

The background of the entire page is a photograph of various dried herbs and a cup of tea. On the left, there are bunches of purple lavender and yellow-orange flowers. In the center, a large bundle of dried green and yellow herbs is visible. On the right, there are bundles of dried white flowers and green herbs. In the foreground, a small, rustic brown ceramic cup with a handle is filled with water and contains several dried green herbs. The entire scene is set against a dark, textured wooden background.

Τα Βότανα της Κρήτης

*Τον Ψηλορείτη βότανα θα χρησιμοποιήσω
για την πληγή του έρωτα μήπως και τινε κλείσω.*

*Βασιλικό και χιασμί μαζί και μαντζουράνα
θα στείλω στην αγάπη μου και στη ζήλτικιά μου μάνα.*

*Αριομαρί και ρίζανη, φασκομηλιά, φλισκοίνι,
θύμος, μυρτιά και καντιφές τριπούνε μου τ' ηρδον*

*Τον Ψηλορείτη βότανα θα βάλω στο ποτήρι
να σου τα δώσω να τα πεις να μου κρατάς κατήρι.*

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΒΡΥΣΩΝ

*Σε συνεργασία με το Πρότυπο ΕΠΑΛ Ακρωτηρίου

2024



Λίγες σκέψεις

...αυτό το ημερολόγιο είναι αποτέλεσμα συνεργασίας δυο σχολείων που οι άνθρωποι τους αγαπούν το περιβάλλον, τη φύση, τα βότανα της Κρήτης και γενικά αγαπούν και δε ξεχνούν το χρέος τους απέναντι στους μαθητές τους ...

Κουτσουπάκης Χαράλαμπος
ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΟΣ
ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΒΡΥΣΩΝ

Αρχοντάκη Νεκταρία
ΧΗΜΙΚΟΣ
ΠΡΟΤΥΠΟ ΕΠΑΛ ΑΚΡΩΤΗΡΙΟΥ

Origanum dictamnus

Δίκταμο (Έρωντας)

Το όνομα Δίκταμος όπως τον αποκάλεσαν οι αρχαίοι, προέρχεται από την Δίκη (το όρος Δίκη στο Λασιθί) και η λέξη θάμνος Δίκταμος = Θάμνος της Δίκης

• Η λαϊκή κρητική θεραπευτική χρησιμοποιούσε το δίκταμο σε αφεψήματα (βραστάρια) σαν πανάκεια για όλες σχεδόν τις αρρώστιες

• η Κρητική θεά των τοκετών η Ειλυθεία

φορούσε στεφάνι από δίκταμο που δείχνει την σχέση του φυτού με τον τοκετό όπως μας αναφέρει ο Ευριπίδης στον «Ιππόλυτο».

“Στη γρίπη του 1918 στο Ηράκλειο, μας πληροφορεί η γνωστή λαογράφος Ευαγγελία Φραγκάκη, υπήρχε ένα εργοστάσιο κάτω από του Λαζαρέτο την πόρτα, που έφτιαχνε και πουλούσε σαν αντιγριπικό «έλαιος», αιθέριο έλαιο δηλαδή από δάφνη, ρίγανη, φασκόμηλο και δίκταμο για εντριβές σύμφωνα με τις συστάσεις των γιατρών της εποχής”.

*«Ο Έρωντας της Κρήτης»
Δρ. Κώστας Δ. Οικονομάκης
Γεωπόνος – Ερευνητής*



«Ένα κλαδάκι έρωντα επήρα απ’ την καρδιά σου κι εφύτεψα το στον παξέ για να ‘χω τ’ άρωμα σου»

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ							
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

Φασκόμηλο (*Salvia fruticosa*)

Στη χώρα μας υπάρχουν
20 είδη φασκόμηλου



“Η άγρια φασκομηλιά, που είναι ενδημικό της Ελλάδας, τη χρησιμοποιούν οι Κρητικοί σαν "βραστάρι" κατά του σακχαροδιαβήτη. Αφήστε που στη γερμανική κατοχή, όπως μου είπε ο πατέρας μου, πολλοί Κρητικοί από έλλειψη καπνού κατέφευγαν σε υποκατάστασή του με ξερά φύλλα φασκομηλιάς, που έκαναν τσιγάρα με χαρτί εφημερίδας. Και σήμερα η προηγμένη χημική ανάλυση της φασκομηλιάς αποκάλυψε την παρουσία νικοτινικού οξέως στα φύλλα της, άριστο υποκατάστατο του καπνού!”

