

Αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά

Κωνσταντίνα Σταυρίδου
Λειτουργός Γεωργικών Ερευνών
Ινστιτούτο Γεωργικών Ερευνών

Έργο CONNECT (Cyprus ON a mission to Engage, inspire and Connect with citizens through the European Researchers' Night), ΙΔΕΚ

Παγκόσμια Ημέρα Τροφίμων
16-20 Οκτωβρίου

Περιεχόμενα

- ✿ Τι είναι τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά
- ✿ Πού τα βρίσκουμε
- ✿ Πώς χρησιμοποιούνται
- ✿ Ποια τα οφέλη από τη χρήση τους
 - ✿ Διατροφική αξία, υγεία, κίνδυνοι, προφυλάξεις
 - ✿ Περιβάλλον
 - ✿ Γεωργία

Τι είναι τα αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά

Αρωματικά φυτά

- ✿ Έχουν αιθέρια έλαια και προσδίδουν ευχάριστη οσμή
- ✿ Γευστική βελτίωση των τροφών (μαγειρική, ζαχαροπλαστική, βιομηχανία τροφίμων και ποτών)
- ✿ Κοσμετολογία (σαπούνια, αρώματα, καλλυντικά)
- ✿ Αφεψήματα

Φαρμακευτικά φυτά

Έχουν θεραπευτική δράση

ΌΛΑ ΤΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ ΕΊΝΑΙ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ

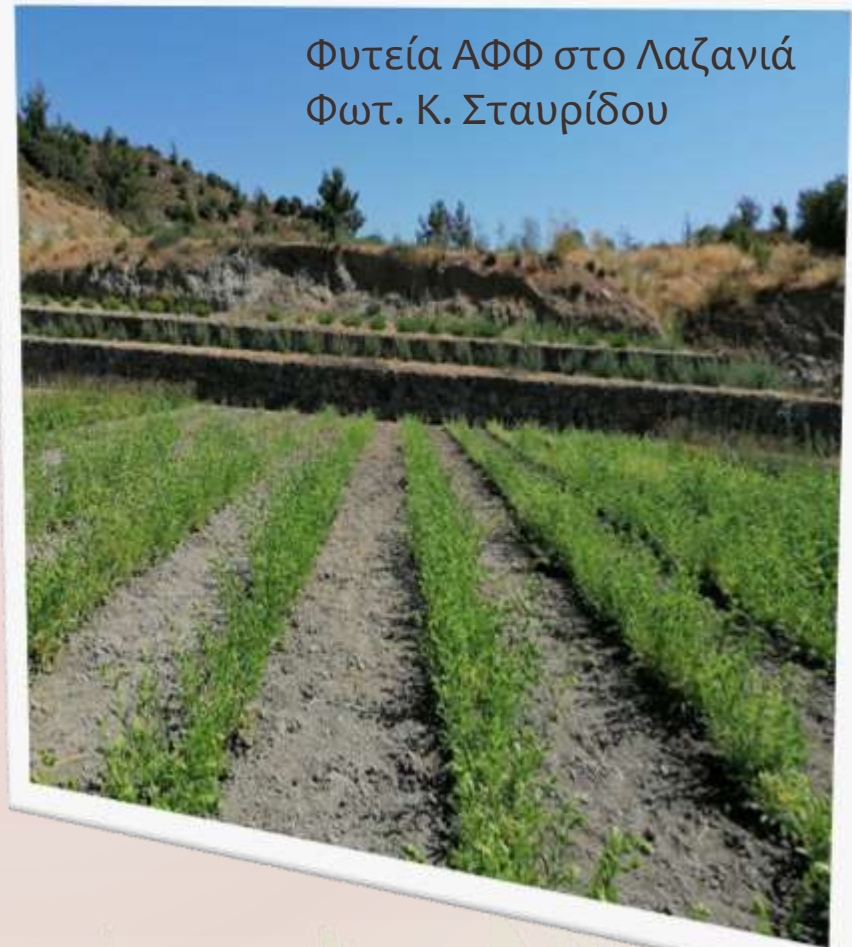
Εργαστήριο αρωμάτων
Άγιος Θεόδωρος Αγρού
Φωτ. Κ. Σταυρίδου



Που βρίσκουμε ΑΦΦ

- ☼ Αυτοφυή/ιθαγενή
- ☼ Ενδημικά
- ☼ Καλλιεργούμενα

☼ Οι οροσειρές Τροόδους και Πενταδακτύλου αποτελούν κέντρα ενδημισμού. Στην οροσειρά Τροόδους απαντούν 102 ενδημικά είδη και υποείδη (72,3% των ενδημικών), από τα οποία 47 είναι τοπικά ενδημικά (περιορίζονται στην οροσειρά). Στην οροσειρά Πενταδακτύλου απαντούν 61 ενδημικά είδη και υποείδη (43,3% των ενδημικών) από τα οποία 14 είναι τοπικά ενδημικά της οροσειράς.



Φυτεία ΑΦΦ στο Λαζανιά
Φωτ. Κ. Σταυρίδου

Χρήσεις ΑΦΦ

- ✧ Φαρμακευτική
- ✧ Μαγειρική
- ✧ Φροντίδα ζώων
- ✧ Καλλυντική
- ✧ Κατασκευή-επεξεργασία
- ✧ Θρησκευτικές παραδόσεις
- ✧ Απωθητικά ζώων
- ✧ Φροντίδα καλλιεργειών
- ✧ Οικιακή χρήση
- ✧ Ψάρεμα-κυνήγι
- ✧ Εμπόριο
- ✧ Δηλητηριώδη φυτά

ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΕΣ ΧΡΗΣΕΙΣ
ΑΡΩΜΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΩΝ ΦΥΤΩΝ
ΣΤΙΣ ΟΡΕΙΝΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΤΡΟΟΔΟΥΣ

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΓΕΩΡΓΙΚΩΝ ΕΡΕΥΝΩΝ
ΛΕΥΚΩΣΙΑ, 2023



Χρήσεις ΑΦΦ στην ορεινή περιοχή του Τροόδους- Τα 30 σημαντικότερα φυτά

- ✽ Αμπέλι
- ✽ Τριανταφυλλιά η
δαμασκηνή
- ✽ Τρεμιθιά/σχοίνος
- ✽ Ρούδι
- ✽ Δάφνη
- ✽ Λασμαρί
- ✽ Δκυόσμη
- ✽ Ξισταρκά
- ✽ Ζαμπούκκος
- ✽ Ελιά
- ✽ Ρίγανη
- ✽ Σπατζιά
- ✽ Μερσινιά
- ✽ Λεβάντα
- ✽ Κρεμμύδι

- ✽ Καρυδιά
- ✽ Κερασιά
- ✽ Μοσφιλιά
- ✽ Τσουκνίδα
- ✽ Υπερικό/σπαθόχορτο
- ✽ Αμυγδαλιά/αθασσιά
- ✽ Βασιλιτζιά
- ✽ Ποταμοείτανος
- ✽ Χαμομήλι/μουγιόχορτο
- ✽ Αρκοτριανταφυλλιά
- ✽ Κιούλι
- ✽ Θρουμπί
- ✽ Κόνυζος
- ✽ Κυδωνιά
- ✽ Γλυκάνισσος

Μαγειρικές χρήσεις ΑΦΦ

- ✿ Γλυκά και επιδόρπια
- ✿ Συντήρηση τροφίμων
- ✿ Βότανα και μπαχαρικά
- ✿ Ζεστά ροφήματα
- ✿ Συστατικά μαγειρευτού φαγητού
- ✿ Νωπά τρόφιμα
- ✿ Αλκοολούχα ποτά
- ✿ Συστατικά νωπού φαγητού
- ✿ Αποξηραμένα φρούτα
- ✿ Καρυκεύματα/άλλο
- ✿ Τουρσί
- ✿ Κρύο ποτό
- ✿ Κάπνισμα τροφίμων

