

Ενότητα 5

Αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά (Βότανα)

Τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά ήταν γνωστά από την αρχαιότητα για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες και χρησιμοποιήθηκαν, σαν καρυκεύματα τροφίμων και ποτών και στην παρασκευή αρωμάτων. Σήμερα χρησιμοποιούνται, στην σαπωνοποιία, αρωματοποιία, στη φαρμακευτική, στη βιομηχανία τροφίμων και καλλυντικών.

Η ελληνική γη είναι γεμάτη από υπέροχα βότανα και μυρωδικά. Τα φρέσκα αρωματικά με τις υπέροχες μυρωδιές, δίνουν πολύ ωραία γεύση στα φαγητά, ιδιαίτερα της μεσογειακής κουζίνας.

Τα αιθέρια έλαια που παράγουν χρησιμοποιούνται στην αρωματοποιία και στη φαρμακευτική για την παρασκευή καλλυντικών και φαρμάκων.

Η καλλιέργειά τους είναι ιδιαίτερα διαδεδομένη, χρειάζονται ελάχιστη φροντίδα και μπορούν εύκολα να φυτευτούν σε κήπους και σε γλάστρες στο μπαλκόνι.

Ανάλογα με τα μέρη του φυτού που χρησιμοποιούμε μπορούμε να τα χωρίσουμε σε κατηγορίες:

α) Στα φυτά που χρησιμοποιούμε τα φύλλα, τους βλαστούς, τα άνθη και τις ρίζες.

Αυτά τα φυτά είναι:

Μαϊντανός, δυόσμος, βασιλικός, δεντρολίβανο, ρίγανη, λεμονοθύμαρο, μάραθο, μέντα, μαντζουράνα, σέλινο κ.α.



Ρίγανη



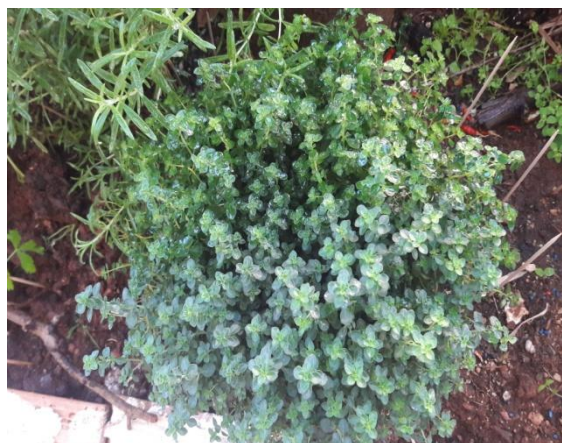
Δυόσμος



Δεντρολίβανο



Μέντα



Λεμονοθύμαρο



Σέλινο



Μαϊντανό



Μαντζουράνα



Μάραθος



Βασιλικός

β) Στα φυτά που τα χρησιμοποιούμε σαν αφέψημα (δηλαδή βράζουμε με νερό τα φύλλα τους και το πίνουμε).

Αυτά είναι:

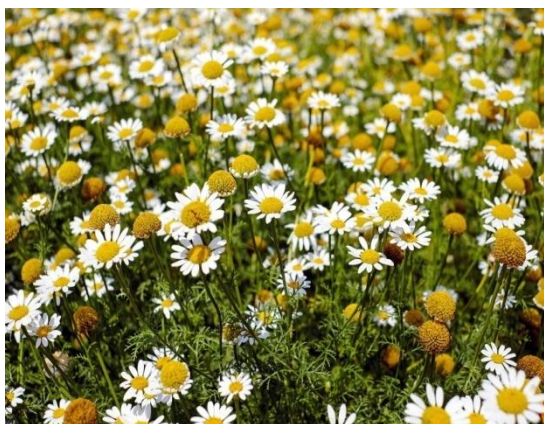
Χαμομήλι, Δίκταμος, Φασκόμηλο, Τσάι του βουνού.



Δίκταμος



Τσάι του βουνού



Χαμομήλι



Φασκόμηλο

γ) Στα φυτά που τα χρησιμοποιούμε και σαν καλλωπιστικά ,λόγω του άνθους τους και ιδιαίτερα τη λεβάντα που την χρησιμοποιούμε, στις ντουλάπες των ρούχων, για να απομακρύνουν τους σκόρους.

Αυτά είναι:

Λεβάντα, αρμπαρόριζα.



Αρμπαρόριζα



Λεβάντα



Κήπος αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών