

ΣΔΕ ΚΙΛΚΙΣ

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ

ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΟΥ



ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ: ΗΛΙΑΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ

ΤΣΑΚΑΛΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2021 - 2022

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΣΧΕΔΙΟΥ ΕΡΕΥΝΑΣ - ΔΡΑΣΗΣ

Στο πλαίσιο του συγκεκριμένου πρότζεκτ ασχοληθήκαμε με τα φυτά και βότανα της περιοχής του Κιλκίς. Το σχέδιο δράσης προέκυψε ως αποτέλεσμα της επιθυμίας των εκπαιδευομένων να ασχοληθούν με τη χλωρίδα της περιοχής τους, αφού η περιοχή του Κιλκίς εμφανίζει πολύ μεγάλη βιοποικιλότητα. Κατά τη υλοποίηση της έρευνας επικεντρωθήκαμε σε φυτά της περιοχής μας, που εκτός των άλλων έχουν θεραπευτικές ιδιότητες. Πολλοί μάλιστα εκπαιδευόμενοι μετέφεραν τη γνώση τους αναφορικά με παραδοσιακές πρακτικές αξιοποίησης των φυτών για αυτούς τους σκοπούς. Παράλληλα προχωρήσαμε και σε δράσεις συγκομιδής εδώδιμων φυτών, ενώ υποδεχτήκαμε και ειδικούς στη χλωρίδα της περιοχής μας. Πρόκειται για ένα πρότζεκτ, το οποίο ενδιέφερε ιδιαίτερα αυτούς που το επέλεξαν, με αποτέλεσμα η συμμετοχή και το ενδιαφέρον τους να είναι μεγάλο. Η παρουσίαση των αποτελεσμάτων του σχεδίου έρευνας έγινε στις 09/06/2022.



ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΕΥΚΑΙΡΙΑΣ ΚΙΛΚΙΣ

ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ (ΠΡΟΤΖΕΚΤ) ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΟΥ

Σχολικό έτος 2021-2022

Η ομάδα του πρότζεκτ

- Αναστασιάδου Δήμητρα
- Γρηγοράκης Γεώργιος
- Ζέκου Μαρία
- Λαζαρίδου Λιουντμίλα
- Μπέρμπερης Κωνσταντίνος
- Σιδερίδης Παναγιώτης
- Στανιμεροπούλου Κυριακή
- Τσαρίδης Ηλίας

Υπεύθυνοι εκπαιδευτές:

- Ηλίας Θεόδωρος
- Τσακαλίδης Γεώργιος

ΒΑΛΣΑΜΟΧΟΡΤΟ ή ΣΠΑΘΟΧΟΡΤΟ ή ΥΠΕΡΙΚΟ (Hypericum Perforatum)

◦ Το βάλσαμο(ή σπαθόχορτο) είναι ποώδες πολυετές φυτό. Τα στελέχη του είναι όρθια, διακλαδισμένα στο άνω τμήμα και μπορεί να αυξηθεί σε 1 μ. ύψος. Τα φύλλα του έχουν στενό και μακρύ σχήμα και φτάνουν σε μήκος τα 2 εκατοστά. Στην Αρχαία Ελλάδα ήταν γνωστό ως «υπερικόν», ενώ στη νεότερη Ελλάδα είναι γνωστό και ως βαλσαμόχορτο ή σπαθόχορτο.

Αναπτύσσεται σε ηλιόλουστες περιοχές. Ανάλογα με τις περιβαλλοντικές και τις κλιματικές συνθήκες το σπαθόχορτο προσαρμόζεται εύκολα σε πολλούς τύπους εδαφών με σκοπό να επιβιώσει. Η συγκομιδή πρέπει να γίνεται στην αρχή της άνθισης, δηλαδή μεταξύ του τέλους Μαΐου και τέλους Ιουλίου.



ΒΑΛΣΑΜΟΧΟΡΤΟ ή ΣΠΑΘΟΧΟΡΤΟ ή ΥΠΕΡΙΚΟ (Hypericum Perforatum)

- Το σπαθόχορτο είναι φαρμακευτικό φυτό με πολλές θεραπευτικές ιδιότητες. Επιπλέον το σπαθόλαδο χρησιμοποιείται σαν αντισηπτικό, και επουλωτικό φάρμακο για εξωτερικές χρήσεις. Στην παραδοσιακή ιατρική χρησιμοποιείται ως αντιφλεγμονώδες, ηρεμιστικό, παυσίπονο και ως διουρητικό. Το εκχύλισμα του χαρακτηρίζεται από αντικαταθλιπτικές, αντιμικροβιακές και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες. Επίσης, χρησιμοποιείται για τη θεραπεία εγκαυμάτων, τραυματισμών δέρματος και νευραλγικές παθήσεις. Η αποξήρανση των λουλουδιών γίνεται σε σκιερό μέρος και μπορούμε να το καταναλώσουμε σαν τσάι όσο συχνά θέλουμε.

ΒΑΛΣΑΜΟΧΟΡΤΟ ή ΣΠΑΘΟΧΟΡΤΟ ή ΥΠΕΡΙΚΟ (Hypericum Perforatum)

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΣΠΑΘΟΛΑΔΟΥ

Μαζεύουμε τις κορυφές , πριν ξεραθούν τελείως , γεμίζουμε ένα βάζο με τα άνθη και προσθέτουμε έξτρα παρθένο ελαιόλαδο μέχρι πάνω. Το βάζο μένει 40 μέρες στον ήλιο. Το ανακινούμε κατά τακτά χρονικά διαστήματα. Μετά το στραγγίζουμε και το αποθηκεύουμε σε μπουκάλια. Αν επιθυμούμε να παρασκευάσουμε σπαθόλαδο προς πόση, το βάζο δε θα μείνει στον ήλιο, αλλά σε σκιερό μέρος.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΚΡΕΜΑΣ ΜΕ ΣΠΑΘΟΛΑΔΟ

Λιώνουμε ένα κουτάλι της σούπας τριμμένο μελισσοκέρι σε μπεν μαρί. Προσθέτουμε 5 κουτάλια της σούπας σπαθόλαδο και το αφήνουμε να ξαναλιώσει. Μετά το αδειάζουμε σε βαζάκι και το αφήνουμε να πήξει.

Η ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ

- Η **τσουκνίδα** *Urtica* ανήκει στο γένος των αγγειόσπερμων φυτών και στην οικογένεια των Κνιδοειδών. Πρόκειται για πολυετές, ποώδες, αυτοφυές φυτό.
- Ο βλαστός της φτάνει σε ύψος τα 60 cm ενώ τα άνθη της είναι μικρά και άοσμα. Ολόκληρο το φυτό καλύπτεται από αδενώδεις τρίχες που κατά την επαφή τους με το δέρμα προκαλούν φαγούρα και τσούξιμο. Η τσουκνίδα είναι πλούσια σε μεταλλικά άλατα: ασβέστιο, χαλκό, χλώριο, κάλιο, πυρίτιο, νάτριο, σίδηρο. Το αφέψημα της (*Urtica urens*), που βρίσκεται και στην Ελλάδα, είναι εξαιρετικό διουρητικό και κατά της πέτρας της χολής, ενώ ο χυμός των σπόρων του σταματά την αιμορραγία, επίσης βοηθά στην αντιμετώπιση δερματικών εκζεμάτων, συμβάλλει στη μείωση του ουρικού οξέος και γενικώς συμβάλλει στην καλή κυκλοφορία του αίματος. Ακόμη χρησιμοποιείται για την καταπολέμηση της τριχόπτωσης.



Η ΤΣΟΥΚΝΙΔΑ

- Χάρη στα θρεπτικά συστατικά που περιέχει, το υψηλό ποσοστό σε λευκώματα και σε βιταμίνη C οι τσουκνίδες καταναλώνονται ως σαλάτα, σούπα και πολλές φορές αντικαθιστούν το σπανάκι. Η καυστικότητα της εξουδετερώνεται με το στίψιμο ή με κοχλαστό νερό. Για κατανάλωση θεωρούνται καλύτεροι οι νεαροί τρυφεροί βλαστοί. Όλα τα μέρη του φυτού, υπέργεια και υπόγεια μπορούν να αποξηρανθούν και χρησιμοποιούνται στην παραδοσιακή ιατρική. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί στην κηπουρική για την καταπολέμηση της ψώρας. Γι αυτό το σκοπό αναμειγνύονται 500-700 γρ. χλωρής ή 200 γρ. αποξηραμένης τσουκνίδας με 5 λίτρα κρύου νερού για ένα εικοσιτετράωρο. Μετά ψεκάζονται τα προσβεβλημένα φυτά.

