



---

# ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΤΗΣ Δ. ΜΑΚΕΔΟΝΙΑΣ

---

Παραδοσιακές χρήσεις & προοπτικές



ΚΟΖΑΝΗ, ΜΑΙΟΣ 2018  
ΛΑΜΠΡΤΕΤΣΑ ΕΛΛΗ - ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΤΗΣ ΓΗΣ  
Δημοκρατίας 1 Κοζάνη

# Εισαγωγή

## Αρωματικά Φυτά

Αρωματικά φυτά (aromatics) θεωρούνται τα είδη του φυτικού βασιλείου με κοινό χαρακτηριστικό το ότι περιέχουν στα διάφορα μέρη τους (φύλλα, άνθη κ.λπ.) αιθέρια έλαια, ουσίες δηλαδή που όταν ελευθερωθούν εκλύουν χαρακτηριστική οσμή. Απαντώνται σε πολλές φυτικές οικογένειες, οι σημαντικότερες είναι τα Labiatae -Χειλανθή, και τα Asteraceae ή Compositae.

## Φαρμακευτικά Φυτά

Φαρμακευτικό φυτό (medicinal, therapeutical), είναι κάθε φυτό που περιέχει ένα ή περισσότερα δραστικά συστατικά, τα οποία έχουν την ικανότητα να προλάβουν, να ανακουφίσουν ή να θεραπεύσουν ασθένειες. Παράδοση, είναι η άγραφη διήγηση, αρχές, κανόνες, που κληροδοτούνται από γενιά σε γενιά, στην περίπτωση μας αφορά τα αρωματικά φυτά που γνωρίζουν από αιώνες οι κάτοικοι αυτής της περιοχής.



Εικόνα 1: Λίμνη Πολυφύτου

## Λίγα λόγια για την περιοχή

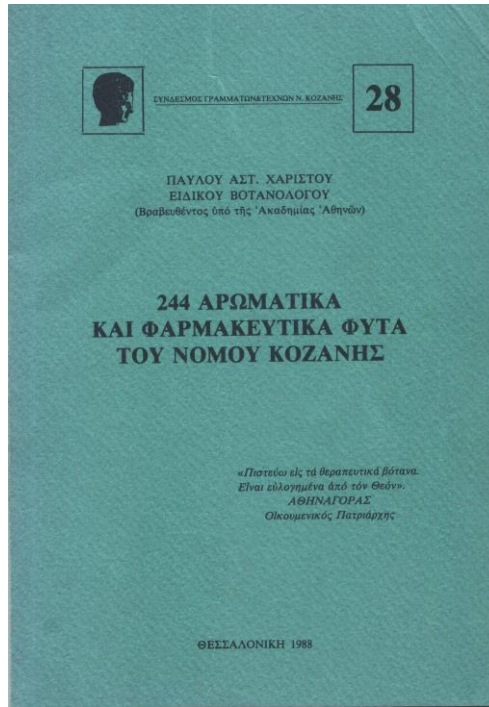
Η Κοζάνη, μια επαρχιακή Ελληνική πόλη, βρίσκεται στο κέντρο ενός οροπεδίου, σε μια περιοχή με ποικιλία ανάγλυφου και ανάλογη ποικιλία βλάστησης. Διαφορετικά υψόμετρα, λίμνες και ποτάμια, πετρώδεις και αργιλώδεις περιοχές, με επίσης ποικιλία σε μικροκλίμα που ευνοεί τη βλάστηση πολλών αρωματικών φυτών.

Η ευρύτερη περιοχή της δυτικής Μακεδονίας ζούσε για αιώνες από την καλλιέργεια των αγρών και την κτηνοτροφία. Αυτό συνεπάγονταν μια στενή σχέση με τη γη, την παρατήρηση της φύσης, τη λογική εκμετάλλευση για επιβίωση όσων μπορούσε να δώσει. Οι κάτοικοι εδώ ήταν σε πολύ μεγάλο ποσοστό αυτάρκεις, έπαιρναν τη γνώση από τους προγόνους τους και την μετέδιδαν στους απογόνους κι αυτό είναι που ονομάζουμε παράδοση.

Τα αρωματικά φυτά είναι κάτι που δε μπορεί να περάσει απαρατήρητο, τόσο στις προηγούμενες γενιές, όσο και σε κάποιον που σήμερα θα κάνει έναν βοτανικό περίπατο. Εύκολα γίνονται αντιληπτά από τη μυρωδιά τους. Οι άνθρωποι τα ανακάλυψαν και τα χρησιμοποίησαν νωρίς. Ξέρουν ποια είναι φαγώσιμα, ποια μόνο αρωματικά, γιατί η μακρόχρονη χρήση τους είναι ένα είδος κλινικής δοκιμής και παραπέμπει σε ασφάλεια.

