

Βοτανόκηπος στο Σχολείο

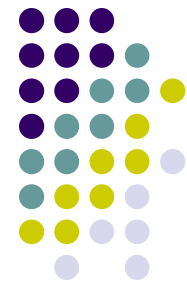
Σύνδεσμος Βιοκαλλιεργητών
Κύπρου
Λάκης Πίγγουρας



Προτεινόμενα φυτά-Ρίγανη



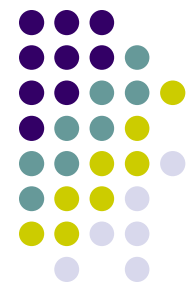
ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΒΙΟΚΑΛΛΙΕΡΓΗΤΩΝ ΚΥΠΡΟΥ -
ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ- ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ



Προτεινόμενα φυτά-Ρίγανη



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΒΙΟΚΑΛΛΙΕΡΓΗΤΩΝ ΚΥΠΡΟΥ -
ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ- ΟΙΚΙΑΚΗ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ



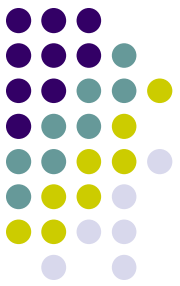
Ρίγανη – Oregano

- **Εδαφοκλιματολογικές συνθήκες:** Η ρίγανη μπορεί να καλλιεργηθεί σε πεδινές, ημιορεινές και ορεινές περιοχές και σε ποικιλία εδαφών, εκτός από τα πολύ αμμώδη και αργιλώδη. Η άριστη θερμοκρασία ανάπτυξης είναι 18-22°C με όριο ανάπτυξης 4-33°C, ενώ τα φυτά πλέον του ενός έτους αντέχουν σε θερμοκρασίες -25 έως 42°C. Επιπλέον, το φως είναι απαραίτητο προκειμένου το φυτό να δώσει καλής ποιότητας δρόγη.



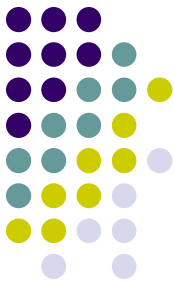
Ρίγανη-Καλλιεργητικές απαιτήσεις

Ο πολλαπλασιασμός της ρίγανης γίνεται με σπόρο και με παραφυάδες. Φυτεύεται το φθινόπωρο ή νωρίς την άνοιξη και η συλλογή της γίνεται το καλοκαίρι, όπου το φυτό είναι σε πλήρη άνθηση και έχει την υψηλότερη περιεκτικότητα σε αιθέρια έλαια. Η καταπολέμηση των ζιζανίων είναι ένας σημαντικός παράγοντας επιτυχίας της φυτείας ρίγανης. Γενικότερα όμως, δεν αντιμετωπίζει σοβαρά προβλήματα εχθρών και ασθενειών. Δεν είναι ιδιαίτερα απαιτητική σε θρεπτικά στοιχεία.



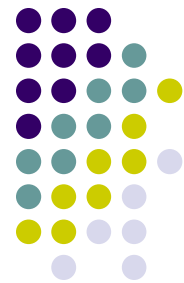
Ρίγανη-Διάρκεια παραγωγικής ζωής

- Η φυτεία ρίγανης μπορεί να έχει διάρκεια οικονομικής ζωής έως και 10 έτη. Τον 1^ο χρόνο ανοιξιάτικης εγκατάστασης η απόδοση είναι ελάχιστη και δεν αξίζει να συγκομισθεί. Το 2^ο χρόνο η παραγωγή τριπλασιάζεται, ενώ από τον 3^ο χρόνο οι αποδόσεις σε χορτομάζα και τριμμένη ρίγανη φθάνουν στο ανώτερο σημείο της φυτείας. Οι αποδόσεις διατηρούνται σταθερές μέχρι τον 6^ο χρόνο και στη συνέχεια αρχίζουν να φθίνουν.