ΑΓΡΙΟ ΣΠΑΡΑΓΓΙ

- Αειθαλές πολυετές φυτό που ανήκει στο γένος *Asparagus*. Χαμηλό θαμνώδες με μαυριδερούς βλαστούς και λεπτά φύλλα σαν βελόνες. Στην Ελλάδα εμφανίζεται παντού σε άγονες τοποθεσίες σε μέρη με πουρνάρια και σε δάση κωνοφόρων. Στην Μικρά Ασία καλλιεργήθηκε 2000 χρόνια πριν την εποχή των Ρωμαίων και ήταν γνωστό φάρμακο για πονόδοντο, καρδιοπάθεια και τσιμπήματα εντόμων.



ΑΓΡΙΟ ΣΠΑΡΑΓΓΙ

- Στην βόρεια Ευρώπη καλλιεργούνται τα λευκά και την Βόρεια Αμερική τα πράσινα σπαράγγια. Τα βλαστάρια τους περιέχουν βιταμίνες Α, Β1, Β2, C, Ε, καροτένιο, φωσφόρο, μαγνήσιο, κάλλιο και φολλικό όξύ. Τρώγονται ωμά, βραστά και σε ομελέτα. Θεωρείται υπερτροφή. Χρησιμοποιείται για τη θεραπεία των προβλημάτων της ουροδόχου κύστης και των νεφρών, επίσης για την αρθρίτιδα, ηπατική και νεφρική ανεπάρκεια, τους ρευματισμούς και την ποδάγρα. Έχει την ιδιότητα να **ρυθμίζει τους παλμούς** της καρδιάς. Η ρίζα του θεωρείται διουρητική, καθαρτική, προκαλεί εφίδρωση, συνίστανται για την αρθρίτιδα, την υδρωπικία, τους ρευματισμούς, τη **μείωση της αρτηριακής πίεσης**, βοηθά στη μετατροπή των πρωτεϊνών σε αμινοξέα και στις πέτρες στα νεφρά.

ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ

Το γαϊδουράγκαθο, του οποίου η βοτανική ονομασία είναι "*Silybum marianum*" είναι ένα κοινό ποώδες φυτό που ανήκει στην οικογένεια των αστεροειδών (Asteraceae) και αποτελεί μια φυτική άμυνα ενάντια στις καθημερινές τοξίνες.. Ήδη από τα ελληνορωμαϊκά χρόνια, οι άνθρωποι φαίνεται ότι χρησιμοποιούσαν το φυτό αυτό για αποτοξίνωση και εύρυθμη λειτουργία του συκωτιού.



ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ

- **Ιδιότητες του γαϊδουράγκαθου**
- Οι θετικές ιδιότητές του έγκεινται στους σπόρους του φυτού που περιέχουν σε μεγάλο ποσοστό τη δραστική ουσία «σιλιμαρίνη». Η ουσία αυτή έχει έντονες αντιοξειδωτικές ιδιότητες, που συμβάλλουν στην αναγέννηση των ιστών και φθαρμένων κυττάρου του ήπατος. Παράλληλα, παρεμποδίζει την εισαγωγή τοξινών στα ηπατικά κύτταρα και καταστρέφει τις υπάρχουσες
- **Ποια είναι τα οφέλη του γαϊδουράγκαθου**
- Αποτοξίνωση συκωτιού με γαϊδουράγκαθο
- Συμβάλλει στην υγεία του ήπατος, αφού συμβάλει στην αποβολή των τοξινών από το όργανο.

ΓΑΪΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ

- Γαϊδουράγκαθο & Αδυνάτισμα: Χάρη στις αντιοξειδωτικές του ιδιότητες, το γαϊδουράγκαθο συμβάλλει στη διάσπαση του λίπους και το αδυνάτισμα.
- Εμμηνόπαυση & οστική απώλεια: Δεν είναι λίγες οι μελέτες που υποστηρίζουν ότι το γαϊδουράγκαθο ενισχύει την υγεία των οστών και αποτρέπει την οστεοπόρωση, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της εμμηνόπαυσης, όπου η οστική απώλεια είναι αυξημένη.
- Γαϊδουράγκαθο και ακμή: Η ακμή πολλές φορές είναι αποτέλεσμα οξειδωτικού στρες & συσσώρευσης τοξινών στον οργανισμό. Έτσι, το φυτό αυτό χάρη στις αντιοξειδωτικές & αντιφλεγμονώδεις ιδιότητές του, μπορεί συνεργατικά να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση της ακμής.

ΜΑΤΖΟΥΡΑΝΑ

- Ανήκει στην οικογένεια (*Origanum majorana*)
- Πολυετές φυτό της μεσογείου που συγγενεύει με την ρίγανη
 - Για την φύτευσή της και την καλλιέργεια χρησιμοποιούμε ηλιοφανείς θέσεις
- Αλλά και σε μικρές γλάστρες 20 εκατοστών ,καλλιεργείται καθ' όλη την διάρκεια του χρόνου



ΜΑΤΖΟΥΡΑΝΑ

- Θεραπευτικές Ιδιότητες
- Για την πέψη, τις στομαχικές διαταραχές και ενισχύσει την καρδιακή υγεία,
- Είναι κατάλληλη να απολυμάνει εξωτερικές πληγές χάρη στην αντισηπτική της ιδιότητα, επίσης έχει και ηρεμιστική δράση.
- Επίσης στην αρχαία Ελλάδα θεωρούνταν σύμβολο υγείας και ευτυχίας
- Ένταξη στην διατροφή ως αφέψημα.Οι σπόροι χρησιμοποιούνται στη μαγειρική και τα άνθη στη ζαχαροπλαστική

ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ

- Ένα βότανο με σημαντικές ιδιότητες φασκόμηλο είναι ένας αειθαλής θάμνος ποώδους ανάπτυξης και αρωματικός. Το ύψος του φασκόμηλου ποικίλλει από 20 έως και 60 εκατοστά. Το κατώτερο μέρος είναι ξυλώδες. Μπορεί να ευδοκιμήσει σε υψομετρο έως 1500 μέτρα. Το φασκόμηλο είναι από τα πιο πλούσια σε ιδιότητες βότανα. Είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά και οι χρήσεις του είναι ποικίλες.



ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ

- Θεραπευτικές ιδιότητες
- Το φασκόμηλο παρεμποδίζει την εφίδρωση. Επίσης έχει αντιβιοτική, αντιμυκητική, αντισπασμωδική και υπογλυκαιμική δράση. Σταματά την παραγωγή γάλακτος, είναι τονωτικό και αντιδιαρικό. Ασκεί βλεννολυτική δράση (βήχας, ιγμορίτιδα). Διευκολύνει τη χώνεψη, επιταχύνει την κυκλοφορία, είναι κατευναστικό και μετριάζει τον ερεθισμό του νευρικού συστήματος. Είναι το ισχυρότερο προϊστρογονικό βότανο, χρήσιμο στα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης. Διεγείρει τα νεύρα, τα επινεφρίδια και συνίσταται για κλάθε μορφή αδυναμίας. Έχει αντιοξειδωτική δράση και αναζωογονεί τους πονεμένους μυς. Ανακουφίζει τις κράμπες και έχει αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες. Λέγεται ότι οξύνει τη διάνοια και την οξυδέρκεια.

ΑΡΜΠΑΡΟΡΙΖΑ

- Η αρμπαρόριζα είναι ένα πολυετές αρωματικό φυτό με μοναδικές θεραπευτικές ιδιότητες και υπέροχα λουλούδια και που συναντάμε στην περιοχή μας. Η αρμπαρόριζα διαθέτει έρπουσα ανάπτυξη με χαρακτηριστικά οδοντωτά φύλλα που αναδίδουν ένα έντονο άρωμα, όταν τα τρίβουμε. Η εποχή άνθισης της αρμπαρόριζας είναι κατά την περίοδο Απριλίου-Μαΐου με λουλούδια που έχουν αποχρώσεις του ροζ και του μωβ. Η αρμπαρόριζα διαθέτει πολύ γρήγορη ανάπτυξη και προτιμάει ηλιόλουστες ή και ημισκιαζόμενες θέσεις, για να ευδοκιμήσει. Χρειάζεται ελαφρύ αμμώδες έδαφος με καλή αποστράγγιση, καθώς οι ρίζες της δεν αντέχουν την υπερβολική υγρασία. Η αρμπαρόριζα δεν έχει ιδιαίτερες ανάγκες σε θρεπτικά στοιχεία και μπορεί να αναπτυχθεί ακόμη και σε άγονα εδάφη. Η αρμπαρόριζα είναι σχετικά ευαίσθητη στο ψύχος, γι' αυτό άλλωστε τη συναντάμε κυρίως σε παράκτιες περιοχές, όπου επικρατούν ήπιοι χειμώνες.