### Χρήση Αρωματικών φυτών στη Δ. Μακεδονία

Η χρήση τους ποικίλει. Σαν αρωματικά μέσα σε φαγητά, σαν ροφήματα-τροφές μόνα τους ή σε μίγματα τους (τα παραδοσιακά τσάγια που ήταν ένα ελαφρύ πρωινό ή βραδινό λιτό γεύμα), σαν θεραπευτικά για τις αρρώστιες που μπορούσαν να αναγνωρίσουν οι πρόγονοί μας. Κρυολογήματα, βήχα, κούλοπονο, δυσπεψία, ευκοιλία, τραυματισμοί, πόνοι στις αρθρώσεις. Σαν φυτά χρήσιμα στη μελισσοκομία. Όσον αφορά στα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά της Δυτικής Μακεδονίας, υπάρχει ήδη μια έρευνα του γεωπόνου ειδικού συστηματικού βοτανολόγου Παύλου Χαρίστου, σε μια έκδοση του Συνδέσμου Γραμμάτων και Τεχνών Ν. Κοζάνης από το 1988, όπου αναφέρονται και κάποιες παραδοσιακές χρήσεις, όπως και πού έχουν εντοπιστεί τα φυτά.



Εικόνα 2: 244 αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά του Ν. Κοζάνης

Τα συνηθέστερα σε χρήση ήταν χαμομήλι, τσάι του βουνού σε τρία διαφορετικά είδη (το ριγανάτο, το άσπρο και ο σιδηρίτης), το φλαμούρι, βουζελάνθη, χαμαίντρο και άλλα που χρησιμοποιούνται λιγότερο συχνά, μελισσοβότανο, τσιμπιρίτσα, Αηγιάννης, δυόσμος, χιλιόφυλλο, σπαθόχορτο.

Μια πρόχειρη γρήγορη έρευνα σε άτομα της περιοχής, (όχι εξειδικευμένους λαϊκούς θεραπευτές) έδωσε αντίστοιχα αποτελέσματα. Όσο πιο ηλικιωμένος ο ερωτώμενος, τόσο πιο αυθεντική η πληροφορία και η σιγουριά της απάντησης. Οι περισσότεροι, έχουν μνήμες από χρήση απλών αρωματικών φυτών είτε σαν ροφήματα είτε και σαν θεραπευτικά για απλές ασθένειες, κυρίως από τις γιαγιάδες και τους παππούδες στα σπίτια τους. Όχι όμως και οι νεώτεροι. Ακόμα κι αν έπιναν κάποια παραδοσιακά ροφήματα, σπάνια είναι σε θέση να τα περιγράψουν ή και να τα εντοπίσουν στη φύση. Η γνώση από την παράδοση σιγά-σιγά χάνεται.

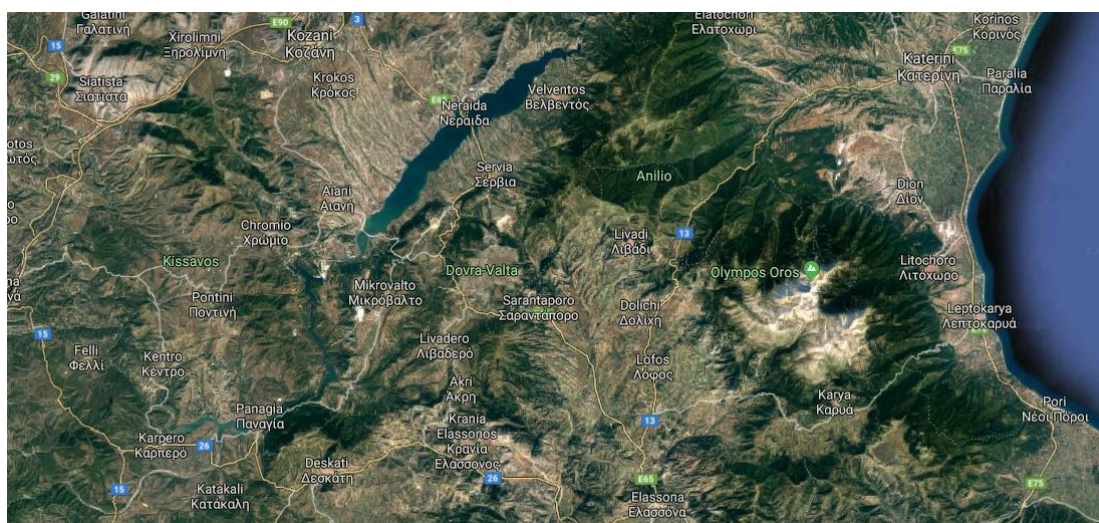
Η απομάκρυνση από τη φύση, η ανταλλαγή της παραδοσιακής αυτάρκειας με τη σύγχρονη διαφορετική ευμάρεια, η ευρεία εκμάθηση με άλλους τρόπους, όλα συντελούν σε έναν διαφορετικό τρόπο ζωής, όπου η παραδοσιακή γνώση ελάχιστα εκτιμάται ή περισσεύει.