«Ο Έρωντας της Κρήτης»
Δρ. Κώστας Δ. Οικονομάκης
Γεωπόνος –Ερευνητής

Ενδεικτικές χρήσεις : ζάχαρο, υπόταση, αναιμία,
δυναμωτικό, στομάχι, μυϊκούς πόνους, γρίπη

«Φασκόμηλε, φασκόμηλα που γίνονται το Μάη
ασθματικός απεις τα πιεί, γίνεται παλικάρι.»

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π
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

Μαντζουράνα (*Origanum majorana*)

Οι αρχαίοι Έλληνες το εκτιμούσαν πολύ και γνώριζαν τις φαρμακευτικές του ιδιότητες. Ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε ως αντισηπτικό, ο Διοσκουρίδης ως τονωτικό και ο Γαληνός ως χωνευτικό.

Μαντζουράνα: στομαχόπονος, αέρια, αϋπνίες, κοιλόπονο

Οι **τροβαδούροι** και οι **τραγουδιστές** όλων των εποχών διαχρονικά πίνουν αφέψημά μαντζουράνας με μέλι, για να **διατηρούν τη φωνή τους**. Χάρη στο αιθέριο έλαιο που περιέχει, αποδίδει ένα ιδιαίτερα ευχάριστο άρωμα και γι' αυτό σήμερα αποτελεί ένα σημαντικό συστατικό της αρωματοποιίας και της φαρμακευτικής.

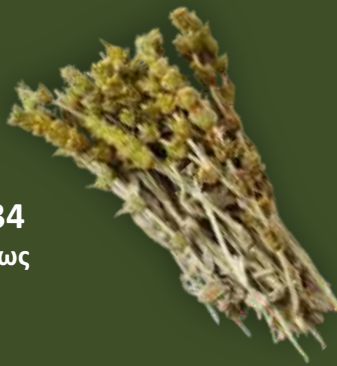
«Τη μαντζουράνα βράσε την, παντού όπου φυτρώνει
σάψυχο λένε οι παλιοί, τσι καρδιακούς γλιτώνει»



ΜΑΡΤΙΟΣ

Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ							
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

Μαλοτήρα (*Sideritis syriaca*)



Στο αιθέριο έλαιο της έχουν απομονωθεί 34 ουσίες με διάφορες, αντιμικροβιακές κυρίως φαρμακευτικές ιδιότητες

Μαλοτήρα (*Sideritis syriaca*), γνωστή κι ως τσάι του βουνού, είναι πώδες φυτό ή θάμνος 10-50cm που απαντάται στα υψηλά υψόμετρα της Δυτικής Κρήτης (άνω των 900m).

Το είδος είναι ενδημικό της Κρήτης. Οι Ενετοί φαίνεται να έμαθαν τη χρήση της στους Κρητικούς κατά των κρυολογημάτων, τις παθήσεις του στομάχου και του αναπνευστικού.

Σύμφωνα με μια εκδοχή, το όνομα της maletira προέρχεται από τις ιταλικές λέξεις male (αρρώστια) και tirare (σύρω, διώχνω), εκφράζοντας τις θεραπευτικές ιδιότητες της. Εναλλακτικά, θεωρείται ότι η λέξη προέρχεται από τη λέξη μαλλωτός = μαλλιαρός, λόγω των χνουδωτών φύλλων της.



Αν προσθέσουμε στο αφέψημα ξυλαράκια κανέλλας και μέλι έχουμε ένα άριστο μαλακτικό και αντισηπτικό για τον βήχα. Πιστεύεται τέλος ότι είναι ευεργετικό για τα αιμοφόρα αγγεία της καρδιάς.

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ
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

Ελληνική ρίγανη (Greek Oregano)



- Η Ελληνική ρίγανη είναι φυτό πολυετές και ποώδες η ποιότητα της θεωρείται η καλύτερη παγκοσμίως

“Την ονομασία "ορίγανον" την είχε δώσει ο **παππούς Όμηρος** και τη διαφύλαξαν από τότε οι νεότερες γενιές Ελλήνων, θέλοντας να τονίσει τη λαμπρή παρουσία του φυτού στα γυμνά βουνά της Ελλάδας, **αφού το όνομα προέρχεται από το "όρος" και "γάνος = λαμπρότητα"**.