Ρίγανη- Ιδιότητες και χρήση

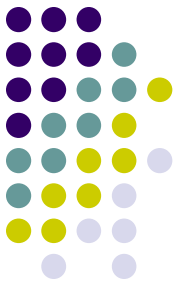
- Η ρίγανη έχει ιδιότητες τονωτικές, χωνευτικές, εφιδρωτικές, αντιβηχικές, αντιδιαρροϊκές, αντισηπτικές, αντιφυσητικές, αποχρεμπτικές, και εμμηναγωγές.
- Το αιθέριο έλαιό της χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία και στη φαρμακοποιία, ενώ η ξηρή δρόγη ως άρτυμα ή ρόφημα. Επίσης, το αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται στα σιτηρέσια των χοίρων και των πουλερικών βιολογικής εκτροφής αντικαθιστώντας τα επιβλαβή αντιβιοτικά.



Θυμάρι – *Thymus vulgaris*.



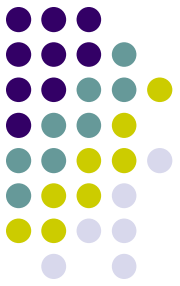
Θυμαρί



- **Ταξινόμηση:** Ανήκει στην οικογένεια Lamiaceae (Χειλανθή). Υπάρχουν δύο είδη θυμαριού που είναι αυτοφυή στην Κύπρο. Το *Thymus capitatus* και το *Thymus integer*. Αυτό όμως που καλλιεργείται στην Κύπρο είναι το *Thymus vulgaris*.

Από το είδος αυτό υπάρχουν δύο ποικιλίες, το French summer και το English winter. Το πρώτο είναι πιο αρωματισμένο και ευδοκιμεί το καλοκαίρι, το δεύτερο ευδοκιμεί περισσότερο το χειμώνα.

Θυμάρι



- **Εδαφοκλιματολογικές απαιτήσεις:** Το θυμάρι που καλλιεργείται ως φρέσκο χρειάζεται εδάφη γόνιμα, πλούσια σε οργανική ουσία και να έχουν καλή αποστράγγιση. Τούτο αναπτύσσεται και την περίοδο του χειμώνα χωρίς να χρειάζεται κάλυψη ή θέρμανση.
- **Πολλαπλασιασμός:** Γίνεται με σπόρο.
- **Εποχή και τρόπος φύτευσης:** Το θυμάρι φυτεύεται στο χωράφι το φθινόπωρο ή την άνοιξη. Οι αποστάσεις φύτευσης τόσο μεταξύ των γραμμών όσο και των φυτών πάνω στη γραμμή κυμαίνονται από 40 μέχρι 45 εκατ.



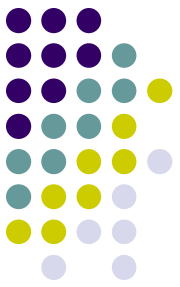
Θυμαρί

- **Χρήση:** Τα φρέσκα φύλλα του θυμαριού μαζί με μαϊντανό και φρέσκα φύλλα δάφνης χρησιμοποιούνται ως γαρνίρισμα διαφόρων φαγητών (μαρινάτα). Χρησιμοποιούνται επίσης σε σούπες, στο στιφάδο, στα σος, στα κρέατα που φουσκώνουν σε κρασί, όπως χοιρινό και κυνήγι. Βασικά η χρησιμοποίηση του θυμαριού στα διάφορα φαγητά βοηθά την πέψη.
- **Ιδιότητες:** Το θυμάρι είναι χωνευτικό, τονωτικό, εξασφαλίζει διαύγεια πνεύματος, τονώνει τα νεύρα, είναι σπασμολυτικό, αποσμητικό, διουρητικό, αντισηπτικό, βακτηριοκτόνο, αντιβηχικό, καθαρίζει το στόμα και τα δόντια καλύτερα από κάθε οδοντόπαστα.



Λασμαρί (δεντρολίβανο)





Λασμαρί (δεντρολίβανο)

- **Ταξινόμηση:** Ανήκει στην οικογένεια Lamiaceae (Χειλανθή) και στο είδος *Rosmarinus officinalis*.
- **Εδαφοκλιματολογικές απαιτήσεις:** Το δεντρολίβανο ευδοκιμεί σε ποικιλία εδ α φ ώ ν, εκτός από τα βαριά που δεν αποστραγγίζουν. Το δεντρολίβανο αναπτύσσεται καλύτερα σε θερμές περιοχές. Εντούτοις δείχνει αξιόλογη αντοχή στις χαμηλές θερμοκρασίες. Οι ανάγκες του σε νερό είναι περιορισμένες αλλά όταν καλλιεργείται για φρέσκο τότε οι ανάγκες σε νερό α υ ξ ά ν ο ν τ α ι.

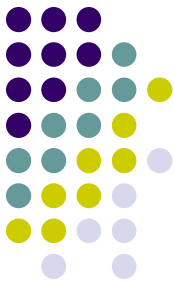




Λασμαρί (δεντρολίβανο)

- **Πολλαπλασιασμός:** Γίνεται με μοσχεύματα και σπόρο.
- **Εποχή και τρόπος φύτευσης:** Η καλύτερη εποχή φύτευσης του είναι η περίοδος Οκτωβρίου-Νοεμβρίου και Μαρτίου-Απριλίου.





Λασμαρί (δεντρολίβανο)

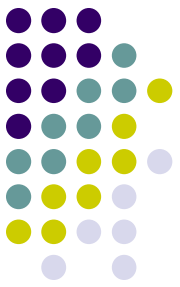
- **Χρήση:** Τα φρέσκα φύλλα χρησιμοποιούνται στο ψάρι σαβόρο, στα κρέατα προβάτου και χοίρου, στις πουρέ πατάτες και καβουρδισμένο με ελαιόλαδο χρησιμοποιείται σε μαγειρευμένα λαχανικά. Τα άνθη του χρησιμοποιούνται στις σαλάτες. Επίσης, χρησιμοποιείται για γαρνίρισμα φαγητών και γλυκών, αφού προηγουμένως κοπανιστεί με ζάχαρη.
- **Ιδιότητες:** Το λασμαρί είναι εξαιρετο τονωτικό και σπασμολυτικό, ευστόμαχο, χολαγωγό, αντιρευματικό, αντιδιαβητικό, ηρεμιστικό, εμμηναγωγό, καρδιοτονωτικό, υπερτασικό, αποχρεμπτικό, αντισηπτικό κ.ά.





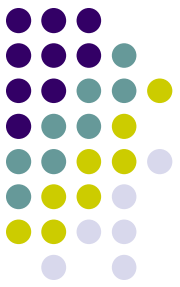
Σπατζιά (Φασκόμηλο)





Σπατζιά (Φασκόμηλο)

- **Ταξινόμηση:** Ανήκει στην οικογένεια Lamiaceae (Χειλανθή) και στο γένος *Salvia*. Υπάρχουν πάρα πολλά είδη σπατζιάς, αυτά όμως που καλλιεργούνται στην Κύπρο και στο εξωτερικό για φρέσκια παραγωγή είναι η *Salvia officinalis* και η *Salvia triloba*.
- Η *Salvia fruticosa* καλλιεργείται στην Κύπρο για παραγωγή ξηρού προϊόντος. Πρέπει να σημειωθεί ότι στο αιθέριο έλαιο της *Salvia officinalis* περιέχεται σε μεγάλη ποσότητα η θουγιόνη σε ποσοστό 30-40%, που θεωρείται τοξική ουσία, ενώ στην κυπριακή *Salvia fruticosa* η περιεκτικότητα της θουγιόνης κυμαίνεται γύρω στο 0,1%.



Σπατζιά (Φασκόμηλο)

Εδαφοκλιματολογικές απαιτήσεις: Η σπατζιά που θα καλλιεργηθεί για φρέσκο προϊόν χρειάζεται έδαφος γόνιμο και καλά αποστραγγισμένο. Ακατάλληλα θεωρούνται τα πολύ αμμώδη και τα βαριά συνεκτικά που συγκρατούν υγρασία. Ευδοκιμεί τόσο σε θερμές όσο και σε ψυχρές περιοχές. Η αντοχή της σε χαμηλές θερμοκρασίες είναι μεγάλη. Αντέχει μέχρι -25° Κελσίου.

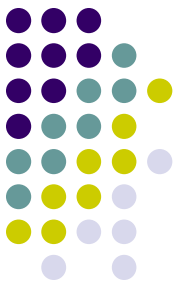
Πολλαπλασιασμός: Γίνεται με σπόρο και με μοσχεύματα.

Εποχή και τρόπος φύτευσης: Η κατάλληλη εποχή φύτευσης της Σπατζιάς θεωρείται η περίοδος Νοεμβρίου-Απριλίου. Οι αποστάσεις φύτευσης μεταξύ των γραμμών είναι 2 μέτρα και των φυτών πάνω στη γραμμή 1 μέτρο.



Σπατζιά (Φασκόμηλο)

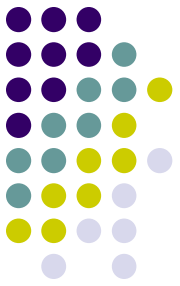
Χρήση: Το φρέσκο και ξηρό φύλλο της σπατζιάς χρησιμοποιείται στη μαγειρική, και ως ρόφημα. Το αιθέριο έλαιό της, στην αρωματοποίηση, στη φαρμακοποίηση και στη βιομηχανία κονσερβών.

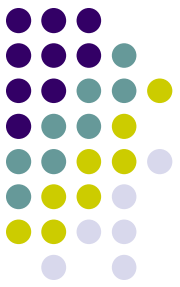


Σπατζιά (Φασκόμηλο)

- **Ιδιότητες:** Είναι τονωτική, σπασμολυτική, αντιδιαρροϊκή, αντιφυσητική, αποχρεμπτική, ευστόμαχη και αντιβηχική. Η πιο αξιοσημείωτη θεραπευτική δράση της σπατζιάς είναι ότι παρεμποδίζει την εφίδρωση. Η δράση αυτή αρχίζει δύο ώρες μετά την πρόσληψη του ροφήματος και μπορεί να διαρκέσει ορισμένες μέρες.

Λεβάντα





Λεβάντα

Ταξινόμηση: Η Λεβάντα ανήκει στην οικογένεια Lamiaceae (Labiatae) Χειλανθή και στο γένος Lavandula. Το γένος αυτό περιλαμβάνει περί τα 30 είδη, τα σπουδαιότερα των οποίων είναι:

- α. *Lavandula vera* DCL.
- β. *Lavandula spica* L.
- γ. *Lavandula stoechas* (μυροφόρα)
- δ. *Lavandula hybrida* Rev.

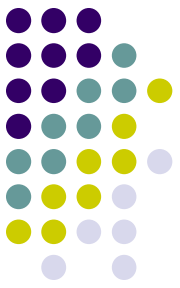
Περιγραφή φυτού: Το πιο παραγωγικό είναι το υβρίδιο *Lavandula hybrida* Rev. Είναι μικρός αειθαλής θάμνος που το ύψος του κυμαίνεται μεταξύ 30 και 80 εκ. Τα άνθη του έχουν χρώμα βαθύ κυανό, έχει βλαστό όρθιο, τετραγωνικό και τα φύλλα του είναι αντίθετα, γραμμοειδή, τεφροπράσινα.



Λεβάντα

- **Εδαφοκλιματολογικές συνθήκες:**

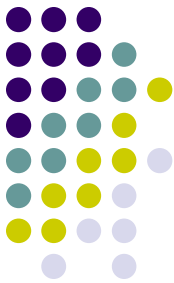
Οι εδαφοκλιματολογικές συνθήκες επηρεάζουν τη χημική σύνθεση και γενικά την ποιότητα του παραγόμενου αιθέριου ελαίου, καθώς και την παραγόμενη ποσότητα. Η λεβάντα μπορεί να καλλιεργηθεί σε οποιοδήποτε έδαφος, εκτός από τα πολύ αργιλώδη που συγκρατούν υγρασία.