Μαγειρικές χρήσεις ΑΦΦ



Παρασκευή παλουζέ, Φαρμακάς
Φωτ. Κ. Σταυρίδου



Παρασκευή σιουσίουκου και παλουζέ,
Φαρμακάς
Φωτ. Κ. Σταυρίδου

Μαγειρικές χρήσεις ΑΦΦ



Παρασκευή ζιβανίας, Άλωνα
Φωτ. Κ. Σταυρίδου



Τερτζελλούθκια με το έψημα, Φαρμακός
Φωτ. Κ. Σταυρίδου

Μαγειρικές χρήσεις ΑΦΦ



Μαγειρικές χρήσεις ΑΦΦ



Μαγειρικές χρήσεις ΑΦΦ



Μαγειρικές χρήσεις ΑΦΦ

Κρεμμύδια σε κουβάδες, Φοινί
Φωτ. Κ. Σταυρίδου

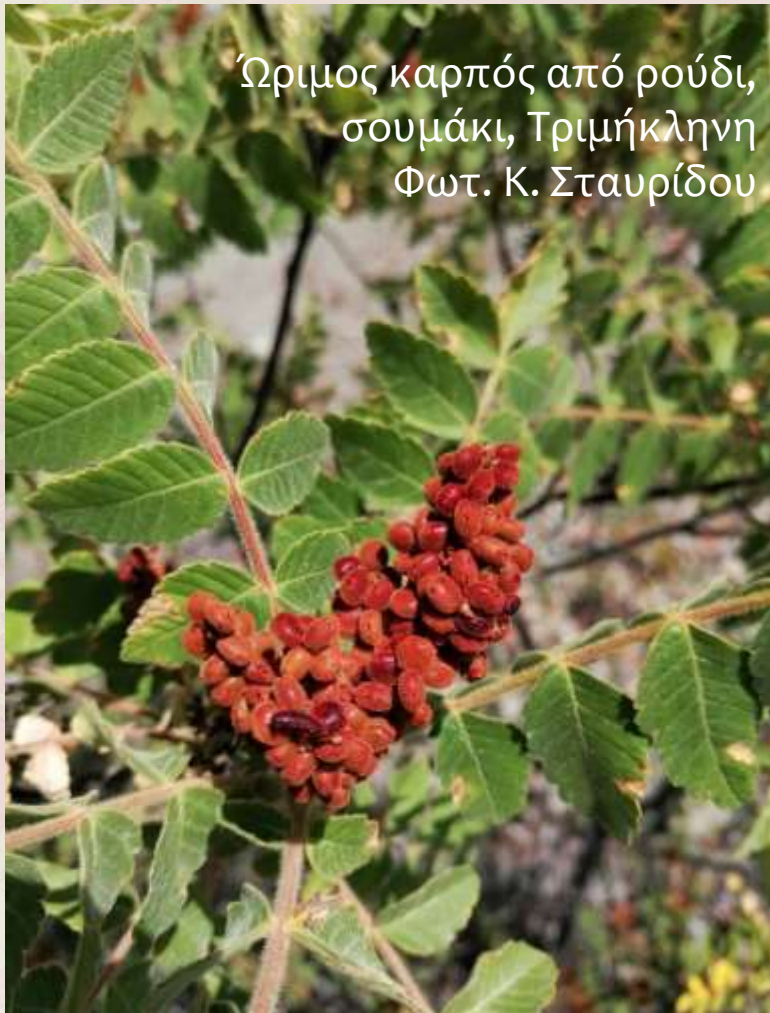


Επεξεργασία ελιών
Φωτ. Κ. Σταυρίδου

Μαγειρικές χρήσεις ΑΦΦ



Μαγειρικές χρήσεις ΑΦΦ



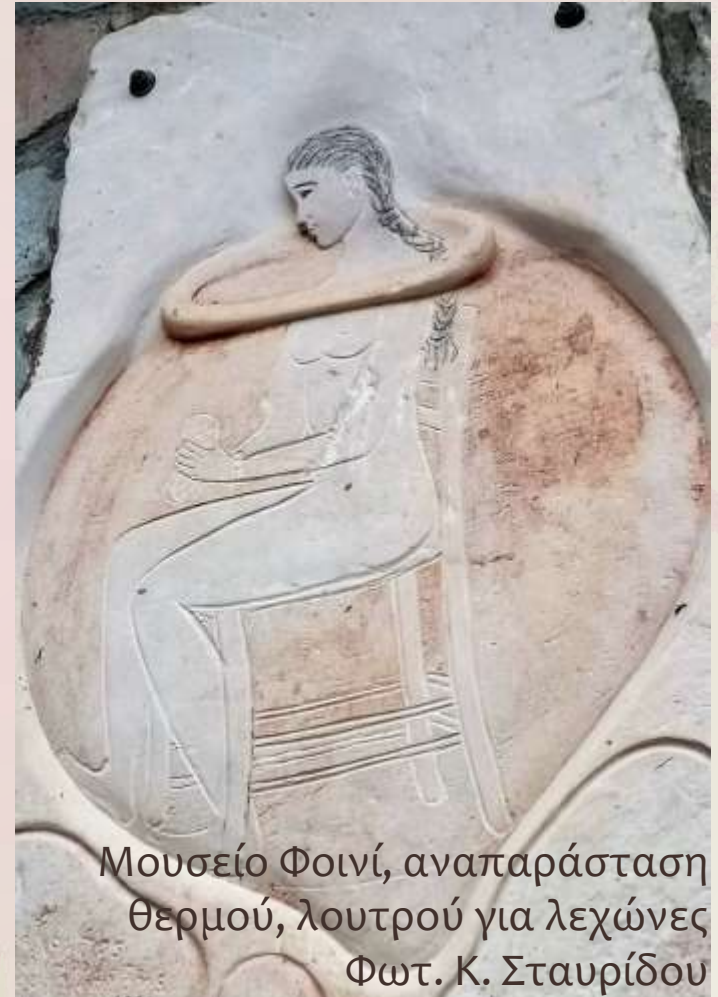
Μαγειρικές χρήσεις ΑΦΦ



Μαγειρικές χρήσεις ΑΦΦ

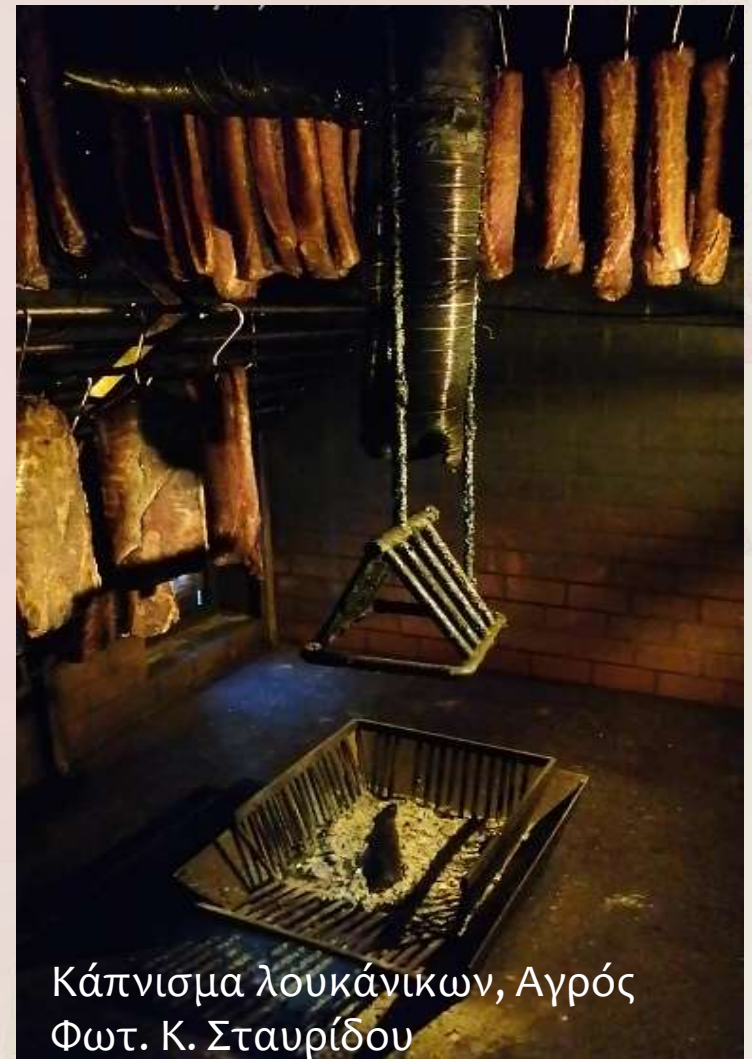


Καρποί δάφνης, Αγ. Θεόδωρος Αγρού
Φωτ. Κ. Σταυρίδου



Μουσείο Φοινί, αναπαράσταση
θερμού, λουτρού για λεχώνες
Φωτ. Κ. Σταυρίδου

Μαγειρικές χρήσεις ΑΦΦ



Μαγειρικές χρήσεις ΑΦΦ

Παρασκευή γλυκο βαζανάκι, Αγρός