*«Ο Έρωντας της Κρήτης»
Δρ. Κώστας Δ. Οικονομάκης
Γεωπόνος –Ερευνητής*

- Υπό μορφή αφεψημάτων χρησιμοποιείται για την ατονία των εντέρων, αποχρεμπτικό για το βήχα, βοηθάει στην υπέρταση και την αρτηριοσκλήρυνση.
- Το αιθέριο έλαιο της ρίγανης (οριγανέλαιο) χρησιμοποιείται για τον πονόδοντο. Η ρίγανη έχει 12 φορές περισσότερο αντιοξειδωτική δράση από το πορτοκάλι, 30 από την πατάτα και 42 από το μήλο. Επίσης με λίγο ρίγανη στην τροφή των πτηνών σας κρατάτε τις αρρώστιες μακριά τους.



ΜΑΪΟΣ

Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π							
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

Θυμάρι (Thymus vulgaris)



- Ετυμολογικά λοιπόν, το θυμάρι ή θύμος όπως το ονόμαζαν οι αρχαίοι, προέρχεται από την λέξη θύω, η οποία αρχικά είχε την σημασία του «βγάζω καπνούς» και αργότερα του «θυσιάζω»
- Από την ίδια ρίζα προέρχονται και οι λέξεις θυμίαμα και θυμιατίζω, ενώ στενή φαίνεται πως είναι και η σχέση με τον θυμό. Και θυμός στους αρχαίους δεν σημαίνει την οργή, αλλά τη ζωτική δύναμη, τη βούληση, όπως μας επιβεβαιώνουν λέξεις σαν το λιπόθυμος, εύθυμος, πρόθυμος κ.α.

«Θυμάρι ολομύριστο που μέλισσες ταΐζεις
ολόγυρα τον τόπο σου τονε μοσχομυρίζεις»

Πολύπλευρο αρωματικό, ταιριάζει σχεδόν με τα πάντα.
Κρεατικά, λαχανικά, σάλτσες ντομάτας ή λευκές, μανιτάρια, σαλάτες. Μπαίνει σε ψητά, μαγειρευτά, πίτες, ψωμιά, πίτσες

ΙΟΥΝΙΟΣ

Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ
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

Δενδρολίβανο, (αρισμαρι) (Rosmarinus officinalis)

«Πράσινος είναι αρισμαρής και κίτρινος ο ανθός του
κι απ' αγαπά και δε θωρεί βαρύς είν' ο καημός του»

- Ελιξίριο νεότητας
- Οι αρχαίοι Έλληνες πίστευαν ότι είναι τονωτικό του εγκεφάλου. Καθαρίζει τις σκέψεις και ξυπνάει.
- Οι νεαροί σπουδαστές συνήθιζαν να φορούν γιρλάντες από δεντρολίβανο στον λαιμό ή να πλέκουν κλαδιά στα μαλλιά τους όταν είχαν εξετάσεις για να διεγείρουν τη μνήμη τους.
- Το δεντρολίβανο είναι ένα από τα φυτά που χρησιμοποιεί η εκκλησία μας στους αγιασμούς.
- Είναι πολύ διαδεδομένο σαν συστατικό της ελληνικής κουζίνας.
- Στα χωριά το δεντρολίβανο χρησιμοποιούσαν ως "εκτριπτικό" για αυτό θα πρέπει να αποφεύγεται κατά την εγκυμοσύνη

• Τρόπος παρασκευής κρασιού

Βάζουμε σε ένα μπουκάλι λευκό κρασί μερικά κλωνάρια δεντρολίβανου και τα αφήνουμε για αρκετές μέρες. Πίνουμε 1 ποτήρι την ημέρα. Το κρασί είναι τονωτικό για την καρδιά και την όραση.



ΙΟΥΛΙΟΣ

Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ							
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

Δάφνη (*Laurus nobilis*)

- Αειθαλές φυτό της πατρίδας μας.

- Στη μυθολογία έλεγαν ότι ήταν ωραία Νύμφη, κόρη της Γης και του Πηνειού ποταμού.

Την αγάπησε ο θεός Απόλλωνας και την κυνηγούσε στα δάση να την πιάσει. Η Δάφνη έτρεχε τρομαγμένη και φώναζε την μάνα της να τη γλιτώσει. Άκουσε η Γη τις φωνές. Άνοιξε και την πήρε στους κόρφους της. Ακριβώς στο σημείο που άνοιξε η Γη φύτρωσε το φυτό δάφνη.