ΑΡΜΠΑΡΟΡΙΖΑ

- **Αρμπαρόριζα: Θεραπευτικές δράσεις, ιδιότητες και χρήσεις**
- Αιθέριο έλαιο Αρμπαρόριζας
- -τονώνει το νευρικό σύστημα
- -είναι επουλωτικό, διουρητικό και αντιδιαβητικό
- -ενδείκνυται σε όσους υποφέρουν από κατάθλιψη και υπερένταση
- -για τις πέτρες στα νεφρά
- -ανακουφίζει από τη ναυτία και τις ημικρανίες

ΑΡΜΠΑΡΟΡΙΖΑ

- -για τους πόνους της αρθρίτιδας
- -μειώνει τη χοληστερόλη
- -βοηθά στην ακμή λόγω της αντιμικροβιακής της δράσης
- -το τσάι της είναι κατάλληλο για τις ζαλάδες της εγκυμοσύνης

- ΔΙΚΕΡ ΑΜΠΑΡΟΡΡΙΖΑΣ (ΓΛΥΚΟΛΟΥΛΟΥΔΟ)

- Μαζεύουμε 26 κορυφές από το φυτό χωρίς λουλούδι. Δύο φλυτζάνια του τσαγιού ζάχαρη και μία ρετσίνα 500ml. Το βάζουμε για 26 μέρες στο ψυγείο και το ανακατεύουμε κάθε μέρα. Μετά το στραγγίζουμε στα μπουκάλια και το συντηρούμε στο ψυγείο.

-

ΜΕΝΤΑ

- Είναι μπαχαρικό που προέρχεται από το φυτό menta piperita συγγενής με το δυόσμο. Υπάρχουν περισσότερα από 25 διαφορετικά είδη μέντας, πολλά από τα οποία διασταυρώνονται μεταξύ τους. Είναι ποώδες και βρίσκεται σε χέρσες περιοχές. Ή αναχώνεται ως αγριόχορτο, ωστόσο εύκολα καλλιεργείται και σε κήπους. Γενικά οι μέντες είναι από τα πιο αρωματικά και πιο ευχάριστα στη γεύση φυτά με διάφορες θεραπευτικές ιδιότητες. Έχει χωνευτικές, τονωτικές, διεγερτικές, σπασμολυτικές και επίσης ισχυρές αφροδισιακές ιδιότητες. Στη θεραπευτική χρησιμοποιούνται οι ανθισμένες κορυφές και τα φρέσκα φύλλα του φυτού.



ΡΙΓΑΝΗ

- Η ρίγανη χρησιμοποιήθηκε στη μαγειρική και την ιατρική από τους αρχαίους χρόνους. Αναπτύσσεται σε όλο τον κόσμο. Στην πατρίδα μας βγαίνει την καλοκαιρινή περίοδο. Ανακουφίζει κράμπες της περιόδου, αλλά μπορεί να προκαλέσει αποβολή της εγκυμοσύνης. Έτσι οι έγκυες δεν μπορούν να φάνε τη ρίγανη. Είναι θεραπευτικό βότανο κατά δερματίτιδας, εγκαυμάτων, έρπητα. Η φαγούρα θα περάσει γρήγορα. Προστίθεται με άλλα μπαχαρικά , όπως μαύρο πιπέρι, θυμάρι, μάραθο, ματζουράνα.



ΡΙΓΑΝΗ

- Προστίθεται στα κρέατα , σάλτσες ψαριών αρωματίζοντας τα. Λάδι με ρίγανη, τέλειος συνδυασμός. Ένα βότανο , που δε λείπει από καμιά κουζίνα. Είναι αντιδιαρροϊκή, αντιφλεγμονώδης, βακτηριοκτόνο, σαν τσάι κατά του βήχα, κατά της υπέρτασης και της αρτηριοσκλήρυνσης. Μία άλλη χρήση είναι κατά των χρόνιων ρευματισμών. Οι αρχαίοι έλληνες γνώριζαν για τη θεραπευτική της αξία, πίνοντας τσάι για κολικούς, εξωτερικά πρηξίματα και το πιάσιμο του λαιμού.

ΔΑΦΝΗ

Αρωματικό φυτό, της οικογένειας των δαφνοειδών. Είναι θάμνος ή μικρό δέντρο.. Η οσμή της είναι αρωματική και η γεύση της λίγο πικρή. Από τους καρπούς της παράγεται το δαφνέλαιο. Τα φύλλα της χρησιμοποιούνται στα φαγητά και τα βρίσκουμε σε συσκευασία ξηρών καρπών.

Τα αιθέρια έλαια που έχουν τα φύλλα και οι καρποί, χρησιμοποιούνται για την παρασκευή εντομοκτόνων και παρασιτοκτόνων. Επίσης για την ιστορία θεωρείται ιερό δέντρο. Με τα κλαδιά της στεφάνωναν τους νικητές αγώνων, δηλαδή ταυτίζεται με την δόξα, την νίκη και την υπεροχή.









ΕΔΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ ΑΠΟ ΒΟΤΑΝΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΑΣ