

ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ / GREEK SUPER FOODS



Βαλκανικός Βοτανικός
Κήπος Κρουσίων

Big Picnic

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ
2017



ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ

Άσε την τροφή να γίνει το φάρμακό σου, και φάρμακο να γίνει η τροφή σου.

Ιπποκράτης

Οι φυτογενετικοί πόροι παίζουν σημαντικό ρόλο στην παγκόσμια επισιτιστική ασφάλεια. Το Ινστιτούτο Γενετικής Βελτίωσης και Φυτογενετικών Πόρων (Ελληνικός Γεωργικός Οργανισμός Δήμητρα, ΕΛΓΟ Δήμητρα) εργάζεται για τη διατήρηση και την αειφορική χρήση των φυτογενετικών πόρων της χώρας μας, ώστε οι Έλληνες να μπορούμε να ανταποκρινόμαστε με επιτυχία τόσο στις παρούσες όσο και στις μελλοντικές ανάγκες, αλλά και προκλήσεις. Σε αυτό το πλαίσιο, ο Βαλκανικός Βοτανικός Κήπος Κρουσσιών (ΒΒΚΚ), ζωντανό κύτταρο του Ινστιτούτου, στο πλαίσιο του Ευρωπαϊκού Προγράμματος Big Picnic (Horizon 2020), επιχειρεί φέτος να ενημερώσει και να ευαισθητοποιήσει το κοινό για τις ευεργετικές ιδιότητες των Ελληνικών Αρωματικών-Φαρμακευτικών Φυτών¹, συμβάλλοντας με αυτόν τον τρόπο στη βελτίωση της διατροφής των πολιτών.

Επισιτιστική ασφάλεια σημαίνει πρόσβαση όλων των ανθρώπων ανά πάσα στιγμή σε επαρκή, ασφαλή και θρεπτικά τρόφιμα, προκειμένου οι άνθρωποι να διατηρήσουν μια υγιή και δραστήρια ζωή (περιλαμβάνονται η φυσική και οικονομική πρόσβαση σε τροφή που ικανοποιεί τις διατροφικές ανάγκες των ανθρώπων, καθώς και οι διατροφικές προτιμήσεις τους).

Είναι βέβαιο ότι **ό,τι τρώμε επιδρά στην υγεία μας**. Σήμερα, δεν θέλουμε απλώς η διατροφή μας να είναι απαλλαγμένη από χημικές και γενετικά τροποποιημένες ουσίες, αλλά να είναι, επίσης, ωφέλιμη για τον οργανισμό μας. Για τον λόγο αυτόν, γίνεται πολύς λόγος για τις υπερτροφές. Επίσημος ορισμός για την έννοια «*υπερτροφή*» δεν υπάρχει, όμως άτυπα συνήθως μια τροφή χαρακτηρίζεται ως «*υπερτροφή*» όταν συγκεντρώνει πλήθος ευεργετικών συστατικών (θρεπτικών και μη), τα οποία ο ανθρώπινος οργανισμός μπορεί να τα απορροφήσει ή/και να τα αξιοποιήσει προς όφελός του. Ως υπερτροφές, λοιπόν, θα μπορούσαν να χαρακτηριστούν οι τροφές εκείνες για τις οποίες συγκεκριμένες έρευνες και κλινικές μελέτες δείχνουν ότι θωρακίζουν τον οργανισμό, ενισχύουν τον μεταβολισμό ή το ανοσο-

ποιητικό σύστημα και προστατεύουν από καρδιακά νοσήματα, εκφυλιστικές ασθένειες ή άλλα προβλήματα υγείας (τέτοιες τροφές συνήθως είναι πλούσιες σε ω-3 λιπαρά οξέα, βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, αμινοξέα και ουσίες με ισχυρή αντιοξειδωτική δράση). Υπό αυτή την έννοια και δεδομένου ότι πλήθος από επιστημονικές μελέτες υποστηρίζουν πλέον τα οφέλη και την ευεργετική επίδραση των ελληνικών αρωματικών και φαρμακευτικών φυτών στον ανθρώπινο οργανισμό, τα βρώσιμα τμήματα αυτών των φυτών μπορούν να χαρακτηριστούν ως «*σύγχρονες υπερτροφές*». Ο ΒΒΚΚ και το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Big Picnic προσκαλούν τους πολίτες να καθίσουν μαζί με επιστήμονες, φορείς χάραξης πολιτικής, εκπροσώπους της βιομηχανίας τροφίμων και άλλους, ώστε να συζητήσουν, να μοιραστούν και να αναπτύξουν ιδέες σχετικά με την πολυεπίπεδη έννοια της επισιτιστικής ασφάλειας (μία από τις πιο πιεστικές προκλήσεις που αντιμετωπίζει ο πλανήτης). Ένας από τους βασικούς στόχους του προγράμματος Big Picnic είναι η ενεργός συμμετοχή του κοινού σε θέματα επισιτιστικής ασφάλειας μέσω διαδραστικών δραστηριοτήτων και καφέ της επιστήμης (science café) σε πανευρωπαϊκό επίπεδο. Αυτή η προσέγγιση αποσκοπεί στη συνδημιουργία νέων και προσιτών μηχανισμών που θα διευκολύνουν την αλληλεπίδραση και την αποδοτική συνεργασία μεταξύ του κοινού, των φορέων και των ερευνητών.

Δεδομένου ότι η Ελλάδα βρίσκεται μόλις στη 18η θέση μεταξύ των 26 Ευρωπαϊκών κρατών στην κατάταξη του παγκόσμιου δείκτη Επισιτιστικής Ασφάλειας, ο ΒΒΚΚ λειτουργεί ως κέντρο προώθησης του διαλόγου σε σχετικά θέματα, επιχειρεί να διερευνήσει τις επιθυμίες και τις ανάγκες του ελληνικού κοινού και αποτελεί μια πλατφόρμα συνδημιουργίας απόψεων, έτσι ώστε οι μελλοντικές ερευνητικές δραστηριότητες σε ευρωπαϊκό επίπεδο να σχεδιαστούν με τέτοιο τρόπο που να συμπεριλάβουν και τις απόψεις του ελληνικού κοινού (αρχές της Υπεύθυνης Έρευνας και Καινοτομίας).

Ένας από τους βασικότερους στόχους του ΒΒΚΚ, στο πλαίσιο του προγράμματος Big Picnic, είναι η δημιουργία μιας εργαλειοθήκης διαφορετικών προσεγγίσεων, οι οποίες προωθούν την ενεργό συμμετοχή ομάδων-στόχων και

αποσκοπούν στην ενημέρωση-ευαισθητοποίηση του κοινού. Μια πρώτη προσέγγιση αποτελεί το διαδραστικό ημερολόγιο του 2017, μέσω του οποίου οι Έλληνες πολίτες όχι μόνο ενημερώνονται και ευαισθητοποιούνται για την αξία και τις ευεργετικές ιδιότητες των ελληνικών «*υπερτροφών*», αλλά παροτρύνονται να τις συμπεριλάβουν στην καθημερινή διατροφή τους. Επίσης, μπορούν να συνδεθούν με τα κοινωνικά μέσα πληροφόρησης του Big Picnic και να έχουν τη δυνατότητα να μοιράζονται στο εξής χρήσιμες πληροφορίες, να ενημερώνονται και να συμμετέχουν στις δραστηριότητες συνδημιουργίας, στα αλληλεπίδραστικά καφέ της επιστήμης που θα οργανώνονται καθώς και να συμμετέχουν στους διαγωνισμούς του προγράμματος. Με λίγα λόγια, οι σελίδες του παρόντος ημερολογίου καλούν τους πολίτες να γίνουν πρεσβευτές και συνδημιουργοί της επιστήμης σε θέματα επισιτιστικής ασφάλειας, στο πλαίσιο του προγράμματος Big Picnic.

Για το ημερολόγιο εργάστηκαν οι:

Ελένη Μαλούπα,
Υπεύθυνη του ΒΒΚΚ, ΕΛΓΟ Δήμητρα
Νίκος Κρίγκας,
Ταξινόμηση Φυτών, Τμήμα Βιολογίας Α.Π.Θ.
Διαμάντω Λάζαρη,
Φαρμακογνώσια, Τμήμα Φαρμακευτικής Α.Π.Θ.
Δημήτρης Φωτάκης,
Επιστημονικός συνεργάτης, ΕΛΓΟ Δήμητρα

¹ Βλέπε σχετικά στο βιβλίο των Στικούδη Μ., Μαλούπα Ε., Λάζαρη Δ. και Κρίγκα Ν. «Με...Νου, Αρωματόκηπος και Ευεξία: ανακαλύπτοντας μυστικά των βοτάνων», Εκδόσεις Πατάκης (2016), αλλά και στον ιστότοπο της αγγλικής έκδοσης του βιβλίου (2016) www.aromagardenbook.gr.

Το πρωτογενές φωτογραφικό υλικό και οι περισσότερες πληροφορίες που αναφέρονται στο παρόν ημερολόγιο προέρχονται από το παραπάνω βιβλίο.

Μπορείτε να βρείτε νέους τρόπους χρήσης και συνταγές μαγειρικής για τα φυτά του ημερολογίου στο παραπάνω βιβλίο ή στο aromatikesstories.blogspot.gr της foodblogger Μαρίας Στικούδη.