## Παραδοσιακά αρωματικά φυτά - Λατινικές Ονομασίες

LABIATAE		COMPOSITAE	
Τσάι βουνού σιδηρίτης	Sideritis sp.	χαμομήλι	Matricaria chamomilla
Τσάι βουνού χνουδωτό	Stachys iva	<b>Χιλιόφυλλο ή κίτρινο λουλούδι</b>	<b>Achillea coarcata</b>
Τσάι βουνού ριγανάτο	Satureja montana		
χαμαίντρο	Teucrium chamaendrys		
τσιμπιρίτσα	Thymus sp.		
Καντηλίνα, φασκόμηλο	Salvia officinalis		
Αηγιάννης	Salvia sclarea		
Δυόσμος, αίσμα, αδιάσμος	Mentha spicata		
μέντα	Mentha sp.		
μελισσόχορτο	Melissa off.		
<b>φουκάλι</b>	<b>Marrubium peregrinum</b>		
		ΔΙΑΦΟΡΑ	
		Σπαθόχορτο (Hypericaceae)	Hypericum perf.
		Φλαμούρι (Tiliaceae)	Tilia tomendosa
		<b>Βουζελάνθη (Caprifoliaceae)</b>	<b>Sambucus nigra</b>

Εικόνα 3: Λατινικές Ονομασίες

Ρωτήθηκαν περίπου 50 άτομα από τις παρακάτω περιοχές: Βελβενδός, Σέρβια, Μικρόβαλτο, Τρανόβαλτο, Ελάτη, Χρώμιο, Χτένι, Σκαφίδι, Καρυδίτσα (Σπούρτα), Κνίδη, Εράτυνα, Λέχοβο, Κοζάνη.



Εικόνα 4: Χάρτης της περιοχής

Παρ' όλο που το δείγμα πληθυσμού ήταν μάλλον μικρό, υπάρχουν κάποια συμπεράσματα που δεν μπορούν να αγνοηθούν. Σε κάθε περίπτωση, η κάθε περιοχή χρησιμοποιεί τα βότανα - τσάγια που φυτρώνουν στο κοντινό περιβάλλον. Έτσι ο σιδηρίτης, που σήμερα είναι κυρίως γνωστός σαν τσάι του βουνού, χρησιμοποιήθηκε σαν τέτοιο μόνο στις περιοχές όπου είναι αυτοφυής. Στο χωριό Χρώμιο, που είναι χτισμένο στους πρόποδες του Μπούρινου, και στην Εράτυρα, στους πρόποδες του Άσκιου (Σινιάτσικου). Στις υπόλοιπες περιοχές, κυρίως στα αστικά κέντρα Κοζάνη, Σέρβια, Βελβενδό, τον σιδηρίτη έφεραν έμποροι και τον πουλούσαν, ή πήγαιναν επί τούτου ομάδες -παρέες (Κοζάνη) και τον μάζευαν είτε από το Μπούρινο, είτε από το Γράμμο. Στην Ελάτη των Καμβουνίων, αναφέρθηκε πως κάποιοι γνωρίζουν πού φυτρώνει στο όρος Βουνάσια, όμως αυτοί είναι λίγοι και επί πλέον ήθελε χρόνο να πάει να το βρει κανείς, έτσι έπιναν περισσότερο το άσπρο χνουδωτό τσάι (*Stachys iva*). Και στα υπόλοιπα χωριά των Καμβουνίων έπιναν τσάι του βουνού, όμως σαν τέτοιο εννοούσαν είτε το χνουδωτό άσπρο τσάι, είτε το ριγανάτο (*Satureja montana*), που δίνουν πολύ αρωματικά ροφήματα.

