

Ερευνητική Εργασία β' Τετραμήνου Σχολικού Έτους 2015 – 2016 της Α'
Λυκείου Βολισσού

ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ ΤΟΥ ΤΟΠΟΥ ΜΟΥ

Ερευνητική ομάδα: Καλούπη Νικολέτα
Πασολλάρι Γιουτζίν

Συντονιστής καθηγητής: Τσαλουχίδης Νικόλαος

Βολισσός 2016

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ρίγανη.....	5
Βασιλικός.....	9
Θυμάρι.....	13
Δυόσμος – Μέντα.....	17
Μάραθος.....	21
Φασκόμηλο.....	25
Σιδερίτης (Τσάι του βουνού).....	29
Λεβάντα.....	33
Δάφνη.....	37
Δενδρολίβανο.....	41
Χαμομήλι.....	45
Μυρτιά.....	49
Λυγαριά.....	53
Σκίνος.....	57
Βιβλιογραφία.....	61

Ρίγανη



...στα ράφια υπήρχε ρίγανη και φλισκούνη και λεβάντα και μαντζουράνα και δίκταμο... δίστασα να σηκώσω τη μηχανή μου... Οι αρωματικοί απόηχοι των καλοκαιριών διατηρούνται ακόμα σε τούτα τα μικρά δρομάκια ...και το απομεινέρο στη σκιά της μεγάλης μουριάς.

Απόσπασμα από το αποκαλόκαιρο (Γ. Σεφέρης)



Γενικές πληροφορίες: Η ρίγανη προέρχεται από τη νότια Ευρώπη. Κάποιες ποικιλίες της, τις βρίσκουμε σε ζεστά και ξηρά κλίματα. Το θαμνώδες φυτό φθάνει σε ύψος τα 60 εκ., δημιουργεί ωσειδή και μυτερά φύλλα και ανθίζει από τον Ιούλιο ως τον Σεπτέμβριο.



Μυθολογία – Ιστορία:

Η λέξη ρίγανη σημαίνει «στολίδι του βουνού» και προέρχεται από τις λέξεις «όρος» (βουνό) και «γάνος», που σημαίνει «ομορφιά», λόγω των όμορφων ροζ και μοβ λουλουδιών της. Πριν από 2000 χρόνια ο Διοσκουρίδης έλεγε ήδη ότι η ρίγανη ήταν ένα από τα καλύτερα φάρμακα για τα άτομα που είχαν χάσει την όρεξη τους. Οι αρχαίοι Έλληνες έπιναν αφέψημα της ρίγανης για να γιατρέψουν τους σπασμούς της κοιλιάς αλλά και κατά των δηλητηριάσεων. Το αφέψημα της ρίγανης είναι στυπτικό, ελαφρώς πικρό και γι αυτό παραδοσιακά χρησιμοποιήθηκε σε περιπτώσεις διάρροιας.



Θεραπευτικές ιδιότητες:

Οι ανθισμένες κορυφές της ρίγανης φημίζονται για τη δράση τους κατά της οξείας ή χρόνιας φλεγμονής των βρόγχων. Έχουν αποχρεμπτικές ιδιότητες, καταπραΰνουν το βήχα και είναι μια από τις καλύτερες και πιο ευχάριστες θεραπείες κατά των παθήσεων του αναπνευστικού συστήματος. Το φυτό έχει επίσης διεγερτικές ιδιότητες, γι αυτό συνιστάται σε άτομα που υποφέρουν από κόπωση, αλλά και σε νεαρά κορίτσια, καθώς διευκολύνει την έλευση της έμμηνου ρύσης. Χρησιμοποιείται επίσης σε περιπτώσεις οξέων και χρόνιων ρευματισμών, όχι μόνο ως τσάι αλλά και ως κατάπλασμα στα μέλη του σώματος που πάσχουν.



Μαγειρικές χρήσεις:

Οι ανθισμένες κορυφές της αρωματίζουν ευχάριστα όλα τα πιάτα. Πρέπει να μπαίνει στο φαγητό στο τέλος του μαγειρέματος, διότι αν ζεσταθεί, χάνει γρήγορα το άρωμά της. Είναι καλύτερα να τη χρησιμοποιούμε ωμή, για παράδειγμα σε μια σάλτσα και με αυτή να συνοδεύσουμε ζυμαρικά και πατάτες. Χρησιμοποιείται ευρέως στην ελληνική, στην ιταλική, στη γαλλική στη μεξικανική και στην αμερικανική κουζίνα. Με ρίγανη μπορούμε να καρυκεύσουμε ψητό κρέας, ψάρι, πίτσα, σάλτσες με κιμά και τομάτα.

Βασιλικός



*Βασιλικός θα γίνω στο παραθύρι σου
κι ανύπαντρος θα μείνω για το χατίρι σου*

Παραδοσιακό Ηπείρου



Γενικές πληροφορίες: Ο βασιλικός προέρχεται από την περιοχή της Μεσογείου, την τροπική Ασία και την Αφρική. Στην Ινδία θεωρείται μετά το λωτό το πιο ιερό φυτό, επειδή προάγει μόνο τα καλά του ανθρώπου και χαρίζει θετική ενέργεια στο σπινικό. Το φυτό του βασιλικού γίνεται έως και 50 εκ. ψηλό. Από τον Ιούνιο

ως τον Αύγουστο δημιουργεί μαλακά, σκουροπράσινα, οβάλ φύλλα και μικρά λευκά άνθη, τα οποία βγαίνουν σε δεσμίδες, η μία πάνω από την άλλη, γύρω από την κορυφή του βλαστού. Έχει διάφορες ποικιλίες και είναι πολύ ευαίσθητος στο κρύο. Οι κατηγορίες με τα κοκκινωπά φύλλα είναι ιδιαίτερα διακοσμητικές.



Μυθολογία – Ιστορία: “Toulsi” αποκαλείται στη γενέτειρα του την Ινδία, όπου το φυτό είναι αφιερωμένο στην ομώνυμη νύμφη η οποία μεταμορφώθηκε όπως η Δάφνη σε ένα μικρό θάμνο προκειμένου να γλυτώσει από τον έρωτα κάποιου θεού της Άπω Ανατολής. Στην Ινδία ακόμα και σήμερα είναι ιερό φυτό του «Βινσού» θεού των Ινδουιστών και των Κρίσνα. Από εκεί αυτό το πολύτιμο φυτό ταξίδεψε πολύ νωρίς 4.000 χρόνια πριν μέχρι την Αφρική, την Αίγυπτο την Αρχαία Ελλάδα και τέλος την Ευρώπη. Οι ιθαγενείς της Δυτικής Αφρικής τον χρησιμοποιούσαν ως εξαιρετικό αντιπυρετικό φάρμακο, οι Αιγύπτιοι τον χρησιμοποιούσαν μαζί με το μύρο και το λιβάνι ως πρώτη ύλη στο βαλσάμωμα των νεκρών Φαραώ. Για τους Ρωμαίους υπήρξε το έμβλημα των ερωτευμένων παρόλο που αν κρίνουμε από την συνταγή που μας άφησε ο Απίκιος «Μπιζέλια με σάλτσα βασιλικού» αποδεικνύει ότι τον χρησιμοποιούσαν και στη μαγειρική. Παρόλα αυτά ακόμα και σήμερα τόσο στην Ιταλία όσο και στην Κρήτη το φυτό θεωρείται σύμβολο της αγάπης και οι νεαρές κοπέλες συνήθιζαν να προσφέρουν στους αγαπημένους τους κλωνάρια βασιλικού. Όσο για την Ορθοδοξία ο βασιλικός θεωρείται ιερό φυτό μια και φύτευσε εκεί όπου η Αγία Ελένη ανακάλυψε τον Τίμιο Σταυρό.



