



Κάππαρη

Πολυετής θάμνος του γένους *Carraris*
της οικογένειας Carraridaceae

Το βοτανικό όνομα είναι *Carraris spinosa*
(κάππαρη η ακανθωτή) - αναφέρεται συχνά
και ως 'ρόδο της Μεσογείου'

Αυτοφυές είδος στις περιοχές της λεκάνης της
Μεσογείου με καταγωγή πιθανότατα από τις ξηρές
περιοχές της Δυτικής ή Κεντρικής Ασίας

Κάππαρη

Στην Ελλάδα απαντάται αυτοφυές σε όλη τη χώρα, σε ορισμένες περιοχές ως καλλιεργούμενο (Κρήτη), αλλά και σε κήπους ως καλλωπιστικό

Καλλιεργείται σε εμπορική κλίμακα σε Ισπανία, Ιταλία, Γαλλία, Ελλάδα, Κροατία, Αλγερία, Αίγυπτο, Μαρόκο, Τυνησία, Κύπρο, Ιράν, παραθαλάσσιες περιοχές του Εύξεινου Πόντου

Βοτανική περιγραφή

Είναι αγκαθωτός πολυετής θάμνος ύψους 1-1,5 m

Σχηματίζει μακρείς βλαστούς που ξυλοποιούνται αλλά παραμένουν εύκαμπτοι και συνήθως απλώνονται στο έδαφος

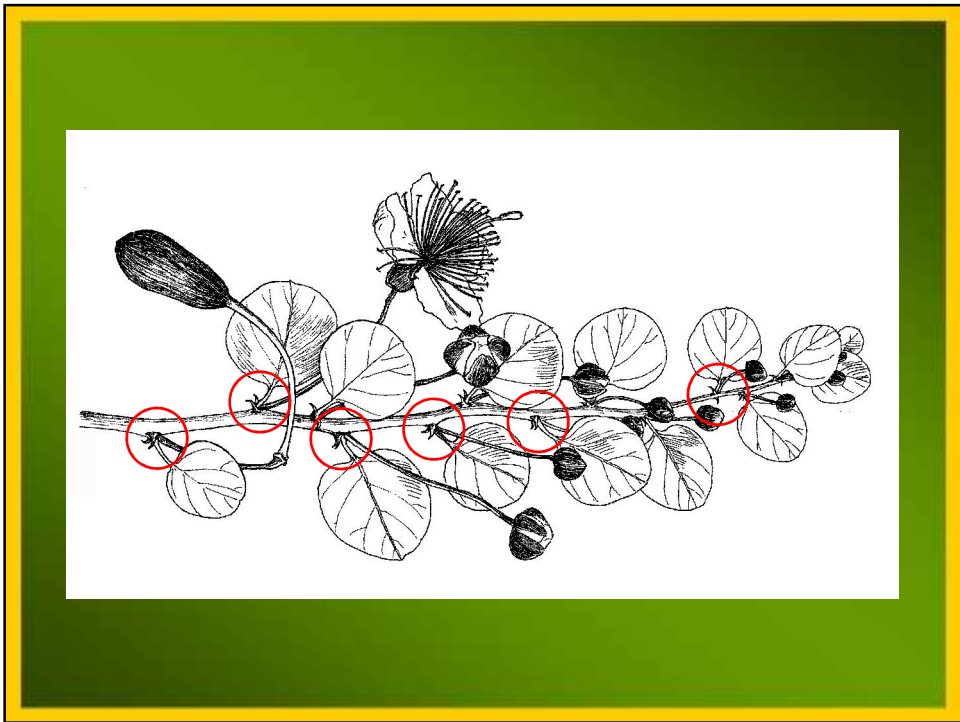
Οι βλαστοί έχουν λεία επιφάνεια και καφεκόκκινο χρώμα στη βάση



Βοτανική περιγραφή

**Τα φύλλα είναι λεία, με κοντό μίσχο,
ωοειδή ως κυκλικά και γκριζοπράσινα**

**Εκατέρωθεν του κολεού των φύλλων εμφανίζονται
δύο μικρά, γαμψά, κίτρινα αγκάθια**



Βοτανική περιγραφή

Τα άνθη βγαίνουν μεμονωμένα σε μακρείς ποδίσκους
έχουν ζωή μόνο μιας μέρας - το βράδυ μαραίνονται

Φέρουν 4 κοκκινωπά σέπαλα, 4 λευκά μεγάλα πέταλα,
πολλούς μακρείς, βιολετί στήμονες με λευκούς ανθήρες
και μακρύ ύπερο

Οι καρποί είναι ράγες, μικροί, μακρόστενοι,
σχήματος αχλαδιού, με πολλά σπέρματα,
λέγονται καππαρόμηλα







**Άνη με χιονάτα πέταλα
και πορφυρούς στήμονες**

Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις

Είναι φυτό της εύκρατης ζώνης

**Ευδοκίμει σε περιοχές με ήπιο χειμώνα από
παραθαλάσσιες περιοχές μέχρι υψόμετρο 900 m**

**Αναπτύσσεται σε ποικιλία εδαφών εκτός από τα πολύ
αργιλώδη και αμμώδη - προτιμά καλά στραγγιζόμενα,
ασβεστώδη, χαλικιώδη εδάφη με pH 7.7-8.2**

Καλλιεργητικές απαιτήσεις

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο και με μοσχεύματα

Ο σπόρος συνήθως φυτρώνει δύσκολα για αυτό προτιμάται ο πολλαπλασιασμός με μοσχεύματα

Αποστάσεις φύτευσης 2 m μεταξύ των γραμμών και 1,5-2 m επί της γραμμής

Δεν απαιτεί ποτίσματα - αντέχει στην ξηρασία και στις υψηλές θερμοκρασίες

Καλλιεργητικές απαιτήσεις

Η κάππαρη είναι πιθανόν το πιο ξηροφυτικό φυτό της Μεσογειακής ζώνης

Στην Ισπανία το χρησιμοποιούν για να σχηματίζουν αντιπυρικές ζώνες

Σε διαστήματα μεγάλης ξηρασίας το φυτό δεν ξεραίνεται εντελώς, αλλά διατηρεί τους χυμούς στους ιστούς του

Καλλιεργητικές απαιτήσεις

Επειδή ανθοφορεί σε βλαστούς ετήσιους (της τρέχουσας βλάστησης) πρέπει να κλαδεύεται πολύ αυστηρά για να δώσει πολλούς νέους βλαστούς

Στην ελληνική κουζίνα η κάπαρη συνδέεται στενά με το ξηρό έδαφος ορισμένων κυκλαδίτικων νησιών (κυρίως της Σαντορίνης όπου είναι πολύ δημοφιλής και ξακουστή)

Επίσης είναι πολύ δημοφιλής στα νησιά Μύκονο, Σίφνο, Σέριφο, Σύρο, Τήνο, Μήλο

Όπου φυτρώνει άγρια και αποτελεί ένα πολύ εκτιμώμενο συστατικό της τοπικής μαγειρικής

Συγκομιδή

Καλλιεργείται κυρίως για τα μπουμπούκια των ανθέων αλλά χρησιμοποιούνται επίσης τα φύλλα και οι καρποί

Τα μπουμπούκια συλλέγονται πριν ανοίξουν και ξεπικρίζονται για περίπου μία εβδομάδα σε νερό που πρέπει να αλλάζει συχνά

Συγκομίζεται από μέσα Μαΐου έως τέλος Ιουνίου και εκτός από τα μπουμπούκια των ανθέων μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τους τρυφερούς βλαστούς και τα φύλλα

Συγκομιδή

Η συγκομιδή αρχίζει το 2^ο έτος

Γίνεται με το χέρι με διαδοχικές συλλογές
κάθε 10-15 ημέρες

Τα μπουμπούκια ταξινομούνται σε κατηγορίες
ανάλογα με το μέγεθος

Η διατήρησή τους γίνεται σε άλμη
ή σε άλμη και ξίδι

Καλλιεργητικές απαιτήσεις

Οι Έλληνες αρέσκονται και στα φύλλα του φυτού
τα οποία βράζουν και τα περιχύνουν με λάδι
και ξύδι ή χυμό λεμονιού

Ή τα κάνουν τουρσί και τα σερβίρουν πάλι ως
σαλατικό, στο οποίο συχνά προσθέτουν ντομάτες,
ελαιόλαδο και κατσικίσια τυριά από τα νησιά

Εκτιμούν ακόμα τον καρπό της κάπαρης σε τουρσί
ο οποίος είναι μακρόστενος και παχύς με τραχιά
και ελαφρώς ινώδη υφή

Χρήσεις

Οι τρυφεροί βλαστοί, οι ανώριμοι οφθαλμοί (μπουμπούκια) και οι καρποί της καταναλώνονται ως ορεκτικό

Η γεύση της είναι ελαφρώς καυτερή, πικάντικη και ευχάριστα πικρή

Λιγότερο χρησιμοποιούνται οι καρποί της και τα τρυφερά βλαστάρια της που μαζεύονται πριν βγάλουν αγκάθια και τρώγονται ωμά σε καλοκαιρινές σαλάτες

Γίνονται σάλτσες, γαρνιτούρες, αρωματίζεται λάδι, ξίδι ή βούτυρο, προστίθεται σε διάφορα τυριά



Με τη κάπαρη γίνονται τουρσιά και πίκλες (μπουμπούκια)

Χρήσεις

Τα φύλλα και η ρίζα χρησιμοποιούνταν για την καταπολέμηση των οιδημάτων, ως διεγερτικό της κυκλοφορίας και των αναπνευστικών λειτουργιών καθώς και σε παθήσεις του δέρματος

Ο φλοιός της ρίζας χρησιμοποιείται για διάφορες παθήσεις όπως αρθρίτιδες, ρευματισμοί, πονόδοντοι, διάρροιες, ως αντισπασμωδικό του στομάχου και των εντέρων, για τη θεραπεία του έλκους του στομάχου

Χρήσεις

Θεωρείται διεγερτικό της όρεξης, τονωτικό, αντιαναιμικό, αφροδισιακό, διουρητικό και αντιαρτηριοσκληρωτικό

Καλλιεργείται και ως καλλωπιστικό επειδή φέρει μεγάλα και ωραία άνθη (και μάλιστα χωρίς ιδιαίτερες καλλιεργητικές φροντίδες)



Κύμινο

Ετήσιο φυτό του γένους *Cuminum*
της οικογένειας των Σκιαδανθών (Apiaceae)

Το δεύτερο πιο ευρέως χρησιμοποιούμενο
μπαχαρικό μετά το μαύρο πιπέρι

Χρησιμοποιείται ευρέως από όλους τους λαούς
που έχουν 'καυτερή' κουζίνα (Ινδοί, Μαροκινοί,
Μεξικάνοι, κλπ)

Κύμινο

Βρίσκεται αυτοφυές σε περιοχές της λεκάνης
της Μεσογείου και σε όλη τη νότια Ασία μέχρι
την Ινδονησία

Το κέντρο καταγωγής του δεν προσδιορίζεται
με ακρίβεια

Θεωρείται ότι κατάγεται από τις περιοχές της λεκάνης
της Μεσογείου όπου αυτοφύεται (πιθανόν από την
περιοχή του Νείλου στην Αίγυπτο)

Άλλες πηγές αναφέρουν ότι κατάγεται
από το Ιράν ή την Ινδία

Κύμινο

Στη χώρα μας μέχρι πρότινος καλλιεργούνταν σε κάποιες εκτάσεις στην περιοχή της Χίου

Σήμερα οι ανάγκες της χώρας καλύπτονται από εισαγωγές του κύμινου (*Cuminum cyminum*) και του κάρβι (*Carum carvi*)

Στις ευρωπαϊκές χώρες έχει αντικατασταθεί από το *Carum carvi*, φυτό της ίδιας οικογένειας, με άρωμα παραπλήσιο με του κύμινου, αλλά θεωρείται πιο ευχάριστο



Carum carvi



Κύμινο

Σήμερα καλλιεργείται κυρίως
στις Ασιατικές χώρες

Ινδία (η μεγαλύτερη παραγωγός χώρα),
Ιράν, Πακιστάν, Συρία, Τουρκία

Αραβικές χώρες της Αφρικής
(Αίγυπτος, Μαρόκο)

Καλλιεργείται επίσης σε Ιράκ,
Αφγανιστάν, Β. Αμερική, Χιλή

Βοτανική περιγραφή

Μονοετής πόα με τρυφερό βλαστό ύψους 30-50 cm

**Τα φύλλα είναι πτεροσχιδή ή διπλά πτεροσχιδή,
με νηματοιδή φυλλάρια, μήκους 5-10 cm,
γαλαζοπράσινου χρώματος**

**Τα κατώτερα φύλλα έχουν μακρείς μίσχους
Τα ανώτερα φύλλα είναι σχεδόν άμισχα**

Βοτανική περιγραφή

**Τα άνθη είναι μικρά, λευκά ή ροζ, φέρονται σε μικρά
σκιάδια με 4-6 ακτίνες μήκους έως 10 cm**

**Οι σπόροι είναι επιμήκεις, διογκωμένοι στο κέντρο,
μήκους 5-6 mm, χρώματος καστανού με αποχρώσεις
κίτρινου, με λεπτές ραβδώσεις στην επιφάνεια**

**Οι σπόροι μοιάζουν μορφολογικά
με τους σπόρους του γλυκάνισου**



Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις

Ευδοκίμει κυρίως σε μεσογειακά κλίματα

Έχει γενοτύπους με μεγάλη παραλλακτικότητα και έτσι μπορεί να καλλιεργηθεί σε θερμές αλλά και σε ψυχρές χώρες όπως στην Αγγλία ή ακόμη και βορειότερα

Μπορεί επίσης να καλλιεργηθεί σε πολλούς τύπους εδαφών (pH 4.5-8.3) εκτός από τα πολύ αργιλώδη

Δεν έχει ιδιαίτερες απαιτήσεις σε λιπάνσεις και σε αρδεύσεις, αποδίδει όμως καλύτερα σε γόνιμα εδάφη

Καλλιεργητικές απαιτήσεις

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο - η σπορά μπορεί να γίνει από τα μέσα Μαρτίου έως τέλος Απριλίου

Η ποσότητα σπόρου που απαιτείται είναι περίπου 1-1,5 kg/στρ

Μπορεί να σπαρεί απευθείας στον αγρό στα πεταχτά ή γραμμικά σε γραμμές που απέχουν 40 cm

Συγκομιδή

Η συγκομιδή γίνεται με θέρισμα των φυτών όταν οι ταξικαρπίες έχουν χάσει την υγρασία τους

Τα φυτά συνήθως αφήνονται θερισμένα στον αγρό να ξεραθούν για δυο ημέρες και μετά αλωνίζονται με θεριζοαλωνιστική μηχανή

Η απόδοση σε καρπό κυμαίνεται από 40 μέχρι 80 kg/στρ

Αιθέριο έλαιο

Όλα τα βλαστικά όργανα, κυρίως το περικάρπιο, περιέχουν αιθέρια έλαια στα οποία οφείλεται η μυρωδιά του όταν τρίψουμε το φυτό

Οι σπόροι περιέχουν αιθέριο έλαιο σε περιεκτικότητα 2.5-4% με βασικά συστατικά κουμινικές αλδεΐδες, κουμινική αλκοόλη (κουμινόλη)

Το αιθέριο έλαιο του κύμινου ανακουφίζει από αέρια του στομάχου (μετεωρισμός) - επίσης έχει αντισηπτικές ιδιότητες

Χρήσεις

Χρησιμοποιείται ευρύτατα ως μπαχαρικό σε μορφή σκόνης μετά από άλεσμα των σπόρων

Έχει πολύ χαρακτηριστικό άρωμα, δυνατό και βαρύ, με γεύση επίσης έντονη που θυμίζει το κάρι

Στην ευρωπαϊκή κουζίνα αντικαθίσταται συχνά από τους σπόρους του *Carum carvi*, το άρωμα του οποίου οι Ευρωπαίοι το βρίσκουν πιο ευχάριστο

Το αιθέριο έλαιο των σπόρων χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία





Χρήσεις

Ως αφέψημα θεωρείται ότι τονώνει την καρδιά και συμβάλλει στη μείωση της ταχυπαλμίας, ενώ δρα σπασμολυτικά σε πόνους κολικού

Συνιστάται για την αντιμετώπιση της ανορεξίας, της δυσπεψίας - βοηθά στη χώνευση των τροφών

Συνιστάται για την αντιμετώπιση των σπασμών του στομάχου και των πόνων της περιόδου



Τσουκνίδα

Πολυετές φυτό του γένους *Urtica* της οικογένειας των Κνιδοειδών (*Urticaceae*)