Οι γυναίκες στην Κρήτη

παρασκεύαζαν ένα καλλυντικό σκεύασμα, από δαφνέλαιο και αγουρόλαδο, το οποίο χρησιμοποιείται για εντριβή των ριζών των τριχών του κεφαλιού για να αποκτήσουν γερά μαλλιά. Παλιά στη Κρήτη από την σύνθλιψη των ώριμων καρπών της δάφνης παίρνανε ένα ιαματικό λάδι το καραμπάσι. Γυάλιζαν τα μαλλιά με αυτό.

"Κάθε χρόνο, τέτοια μέρα, λούζονταν αποβραδís,
άλειφε τα μαλλιά της με δαφνόλαδο,
έτριβε τα δόντια της με καρυδόφυλλο,
έβανε στο λαιμό της ένα γιορντάνι γαλάζιες πέτρες,
που την προστάτευαν από το κακό μάτι κι έπαιρνε το ανηφόρι του Προφήτη Ηλία".

από την "Αναφορά στον Γκρέκο"
του Ν. Καζαντζάκη



ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ

Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
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

Μυρτιά (Myrtus)

Ονόματα στον ελλαδικό χώρο:
Μερσιλιά, μερτιά, μυρσίνη, μυρτιά, σμυρτιά



«Σαν τη μυρτιά που διατηρεί το πράσινό της χρώμα
έτσι κι εγώ θα σ' αγαπώ, μέχρι να μπω στο χώμα»

- Οι αρχαίοι Έλληνες την ονόμαζαν Μύρτο και την είχαν αφιερώσει στην Πάφιο Αφροδίτη αφού με φύλλα μυρτιάς σκέπασε το γυμνό κορμί της όταν "γεννήθηκε" μέσα από τη θάλασσα
- Η σύγχρονη ονομασία προέρχεται από τα ονόματα που είχαν δώσει στο φυτό οι αρχαίοι συγγραφείς Θεόφραστος (μυρρίνη, μύρρινος, μύρτος), Διοσκουρίδης (μυρσίνη) και Πίνδαρος (μυρτίνη). Γι αυτούς ήταν σύμβολο της παρθενίας και κατά την τελετή του γάμου οι μελλόνυμφοι φορούσαν στεφάνι από Μυρτιά.

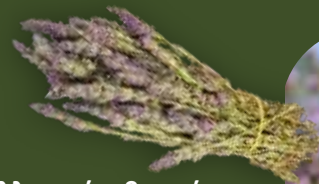
Από τα φύλλα, τα κλαδιά και τα άνθη της παράγεται αιθέριο έλαιο, το μυρτέλαιο. Αυτό έχει εξαιρετικό άρωμα. και χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, τη φαρμακευτική και την παρασκευή καλλυντικών



ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ
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

Θρούμπι ή Σατουρέγια (Satureja)



- Μικρός θάμνος που **ευδοκίμει** στις πλαγιές των **ελληνικών βουνών**, γνωστός από την αρχαιότητα. Το χρησιμοποιούσαν **για να αρωματίσουν το κρασί**.
- Έχει **σκληρά φύλλα** με μαύρες βούλες **ροζ ή άσπρα άνθη** και καστανούς σπόρους που μυρίζουν ευχάριστα.
- Οι Ιταλοί ήταν ανάμεσα στους πρώτους που χρησιμοποίησαν το βότανο. Είναι ένα καλό ορεκτικό με ευεργετική επίδραση στην αδυναμία και ατονία του στομαχιού. Βοηθάει τη χώνεψη.
- Λειτουργεί ως καταπραϊντικό των ρευματικών αρθρικών πόνων. Γενικά έχει δυναμωτική επίδραση στην κράση του ατόμου.
- Το Θρούμπι ανθίζει το Μάιο για περίπου ένα μήνα και δίνει ένα αρωματικό μέλι. Οι μέλισσες το επισκέπτονται μόνο για το νέκταρ του



Στη μαγειρική :

Η χρήση του βοτάνου στη μαγειρική είναι όπως της ρίγανης.

Αρωματίζουμε με αυτό ξύδι, ελιές και αποξηραμένα σύκα. Συνδυάζεται με ψητά κρέατα (ιδιαίτερα το κυνήγι) όσπρια, μαρινάδες, σάλτσες, ομελέτες, άσπρα τυριά, σαλάτες, νερόβραστα χλωρά κουκιά και ωμά λαχανικά.

Στα κελιά και τα μοναστήρια του Αγίου Όρους οι μοναχοί αρωματίζουν τις ελιές θρούμπες

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π
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

Λαδανιά (Cistus creticus)

- Ολάνθιστη, λαμπερή με ρόδινα τσαλακωμένα πέταλα των λουλουδιών «τον "αγκίσσαρο" των Κρητικών που ευωδιάζει τον τόπο με τη μυρωδιά του ρετσινιού που παράγει και που δεν είναι άλλο από το μύρο της Αγίας Γραφής.