Θεραπευτικές ιδιότητες: Οι θεραπευτικές ιδιότητες του βασιλικού έχουν παραγνωριστεί στις μέρες μας λόγω των ιδιοτήτων του στη μαγειρική. Όμως θεωρείται αντισπασμωδικός καθώς το αρωματικό έγχυμά του είναι αποτελεσματικό κατά των σπασμών του στομαχιού και των κολικών. Τον χρησιμοποιούμε επίσης κατά της ναυτίας και των εμετών. Οι καταπραϋντικές του ιδιότητες είναι χρήσιμες για το άγχος και την αϋπνία, αλλά και σε περιπτώσεις ιλίγγου και ημικρανιών νευρικής προέλευσης. Ως απολυμαντικό, ο βασιλικός χρησιμοποιούνταν από τους Άραβες για την αντιμετώπιση της άφθας, με καλά αποτελέσματα.



Μαγειρικές χρήσεις: Ο βασιλικός προτιμάται ιδιαίτερα σε φαγητά με μαγειρεμένες ή φρέσκες τομάτες, ψάρια και θαλασσινά. Ο βασιλικός είναι η ψυχή του «πέστο αλα τζενοβέζε» μιας ιταλικής σάλτσας για μακαρόνια η οποία παρασκευάζεται με φρέσκο βασιλικό, κουκουναρόσπορο, σκόρδο και παρμεζάνα. Η ιταλική κουζίνα λατρεύει τον βασιλικό και τον συνδυάζει με φρέσκα λαχανικά όπως τη ντομάτα, τις μελιτζάνες και τα κολοκυθάκια. Διάσημη επίσης είναι στην γείτονα χώρα η σάλτσα «Verde» η οποία συνοδεύει ζυμαρικά, βραστές πατατούλες αλλά και φρέσκα φασολάκια. Ταιριάζει πολύ με φρέσκια ντομάτα, μοτσαρέλα ή άλλο μαλακό τυρί όπως μυζήθρα και ξινοτύρι και μαγειρικές σταγόνες από καλής ποιότητας ξίδι. Στην Κρήτη παλαιότερα τύλιγαν ντολμάδες με τα φύλλα του πλατύφυλλου βασιλικού.

Θυμάρι



*Μύρισε το σφαγείο μας θυμάρι
και το κελί μας κόκκινο ουρανό*

Το Σφαγείο (Μ. Θεοδωράκης)



Γενικές πληροφορίες: Το θυμάρι φθάνει σε ύψος τα 30-40 εκ. και είναι ένας αειθαλής ημίθαμος ο οποίος προέρχεται από την περιοχή της Μεσογείου. Τα ελλειπτικά φυλλαράκια του είναι γυρισμένα στις άκρες προς τα μέσα και στην κάτω πλευρά καλυμμένα από άσπρο τρίχωμα. Τα λουλούδια του, που εμφανίζονται

από τον Ιούνιο ως τον Σεπτέμβριο, βγαίνουν πολλά μαζί, γύρω από το κοτσάνι και μπορεί να είναι ροζ ή άσπρου χρώματος. Όπως και ο έρπυλλος, το θυμάρι ευδοκیمی σε ηλιόλουστα και ξηρά αμμώδη εδάφη.



Μυθολογία – Ιστορία:

Ο Πλίνιος το 77 μ.Χ συνιστά κομπρέσες στο κεφάλι με αφέψημα από θυμάρι και ξίδι για τόνωση και εξάλειψη του πονοκεφάλου. Ο ίδιος συστήνει το θυμάρι για αντίδοτο στο δάγκωμα των φιδιών. Οι Ρωμαίοι έκαigan θυμάρι στις εξοχικές κατοικίες τους για να απομακρύνουν τους σκορπιούς. Ο Μέγας Αλέξανδρος στη διάρκεια της μεγάλης του εκστρατείας πλενόταν με αφέψημα θυμαριού για να απομακρύνει από το σώμα του τις ψείρες.



Θεραπευτικές ιδιότητες:

Αντισηπτικά και αποχρεμπτικά τα επίγεια τμήματα είναι ιδανικά για βαθειά εγκατεστημένες λοιμώξεις των πνευμόνων που χαρακτηρίζονται από παχύρρευστο, κιτρινωπό φλέγμα. Είναι επίσης χρήσιμο πεπτικό γιατρικό, και θερμαντικό για το κρύωμα της κοιλιάς και τη συνδεόμενη διάρροια. Εξαιρετικά ισχυρό αντιβακτηριδιακό και αντιμυκητιασικό, το θυμέλαιο διεγείρει επίσης το ανοσοποιητικό σύστημα. Καθώς είναι συμπυκνωμένη μορφή του βοτάνου είναι ωφέλιμο για αναπνευστικά και για πεπτικά προβλήματα.



Μαγειρικές χρήσεις:

Στην ελληνική κουζίνα χρησιμοποιείται ως αρωματικό μπαχαρικό σε κεφτέδες, γεμιστά, κρέας, πουλερικά και πίτες. Γενικά το θυμάρι ταιριάζει πολύ με κρεατικά (κοτόπουλο, μοσχάρι, κουνέλι) τα οποία μαγειρεύονται με σάλτσα ντομάτας και κρασιού.

Δυόσμος – Μέντα



*Εκεί που φύτρωνε φλισκούνι κι άγρια μέντα
κι έβγαζε η γη το πρώτο της κυκλάμινο
τόρα χωριάτες παζαρεύουν τα τσιμέντα
και τα πουλιά πέφτουν νεκρά στην υψικάμινο.*

Ο εφιάλτης της Περσεφόνης (Ν. Γκάτσος)



Γενικές πληροφορίες: Πολυετές φυτό ύψους 20-80 εκ., υβρίδιο της πράσινης μέντας (*Mentha spicata*) και της υδρόβιας μέντας (*Mentha Aquatic*). Τον καλλιεργούμε κυρίως για της γαστρονομικές και φαρμακευτικές ιδιότητές του ή για την παραγωγή αιθέριου ελαίου. Ο δυόσμος φύεται παντού με γερά βλαστάρια. Ο

κοκκινωπός μίσχος του έχει μακρόστενα, οδοντωτά και βαθυπράσινα φύλλα, το ένα απέναντι στο άλλο, και μικρά ροζ λουλούδια που σχηματίζουν μεγάλα στάχια. Όλο το φυτό αναδίδει μια διαπεραστική μυρωδιά.



Μυθολογία – Ιστορία: Η

Περσεφόνη καθώς έκανε ένα απόγευμα την βόλτα της στις όχθες του Αχέροντα ποταμού συνέλαβε τον Πλούτωνα να έχει στην αγκαλιά του μια νεαρή νύμφη που έφερε το όνομα Μίνθη. Εκνευρισμένη από την απιστία του συζύγου της τη μεταμόρφωσε σε ένα ταπεινό χορταράκι με μικρά μοβ ανθάκια έτσι ώστε να περνάει απαρατήρητη από όλους. Όμως ο Πλούτωνα την λυπήθηκε και της χάρισε τη θεϊκή ευωδιά, η οποία και της εξασφάλισε την «αθανασία» καθώς και μία ξεχωριστή θέση στο γαστρονομικό πάνθεον των αρωματικών βοτάνων. Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι η μέντα αναζωογονούσε το μυαλό, δρόσιζε το αίμα ενώ θεωρούνταν ένα από τα ισχυρότερα αντίδοτα κατά του πονοκεφάλου. Αυτός ήταν και ο λόγος που αμέσως μετά τις σκληρές οινοποσίες οι συμποσιάζοντες φορούσαν στεφάνια στολισμένα με δυόσμο για να εξορκίσουν το επερχόμενο πονοκέφαλο. Οι Ρωμαίοι λάτρευαν τη μυρωδιά της μέντας και εκτός του ότι την χρησιμοποιούσαν σε όλα τους σχεδόν τα φαγητά, αρωμάτιζαν με αυτή ακόμα και το νερό με το οποίο έπλεναν τα σώματά τους.



Θεραπευτικές ιδιότητες:

Χαλαρώνει τους μυς της πεπτικής οδού και έτσι βοηθάει στη δυσπεψία και το μετεωρισμό, τους κολικούς και παρόμοιες καταστάσεις. Μειώνει τη ναυτία και μπορεί να βοηθήσει στα ταξίδια. Επίσης υποβοηθά την εφίδρωση στον πυρετό και στη γρίπη. Το μινθέλαιο περιέχει μεγάλες ποσότητες μινθόλης (μεντόλ). Σε αρκετά υψηλές δόσεις, είναι αναλγητικό και ηρεμιστικό. Είναι επίσης δροσιστικό και έτσι είναι καλό για τα δερματικά προβλήματα, τον πυρετό ή τον πονοκέφαλο και την ημικρανία που συνδέονται με υπερθέρμανση. Αντιβακτηριδιακό, μπορεί να βοηθήσει στην καταπολέμηση των λοιμώξεων. Εισπνεόμενο ανακουφίζει τη ρινική συμφόρηση.



Μαγειρικές χρήσεις: Η μέντα – δυόσμος με το δροσερό και γλυκό άρωμα είναι ένα από τα πιο αγαπημένα και ευρύτατα χρησιμοποιούμενα μυριστικά της κουζίνας σε παγκόσμια κλίμακα. Στην σύγχρονη ελληνική κουζίνα η μέντα – δυόσμος χρησιμοποιείται κυρίως φρέσκια, ψιλοκομμένη μέσα σε κεφτέδες, ντολμάδες, μελιτζανοσαλάτες, κολοκυθόπιτες και πίτες με μαλακά τυριά (καλιτσούνια). Στη Μέση Ανατολή, την Ινδία, την Αφρική και την Περσία την μεταχειρίζονται κύρια ξηρή για να αρωματίσουν πιάτα με κρεατικά και ψάρια και ροφήματα με βάση το γάλα και το γιαούρτι. Επιπλέον τα ψιλοκομμένα φρέσκα φύλλα της σγουρής μέντας (*Mentha spicata*) αποτελούν χαρακτηριστικό μυρωδικό ειδικά στην αγγλική και στην αμερικανική κουζίνα της γνωστής mint sauce για αρνί και μοσχάρι, αλλά και για ψάρι, κρέμες, σαλάτες λαχανικών και φρούτων, χυμούς και κοκτέιλ.

Μάραθος



Μάραθο το μάραθο, γεμίζ' η γριά τον κάλαθο.

Κρητική παροιμία



Γενικές πληροφορίες: Πρόκειται για ψηλό και πολυετές φυτό με ύψος από 1 έως 2μ. Φύεται σε ξηρά μέρη και στην άκρη των δρόμων. Απαντάται σε όλη τη Μεσόγειο και αποτελεί συχνή καλλιέργεια. Τα σκούρα πράσινα φύλλα του, τα οποία είναι χωρισμένα σε πολύ λεπτές λωρίδες, συγκρατούνται σε ψηλούς ευθυτενείς βλαστούς, οι οποίοι καλύπτονται από μια μεγάλη «θήκη». Τα μικρά κίτρινα ανθάκια του σχηματίζουν σκιάδια. Ο φαιοπράσινος καρπός του έχει πέντε πλευρές. Ολόκληρο το φυτό αναδίδει ένα γλυκό άρωμα όταν τριφτεί.



Μυθολογία – Ιστορία: Το συγκεκριμένο φυτό ήταν στην αρχαία Ελλάδα σύμβολο επιτυχίας και το όνομά του το οφείλει στη μνήμη της νίκης κατά των Περσών στον Μαραθώνα (τόπος που αφθονεί ο μάραθος), το έτος 490 π.Χ. Ο Πλίνιος του αποδίδει είκοσι δύο (22) θεραπευτικές ιδιότητες και αναφέρει ότι τα φίδια καταναλώνουν μάραθο σε μεγάλες ποσότητες όταν πρόκειται να αλλάξουν το δέρμα τους. Αλλά και ο Διοσκουρίδης τον περιγράφει ως το πλέον αποτελεσματικό ίαμα που μπορεί να προκαλέσει διούρηση.



Μαγειρικές χρήσεις: Με τα φύλλα, αρωματίζουμε ψητό ψάρι, μαρινάτες για ψάρια, σαλάτες, αρωματικό ξίδι κ.ά. Με τους σπόρους, αρωματίζουμε γλυκές ζύμες, πολύσπορο ψωμί, σαλάτες από ρύζι και λαχανικά, αγγούρια, λάχανα και λικέρ. Στην ελληνική κουζίνα η πιο γνωστή χρήση του είναι σε πίτες, κυρίως χορτόπιτες.



Θεραπευτικές ιδιότητες:

Ο μάραθος είναι χωνευτικός, διαλυτικός και γαλακταγωγός (ενεργοποιεί την παραγωγή μητρικού γάλακτος). Είναι ένας από τους «τέσσερις θερμαντικούς σπόρους» μαζί με το γλυκάνισο, τον κόλιανδρο και το κύμινο. Ευνοεί τις συσπάσεις και ενεργοποιεί τις εκκρίσεις των αδένων του πεπτικού συστήματος, ενώ καταπολεμά αποτελεσματικά τον μετεωρισμό. Η παραδοσιακή ιατρική συνιστά τη χρήση σπόρων μάραθου στις μητέρες που θηλάζουν καθώς βοηθά τη ροή του γάλακτος. Το κατάπλασμα από τα φύλλα του καταπολεμά τη «συμφόρηση» των μαστών στις μητέρες που θηλάζουν. Η ρίζα του μάραθου είναι γνωστό διουρητικό και δρα κατά της κατακράτησης υγρών από τον οργανισμό. Ως εκ τούτου ανακουφίζει το πρήξιμο στους αστραγάλους, στα πόδια, στις γάμπες και στα βλέφαρα.

Φασκόμηλο



Γιατί να πεθαίνουν οι άνθρωποι όταν στον κήπο τους φυτρώνει φασκόμηλο;

Κινέζικη παροιμία



Γενικές πληροφορίες: Το αειθαλές φασκόμηλο, που φθάνει σε ύψος τα 30-60 εκ., προέρχεται όπως και τα συγγενή του ύσσωπος και λεβάντα, από την περιοχή της Μεσογείου. Τα φύλλα του – μακρόστενα, οβάλ και τριχωτά – είναι λευκοπράσινα, τα λουλούδια του χρώματος βιολετί (τους μήνες Ιούνιο και Ιούλιο), κατανεμημένα σταχυοειδώς. Το φυτό γίνεται ξυλώδες στο κάτω μέρος.



Μυθολογία – Ιστορία: Κανένα άλλο φυτό δεν έχει γνωρίσει τόση δόξα ανά τους αιώνες: το λατινικό του όνομα, *salvia*, σημαίνει «το φυτό που σώζει». Οι Κινέζοι οι οποίοι εδώ και αιώνες έχουν αναπτύξει ένα μοναδικό σύστημα παραδοσιακής ιατρικής, αντάλλασαν στο Μεσαίωνα, την τριπλάσια ποσότητα της καλύτερης ποιότητας τσαγιού με μια μικρή ποσότητα φασκόμηλου. Αυτό και μόνο αποδεικνύει ότι πολύ νωρίς οι αρχαίοι Έλληνες βοτανολόγοι και γιατροί όπως ο Θεόφραστος, ο Διοσκουρίδης κι ο Ιπποκράτης είχαν ανακαλύψει και εκτιμήσει τις θεραπευτικές ιδιότητες του φασκόμηλου. Ο Διοσκουρίδης το αναφέρει ως βάλαμο των ματιών και το συστήνει κατά των αιμορραγιών. Ως ρόφημα στην αρχαιότητα συνδέθηκε με την μακροβιότητα και την αποκατάσταση της μνήμης. Οι Ρωμαίοι το ονόμαζαν ιερό φυτό και το συνιστούσαν ως αντίδοτο ακόμα και για τα δαγκώματα των φιδιών. Οι Γαλάτες όπως και άλλοι λαοί της αρχαιότητας, το θεωρούσαν θαυματουργό, ικανό να θεραπεύσει κάθε πάθηση. Οι Δρυίδες το χρησιμοποιούσαν ενάντια στον πυρετό, το βήχα, τους ρευματισμούς, την παράλυση και την επιληψία, αλλά και για να βοηθήσει τη σύλληψη και τη γέννα. Θεωρούσαν ότι μπορούσε να αναστήσει ακόμα και νεκρούς. Τη συστηματική καλλιέργεια του φυτού προώθησε ο Καρλομάγνος στη Γερμανία. Γενικά σε όλη την διάρκεια του Μεσαίωνα το φασκόμηλο χρησιμοποιήθηκε ευρύτατα κατά της χολέρας, των υψηλών πυρετών και της επιληψίας. Όταν το 1690 ξέσπασε στην Τουλούζη επιδημία πανούκλας οι κλέφτες πλένονταν καθημερινά με ένα έγχυμα φασκόμηλου και δενδρολίβανου προκειμένου να μπορέσουν να ληλατήσουν τους νεκρούς χωρίς να κολλήσουν τη μεταδοτική αρρώστια. Αυτό εξηγείται μια και τα φαινορικά οξέα τα οποία περιέχονται στα φύλλα του παρουσιάζουν ισχυρή αντιβακτηριακή και αντισηπτική δράση.



Θεραπευτικές ιδιότητες:

Το φασκόμηλο είναι εξαιρετικό τονωτικό του πεπτικού και του νευρικού συστήματος. Τονώνει τις λειτουργίες του στομαχιού και του συκωτιού, ανακουφίζει από τους πόνους και τη ναυτία.

Είναι το φυτό των ασθενών που αναρρώνουν, αφού χρησιμοποιείται ενάντια στον ιδρώτα, την αδυναμία, την έλλειψη όρεξης, τη δυσπεψία, την φυσική και ηθική κατάπτωση.

Εξαιτίας της τονωτικής δράσης που έχει στα γεννητικά όργανα των γυναικών, χρησιμοποιείται μετά τον τοκετό γιατί ρυθμίζει και επαναφέρει την έμμηνο ρύση.

Το φασκόμηλο έχει επίσης υπογλυκαιμικές ιδιότητες.



Μαγειρικές χρήσεις:

Αγαπημένο παιδί της ιταλικής κουζίνας το φασκόμηλο έχει ελαφριά πικρή και έντονα πικάντικη γεύση. Χρησιμοποιείται σε πιάτα με χοιρινό, πάπια, λουκάνικο και λαρδί για να μειώσει την αίσθηση του λίπους. Ταιριάζει όμως πολύ και με το τηγανιτό κουνέλι, τις γαρίδες, τα λιπαρά ψάρια όπως το χέλι αλλά και τα φασόλια. Στην κρητική κουζίνα χρησιμοποιείται για το κάπνισμα των λουκάνικων αλλά και για το κάψιμο των παραδοσιακών ξυλόφουρνων διότι πιστεύεται ότι το άρωμά του κάνει το παξιμάδι νοστιμότερο.

Σιδερίτης (Τσάι του Βουνού)



Το ανώτερο τσάι προέρχεται από τα ψηλότερα βουνά

Κινέζικη παροιμία



Γενικές πληροφορίες: Είναι αυτοφυής, πολυετής, πόα ύψους έως 50 εκατοστά, με βλαστό εύρωστο και τριχωτό. Έχει φύλλα αντίθετα, χνουδωτά και λίγο οδοντωτά, με έντονες νευρώσεις, τα άνθη του είναι κίτρινα ή λευκά και συνήθως σχηματίζουν στάχυ.

Ευδοκιμεί σε περιοχές με μεγάλο υψόμετρο, σε ξηρά εδάφη με πέτρα και σε λιβάδια ασβεστολιθικών βιότοπων. Η ασύστολη συλλογή του σχεδόν απειλεί το είδος με εξαφάνιση. Συγκεκριμένα στον τόπο μας, στη Χίο, υπάρχει το απειλούμενο είδος "sideritis sirylea".



