

Γενικό Λύκειο Σκιάθου
Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα Σχολικού Έτους 2022 - 2023

«Αναζητώντας φυτά της Σκιάθου προς βρώσιν και τέρψιν»

Υπεύθυνοι καθηγητές:

Κυζερίδου Αλεξάνδρα
Σταμέλου Μαλαμώ
Χατζηευαγγέλου Νίκος

Συμμετέχοντες μαθητές:

Ευανθία Τσιμπλιαράκη
Αλέρτ Τσότσκα
Ζαφείρης Χατζηευαγγέλου
Έρικ Γκίνο
Εύα Ζουχέρι
Ράνια Βελιώτη

Εισαγωγή

Κατά την έναρξη του σχολικού έτους 2020-2023 αποφασίσαμε στο σχολείο μας να υλοποιήσουμε ένα περιβαλλοντικό πρόγραμμα στην προσπάθειά μας να αναπτύξουμε την περιβαλλοντική συνείδηση των μαθητών και να τους εξοικειώσουμε με το φυσικό περιβάλλον του νησιού τους. Επιλέξαμε να ερευνήσουμε και να συγκεντρώσουμε στοιχεία και φωτογραφικό υλικό για τα εδώδιμα χόρτα της Σκιάθου. Σκοπός του προγράμματος ήταν να γνωρίσουν οι μαθητές τη χλωρίδα του νησιού και να ανακαλύψουν την αφθονία και την ποικιλομορφία της.

Οργάνωση του προγράμματος- δραστηριότητες

- ❖ Ξεκινήσαμε με μία εισαγωγική παρουσίαση από τη βιολόγο μας κυρία Κυζεριδου. Παρουσίασε στους μαθητές τα πιο συνηθισμένα εδώδιμα βότανα δείχνοντας τους και τις ανάλογες εικόνες και εξηγώντας τους ότι υπάρχει ειδική μεθοδολογία για την αναγνώρισή τους. Τους μίλησε επίσης για τις ιδιότητές τους και τη χρησιμότητά τους στην καθημερινή ζωή και για τη συμβολή τους στην υγεία του ανθρώπου. Με έκπληξη ανακαλύψαμε ότι οι μαθητές που εκδήλωσαν ενδιαφέρον για το πρόγραμμα ήταν ήδη εξοικειωμένα σε παρόμοιες διαδικασίες. Δηλαδή έκαναν και μόνα τους ή με τις οικογένειές τους εξορμήσεις στη φύση για συλλογή εδώδιμων βοτάνων και γνώριζαν συνταγές για το μαγείρεμά τους.
- ❖ Στη δεύτερη φάση προγραμματίσαμε επισκέψεις στο πεδίο. Επισκεφτήκαμε την περιοχή του Αγίου Ιωάννη του Πύργου, την ευρύτερη περιοχή του λιμανιού και του Ασέληνου. Εκεί οι μαθητές είχαν την ευκαιρία να εντοπίσουν πληθώρα βοτάνων, να τα παρατηρήσουν και να τα φωτογραφίσουν. Διδάχτηκαν επίσης πώς μπορούμε να πάρουμε δείγμα για τη μελέτη των βοτάνων στο πεδίο και βρήκαν και διαδικτυακές εφαρμογές που βοηθούν στην αναγνώρισή τους. Τέλος, συνέλεξαν κάποια είδη από αυτά για να τα μελετήσουν.
- ❖ Η τρίτη φάση του προγράμματος υλοποιήθηκε μέσα στο εργαστήριο Φυσικών Επιστημών. Με την καθοδήγηση της βιολόγου, οι μαθητές χρησιμοποίησαν τα δείγματα που είχαν συλλέξει από ορισμένα φυτά, όπως ο ζοχός, ο μάραθος, το πεντάνευρο και το πικροράδικο και προετοίμασαν νωπά παρασκευάσματα για παρατήρηση στο μικροσκόπιο.
- ❖ Στην τελευταία φάση, ανατρέξαμε στην σχετική βιβλιογραφία και αρθρογραφία του διαδικτύου, αξιοποιήσαμε φωτογραφικό υλικό από το πεδίο και σε

ορισμένες περιπτώσεις από το διαδίκτυο και τις μικροσκοπικές μας παρατηρήσεις στο εργαστήριο Φυσικών Επιστημών και δημιουργήσαμε το παρόν ενημερωτικό φυλλάδιο που μπορεί να ανατρέξει κάθε ενδιαφερόμενος. Συγκεκριμένα στην παρούσα εργασία περιλαμβάνονται: η κοινή και η επιστημονική ονομασία, οι τρόποι κατανάλωσης, οι βασικές ιδιότητες και οι φωτογραφίες ορισμένων φυτών που αναγνωρίσαμε στις συγκεκριμένες επισκέψεις μας στο πεδίο την άνοιξη του 2023.

Αξιολογώντας το πρόγραμμά μας θα μπορούσαμε να πούμε ότι, μας έδωσε την ευκαιρία για μία ευχάριστη απασχόληση, μας ξεκούρασε από την πίεση των μαθημάτων και μας χάρισε ευχάριστες εμπειρίες και γνώσεις.


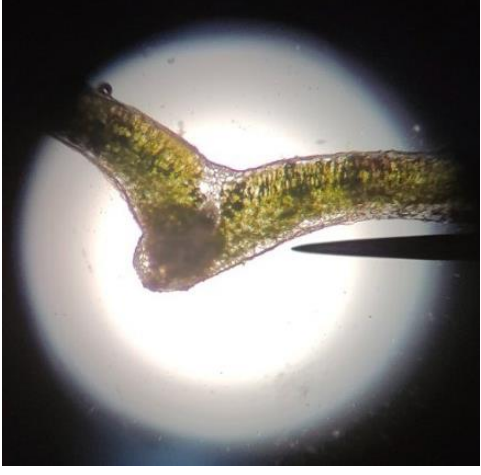

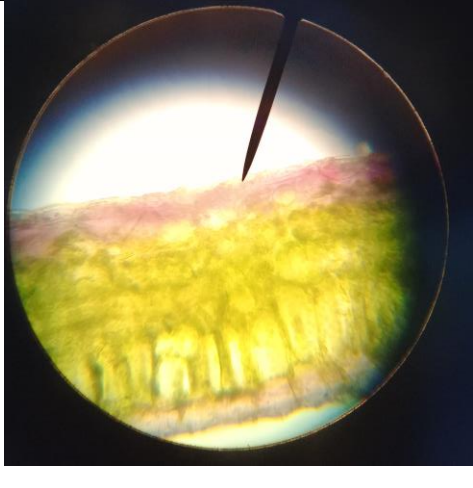

Π Ρ Ο Σ Ο Χ Η !!!

