη C και ότι περιέχει ποσότητες ασβεστίου (Ca) και σιδήρου (Fe), λιπαρά οξέα καθώς και βιταμίνες του συμπλέγματος B. Χρησιμοποιείται επίσης ως διουρητικό αλλά και για την ισχυροποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος. Πολλοί τη θεωρούν και αφροδισιακή, ενώ άλλοι θεωρούν πως δημιουργεί προβλήματα στο σπέρμα. Πάντως από έρευνες που έχουν γίνει φαίνεται πως βοηθά στον έρωτα. Χρησιμοποιείται επίσης από αυτούς που πάσχουν από ψυχονευρωτική υπέρταση. Τότε δρα κατασταλτικά και δίνει ψυχική ηρεμία, φέρνει ευδιαθεσία και αποκαθιστά τον ερωτισμό. Ο τρόπος λήψης της για αυτή την περίπτωση είναι σε ένα ποτήρι γάλα να βράσουμε τους σπόρους της. Το γάλα όμως πρέπει να το πίνει κανείς χλιαρό.

Μπορεί επίσης να φαγωθεί σε καλοκαιρινές σαλάτες, καθώς ακόμα και να συνοδέψει γιαούρτι ή σκορδαλιά. Επίσης μπορεί να μαγειρευτεί με ρύζι, κοτόπουλο ή να προστεθεί στις σούπες. Από τους σπόρους της τρέφονται και διάφορα άγρια πουλιά όπως είναι οι γνωστές μας καρδερίνες.

21. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ PRIMULACEAE

(ΠΡΙΜΟΥΛΟΕΙΔΩΝ ΣΥΜΠΕΤΑΛΩΝ)

ΚΥΚΛΑΜΙΝΟ

Επιστημονική ονομασία: *Cyclaminys Graecum*

Τοπική ονομασία: Κυκλάμινο, Χελώνιο

Είναι γνωστό από τους αρχαίους χρόνους για τις θεραπευτικές του ιδιότητες αλλά και για το δηλητήριό του. Ο Διοσκουρίδης το αναφέρει ως θεραπευτικό για τις χιονίστρες και για την ποδάγρα. Χρησιμοποιούσαν και τότε τον χυμό της ρίζας του. Επίσης το χρησιμοποιούσαν ως αλοιφή μαζί με αλόη και λάδι για δερματικές παθήσεις αλλά και για την διόγκωση των όρχεων.

Το συναντάμε σε όλα βουνά της Κέρκυρας. Φυτρώνει κοντά στις ρίζες άλλων φυτών, όπως είναι σχοίνα, μυρτιές, ελιές κ.α. Μπορούμε να το συναντήσουμε ακόμα και σε παραθαλάσσιες περιοχές αλλά ποτέ σε πολύ μεγάλο υψόμετρο.

Σαν φυτό είναι μικρό. Είναι κόνδυλος με καρδιοειδή φύλλα τα οποία στην περιφέρειά τους είναι ακανόνιστα και οδοντωτά. Το χρώμα τους είναι σκούρο πράσινο με μια σχεδόν λευκή γραμμή περιφερειακά. Από τον κόνδυλο εκφύονται και τα άνθη τα οποία είναι μικρά και έχουν χρώμα ροζ ανοιχτό ή ροζ σκούρο έως κόκκινο. Ανθίζει από τον Σεπτέμβριο έως το Νοέμβριο. Επίσης ανθισμένο το βρίσκουμε και τον Απρίλιο. Τότε τα άνθη του έχουν πιο έντονο χρώμα. Χρειάζεται γόνιμο έδαφος. Εάν θέλουμε να το καλλιεργήσουμε θα πρέπει να το κάνουμε στον τόπο όπου φυτρώνει.

Χρησιμοποιείται ως θεραπευτικό αλλά και ως δηλητηριώδες φυτό. Χρήσιμα μέρη είναι οι ρίζες και τα ριζώματά του.

Σαν θεραπευτικό χρησιμοποιείται για την επιτάχυνση των γεννήσεων, αλλά και ως αντίδοτο για τα τσιμπήματα των φιδιών. Το μίγμα που παρασκευάζεται από το βραστάρι ριζών του, φτιάχνεται ως εξής: διαλύουμε 7gr αποξηραμένης ρίζας σε 50gr νερό. Η ρίζα όταν καταναλωθεί φρέσκια (χλωρή) έχει καθαρτικές ιδιότητες, ελμινθοκτόνες εμμηναγωγές και διαλυτικές. Παρόλο που είναι επικίνδυνο σαν δηλητηριώδες χρησιμοποιείται ακόμα και σήμερα κατά των ατονικών εμφράξεων των πνευμόνων και του ήπατος. Επίσης το συνιστούν και κατά των αμυγδαλίτιδων. Χρειάζεται μεγάλη προσοχή για την παρασκευή του γιατί αν βράσουμε 2gr ρίζας σε 50gr νερού τότε παράγεται επικίνδυνο καθαρτικό.

Σαν δηλητηριώδες μπορούμε να το χρησιμοποιήσουμε για να δηλητηριάσουμε ψάρια, καθώς και για να καταπολεμήσουμε σκουλήκια και την γρυλοτάλπη. Οι αρχαίοι με την Κυκλαμίνη μια ουσία που παράγεται από τον κόνδυλο (δηλητήριο) έβαφαν τα βέλη των πολεμιστών.

Ο κόνδυλός του χρησιμοποιείται και σαν τροφή για τους χοίρους.

Μπορούμε επίσης να το χρησιμοποιήσουμε και σαν καλλωπυστικό φυτό. Στην περίπτωση αυτή χρησιμοποιούμε ολόκληρο το φυτό ή μόνο τα άνθη του τοποθετώντας τα σε μικρά ανθοδοχεία ή συνθέσεις.

Γενικά τα φυτά της οικογένειας των πριμουλοειδών έχουν τα εξής κοινά χαρακτηριστικά: έχουν άνθη κανονικά με κάλυκα τα οποία αποτελούνται από 5 ενωμένα σέπαλα, στεφάνη σωληνώδη και πεντάλοβο, 5 στήμονες, ωοθήκη μονόχωρη και καρπό κάψα. Τα περισσότερα είδη της οικογένειας καλλιεργούνται ως καλλωπυστικά φυτά.

22. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ RANUNCULACEAE

(ΡΑΝΟΥΝΚΟΥΛΟΕΙΔΩΝ–ΒΑΤΡΑΧΙΟΕΙΔΩΝ ΧΩΡΙΣΤΟΠΕΤΑΛΩΝ)

ΑΝΕΜΩΝΗ

Επιστημονική ονομασία: *Anemone blanda*

Τοπική ονομασία: Ανεμώνη

Η ανεμώνη είναι γνωστή στη χώρα μας από τους αρχαίους χρόνους. Το όνομα της αναφέρει ο Θεόφραστος ότι το πήρε από τον τρόπο που ανοίγει τα άνθη της (τα ανοίγει κατά το φύσημα του ανέμου). Η μυθολογία μας λέει ότι γεννήθηκε από το αίμα του Άδωνη και της Αφροδίτης. Σε άλλες περιοχές την ξέρουν ως λουλούδι το οποίο φύτευσε από τα δάκρυα της Περσεφόνης ή της Δήμητρας.

Είναι γνωστή σαν αρωματικό φυτό αλλά και σαν βότανο. Την συναντάμε σε όλη την Κέρκυρα, στην άγρια πάντα μορφή της. Συνήθως την βρίσκουμε σε πλαγιές καλλιεργούμενων χωραφιών όπου συγκεντρώνεται αρκετή εδαφική υγρασία. Οι χωρικοί της περιοχής την θεωρούν ζιζάνιο και για το λόγο αυτό την καταστρέφουν. Πολλές φορές όμως μαζεύουν το άνθος της για να διακοσμήσουν τα βάζα.

Σαν φυτό είναι ποώδες, πολυετές με κονδυλώδες ρίζωμα. Το ύψος της φτάνει τα 30-40cm. Τα άνθη της είναι συνήθως κόκκινα αν και μερικές φορές βρίσκουμε μοβ ή και λευκά άνθη. Στα κόκκινα άνθη, που είναι και τα πιο συνηθισμένα στην Κέρκυρα, το κάθε πέταλο χωρίζεται σε δυο μέρη, τη βάση η οποία έχει λευκό χρώμα και την άκρη η οποία έχει έντονο κόκκινο χρώμα. Στο κέντρο του άνθους διακρίνουμε τους στήμονες οι οποίοι έχουν μαύρο χρώμα και τέλος την ωοθήκη. Τα άνθη σχηματίζονται επάκρια των ανθικών στελεχών και φέρουν τρίχες άσπρου χρώματος που μοιάζουν με μεταξωτές ίνες. Τα φύλλα που βρίσκονται στην βάση του φυτού είναι τρισχιδή και μοιάζουν πολύ με παλάμες. Αντίθετα τα φύλλα που βρίσκονται στο ανθικό στέλεχος βλέπουν προς τα επάνω και είναι αδιαίρετα. Ο καρπός της είναι πτερωτός και ο σπόρος της φέρει χνούδι. Η άνθιση της ανεμώνης διαρκεί μεγάλο χρονικό διάστημα. Ξεκινά τον Δεκέμβρη και τελειώνει το Μάρτη. Αυτή

την περίοδο μπορούμε να βρούμε κατακόκκινα λιβάδια.



Σαν βότανο χρησιμεύει όλο το φυτό και το μαζεύουμε από τον Μάρτιο μέχρι και τον Ιούνιο, κυρίως όμως τον Απρίλιο. Όταν είναι χλωρό είναι ερεθιστικό και διαβρωτικό. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το βάμμα¹² του για τους σπασμούς, τις νευραλγίες αλλά και τις ημικρανίες. Επίσης, με αυτήν μπορούμε να αντικαταστήσουμε το σινάπι για όσες χρήσεις συστήνεται. Συνήθως το φυτό χρησιμοποιείται αποξηραμένο. Τα φύλλα και τα άνθη της φυλάσσονται σε βάζα καλά κλεισμένα. Τότε το χρησιμοποιούμε ως έγχυμα, μια κουταλιά του καφέ σε ένα ζεστό φλιτζάνι του καφέ, περίπου 70gr νερού και το χρησιμοποιούμε δυο φορές τη μέρα. Σε αυτή την περίπτωση είναι καταπραϋντικό σε αναπνευστικά προβλήματα.

Επίσης έχει υπνωτικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται κατά της αϋπνίας. Μπορούμε να την χρησιμοποιήσουμε και κατά του βήχα και των βρογχικών. Σαν αλοιφή την χρησιμοποιούμε για τις αιμορροΐδες.

Στην Ελλάδα γενικά οι θεραπευτικές ιδιότητες της ανεμώνης ήταν γνωστές από πολύ παλιά και για το λόγο αυτό την χρησιμοποιούσαν πάντα οι πρακτικοί θεραπευτές. Επειδή όμως έχει πολύ τοξικές ιδιότητες, καλό είναι πριν τη χρήση της να συμβουλευόμαστε γιατρό.

¹² **Βάμμα (αλκολάτ):** Προδιαθέεται για πιο μακροχρόνια διάρκεια χρήσης και φύλαξης. Προετοιμάζεται σε οινόπνευμα (40-70%). Το θρυμματισμένο σκεύασμα τοποθετείται σε γυάλινο δοχείο και σκεπάζεται με οινόπνευμα σε ποσοστό (1:5, 1:10 ή 1:20), μετά το δοχείο κλείνεται καλά και αφήνεται σε ζεστό μέρος για 1-2 βδομάδες. Ύστερα το υγρό στραγγίζεται και φυλάσσεται σε κλειστά γυάλινα δοχεία, σκοτεινού χρώματος, σε φρέσκα και σκοτεινά μέρη. Τα βάμματα των δηλητηριωδών φυτών και αυτών με δυνατή δράση φυλάσσονται χωριστά από τα άλλα σκευάσματα. Χρησιμοποιούνται εσωτερικά με σταγόνες, οι οποίες διαλύονται με νερό.

Ως ανθοκομικό φυτό, πολλαπλασιάζεται με χώρισμα της τούφας. Αρκεί δηλαδή να υπάρχει ένα μέρος της ρίζας μαζί με βλαστό για να έχουμε επιτυχή διαίρεση. Με σπόρο μπορούμε να την πολλαπλασιάσουμε τον Αύγουστο με Σεπτέμβρη σε σπορείο, που έχει δεχθεί επαρκείς ποσότητες καλοχωνεμένης κοπριάς. Η σπορά δεν είναι πολύ εύκολη λόγω του χνουδιού που έχει ο σπόρος και συχνά παρουσιάζονται χαμηλά επίπεδα φυτρωτικής ικανότητας. Η μεταφύτευση των φυταρίων γίνεται σε παρτέρι, στο έδαφος ή σε γλάστρες αρκεί να τηρείται απόσταση μεταξύ των φυτών 30 περίπου εκατοστών.

Γενικά τα φυτά της οικογενείας των ρανουνκουλοειδών έχουν τα εξής κοινά χαρακτηριστικά: ύπερο με πολλά ελεύθερα καρπόφυλλα. Κάθε ένα από αυτά σχηματίζει ωθήκη με 1 ωάριο, πολυάριθμους στήμονες, ελεύθερους, με ανθήρες που ανοίγουν προς τα λέξω και καρπό αχαίνιο.

ΚΛΗΜΑΤΙΣ Ή ΛΕΥΚΑΜΠΕΛΟΣ

Επιστημονική ονομασία: *Clemanis vitalba* L.

Τοπική ονομασία : Κούρμπενο, Μπελετσίνο, Κουρμίνια



Στην Κέρκυρα διακοσμεί τους φράκτες των χωραφιών. Θεωρείται ζιζάνιο το οποίο δεν εξοντώνεται εύκολα. Συναντάται ακόμα και μέσα σε ποτάμια. Εντοπίζεται πολύ εύκολα από το ωραίο άρωμα που αναδίδουν τα άνθη του.

Σαν φυτό είναι πολυετές και αναρριχώμενο. Τα φύλλα του είναι έλλοβα σκούρου πράσινου χρώματος με μικρό μέγεθος. Τα άνθη του είναι λευκά με υπέροχο άρωμα και βρίσκονται επάνω σε μίσχο ο οποίος διακλαδίζεται. Είναι ακτινόμορφα, υπόγυνα με πολλούς στήμονες, κιτρινόασπρου χρώματος. Τα άνθη είναι λευκά και η άνθιση πραγματοποιείται το διάστημα από τον Ιούνιο μέχρι και τον Ιούλιο.

Σαν βότανο χρησιμοποιούνται τα φύλλα, τα άνθη και η φλούδα του. Το φυτό πρέπει να μαζεύεται πριν από την άνθιση. Τα άνθη του πρέπει να μαζεύονται μόλις ανοίξουν γιατί διαφορετικά χάνουν τα δραστικά τους στοιχεία. Τα άνθη περιέχουν αιθέριο έλαιο, με άρωμα που μοιάζει με του πικραμυγδάλου. Όλα τα μέρη του φυτού είναι ερεθιστικά. Χρησιμοποιείται εναντίον των αφροδισιακών νοσημάτων, του καρκίνου και της ψώρας. Τα κοπανισμένα φύλλα συστήνονται ως κατάπλασμα για τον καρκίνο του μαστού. Σαν κατάπλασμα χρησιμοποιείται εναντίων των ρευματισμών, των πονοκεφάλων και της υπέρτασης. Για την πίεση παίρνουμε 5-15gr του φυτού σε 450gr νερού και τα βράζουμε καλά. Συνιστάται η κατανάλωση 3 φλιτζανιών του τσαγιού την ημέρα. Σαν καθαρτικό χρησιμοποιούμε 15-20ml μέσα στο ποτό.



Επίσης χρησιμοποιείται και σαν ανθοκομικό φυτό για στολισμούς φρακτών. Οι μέλισσες αλλά και άλλα έντομα το προτιμούν για τη συλλογή γύρης.

23. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ROSACEAE

(ΡΟΔΩΔΩΝ ΧΩΡΙΣΤΟΠΕΤΑΛΩΝ)

ΑΓΡΙΑ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑ

Επιστημονική ονομασία: *Rosa canina* L.