Φωτ. Κ. Σταυρίδου



Παρασκευή γλυκο βαζανάκι, Αγρός
Φωτ. Κ. Σταυρίδου



Μαγειρικές χρήσεις ΑΦΦ



Γλυκά του κουταλιού, Αγρός
Φωτ. Κ. Σταυρίδου



Σταφίδες και αποξηραμένα κεράσια,
Τρεις Ελιές
Φωτ. Α. Μ. Σαββίδης

Μαγειρικές χρήσεις ΑΦΦ



Οφέλη από τη χρήση ΑΦΦ

Υγεία

-  Λειτουργικά τρόφιμα (εκτός από τα θρεπτικά συστατικά, βελτιώνουν την υγεία και μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης ασθενειών π.χ. ρίγανη)
-  Υπερτροφές (πλούσια σε θρεπτικά συστατικά που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα π.χ. αμύγδαλα, καρύδια, τραχανάς)
-  Θεραπευτική δράση (τριαντάφυλλο, λασμαρί, ρίγανη, φασκόμηλο)

Περιβάλλον

-  Προστασία της βιοποικιλότητας
-  Προστασία ειδών που κινδυνεύουν με εξαφάνιση

Γεωργία

-  Μειωμένες εισροές
-  Προσαρμοσμένα είδη
-  Σταθερή παραγωγή και ποιότητα
-  Μεταποίηση, αύξηση διάρκειας ζωής και τιμής του τελικού προϊόντος

 Ευχαριστώ για
την προσοχή σας!