Στο σημείο αυτό θα θέλαμε να κάνουμε μία σημαντική διευκρίνιση. Στο κείμενο που ακολουθεί παρακάτω ο αναγνώστης μπορεί να διαβάσει άφθονες πληροφορίες για τις θεραπευτικές ιδιότητες των φυτών. Όμως, εδώ πρέπει να επιστήσουμε την προσοχή των αναγνωστών: δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι δεν θα πρέπει να δοκιμάζουμε μόνοι μας θεραπείες χωρίς να παίρνουμε τη γνώμη του θεράποντα ιατρού μας. Γιατί μπορεί πράγματι να έχουν σημαντικές θεραπευτικές δυνατότητες τα φυτά της χλωρίδας του τόπου μας, όμως υπάρχει πάντοτε και ο κίνδυνος ορισμένα από αυτά να έχουν και τοξική δράση και να είναι επικίνδυνα για την υγεία μας. Οπότε καλά θα είναι πάντοτε να συμβουλευόμαστε και τον ειδικό!

Φυτικά είδη

Κοινή ονομασία: **Ζοχός, ζοχάρι**

Επιστημονική ονομασία: ***Sonchus oleraceus*, L.**

 <p>α</p>	 <p>β</p>
<p>Ζοχός (περιοχή Ασέληνος)</p>	<p>Μικροσκοπική παρατήρηση σε τρυφερά φύλλα, πριν την έναρξη της γήρανσης (συνολική μεγέθυνση 10X10 = 100)</p>
 <p>γ</p>	 <p>δ</p>
<p>Μικροσκοπική παρατήρηση σε σκληρά φύλλα, φάση γήρανσης (συνολική μεγέθυνση 10X10 = 100)</p>	<p>Μικροσκοπική παρατήρηση (συνολική μεγέθυνση 10X40 = 400)</p>
 <p>ε</p>	<p>← Κεφάλια με γλωσσοειδή κίτρινα ανθίδια (Πηγή φωτογραφίας: Αρχοντίδη Γ., Πτυχιακή εργασία, 2020)</p>

Τρόποι κατανάλωσης: Τρώγεται σε βραστές σαλάτες μόνος του ή μαζί με άλλα χόρτα. Τα φύλλα και οι βλαστοί μαγειρεύονται όπως το σπανάκι. Οι ρίζες τρώγονται ωμές ή σε σούπα. Κατά τη μυθολογία, ο Θησέας πριν αντιμετωπίσει τον Μινώταυρο λέγεται ότι ζήτησε να γευτεί ένα πιάτο ζοχούς.

Ιδιότητες: Ο Θεόφραστος και ο Διοσκουρίδης κάνουν αναφορά στο φυτό. Σύμφωνα με την παράδοση χρησιμοποιείται ως αντιπυρετικό, αιμοκαθαρτικό, διουρητικό, για την ενδυνάμωση του ήπατος και κατά των μολύνσεων. Εμφανίζει επίσης σημαντική αντιφλεγμονώδη δράση με την ανακούφιση του οιδήματος των ποδιών. Υπάρχουν καταγεγραμμένες μαρτυρίες που αναφέρουν την χρήση του γαλακτώδους χυμού του βλαστού ως αντίδοτο στο τσίμπημα σκορπιού και φιδιού. Σε πρόσφατες μελέτες αποδείχθηκε ότι έχει αντιοξειδωτικές και αντιβακτηριακές ιδιότητες.

Μικροσκοπική παρατήρηση: Προετοιμάστηκαν νωπά παρασκευάσματα από νεαρά και ώριμα φύλλα του ζοχού και ακολούθησε η παρατήρηση στο μικροσκόπιο.




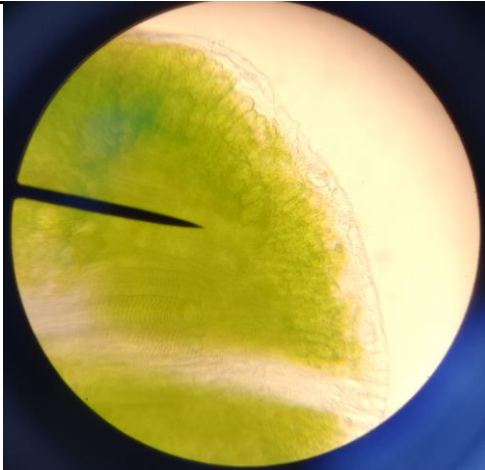
Οι μαθητές παρατήρησαν (εικόνες β, γ, δ):

- α. την εσωτερική δομή των φύλλων και πιο συγκεκριμένα το σχήμα και την διάταξη των φυτικών κυττάρων,
- β. την παρουσία χλωροπλαστών,
- γ. την παρουσία αγγείων,
- δ. την άνω και κάτω επιφάνεια του φύλλου,
- ε. την επιδερμική στιβάδα κυττάρων με την παρουσία χρωστικής στα ώριμα φύλλα.



Κοινή ονομασία: **Μάραθος**

Επιστημονική ονομασία: **Foeniculum vulgare, Mill.**

 <p>α</p>	 <p>β</p>
<p>Μάραθος (περιοχή Ασέληνος)</p>	<p>Εγκάρσια τομή σε βλαστό (συνολική μεγέθυνση 10X40 = 400)</p>
 <p>γ</p>	 <p>δ</p>
<p>Επιμήκης τομή σε βλαστό (συνολική μεγέθυνση 10X10 = 200)</p>	<p>Εγκάρσια τομή σε φύλλο (συνολική μεγέθυνση 10X40 = 400)</p>

Τρόποι κατανάλωσης: Συλλέγονται οι τρυφεροί βλαστοί και τα φύλλα του και μαγειρεύονται σκέτα ή με συνοδεία άλλων χόρτων ή ακόμα και με σαλιγκάρια. Χρησιμοποιείται συχνά ως συστατικό σε χορτόπιτες, αλλά και ωμό στις σαλάτες. Ως καρύκευμα προστίθεται στα λιπαρά ψάρια, σε μαρινάδες και σάλτσες για κόκκινο κρέας, σε σούπες και σαλάτες, στο ψωμί, σε γλυκά και σε ηδύποτα.

Ιδιότητες: Ο Πλίνιος του αποδίδει 22 θεραπευτικές ιδιότητες. Το φυτό είναι διουρητικό, τονωτικό, βοηθάει την πέψη, ρυθμίζει τον κύκλο της περιόδου, αυξάνει την παραγωγή μητρικού γάλακτος στις θηλάζουσες μητέρες και μπορεί να ανακουφίσει τους κολικούς των μωρών. Επιπλέον, φαίνεται να διευκολύνει την αποβολή των λιπαρών ουσιών και χρησιμοποιείται για τον τυμπανισμό. Ακόμη, έχει αναλγητική και

αντιμικροβιακή δράση. Ο μάραθος βοηθά στην απόχρεμψη, προστατεύει από τη γρίπη, μαλακώνει τον βήχα.

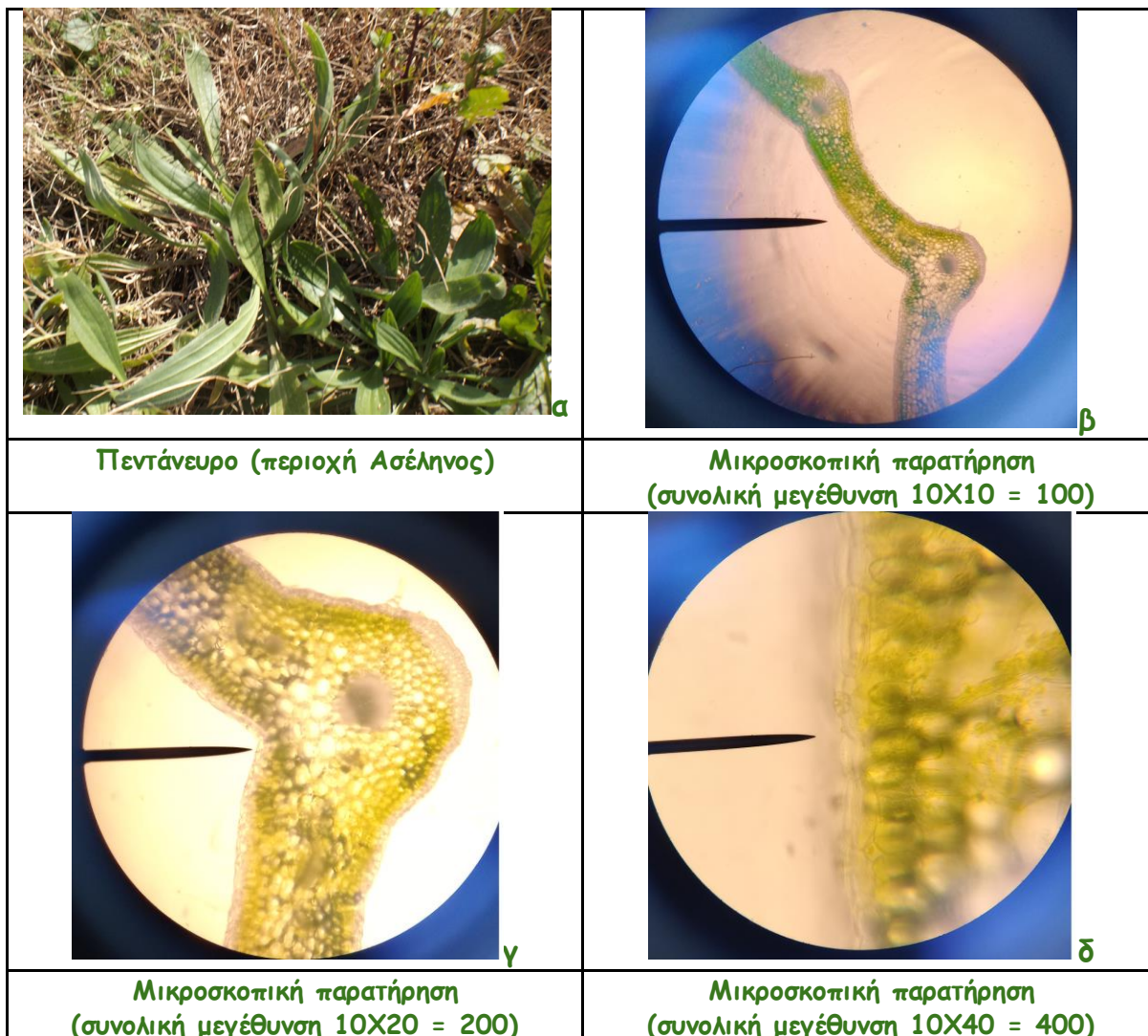
Μικροσκοπική παρατήρηση: Προετοιμάστηκαν νωπά παρασκευάσματα από φύλλα και βλαστούς του φυτού και ακολούθησε η παρατήρηση στο μικροσκόπιο.

Οι μαθητές παρατήρησαν (εικόνες β, γ, δ):

- α. την πυκνή διευθέτηση των κυττάρων στα φύλλα και την παρουσία χλωροπλαστών ,
- β. τα αγγεία του βλαστού σε επιμήκη και εγκάρσια τομή,
- γ. την επιφάνεια του φύλλου.



Κοινή ονομασία: Πεντάνευρο το λογχοειδές
Επιστημονική ονομασία: *Plantago lanceolata*, L.



Φυτό με χαρακτηριστικές πέντε νευρώσεις στα φύλλα.

Τρόποι κατανάλωσης: Τα φύλλα και οι βλαστοί του συλλέγονται όσο είναι τρυφερά και χρησιμοποιούνται στις σαλάτες από διάφορα αγριόχορτα. Συνδυάζονται επίσης με ξύδι και σκόρδο.

Ιδιότητες: Το αφέψημα των φύλλων είναι διουρητικό και χρησιμοποιήθηκε στην παραδοσιακή ιατρική για την αντιμετώπιση της νεφρολιθίασης. Επιπλέον, υπάρχουν πολυάριθμες αναφορές σε νησιά του Βορειοανατολικού Αιγαίου ότι χρησιμοποιήθηκε κυρίως ως αντισηπτικό και επουλωτικό αποστημάτων, πληγών, οιδημάτων, εγκαυμάτων.

Μικροσκοπική παρατήρηση: Προετοιμάστηκαν νωπά παρασκευάσματα από τα πεντάνευρα φύλλα του φυτού.

Οι μαθητές παρατήρησαν (εικόνες β, γ, δ):

- α. την χαρακτηριστική ανατομία του φύλλου με τις πέντε κορυφές - αγγεία στην εγκάρσια τομή,
- β. τη στενή διευθέτηση των φυτικών κυττάρων και την παρουσία χλωροπλαστών,
- γ. την άνω και κάτω επιφάνεια του φύλλου και την παρουσία στομάτων.



Κοινή ονομασία: **Ραδίκι, ψαλιδωτό**

Επιστημονική ονομασία: ***Cichorium sp.***



Πηγή φωτογραφίας: <https://sentoukitisgiagias.club/19075/>

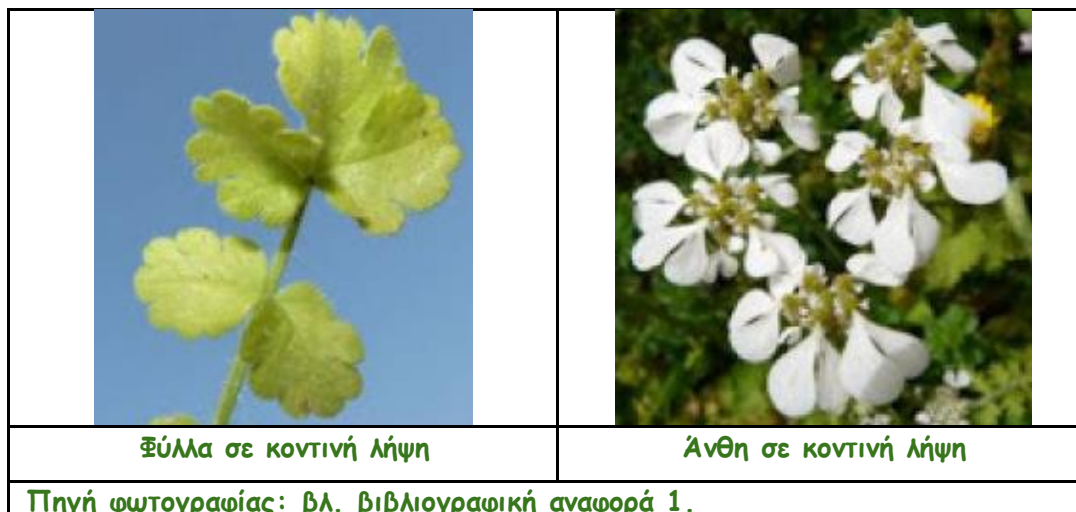
Τρόποι κατανάλωσης: Τα ραδίκια καταναλώνονται ωμά ή βραστά σε σαλάτες. Μαζεύουμε τους ρόδακες πριν αναπτυχθεί ο ανθοφόρος βλαστός. Οι τρυφεροί βλαστοί του χρησιμοποιούνται κυρίως για την παρασκευή βραστής σαλάτας με λεμόνι και λάδι, σε μαγειρευτά φαγητά.

Ιδιότητες: Θεωρείται ότι τονώνει και βελτιώνει την πέψη. Ακόμα, θεωρείται διουρητικό, χολαγωγό, καθαρτικό. Χορηγείται ως αφέψημα για την αντιμετώπιση του ίκτερου, των κωλικών, παθήσεων του ήπατος, της χοληδόχου κύστης, των νεφρών, της ουρικής αρθρίτιδας και των ρευματισμών. Στην λαϊκή ιατρική, παρασκεύαζαν από τις ρίζες του φυτού ένα υποκατάστατο του καφέ. Από τον Γαληνό αναφέρεται ως ηπατικό και αντιδιαβητικό.



Κοινή ονομασία: **Καυκαλήθρα**

Επιστημονική ονομασία: ***Tordylium arulum*, L**





Τρόποι κατανάλωσης: Μπορούν να καταναλωθούν τα τρυφερά φύλλα και οι βλαστοί, ωμά ή βρασμένα μαζί με άλλα χόρτα είτε σε σαλάτα, είτε σε πίτες και καλιτσούνια. Συνήθως προστίθενται σε μείγμα χόρτων για χορτόπιτες και χαρίζει ξεχωριστή γεύση και το εξαιρετο άρωμά της.

Ιδιότητες: Το φυτό χρησιμοποιείται στην φαρμακευτική για την τριχόπτωση, βρογχικές και νευρολογικές παθήσεις, απόχρεμψη, ρύθμιση του έμμηνου κύκλου. Έχει ελεγχθεί για αντιμικροβιακή δράση έναντι συγκεκριμένων παθογόνων. Δεν παρουσιάζει κυτταροτοξική δράση στα θηλαστικά.



Κοινή ονομασία: Σκορδαψά, μούσκαρι, βολβοί
Επιστημονική ονομασία: *Muscari comosum*, L.

	
<p>Φυτό σε άνθιση (περιοχή Άγιος Ιωάννης Πύργος)</p>	<p>Άνθη Μούσκαρι σε κοντινή λήψη</p>

Τρόποι κατανάλωσης: Στην ελληνική κουζίνα χρησιμοποιούνται με τον ίδιο τρόπο από την αρχαιότητα έως τώρα, δηλαδή ψημένοι και αρτυμένοι στο ξύδι, όπως ακριβώς περιγράφει κι ο Διοσκουρίδης. Οι βολβοί αφού καθαριστούν και πλυθούν καλά ξεπικρίζονται και φυλάσσονται σε βάζα με ξύδι και λάδι ή σε άλμη. Ο ανθοφόρος βλαστός μαγειρεύεται με αυγά.

Ιδιότητες: Οι βολβοί θεωρείται πως έχουν διουρητικές, τονωτικές ιδιότητες, μειώνουν την χοληστερίνη και μπορεί να χρησιμοποιηθούν με την μορφή καταπλάσματος σε ερεθισμούς δέρματος, πρηξίματα, στραμπουλήγματα και ρευματισμούς. Πιο πρόσφατες μελέτες απέδειξαν επίσης ότι το εκχύλισμα από τους βολβούς έχει ισχυρή αντιοξειδωτική δράση.

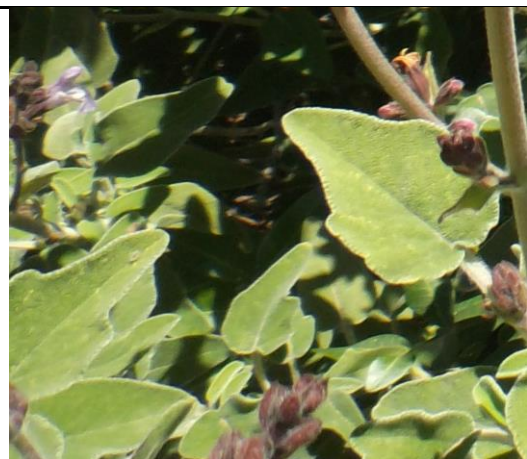


Κοινή ονομασία: Φασκόμηλο, αλιφασκιά

Επιστημονική ονομασία: *Salvia sp.*



Φασκόμηλο σε πλήρη άνθιση
(περιοχή Άγιος Ιωάννης Πύργος)



Φύλλα φασκόμηλου σε κοντινή λήψη

Τρόποι κατανάλωσης: Το φασκόμηλο είναι πολυετές αρωματικό φυτό της Μεσογείου, γνωστό από την αρχαιότητα για τις θεραπευτικές του ιδιότητες. Συλλέγεται την περίοδο που είναι ανθισμένο. Στην κουζίνα χρησιμοποιείται ως καρύκευμα, συστατικό σαλτσών, για τον αρωματισμό του λαδιού και ως χειμωνιάτικο αφέψημα, πολλές φορές σε συνδυασμό με άλλα συστατικά.

Ιδιότητες: Τα φύλλα φαίνεται να έχουν αντιβακτηριδιακές και αντισηπτικές ιδιότητες. Το αφέψημα χρησιμοποιούνταν στο παρελθόν για την υγιεινή των ούλων, την αντιμετώπιση του κοινού κρυολογήματος, των άφτρων του στόματος, των εξάψεων της εμμηνόπαυσης και των πόνων της περιόδου. Το φασκόμηλο χρησιμοποιήθηκε στο παρελθόν από κτηνοτρόφους και για την αδιαθεσία των ζώων και ως αντισηπτικό σε πληγές.



Κοινή ονομασία: **Μολόχα**

Επιστημονική ονομασία: **Malva sp.**



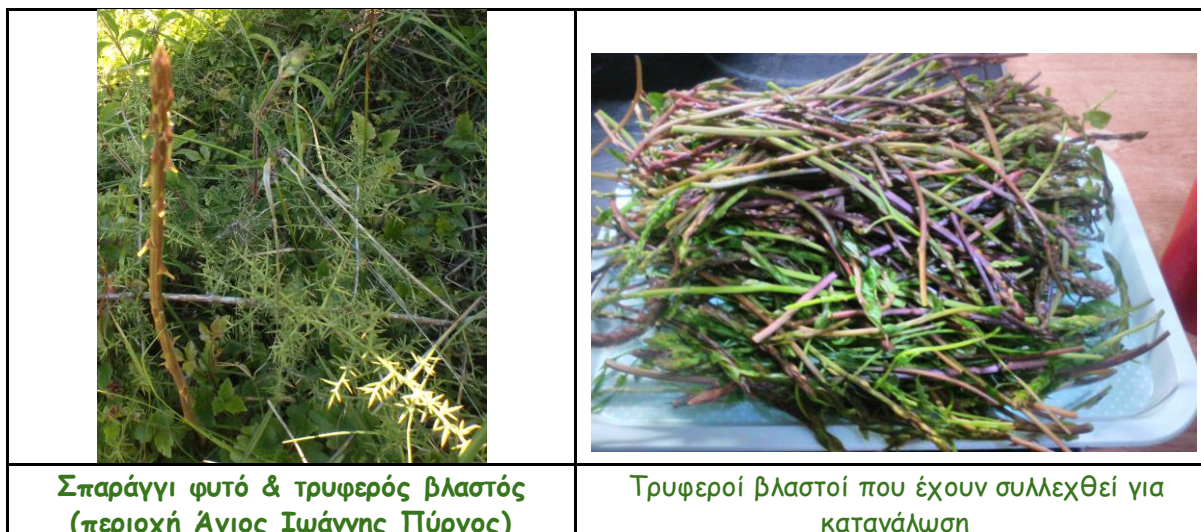
Τρόποι κατανάλωσης: Τα φύλλα και οι τρυφεροί βλαστοί καταναλώνονται βραστά σε ανάμεικτες σαλάτες με άλλα χορταρικά. Επιπλέον, τα τρυφερά φύλλα χρησιμοποιούνται για την παρασκευή ντολμάδων. Οι άγουροι καρποί τρώγονται ωμοί ή γίνονται τουρσί. Τα άνθη καταναλώνονται σε σαλάτες, ενώ υπάρχουν αναφορές ότι χρησιμοποιούνται ως αρωματικό του μούστου στην Λήμνο. Η ρίζα βράζεται και σερβίρεται με λαδολέμονο και ρίγανη.

