

Η ΠΡΑΣΙΝΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΑΥΛΗ

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

9^{ΟΥ} ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΛΑΜΙΑΣ

ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ: 2022-2023



Συμμετέχουν οι μαθητές του τμήματος **A1** & μαθητές του **A2**.

Υπευθυνοι εκπαιδευτικοί:

- Καρακούσης Δημήτρης
- Γιάννακα βασιλική



Σκοπός του προγράμματος ήταν να αναδιαμορφώσουμε ένα μέρος της αυλής μας, να φυτέψουμε διάφορα αρωματικά φυτά αλλά και να μάθουμε να τα φροντίζουμε.

Στόχοι:

Γνωστικοί

- να αναγνωρίζουν τα αρωματικά φυτά
- να ενημερωθούν για την βιοποικιλότητα

Δεξιότητες

- να μάθουν να καλλιεργούν
- να χρησιμοποιούν εργαλεία
- να γνωρίζουν την φροντίδα που χρειάζεται ένα φυτό.
- να σχεδιάζουν για την οργάνωση του χώρου φύτευσης

Στάσεις

- να αισθανθούν δημιουργικοί



Το σημείο της αυλής που ασχοληθήκαμε.



Απομακρύνουμε με την βοήθεια του τμήματος Πρασίνου του Δήμου Λαμιέων ξερά δέντρα.





Φυτέψαμε αρωματικά φυτά.







Ας γνωρίσουμε αρωματικά φυτά...



1. Δεντρολίβανο

- Το χρησιμοποιούμε φρέσκο ή αποξηραμένο σε συνταγές μαγειρικής.
- Είναι αρκετά ανθεκτικό σε χαμηλές θερμοκρασίες και στην παγωνιά του χειμώνα.



2. Βασιλικός

- Βασικό συστατικό της μεσογειακής κουζίνας το χρησιμοποιούμε σε διάφορες συνταγές μαγειρικής.
- Ευδοκίμει σε φωτεινά μέρη, ωστόσο είναι ευαίσθητος στην πολύωρη απευθείας έκθεση στον ήλιο.



3. Δάφνη

- Η δάφνη είναι αειθαλής θάμνος με βαθυπράσινα, δερματώδη αρωματικά φύλλα και χρησιμοποιείται στην μαγειρική.
- Προσαρμόζεται τόσο σε ηλιοφανείς όσο και σε σκιερές θέσεις ενώ αντέχει και σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες.



4. Μελισσόχορτο

- Τα φύλλα ωοειδή και οδοντωτά. Αναδίδουν μια ήπια μυρωδιά λεμονιού.
- Προτιμά τις ηλιοφανεές θέσεις, είναι ανθεκτικό φυτό στις υψηλές θερμοκρασίες.
- Χρησιμοποιείται στην μαγειρική.



5. Δυόσμος

- Χρησιμοποιείται στην μαγειρική.
- Δεν είναι ανθεκτικός στους βοριάδες και την παγωνιά του χειμώνα και απαιτεί να του εξασφαλίσουμε μια προφυλαγμένη θέση για να μπορέσει να επιβιώσει.



6. Θυμάρι

Χρησιμοποιείται στη μαγειρική.

Το θυμάρι ευδοκιμεί τόσο σε θερμές, όσο και σε ψυχρές περιοχές, καθώς είναι ανθεκτικό σε ψηλές και χαμηλές θερμοκρασίες.



7. Λεμονοθύμαρο

- Χρησιμοποιείται στην μαγειρική δίνοντας μια επίγευση λεμονιού.
- Ευδοκίμει σε ηλιοφάνεις θέσεις, αντέχει τις υψηλές θερμοκρασίες και την ξηρασία, ενώ παρουσιάζει και σχετική ανθεκτικότητα στο κρύο του χειμώνα.



8. Λουΐζα

Η Λουΐζα είναι ιδιαίτερα δημοφιλής ως ρόφημα, χρησιμοποιείται επίσης για μαγειρική, στη ζαχαροπλαστική και στην ποτοποιία. Αν φυτέψουμε τη Λουΐζα στο μπαλκόνι, πρέπει να της εξασφαλίσουμε προφυλαγμένη θέση από βοριάδες.



9. Λεμονόχορτο

- Το συναντάμε κυρίως σε σάλτσες και μαρινάδες για συνταγές λευκών κρεάτων και ψαριών.
- Το λεμονόχορτο ευδοκιμεί καλύτερα σε ηλιοφανή σημεία.