Λεβάντα

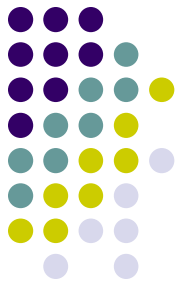
Πολλαπλασιασμός: Γίνεται με σπόρο, μοσχεύματα και με παραφυάδες. Το υβρίδιο *L. hybrida* πολλαπλασιάζεται με μοσχεύματα και με παραφυάδες διότι δεν παράγει σπόρο.

Εποχή και τρόπος φύτευσης: Η εποχή φύτευσης της λεβάντας είναι τόσο το φθινόπωρο όσο και η άνοιξη. Οι αποστάσεις φύτευσης είναι ανάλογες του είδους: για μεν τη *Lavandula vera* DCL. κυμαίνονται γύρω στο 1 μέτρο τόσο μεταξύ των γραμμών όσο και μεταξύ των φυτών πάνω στη γραμμή, για δε το υβρίδιο *Lavandula hybrida* Rev. είναι 2 μέτρα μεταξύ των γραμμών και 1 μέτρο απέχουν τα φυτά μεταξύ τους πάνω στις γραμμές.



Λεβάντα

- **Ιδιότητες:** Αντιδιαρροϊκό, αεραγωγό, τονωτικό, αντισπασμωδικό, αντισηπτικό, αντιασθματικό, χολαγωγό. Επίσης, απωθεί (διώχνει) το σκόρο.
- **Χρήση:** Το αιθέριο έλαιό της χρησιμοποιείται στην αρωματοποίηση, φαρμακευτική και σαπυνοποίηση. **Η χρησιμοποίησή της ως τσαγιού πρέπει να γίνεται με πολλή προσοχή, αν είναι δυνατό να αποφεύγεται, εκτός από το είδος *Lavandula officinalis*.**



Ερμηνεία ορισμένων ιδιοτήτων των αρωματικών φυτών

Αντιβηχικό: Καταπραΰνει το βήχα.

Αντιβιοτικό: Ενεργεί ως αντιβιοτικό.

Αντιδιαβητικό: Εναντίον του διαβήτη.

Αντιδιαρροϊκό: Καταπολεμά και σταματά τη διάρροια.

Αντινευραλγικό: Εναντίον των νευραλγιών.

Αντιρευματικό: Καταπραΰνει τους ρευματισμούς.

Αντισηπτικό: Προφυλάσσει τις πληγές από μόλυνση.

Αντισπασμωδικό: Καταπραΰνει τους σπασμούς.

Αντιφυσητικό: Προλαμβάνει και ανακουφίζει το φούσκωμα της κοιλιάς.

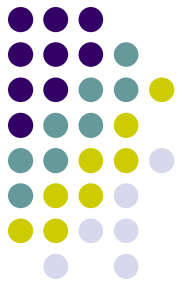
Αποχρεμπτικό: Διευκολύνει την αποβολή των φλεγμάτων.

Αφροδισιακό: Αυξάνει τη σεξουαλική δραστηριότητα.

Βακτηριοκτόνο: Καταστρέφει τα βακτήρια.

Γαλακτογόνο: Διεγείρει την παραγωγή και έκκριση γάλακτος.

Διουρητικό: Αυξάνει την παραγωγή ούρων και αποβάλλει, έτσι, νερό από τον οργανισμό.



Ερμηνεία ορισμένων ιδιοτήτων των αρωματικών φυτών

Εμμηναγωγό: Διευκολύνει και ρυθμίζει τον έμμηνο κύκλο.

Ευστόμαχο: Προκαλεί έκκριση υγρών στο στομάχι για διευκόλυνση της πέψης.

Εφιδρωτικό: Προκαλεί έκκριση ιδρώτα.

Σπασμολυτικό: Προκαλεί χαλάρωση των λείων μυϊκών ινών.

Τονωτικό: Διεγείρει ή αποκαθιστά τη ζωηρότητα του οργανισμού ή ενός μεμονωμένου οργάνου.

Υπερτασικό: Αυξάνει την αρτηριακή πίεση.

Υποτασικό: Ελαττώνει την αρτηριακή πίεση.

Χολαγωγό: Διεγείρει την έκκριση χολής από τη χοληδόχο κύστη.