

Σ Δ Ε ΚΙΛΚΙΣ

ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ

ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΟΥ



ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΕΣ

- ΠΕΝΤΖΕΡΕΤΖΗΣ ΠΡΟΔΡΟΜΟΣ
- ΤΣΑΜΠΑΖΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ
- ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ ΑΜΑΛΙΑ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2023-2024

ΠΕΡΙΛΗΨΗ ΣΧΕΔΙΟΥ ΕΡΕΥΝΑΣ - ΔΡΑΣΗΣ

Στο πλαίσιο του συγκεκριμένου πρότζεκτ ασχοληθήκαμε με τα φυτά και βότανα της περιοχής του Ν.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 όπως χρήση στην μαγειρική, και στην αρωματοποιία έχουν θεραπευτικές και φαρμακευτικές 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 και αρωματικών, 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 13/06/2024

ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΕΥΚΑΙΡΙΑΣ ΚΙΛΚΙΣ

ΣΧΕΔΙΟ ΕΡΕΥΝΑΣ (ΠΡΟΤΖΕΚΤ) ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΦΥΤΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΧΗΣ ΜΟΥ

Σχολικό έτος 2023-2024

Η ΟΜΑΔΑ ΤΟΥ ΠΡΟΤΖΕΚΤ

- BOLDIRIAN ARTUR
- MIHAL TATIANA
- MIHAL GENSI
- SHAHOLLARI ERSILA
- ΚΕΣΙΔΗΣ ΝΤΕΝΗΣ
- ΚΟΣΜΑΕΒΑ ΣΟΦΙΑ
- ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ
- ΜΠΑΧΤΣΕΒΑΝΗ ΛΕΜΟΝΙΑ
- ΜΠΟΥΛΙΔΟΥ ΕΛΛΑ
- ΝΤΕΚΙΔΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ
- ΣΕΙΡΑΝΙΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
- ΤΕΡΖΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ

Υπεύθυνοι εκπαιδευτές:

- ΠΕΝΤΖΕΡΕΤΖΗΣ ΠΡΟΔΡΟΜΟΣ , ΤΣΑΜΠΑΖΗ ΔΕΣΠΟΙΝΑ, ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ ΑΜΑΛΙΑ

ΒΑΛΣΑΜΟΧΟΡΤΟ

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.



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.



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.

ΦΟΙΝΟΚΙΟ

Ο μάραθος (ή μάραθο, ή φινόκιο) είναι ποώδες και αρωματικό φυτό. Είναι δικοτυλήδονο και ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδοφόρων. Η επιστημονική του ονομασία είναι Μάραθον το κοινόν. Περιέχει αιθέρια έλαια κατά 7% και ήταν γνωστό στην αρχαία Ελλάδα, στην Κίνα, στην Αίγυπτο και την Ινδία. Ειδικότερα, ο Πλίνιος αναφέρει 22 φαρμακευτικές ιδιότητες του φυτού.



Οι κύριες χρήσεις του φυτού είναι στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική, την αρωματοποιία και την οινοπνευματοποιία. Από το μάραθο επίσης παρασκευάζονται φάρμακα όπως σιρόπια ενώ χρησιμοποιείται και ως μέσο για να διευκολύνεται η έκκριση γάλακτος. Από τους σπόρους

του μάρραθου, που έχουν καυστική γεύση, όπως αυτή του άνηθου, φτιάχνεται αιθέριο έλαιο (μαραθέλαιο). Η ποικιλία αζορικό είναι εδώδιμη και οι σαρκώδεις κολεοί των φύλλων του χρησιμοποιούνται ως λαχανικό.

Το φινόκιο είναι αρωματικό με ήπια και γλυκιά γεύση που θυμίζει γλυκάνισο. Γευστικά ενισχύει σούπες, ζωμούς λαχανικών, μαγειρευτά με χοιρινό ή κοτόπουλο αλλά και κάποιες συνταγές με θαλασσινά.

Πώς καταναλώνεται το φινόκιο

Το φινόκιο τρώγεται και ωμό και μαγειρεμένο. Μπορεί να γίνει ψητό, σοτέ ή κοκκινιστό μαζί με άλλα λαχανικά ή και μόνο του. Επίσης η μαραθόριζα καταναλώνεται σε σαλάτες.

Οι Σικελοί φτιάχνουν σαλάτα με ωμό λεπτοκομμένο φινόκιο, στην οποία προσθέτουν πορτοκάλι και ελιές, ενώ η ισραηλινή σαλάτα μαραθόριζας αποτελείται από ψιλοκομμένους βολβούς φινόκιου, στους οποίους προστίθεται αλάτι, μαύρο πιπέρι, χυμός λεμονιού, μαϊντανός και ελαιόλαδο. Στην Προβηγκία σπεσιαλιτέ αποτελεί το λαβράκι με φινόκιο.

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.



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.

ΓΑΙΔΟΥΡΑΓΚΑΘΟ

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.



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.

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.

ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ



Ένα βότανο με σημαντικές ιδιότητες φασκόμηλο είναι ένας αιθαλής 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.

Το φασκόμηλο παρεμποδίζει την εφίδρωση. Επίσης έχει αντιβιοτική, αντιμυκητική, αντισπασμωδική και υπογλυκαιμική δράση. Σταματά την παραγωγή γάλακτος, είναι τονωτικό και αντιδιαρρικό. Ασκεύ βλεννολυτική δράση (βήχας, ιγμορίτιδα). Διευκολύνει τη χώνεψη, επιταχύνει την κυκλοφορία, είναι κατευναστικό και μετριάξει 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.

ΑΜΠΑΡΟΡΙΖΑ

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.



Αρμπαρόριζα: Θεραπευτικές δράσεις, ιδιότητες και χρήσεις

-τονώνει το νευρικό σύστημα

-είναι επουλωτικό, διουρητικό και αντιδιαβητικό

-ενδείκνυται σε όσους υποφέρουν από κατάθλιψη και υπέρταση

-για τις πέτρες στα νεφρά

-ανακουφίζει από τη ναυτία και τις ημικρανίες

ΛΙΚΕΡ 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.

MENTA

Είναι μπαχαρικό που προέρχεται από το φυτό *mentha 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. Η αναχώματα 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.



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 συσκευασίαξηρών 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.





**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ: ΒΟΤΑΝΑ ΚΑΙ ΦΥΤΑ ΤΟΥ ΚΙΑΚΙΣ
ΙΩΑΝΝΙΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ ΓΕΩΠΟΝΟΣ – ΒΟΤΑΝΟΛΟΓΟΣ**





ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟΝ ΛΟΦΟ ΑΓ.ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΚΙΛΚΙΣ







ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΑΛΟΙΦΩΝ - ΚΑΛΥΝΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΛΙΚΕΡ ΑΠΟ ΜΑΘΗΤΕΣ ΤΟΥ ΣΔΕ ΚΙΑΚΙΣ