11. Αρμπαρόριζα

- Τα λουλούδια της αρμπαρόριζας δεν μυρίζουν, ωστόσο τα οδοντωτά φύλλα της αναδίδουν ένα έντονο άρωμα όταν τα τρίψουμε.
- Τα φύλλα της χρησιμοποιούνται για αρωματισμό σε γλυκά του κουταλιού, σε μαρμελάδες, σε παγωτά καθώς και σε λουκούμια.



12. Μαϊντανός

- Ο μαϊντανός είναι πλούσιος σε Βιταμίνη C, αγαπάει τον ήλιο και μπορεί να φυτευτεί και σε μέρος με μερική σκιά.
- Βοηθάει στις καούρες και προστίθεται πάντα στις καυτερές συνταγές.



13. Ρίγανη

- Μπορεί να φυτρώσει παντού.
- Είναι ανθεκτική στη ζέστη κατά την περίοδο του καλοκαιριού και σχετικά ανθεκτική στην παγωνιά του χειμώνα.
- Εκτός από το να νοστιμίζει τα φαγητά έχει και αντισηπτική επίδραση στον οργανισμό.



14. Άνηθος

- Ο άνηθος θέλει τον ήλιο και δεν έχει πολλές απαιτήσεις σε νερό.
- Βοηθάει σε περιπτώσεις κολικών.



15. ΚΑΡΔΑΜΟ

- Μπορεί να ευδοκιμήσει σε ένα ηλιόλουστο σημείο αλλά και σε ημισκιά.
- Ιδιότητες: Αντιβακτηριδιακό, αντιμυκητιακό, ιδιαίτερη θετική επίδραση στο αναπνευστικό και στο ουροποιητικό.



16. Φασκόμηλο

- Το αφέψημα πιστεύεται ότι δρα κατά της ουλίτιδας, των άφτρων του στόματος, των εξάψεων της εμμηνόπαυσης και των πόνων της περιόδου.
- Στην κουζίνα χρησιμοποιείται ως καρύκευμα, συστατικό σαλτσών και για τον αρωματισμό του λαδιού.



17. Μαντζουράνα

Χρειάζεται έδαφος πλούσιο σε οργανική ουσία. Ιδιότητες: Ανακουφίζει από πονοκεφάλους, πονεμένους μύες, ρευματικούς πόνου κτλ.



Majorana hortensis

18. Κόλιανδρος

Τα φύλλα του έχουν μια ξεχωριστή γεύση όπως και οι σπόροι του, που χρησιμοποιούνται ως μπαχαρικό. Ιδιότητες: Σταθεροποιεί την όρεξη, δρα κατά της δυσπεψίας και της ανακατωσούρας στο στομάχι.



19. Χαμομήλι

- Ευδοκιμεί καλύτερα σε πεδινές περιοχές με εύκρατο κλίμα σε σχέση με τις ορεινές.
- Καταπραΰνει το νευρικό σύστημα, αλλά και πόνους κοιλικού και της εμμήνου ρύσεως. Βοηθά στη χώνεψη, στη ναυτία, στους κνησμούς και φλεγμονές.



20. Λεβάντα

Είναι μέτρια ανθεκτική σε πάγο και ξηρασία. Απαιτεί καλώς στραγγιζόμενα εδάφη ηλιαζόμενα, πλούσια σε οργανική ουσία. Ιδιότητες: Ανακουφίζει από ένταση, άγχος και τσιμπήματα εντόμων.



21. Λουίζα

Τα φύλλα της Λουίζας χρησιμοποιούνται για να προσδίδουν γεύση λεμονιού στα ψάρια και σε πιάτα πουλερικών, λαχανικών, σε μαρινάδες, σάλτσες, μαρμελάδες στο γιαούρτι και τα ποτά.



22. Μάραθος

Οι κύριες χρήσεις του φυτού είναι:

- μαγειρική,
- ζαχαροπλαστική,
- αρωματοποιία,
- οινοπνευματοποιία.



Προστατέψαμε τα φυτά με φράχτη





ΔΡΑΣΕΙΣ

Επισκεφτήκαμε το **ΚΠΕ Καρπενησίου** και υλοποιήσαμε δράσεις στα πλαίσια του προγράμματος «**Από το χώμα στο πιάτο**».









Κατασκευάσαμε και
τοποθετήσαμε φωλιά
για πουλιά.



Ζωγραφίσαμε!









ΠΡΙΝ

ΜΕΤΑ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ!