Μυθολογία – Ιστορία:

Κατά τον Διοσκουρίδη το φυτό αποτελούσε ίαση για πληγές από σίδηρο, εξ ου και το όνομά του. Στην Κρήτη είναι γνωστό και ως «μαλοτίρα», ονομασία που προέρχεται κατά την επικρατέστερη εκδοχή από τις ιταλικές λέξεις «male» (αρρώστια) και «tirare» (σύρω), επειδή στην ενετοκρατούμενη Κρήτη το θεωρούσαν πανάκεια για τα κρυολογήματα και τις παθήσεις του αναπνευστικού.



Θεραπευτικές ιδιότητες:

Έρευνες δείχνουν ότι το γένος *Sideritis Scardica* έχει πιθανές φαρμακολογικές ιδιότητες όπως αντιφλεγμονώδεις, αναλγητικές, αντιοξειδωτικές σε βαθμό αντίστοιχο του πράσινου τσαγιού (*Camellia Sinensis*), προστατευτικές στο γαστρεντερικό σύστημα και στα μιτοχόνδρια, ανοσοτροποποιητικές, αντιβακτηριδιακές και ότι περιέχει ουσίες που αναστέλλουν την επαναπρόσληψη της σεροτονίνης, της ντοπαμίνης και της νορανδρεαλίνης (δράση δηλαδή ανάλογη με τα τρικυκλικά αντικαταθλιπτικά).

Λεβάντα



*Σ' ένα συρτάρι της καρδιάς
με μέντα και λεβάντα
θα τα φυλάξω καθαρά
τα ρούχα σου για πάντα*

Μέντα και λεβάντα (Η. Κατσούλης)



Γενικές Πληροφορίες: Είναι πολυετής θάμνος με ύψος από 40 έως 80 εκ. Αφθονεί στις ασβεστολιθικές πλαγιές, σε υψόμετρο από 400 έως 2.000 μέτρα. Η λεβάντα κατάγεται από τη δυτική Μεσόγειο. Έχει απλούς βλαστούς χωρίς διακλαδώσεις, στενόμακρα φύλλα γυρίζου χρώματος σε αντίθετη διάταξη και μικρά

λουλούδια κυανά-μοβ με δύο πλευρές, τα οποία ενώνονται σε ταξιανθία στάχως. Όταν τρίψουμε το φυτό και κυρίως τις ταξιανθίες του, αναδίδει ένα υπέροχο άρωμα.



Μυθολογία – Ιστορία:

Από την αρχαιότητα έως σήμερα η λεβάντα διένυσε αιώνες ολόκληρους έχοντας ίσως μια από τις σημαντικότερες θέσεις ανάμεσα στα αρωματικά και θεραπευτικά φυτά. Η λεβάντα πήρε το όνομα της από το λατινικό Lavare το οποίο σημαίνει «πλένω». Δικαιολογημένα φυσικά αν σκεφτεί κάποιος ότι η κύρια χρησιμότητα του φυτού σε ολόκληρη την αρχαιότητα ήταν ο αρωματισμός των λουτρών με τα μοβ ανθάκια του. Αργότερα και ιδιαίτερα την περίοδο του Μεσαίωνα φρεσκοπλυμένα τα ασπρόρουχα αρωματίζονται με το γλυκό και δροσιστικό άρωμα της λεβάντας.



Θεραπευτικές ιδιότητες:

Οι καταπραϋντικές ιδιότητες της λεβάντας είναι σημαντικές σε περίπτωση αϋπνίας ή ευερεθιστότητας. Ανακουφίζει από ημικρανίες, πονοκεφάλους και ζαλάδες.

Είναι τονωτικό και αρωματικό φυτό, ενώ βοηθάει και στην πέψη. Καταπολεμά τους κολικούς, το φούσκωμα και τον μετεωρισμό.

Είναι επίσης αντισηπτικό που δρα στις βρογχικές εκκρίσεις. Αν εφαρμοστεί εξωτερικά στους βρόγχους, είναι εξαιρετικά αποτελεσματική στην πνευμονική συμφόρηση ή την πνευμονία.

Έχει διουρητικές και εφιδρωτικές ιδιότητες. Επίσης μπορεί να ανακουφίσει εν μέρει τους ρευματισμούς κι ακόμα περισσότερο απ' τους πόνους.



Μαγειρικές χρήσεις: Το διακριτικό της άρωμα είναι ιδανικό για να χαρίσει γεύση και ευωδιά σε σοκολατάκια, κρέμες (κρέμ μπρουλέ), τυρένια γλυκά και μαλακά βούτυρα.

Ιδιαίτερα στη γαλλική, στην ιταλική και στην ισπανική κουζίνα η λεβάντα αποτελεί ένα χαρακτηριστικό μυρωδικό για κρέας, ψάρι, ελιές και τυρί. Ένα καλό μπαχαρικό «μείγμα Προβηγίας» πρέπει να περιέχει μπουμπούκια λεβάντας. Επίσης κατέχει σημαντική θέση στα χαλαρωτικά αφεψήματα.

Δάφνη



*Ω, γνήσια της Ελλάδος
τέκνα, ψυχαί που επέσατε
εις τον αγώνα ανδρείως,
τάγμα εκλεκτών Ηρώων,
καύχημα νέον*

*σας άρπαξεν η τύχη
την νικητήριον δάφνην,[...]*

Εις τον Ιερόν Λόχον (Α. Κάλβος)



Γενικές πληροφορίες: Είναι ένα μικρό δέντρο που φτάνει σε ύψος τα 10 μ., με καταγωγή από τη Μεσόγειο. Απαντάται στα δάση ή στα βράχια, συνήθως κοντά στην ακτή. Ο κορμός του έχει σκούρο φλοιό. Τα φύλλα της είναι αειθαλή, λογχοειδή, δερματώδη και ελαφρώς κυματιστά στα άκρα. Αναδίδουν άρωμα από βάλσαμο αν τα τρίψουμε. Τα άνθη της έχουν αχνοκίτρινο χρώμα. Ανθίζουν από τον Φεβρουάριο μέχρι τον Απρίλιο σε μικρές συστάδες στις μασχάλες των φύλλων. Τα θηλυκά άνθη, τα οποία φύονται σε χωριστούς μίσχους, δίνουν μαύρους ωοειδείς καρπούς στο μέγεθος ενός μικρού κερασιού, οι οποίοι έχουν πράσινη λιπώδη και εξαιρετικά αρωματική σάρκα.



Μυθολογία – Ιστορία: Ο

Απόλλωνας ερωτεύτηκε την κόρη του θεού ποταμού Λάδωνα, τη Δάφνη μια πανέμορφη αλλά άγρια και ανεξάρτητη κοπέλα. Όταν ο θεός Απόλλωνας αποφάσισε να την κυνηγήσει για να της εκφράσει τον έρωτά του εκείνη κατέφυγε στην θεά μητέρα της τη Γη, η οποία και για να τη γλυτώσει τη μεταμόρφωσε σε ένα λυγρόκορμο δέντρο τη δάφνη.