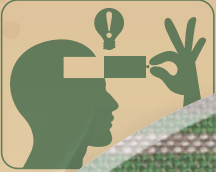


ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ
ΥΠΕΡΤΡΟΦΕΣ



GREEK SUPER
FOODS

«Με...Νου,
Αρωματόκηπος και Ευεξία»
(Εκδόσεις Πατάκη),
www.aromagardenbook.gr
aromatikesistories.blogspot.gr



Κρίταμο / Rock samphire (*Crithmum maritimum*)

Ιδιότητες: Ορεκτική, διουρητική, αντισπασμωδική, αντισκορβουτική, αντιηκική, αντιμικροβιακή, αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδης.

Συστατικά: Αιθέρια έλαια, φαινολικά οξέα, φλαβονοειδή, ταννίνες, καροτενοειδή, βιταμίνη C, αμινοξέα, λιπαρά οξέα, ιώδιο και νάτριο.

Καταναλώνεται ωμό, ελαφρώς βρασμένο, διατηρημένο σε ξύδι ή σε άλμη, ή ως σκόνη (προσθήκη σε άλευρα) ή ως συστατικό αρωματικού αλατιού.

Ξέρατε ότι οι παλιοί ναυτικοί είχαν μαζί τους κρίταμα για να καταπολεμούν το σκορβούτο (λόγω μεγάλης περιεκτικότητας σε βιταμίνη C);

Ξέρατε ότι η πρώτη εμπορική καλλιέργεια του κρίταμου είναι στη Χαλκιδική;



Αν χρησιμοποιείτε το κρίταμο
στη μαγειρική, στείλτε μας τις συνταγές στο
Facebook: [BigPicnic.gr](https://www.facebook.com/BigPicnic.gr) και στο www.bbgk.gr/big-picnic

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

26

27

28

29

30

31

1

Πρωτοχρονιά

2

3

4

5

6

7

8

Θεοφάνεια

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31



Στικούδη Μ.,
Μαλούπα Ε.,
Λάζαρη Δ.,
Κρίγκας Ν.,
Εκδόσεις Πατάκη 2016



Βαλκανικός
Βοτανικός
Κήπος
Κρουσίων

Big Picnic



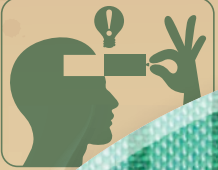
ΕΛΓΟ - ΔΗΜΗΤΡΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ - ΔΗΜΗΤΡΑ

Stikoudi M., Maloupa E.,
Lazari D., Krigas N., 2016
www.aromagardenbook.gr

aromatikesstories.blogspot.gr
(Μ. Στικούδη)



«Με...Νου,
Αρωματόκηπος και Ευεξία»
(Εκδόσεις Πατάκη),
www.aromagardenbook.gr
aromatikesistories.blogspot.gr



Κάπαρη / Capper (*Capparis spinosa* aggr.)

Ιδιότητες: Ορεκτική, τονωτική, διουρητική, αντιμικροβιακή, αντιοξειδωτική, αντιφλεγμονώδης, αντιδιαβητική, αντιαναιμική, αντιαρτηριοκληρωτική, αναλγητική και αντιμεταλλαξιογόνος.

Συστατικά: Πρωτεΐνες, φαινολικές ενώσεις, βιταμίνες (Α, Β3, C, Κ), λινολεϊκό και καπρικό οξύ, νάτριο, ασβέστιο, σίδηρος, μαγγάνιο, μαγνήσιο, χαλκός.

Καταναλώνονται τα μπουμπούκια, τα φύλλα και οι νεαροί βλαστοί (σε άλμη ή αποξηραμένα, αφού ξεπικρίσουν).

Ξέρατε ότι η κάπαρη καταναλώνεται από αρχαίους χρόνους με τον ίδιο σχεδόν τρόπο;

Ξέρατε ότι στην Ελλάδα υπάρχουν 5 είδη αυτοφυής κάπαρης;



Αν χρησιμοποιείτε την κάπαρη
στη μαγειρική, στείλτε μας τις συνταγές στο
Facebook: [BigPicnic.gr](https://www.facebook.com/BigPicnic.gr) και στο www.bbgk.gr/big-picnic

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

1

2

3

4

5

Καθαρή Δευτέρα



Στικούδη Μ.,
Μαλούπα Ε.,
Λάζαρη Δ.,
Κρίγκας Ν.,
Εκδόσεις Πατάκη 2016



Βαλκανικός
βοτανικός
Κήπος
Κρουσίων

Big Picnic



ΕΛΓΟ - ΔΗΜΗΤΡΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ - ΔΗΜΗΤΡΑ

Stikoudi M., Maloupa E.,
Lazari D., Krigas N., 2016
www.aromagardenbook.gr

aromatikestories.blogspot.gr
(Μ. Στικούδη)



«Με...Νου,
Αρωματόκηπος και Ευεξία»
(Εκδόσεις Πατάκη),
www.aromagardenbook.gr
aromatikesistories.blogspot.gr



Αγριονταφυλιά / Dog-rose (*Rosa canina*)

Ιδιότητες: Αντιβακτηριακή, αντιμυκητιακή και αντιφλεγμονώδης, στυπτική, αντιδιαρροϊκή, μειώνει τους πόνους και τη δυσκαμψία των αρθρώσεων, πρόληψη κρυολογήματος και βρογχίτιδας.

Συστατικά: Αιθέριο έλαιο, ταννίνες, γαλλικό οξύ, κυανιδόλη, φλαβονοειδή, βιταμίνες Α, C και Ε, ριβοφλαβίνη, νικοτινικό οξύ, κιτρικό οξύ, σάκχαρα, γαλακτολιπίδια, καροτένια, φώσφορος, κάλιο, μαγνήσιο, ασβέστιο, σίδηρος, χαλκός, μαγγάνιο, ψευδάργυρος.

Καταναλώνονται οι ταξικαρπίες (κυνόροδα) ως ρόφημα (αφέψημα) ή ως αρτυματικό σε μαγειρικές συνταγές (π.χ. μαρμελάδα).

Ξέρατε ότι τα φρέσκα κυνόροδα έχουν περισσότερη βιταμίνη C από τα πορτοκάλια;

Ξέρατε ότι τα κυνόροδα θα πρέπει να βραστούν ώστε να αποδώσουν τη βιταμίνη C (αφέψημα);



Αν χρησιμοποιείτε τα κυνόροδα
στη μαγειρική, στείλτε μας τις συνταγές στο
Facebook: [BigPicnic.gr](https://www.facebook.com/BigPicnic.gr) και στο www.bbgk.gr/big-picnic

ΜΑΡΤΙΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

27

28

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

Παγκόσμια Ημέρα
Δασοπονίας

Ευαγγελισμός της Θεοτόκου
& Εθνική Επέτειος

27

28

29

30

31

1

2



Στικούδη Μ.,
Μαλούπα Ε.,
Λάζαρη Δ.,
Κρίγκας Ν.,
Εκδόσεις Πατάκη 2016



Βαλκανικός
βοτανικός
Κήπος
Κρουσίων

Big Picnic



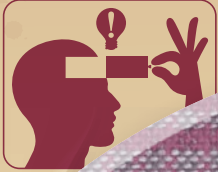
ΕΛΓΟ - ΔΗΜΗΤΡΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ - ΔΗΜΗΤΡΑ

Stikoudi M., Maloupa E.,
Lazari D., Krigas N., 2016
www.aromagardenbook.gr

aromatikestories.blogspot.gr
(Μ. Στικούδη)



«Με...Νου,
Αρωματόκηπος και Ευεξία»
(Εκδόσεις Πατάκη),
www.aromagardenbook.gr
aromatikesistories.blogspot.gr



Δίκταμος / Dittany of Crete (*Origanum dictamnus*)

Ιδιότητες: Ορεξιογόνος, ευστόμαχη, τονωτική, θερμαντική, διουρητική, χωνευτική, αναλγητική, αντιφλεγμονώδης, αντιοξειδωτική, αφροδισιακή, εμμηναγωγός, αντισπασμωδική, επουλωτική, στυπτική, καταπραϊντική νευρικού συστήματος, στομάχου και εντέρων, αντιβακτηριακή, αντιμικροβιακή, αντιμυκητιακή, ανθελμινθική.

Συστατικά: Αιθέριο έλαιο, πολυφαινολικά συστατικά, φλαβονοειδή, κουμαρίνες, τριτερπένια, τοκοφερόλες, στερόλες, λιπαρά οξέα.

Καταναλώνονται τα φύλλα και οι ταξιανθίες ως ρόφημα ή ως αρτυματικά σε μαγειρικές συνταγές.

Ξέρατε ότι ο δίκταμος αποτελεί παραδοσιακό φαρμακευτικό προϊόν φυτικής προέλευσης για:

- (i) ανακούφιση από τον βήχα λόγω κρυολογήματος,
- (ii) ανακούφιση από ήπιες γαστρεντερικές διαταραχές,
- (iii) ανακούφιση από ήπιες δερματολογικές φλεγμονές και μελανιές;

Ξέρατε ότι το αιθέριο έλαιο δίκταμου περιλαμβάνεται στα βασικά συστατικά φυσικού ιδιοσκευάσματος που κυκλοφορεί στο εμπόριο για την ενδυνάμωση της άμυνας του οργανισμού;



Αν χρησιμοποιείτε το δίκταμο
στη μαγειρική, στείλτε μας τις συνταγές στο
Facebook: [BIGpicnic.gr](https://www.facebook.com/BigPicnic.gr) και στο www.bbgk.gr/big-picnic



ΑΠΡΙΛΙΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

27

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

Δευτέρα του Πάσχα

24

25

26

27

28

29

30

Μεγάλη Παρασκευή

Άγιο Πάσχα



Στικούδη Μ.,
Μαλούπα Ε.,
Λάζαρη Δ.,
Κρίγκας Ν.,
Εκδόσεις Πατάκη 2016



Βαλκανικός
Βοτανικός
Κήπος
Κρουσίων

Big Picnic



ΕΛΓΟ - ΔΗΜΗΤΡΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ - ΔΗΜΗΤΡΑ

Stikoudi M., Maloupa E.,
Lazari D., Krigas N., 2016
www.aromagardenbook.gr

aromatikesistories.blogspot.gr
(Μ. Στικούδη)



ΜΑΪΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

1

2

3

4

5

6

7

Πρωτομαγιά

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

Παγκόσμια ημέρα
βιοποικιλότητας

29

30

31

1

2

3

4



Στικούδη Μ.,
Μαλούπα Ε.,
Λάζαρη Δ.,
Κρίγκας Ν.,
Εκδόσεις Πατάκη 2016



Βαλκανικός
βοτανικός
Κήπος
Κρουσίων

Big Picnic



ΕΛΓΟ - ΔΗΜΗΤΡΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ - ΔΗΜΗΤΡΑ

Stikoudi M., Maloupa E.,
Lazari D., Krigas N., 2016
www.aromagardenbook.gr

aromatikesstories.blogspot.gr
(Μ. Στικούδη)



«Με...Νου,
Αρωματόκηπος και Ευεξία»
(Εκδόσεις Πατάκη),
www.aromagardenbook.gr
aromatikesistories.blogspot.gr



Μελισσόχορτο Lemon balm, Melissa (*Melissa officinalis*)

Ιδιότητες: Ορεκτική, χαλαρωτική-ηρεμιστική, υπναγωγός, αντιφλεγμονώδης, αντιμικροβιακή, αντι-ηική, αντιοξειδωτική, τονωτική, αντισπασμωδική, αντιρρευματική, αντιασθματική, ρυθμιστική θυρεοειδούς αδένου.

Συστατικά: Αιθέριο έλαιο, φαινολικά οξέα, φλαβονοειδή, μονοτερπενικοί γλυκοσίδες, τριτερπένια, βιταμίνες Α, Β, Κ και C, ταννίνες, λιπίδια.

Καταναλώνονται τα φύλλα και τμήματα των ανθοφόρων βλαστών (φρέσκα ή αποξηραμένα) σε μαγειρικές συνταγές ή ως ρόφημα (έγχυμα).

Ξέρατε ότι το μελισσόχορτο αποτελεί παραδοσιακό φαρμακευτικό προϊόν φυτικής προέλευσης για την: (α) ανακούφιση ήπιων συμπτωμάτων ψυχικού στρες, ενώ είναι επίσης υπναγωγό, και (β) συμπτωματική θεραπεία ήπιων γαστρεντερικών διαταραχών (όπως τυμπανισμός και μετεωρισμός);

Ξέρατε ότι σε αντίθεση με άλλα αρωματικά-φαρμακευτικά φυτά, το φρέσκο μελισσόχορτο προσδίδει περισσότερα αρώματα και έχει εντονότερη γεύση σε σχέση με το αποξηραμένο;



Αν χρησιμοποιείτε το μελισσόχορτο
στη μαγειρική, στείλτε μας τις συνταγές στο
Facebook: [BIGpicnic.gr](https://www.facebook.com/BIGpicnic.gr) και στο www.bbqg.gr/big-picnic

ΙΟΥΝΙΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

Αγίου Πνεύματος
Παγκόσμια Ημέρα
Περιβάλλοντος

12

13

14

15

16

17

18

Παγκόσμια Ημέρα κατά της
Ξηρασίας & Ερημοποίησης

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1

2



Στικούδη Μ.,
Μαλούπα Ε.,
Λάζαρη Δ.,
Κρίγκας Ν.,
Εκδόσεις Πατάκη 2016



Βαλκανικός
Βοτανικός
Κήπος
Κρουσίων

Big Picnic



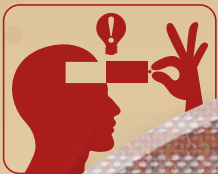
ΕΛΓΟ - ΔΗΜΗΤΡΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ - ΔΗΜΗΤΡΑ

Stikoudi M., Maloupa E.,
Lazari D., Krigas N., 2016
www.aromagardenbook.gr

aromatikesistories.blogspot.gr
(Μ. Στικούδη)



«Με...Νου,
Αρωματόκηπος και Ευεξία»
(Εκδόσεις Πατάκη),
www.aromagardenbook.gr
aromatikesistories.blogspot.gr



Κράνα / Cornelian cherries (*Cornus mas*)

Ιδιότητες: Στυπτική, αντιδιαρροϊκή, αντιοξειδωτική, τονωτική, χωνευτική, αναλγητική, αντιφλεγμονώδης, αντισπασμωδική, αντιδιαβητική.

Συστατικά: Ταννίνες, πηκτίνες, αντιοξειδωτικές ουσίες, τριτερπενικά οξέα, βιταμίνες C και E, καροτίνη, σίδηρος.

Καταναλώνονται οι ώριμοι καρποί (φρέσκοι, αποξηραμένοι, καταψυγμένοι) ως αρτυματικό σε μαγειρικές συνταγές ή ως ρόφημα.

Ξέρατε ότι τα κράνα έχουν ισχυρότατη αντιοξειδωτική δράση σε σχέση με πολλά άλλα φρούτα;

Ξέρατε ότι τα κράνα μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως αφέψημα;



Αν χρησιμοποιείτε τα κράνα
στη μαγειρική, στείλτε μας τις συνταγές στο
Facebook: [BigPicnic.gr](https://www.facebook.com/BigPicnic.gr) και στο www.bbgk.gr/big-picnic

ΙΟΥΛΙΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

26	27	28	29	30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



Στικούδη Μ.,
Μαλούπα Ε.,
Λάζαρη Δ.,
Κρίγκας Ν.,
Εκδόσεις Πατάκη 2016



Βαλκανικός
Βοτανικός
Κήπος
Κρουσίων

Big Picnic



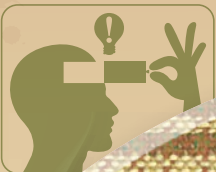
ΕΛΓΟ - ΔΗΜΗΤΡΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ - ΔΗΜΗΤΡΑ

Stikoudi M., Maloupa E.,
Lazari D., Krigas N., 2016
www.aromagardenbook.gr

aromatikesstories.blogspot.gr
(Μ. Στικούδη)



«Με...Νου,
Αρωματόκηπος και Ευεξία»
(Εκδόσεις Πατάκη),
www.aromagardenbook.gr
aromatikesistories.blogspot.gr



Τσάι βουνού Greek Mountain Tea (*Sideritis* spp.)

Ιδιότητες: Αντιοξειδωτική, αντιφλεγμονώδης, αναλγητική, αντιρρευματική, αντιμικροβιακή, αντιμυκητιακή, αντιβακτηριακή, αντισηπτική, ευστόμαχη, θερμαντική, τονωτική, αποτοξινωτική, αποχρεμπτική, σπασμολυτική, αντιδιαρροϊκή, αντιυπερτασική, διουρητική, αγγειοπροστατευτική, νευροπροστατευτική.

Συστατικά: Αιθέριο έλαιο, φλαβονοειδή, φαινυλοαιθανοϊκοί γλυκοσίδες, τερπένια, ασβέστιο, σίδηρος, κάλιο, μαγνήσιο, νάτριο, αργίλιο, φώσφορος, ψευδάργυρος, βόριο, χρώμιο, μαγγάνιο.

Καταναλώνονται τμήματα των ανθοφόρων βλαστών και φύλλα (φρέσκα ή αποξηραμένα) κυρίως ως ρόφημα.

Ξέρατε ότι το τσάι του βουνού περιλαμβάνει 10 διαφορετικά είδη και υποείδη στην Ελλάδα;

Ξέρατε ότι στην Ελλάδα σχεδόν τα μισά αυτοφυή είδη και υποείδη από τσάι βουνού απειλούνται με εξαφάνιση;



Αν χρησιμοποιείτε το τσάι του βουνού
στη μαγειρική, στείλτε μας τις συνταγές στο
Facebook: [BigPicnic.gr](https://www.facebook.com/BigPicnic.gr) και στο www.bbgk.gr/big-picnic

ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

Κοίμηση της Θεοτόκου

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

1

2

3



Στικούδη Μ.,
Μαλούπα Ε.,
Λάζαρη Δ.,
Κρίγκας Ν.,
Εκδόσεις Πατάκη 2016



Βαλκανικός
βοτανικός
κήπος
Κρουσίων

Big Picnic



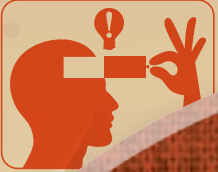
ΕΛΓΟ - ΔΗΜΗΤΡΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ - ΔΗΜΗΤΡΑ

Stikoudi M., Maloupa E.,
Lazari D., Krigas N., 2016
www.aromagardenbook.gr

aromatikestories.blogspot.gr
(Μ. Στικούδη)



«Με...Νου,
Αρωματόκηπος και Ευεξία»
(Εκδόσεις Πατάκη),
www.aromagardenbook.gr
aromatikesistories.blogspot.gr



Ρούδι ή σουμάκι Soumac (*Rhus coriaria*)

Ιδιότητες: Τονωτική, ορεξιογόνος, αντιμικροβιακή, στυπτική, διουρητική, αντιφλεγμονώδης, αντιοξειδωτική, αντιμυκητιακή, υπογλυκαιμική.