Το όνομα *Urtica* δόθηκε από τον Ρωμαίο συγγραφέα Πλίνιο λόγω του καψίματος που ένιωθε κανείς με το άγγιγμά του φυτού

Το όνομα προέρχεται από το λατινικό ρήμα 'urere' που σημαίνει 'καίω'

Βοτανική περιγραφή

Ποώδες αυτοφυές φυτό με χαρακτηριστικό τις αδενώδεις τρίχες που βρίσκονται πάνω στο βλαστό και τα φύλλα

Καθώς επίσης και τις σκληρές ίνες του βλαστού και των μίσχων

Ο βλαστός είναι όρθιος
Φτάνει σε ύψος τα 1-2 m







Τσουκνίδα

Ολόκληρο το φυτό καλύπτεται από
λεπτές αδενώδεις τρίχες (βελόνες)

Κατά την επαφή τους με το δέρμα προκαλούν τσούξιμο,
φαγούρα και κοκκινίλα, ενώ σπανιότερα
και αλλεργικές διαταραχές

Αυτό οφείλεται στο δηλητηριώδες υγρό
που περιέχουν οι βελόνες του φυτού

Το υγρό περιέχει μυρμηκικό οξύ (υπεύθυνο για το
τσούξιμο), ακετυλοχολίνη, σεροτονίνη και ισταμίνη
(ουσίες υπεύθυνες για το πρήξιμο και τη φαγούρα)

Οι τρίχες είναι πολύ λεπτές και μαλακές - μοιάζουν με τη βελόνα μιας σύριγγας



Αντιπροκαλύπτονται με εφίδρωση και τριβή - έτσι ώστε είναι ελαφρώς διογκωμένο

Τσουκνίδα

Όταν κάποιος αγγίζει την τρίχα, τότε η πίεση που ασκείται οδηγεί την τρίχα μέσα στο δέρμα

Εκεί απελευθερώνονται οι δραστικές ουσίες της τρίχας στο δέρμα προκαλώντας την ενόχληση που ακολουθεί το τσίμπημα της τσουκνίδας

Ο κνησμός που ακολουθεί προκαλεί μηχανικό ερεθισμό του δέρματος, με επακόλουθο την αναπαραγωγή του εξανθήματος και μερικές φορές την επιμόλυνσή του

Τσουκνίδα

Το πιο δηλητηριώδες είδος τσουκνίδας θεωρείται το *Urtica urentissima*

Είναι γνωστό με την ονομασία 'φύλλο του διαβόλου' που βρίσκεται στη νήσο Τιμόρ του Ινδικού Ωκεανού

Λέγεται ότι οι επιδράσεις του μπορεί να κρατήσουν μέχρι και ένα χρόνο και μπορεί να είναι ακόμη και θανατηφόρες

Αντίδοτα - θεραπεία

Ιατρικά, ακολουθείται θεραπεία με κάποιο αντιϊσταμινικό ή σε σοβαρότερες περιπτώσεις με κάποιο κορτικοστεροειδές

Πλύσιμο με άφθονο νερό και σαπούνι

Πάστα από μαγειρική σόδα διαλυμένη σε νερό

Φέτες κρεμμυδιού με λάδι ή χυμό λεμονιού

Τρίψιμο στο ερεθισμένο σημείο με φύλλα από μολόχα (*Malva spp.*), λάπαθο (*Rumex spp.*), βάλσαμο (*Impatiens spp.*), πεντάνευρο (*Plantago spp.*)



Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις

Η τσουκνίδα αυτοφύεται σχεδόν παντού κυρίως σε χέρσα εδάφη, οικόπεδα, σκουπιδοτόπους

Συνήθως φύεται σε ακαλλιέργητα (χέρσα) εδάφη πλούσια σε άζωτο

Φυτρώνει με τα πρωτοβρόχια του Οκτωβρίου και διατηρείται τρυφερή ως τον Απρίλιο-Μάιο οπότε αρχίζει η ανθοφορία

Η άνθηση αρχίζει τον Ιούνιο και διαρκεί μέχρι και τον Σεπτέμβριο

Συγκομιδή

Συγκομίζεται όλο το φυτό την άνοιξη πριν από την άνθηση

Τα φύλλα συλλέγονται πριν την άνθηση
Τα ανθισμένα μέρη κατά τη διάρκεια της άνθησης
Οι καρποί κατά την διάρκεια της πλήρους ωρίμανσης
Οι ρίζες όταν έχει τελειώσει ο κύκλος του φυτού