Τοπική ονομασία: Αρκοτριανταφυλλιά,

Κυνορρόδη, Αρκομουσχετιά

Σαν φυτό είναι πολυετές και ανθεκτικό στο κρύο. Είναι αγκαθωτός αυτοφυής θάμνος, που όμως μπορεί να φτάσει και στο ύψος των τριών μέτρων. Τα φύλλα της είναι σύνθετα, αποτελούμενα από 5-7 λεία, πριονωτά φυλλάρια. Τα άνθη της είναι ρόδινα ή λευκά, άοσμα, και εμφανίζονται κατά το τέλος της άνοιξης και τις αρχές του καλοκαιριού. Οι καρποί της ωριμάζουν το φθινόπωρο και είναι σε σχήμα αβγοειδές, με χρώμα πορτοκαλί στην αρχή ενώ όταν ωριμάσουν γίνονται κόκκινοι.



Οι καρποί της Αγριοτριανταφυλλιάς περιέχουν μεγάλες ποσότητες προπάντων βιταμίνης C, όπως και βιταμίνης P, προβιταμίνης A, οργανικά οξέα, τροποποιημένα ζάχαρα, στυπτικά, πτητικές ουσίες κ.α. Χάρη σ' αυτή την πολύπλοκη σύνθεση το φυτό θεωρείται φαρμακευτικό και έχει χρησιμοποιηθεί από τα παλιά χρόνια σαν θεραπευτικό και σαν αναψυκτικό.

Είναι δηλαδή ένα όξινο, στυπτικό, τονωτικό και δυναμωτικό φυτό, πλούσιο σε βιταμίνες. Έχει ακόμη διουρητική, αντιφλεγμονώδη δράση και βοηθάει στη καταπολέμηση των οιδημάτων.

Χρησιμοποιείται σαν βότανο για τα κρυολογήματα, τη γρίπη, σαν εφιδρωτικό μέσο, στις μικρές φλεγμονές, το σκορβούτο, και τη γαστρίτιδα.

Χρησιμοποιείται επίσης σαν στυπτικό ενάντια στην διάρροια στα παιδιά, σαν αντισκορβουτικό σκεύασμα (αδυναμία, αναιμία, τάσεις για αιμορραγία στο δέρμα και στο βλεννογόνο των εσωτερικών κοιλοτήτων από έλλειψη βιταμίνης C) και για την αύξηση της αντίστασης του οργανισμού ενάντια σε μερικές κολλητικές ασθένειες όπως η γρίπη κ.α. Οι κόκκινοι καρποί της Αγριοτριανταφυλλιάς είναι από τις πλούσιες πηγές σε βιταμίνη C. Λένε χαρακτηριστικά στην Κέρκυρα ότι 100gr κυνορόδα περιέχουν την ίδια ποσότητα βιταμίνης C που περιέχει ένα κιλό Λεμόνια. Γι' αυτό το συνιστούν σαν βιταμινούχο σκεύασμα, προπάντων την άνοιξη. Το φαρμακευτικό αυτό φυτό είναι αποτελεσματικό και ενάντια στους ερεθισμούς των άνω και κάτω ουροφόρων οδών και αφαιρεί τις πέτρες από το ουρικό σύστημα. Η Αγριοτριανταφυλλιά επίσης βελτιώνει τον μεταβολισμό και την αντίσταση του οργανισμού στις ασθένειες. Διαστέλλει τα αιμοφόρα αγγεία, κατεβάζει την πίεση, αυξάνει την ελαστικότητα των αγγείων, όταν είναι εύθραυστα, διεγείρει την αιμοποίηση (αντιανεμικό), αυξάνει τα λευκά αιμοσφαίρια και βελτιώνει την καρδιαγγειακή λειτουργία. Χρησιμοποιείται επίσης και για την προστασία των νεφρών στον σακχαρώδη διαβήτη.

Αφέψημα των φύλλων της Αγριοτριανταφυλλιάς πίνεται στους γαστρεντερικούς κολικούς, μετεωρισμό και σαν αντιδιαρροϊκό στην δυσεντερία. Σιρόπι Αγριοτριανταφυλλιάς παίρνεται στις ασθένειες του συκωτιού και των χολοφόρων οδών. Οι καρποί της Αγριοτριανταφυλλιάς χρησιμοποιούνται σαν αναιμορραγικό μέσο στις αιμορραγίες των πνευμόνων, μήτρας, νεφρών και πληγές. Χρησιμοποιούνται επίσης σε γυναικολογικές ασθένειες και συνιστούνται στις έγκυες. Σε περιπτώσεις ελκώδους κολίτιδας γίνονται κλύσματα με το τσάι των πετάλων της Αγριοτριανταφυλλιάς. Το τσάι το οποίο προετοιμάζεται από τα εσωτερικά κουκούτσια των καρπών χρησιμοποιείται πιο πολύ σαν διουρητικό και ενάντια

στις πέτρες των νεφρών και του ουρικού συστήματος, για τον ίδιο σκοπό χρησιμοποιούνται και οι ρίζες της Αγριοτριανταφυλλιάς. Έγχυμα κυνόροδων χωρίς τα εσωτερικά κουκούτσια (2 κουτάλια φαγ. ζεματιούνται με 1 ποτήρι βραστό νερό) συνιστάται να πίνεται από 2 ποτήρια την ημέρα για την θεραπεία της νεφρίτιδας. Επίσης χρησιμοποιείται στις πληγές τα κατάγματα, τα πρηξίματα, τα εκζέματα, τους κισσούς, την ψωρίαση, εξωτερικά, με τη μορφή κομπρέσας. Στην παράλυση, αδυναμία μυών, ρευματισμό και ποδάγρα συνιστούνται μπάνια με αφέψημα Αγριοτριανταφυλλιάς. Αφέψημα ριζών υπό μορφή κομπρεσών και εσωτερικά χρησιμοποιείται για τα δαγκώματα λυσσασμένων ζώων και δηλητηριωδών εντόμων. Τα πέταλα των ανθών βρασμένα με μέλι, χρησιμοποιούνται στις πυώδεις φλεγμονές του δέρματος και το έκζεμα.

Η χρήση της αντενδείκνυται στην θρομβοφλεβίτιδα ή προδιάθεση προς, την ασθένεια.

Το αφέψημα των καρπών αγριοτριανταφυλλιάς, προετοιμάζεται βράζοντας σε σιγανή φωτιά για 5-10min σ' ένα ποτήρι νερό ένα κουτάλι της σούπας, θρυμματισμένους καρπούς. Συνιστάται οι καρποί να ριχτούν στο νερό τη στιγμή που αυτό αρχίζει να βράζει. Το βράσιμο πρέπει να είναι αργό σε λιγοστή φωτιά, γιατί μ' αυτό τον τρόπο διατηρείται ως σ' ένα σημείο άθικτη η βιταμίνη C. Αφού κρυώσει το αφέψημα στραγγίζεται και πίνεται αμέσως. Μέσα σε μια μέρα μπορεί να παρθούν 2-3 τέτοιες δόσεις. Το σιρόπι από τους καρπούς προετοιμάζετε από 500g αποφλοιωμένων καρπών τους οποίους τους αφήνομε για 2-3 μέρες σ' ένα δοχείο με 1lt κόκκινο κρασί. Στη συνέχεια στραγγίζομε το υγρό και προσθέτομε μέλι ή ζάχαρη. Το σιρόπι σ' όλη τη διαδικασία δεν πρέπει να το βράσομε για να μην καταστραφεί η βιταμίνη C.

Από τους καρπούς της επίσης παρασκευάζεται μαρμελάδα. Οι καρποί καθαρίζονται από το χνούδι και τους σπόρους και ύστερα ψιλοκόβονται. Ζυγίζονται και προστίθεται ίση ποσότητα ζάχαρης κατά βάρος και λίγο νερό. Το μίγμα ανακατεύεται μέχρι να δέσει. Με αυτό τον τρόπο η βιταμίνη C μένει ανέπαφη. Παλαιότερα με το κάρβουνο των καμένων νέων βλαστών της άλειφαν την επιφάνεια του δέρματος προσβλημένη από την ψωρίαση.

Επίσης το φυτό χρησιμοποιείται και στην αρωματοποίηση.

ΑΦΑΝΑ

Επιστημονική ονομασία: *Sarcopoterium spinosum* L. (Spach)

Τοπική ονομασία: Αφάνα, Μπουρτζαφάνα,

Ξυλαφάνα, Κατσαφάνα.

Συναντάται άφθονη σε όλη την Κέρκυρα σε ξηρά και ηλιαζόμενα μέρη. Προτιμά τις πετρώδεις περιοχές και την βρίσκουμε σχεδόν σε όλα τα υψόμετρα. η μπουρτζαφάνα που ονομάζεται και γαλαφάνα. Οι περισσότεροι Κερκυραίοι δεν ξέρουν την αξία της και συνήθως την καταστρέφουν.

Σαν φυτό είναι φρυγανώδες και φέρει πολλά αγκάθια. έχει ξυλώδεις βλαστούς οι οποίοι είναι πολλοί πυκνοί. Η μαυραφάνα έχει κίτρινα άνθη. Τα φύλλα της είναι λεία, μικρά και επιμήκη.

Σαν βότανο χρησιμοποιούμε κυρίως τις ρίζες της και τους καρπούς της, όπως ακριβώς και στην μαυραφάνα. Από αυτά παρασκευάζεται αφέψημα για τα κρυολογήματα, το συνάχι, τις παθήσεις του ήπατος και την χολοκυστίτιδα. Εάν οι ρίζες και οι σπόροι της αναμειχθούν με τις ρίζες του βάτου τότε το αφέψημα που λαμβάνεται βοηθά στην αντιμετώπιση της αρτηριακής υπέρτασης αλλά και στην επούλωση των τραυμάτων. Επίσης, βοηθά στην γαλουχία και στην διούρηση.

Οι χωρικοί που γνωρίζουν την αξία της ως φαρμακευτικό, πίνουν κατά τους χειμερινούς μήνες αφέψημα αφάνας σαν πολύ τονωτικό και καλό ευστόμαχο. Οι περισσότεροι όμως Κέρκυρας την χρησιμοποιούν ως προσάναμμα στην φωτιά κατά τη διάρκεια του χειμώνα.

Σημείωση:

Το όνομα αφάνα είναι κοινό και άλλων θαμνωδών φυτών που υπάρχουν στην Κέρκυρα. Ένα από αυτά είναι η μαυραφάνα η οποία ανήκει στην οικογένεια των ψυχανθών και περιγράφεται στην αντίστοιχη οικογένεια.

ΒΑΤΟΣ

Επιστημονική ονομασία: *Rubus fruticosus* L.

Τοπική ονομασία: Βάτο, Βατσινιά, Βατομουριά

Η βάτος είναι γνωστή σαν φαρμακευτικό φυτό. Την συναντάμε σε όλη την Κέρκυρα στα βουνά, τα ποτάμια της, ακόμα και σε παραθαλάσσιες περιοχές. Δεν έχει ιδιαίτερες εδαφικές απαιτήσεις. Το μόνο που χρειάζεται είναι υγρασία αν και αντέχει ακόμα και σε ξηροθερμικές συνθήκες. Όταν φυτρώνει μέσα στα καλλιεργημένα εδάφη θεωρείται ζιζάνιο και μάλιστα καταπολεμείται σχετικά δύσκολα. Ο καλύτερος τρόπος καταπολέμησής της είναι το κάψιμό της, αφού πρώτα ξεριζωθεί.

Η βάτος σαν βότανο ήταν γνωστό από την αρχαιότητα. Ο Διοσκουρίδης συνιστούσε το αφέψημά της για άτομα που έπασχαν από κοιλιακά προβλήματα, αλλά την χρησιμοποιούσε και σαν κατάπλασμα. Μάλιστα υποστήριζε πως ακόμα και οι υγιείς θα έπρεπε να καταναλώνουν το αφέψημα γιατί γενικά έκανε καλό στον οργανισμό.

Είναι θαμνώδες φυτό με πολλά αγκάθια στο στέλεχος της αλλά ακόμα και στα φύλλα της. Είναι αναρριχώμενη και για το λόγο αυτό το βρίσκουμε κυρίως επάνω σε άλλα φυτά και φράκτες ή να έρπει στο έδαφος. Το στέλεχος της είναι κυρτό και γωνιώδες.

Η ρίζα της είναι πασσαλώδης και παρουσιάζει συνεχείς διακλαδώσεις.



Από αυτές φύονται συνέχεια νέα φυτά. Τα φύλλα της είναι σύνθετα. Κάθε φύλλο αποτελείται από 3 φυλλάκια τα οποία είναι πριονωτά και τραχιά, ενώ ταυτόχρονα φέρουν πολλά αγκάθια. Αγκάθια φέρει επίσης και ο μίσχος τους. Τα άνθη της είναι αρκετά μικρά, με χρώμα ροζ, λιλά, ή και λευκό. Ο καρπός της μοιάζει πολύ με τα μούρα και ονομάζεται βατόμουρο. Τα βατόμουρα είναι πολύ μικρά αλλά και πολύ γλυκά. Το χρώμα τους είναι έντονο κόκκινο έως και βυσσινί όταν αυτά είναι ώριμα, ενώ μέχρι να ωριμάσουν είναι πράσινα, κίτρινα έως και πορτοκαλί.

Σαν βότανο έχει αρκετά σημαντικές θεραπευτικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται ολόκληρο το φυτό. Γενικά το βραστάρι των φύλλων της συνίσταται ως επιδρωτικό, για φλογώσεις των εντέρων και του στόματος, αλλά και ως μαλακτικό. Βραστάρι από φρέσκες κορφές του φυτού είναι ιδανικό και για τη ρύθμιση των κυκλοφορικών προβλημάτων του οργανισμού. Η συνιστώμενη ποσότητα είναι 2 φλιτζάνια την ημέρα. Πίνουμε το αφέψημα των φύλλων του το οποίο γίνεται προσθέτοντας 2 κουταλιές φύλλων σε ένα φλιτζάνι νερού. Αυτό το αφέψημα είναι καλό για τον σακχαρώδη διαβήτη. Ο καρπός του, μαζί με κρασί και ζάχαρη θεωρείται πολύ καλό δυναμωτικό. Πίνουμε ένα με δύο μικρά ποτήρια την ημέρα. Πρέπει όμως αυτά να είναι ζεστά. Η ρίζα του είναι διουρητική ενώ ταυτόχρονα ανακουφίζει την αρθρίτιδα ενώ είναι δυνατόν να κατεβάσει και την πίεση. Τα φύλλα και οι βλαστοί του έχουν στυφή γεύση.

Οι καρποί του, που έχουν πολύ γλυκεία γεύση χρησιμοποιούνται επίσης και για την παραγωγή κρασιού και ξυδιού, καθώς και του ονομαστού ρακί που δημιουργούνται με απόσταξη. Επίσης μπορούμε να παρασκευάσουμε και ωραίο γλυκό από αυτούς όταν είναι ώριμοι. Αυτό το γλυκό θεωρείται και καθαρτικό του αίματος και πολύ ευστόμαχο. Επίσης, οι καρποί μπορούν να φαγωθούν και ωμοί με ζάχαρη, αρκεί να είναι φρεσκοκομμένοι.

Τα άνθη του είναι ελκυστικά για μεγάλο αριθμό εντόμων και κυρίως για τις μέλισσες. Έτσι το φυτό θεωρείται και μελισσοτροφικό.

Η χρησιμοποίηση της βάτου για τα ανωτέρω αναφερόμενα είναι πολύτιμη και έτσι πρέπει ευρύτατα να χρησιμοποιείται χωρίς κανένα φόβο.

ΜΕΣΠΙΛΕΑ

Τοπική ονομασία: Μουσμουλιά, Μεσκουλιά

Την βρίσκουμε καλλιεργούμενη σε χωράφια αλλά πολλές φορές και στην θαμνώδη μορφή της η οποία όμως τείνει να εξαφανιστεί Σε αυτή τη μορφή της φέρει πολλά αγκάθια.

Σαν φυτό η μουσμουλιά είναι ένα φυλλοβόλο δέντρο που το ύψος του δεν ξεπερνά τα 3 με 4m. Τα φύλλα της είναι πριονωτά, λογχοειδή δερματώδη στην άνω επιφάνειά τους και με άφθονο χνούδι στην κάτω. Τα άνθη της είναι λευκά και εμφανίζονται το φθινόπωρο. Ο καρπός της έχει κίτρινο πορτοκαλί χρώμα και στο εσωτερικό του φέρει 2-6 σπέρματα καφέ χρώματος.

Πιθανόν οι αρχαίοι όπως είναι ο Θεόφραστος να την ονόμαζαν, Μεσπίλη ή Σατάνειος.