Ιδιότητες: Το αφέψημα από αποξηραμένα άνθη ανακουφίζει τον επίμονο βήχα και είναι ευεργετικό για αναπνευστικά προβλήματα. Επιπλέον, το αφέψημα της μολόχας ενδείκνυται για διαταραχές του πεπτικού συστήματος και το κατάπλασμα συνιστάται για την φροντίδα δερματικών ερεθισμών και πληγών.



Κοινή ονομασία: Σπαράγγια

Επιστημονική ονομασία: *Asparagus sp.*



Τρόποι κατανάλωσης: Κατά την διάρκεια της άνοιξης συλλέγονται οι τρυφεροί βλαστοί και καταναλώνονται βραστοί, ψητοί ή τσιγαριστοί, ενώ είναι διαδεδομένη και η κατανάλωσή τους σε ομελέτα με αυγά.

Ιδιότητες: Τα είδη του γένους *Asparagus* έχουν αντιοξειδωτικές, αποτοξινωτικές και διουρητικές ιδιότητες. Το αφέψημα από τη ρίζα του σπαραγγιού έχει διουρητική δράση και συμβάλλει στην αντιμετώπιση προβλημάτων γενικώς του ουροποιητικού συστήματος, αλλά και καρδιακής ανεπάρκειας. Ακόμη, υπάρχουν αναφορές για αντιρρευματική, αντιδιαρροϊκή, τονωτική, σπασμολυτική και στυπτική δράση.



Κοινή ονομασία: **Κρίταμα**

Επιστημονική ονομασία: ***Crithmum maritimum*, L.**



Κρίταμα (Περιοχή Λιμάνι)



Κρίταμα που φύονται σε τοίχιο κοντά στη
Θέση Λιμάνι

Τρόποι κατανάλωσης: Τα φύλλα του μπορεί να καταναλωθούν με ποικίλους τρόπους. Τρώγονται ωμά ή βραστά σε σαλάτα και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την παρασκευή τουρσί. Οι νεαροί βλαστοί και τα φύλλα του μπορούν να διατηρηθούν στην άλμη και χρησιμοποιούνται ως πικάντικο σαλατικό.

Ιδιότητες: Το κρίταμο χρησιμοποιείται στην κοσμητολογία αλλά και ως φαρμακευτικό - θεραπευτικό φυτό. Θεωρείται ότι έχει αντιοξειδωτικές, αντιπικρές, αντιφλεγμονώδεις και ανοσολογικές ιδιότητες. Επίσης θεωρείται διουρητικό, αποτοξινωτικό, πολύ καλό καθαρτικό του αίματος ενώ έχει και ευεργετικές ιδιότητες για το συκώτι και βοηθάει στη θεραπεία κατά της παχυσαρκίας.



Κοινή ονομασία: **Θυμάρι**

Επιστημονική ονομασία: *Thymus sp.*



Θυμάρι σε άνθιση

Πηγή φωτογραφιών: <https://www.giantsakiplants.gr/fyta/aromat-fyta-thymari-1/>,
<https://back-to-nature.gr/wp-content/uploads/2012/11/thyme-2.jpg>

Τρόποι κατανάλωσης: Χρησιμοποιείται ως μπαχαρικό σε πολλές κουζίνες και ιδιαίτερα στη μεσογειακή. Η γεύση του είναι δυνατή και ελαφρώς καυστική. Είναι βασικό συστατικό σε ορισμένες σάλτσες. Τα φρέσκα φύλλα του φυτού μπορούν να χρησιμοποιηθούν κατά την προετοιμασία του κρέατος, των πουλερικών, ακόμα και των ψαριών.

Ιδιότητες: Έχει αντισηπτικές και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες. Τα διάφορα είδη του έχουν χρησιμοποιηθεί ευρέως ως τσάι, τονωτικό, αντιβηχικό και ανακουφιστικό από τον μετεωρισμό. Το πτητικό έλαιο του θυμαριού είναι αποχρεμπτικό, έντονα αντισηπτικό, ενώ η θυμόλη που περιέχει είναι ένα δραστικό αντιμυκητιακό.



Κοινή ονομασία: Γαϊδουράγκαθο, σίλυβο

Επιστημονική ονομασία: *Silybum sp.*



Κοντινή λήψη κεφαλίων *Silybum marianum*



Silybum marianum σε ελληνικό γραμματόσημο

Πηγή φωτογραφίας: βλ. βιβλιογραφική αναφορά 1.

Τρόποι κατανάλωσης. Καταναλώνονται τα φύλλα, οι βλαστοί, τα υπάνθια και οι ρίζες. Τα βλαστάρια της πρώτης χρονιάς τρώγονται ωμά σε σαλάτα ή ψημένα. Οι σπόροι αναφέρεται ότι μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως υποκατάστατο του καφέ.

Ιδιότητες: Παρασκεύασα σπόρων γαϊδουράγκαθου για θεραπευτική χρήση για πρώτη φορά αναφέρθηκε από το Θεόφραστο. Στη βιβλιογραφία αναφέρεται ότι οι σπόροι είχαν χρησιμοποιηθεί κατά το παρελθόν στην Ευρώπη ως γαλακτογόνο σε θηλάζουσες μητέρες, ως τονωτικό και αντικαταθλιπτικό, για τη δυσπεψία, τους κισσούς, τον διαβήτη, τα προβλήματα εμμήνου ρύσεως κ.α. Επίσης, έχει χρησιμοποιηθεί στην αντιμετώπιση ασθενειών της χοληδόχου κύστης, του ίκτερου, της κίρρωσης, της ηπατίτιδας και της δηλητηρίασης από μανιτάρια και άλλες ασθένειες.



Κοινή ονομασία: **Παπαρούνα**

Επιστημονική ονομασία: *Papaver rhoeas*, L



Φυτό σε άνθιση

Πηγή φωτογραφίας: βλ. βιβλιογραφική αναφορά 3.

Τρόποι κατανάλωσης. Συλλέγονται τα πράσινα φύλλα του φυτού και χρησιμοποιούνται στις χορτόπιτες, στις σούπες και στις σαλάτες. Συνδυάζονται με διάφορα άλλα χόρτα, όπως το σπανάκι, τα πράσα, το λάπαθο και τον μάραθο. Οι σπόροι της, που έχουν επίσης χαρακτηριστική γεύση, χρησιμοποιούνται στην παραγωγή αρτοσκευασμάτων ως αρωματική ουσία.

Ιδιότητες: Χρησιμοποιείται κυρίως ως αναλγητικό και καταπραϊντικό. Θεωρείται ότι είναι ωφέλιμο στην αντιμετώπιση αναπνευστικών προβλημάτων, όπως το άσθμα, ο βήχας, η βρογχίτιδα, η πνευμονία, αλλά και στην αντιμετώπιση της αλλεργικής ρινίτιδας, των διαταραχών του ύπνου, ερεθισμών του εντέρου και του ουροποιητικού. Επιπλέον, μελέτες έχουν αποδείξει τις αντιοξειδωτικές, και αντιβακτηριακές ιδιότητες του συγκεκριμένου είδους.



Κοινή ονομασία: Φτέρη

Επιστημονική ονομασία: *Dryopteris filix-mas*, (L.) Schott



Πηγή φωτογραφίας: <https://thesekdromi.gr/taksidi-allios/fterh/>

Τρόποι κατανάλωσης: Τα τρυφερά βλαστάρια της φτέρης καταναλώνονται ψητά, βραστά ή τηγανητά.

Ιδιότητες: Το φυτό καταγράφεται να εμφανίζει επουλωτικές, αντιφλεγμονώδεις, αντιρρευματικές, αντιμικροβιακές και αντιπυρετικές ιδιότητες. Παρασκευάζεται αφέψημα για την αντιμετώπιση διαφόρων παθήσεων, μεταξύ αυτών της αιματοουρίας και παθήσεων των αναπνευστικού συστήματος. Οι οδηγίες για την παρασκευή του αφεψήματος είναι μία κουταλιά του ξηρού βοτάνου σε ένα φλυτζάνι νερό για 5-10 min και κατανάλωση 3 φορές την ημέρα. Εξωτερικά μπορεί να εφαρμοστεί με τη μορφή κομπρεσών σε πυώδη σπυράκια, καλόγερους και πληγές και με τη μορφή κόνεως σε μολυσμένες πληγές και δερματικές εξελκώσεις.



Κοινή ονομασία: Τσουκνίδα

Επιστημονική ονομασία: *Urtica sp.*



Τσουκνίδα σε αφθονία (ευρύτερη περιοχή Ασέληνου)

Τρόποι κατανάλωσης: Οι τρυφεροί βλαστοί τρώγονται ωμοί ή βραστοί σε σαλάτα ή ακόμη ψημένοι όπως το σπανάκι ή μαγειρεμένοι σε χορτόπιτες.

Ιδιότητες: Ο χυμός του φυτού βοηθά στην αντιμετώπιση της σιδηροπενικής αναιμίας. Έχει επίσης τονωτικές, διουρητικές, και αντιρρευματικές ιδιότητες και σταματά την αιμορραγία. Χρησιμοποιείται για τις αρθρίτιδες, τους πόνους των αρθρώσεων, την ποδάγρα, τις εξάρθρωσεις, τις νευραλγίες, τις τενοντίτιδες και την ισχιαλγία. Οι πλύσεις των μαλλιών με λοσιόν τσουκνίδας σταματούν την τριχόπτωση και διώχνουν την πιτυρίδα. Σε αφέψημα, τα φύλλα της, αναδεικνύονται ευεργετικά για τη χρόνια ηπατίτιδα, τη βρογχίτιδα και για την τόνωση της παραγωγής μητρικού γάλακτος.



Κοινή ονομασία: Καλέντουλα

Επιστημονική ονομασία: *Calendula officinalis*, L



Καλέντουλα σε άνθιση

Πηγή φωτογραφιών: <https://www.agriamanitaria.gr/>

Τρόποι κατανάλωσης: Τα πέταλα του άνθους και οι νεαροί βλαστοί είναι βρώσιμα ωμά ή μαγειρεμένα. Τα φρέσκα φύλλα προστίθενται σε σαλάτες όπου προσδίδουν μια γλυκιά γεύση.

Ιδιότητες: Έχει σπασμολυτικές, αντισηπτικές, αντιφλεγμονώδεις, εμμηναγωγές, εφιδρωτικές, χολαγωγές, καθαρτικές, χωνευτικές και τονωτικές ιδιότητες. Ως βότανο εσωτερικά χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση του έλκους, των προβλημάτων της εμμηνόπαυσης, για ανακούφιση από πόνους της περιόδου, τις κράμπες της περιόδου, για φλεγμονές του οισοφάγου, για το έλκος και για τη γαστρίτιδα. Εξωτερικά χρησιμοποιείται ως κομπρέσα για τις επουλωτικές ιδιότητες, οι οποίες στηρίζονται στην αντισηπτική και αντιβακτηριακή της δράση, στην περιποίηση πληγών, εγκαυμάτων και τσιμπημάτων εντόμων, κατά του εκζέματος και των κρεατοελιών, στην περιποίηση της ακμής, της φλεβίτιδας και σε κισσούς.



Κοινή ονομασία: **Ταράξακο, πικραλήθρα, αγριοράδικο**

Επιστημονική ονομασία: ***Taraxacum sp.***



Τρόποι κατανάλωσης: Τα φύλλα καταναλώνονται ωμά (συνήθως τα νεαρά) ή μαγειρεμένα με διάφορους σε σούπα ή σε σαλάτα. Τα φύλλα έχουν ελαφρώς πικρή γεύση. Τα ξερά φύλλα χρησιμοποιούνται για την παρασκευή αφεψήματος.