Θα πρέπει να προστατευτούμε με κάποιο τρόπο από την αλλεργία που προκαλεί στο δέρμα μας η επαφή με τις τρίχες της

Ιδιότητες

Είναι πολύτιμη πηγή μετάλλων (σίδηρος, νάτριο, κάλιο, ασβέστιο, μαγγάνιο, κ.ά.) καθώς και βιταμινών Α, Β, C

Η υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C εξασφαλίζει αυξημένη απορρόφηση του σιδήρου, έτσι ο χυμός του φυτού βοηθά στην αντιμετώπιση της σιδηροπενικής αναιμίας

Ο φρέσκος χυμός περιέχει σεκρετίνη που διεγείρει τη λειτουργία του παγκρέατος, μειώνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και τονώνει την κυκλοφορία του αίματος

Ιδιότητες

Ο χυμός, το αφέψημα και το έγχυμα του φυτού έχουν διουρητική και αντιφλεγμονώδη δράση και βελτιώνουν την λειτουργία των νεφρών και της χολής

Βοηθούν επίσης στη μείωση της διόγκωσης του προστάτη στους άνδρες (καλοήθης υπερπλασία)

Έχουν αναλγητικές-αντιρρευματικές ιδιότητες (χρησιμοποιούνται για τους αρθρικούς πόνους)

Έχουν επίσης αιμοστατικές ιδιότητες (αιμορραγίες πληγών, ρινορραγίες, αιμορροΐδες, υπερβολική ροή αίματος κατά την έμμηνο ρύση)

Ιδιότητες

**Λειτουργεί κατά της τριχόπτωσης,
της ξηροδερμίας και της πιτυρίδας**

**Με το αφέψημα των ριζών και των φύλλων γίνεται
μασάζ στο κεφάλι όταν το δέρμα του είναι ξηρό και
για το δυνάμωμα των μαλλιών**

**Το αφέψημα των ριζών έχει ευεργετική επίδραση σε
παθήσεις του δέρματος όπως φαγούρα, έκζεμα και
ακμή (γίνονται κομπρέσες και μπάνια)**

Ιδιότητες

**Με το αφέψημα και τον χυμό του φυτού γίνονται
πλυσίματα και τοποθετούνται κομπρέσες σε
τσιμπήματα εντόμων, δαγκώματα σκύλων
(βοηθάει στην επούλωση των πληγών)**

**Το εκχύλισμα του φυτού αναφέρεται ότι διεγείρει το
αμυντικό σύστημα των φυτών κατά των ασθενειών**

**Το εκχύλισμα χρησιμοποιείται για την αντιμετώπιση
διαφόρων εντόμων-εχθρών (κυρίως των αφίδων)**

Χρήσεις

Μαγειρική

Τα φύλλα βράζονται και τρώγονται ως σαλάτα, σε διάφορα εδέσματα με ρύζι (ή με πλιγούρι) και σε σούπες

Τα νεαρά φύλλα χρησιμοποιούνται επίσης σε πίτες μόνα τους (τσουκνιδόπιτες) ή και με άλλα χόρτα

Οι βελόνες του φυτού καταστρέφονται με το βράσιμο ή το ψήσιμο

Χρήσεις

Φαρμακευτική-φαρμακοβιομηχανία

Θεωρείται ως χρήσιμο φυτικό φάρμακο στην ομοιοπαθητική

Κυκλοφορεί στο εμπόριο σε διάφορα φαρμακευτικά σκευάσματα ή ως συστατικό σε καλλυντικά και συμπληρώματα διατροφής

Δισκία, κάψουλες, σιρόπι, αλοιφή, βάμμα, σκόνη

Χρησιμοποιείται στην παρασκευή σαπουνιών, σαμπουάν, λοσιόν



Χρήσεις

Παραγωγή κλωστικών ινών

Για παράδειγμα, από ένα είδος τσουκνίδας στην Ασία λαμβάνονται κλωστικές ίνες από τον βλαστό για την παραγωγή υφασμάτων

Κοινή κάνναβη, γιούτα, κενάφ, λινάρι

Αποξηραμένες τσουκνίδες
τροφή σε ζώα



**ΤΕΛΟΣ
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**