Ο μύθος βέβαια συνεχίζεται μια και σύμφωνα με αυτόν ο Απόλλωνας σκότωσε το δράκο Πύθωνα στις όχθες ενός ποταμού, έπειτα μπήκε μέσα σε αυτόν, πλύθηκε, έκοψε από τις όχθες του κλαδιά δάφνης και μπήκε νικητής στους Δελφούς φορώντας ένα στεφάνι με φύλλα δάφνης. Από τότε η δάφνη αποτέλεσε σύμβολο καθαρισμού, σύμβολο νίκης, δόξας και τιμής.



Θεραπευτικές ιδιότητες:

Η δάφνη έχει χωνευτικές ιδιότητες. Διεγείρει τη στομαχική ατονία, διεγείρει την όρεξη και καταπολεμά τις ζυμώσεις.

Συνιστάται επίσης ως αποχρεμπτικό και είναι πολύτιμη κατά των κρυολογημάτων και της βρογχίτιδας.

Η σκόνη των φύλλων δάφνης έχει αντιπυρετικές ιδιότητες.



Μαγειρικές χρήσεις:

Παραδοσιακά στην ελληνική και κρητική κουζίνα η δάφνη χρησιμοποιήθηκε για να αρωματίσει τα ξηρά σύκα και τις σταφίδες και για να απομακρύνει τα διάφορα ζούφια. Επίσης για να αρωματίσει την κλασική σούπα με τις φακές, στα σιφάδο με μοσχάρι ή κουνέλι, αλλά και για την παρασκευή του προζυμιού του εφταζύμου ψωμιού.

Δενδρολίβανο



*Καημένε δεντρολίβανε κανείς νερό δε σου' βαλε.
κι ήρθα και σ'εύρηκα ξερό, κανείς δε σου' βαλε νερό.
Και σ' άφησαν να μαραθείς, απάνω π' άρχισες ν' ανθείς.
Σε φίλο σ' άφησα πιστό, μα σ' άφησε απότιστο.
Κι οι κοπελιές στη γειτονιά σου φέρθηκαν με απονιά.*

Παραδοσιακό Κυκλάδων



Γενικές πληροφορίες: Στην περιοχή της Μεσογείου όπου ευδοκimeί, ο φουντωτός ημίθαμνος μπορεί να φθάσει σε ύψος τα 2 μ. Το αιθαλές φυτό έχει βελονοειδή φύλλα, τα οποία στις άκρες είναι γυρισμένα προς τα μέσα, στην επάνω μεριά σκουροπράσινα και στην κάτω ασπρουδερά. Ενώ οι βλαστοί γίνονται ξυλώδεις στο κάτω μέρος, φυτρώνουν συνεχώς καινούργια βλασταράκια από αυτούς. Από τα ίδια σημεία βγαίνουν από το Μάρτιο ως το Μάιο τα γαλάζια ανθάκια.



Μυθολογία – Ιστορία:

Το δεντρολίβανο στην αρχαιότητα καίγεται ως υλικό θυμιάματος κατά τη διάρκεια θυσιών και εξευμενισμού θεοτήτων δίπλα στους βωμούς. Ο βοτανολόγος Αλπίνι ανακάλυψε ολόκληρα κλαδιά δεντρολίβανου στο εσωτερικό μούμιες τοποθετημένα προφανώς από τους βαλσαμωτές ή ως υλικό τελετουργίας ή για καθαρά συντηρητικούς λόγους. Οι αρχαίοι Έλληνες δεν παρέλειπαν να φορέσουν ένα στεφάνι δεντρολίβανου στο κεφάλι τους σε περιόδους σκληρής μελέτης.



Θεραπευτικές ιδιότητες:

Τα επίγεια τμήματα του φυτού είναι ιδανικά για την εξάντληση, την αδυναμία και την κατάθλιψη, αναζωογονούν την κυκλοφορία, διεγείρουν την πέψη και είναι καλά για τις "ψυχρές" παθολογικές καταστάσεις, όπως τα κρυώματα και οι ρευματισμοί. Είναι χρήσιμα για τον πονοκέφαλο που ανακουφίζεται από θερμά επιθέματα μάλλον, παρά από παγοκύστες.

Με το έλαιο παρασκευάζεται διεγερτική εντριβή για τα αρθρικά και τονωτικό των μαλλιών, που ενθαρρύνει την αύξηση και αποκαθιστά το χρώμα τους.



Μαγειρικές χρήσεις:

Το δεντρολίβανο χρησιμοποιείται ιδιαίτερα στα φαγητά της ιταλικής και της γαλλικής κουζίνας, στο ψητό αρνί, στο χοιρινό και στο κυνήγι, στα πουλερικά και στο ψαρί. Χρησιμοποιείται ακόμη σε σάλτσες με τομάτα, με τυρί, σάλτσες για κρέας, σούπες, επίσης για να αρωματίσουμε κρασί, πικρά λικέρ ή λάδι. Όταν ψήνουμε κρέας ή ψάρι, μπορούμε να τοποθετήσουμε στη σχάρα ένα κλωναράκι από δεντρολίβανο.

Χαμομήλι



*Ξανθό μου χαμομήλι
η ομορφιά του Απρίλη
το άρωμα του χνώτου
του έρωτα του πρώτου*

Ξανθό μου χαμομήλι (Ντ. Παπανδρέου)



Γενικές πληροφορίες: Μικρό πολυετές φυτό ύψος 10-30 εκ., το οποίο ευδοκιμεί σε αμμώδεις περιοχές λιγότερο ή περισσότερο υγρές. Κατάγεται από τη δυτική Ευρώπη. Οι μίσχοι του φέρουν φύλλα τα οποία είναι χωρισμένα σε κοντούς και στενούς λοβούς και λευκά άνθη με

πέταλα σε σχήμα γλωσσιδίων, τα οποία εσωκλείουν μια καρδιά κίτρινων σωληνοειδών λουλουδιών. Όλο το φυτό αναδίδει ένα δυνατό άρωμα.



Μυθολογία – Ιστορία:

Το συγκεκριμένο βότανο χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα ως ίαμα για δεκάδες ασθένειες με εκπληκτικά αποτελέσματα και με πολύπλευρη δράση. Το χαμομήλι πήρε το όνομά του («μήλο χαμαί») από το άρωμά του και ο πρώτος που αναφέρει τις ευεργετικές του ιδιότητες είναι ο Ιπποκράτης, που το θεωρούσε εμμηναγωγό. Επίσης ο Γαληνός χορηγούσε σε ασθενείς ένα αφέψημα με βάση τα συστατικά του ως αντιπυρετικό, ο Διοσκουρίδης ως εμμηναγωγό ενώ ο Ιπποκράτης το συνιστούσε και για τη λευκόρροια αφού οι ιδιότητές του ήταν τόσο αντιφλογιστικές όσο και σπασμολυτικές.



Θεραπευτικές ιδιότητες:

Το πικρό ρόφημα των κεφαλών των λουλουδιών του διαθέτει ορεκτικές και πεπτικές ιδιότητες. Κάνει επίσης θαύματα κατά της δυσπεψίας, των στομαχικών κραμπών, των κολικών ή των γαστρικών διαταραχών, και καταπολεμά ναυτίες και εμετούς.

Εξαιρετικό αντισπασμωδικό και αντινευραλγικό, καταπραΰνει τους πονοκεφάλους, τους πόνους του προσώπου, τα πιασίματα, τους πονόδοντους.

Όταν σας τριγυρνά κάποιο κρύωμα, ένα πολύ ζεστό ρόφημα χαμομηλιού αρκεί πολλές φορές για να ανακόψει την πορεία του.

Σε εξωτερική χρήση, καταπολεμά τις φλεγμονές των βλεφάρων, τους ερεθισμούς του δέρματος, τους πόνους των ρευματισμών και τους πόνους από τραυματισμούς (πτώση, κόψιμο κ.α.).

Μυρτιά



*Τώρα που θα φύγεις
πάρε μαζί σου για φυλαχτό
μυρτιά και πικροδάφνη [...]*

Τώρα που θα φύγεις (Μ. Ελευθερίου)



Γενικές πληροφορίες: Είναι ένας θάμνος που το ύψος του κυμαίνεται από 1 έως 3 μ. Απαντάται συχνά στις θαμνώδεις εκτάσεις της Μεσογείου (μακκία βλάστηση) και παντού γύρω από τη θάλασσά μας. Τα πολυάριθμα κλαδιά του καλύπτονται με μικρά φωτεινά πράσινα φύλλα, μυτερά και σκληρά σαν γυαλί. Όταν τα τρίψουμε, αφήνουν ένα θεσπέσιο άρωμα. Την άνοιξη, η μυρτιά στολίζεται με λευκά λουλούδια, ενώ οι στήμονές τους εκτοξεύονται από το κέντρο των λουλουδιών σαν μικρά πυροτεχνήματα. Οι καρποί της μυρτιάς, που είναι μικρές μπλε-μαύρες ράγες, σχεδόν σφαιρικές ή ωοειδείς, σαν αγριελιές, παραμένουν στα κλαδιά για αρκετό καιρό.



Μυθολογία – Ιστορία: Ο αιθαλής θάμνος με το όνομα αυτό ήταν αφιερωμένος στην θεά Αφροδίτη, που όταν εξήλθε από την θάλασσα έκρυψε το αιδοίο της πίσω από το φυτό. Συνήθως τη σμυρτιά στην αρχαιότητα την φύτευαν πλάι σε Ναούς και Ιερά ως καλλωπιστικό φυτό εξαιτίας του ιδιαίτερα όμορφου σχήματος των φύλλων του. Υπάρχει και μία άλλη αναφορά του Αθηναίου που μας περιγράφει τους καλεσμένους στο δείπνο του, που ήταν στολισμένοι με στεφάνια μυρτιάς για να εμποδίζουν τη μέθη. Εντούτοις, όταν κρατούμε ένα φύλλο σμυρτιάς στο φως, το βλέπουμε σα να είναι τρυπημένο με βελόνα. Τις τρύπες αυτές τις απέδιδαν στη δυστυχισμένη Φαίδρα, τη σύζυγο του Θησέα, που από στενοχώρια για την περιφρόνηση του Ιππόλυτου που τον είχε ερωτευτεί, τρύπησε τα φύλλα μιας σμυρτιάς στην Τροιζηνία πριν κρεμαστεί στα κλαριά της. Σε μια άλλη αναφορά η Φαίδρα τρυπά τα φύλλα της σμυρτιάς για να εκδικηθεί τη θεά Αφροδίτη στο Ναό της, γιατί δεν μπόρεσε να εξασφαλίσει την εύνοια του Ιππόλυτου. Ο Διοσκουρίδης περιγράφει δύο είδη σμυρτιάς, αυτή με τους μπλε καρπούς και μία άλλη με άσπρους. Την πρώτη χρησιμοποιούσε σε παθήσεις της ουροδόχου κύστης και τη δεύτερη ως αντίδοτο για δήγματα σκορπιών. Επίσης, έβραζε τα φύλλα και έπαιρνε το χυμό τους που σε συνδυασμό με οίνο ήταν το καλύτερο φάρμακο για το διαρροϊκό σύνδρομο. Επίσης στην αρχαία Ελλάδα παρασκεύαζαν από μυρτιά ένα αρωματικό κρασί που είχε την ονομασία «μυρτινίτης οίνος» καθώς και αρωματικό λάδι που ήταν γνωστό ως «μύρτινον έλαιον». Τέλος, για τους νικητές των Ολυμπιακών Αγώνων και πριν καθιερωθεί το στεφάνι κότινου στεφανώνονταν με φύλλα μυρτιάς.



Θεραπευτικές ιδιότητες:

Η μυρτιά είναι εξαιρετικό βάλαμο και αντιφλεγμονώδες. Συνιστάται για την αντιμετώπιση των αναπνευστικών λοιμώξεων, της βρογχίτιδας των καπνιστών, καθώς και στις οξείες καταρροές.

Συχνά χρησιμοποιείται το αιθέριο έλαιο από τα φύλλα της, το οποίο έχει ισχυρές αντιβακτηριδιακές ιδιότητες.

Σε εξωτερική χρήση η μυρτιά έχει αντισηπτικές και στυπτικές ιδιότητες και χρησιμοποιείται για την επούλωση των πληγών.



Μαγειρικές χρήσεις:

Κύρια χρήση της είναι η παρασκευή ενός εξαιρετικού λικέρ που φτιάχνεται έπειτα από εμποτισμό. Το διάσημο στη Σαρδηνία και την Κορσική "Mirto rosso" γίνεται με απόσταξη των μύρτων και στη συνέχεια χρωματίζεται.

Λυγαριά



*Κόρη караβοκύρη
κι όμορφη κοπελιά
κορμί κυπαρισσένιο
λυγά σα λυγαριά.*

Λυγαριά (Νησιώτικο παραδοσιακό)



Γενικές πληροφορίες: Είναι ένας φουντωτός θάμνος (1,5-2 μ. ύψος) που τον συναντάμε κοντά σε νερά στην περιοχή της Μεσογείου. Τα φύλλα της λυγαριάς είναι στενά και θυμίζουν τα φύλλα της κάνναβης (δεν είναι όμως οδοντωτά). Αναδίδουν ένα πικάντικο άρωμα, λουλουδάτο, που θυμίζει τη μυρωδιά του δέρματος. Τα κλαδιά της καταλήγουν σε μακριά όμορφα στάχια με

ροζ λουλούδια με απαλή μυρωδιά. Οι καρποί της είναι ολοστρόγγυλοι, γκριζοί και τραγανοί.



Μυθολογία – Ιστορία:

Η λυγαριά είναι γνωστή από την ελληνορωμαϊκή αρχαιότητα για τις αναφροδισιακές της ιδιότητες. Για να προστατεύονται οι ιεροί τόποι από τις ηδονές της σάρκας, σκέπαζαν το έδαφος με λυγαριές. Οι ιέρειες κοιμόνταν σε στρώματα από λυγαριά για να παραμείνουν αγνές. Το φυτό έγινε σύμβολο αγνότητας. Στο Μεσαίωνα οι μοναχοί έτρωγαν τους καρπούς της για να μειώσουν τη σεξουαλική επιθυμία. Ελαφρώς καυτεροί, οι καρποί της λυγαριάς είναι γνωστοί και ως «το πιπέρι των μοναχών».