Συστατικά: Ταννίνες, ακόρεστα και κορεσμένα λιπαρά οξέα, ίχνη αιθέριου ελαίου, ανθοκυανίνες, κάλιο, νάτριο, μαγνήσιο, φώσφορος, ασβέστιο, σίδηρος, χαλκός, ψευδάργυρος, μαγγάνιο, βιταμίνες Β και C, αμινοξέα.

Καταναλώνονται το περίβλημα των ώριμων καρπών (φρέσκο, αποξηραμένο ή αλατισμένο).

Ξέρατε ότι το ρούδι μπορεί να υποκαταστήσει σε ένα βαθμό το λεμόνι ή το ξύδι;

Ξέρατε ότι το ρούδι αυτοφύεται στην Ελλάδα;



Αν χρησιμοποιείτε το ρούδι
στη μαγειρική, στείλτε μας τις συνταγές στο
Facebook: [BigPicnic.gr](https://www.facebook.com/BigPicnic.gr) και στο www.bbqk.gr/big-picnic

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

28

29

30

31

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

1



Στικούδη Μ.,
Μαλούπα Ε.,
Λάζαρη Δ.,
Κρίγκας Ν.,
Εκδόσεις Πατάκη 2016



Βαλκανικός
Βοτανικός
Κήπος
Κρουσίων

Big Picnic



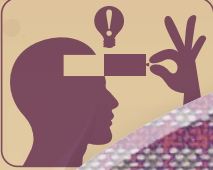
ΕΛΓΟ - ΔΗΜΗΤΡΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ - ΔΗΜΗΤΡΑ

Stikoudi M., Maloupa E.,
Lazari D., Krigas N., 2016
www.aromagardenbook.gr

aromatikesstories.blogspot.gr
(Μ. Στικούδη)



«Με...Νου,
Αρωματόκηπος και Ευεξία»
(Εκδόσεις Πατάκη),
www.aromagardenbook.gr
aromatikesistories.blogspot.gr



Κρόκος / Saffron (*Crocus sativus*)

Ιδιότητες: Ορεκτική, ευστόμαχη, τονωτική, αντιοξειδωτική, αντισηπτική, αντικαταθλιπτική, ηρεμιστική, αναλγητική, αντισπασμωδική, αντιμικροβιακή, αφροδισιακή, αντιθρομβωτική.

Συστατικά: Αιθέριο έλαιο, καροτενοειδή, βιταμίνες Α, Β και C, χαλκός, κάλιο, νάτριο, μαγγάνιο, σίδηρος, σελήνιο, ψευδάργυρος, μαγνήσιο, φώσφορος.

Καταναλώνονται τα τρισχιδή νήματα του στύλου του υπέρου ως αρτυματικό σε μαγειρικές συνταγές ή ως ρόφημα.

Ξέρατε ότι ο κρόκος (σαφράν) αποτελεί ένα από τα πολλά συστατικά του εκκλησιαστικού Άγιου Μύρου;

Ξέρατε ότι για 1 κιλό αρτύματος κρόκου (σαφράν) απαιτούνται περίπου 150.000 άνθη;



Αν χρησιμοποιείτε τον κρόκο
στη μαγειρική, στείλτε μας τις συνταγές στο
Facebook: [BigPicnic.gr](https://www.facebook.com/BigPicnic.gr) και στο www.bbgk.gr/big-picnic

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Επέτειος του Όχι



Στικούδη Μ.,
Μαλούπα Ε.,
Λάζαρη Δ.,
Κρίγκας Ν.,
Εκδόσεις Πατάκη 2016



Βαλκανικός
βοτανικός
κήπος
Κρουσίων

Big Picnic



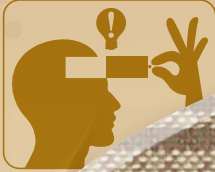
ΕΛΓΟ - ΔΗΜΗΤΡΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ - ΔΗΜΗΤΡΑ

Stikoudi M., Maloupa E.,
Lazari D., Krigas N., 2016
www.aromagardenbook.gr

aromatikestories.blogspot.gr
(Μ. Στικούδη)



«Με...Νου,
Αρωματόκηπος και Ευεξία»
(Εκδόσεις Πατάκη),
www.aromagardenbook.gr
aromatikesistories.blogspot.gr



Χαρούπι / Carob (*Ceratonia siliqua*)

Ιδιότητες: Αντιοξειδωτική, αντιδιαβητική, αντι-ηική, αντιδιαρροϊκή, υπολιπιδαιμική, επίδραση στην απώλεια βάρους, κατάλληλο για βρεφικούς κοιλόπονους.

Συστατικά: Σάκχαρα, κυτταρίνη-ημικυτταρίνη, φυσικά σάκχαρα, λιπίδια, αμινοξέα, ταννίνες, φαινολικά οξέα, γλυκοσίδες φλαβονοειδών, κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, νάτριο, σίδηρος, χαλκός, μαγγάνιο, ψευδάργυρος.