Τα πιο χρήσιμα μέρη της είναι τα φύλλα της, τα σπέρματά της, οι καρποί της, ακόμα και το ξύλο της. Οι καρποί της περιέχουν πολλές βιταμίνες και ταυτόχρονα είναι και στυπτικοί και για αυτό χρησιμοποιούνται εναντίον της διάρροιας. Η σκόνη από τα σπέρματά της μέσα σε κρασί, μπύρα ή ακόμα και λεμονάδα χρησιμοποιείται για την απόρριψη των λίθων των νεφρών, εφόσον αυτοί βέβαια βρίσκονται ακόμα σε διαλυτό στάδιο. Τα φύλλα της τα χρησιμοποιούμε με την μορφή αφεψήματος για την διάρροια. Στους ενήλικες δίνουμε μισό ποτήρι, ενώ στα παιδιά δίνουμε μια κουταλιά της σούπας κάθε 2 ώρες. Επίσης κάνουν και πλύσεις του στόματος.

Στις περισσότερες αγροτικές περιοχές τον χυμό της τον αναμιγνύουν μαζί με σιρόπι από κεράσια, κατασκευάζοντας θαυμάσιο ποτό. Πολλές φορές το αναμιγνύουν και με παλιό κρασί, γιατί θεωρούν ότι τότε δίνει δύναμη στους γερασμένους αλλά και αδύναμους οργανισμούς.

Γενικά τα φυτά της οικογενείας των ροδωδών έχουν τα εξής κοινά χαρακτηριστικά: κάλυκα πεντασέπαλο και στεφάνη πενταπέταλο με χωριστά πέταλα. Πολυάριθμους στήμονες στερεωμένους στον κάλυκα των οποίων οι ανθήρες ανοίγουν προς το μέσα μέρος του άνθους.

24. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ SCRORHULACEAE

(ΓΡΟΜΦΑΔΙΩΔΩΝ)

ΦΛΩΜΟΣ

Επιστημονική ονομασία: *Vernascum thapsus*

Τοπική ονομασία: Φλώμος, Καλάνθρωπος

Στην Ελλάδα υπάρχουν περίπου 44 είδη. Το συναντάμε σε όλη την Κέρκυρα ενώ ταυτόχρονα υπάρχει και σε όλη την Ελλάδα.

Είναι φυτό δίχρονο και το ύψος του φτάνει το 1 με 1,5 m.

Τα φύλλα του είναι παχιά και στην άκρη οδοντωτά. Καλύπτονται με ένα χνούδι χρώματος υπόλευκο ή υποκίτρινο. Τα φύλλα τα οποία εκφύονται από τη ρίζα (ριζικά) είναι έμισχα ενώ αυτά που εκφύονται στο στέλεχος (τα υψηλότερα) είναι άμισχα. Τα άνθη εμφανίζονται τον Ιούλιο μέχρι το Σεπτέμβριο. Η ταξιανθία είναι κατά στάχεις. Το χρώμα των ανθέων είναι πρασινοκίτρινο. Ο κάλυκας είναι χνουδωτός και η στεφάνη στρογγυλή.

Σαν βότανο έχει πολλές θεραπευτικές ιδιότητες ενώ ταυτόχρονα είναι και δηλητηριώδες. Ως θεραπευτικό δρα εναντίων του βήχα, της βρογχίτιδας και γενικά εναντίον των φλεγμονωδών παθήσεων. Χρησιμοποιούμε τα φύλλα του και τα άνθη του για να κάνουμε βραστάρι, ώστε να αντιμετωπίσουμε τις παραπάνω παθήσεις. Η ρίζα του χρησιμοποιείται ως διουρητικό αλλά και για τις περιπτώσεις της αρθρίτιδας και της λιθιάσεως. Και εδώ πάλι χρησιμοποιούμε το βραστάρι της αφού πρώτα όμως την καθαρίσουμε, την τεμαχίσουμε και την αποξηράνουμε.



Ο πολλαπλασιασμός του φυτού γίνεται με σπόρο την άνοιξη. Ο

σπόρος δεν φυτρώνει εύκολα και για το λόγο αυτό εάν θέλουμε να τον καλλιεργήσουμε θα πρέπει να δημιουργήσουμε σπορείο όπου πρέπει να υπάρχει καλά χωνεμένη κοπριά η οποία θα έχει την υφή πούδρας. Οι σπόροι είναι πολύ μικροί (ψιλοί) και για αυτό πρέπει να αναμιγνύονται με άμμο ώστε να βλέπουμε που τους έχουμε σπείρει. Καλό είναι να προφυλάξουμε τους σπόρους αφού τους έχουμε σπείρει από την βροχή και τον άνεμο. Για το λόγο αυτό σκεπάζουμε το σημείο της σποράς συνήθως με άχυρα και ποτίζουμε για να διατηρηθεί υγρασία. Η καλλιέργεια του φλώμου επίσης χρειάζεται και συχνό βοτάνισμα.

25. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ SOLANACEAE

(ΣΟΛΑΝΩΔΩΝ ΣΥΜΠΕΤΑΛΩΝ)

ΑΓΡΙΑ ΤΟΜΑΤΑ

ΜΑΥΡΟΜΑΧΙ

Επιστημονική ονομασία: *Solanum nigrum*

Τοπική ονομασία: Στύφνο, Μαυρομάχι, Μαυρόχορτο

Είναι φυτό το οποίο φυτρώνει σε όλη την Ελλάδα. Το συναντάμε σε όλα τα ποτιστικά χωράφια και από τους γεωργούς θεωρείται ένα ισχυρό ζιζάνιο. Στην Κέρκυρα όμως θεωρούν το στύφνο σαν ένα από τα καλύτερα καλοκαιρινά χορταρικά και συνοδεύει το φαγητό. Στο τραπέζι των Κερκυραίων είναι γνωστό από την αρχαιότητα και από τον Διοσκουρίδη αναφέρεται ως «Στρύχνος». Χρησιμοποιείται γενικά σαν βότανο αλλά και ως φαγώσιμο χορταρικό.

Είναι ετήσιο φυτό που μπορεί να φτάσει σε ύψος έως και 80cm. Είναι θαμνώδες και έχει όρθιο βλαστό. Τα φύλλα του είναι ατρακτοειδή και έχουν μεγάλους μίσχους. Τα άνθη του είναι παρόμοια με της τομάτας, έχουν λευκά πέταλα και κίτρινους στήμονες οι οποίοι είναι ενωμένοι, ενώ ο ύπερος προεξέχει. Εμφανίζονται σε ταξιανθίες των 3-5 ανθέων και εκφύονται από την μασχάλη των φύλλων με έναν αρκετά μεγάλο μίσχο. Οι καρποί του είναι μικροί και πράσινοι. Εμφανίζονται κατά τον Ιούλιο. Μοιάζουν με πολύ μικρές τομάτες. Στο εσωτερικό τους φέρουν αρκετά μικρά σπέρματα.



Σαν βότανο χρησιμοποιείται με τη μορφή αφεψήματος για κολικούς, ή ως κατάπλασμα σε δερματολογικές παθήσεις. Για να χρησιμοποιηθεί ως αφέψημα απαιτείται ιδιαίτερη προσοχή και. πρέπει να δοκιμάζεται σε ελαφριές δόσεις, διερευνητικά στην αρχή, από το άτομο που θα το χρησιμοποιήσει, γιατί σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να δράσει ως δηλητήριο.

Σαν φαγώσιμο χορταρικό χρησιμοποιείται πάντα βρασμένο για σαλάτες. Πριν το βρασμό, που γίνεται πάντα με πολύ νερό, απαιτείται καλό πλύσιμο και «στύψιμο» στα χόρτα για να βγάλουν τον χαρακτηριστικό αφρό τους.

26. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ UMELLIFERAE - APIACEAE

(ΣΚΙΑΔΑΝΘΩΝ ΧΩΡΙΣΤΟΠΕΤΑΛΩΝ)

ΑΓΡΙΟ ΚΑΡΟΤΟ

Επιστημονική ονομασία: *Daucus carota* L.

Τοπική ονομασία: Αγριοκαρότο, Δαυκί, Παστινάκα,

Χαβούτζι, Καβούτζι, Σταφυλίνος

Το άγριο καρότο αναφέρεται και από τον Διοσκουρίδη και μάλιστα με την ονομασία σταφυλίνος. Αυτός το διαχώριζε από το ήμερο (καλλιεργούμενο), και αναφέρει ότι οι Ρωμαίοι το ονόμαζαν Καροτάμ ή Παστινάκαν. Σχεδόν όλες οι ονομασίες του έχουν διατηρηθεί έως και σήμερα. Για παράδειγμα η ονομασία χαβούτζι είναι τούρκικη λέξη και το καβούτζι είναι η ελληνική παραφθορά της.

Φυτρώνει κυρίως σε χωράφια και λιβάδια τα οποία δεν καλλιεργούνται. Το έδαφος που χρειάζεται ελαφρύ, υγρό και γόνιμο.

Σαν φυτό είναι ποώδες και διετές. Το ύψος του μπορεί να φτάσει έως και τα 60cm. Τα άνθη του εμφανίζονται στο τέλος της άνοιξης και έχουν τη μορφή σκιάδα, είναι λευκά ή κιτρινωπά και έχουν πέντε πέταλα. Οι καρποί του είναι πολλοί μικροί, έχουν ωοειδές σχήμα και το χρώμα τους είναι καφέ. Αυτοί περιέχουν δυο σπέρματα και φέρουν αγκάθια τα οποία τους επιτρέπουν να προσκολλώνται στο τρίχωμα των ζώων ή στα ρούχα των χωρικών και έτσι να μεταφέρονται αρκετά μακριά. Ο βλαστός εξωτερικά φέρει αυλακιές. Από αυτόν εκφύονται τα φύλλα, τα οποία εναλλάσσονται επάνω του. Είναι σύνθετα και έχουν μεγάλο κεντρικό μίσχο. Τα φύλλα που βρίσκονται κοντά στα άνθη έχουν μεταμορφωθεί σε τρίχες. Η ρίζα του είναι λευκή και σαρκώδης. Ολόκληρο το φυτό περιέχει αδένες οι οποίοι εκκρίνουν ένα αιθέριο έλαιο.

Σαν βότανο είναι αρκετά χρήσιμο για τον ανθρώπινο οργανισμό, ενώ χρησιμοποιείται όλο το φυτό. Έχει βρεθεί ότι περιέχει σίδηρο, μαγνήσιο, φωσφόρο, θείο, ιώδιο, κάλιο, μαγγάνιο, κοβάλτιο, βρώμιο και χλώριο. Επίσης περιέχει καροτίνη Α, μηλικό οξύ και αιθέρια έλαια. Είναι μαλακτικό, διουρητικό, ενώ κάνει καλό σε προβλήματα όρασης, του στομαχιού, των νεφρών και του

συκωτιού. Δεν κάνει όμως να καταναλώνεται από άτομα τα οποία πάσχουν από διαβήτη. Από την ρίζα του μπορούμε να κατασκευάσουμε πολτό ο οποίος χρησιμοποιείται εξωτερικά ως αλοιφή για εγκαύματα. Οι σπόροι του όταν μασηθούν δίνουν ωραίο άρωμα στο στόμα.

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τα βλαστάρια και τα φύλλα του, λόγω του αρώματος τους σε άλλα φαγητά ή ακόμα και σε σαλάτες. Μπορούμε να τα βράσουμε μαζί ραδίκια για να δώσουμε σε αυτά ωραίο άρωμα. Επίσης μπορούμε να τα προσθέσουμε σε χορτόπιτες. Με τους σπόρους μπορούμε να αρωματίσουμε σούπες ή να τους βάλουμε ως καρύκευμα σε ψητά ψάρια (αντί για σπόρους από μάραθο). Αν αποστάξουμε τη ρίζα θα πάρουμε οινόπνευματώδες ποτό.

ΑΝΗΘΟΣ

Επιστημονική ονομασία: *Anethum sp.*

Τοπική ονομασία: Άνηθος.

Ο άνηθος φυτρώνει όπου υπάρχει αρκετή υγρασία. Δηλαδή τον βρίσκουμε σε καλά ποτιζόμενα χωράφια αλλά και κοντά στις πηγές και στις άκρες των ποταμών. Σήμερα τον βρίσκουμε σε όλους τους κήπους και όχι τόσο στα σημεία που φύτρωνε παλαιότερα.

Οι αρχαίοι Έλληνες τον άνηθο τον χρησιμοποιούσαν για να αρωματίσουν τα κρασιά αλλά και για να κατασκευάσουν από αυτόν και ένα μύρο. Πατρίδα του θεωρείται η Ασία.



Σαν φυτό είναι μικρό ποώδες και μονοετές. Το ύψος του μαζί με το άνθος μπορεί να φτάσει και τα 60cm. Τα φύλλα του είναι πολύ μικρά και βελονοειδή. Τα άνθη του εμφανίζονται από τον Ιούλιο μέχρι και τον Οκτώβριο και είναι πολύ μικρά με κίτρινο χρώμα. ο καρπός του είναι αρωματικός και έχει το σχήμα της φακής.

Τον άνηθο τον χρησιμοποιούν κυρίως όσοι πάσχουν από παθήσεις του ουροποιητικού συστήματος. Για να αντιμετωπίσει κανείς τις παθήσεις αυτές βράζει 2-3 σπόρους σε 300gr νερό και στη συνέχεια το πίνει σαν ρόφημα. Αυτό είναι χρήσιμο και εναντίον του εμετού, αλλά ακόμα και για τον επίμονο λόξυγκα. Η χρήση του ροφήματος πρέπει να γίνεται προσεκτικά γιατί όταν χρησιμοποιείται σε μεγάλο βαθμό προκαλεί καταρράκτη στα μάτια.

Ο άνηθος είναι αρωματικό φυτό και για αυτό χρησιμοποιείται σε πολλά φαγητά. Στην Κέρκυρα χρησιμοποιείται ακόμα για τον αρωματισμό ορισμένων κρασιών.

ΚΑΥΚΑΛΗΘΡΑ

Επιστημονική ονομασία: *Tordylium apulium*

Τοπική ονομασία: Καυκαλίδα, Μοσχολάχανο Μιλιαρίθρα.

Είναι γνωστή σαν αρωματικό φυτό και σαν φαγώσιμο χόρτο. Συναντάται σε όλη την Κέρκυρα αλλά και στην υπόλοιπη Ελλάδα. Φυτρώνει το χειμώνα και την άνοιξη σε χωράφια και λιβάδια. Θέλει ελαφρύ και γόνιμο έδαφος. Όταν φυτρώνει σε καλλιεργημένα χωράφια θεωρείται ζιζάνιο.

Σαν φυτό είναι μονοετές, με περιορισμένη ανάπτυξη που φτάνει το πολύ σε ύψος 15cm. Οι ρίζες του έχουν περιορισμένη ανάπτυξη, ενώ στην κορυφή τους βγαίνει ένας ρόδακας με τους βλαστούς της οι οποίοι έρπουν στο έδαφος. Τα φύλλα της έχουν αντίθετη διάταξη, είναι απλά και διαιρούνται σε λοβούς. Τα άνθη της εμφανίζονται την άνοιξη στην κορυφή των ανθοφόρων βλαστών σε σύνθετες ομπρελοειδείς ταξιανθίες (σκιάδια). Είναι μικρά και έχουν λευκό χρώμα και πέντε πέταλα. Οι καρποί του φυτού είναι μικροί και χωρίζονται σε 2 καρπίδια, στο εσωτερικό των οποίων περιέχεται από ένα σπέρμα.

Σαν βότανο χρησιμοποιείται ολόκληρο το φυτό χάρη σ' ένα αρωματικό αιθέριο έλαιο που περιέχει. Συλλέγεται όταν τα φύλλα της είναι ακόμα μικρά και τρυφερά. Είναι ορεκτικό, ευστόμαχο και διουρητικό. Επίσης συνιστάται και εναντίον της χρυσής.

Μπορεί επίσης να φαγωθεί ως σαλάτα ωμή ή βρασμένη. Επίσης, προστίθεται σε χορτόπιτες, ενώ χρησιμοποιείται και ως μυρωδικό και σε άλλα φαγητά. Εάν θέλουμε να την καλλιεργήσουμε την σπέρνουμε τον Οκτώβριο με Νοέμβριο.