Θεραπευτικές ιδιότητες:

Οι καρποί μειώνουν τα συμπτώματα πριν από την περίοδο και ρυθμίζουν τον κύκλο δρώντας πάνω στην υπόφυση (αυξάνει την έκκριση LH και μειώνει το FSH και την προλακτίνη), ενώ ισορροπεί την παραγωγή γυναικείων ορμονών (προγεστερόνη και οιστρογόνα). Από την άλλη μπλοκάρει τη δράση των ανδρικών ορμονών. Αυτή η ρύθμιση της ορμονικής ισορροπίας και τόνωση της προγεστερόνης έχει συνέπεια την αύξηση της γονιμότητας.

Σκίνος



*Σαν της μαστίχας τα κλαριά
στάζει η ψυχή μου δάκρυ
κι εγώ στη θάλασσα του νου
σαν τ' αστεράκια τ' ουρανού
δεν βρίσκω φως και άκρη*

Σαν της μαστίχας τα κλαριά (Δ. Λέντζος)



Γενικές πληροφορίες: Το φυτό της μαστίχας, ο σχίνος, (επιστημονικά *Pistacia lentiscus*) είναι αειθαλής πυκνόφυλλος θάμνος, ο οποίος ανήκει στην οικογένεια της τερεβίνθου (*Terebinthus lentisca Chia*). Μπορεί να φτάσει και το ύψος των τριών μέτρων. Έχει απλωμένα κλαδιά και ανοιχτό ή σκούρο σταχτί κορμό, ανάλογα με

την ηλικία του. Η επιφάνεια του κορμού του έχει ακανόνιστες πλάκες, σαν ρυτίδες όπως το πεύκο. Ευδοκμεί σε ολόκληρη τη Μεσόγειο, από την Ιβηρική χερσόνησο και τη Γαλλία μέχρι την Τουρκία και το Ισραήλ. Στο νησί της Χίου και μόνο στα νότια χωριά της, τα λεγόμενα Μαστιχοχώρια, ευδοκμεί και καλλιεργείται μία ιδιαίτερη ποικιλία σχίνου, ο μαστιχοφόρος σχίνος (*Pistacia lentiscus var. Chia*), από τον οποίο εξάγεται η φυσική ρητίνη ή μαστίχα, το σπουδαιότερο προϊόν του νησιού, το οποίο στηρίζει και την τοπική οικονομία. Πολλές φορές έχουν γίνει προσπάθειες να παραχθεί μαστίχα από το φυτό αυτό σε άλλα μέρη του πλανήτη, αλλά χωρίς αποτέλεσμα.



Μυθολογία – Ιστορία: Φαίνεται πως η μοναδική αυτή φυσική ρητίνη – η μαστίχα – είναι γνωστή απ' την αρχαία εποχή για τις θεραπευτικές ιδιότητές της, τα αιθέρια έλαια και το άρωμά της, καθώς την αναφέρουν οι Πλίνιος, Διοσκουρίδης, Γαληνός, Θεόφραστος κ.α. Το μοναδικό αυτό προϊόν που παράγεται αποκλειστικά στο νησί της Χίου είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με την ιστορία του, καθώς και με την οικονομική και κοινωνική του ανάπτυξη για πολύ μεγάλο διάστημα. Πότε ακριβώς γενικεύτηκε η καλλιέργειά της δεν είναι γνωστό. Η παράδοση όμως αναφέρει ότι οι σχίνοι άρχισαν να δακρύζουν όταν μαρτύρησε ο Άγιος Ισίδωρος από τους Ρωμαίους (250 μ.Χ.). Έχει αποδειχθεί πάντως ότι από εκείνη την περίοδο άρχισαν οι Χιώτες να καλλιεργούν συστηματικά τα μαστισχόδεντρα.



Θεραπευτικές ιδιότητες:

Έρευνες δείχνουν πως η μαστίχα έχει αντισηπτική και αντιφλεγμονώδη δράση. Η μαστίχα δρα επουλωτικά, λύοντας τις φλεγμονές συγκεκριμένων οργάνων, από περιοδοντίτιδες, οισοφαγίτιδες, γαστρίτιδες, δωδεκαδακτυλικό έλκος μέχρι τις κολίτιδες και τις αιμορροΐδες.

Κλινικά η μαστίχα έχει αποδειχτεί ιδιαίτερα ευεργετική για την αντιμετώπιση του δωδεκαδακτυλικού έλκους, καθώς μπορεί να αναστείλει την ανάπτυξη του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού.

Πρόσφατες μελέτες απέδειξαν την παρουσία πολυφαινολικών ενώσεων, γνωστών για την ισχυρή αντιοξειδωτική τους δράση, καθώς προστατεύουν τους ιστούς και τα κύτταρα του οργανισμού, από την παρουσία των ελεύθερων ριζών.



Μαγειρικές χρήσεις:

Η πιο ευρεία της χρήση είναι ως τσίχλα, όμως η μαστίχα γνωρίζει ευρύτατη χρήση και στη μαγειρική, στη ζαχαροπλαστική και στην ποτοποιία. Πολλά πιάτα κρεατικών (συνήθως χοιρινό και κοτόπουλο) αρωματίζονται με αυτήν, όπως επίσης και πολλά γλυκά (κυρίως τσουρέκια και κέικ). Είναι γνωστό επίσης το λικέρ μαστίχας, ενώ σε κάποια μέρη (Λέσβος, Ικαρία) οι καρποί του μαστιχόδεντρου προστίθενται στα καζάνια απόσταξης τσίπουρου και ούζου για περισσότερο άρωμα.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Φυτά και Παράδοση – Μια άλλη όψη της βιοποικιλότητας, Πανεπιστήμιο Αιγαίου / Τμήμα Περιβάλλοντος / Εργαστήριο Διαχείρισης Βιοποικιλότητας, Μυτιλήνη 2008
- Τα αγριολούλουδα της Χίου, Παντελή Αδ. Σαλιάρη, Έκδοση Δήμου Ομηρούπολης, Χίος 1995
- Πλήρης Οδηγός Φαρμακευτικών Βοτάνων, Penelope Ody, Εκδόσεις Δημ. Κυριακόπουλος, Αθήνα 2011
- Μπαχαρικά: από τον κήπο στην κουζίνα, Μπριγκίτε Μπόιτνερ, Εκδόσεις Ψυχάλου, 2012
- Βότανα και Φάρμακα στην Αρχαία Ελλάδα, Γεώργιος Κλήμης, Μυρσίνη Λαμπράκη
- Petit Larousse Θεραπευτικά Φυτά, Gerard Debuigne & Francois Couplan, Πεδίο Εκδοτική και Διαφημιστική Α.Ε., 2015