Καταναλώνονται οι καρποί (ως ρόφημα ή ως χαρουπάλευρο και σιρόπι ή πετιμέζι).

Ξέρατε ότι το χαρουπάλευρο έχει υψηλότετη περιεκτικότητα σε ασβέστιο και παρόμοια διατροφική αξία με τη φέτα;

Ξέρατε ότι τα τεμαχισμένα χαρούπια όταν βραστούν για 15-20 λεπτά δίνουν ένα ιδιαίτερα εύγευστο ρόφημα;



Αν χρησιμοποιείτε το χαρούπι
στη μαγειρική, στείλτε μας τις συνταγές στο
Facebook: [BigPicnic.gr](https://www.facebook.com/BigPicnic.gr) και στο www.bbgk.gr/big-picnic

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

Επέτειος Πολυτεχνείου



Στικούδη Μ.,
Μαλούπα Ε.,
Λάζαρη Δ.,
Κρίγκας Ν.,
Εκδόσεις Πατάκη 2016



Βαλκανικός
βοτανικός
κήπος
κρουσίων

Big Picnic



ΕΛΓΟ - ΔΗΜΗΤΡΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ - ΔΗΜΗΤΡΑ

Stikoudi M., Maloupa E.,
Lazari D., Krigas N., 2016
www.aromagardenbook.gr

aromatikesstories.blogspot.gr
(Μ. Στικούδη)



«Με...Νου,
Αρωματόκηπος και Ευεξία»
(Εκδόσεις Πατάκη),
www.aromagardenbook.gr
aromatikesistories.blogspot.gr



Μαστίχα / Chios mastic (*Pistacia lentiscus* var. *chia*)

Ιδιότητες: Αντισηπτική, χωνευτική, αντιοξειδωτική, αντιβακτηριακή, αντιμικροβιακή, κατά του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού, αντιφλεγμονώδης, επουλωτική, αντιχοληστεραιμική, αντιαθηρωματική, ηπατοπροστατευτική, αντιυπερτασική.

Συστατικά: Αιθέριο έλαιο, ρητίνες, ταννίνες, πολυφαινόλες, φυτοστερόλες.

Καταναλώνονται η ρητίνη, τα νεαρά φύλλα και οι καρποί.

Ξέρατε ότι η μαστίχα αποτελεί ένα από τα πολλά συστατικά του εκκλησιαστικού Άγιου Μύρου;

Ξέρατε ότι μπορείτε να καταψύξετε τη μαστίχα για να διατηρήσει το άρωμά της για μεγάλο χρονικό διάστημα;



Αν χρησιμοποιείτε τη μαστίχα
στη μαγειρική, στείλτε μας τις συνταγές στο
Facebook: [BIGpicnic.gr](https://www.facebook.com/BIGpicnic.gr) και στο www.bbgk.gr/big-picnic

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

ΔΕΥΤΕΡΑ

ΤΡΙΤΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ

ΠΕΜΠΤΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

ΣΑΒΒΑΤΟ

ΚΥΡΙΑΚΗ

27

28

29

30

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Χριστούγεννα

Δεύτερη ημέρα των Χριστουγέννων



Στικούδη Μ.,
Μαλούπα Ε.,
Λάζαρη Δ.,
Κρίγκας Ν.,
Εκδόσεις Πατάκη 2016



Βαλκανικός
βοτανικός
Κήπος
Κρουσίων

Big Picnic



ΕΛΓΟ - ΔΗΜΗΤΡΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ - ΔΗΜΗΤΡΑ

Stikoudi M., Maloupa E.,
Lazari D., Krigas N., 2016
www.aromagardenbook.gr

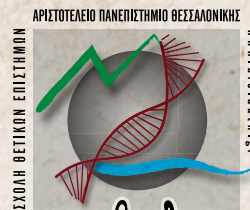
aromatikesstories.blogspot.gr
(Μ. Στικούδη)





Βαλκανικός
Βοτανικός
Κήπος
Κρουσίων

Δήμος Κιλκίς, Δ.Δ. Ποντοκερασιάς
Τ/Φ: 23410 70 688 • www.bbgk.gr
www.facebook.com/balkangarden



ΑΡΙΣΤΟΤΕΛΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΘΕΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
Τμήμα Βιολογίας

Big Picnic

www.bbgk.gr/big-picnic



ΕΛΓΟ - ΔΗΜΗΤΡΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΓΕΩΡΓΙΚΟΣ
ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ - ΔΗΜΗΤΡΑ

Γενική Διεύθυνση Αγροτι-
κής Έρευνας - Ινστιτούτο
Γενετικής Βελτίωσης &
Φυτογενετικών Πόρων -
Εργαστήριο Προστασίας
& Αξιοποίησης Αυτοφυών
& Ανθοκομικών Ειδών

Θέρμη 570 01, Τ.Θ. 60458, Τ: 2310 471 613
F: 2310 478 907 • E: bbgk@bbgk.gr