ΜΥΡΩΝΙ

Επιστημονική ονομασία: *Scandix pecten*

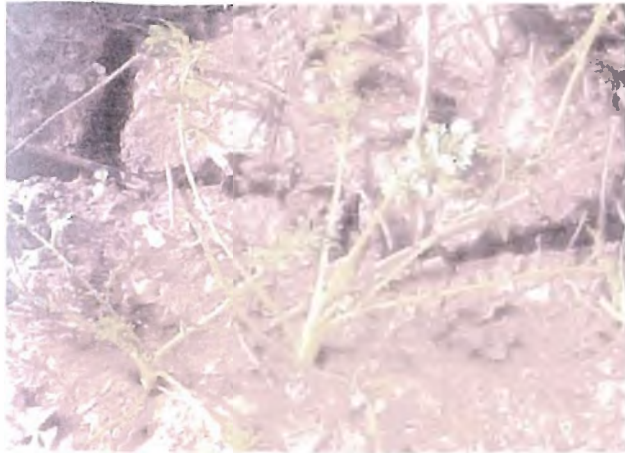
Τοπική ονομασία: Μυρώνι

Είναι γνωστό σαν αρωματικό φυτό αλλά και σαν μαγειρικό. Στην χώρα μας υπάρχουν 4 αυτοφυή είδη. Το συναντάμε σε μέρη με πολύ υγρασία. Το βρίσκουμε χειμώνα και άνοιξη σε χωράφια και λιβάδια. Όταν φυτρώνει σε καλλιεργημένα χωράφια θεωρείται ζιζάνιο. Σαν φυτό είναι γνωστό από τους αρχαίους χρόνους. Ο Θεόφραστος το αναφέρει ως «τον κτένα της Αφροδίτης».



Σαν φυτό είναι ετήσιο και αρκετά μικρό. Το ύψος του μπορεί να φτάσει έως και τα 20cm. Η ρίζα του είναι πασσάλωδης, αλλά δεν φτάνει σε μεγάλο βάθος. Στην κορυφή αυτής βγαίνουν οι βλαστοί της σε μορφή ρόδακα. Αυτοί φέρουν χνουδι και μερικοί από αυτούς έρπουν στο έδαφος.

Τα φύλλα του είναι λεία και βγαίνουν αντίθετα το ένα από το άλλο. Αυτά αποτελούνται από 3 φυλλάρια πτεροειδή. Τα άνθη του εμφανίζονται την άνοιξη στην κορυφή των ανθοφόρων βλαστών σε απλές ομπρελοειδείς ανθοταξίες. Τα άνθη είναι μικρά και λευκά με πέντε πέταλα. Τα καρπίδιά του είναι ωοειδή και καταλήγουν σε ένα ράμφος. Όταν τα βλέπει κανείς όλα μαζί του θυμίζουν χτένι και για το λόγο αυτό οι αρχαίοι το είχαν ονομάσει και χτένι της Αφροδίτης. Τα σπέρματά του είναι πολύ μικρά και έχουν τραχιά επιφάνεια.



Σαν βότανο έχει τονωτικές αλλά και διουρητικές ιδιότητες. Το αφέψημά του λέγεται ότι έχει και αφροδισιακές ιδιότητες. Σαν χόρτο τρώγεται ωμό ή βρασμένο σε σαλάτες, αλλά πάντα σε μικρή ποσότητα. Επίσης προστίθεται σε χορτόπιτες για να δώσει άρωμα. Το μυρώνι μαζεύεται πάντα όταν Τα φύλλα του είναι ακόμα μικρά και τρυφερά. Εάν θέλουμε να κρατήσουμε σπόρο από το μυρώνι τότε αφήνουμε μερικά φυτά να ανθίσουν και να καρποφορήσουν.

ΜΑΪΝΤΑΝΟΣ

Επιστημονική ονομασία: *Selinum sp.*

Τοπική ονομασία : Μαϊντανός

Τον μαϊντανό σήμερα τον βρίσκουμε μόνο καλλιεργούμενο σε χωράφια και μάλιστα σε μαζί με άλλα αρωματικά φυτά. Ο μαϊντανός ήταν γνωστός και στην αρχαιότητα. Οι αρχαίοι Ρωμαίοι τον έδιναν στους μονομάχους πριν από την μάχη ως δυναμωτικό, αλλά και για ευεξία και για ευκινησία.

Σαν φυτό είναι διετές με δαντελωτά φύλλα, τρίφυλλα. Τ ο καλοκαίρι του δεύτερου χρόνου εκφύονται τα άνθη του, που είναι κιτρινόασπρα, σε ομπρελοειδή ταξιανθία.. Οι σπόροι του είναι μικροί μαύροι και ωειδής. Οι ρίζες του είναι σαρκώδεις.



Το φαρμακευτικό σκεύασμα αποτελείται από ολόκληρο το φυτό. Έχει διουρητικές και σπασμωδικές ιδιότητες. Χρησιμοποιείται εξωτερικά για κομπρέσες στο στήθος μετά τη γέννα, για την διευκόλυνση της ροής του γάλακτος. Μπορεί κανείς με αυτό να θεραπεύσει τις λειχήνες ακόμα και την ουλίτιδα. Ο χυμός του επίσης μαζί με αυτόν του μάραθου και του δυόσμου μαλακώνει τους πόνους των ερεθισμένων ματιών. Όταν τον χυμό τον αναμειξεί κανείς με καθαρό οινόπνευμα τότε είναι ιδανικός για εντριβές κατά των νευραλγιών αλλά και για τις μώλωπες.

Για διαταραχές της κυκλοφορίας του αίματος, για ασθένειες των νεφρών, για προβλήματα στο συκώτι, αλλά και για προβλήματα στα έμμηνα χρησιμοποιούμε το αφέψημα των ριζών του. Αυτό παρασκευάζεται από 60gr ρίζας, η οποίας μαζεύεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη, με περίπου 1lt νερό ή γάλα. Αυτό βράζεται για 10min. Από αυτό πίνει κανείς 1 φλιτζάνι πριν από το κάθε γεύμα. Για τους ίδιους σκοπούς βέβαια μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει και το έγχυμα των φύλλων του και των σπόρων του. Το έγχυμα των σπόρων του γίνεται από 1 κουτάλι του φαγητού σπόρων τους οποίους έχουμε κάνει σκόνη με βράσιμο σε περίπου 250ml νερό. Μόλις βράσει το μίγμα το κατεβάζουμε από τη φωτιά και το αφήνουμε περίπου 30min. Στη συνέχεια το στραγγίζουμε καλά. Η ίδια ακριβώς συνταγή ισχύει και για τα φύλλα. Από αυτά παίρνει κανείς 2-3 φορές την ημέρα, μισό ποτήρι πριν από το γεύμα.

Ο μαϊντανός σε υπερβολικές δόσεις γίνεται τοξικός και μάλιστα μπορεί να προκαλέσει ακόμα αποβολή στις έγκυες και βλάβες στα νεφρά. Χρησιμοποιείται επίσης και σαν ορεκτικό, διακοσμεί σαλάτες και συνοδεύει και δίνει ωραίο άρωμα στα φαγητά.

ΜΑΡΑΘΟ

Επιστημονική ονομασία: *Foeniculum vulgare*

Τοπική ονομασία: Μάραθο

Το συναντάμε σε όλη την Κέρκυρα κυρίως στις άκρες των δρόμων. Αγαπά τις ηλιαζόμενες περιοχές. Χρησιμοποιείται σαν αρωματικό φυτό, αλλά και στην ιατρική.

Σαν φυτό είναι δικότυλο και ποώδες. Το ύψος του μπορεί να φτάσει ακόμα και τα 2m. Τα φύλλα του είναι νηματοειδή και σύνθετα. Τα άνθη του είναι μικρά και έχουν κίτρινο χρώμα. Ο καρπός του περιέχει 2 σπέρματα με φαιό πράσινο χρώμα και έχει αυγοειδές σχήμα, πεπλατυσμένο και ουσιαστικά σχηματίζει 5 πλευρές. Η γεύση τους είναι γλυκιά. Οι ρίζες του είναι σκληρές και μοιάζουν με αδράχτι.

Στην ιατρική χρησιμοποιείται σαν εφιδρωτικό, αντιπυρετικό και ως ορεκτικό. Το αιθέριο έλαιο του χρησιμοποιείται και ως αντισηπτικό. Τα φυτά μαζεύονται όταν τα άνθη τους αρχίσουν να αποκτούν καστανό χρώμα. Τα ξηραίνουμε και στη συνέχεια τα «στομπίζουμε». Το βραστάρι του χρησιμοποιείται για να διεγείρει το νευρικό σύστημα, για πόνους στην κοιλιακή χώρα, για ημικρανίες, για ζαλάδες και για εμετούς, για κοιλιακούς πόνους, σπασμούς. Για να το παρασκευάσουμε, βράζουμε 15 gr σπόρους ή 30 gr φύλλα μέσα σε ένα λίτρο νερό. Από το βραστάρι αυτό πίνει κανείς ένα ποτήρι πριν από κάθε γεύμα. Επίσης έχει διουρητικές ιδιότητες. Οι σπόροι του όταν κοπανιστούν και γίνουν πούδρα τότε ανακουφίζουν από το άσθμα. Πολλές φορές επίσης χρησιμοποιείτε κατάπλασμα από τα φύλλα του, ή τις ανθισμένες κορυφές του. Το κατάπλασμα είναι ιδανικό για τα αποστήματα, τα κτυπήματα και τα οιδήματα.

Ο μάραθος χρησιμοποιείται και στην κτηνιατρική για την δυσπεψία των αλόγων και για τον τυμπανισμό των μηρυκαστικών. Επίσης αφέψημα από τους σπόρους δίνεται στις αγελάδες για μεγαλύτερη παραγωγή γάλακτος. Ο σπόρος όταν αποσταχθεί παράγεται αιθέριο έλαιο το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην ζαχαροπλαστική, στην ποτοποιία, στην σαπωνοποιία και την φαρμακευτική. Στην μαγειρική χρησιμοποιείται σαν αρωματικό σε

διάφορα φαγητά και σε χορτόπιτες, ενώ με αυτό το φυτό αρωματίζουν τις ελιές. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί και στην αρωματοποίηση και στην σαπυνοποίηση.

ΣΕΛΙΝΟ

Επιστημονική ονομασία: *Arium graveolens*

Τοπική ονομασία: Σέλινο

Το σέλινο σήμερα το βρίσκει κανείς μόνο μέσα σε κήπους με μυρωδικά, όπως είναι ο άνηθος, ο μαϊντανός κ.α.

Το σέλινο ήταν γνωστό και στους αρχαίους Έλληνες και μάλιστα ίσως σε αρκετές ποικιλίες που αυτοί τις ονόμαζαν νεροσέλινο, ελαιосέλινο και πέδινο. Με το σέλινο έφτιαχναν στεφάνια και κοσμούσαν τα κεφάλια των νικητών στα Νέμεα και στα Ισθμια. Οι Ρωμαίοι κατέθεταν στεφάνια από σέλινο στους τάφους των νεκρών. Όμως γνώριζαν και τις θεραπευτικές ιδιότητές του. Το χρησιμοποιούσαν ως αφροδισιακό για την αύξηση της σεξουαλικότητας. Τον χυμό και το αφέψημα των σπόρων της τον χρησιμοποιούσαν στα ακανόνιστα έμμηνα. Σε άλλες αρχαίες πόλεις το χρησιμοποιούσαν σε τελετές όπως φαίνεται από τα ευρήματα του τάφου του Tutankhamun το 1370 π.Χ.



Σαν φυτό είναι διετές με δαντελωτά φύλλα και οδοντωτές άκρες. Ο βλαστός του κάνει την εμφάνιση του το δεύτερο χρόνο. Το ύψος του μαζί με το άνθος μπορεί να φτάσει έως και τα 90cm. Τα άνθη του είναι μικρά σχεδόν λευκά και περιέχουν μικρούς σπόρους με καφέ χρώμα.

Στην Κέρκυρα σαν βότανο χρησιμοποιείται το επίγειο, και το υπόγειο μέρος του φυτού αλλά και οι σπόροι του. Το σέλινο, λένε, βοηθά όσους πάσχουν από δυσπεψία και πίεση. Έχει διουρητική, ηρεμιστική, αφροδισιακή ελαφρώς καθαρτική δράση και διεγείρει την μήτρα. Μπορεί να βοηθήσει τον μεταβολισμό του οργανισμού, αλλά και για να τον τονώσει για φυσική αλλά και για πνευματική εργασία. Ως διουρητικό συνίσταται το αφέψημα των σπόρων και το έγχυμα των φύλλων του. Επίσης συνιστάται και δερματικές παθήσεις και για στίγματα.

Το αφέψημα των σπόρων του γίνεται από 1 κουταλάκι του γλυκού σπόρων. Αυτοί βράζονται για 1min με περίπου 250ml νερό για 30min. Πριν από την χρήση το αφέψημα στραγγίζεται καλά. Από αυτό συνιστάται να πίνει κανείς 3 φορές την ημέρα 1 κουταλιά της σούπας πριν το φαγητό.

Το έγχυμα των φύλλων γίνεται με 1 κουτάλι σούπας από θρυμματισμένα φύλλα. Σε αυτά γίνεται ζεμάτισμα με περίπου 250ml βραστό νερό. Το έγχυμα αυτό αφήνεται για 30 λεπτά να ηρεμίσει και στη συνέχεια πριν από την χρήση στραγγίζεται καλά. Από αυτό πίνει κανείς 1/2 ποτήρι 3 φορές την ημέρα πριν από το φαγητό.

Το έγχυμα της ρίζας γίνεται από 1 κουτάλι του φαγητού θρυμματισμένων ριζών. Αυτές πρώτα τοποθετούνται (μουλιάζονται) σε 1 ποτήρι χλιαρό νερό όπου αφήνονται για 8 ώρες περίπου. Στη συνέχεια στραγγίζονται καλά πριν από την χρήση. Από αυτό συνιστάται να λαμβάνεται από 1 κουταλιά του φαγητού 3 φορές την ημέρα. Βοηθά τον οργανισμό για φυσική αλλά και για πνευματική εργασία.

Οι ρίζες του φυτού εάν βραστούν και φαγωθούν σαλάτα καταπολεμούν την αϋπνία και δίνουν βαθύ και διαρκή ύπνο. Ίσως για τον λόγο αυτό οι αρχαίοι Ρωμαίοι να το πρόσφεραν στεφάνι στους τάφους των νεκρών τους.

Στην Ελληνική κουζίνα το σέλινο τρώγεται σαν ορεκτικό και μυρωδικό, αλλά και ένα από τα είδη του γίνεται και ωραίο φαγητό (φρικασέ με κρέας).

Στην Κέρκυρα χρησιμοποιείται σαν αρωματικό πρόσθετο σε χορτόπιτες και το αγρωσέλινο ή νεροσέλινο όπως το ονομάζουν. Ίσως και το είδος αυτό να είναι αυτοφυές στη περιοχή από τα αρχαία χρόνια. Φύεται κοντά σε πηγές και τρεχούμενα νερά.

Γενικά τα φυτά της οικογενείας των σκιαδανθών έχουν τα εξής κοινά χαρακτηριστικά: χυμό αρωματικό, φύλλα με βαθιά σχισίματα που εκφύονται μεμονωμένα και πολυάριθμα μικρά κανονικά άνθη που σχηματίζουν ένα σύνθετο σκιάδα¹³.

¹³ Σκιάδας: ο κύριος άξονας παραμένει κοντός, φέρει πολλούς πλάγιους απλούς ισουψείς άξονες, οι οποίοι εκφύονται από ένα σημείο και φέρουν στην άκρη ένα έμισχο άνθος.

27. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ URTICACEAE

(ΚΝΙΝΩΔΩΝ ΑΠΕΤΑΛΩΝ)

ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ

Επιστημονική ονομασία: *Urtica dioica*

Τοπική ονομασία: Τσουκνίδα, Τσούχνα

Το όνομά της, *Urtica* έχει δοθεί από τους αρχαίους χρόνους, συγκεκριμένα από τον Πλίνιο, λόγω του καψίματος που προκαλεί αν την αγγίξει κανείς. Επίσης σε αυτήν αναφέρονται και οι Χρύσιππος, Αριστοφάνης και Ησίοδος. Εικάζεται, πως και οι αρχαίοι Ρωμαίοι την χρησιμοποιούσαν αρκετές φορές για να ζεσταθούν όταν έκανε κρύο. Τριβόντουσαν με τους σπόρους της για να αντιμετωπίσουν το κρύο. Αργότερα με αυτόν τον τρόπο αντιμετώπιζαν τους ρευματισμούς.