- Το ρετσίνι αυτό με το όνομα "λάδανον", αναφέρεται από τον Ηρόδοτο, ενώ ο Διοσκουρίδης δίνει μια λεπτομερή περιγραφή του τρόπου συλλογής του από τα γένια και τα πόδια των τράγων και των κατσικιών πάνω στα οποία κολλά, αλλά και με ένα εργαλείο με σχοινιά όπως γίνεται και σήμερα, ενώ του καταλογίζει ιδιότητες στηρικτικές των τριχών, θερμαντικές και συτυπτικές.

“Σήμερα το ρετσίνι, που λέγεται από τους ντόπιους "αλάδανος" συλλέγεται με τον ίδιο ακριβώς τρόπο και κατά "παγκόσμια αποκλειστικότητα" από τους κατοίκους του ορεινού χωριού Σίσσες Μυλοποτάμου Ρεθύμνης και εξάγεται στις αραβικές χώρες όπου χρησιμοποιείται σαν θυμίαμα. Η εργαστηριακή έρευνα έδωσε τελευταία πολλές πληροφορίες για τις ουσίες που περιέχει ο αλάδανος αλλά και τις ιδιότητές τους, δικαιώνοντας τους Μυλοποταμίτες που τον χρησιμοποιούν ακόμα και κατά του καρκίνου της μήτρας”.

*«Ο Έρωντας της Κρήτης»
Δρ. Κώστας Δ. Οικονομάκης
Γεωπόνος – Ερευνητής*



ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
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

Mentha spicata

(Δυόσμος)



«με βασιλικό και δυόσμο στόλισε ο Θεός τον κόσμο»

- Τα αρωματικά του φύλλα χρησιμοποιούνται στη μαγειρική (σούπες, σάλτσες) και σε σαλάτες.
- Σαν ρόφημα το χρησιμοποιούμε σε περιπτώσεις δυσπεψίας και διάρροιας.
- Θεωρείται ότι είναι αφροδισιακό.

«Ο δυόσμος είναι κρητικός, στα καλιτσούνια μπαίνει
μοσχομυρίζει η γειτονιά και τις καρδιές μαραίνει»

Το όνομα μέντα προέρχεται από τη λατινική λέξη **mentha**, που με τη σειρά της προέρχεται από την ελληνική λέξη **μίνθη**. Η Μίνθη κατά την αρχαιότητα ήταν βουνό της Τριφυλίας και νύμφη του Άδη και **το φυτό ήταν αφιερωμένο στον Άδη**. Το αρωματικό φυτό προέρχεται από την Ανατολή. Οι Άραβες εδώ και αιώνες πίνουν τσάι μέντας ως **διεγερτικό της σεξουαλικής τους ικανότητας**. Από την αρχαιότητα έως και σήμερα έχει χρησιμοποιηθεί εκτεταμένα ως αρωματικό στην μαγειρική, την οινοποιία και την φαρμακευτική.



ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

K	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	K	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	K	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	K	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ	K	Δ	Τ
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

Παράκληση

Εδώ να σημειώσουμε, ότι αν ποτέ βρεθείτε σε κάποιο βουνό της Ελλάδας και θελήσετε να μαζέψετε κάποια βότανα, να το κάνετε με πολύ σεβασμό. Να μαζέψετε μόνο όσο σας χρειάζεται (ένα ή δυο ματσάκια) και **ΠΡΟΣΟΧΗ!!!** ποτέ μα ποτέ μη ξεριζώνετε φυτά.

Είναι εγκληματικό, γιατί οι πληθυσμοί αυτοί είναι αυτοφυείς και δεν αντικαθίστανται εύκολα

Το ημερολόγιο αυτό έγινε στο πλαίσιο συνεργασίας του Γυμνασίου Βρυσών & του Πρότυπου Επαλ Ακρωτηρίου στο Περιβαλλοντικό Πρόγραμμα :« Γνωρι-ΖΩ τη ΦΥΣΗ.. ανα-ΚΥΚΛΩΝΟΝΤΑΣ τις Φυσικές Επιστήμες & την Τέχνη: Τα βότανα της Κρήτης... οι χρήσεις ,τα αρώματα & τα αιθέρια έλαια τους.

Επιμέλεια Ημερολογίου : Νεκταρία Αρχοντάκη Χημικός