Ιδιότητες: Με τα άνθη μπορεί να παρασκευασθεί κρασί πικραλίδας, ενώ με τις ρίζες του παρασκευάζεται ένα μη καφεϊνούχο υποκατάστατο του καφέ (οι ρίζες ψήνονται και αλέθονται σε σκόνη). Στη λαϊκή θεραπευτική χρησιμοποιείται ως διουρητικό, χολαγωγό, για παθήσεις ήπατος και σπλήνας, ακμή και δερματικές παθήσεις. Έρευνες έχουν αποδείξει το μεγάλο εύρος θεραπευτικής δράσης, όπως διουρητική, αντιφλεγμονώδη, αντιοξειδωτική δράση των φυτών του γένους .



Κοινή ονομασία: **Λαδανιά**

Επιστημονική ονομασία: ***Cistus sp.***



**Φυτό λαδανιάς πριν την εποχή της άνθισης
(περιοχή Άγιος Ιωάννης Πύργος)**

Τρόποι κατανάλωσης: Στα νησιά του βορειοανατολικού Αιγαίου έχει καταγραφεί η χρήση των φύλλων για την παρασκευή αφεψημάτων με αντιδιαρροϊκή, διουρητική και καταπραϊντική έναντι των στομαχικών διαταραχών δράση.

Ιδιότητες: Η πιο διαδεδομένη εφαρμογή αφορά τις αιμοστατικές και επουλωτικές ιδιότητες των φύλλων. Τα φύλλα χρησιμοποιήθηκαν και από την πρακτική κτηνιατρική ως επουλωτικά πληγών και αντιδιαρροϊκά για την φροντίδα των ζώων.



Κοινή ονομασία: Τσιτσίραφος, αγριοτσικουδιά
Επιστημονική ονομασία: *Pistacia terebinthus*, L



Πηγή φωτογραφίας:

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Pistacia_terebinthus_RF.jpg

Τρόποι κατανάλωσης: Οι μικροί καρποί του, όταν είναι ώριμοι συλλέγονται και καταναλώνονται ωμοί σαν φρούτο ή με μπόλικο αλάτι σας καβουρντισμένος ξηρός καρπός. Επιπλέον, χρησιμοποιούνται για την παραγωγή ενός εδώδιμου θρεπτικού ελαίου του τσικουλόλαδου, κατάλληλο για την ζαχαροπλαστική αλλά και ως καρύκευμα φαγητών. Από τους νεαρούς τρυφερούς βλαστούς την άνοιξη παρασκευάζεται εξαιρετικό τουρσί τα τσιτσίραβλα, ενώ μαγειρεμένα χρησιμοποιούνται σαν λαχανικό σε σαλάτες.

Ιδιότητες: Από την λαϊκή φαρμακευτική χρησιμοποιήθηκε η ρητίνη ή τριμεντίνα ή κρεμεντίνα για την παρασκευή αλοιφών με επουλωτικές και αντισηπτικές ιδιότητες και ως καλλυντικό για την περιποίηση του ταλαιπωρημένου δέρματος.



Η χρήση των εδώδιμων χόρτων της Σκιαθίτικης χλωρίδας στην τοπική κουζίνα

Οι Σκιαθίτες πάντοτε αξιοποιούσαν τα χόρτα που μπορούσαν να βρουν στην εξοχή του νησιού τόσο για φαρμακευτική χρήση όσο και για τη μαγειρική τους.

Συνηθίζουν ακόμη και σήμερα π.χ. να μαγειρεύουν ωραίες χορτόπιτες με χόρτα, όπως τα λάπαθα, οι παπαρούνες, οι καυκαλήθρες, οι πρασλήθρες, οι τσουκνίδες και το μάραθο. Χαρακτηριστικές και πεντανόστιμες είναι οι τηγανητές στρογγυλές πιτούλες που φέρουν το όνομα καλαπόδια.

Με τα ίδια είδη χόρτων μπορούν επίσης να μαγειρευτούν με εξαιρετικά νόστιμο αποτέλεσμα και τα θαλασσινά, όπως οι σουπιές, τα καλαμάρια και οι γαρίδες. Εξίσου νόστιμα μαγειρεύονται αυτά τα χόρτα και με κρεατικά.

Υγιεινές βραστές σαλάτες που γίνονται πολύ ελκυστικές με το εξαιρετικής ποιότητας σκιαθίτικο λάδι κάνουν με τα ψαλιδωτά, τις πικραλίδες, τις ρεπανίδες, τις τσουκνίδες, τις μολόχες και τα ζοχάρια. Βραστή σαλάτα επίσης κάνουν και με τα κρίταμα, τα σπαράγγια και τις φτέρες. Τα σπαράγγια γίνονται πολύ ωραία και σε ομελέτα. Τον τσιτσίραφο και τα σκορδαψά τα τρώνε και βραστά με λάδι και ξύδι, αλλά τα φτιάχνουν και νόστιμο τουρσί.

Τέλος το θυμάρι, το φασκόμηλο και την ρίγανη τα χρησιμοποιούν ως αρτύματα για τον αρωματισμό των φαγητών, αλλά και ως αφεψήματα.

Βιβλιογραφία

1. Αρχοντίδη - Μπουγιουκλή Γεωργία, Άγρια Λαχανευόμενα Είδη της Ελληνικής Χλωρίδας, Πανεπιστήμιο Πατρών- Σχολή Γεωπονικών Επιστημών -Τμήμα Γεωπονίας, 2020
2. Κωνσταντή Φωτεινή, Εμπειρική διερεύνηση της χρήσης και της σημασίας των μη καλλιεργούμενων φυτών και βοτάνων στο νησί της Σύμης, Πανεπιστήμιο Αιγαίου-Τμήμα Γεωγραφίας
3. Φραγκούλη Μαρίνα, Η εδώδιμη αρωματική χλωρίδα της περιοχής Ελούντας Μεραμβέλου, Α.Τ.Ε.Ι. Κρήτης- Σχολή Τεχνολογίας Γεωπονίας - Τμήμα Φυτικής Παραγωγής
4. Φυτά & Παράδοση (μια άλλη όψη της βιοποικιλότητας), Εργαστήριο Διαχείρισης Βιοποικιλότητας, Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Τμήμα Περιβάλλοντος 2008.
5. <https://www.agriamanitaria.gr/>
6. <https://thesekdromi.gr/taksidi-allios/fterh/>
7. <https://sentoukitisgiagias.club/19075/>