Σαν φυτό είναι πολυετές, έχει όρθιους βλαστούς, οι οποίοι μπορούν να φτάσουν ακόμα και το 1,5m. Τα φύλλα της είναι καρδιόσχημα και οδοντωτά. Ολόκληρο το φυτό φέρει τρίχες που περιέχουν την ισταμίνη και φορμικό οξύ. Αυτά κατά την επαφή με το δέρμα απελευθερώνονται και προκαλούν ερεθισμό και τσούξιμο. Τα άνθη της είναι πρασινοκίτρινα και εμφανίζονται την άνοιξη. Τα αρσενικά άνθη βρίσκονται σε άλλα φυτά από τα θηλυκά.

Το φυτό περιέχει βιταμίνες A, B, C, σίδηρο, καθώς και άλλα μέταλλα. Η αξία της οφείλεται στο ότι περιέχει μεγάλη ποσότητα βιταμίνης C, γιατί αυτή εξασφαλίζει την αυξημένη απορρόφηση του σιδήρου από τον οργανισμό. Σαν βότανο χρησιμοποιείται για την σιδηροπενική αναιμία, αλλά και για τόνωση του οργανισμού. Χρησιμοποιείται επίσης και για τις διουρητικές της και τις αντιρρευματικές της ιδιότητες. Με το αφέψημα των ριζών της και των φύλλων της μπορούμε να κάνουμε μασάζ στο κεφάλι, εάν το δέρμα είναι ξηρό, αλλά και για να αντιμετωπίσουμε την πιτυρίδα.

Η τσουκνίδα χρησιμοποιείται ακόμα και στην μαγειρική. Εκεί όμως χρησιμοποιούμε μόνο τα νεαρά φύλλα της, τα οποία τα βράζουμε καλά και τα προσφέρουμε ως σαλάτα. Επίσης φτιάχνουμε και τσουκνιδόπιπτες. Τα ώριμα φύλλα της τα αποφεύγουμε γιατί αυτά προκαλούν ερεθισμούς.

28. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ VALERIANACEAE

(ΒΑΛΕΡΙΑΝΙΩΔΩΝ ΣΥΜΠΕΤΑΛΩΝ)

ΒΑΛΕΡΙΑΝΗ Η ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ

Επιστημονική ονομασία: *Valeriana officinalis* L.

Τοπική ονομασία: Αλεναία, Ζαμπούκος, Βαλεριάνα

Η βαλεριάνα είναι γνωστή από την αρχαία Ελλάδα. Γενικά στην Ελλάδα απαντώνται επτά είδη της.

Τις φαρμακευτικές ιδιότητες της, της γνώριζαν από τους αρχαίους χρόνους. Ο Πλίνιος την συμπεριλαμβάνει στη λίστα με τους θησαυρούς της γης.

Σαν φυτό είναι πολυετές και το ύψος της δεν ξεπερνά το 0,5 - 1,5m. Ο βλαστός της είναι όρθιος σωληνοειδής και στους κόμπους του έχει χνούδι. Τα φύλλα της είναι λογχοειδή, άμισχα τα ανώτερα, ενώ τα κατώτερα έμισχα. Αυτά εκφύονται αντίθετα επάνω στον βλαστό της. Την άνοιξη εμφανίζονται τα άνθη της τα οποία είναι μικρά με χρώμα λευκό, ρόδινο ή ακόμα και κόκκινο, με ομπρελοειδή μορφή.

Το φαρμακευτικό σκεύασμά της αποτελείται κυρίως από τις ρίζες της. Αυτή όταν βγαίνει από τη γη δεν έχει μυρωδιά, ενώ σταδιακά αποκτά έντονη οσμή. Μάλιστα αυτή η μυρωδιά ελκύει τις γάτες και για αυτό στην Γαλλία ονομάζεται και γατόχορτο. Κατά τον 1^ο παγκόσμιο πόλεμο χρησιμοποιήθηκε με τη μορφή σταγόνων (βάμμα) για την αντιμετώπιση του συνδρόμου των βομβαρδισμών, των στρατιωτών που ήταν καθηλωμένοι στο μέτωπο. Έχει ηρεμιστικές ιδιότητες, ηρεμεί τα νεύρα και δρα σαν σπασμολυτικό των εσωτερικών λείων μυών, είναι υπνωτικό και παυσίπονο, βελτιώνει την πέψη, ρυθμίζει την καρδιακή λειτουργία και διαστέλλει τα αγγεία κατεβάζοντας έτσι την υψηλή πίεση. Υπό μορφή τσαγιού μπορεί να χρησιμοποιηθεί στις φλεγμονές των πνευμόνων και το άσθμα. Επίσης είναι ιδανική για τις υστερίες τους σπασμούς μπορεί να δράσει και ως σαν υπνωτικό. Συνιστάται επίσης για την αντιμετώπιση του φόβου, υστερίας, άγχους και κρίσεων επιληψίας. Στα παιδιά - σε περιπτώσεις νευρικών διαταραχών, φόβο, επιληψίας, εκτός από

βάμμα (αλκολάτ) Βαλεριάνης συνιστούνται και μπάνια σε χλιαρό βρασμένο τσάι Βαλεριάνης. Ύστερα από το μπάνιο το παιδί δεν πρέπει να σκουπίζεται. Τυλίγεται με την κουβέρτα ή φοριούνται οι πιζάμες και τοποθετείται να κοιμηθεί σκεπασμένο, σε ζεστό κρεβάτι. Τέτοια ηρεμιστικά μπάνια μπορεί να συστηθούν και για του ενήλικες, για την αϋπνία νευρικής προέλευσης, αδυναμία και σπασμούς της καρδιάς και των νεύρων, σπασμούς του στομάχου, υστερίες και φυματίωση. Τα μπάνια γίνονται εναλλάξ κάθε δυο μέρες. Την Βαλεριάνη μπορεί κανείς να τη χρησιμοποιήσει και εσωτερικά υπό μορφή κλυσμάτων στα σκουλήκια των εντέρων και στην δυσεντερία. Οι ρίζες μασιούνται σαν προφυλακτικό από τις μολυσματικές ασθένειες: τύφο, χολέρα, Αλκολάτ¹⁴ Βαλεριάνης παίρνεται στις ψυχασθένειες, ακόμα και στα παιδιά, από 2-5 σταγόνες σε λίγο νερό. Πρέπει να υπάρχει όμως προσοχή στην χρήση της γιατί υπερβολικές δόσεις ή παρατεταμένη χρήση (πέρα των 2 μηνών) Βαλεριάνης μπορούν να προκαλέσουν πονοκεφάλους, ζαλάδες, αφηρημάδα, εντερικές ανωμαλίες, αδυναμία εργασίας και εξάρτηση, σε τέτοιες περιπτώσεις θα πρέπει να λιγοστέψει η δόση ή να σταματήσει η θεραπεία για κάποιο χρονικό διάστημα.

¹⁴ Αλκολάτ : Ότι είναι και το βάμμα.

B. ΜΟΝΟΚΟΤΥΛΗΔΟΝΑ

1. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ARACEAE

(ΑΡΩΔΩΝ)

ΑΚΟΡΟΣ ΚΑΛΑΜΟΣ

Επιστημονική ονομασία : *Acorus calamus* L.

Τοπική ονομασία: Καλάμι, Καλαμιά.

Το καλάμι είναι ένα ψηλό φυτό με λογχοειδή φύλλα, τα οποία είναι και πολύ κοφτερά για το δέρμα. Το στέλεχός του είναι κυλινδρικό με πολλούς κόμπους. Τέλος οι ρίζες του είναι αρωματικές και έρπουν στο έδαφος ενώ συνέχεια μας δίνουν νέους βλαστούς. Το άνθος του μοιάζει πολύ με εκείνο του γυνέριου.

Στην φαρμακευτική χρησιμοποιείται κυρίως για την δυσπεψία, αλλά και για την τόνωση του οργανισμού. Από το καλάμι παρασκευάζεται και βάμμα το οποίο χρησιμοποιείται εναντίων της αναιμίας, αλλά και για λιμώξεις όπως είναι ο τύφος. Σαν κατάπλασμα χρησιμοποιείται για ρευματοαρθρικούς πόνους και για πόνους από κατάγματα. Το κατάπλασμα αποτελείται από φύλλα άνθη και κοπανισμένες ρίζες μαζί με οινόπνευμα ή με ρακί. Σε αυτό το μίγμα συνήθως προσθέτουν και ψιλοκομμένο σκόρδο. Η συλλογή του γίνεται κυρίως την άνοιξη και το καλοκαίρι. Μερικές φορές όμως μπορεί να συλλεχθεί και στην αρχή του φθινοπώρου. Το καλάμι εκτός από την φαρμακευτική χρησιμοποιείται και στην αρωματοποιία, αλλά και στην ποτοποιία χάρις στο αιθέριο έλαιο που παράγεται από τη ρίζα του.

Παλαιότερα χρησιμοποιούσαν το καλάμι και για τον καθαρισμό των δοντιών που τον επιτύχαιναν μασώντας το νεαρό στέλεχος του. Παλαιότερα αλλά και σήμερα ακόμα, χρησιμοποιούν τα καλάμια για να κατασκευάσουν καλάθια. Σε αυτή την περίπτωση διάλεγαν λεπτά και νεαρά στελέχη για να είναι ευλύγιστα.

Γενικά τα φυτά της οικογένειας αυτής χαρακτηρίζονται από τα
εξής: από τα ποικιλόμορφα άνθη τους τα οποία φυτρώνουν σε ένα σαρκώδη
ροπαλόμορφο σπάδικα¹⁵.

¹⁵ Σπάδικας: είναι μια παραλλαγή της ταξιανθίας στάχης. Σε αυτήν ο κύριος άξονας παχαίνεται σφηνοειδώς και έχει επίσης άμισχα πλάγια άνθη.

2. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ CYPERACEAE

(ΚΥΠΕΡΩΔΩΝ)

ΚΥΠΕΡΗ

Επιστημονική ονομασία: *Cyperus rotundus* L.

Τοπική ονομασία: Κύπερη

Την κύπερη την συναντάμε σε όλη την Κέρκυρα φυτρώνει παντού και είναι από τα πιο δύσκολα ζιζάνια για καταπολέμηση. Την βρίσκουμε σε χωράφια, σε αυλές και στους δρόμους. Το είδος απαριθμεί περίπου 700 είδη. Στην Ελλάδα όμως βρίσκονται περίπου τα 13 είδη.

Σαν φυτό είναι πολυετές. Βρίσκεται κοντά σε νερό γιατί για να αναπτυχθεί χρειάζεται άφθονο.

Για την φαρμακευτική πιο χρήσιμα μέρη θεωρείται η ρίζα, η οποία συλλέγεται το φθινόπωρο. Αυτή έχει ευχάριστο άρωμα αλλά πικρή και καυστική γεύση. Γενικά την κύπερη την χρησιμοποιούν ως ευστόμαχη. Χρησιμοποιείται επίσης και ως τονωτικό. Σε ορισμένες περιοχές καβουρδίζουν τη ρίζα και την χρησιμοποιούν σαν καφέ, ή το συνθλίβουν και παρασκευάζουν ένα είδος σουμάδας. Το εκχύλισμα της ρίζας με νερό είναι άοσμο και καυστικό, ενώ με οινόπνευμα ή κρασί, αποκτά ωραίο άρωμα.

Γενικά τα φυτά της οικογένειας αυτής χαρακτηρίζονται από τα εξής: είναι δυσεξόντοτα ζιζάνια.

3. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ GRAMINAE

(ΑΓΡΟΣΤΩΔΩΝ)

ΑΓΡΟΠΥΡΟ ΤΟ ΕΡΠΙΟΝ (ΑΓΡΙΑΔΑ)

Επιστημονική ονομασία: *Agropyrum repens*

Τοπική ονομασία: Αγριάδα

Στην Κέρκυρα το συναντάμε παντού. Από τις παραθαλάσσιες περιοχές της έως και τα άγρια βουνά της. Σαν έδαφος προτιμά το αμμώδες. Τα είδη της πιθανόν να είναι 3 γιατί λένε πως διαφορετικό είδος φυτρώνει στις παραθαλάσσιες περιοχές και διαφορετικό στα βουνά. Όταν το βρίσκουμε σε καλλιεργούμενα χωράφια το θεωρούμε από τα σημαντικότερα ζιζάνια.

Είναι ένα ποώδες φυτό το οποίο σαν ζιζάνιο εξοντώνεται πολύ δύσκολα. Τα φύλλα του είναι μακριά πράσινα και φέρουν τρίχες. Το στέλεχός του είναι όρθιο και λείο, ενώ δεν φέρει τρίχες. Τα άνθη του βρίσκονται τοποθετημένα σε μορφή στάχews. Το ρίζωμά του είναι πολύ μακρύ παχύ και διακλαδίζεται πολύ. Ουσιαστικά δημιουργεί ένα πλέγμα στο έδαφος. Το συνολικό του ύψος μπορεί να φτάσει μέχρι και το 1m. Η άνθισή του είναι τον Ιούνιο με Ιούλιο.

Χρήσιμο είναι το ρίζωμά του. Αυτό το μαζεύουμε τον Οκτώβριο και το αφήνουμε μερικές μέρες στον ήλιο ώστε να φύγουν τα υγρά του. Στη συνέχεια το ξεραίνουμε στην σκιά. Το βραστάρι του το οποίο το παρασκευάζουμε από μια κουταλιά του καφέ ξεραμένη ρίζα σε ένα φλιτζάνι ζεστό νερό, είναι ιδανικό για διουρητικό φάρμακο, για καθαρτικό, για μαλακτικό και για διεγερτικό της θρέψης.

Πολλοί το χρησιμοποιούν και' ως ανθοκομικό φυτό. Με αυτήν στολίζουν διάφορες ανθοδέσμες. Κάποιες από τις ποικιλίες του τις χρησιμοποιούμε για ταπέτα (γκαζόν). Επίσης την προτιμούν πολλά ζώα και σαν τροφή. Πολλοί το χρησιμοποιούν για να στηρίξουν και τα αμμώδη εδάφη. Σε αυτό βοηθά το πλέγμα που δημιουργεί το ρίζωμά του.

ΒΡΩΜΗ

Επιστημονική ονομασία: *Avena fatua* L.

Τοπική ονομασία: Αγριοβρώμη, Ταγή

Το συναντάμε σε όλη την Κέρκυρα σε χωράφια, βουνά και θάλασσες. Το φαρμακευτικό σκεύασμα που χρησιμοποιούμε αποτελείται από τους σπόρους αλλά και από το ανθισμένο μέρος της. Το αφέψημά της πριν αυτή ακόμα (ωριμάσει δηλαδή όταν το φυτό είναι ακόμα πράσινο χρησιμοποιείται ως διουρητικό αλλά και για τις πέτρες των νεφρών. Το αφέψημα παρασκευάζεται από 3 κουταλιές του φαγητού σε 250ml περίπου νερό. Σαν κομπρέσες εξωτερικά χρησιμοποιείται για την ποδάγρα και για τους ρευματισμούς. Επίσης είναι τονωτικό της καρδιάς και χρησιμοποιείται και για την κατάθλιψη.

Η βρώμη είναι ιδανική για όσους πάσχουν από ζαχαρώδη διαβήτη. Σε αυτά τα άτομα συνιστάται από τους διαβητολόγους ιατρούς να τρώνε ψωμί βρώμης αντί του ψωμιού από σιτάρι, διότι η βρώμη περιέχει σε ποσοστό επί τις εκατό 36,6% υδατάνθρακες, ενώ το σιτάρι 52,7% υδατάνθρακες και επί πλέον 4,1% ζάχαρη. Η πρακτική ιατρική ακόμα συστήνει στους διαβητικούς να πίνουν το αφέψημα των σπόρων της το οποίο συνήθως το συνδυάζουν με την σίκαλη. Το αφέψημα των σπόρων της παρασκευάζεται από 2 κουταλιές του φαγητού σε 500ml νερού. Το μίγμα βράζεται μέχρι να παραμείνει το μισό περίπου νερό. Αυτό χωρίζεται σε 3 ίσα μέρη και πίνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας. Πολλοί επίσης πίνουν το βραστάρι των κόκκων της ως μαλακτικό για τις στήθικες παθήσεις και για την αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας.