	Sider. Σιδηρ	Stach.. Άσπρο	Satur. ρούσο	Teucr. Χαμαίντρ.	Melissa Μελισσ.	Salv. Φασκ.	Ment. μέντα	Achill. Αχίλλ.	Chamom. χαμομήλι
Βελβενδός	+						1		2
Σερβια	+	1							+
Μικροβ.		2	1	+	+			+	+
Τρανοβ.		2	1		+				+
Ελάτη	2	1							+
Χρώμιο	1	+	+						+
Χτένι	+	1	2						+
Καρυδίτσα		2	1	+			+	+	+
Σκαφίδι		2	1		+	+			+
Κοζάνη	+	2	1			+		+	+
Εράτυρα	1								+
Παναγιά			1						+
Κνίδη	+	1							+

Εικόνα 5: Πίνακας χωριών-αρωματικών φυτών

## Συμπεράσματα

Όλες οι περιοχές πίνουν χαμομήλι, παντού είναι αυτοφυές. Στο Βελβενδό πίνουν κυρίως μέντα και χαμομήλι, το βουνό πάνω από την περιοχή έχει άφθονη μέντα.

Ο **Αη Γιάννης** (*Salvia sclarea*) χρησιμοποιούνταν σαν αρωματικό κυρίως και σε παραδοσιακές γιορτές.

Η **τσιμπρίτσα**, τσιουμπρίτσα, τσιτσιμπρίτσα, γνωστή για το άρωμά της, αλλά σπάνια χρησιμοποιούνταν στη θέση της ρίγανης, που επίσης απαντάται στην περιοχή.

Η **μέντα**, το **φασκόμηλο**, το **χαμαίντρο**, η **αχιλλέα**, είχαν τις περισσότερες φορές μόνο θεραπευτική χρήση.

Το **φασκόμηλο**, παρ' όλο που ήταν γνωστό σαν θεραπευτικό σε πονόλαιμους και κρυολογήματα, δεν χρησιμοποιούνταν πολύ σαν ρόφημα, λόγω της πικρής του γεύσης.

Το **χαμαίντρο** για “ζάχαρο”.

Η **αχιλλέα** ή χιλιόφυλλο (*Achillea coarctata*) χρησιμοποιήθηκε τοπικά σε πληγές και εσωτερικά σαν πικρό ευστόμαχο, αλλά και για υψηλή πίεση.

Ο **δυσόσμος**, η ρίγανη κυρίως στη μαγειρική.

Ένα ερώτημα που προέκυψε είναι το γιατί κάποια φυτά που απαντώνται δεν χρησιμοποιούνταν. Είτε δεν τα γνώριζαν, είτε ανήκουν σε φτωχές χημικές φυλές, είτε είχαν δώσει φαινόμενα τοξικότητας ή ήταν γνωστά μόνο σε φυτοθεραπευτές και ήταν μόνο για θεραπευτική χρήση οπότε δεν τα γνώριζαν πολλοί;

Η παράδοση υπήρξε πάντα ο οδηγός της έρευνας. Παραδοσιακά χρησιμοποιούμενα φυτά ερευνώνται, αποδεικνύεται και επιβεβαιώνεται η δραστηριότητά τους και γίνονται γνωστά αναλυτικά όλα τα συστατικά στα οποία αποδίδεται η δράση τους.

Στην πράξη σήμερα, εκτός από την ευρεία χρήση τους σαν αφεψήματα, πολλά από τα αρωματικά παραδοσιακά φυτά βρίσκουν χρήση σε ιδιοσκευάσματα, στην πλειοψηφία τους εισαγόμενα. Ιδιοσκευάσματα με φασκόμηλο σε σπρέι λαιμού, και ζαμπούκο σε σιρόπι για κρυολογήματα και αύξηση της άμυνας του οργανισμού, χαμομήλι σε αλοιφές, σιδηρίτη σε καλλυντικά. Εμπορικό ενδιαφέρον υπάρχει.



Εκτός από τα αυτοφυή αρωματικά, που σίγουρα ευδοκιμούν πάντα καλύτερα στην περιοχή τους, καλλιεργούνται και ευδοκιμούν και άλλα. Σήμερα καλλιεργείται σιδηρίτης σε ευρεία κλίμακα στην περιοχή της Δυτικής Μακεδονίας, λεβάντα, τριαντάφυλλο και φυσικά ο Κρόκος. Με πολύ καλή απόδοση και ποιότητα. Δύο- τρία “καζάνια” - αποστακτήρες αιθερίων ελαίων για τριαντάφυλλα και λεβάντα κυρίως λειτουργούν στην περιοχή. Στην εποχή μας, στα χρόνια της κρίσης, γίνονται πολλές ατομικές κυρίως προσπάθειες.

Ποιές είναι οι χρήσεις των αρωματικών φαρμακευτικών φυτών σήμερα; Παραδοσιακά σαν άρτυμα και τροφή. Τσάι δηλαδή, είτε προσθήκη σαν αρωματικό στην παρασκευή φαγητών. Φρέσκα για παρασκευή βαμμάτων για θεραπευτική χρήση. Με αποξήρανση, για διάθεση όχι άμεση. Για παρασκευή αιθερίων ελαίων, που μπορούν να χρησιμοποιηθούν είτε στην αρωματοποιία, την κοσμητολογία, είτε στη θεραπευτική.

Τα περισσότερα από τα παραπάνω απαιτούν σημαντική τεχνογνωσία. Εδώ συναντώνται οι επιστήμες. Εκτός από τους επενδυτές αγρότες, τη γη, χρειάζονται κι άλλα. Γεωπονία για συμβουλές στην καλλιέργεια. Η Χημεία για απομόνωση χρήσιμων συστατικών και καθορισμό της περιεκτικότητας σε αιθέριο έλαιο των φυτών της καλλιέργειας, για έρευνα στον τομέα της αρωματοποιίας και όχι μόνο. Η Φαρμακογνωσία φαρμακογνώστες - φαρμακοποιοί για συμβουλή σχετικά με τη δυνατότητα χρήσης των φυτών για σύγχρονη θεραπευτική χρήση και πιθανά σχεδιασμό ιδιοσκευασμάτων που μπορούν να εγγυηθούν συγκεκριμένη περιεκτικότητα δραστικών ουσιών. Η Οικονομία οι οικονομολόγοι για το κατά πόσον και πώς μπορεί να γίνει η καλλιέργεια επένδυση συμφέρουσα. Και ή πολιτεία για να ενισχύσει τις επενδύσεις, πιθανά να στηρίξει τη δημιουργία συνεταιρισμών και προπαντός να βοηθήσει στην ανεύρεση αγορών για διάθεση των προϊόντων σε πρόσφορες τιμές. Έχουμε φυσικό πλούτο στα χέρια μας. Κι ας είναι η περιοχή μας σχετικά στο περιθώριο της υπόλοιπης Ελλάδας. Για πολλά χρόνια και για διάφορους λόγους δεν χρειάστηκε να τον εκμεταλλευτούμε. Με το σεβασμό που ανήκει στη γη μας και στα προϊόντα της μπορούμε να αναδείξουμε την αξία τους.



## Αρωματικά Φυτά (με φωτογραφίες) Σιδηρίτης



*Εικόνα 6: Σιδηρίτης*

## Τσάι βουνού (Stachys iva)



*Εικόνα 7: Τσάι βουνού*

## Τσάι ριγανάτο, ρούσο, ρούσικο, πράσινο - *Satureja montana*



*Εικόνα 8: Τσάι ριγανάτο, ρούσικο, πράσινο*

Χαμαίντρο – *Teucrium chamaendrys*



*Εικόνα 9: Χαμαίντρο – Teucrium chamaendrys*

Τσιμπρίτσα - *Thymus* sp.



*Εικόνα 10: Τσιμπρίτσα - Thymus sp.*



Καντηλίνα, φασκόμηλο *Salvia officinalis*



Εικόνα 11: Καντηλίνα, φασκόμηλο

Αγιάννης – *Salvia sclarea*



Εικόνα 12: Αη γιάννης

Δυόσμος, άισμα, αδιάσμος *Mentha spicata*



Εικόνα 13: Δυόσμος, άισμα, αδιάσμος *Mentha spicata*

Μέντα- *Mentha* sp. (*pubesens*, *rotundifolia*)



Εικόνα 14: Μέντα- *Mentha* sp. (*pubesens*, *rotundifolia*)

Φουκάλι – *Marrubium peregrinum*



Εικόνα 15: Φουκάλι – *Marrubium peregrinum*



Χιλιόφυλλο - *Achillea coarctata*



*Εικόνα 16: Φουκάλι*

Μελισσόχορτο - *Melissa officinalis*



*Εικόνα 17: Μελισσόχορτο - Melissa officinalis*