Από τη βρώμη παρασκευάζεται εξαιρετικό ούισκι αλλά και το γνωστό μας κουάκερ, που θεωρείται ιδανικό για τη διατροφή ατόμων που παρουσιάζουν αδυναμία. Κυρίως όμως η βρώμη χρησιμοποιείται ως σανός για τα ζώα. Πολλοί όταν ξεραθεί την τοποθετούν σε βάζα για διακοσμητικό αποξηραμένο φυτό και πολλές φορές την χρωματίζουν με διάφορα χρώματα κάνοντας ωραίους και πρωτότυπους συνδυασμούς.

Γενικά τα φυτά της οικογένειας αυτής χαρακτηρίζονται από τα
εξής: ρίζες πολυάριθμες, λεπτές και επιπόλαιες. Βλαστό κοίλο μεταξύ των μεσογονατίων διαστημάτων που σπάνια έχει μέσα μαλακή ουσία. Φύλλα που περιβάλλουν το βλαστό, άνθη κατά σταχύδια με 3 στήμονες και ανθήρες σε σχήμα Χ, μια ελεύθερη ωοθήκη με 1 ωάριο που φέρει 2 πτεροειδή στίγματα. Καρπό καρύωση¹⁶.

¹⁶ **Καρύωση:** καρπός που ο φλοιός του σπέρματος συμφύεται πλήρως με το περικάρπιο το οποίο κατά την ωρίμανσή του είναι περγαμηνοειδές.

4. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ LILIACEAE

(ΛΕΙΡΙΟΕΙΔΩΝ)

ΑΓΡΙΟ ΣΚΟΡΔΟ - ΑΛΛΙΟΝ ΤΟ ΣΚΟΡΔΟΝ

Επιστημονική ονομασία: *Allium sativum* L.

Τοπική ονομασία: Σκορδολούλουδο Αγριόσκορδο

Το άγριο σκόρδο το συναντάμε αυτοφυές σε χαμηλό υψόμετρο στα βουνά αλλά κυρίως στα πεδινά της Κέρκυρας. Προτιμά τα υγρά εδάφη.

Σαν φυτό είναι ανθεκτικό ποώδες πολυετές. Έχει έναν κεντρικό βολβό και γύρω από αυτόν φέρονται τα βολβίδια που φύονται λίγο ψιλότερα από τον κεντρικό βολβό. Τα φύλλα του είναι λεπτά επιμήκη σκούρου πράσινου χρώματος και στην άκρη καταλήγουν σε αιχμηρή μύτη. Το μήκος τους φτάνει έως και 30cm. Τα άνθη που φύονται σε σκιάδα στο άνω μέρος ενός στελέχους που έχει ύψος έως και 50cm, είναι λευκά, ερμαφρόδιτα, μικρά, με έξι πέταλα και έχουν το άρωμα του σκόρδου. Η άνθιση είναι τον Μάιο και Ιούνιο. Ο καρπός είναι κάψα με αρκετά σπέρματα.

Το **άλλιον σκόρδο** είναι αυτό που καλλιεργείται και κυκλοφορεί στο εμπόριο. Σαν φυτό έχει διαφορά από το άγριο μόνο στον βολβό του. Εδώ έχουμε τον κεντρικό βολβό που περιβάλλεται από βολβίδια με τρόπο που εξωτερικά να δίνουν ένα σχεδόν σφαιρικό και ενιαίο σχήμα. Η άνθισή του γίνεται Ιούλιο και Αύγουστο.

Το σκόρδο ως άγριο και ήμερο (άλλιον σκόρδο) είναι γνωστό από την εποχή των Βαβυλωνίων και των Αιγυπτίων. Ο Ηρόδοτος λέει ότι το έτρωγαν οι σκλάβοι για να παίρνουν δυνάμεις ώστε να χτίσουν την πυραμίδα του Χέοπα. Επίσης εικάζεται ότι το έτρωγαν οι αρχαίοι αθλητές και πολεμιστές για να παίρνουν δυνάμεις. Η χρήση του αυτή αναφέρεται προ του 4500 π.Χ. Ο Ιπποκράτης το θεωρούσε αντιπυρετικό και το συνιστούσε ακόμα και κατά της μέθης. Κατά το μεσαίωνα πίστευαν ότι προστατεύει τους ανθρώπους από τους βρικόλακες και το διάβολο. Αυτό ίσως λόγο του ότι η μυρωδιά του παραμένει τουλάχιστον μια ημέρα στο σώμα. Η αποβολή της γίνεται από τις εκκρίσεις του σώματος.

Σαν βότανο κυρίως ο βολβός, για την αρτηριακή πίεση, καθώς και για την αύξηση της πυκνότητας των λιποπρωτεϊνών στο αίμα. Δρα επίσης ως αποσυμφορητικό και ανακουφίζει από τα κρυολογήματα. Καλό είναι να τρώγεται ωμό γιατί με το μαγείρεμα χάνει το αιθέριο έλαιο που έχει. Επίσης έχει αντιβακτηριακές και αντισηπτικές ιδιότητες. Ο χυμός του όταν είναι φρεσκοκομμένο ανακουφίζει από τα τσιμπήματα των εντόμων καθώς και από τη φαγούρα που προκαλούν οι παιδικές αρρώστιες.

Το σκόρδο όμως κατά την κατανάλωσή του αφήνει μια δυσάρεστη και έντονη οσμή στην αναπνοή και τα ούρα λόγω της αλλισίνης που περιέχει. Αυτή η οσμή αντιμετωπίζεται με μάσημα φύλλων μαϊντανού. Επίσης το σκόρδο περιέχει θειάφι, ασβέστιο και φωσφόρο.



Χρήση του σκόρδου επίσης γίνεται και στη μαγειρική. Χρησιμοποιείται σχεδόν σε όλα τα φαγητά και στις σαλάτες είτε αυτές είναι ωμές είτε είναι βρασμένες. Το άγριο σκόρδο χρησιμοποιείται από τους Κερκυραίους στη μαγειρική για πίπτες που φτιάχνονται με διάφορα χορταρικά και για το χορτόρυζο (διάφορα χορταρικά μαζί με ρύζι).

Σαν βότανο το πιο χρήσιμο μέρος του φυτού είναι η ρίζα του. Πίνουμε το αφέψημα ή το εκχύλισμα της ρίζας ως διουρητικό φάρμακο. Πρέπει να προσέχουμε όμως το ουροποιητικό σύστημα να μην είναι ερεθισμένο πριν από τη χρήση του αφεψήματος. Περισσότερο δραστικός όμως ως διουρητικό, είναι ο χυμός που προέρχεται από τη σύνθλιψη των κορυφών των τρυφερών βλαστών του. Οι τρυφεροί βλαστοί του μαζεύονται από το Μάρτιο έως το Μάιο. Το αφέψημα που προέρχεται από τα άνθη του είναι ιδανικό για την αϋπνία και τον πονοκέφαλο. Συνιστάται να λαμβάνεται πριν από τον ύπνο και

κανείς πρέπει να πίνει ένα χλιαρό φλιτζάνι αφέψημα. Επίσης, το χλωρό σπαράγγι, κάνει καλό σε ασθένειες όπως φυματίωση, βρογχίτιδα, πνευμονία, ταχυκαρδία, ρευματισμούς, παθήσεις των νεφρών, αλλά και στις διάφορες δηλητηριάσεις. Χρησιμοποιείται ακόμη και εναντίον δηλητηριωδών δαγκωμάτων. Πολλές φορές χρησιμοποιούν το χλωρό και σαν επίθεμα, αφού πρώτα το κοπανίσουν με κρεμμύδι και λάδι για τα πρηξίματα και τα κτυπήματα των χεριών και των ποδιών.

Τα σπαράγγια μπορούν να φαγωθούν ωμά, μαζί με λάδι και ξύδι, ως ορεκτικό. Επίσης μπορούν να βραστούν και να συνοδέψουν διάφορα πιάτα ή να σερβιριστούν μόνα τους ως σαλάτα. Χρειάζονται όμως καλό βράσιμο σε πολύ νερό γιατί έχουν πολύ πικρή γεύση.

ΒΟΛΒΟΙ

Τοπική ονομασία : Βρουβιά, Βολβοί

Οι αρχαίοι τους θεωρούσαν αφροδισιακούς και τους είχαν ως απαραίτητο, έδεσμα για τα γαμήλια τραπέζια. Τους χρησιμοποιούσαν και στους βυζαντινούς χρόνους.

Στην Κέρκυρα απαντώνται στα βουνά, σε πετρώδη εδάφη, που όμως μπορούν να συγκρατούν αρκετή υγρασία. Ο βολβός είναι σε μεγάλο βάθος και για αυτό δεν φυτρώνει εύκολα. Συνήθως φυτρώνει στα χωράφια όπου φυτρώνουν και οι τουλίπες. Συχνά μάλιστα οι βολβοί συγχέονται μεταξύ τους. Συναντώνται δυο είδη, οι ρόδινοι και οι λευκοί. Οι ρόδινοι βολβοί θεωρούνται καλύτερης ποιότητας.

Το φυτό είναι μικρό, βολβώδες και πολυετές. Είναι μονοκοτυλήδονο με χιτωνωτό βολβό, σαν του κρεμμυδιού αλλά πολύ πιο μικρό. Στην βάση του βολβού σχηματίζονται οι ρίζες. Στην κορυφή του βγαίνουν τα φύλλα τα οποία είναι λογχοειδή, λεία και σαρκώδη. Από το κέντρο των βολβών εμφανίζεται (εκφύεται) σαρκώδης βλαστός στην κορυφή του οποίου φέρεται το άνθος του φυτού. Τα άνθη του είναι αλλά και μικρά, ερμαφρόδιτα με έντονο μοβ χρώμα. Η άνθιση του βολβού πραγματοποιείται το διάστημα από το τέλος της άνοιξης έως το καλοκαίρι. Οι καρποί είναι μικρές κάψες και περιέχουν πολλά σπέρματα.

Οι βολβοί είναι πλούσιοι σε φωσφόρο, ασβέστιο και υδαάνθρακες. Από αυτούς παρασκευάζουν και καταπλάσματα με τα οποία αντιμετωπίζονται δερματικές παθήσεις και τα οιδήματα. Το κατάπλασμα παρασκευάζεται με βρασμένους βολβούς, που στη συνέχεια πολτοποιούνται μαζί με λάδι και αλεύρι.

Οι βολβοί μπορούν να καταναλωθούν ως ορεκτικό και ως ευστόμαχο. Πρώτα όμως πρέπει να βραστούν καλά και να ξεζουμιστούν γιατί είναι πολύ πικροί. Στη συνέχεια λιώνονται με λάδι και ξύδι και προσφέρονται ως σαλάτα. Πολλοί τους κάνουν ακόμα και πουρέ.

Για την καλλιέργειά τους απαιτείται η κατασκευή τσιμεντένιου υποστρώματος επί του οποίου στρώνεται χώμα πάχους 30-40 εκατοστά. Σε αυτό σπέρνονται οι βολβοί. Για τη συγκομιδή τους ανασηκώνεται όλο το χώμα και στη συνέχεια επανατοποθετείται για τη νέα σπορά. Η συλλογή του από τα μέρη όπου φυτρώνει μόνος του ο βολβός είναι αρκετά επίπονη και οικονομικά ασύμφορη.

ΚΡΙΝΟΣ

Επιστημονική ονομασία: *Lilium candidum*

Τοπική ονομασία: Κρίνος, Κρίνος της Παναγίας, Άγιος Λαλές

Ο κρίνος χρειάζεται αρκετό ήλιο. Φυτρώνει σε δύσβατα σημεία, στις απόκρημνες κορυφές ορεινών όγκων. Οι περισσότεροι το ξέρουν ως διακοσμητικό φυτό και έτσι δεν το χρησιμοποιούν σαν βότανο. Όμως και σαν βότανο όμως έχει μεγάλη αξία.

Ο κρίνος είναι γνωστός από πολύ παλιά. Οι πρώτοι χριστιανοί τον αφιέρωσαν στην Παναγία και για αυτό ονομάστηκε και κρίνος της Παναγίας. Συμβολίζει την αρετή, την σωφροσύνη και την ωραιότητα. Ο κρίνος όμως ήταν γνωστός και στους αρχαίους χρόνους. Τότε το ονόμαζαν Ρόδο της Ήρας γιατί πίστευαν ότι βλάστησε όταν μια σταγόνα γάλα την ώρα που η Ήρα θήλαζε τον Ηρακλή έσταξε στο έδαφος και έτσι της το αφιέρωσαν. Επίσης συμβολίζει την ελπίδα και υπάρχει σε αρκετές αρχαίες επιγραφές και τοιχογραφίες.

Είναι ποώδες και πολυετές φυτό. Τα άνθη του είναι αρκετά μεγάλα και έχουν λευκό ή υπόλευκο χρώμα. Είναι φυτό βολβόριζο.

Σαν βότανο είναι γνωστό για τις μαλακτικές του ιδιότητες. Το κατάπλασμα που παρασκευάζεται από τον βρασμό των βολβών του μαζί με γάλα, συνιστάται για τις φλεγμονές, τις χιονίστρες, τους καλόγηρους, τις πληγές, τις ραγάδες, τα εγκαύματα, αλλά ακόμα και για ραγισμένες θηλές των μαστών. Εάν τους βολβούς τους βράσουμε χωρίς γάλα τότε το λάδι που παίρνουμε είναι ιδανικό για εγκαύματα πρώτου και δεύτερου βαθμού. Το αποσταγμένο νερό των κρίνων είναι ιδανικό για τον βήχα, τις νευρικές παθήσεις αλλά και για τους γαστρικούς ερεθισμούς. Τα πέταλά του είναι μαλακτικά. Οι στήμονές του έχουν παυσίπρονες ιδιότητες για τους πόνους των δοντιών, της κοιλιάς και των νεφρών. Επίσης είναι αντισπασμωδικοί και εμμηναγωγοί.

Ο κρίνος χρησιμοποιείται και στην αρωματοποιία. Το άρωμα που έχουν τα άνθη του μεταφέρεται στο νερό και στο οινόπνευμα. Σήμερα χρησιμοποιείται κυρίως ως διακοσμητικό φυτό, ενώ παράγονται και σημαντικά βελτιωμένες ποικιλίες. Έτσι έχουμε μεγαλύτερα άνθη και πολλά χρώματα.

ΤΟΥΛΙΠΑ

Επιστημονική ονομασία: *Tulipa sp.*

Τοπική ονομασία: Τουλίπα

Την βρίσκουμε ακόμα και στην μυθολογία. Εκεί πιστεύεται ότι τη χρησιμοποιήθηκε ως διακοσμητικό λουλούδι για το γάμο της Ήρας και του Δία. Ήταν ένα φυτό σπάνιο αλλά το έβρισκε κανείς σε ολόκληρο τον ελλαδικό χώρο. Σήμερα σχεδόν όλες τις τουλίπες τις κάνουμε εισαγωγή από την Ολλανδία. Αυτές είναι απόγονοι από τις τουλίπες της Ελλάδος και της Μικράς Ασίας.

Είναι βολβώδες φυτό με ένα μόνο βλαστό ο οποίος φέρει άμισχα φύλλα και καταλήγει στο άνθος. Το ύψος της τουλίπας μπορεί να φτάσει και τα 80cm. Οι μικρές όμως που φυτρώνουν στα βουνά δεν ξεπερνούν τα 20cm.

Γενικά τα φυτά της οικογένειας Λιριοειδών χαρακτηρίζονται από τα εξής: είναι όλα εφοδιασμένα με βολβό στο κέντρο του οποίου υπάρχει ο βλαστός. Γύρω από το βλαστό βλέπουμε τους χιτώνες που είναι παχύτερο στο εσωτερικό του βολβού και λεπτότεροι προς τα έξω. Οι τελευταίοι προς τα έξω είναι λεπτότατοι και περγαμηνοειδείς χωρίς θρεπτικά συστατικά. Χρησιμεύουν για να προστατεύουν τους υπόλοιπους χιτώνες. Οι παχύς χιτώνες είναι πλήρης από θρεπτικά συστατικά. Τα φύλλα των φυτών έχουν παράλληλες νευρώσεις. Άνθη από 3 σέπαλα, 3 πέταλα, 6 στήμονες και μια ωσθήκη με 3 χώρους. Καρπό έχουν κάψα η ράγα.

5. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ *IRIDACEAE*

(ΙΡΙΔΩΔΩΝ)

ΚΡΟΚΟΣ

Επιστημονική ονομασία: *Crocus sativus*

Τοπική ονομασία: Κρινάκι, Κρόκος, Ζαφορά

Είναι γνωστός από πολύ παλιά. Ακόμα και οι αρχαίοι γνώριζαν καλά τον κρόκο και τις ιδιότητές του. Το έντονο κίτρινο χρώμα στις τοιχογραφίες της Σαντορίνης αλλά και στο παλάτι της Κνωσού οφείλεται σε μια από τις ιδιότητες του. Ο Στράβων και ο Διοσκουρίδης μας το αναφέρουν ως «βαφικό φαρμακευτικό φυτό», αλλά επισημαίνουν τη χρήση του και στη μαγειρική. Πάντα το θεωρούσαν πολύτιμο φυτό. Αρκεί να αναφέρουμε ότι κάποτε το βάρος του μετριόταν με χρυσάφι.



Το συναντάμε ως αυτοφυές φυτό με συνήθως με άσπρα ή κίτρινα άνθη. Σε όλη την Ελλάδα υπάρχουν περίπου 20 αυτοφυή είδη και σε διάφορους άλλους χρωματισμούς (πορφυρό, βιολετί κ.α.). Συνολικά υπάρχουν πάνω από 75 είδη. Πατρίδα του κρόκου για τον Ελλαδικό χώρο θεωρείται το χωριό Κρόκος στην Κοζάνη. Ο χρωματισμός του άνθους του, εξαρτάται από την ποικιλία που έχουμε. Είναι γνωστός ως βότανο, χρωστική ύλη, αλλά και ως καλλωπιστικό φυτό.

Σαν φυτό είναι πολύ μικρό. Είναι πολυετές και έχει έναν αρκετά μεγάλο βολβό. Το ύψος του φυτού δεν ξεπερνά τα 10cm στην Αρκαδία. Τα φύλλα του είναι λεπτά και λογχοειδή. Το χρώμα τους είναι έντονο πράσινο, ενώ το μήκος τους δεν ξεπερνά τα 10cm και στα 2 είδη που φυτρώνουν στην Κέρκυρα.

Συνήθως τα φύλλα εμφανίζονται μετά την άνθιση. Άνθιση έχουμε όλο το χρόνο. Τα άνθη του είναι πολύ μικρά κρινάκια που το χρώμα τους διαφέρει ανάλογα με το είδος που έχουμε. Τα άνθη του έχουν 6 πέταλα.



Σαν βότανο ο κρόκος χρησιμοποιείται ως καταπραϋντικό, εμμηναγωγό και σπασμολυτικό. Οι αρχαίοι το θεωρούσαν και αφροδισιακό. Το βραστάρι των φύλλων και των ριζών του, καθώς και με τη μορφή καταπλάσματος, χρησιμοποιείται εναντίων των δερματικών πληγών (καρκινώματα του δέρματος). Όταν αυτό το βραστάρι το αναμείξουμε με μέλι τότε το δίνουμε στα παιδιά για την κατάπausη των πόνων κατά την εποχή της οδοντοφυΐας.

Επίσης χρησιμοποιείται και στην μαγειρική ως χρωστική σε κουλούρια, ψωμί, παξιμάδια, πίτες, πλάφια, ψαρόσουπες, ζυμαρικά, κ.α. Στην Κοζάνη η οποία θεωρείτε και η πατρίδα του παρασκευάζονται από τον κρόκο μπαχαρικά και οινοπνευματώδες ποτό ενώ χρησιμοποιείται και στην βαφική. Επίσης από κρόκο παρασκευάζεται και το πολύ γνωστό φαγητό σαφράν.



Ο κρόκος καλλιεργείται από παλιά στην Ινδία και το Αφγανιστάν. Επίσης στην Κρήτη καλλιεργείται από τα Μινωικά χρόνια. Σήμερα καλλιεργείται κυρίως στην Κοζάνη. όπου το χρησιμοποιούν στην βαφική. Στην

Αρκαδία όμως το βρίσκουμε μόνο στην άγρια μορφή του και δεν καλλιεργείται ώστε να έχουμε παραγωγή εμπορεύσιμων ποσοτήτων.



6. ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ORCHIDACEAE

(ΟΡΧΕΟΕΙΔΩΝ)

ΟΡΧΙΔΕΑ

Επιστημονική ονομασία: *Orchis mascula*

Τοπική ονομασία: Κυπαρισσάκι, Μελισσάκι, Σερνικοβότανο



Αντιπροσώπους της ορχιδέας συναντάμε σε όλα τα βουνά της Κέρκυρας και στην υπόλοιπη Ελλάδα καθώς και στο εξωτερικό. Υπάρχουν πάρα πολλά είδη και το κάθε ένα από αυτά έχει την δική του τοπική ονομασία. Στην Ελλάδα γενικότερα συναντάμε περί τα 25 αυτοφυή είδη.

Τα πιο συνηθισμένα είδη στην περιοχή της Κέρκυρας είναι τα γνωστά με τις τοπικές ονομασίες κυπαρισσάκια και μελισσάκια, ενώ όλα τα είδη ονομάζονται και σερνικοβότανα. Η ορχιδέα γενικά προτιμά να φύεται σε ορεινά λιβάδια, ξηρά μέρη, παρυφές των δασών και ανάμεσα σε θάμνους.

Σε τέτοιες περιοχές τα βρίσκουμε και στην Κέρκυρα.

Σαν φυτά τα είδη της περιοχής είναι μικρά. Το ύψος τους μαζί με το άνθος δεν ξεπερνά τα 30cm. Φυτρώνουν αρκετά είδη. Συνήθως όμως συναντάμε τρία από αυτά. Το ένα έχει μοβ σε μεγάλες ταξιανθίες. Κάθε μια μπορεί να φέρει και 20 άνθη τα οποία έχουν το χαρακτηριστικό σχήμα της οικογένειας των ορχεοειδών και είναι πάρα πολύ μικρά, ενώ ταυτόχρονα έχουν και ένα πολύ λεπτό άρωμα. Αυτά τα ονομάζουν κυπαρισσάκια. Τα άλλα δύο είδη ανήκουν στο γένος όφρυς και σχηματικά μοιάζουν μεταξύ τους. Το ένα έχει κίτρινο χρώμα ανθέων με σκούρο, σχεδόν μαύρο κέντρο και το άλλο έχει μοβ χρώμα ανθέων, πάλι με σκούρο σχεδόν μαύρο κέντρο. Αυτά οι ντόπιοι τα ονομάζουν μελισσάκια. Και τα τρία αυτά είδη ανθίζουν μια φορά το χρόνο. Τα άνθη τους φέρονται πάνω σε ένα στέλεχος, ενώ κάθε φυτό βγάζει μόνο ένα ανθοφόρο στέλεχος. Ανθίζει τον Μάιο με Ιούνιο. Έχει δύο ωοειδής

κονδύλους από τους οποίους εικάζεται ότι έχουν πάρει και το επιστημονικό τους όνομα ορχιδέες. Τα φύλλα τους είναι μικρά λογχοειδή και λεία, ενώ πολλές φορές φέρουν πορφυρές κηλίδες. Το στέλεχος που φέρει το άνθος είναι λείο και ίσιο. Τα σπέρματά τους βρίσκονται μέσα σε κάψα και είναι πάρα πολύ μικρά. Κάθε κάψα φέρει χιλιάδες σπόρους στο εσωτερικό της. Αυτό γιατί οι σπόροι φυτρώνουν πάρα πολύ δύσκολα, αλλά και επειδή τις περισσότερες φορές λόγω του μεγέθους τους χάνονται και καταστρέφονται.

Σαν βότανο χρησιμοποιείται μόνο το υπόγειο μέρος των φυτών, δηλαδή οι κόνδυλοι και οι ρίζες του. Από αυτά παρασκευάζεται το γνωστό σε όλους μας σαλέπι που θεωρείται ότι είναι δυναμωτικό, ευκολοχώνευτο, καταπραϊντικό αναλγητικό αλλά και θερμαντικό ποτό κατά τον χειμώνα. Επίσης χρησιμοποιείται σαν μαλακτικό των φλεγμονωδών αναπνευστικών οργάνων καθώς και για την πνευμονία, τη βρογχίτιδα, το άσθμα, γρίπη κ.α.

Πολλοί το χρησιμοποιούν και εναντίων των αϋπνιών. Το σαλέπι παρασκευάζεται ως εξής: Συλλέγονται οι ρίζες και οι κόνδυλοι. Αφού αυτοί πλυθούν και ξηραθούν αλευροποιούνται.



Προσοχή καλό είναι πριν από την ξήρανση να ζεματίζονται οι κόνδυλοι έτσι ώστε να αποβάλλουν την πικρή γεύση που έχουν. Η σκόνη που με την αλευροποίηση αρωματίζεται με τη ρίζα Ζιγγιβέρεως (τζιτζίμπερη) και βράζεται με ζάχαρη ή μέλι. Συνιστάται να πίνουμε δυο φλιτζάνια την μέρα. Επίσης μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τους κονδύλους και για κατάπλασμα, που φτιάχνουμε με κοπάνισμα των κονδύλων μαζί με λάδι, ρακί ή οινόπνευμα. Το κατάπλασμα αυτό χρησιμοποιείται για ερεθισμούς του δέρματος.

Γενικά τα φυτά της οικογένειας αυτής χαρακτηρίζονται από τα εξής:
έχουν φύλλα με παράλληλες νευρώσεις. Άνθη με 3 πέταλα και 3 σέπαλα πολύ ακανόνιστα. Ένα στήμονα ενωμένο με το στίγμα και καρπό κάψα.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΔΡΑΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ

Τα φυτά είναι το πιο τέλειο χημικό εργαστήριο της φύσης. Η χημική σύνθεση των φυτών είναι πολύ περίπλοκη και οι χημικές δραστικές ουσίες που περιέχουν, πολυάριθμες. Σίγουρα πολλά από τα πιο «σοφιστικέ» και ακριβοπληρωμένα φάρμακα της σύγχρονης γονιδιακής επιστήμης, βρίσκονται στα φυτά και χρησιμοποιούνται εδώ και χιλιάδες χρόνια, όπως χρησιμοποιούνταν οι αντιβιοτικές ουσίες των φυτών εδώ και χιλιάδες χρόνια, πριν ανακαλυφθούν από τον Αλεξάντερ Φλέμινγκ το 1928. Ενώ τα διακοσμητικά και τα μαγειρικά καρυκευτικά φυτά είναι πλούσια σε πτητικά έλαια, τα οποία δίνουν σ' αυτά ευχάριστο άρωμα, αυτά που περιέχουν αλκαλοειδή και φλαβονικά είναι πιο ενδιαφέροντα από φαρμακευτικής άποψης. Μερικά από τα κυριότερα, γνωστά δραστικά συστατικά που βρέθηκαν στα φαρμακευτικά φυτά είναι:

Οξέα: τα οποία είναι ξινά, συχνά αντισηπτικά και απολυμαντικά, όπως το κιτρικό οξύ στα είδη των Εσπεριδοειδών. Μερικά οξύ συμπεριλαμβάνονται σαν υποστατικό των φλαβονικών ουσιών. Τα υγρά αφεψήματα τους είναι γλοιώδη και μερικά εύκολα μετατρέπονται σε ζελέ, έχουν μαλακτική και αντισηπτική δράση. Στα οξέα που περιέχουν τα φυτά ανήκει και η βιταμίνη C (ασκορβικό οξύ).

Αλκαλοειδή: είναι πικρά, συχνά βασιζόμενα σε ποτασικά αλκαλοειδή, επηρεάζουν το κεντρικό νευρικό σύστημα και πολλά είναι πολύ τοξικά και συχνά συσσωρεύσιμα στον οργανισμό π.χ. το Όπιο (*Paraver somniferum*), ατροπίνη (*Atropa beladona*) κ.ά. Ο καθορισμός της σωστής δόσης τους έχει ιδιαίτερη σημασία, γιατί υπερβολικές δόσεις μπορεί να προκαλέσουν βαριές δηλητηριάσεις, συχνά μοιραίες για την ζωή. Συνήθως ένα φυτό περιέχει μερικά αλκαλοειδή π.χ. η Βίνκα (*Vinca Minor*) περιέχει παραπάνω από 40, ανάμεσα τους και την Vincristine που χρησιμοποιείται ενάντια στην λευχαιμία.

Φλαβονικές, γλουκοειδείς ουσίες (5 κυρία είδη): Αυτά επηρεάζουν τις συσπάσεις της καρδιάς π.χ. Ντιζιταλις, κυανογεννείς είναι πικρά, αντισπασμωδικά, ηρεμιστικά και επηρεάζουν τον καρδιακό ρυθμό και την αναπνοή π.χ. Ακανθώδη κορομηλιά, μουσταρδικό λάδι δριμύ, εξαιρετικά ερεθιστικό π.χ. Σινάπι, θειικά δριμύ, διεγερτικά, αντιβιοτικά π.χ. Σκόρδο.

Ανθρακινονικά βαφικές (χρωστικές) ουσίες: Αυτά είναι πικρά, ερεθιστικά και καθαρτικά τα οποία χρησιμεύουν και ως βαφική ύλη Π.χ. Ράμνος.

Πικρές ουσίες: πολύ πληθώρα συνθετικών (κυρίως ιριδοειδή), με πολύ πικρή γεύση, τα οποία αυξάνουν την όρεξη και βελτιώνουν την πέψη.

Κουμαρινικές ουσίες: είναι αντιβακτηριδιακές, αντιπηκτικές του αίματος με άρωμα φρέσκου σανού.

Μαστίχα και γλοιώδεις ουσίες: μαλακές, κολλώδεις ή γλοιώδεις, μαλακτικές και απαλυντικές π.χ. Αλθαία πλούσια σε γλοιώδεις ουσίες. Μερικά δέντρα όταν χαράζεται ο φλοιός τους βγάζουν γαλακτώδες υγρό, το οποίο όταν στεγνώνει σταθεροποιείται και σκληραίνει. Αν αυτό διαλύεται στο νερό είναι μαστίχα, αν δεν διαλύεται είναι ρετσίνι. Ρητίνες (ρετσίνες): είναι δριμύς, στυπτικές, αντισηπτικές, επουλωτικές π.χ. Πεύκο.

Σαπουνοειδείς ουσίες: είναι γλυκές, διεγερτικές, ορμονικές, συχνά αντιφλεγμονώδεις ή διουρητικές, κάνουν σαπουνάδα στο νερό π.χ. Σαπωνάρια. Αυξάνουν επίσης την απορρόφηση των άλλων δευτερεύων ουσιών από τα έντερα.

Στυπτικές ουσίες: είναι στυπτικές, συχνά αντισηπτικές, ελέγχουν τις αιμορραγίες και εκκρίσεις υγρών π.χ. Δέντρος.

Αιθέρια έλαια: είναι αρωματικά, αντισηπτικά, μυκητοκτόνα, ερεθιστικά και διεγερτικά π.χ. Δυόσμος.

Οι Βιταμίνες είναι απαραίτητες ουσίες για την ισορροπία του οργανισμού και των διαφόρων επεξεργασιών του μεταβολισμού στον οργανισμό. Ελάττωση ή έλλειψη βιταμινών στο ανθρώπινο σώμα προκαλεί διάφορες ασθένειες.

Αδρανείς ουσίες: είναι τα μεταλλικά άλατα, οργανικά οξέα κ.ά., αυτές οι ουσίες επηρεάζουν την απορρόφηση των δραστικών ουσιών και την σταθερότητα τους, ρυθμίζουν τις ζωτικές λειτουργίες, την προφυλακτική ικανότητα του οργανισμού, και την αποβολή από τον οργανισμό των δηλητηριωδών ουσιών.

Η μεγάλη πληθώρα ουσιών που περιέχουν τα φαρμακευτικά φυτά δρουν αυτόνομα και σε πολλές περιπτώσεις σε συνέργια η μια με την άλλη, πράγμα που φέρνει πάντα καλύτερα αποτελέσματα και λιγότερες παρενέργειες, από την απομόνωση και χρήση μόνο της δραστικής ουσίας από την φαρμακευτική βιομηχανία.

ΤΡΟΠΟΙ ΧΡΗΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΩΝ

ΑΠΟ ΤΑ ΒΟΤΑΝΑ

Το μεγαλύτερο μέρος των φαρμακευτικών φυτών χρησιμοποιείται σε στεγνή μορφή. Τα στεγνά φυτά (φαρμακευτικά σκευάσματα) χρησιμοποιούνται σε οικογενειακές συνθήκες υπό μορφή: ζεματιστών τσαγιών (εγχύματος), βραστού τσαγιού(αφεψήματος), σκόνης, βάμματος (αλκολάτ), καταπλάσματος κ.ά.

Έγχυμα (ζεματιστό τσάι ή ρόφημα): Προετοιμάζεται ζεματίζοντας με βραστό νερό το ευαίσθητο φαρμακευτικό σκεύασμα (συνήθως άνθη, φύλλα), το οποίο περιέχει δραστικές ουσίες οι οποίες εξατμίζονται ή εξουδετερώνονται με εκτεταμένο βράσιμο, όπως τα αιθέρια έλαια, βιταμίνες κ.ά. Το έγχυμα προετοιμάζεται πάντα σε ανοξείδωτα ή εμαγιέ δοχεία σκεπασμένα με το καπάκι τους, για να αποφευχθεί η απώλεια των δραστικών ουσιών με την εξάτμιση. Το έγχυμα προετοιμάζεται χωρίς να βράσουμε το σκεύασμα. Το βραστό νερό (σε θερμοκρασία βρασμού) ρίχνεται πάνω στο φαρμακευτικό σκεύασμα και αφού σκεπάζεται με το καπάκι αφήνεται για 15-20min σε ηρεμία. Για την προετοιμασία του εγχύματος χρησιμοποιούνται συνήθως 1-3 κουταλάκια του καφέ σκεύασμα ή θρυμματισμένο τσάι για ένα ποτήρι ή ένα φλιτζάνι βραστό νερό. Η αναλογία σκευάσματος και βραστού νερού είναι συνήθως 1:10 ή 1:20, για τα σκευάσματα με δυνατή δράση 1:40 και για τα δηλητηριώδη 1:400.

Συνιστάται το τσάι να προετοιμάζεται σε ποσότητα η οποία να πίνεται σε μια δόση ή στην διάρκεια της ημέρας. Γενικά τα αφεψήματα και εγχύματα είναι κατάλληλο περιβάλλον για την ανάπτυξη διαφόρων μικροοργανισμών, οι οποίοι αφθονούν στο περιβάλλον και δηλητηριάζουν το τσάι με τις τοξίνες τους. Η κατανάλωση τέτοιου χαλασμένου τσαγιού μπορεί να προκαλέσει διάφορες ανωμαλίες: εμετούς, διαταραχές του στομάχου, των εντέρων κ.ά. Γι' αυτό δεν πρέπει να πίνετε τσάι προετοιμασμένο 1 ή 2 μέρες πριν και εκτεθειμένο στα μικρόβια. Το έγχυμα μετά την προετοιμασία πρέπει να φυλάσσεται σε γυάλινα ή εμαγιέ δοχεία και όχι μεταλλικά, γιατί στην τελευταία

περίπτωση το τσάι αντιδρά με το μέταλλο ελευθερώνοντας επιβλαβές ουσίες. Σαν κανόνας το έγχυμα φυλάσσεται σε σκοτεινά και φρέσκα μέρη, στην θερμοκρασία του δωματίου ή στο ψυγείο.

Αφέψημα (βραστό τσάι): Προετοιμάζεται βράζοντας το φαρμακευτικό σκεύασμα (συνήθως σκληρό: ρίζες, φλοιό, κλωνάρια κ.ά.) με νερό σε σιγανή φωτιά για 1-10min και σε σκεπασμένο δοχείο με το καπάκι του. Το σκεύασμα βράζεται με νερό συνήθως 1-3 κουταλάκια του καφέ σε 1 ποτήρι νερό ή σε ποσοστό 1:10 ή 1:20 για εσωτερική χρήση και 1:5 για εξωτερική χρήση. Για την προετοιμασία του αφεψήματος δεν πρέπει να ρίχνετε πάνω στο σκεύασμα ζεματιστό νερό, αντίθετα το σκεύασμα τοποθετείται σε κρύο νερό και ζεσταίνεται μέχρι το σημείο βρασμού. Από αυτή την στιγμή λογαριάζεται ο χρόνος βρασίματος. Μετά το βράσιμο το υγρό αφήνεται για 15min σε ηρεμία και ύστερα στραγγίζεται (με εξαίρεση τα φυτά που περιέχουν στυπτικές ουσίες τα οποία στραγγίζονται αμέσως μετά το βράσιμο), πίνεται σε μια δόση ή το πολύ στην διάρκεια της ημέρας, γιατί μόνο έτσι διατηρούνται αναλλοίωτα τα δραστικά στοιχεία του.

Τα τσάγια των φαρμακευτικών φυτών αφού στραγγίζονται και γλυκαίνονται κατά προτίμηση με μέλι, συνιστάται να πίνονται ζεστά σιγά, σιγά με γουλιές, συνήθως 3 ποτήρια την ημέρα, το πρωί νηστικοί (πριν από το φαγητό), το μεσημέρι μετά το φαγητό και το βράδυ πριν από τον ύπνο. Το προετοιμασμένο τσάι (ανεξάρτητα από τον τρόπο προετοιμασίας) πρέπει να καταναλώνεται μέσα σε 24-48 ώρες από την στιγμή της προετοιμασίας, διαφορετικά αποτελεί κατάλληλο περιβάλλον για την ανάπτυξη μικροοργανισμών. Το τσάι με δυσάρεστη μυρωδιά, ξινίλα και θολούρα και με αλλαγή χρώματος δεν πρέπει να πίνεται.

Βάμμα (αλκολάτ): Προδιαθέεται για πιο μακροχρόνια διάρκεια χρήσης και φύλαξης. Προετοιμάζεται σε οινόπνευμα (40-70%). Το θρυμματισμένο σκεύασμα τοποθετείται σε γυάλινο δοχείο και σκεπάζεται με οινόπνευμα σε ποσοστό (1:5, 1:10 ή 1:20), μετά το δοχείο κλείνεται καλά και αφήνεται σε ζεστό μέρος για 1-2 βδομάδες. Ύστερα το υγρό στραγγίζεται και φυλάσσεται σε κλειστά γυάλινα δοχεία, σκοτεινού χρώματος, σε φρέσκα και

σκοτεινά μέρη. Τα βάρματα των δηλητηριωδών φυτών και αυτών με δυνατή δράση φυλάσσονται χωριστά από τα άλλα σκευάσματα. Χρησιμοποιούνται εσωτερικά με σταγόνες, οι οποίες διαλύονται με νερό.

Λάδια (Εκχυλίσματα φαρμακευτικών φυτών σε λάδι): Τα δραστικά συστατικά των φαρμακευτικών φυτών παίρνονται αφήνοντας το θρυμματισμένο σκεύασμα σε ελαιόλαδο, σπορέλαιο Κ.ά. για μερικές μέρες στον ήλιο, σε ζεστό μέρος ή σε Ben Marie.

Χυμοί: Προετοιμάζονται από φρέσκο σκεύασμα και φρέσκα φρούτα, βγάζοντας τον χυμό μέσω ενός φυγοκεντρικού αποχυμωτή ή περνώντας τα πλυμένα φρέσκα χόρτα ή φρούτα στην κρεατομηχανή και στύβοντας στην συνέχεια το χυμό, ο οποίος φυλάσσεται σε γυάλινα σκοτεινά δοχεία στο ψυγείο και παίρνονται με καθορισμένη δόση.

Αλοιφές: Προετοιμάζονται από θρυμματισμένο σκεύασμα με την προσθήκη εσωτερικού ζωικού λίπους (ανάλατο) ή ελαιολάδου, ζεσταίνοντάς τα ή απλώς ανακατεύοντάς τα. Οι αλοιφές από το περιεχόμενο και τον τρόπο προετοιμασίας τους μερικές φορές είναι πιο πολύπλοκες. Χρησιμοποιούνται εξωτερικά και φυλάσσονται σε φρέσκο και σκοτεινό μέρος.

Σκόνη: Προετοιμάζεται τρίβοντας σχολαστικά ή αλέθοντας τη στεγνή φυτική ύλη ή τον συνδυασμό φαρμακευτικών φυτών, στο γουδί, καφεκόπτη ή περνώντας το μερικές φορές στην κρεατομηχανή.

Καταπλάσματα: Προετοιμάζονται από τα θρυμματισμένα φυτά σε σκόνη και την προσθήκη μερικών σταγόνων βραστό νερού και στην συνέχεια ανακατεύοντας μέχρι να σχηματιστεί μια ομοιόμορφη ζύμη. Τα καταπλάσματα τυλίγονται με μια λεπτή καθαρή γάζα και τοποθετούνται εξωτερικά πάνω στο πονεμένο μέρος.

Αφεψήματα για μπάνια: Παίρνονται 500gr συνδυασμός φυτών και βράζονται με 5lt νερό για 5-10min σε σιγανή φωτιά, ύστερα αφήνονται για 1/2 ώρα, στραγγίζονται και χρησιμοποιούνται χλιαρά για μπάνια και πλυσίματα. Τα ολικά μπάνια για το κατέβασμα του πυρετού γίνονται σε θερμοκρασία υγρού 1°C πάνω από την κανονική θερμοκρασία του σώματος και όχι πιο πάνω από 40°C, για 8-12min.

ΑΝΑΛΟΓΙΕΣ ΔΙΝΟΝΤΑΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΤΩΝ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΣΕ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ

Μία πρέζα (όσο σκόνη πιάνουν τα τρία δάχτυλα) περιέχει 0,5-1gr θρυμματισμένο σκεύασμα.

Ένα κουταλάκι του καφέ γεμάτο με θρυμματισμένο σκεύασμα περιέχει 1,5-2gr φαρμακευτικά φυτά.

Ένα κουτάλι φαγητού γεμάτο θρυμματισμένο σκεύασμα περιέχει περίπου στα 5gr συνδυασμό φαρμακευτικών φυτών.

Ένα κουτάλι φαγητού γεμάτο, περιέχει περίπου στα 4gr άνθη ή φύλλα.

Ένα κουτάλι φαγητού γεμάτο περιέχει περίπου στα 8gr ρίζες ή ξύλο.

Ένα κουτάλι φαγητού γεμάτο περιέχει περίπου στα 7,5gr σπόρους ή κοτσάνια.

ΔΟΣΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΑΝΑΛΟΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΥΓΡΟ ΤΣΑΙ ΕΙΝΑΙ:

Ένα κουταλάκι του καφέ ή τσαγιού γεμάτο περιέχει 5gr τσάι (υγρό).

Ένα κουτάλι φαγητού γεμάτο περιέχει 15gr τσάι (υγρό).

Ένα φλιτζάνι του καφέ γεμάτο περιέχει 50gr τσάι (υγρό).

Ένα φλιτζάνι του τσαγιού γεμάτο περιέχει 100gr τσάι (υγρό).

Ένα ποτήρι νερού γεμάτο περιέχει 150-200gr τσάι (υγρό).

ΔΟΣΟΜΕΤΡΙΚΕΣ ΑΝΑΛΟΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ

ΤΩΝ ΕΓΧΥΜΑΤΩΝ ΚΑΙ ΑΦΕΨΗΜΑΤΩΝ

Οι πιο συνηθισμένες αναλογίες είναι: 1-3 κουταλάκια του καφέ ή 1 κουτάλι φαγητού γεμάτα με φαρμακευτικό σκεύασμα για ένα ποτήρι νερό ή 6 κουτάλια φαγητού, γεμάτα θρυμματισμένο σκεύασμα σε 1 lt νερό.

Συνήθεις δόσεις θεραπείας με υγρό τσάι είναι: Οι ενήλικοι παίρνουν περίπου 3 ποτήρια με τσάι την ημέρα (το πρωί νηστικοί, πριν από το φαγητό, το μεσημέρι μετά το φαγητό και το βράδυ πριν από τον ύπνο). Σε μερικές περιπτώσεις το τσάι παίρνεται σε δόσεις, μερικά κουτάλια την ημέρα, ανάλογα με την δραστηριότητα του σκευάσματος.

Τα παιδιά ηλικίας 6-14 χρόνια παίρνουν 1/2 της δόσης των ενήλικων.

Τα παιδιά ηλικίας 2-6 χρόνια παίρνουν 1/4 της δόσης των ενήλικων.

Τα παιδιά της ηλικίας 0-2 ετών παίρνουν το 1/8 της δόσεις των ενήλικων.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΜΕ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΦΥΤΙΚΑ ΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ

Συνήθως η θεραπευτική δράση των φαρμακευτικών φυτών είναι αργή, γι' αυτό η θεραπεία πρέπει να συνεχιστεί για 2-4 βδομάδες. Σύμφωνα με πολλούς μελετητές η αποτυχία της βοτανοθεραπείας οφείλεται πολλές φορές στην παράλειψη αυτού του κανόνα. Αν χρειαστεί παρατεταμένη χρήση ύστερα από κάθε 1,5 -2 μήνες θα πρέπει να γίνεται διακοπή 1-2 βδομάδων και να ξαναρχίζει η θεραπεία. Η δράση των φαρμακευτικών φυτών είναι πάντα αποτελεσματική και χωρίς παρενέργειες, πράγμα που οφείλεται κυρίως στην συνέργια των φαρμακευτικών ουσιών που περιέχουν.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΕΓΝΩΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΦΥΛΑΞΗ ΤΩΝ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ

Το επίγειο μέρος του φυτού, το χόρτο, μαζεύεται πριν το φυτό ανθίσει εντελώς, τα άνθη και οι ανθισμένες κορυφές μαζεύονται όταν αρχίζουν να ανθίσουν, όταν τα πιο πολλά άνθη είναι ακόμη μπουμπούκια. Τα μπουμπούκια μαζεύονται νωρίς την άνοιξη, μόλις αρχίζουν να φουσκώνουν. Τα φύλλα μαζεύονται πριν από την άνθιση του φυτού, και όχι όταν αυτά αρχίζουν να πέφτουν από μόνα τους. Ο φλοιός και το ξύλο μαζεύεται την άνοιξη πριν βγουν τα φύλλα ή το φθινόπωρο μετά το πέσιμο των φύλλων, οι σπόροι και οι καρποί μαζεύονται συνήθως όταν αυτά ωριμάζουν τελείως, ενώ οι καρποί που σκάζουν όταν ωριμάσουν τελείως μαζεύονται πιο πριν. Το μάζεμα των υπόγειων μερών των φυτών γίνεται αν είναι δυνατόν το πρωί, όταν στεγνώνει η πρωινή δροσιά και ποτέ με βροχερό καιρό.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- **Αγριολούλουδα της Ελλάδος - ΓΙΩΡΓΟΥ ΣΦΗΚΑ**
- **Εγκυκλοπαίδεια ΗΛΙΟΥ**
- **Θεραπευτικά βότανα υγείας και ομορφιάς, δεντρολούλουδα στο σπίτι με τη φροντίδα σας - G. STEIN – Β. ΚΟΡΝΗ**
ΕΚΔΟΣΕΙΣ: Κ. ΣΤΡΟΥΜΠΟΥΚΗΣ
- **Περιοδικό ΚΗΠΟΤΕΧΝΙΑ - ΤΕΥΧΗ: Ν°19, Ν°21, Ν°22**
- **Πλήρης οδηγός για τα βότανα - RICHARD MABEY**
ΕΚΔΟΣΕΙΣ: ΨΥΧΑΛΟΥ
- **Σημειώσεις βοτανικής μεσογειακής χλωρίδας - Β. ΣΑΛΤΣΗΣ**
ΤΕΙ ΜΕΣΟΛΟΓΓΙΟΥ
- **Τα άγρια φανώσιμα χόρτα – ΘΑΝΑΣΗΣ ΠΑΠΟΥΛΙΑΣ**
ΕΚΔΟΣΕΙΣ: ΨΥΧΑΛΟΥ
- **Τα βότανα και η χρήση τους στην οικογένεια 2002**
ΧΡΗΣΤΟΣ Λ. ΚΑΤΣΗΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ: ΧΙΛΙΟΦΥΛΛΟ
- **Τα βότανα και οι θεραπευτικές τους ιδιότητες**
ΣΠΥΡΟΣ ΣΠΥΡΟΥ
- **Τα φαρμακευτικά βότανα της Ελλάδος**
ΕΜΜΑΝΟΥΗΛ Σ. ΑΝΑΣΗ ΕΚΔΟΣΕΙΣ: ΜΑΚΡΗ