

# ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΚΗΠΟΣ

## Η ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΤΩΝ ΦΥΤΩΝ ΣΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

### Συγγραφική ομάδα

**ΧΑΡΟΛΝΤ ΠΑΣΣΑΜ** (Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών), υπεύθυνος προγράμματος  
**ΣΜΑΡΑΓΔΑ ΑΔΑΜΑΝΤΙΑΔΟΥ** (Οργάνωση Μέσων Ερμηνείας Περιβάλλοντος ΕΠΕ)  
**ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΑΚΟΥΜΙΑΝΑΚΗ - ΙΩΑΝΝΙΔΟΥ** (Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών)  
**ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΑΚΟΥΜΙΑΝΑΚΗΣ** (Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών)  
**ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΚΑΤΣΙΚΑΣ** (Οργάνωση Μέσων Ερμηνείας Περιβάλλοντος ΕΠΕ)  
**ΜΩΨΗΣ ΚΟΥΡΟΥΖΙΔΗΣ** (Ευώνυμος Οικολογική Βιβλιοθήκη)  
**ΦΩΤΕΙΝΗ ΦΛΟΥΡΗ** (Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών)

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Εισαγωγή</b>	<b>5</b>
<b>Α' ομάδα: ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΠΟΤΑ</b>	<b>6</b>
<b>Α.1. Αφεγήματα</b>	<b>6</b>
<b>Α.2 Γλυκαντικές ουσίες</b>	<b>7</b>
<b>Α.3. Λιπαρές ουσίες</b>	<b>8</b>
<b>Α.4. Αμυλούχες ουσίες</b>	<b>11</b>
<b>Α.5. Ποτά</b>	<b>11</b>
<b>Α.6. Καρκεύματα</b>	<b>12</b>
<b>Β' ομάδα: ΦΑΡΜΑΚΑ ΑΠΟ ΦΥΤΑ ΚΑΙ ΠΑΡΑΣΚΕΥΑΣΜΑΤΑ ΜΕ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΙΣΙΟΤΗΤΕΣ</b>	<b>12</b>
<b>ΚΑΛΥΝΤΙΚΑ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ</b>	<b>17</b>
<b>Γ' ομάδα: ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΕΝΕΡΓΕΙΑΣ ΑΠΟ ΦΥΤΑ</b>	<b>19</b>
<b>Δ' ομάδα: ΔΙΑΦΟΡΑ ΑΛΛΑ ΧΡΗΣΙΜΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ</b>	<b>20</b>



## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είναι δεδομένο ότι στον πλανήτη μας δεν θα υπήρχε ζωή χωρίς τα φυτά. Δεν είναι μόνο η συμβολή τους στην παραγωγή του οξυγόνου που αναπνέουμε αλλά, κυρίως, το ότι εξασφαλίζουν όλες τις απαραίτητες οργανικές θρεπτικές ουσίες για τη διατήρηση της ζωής όλων των ζωντανών οργανισμών. Χωρίς τα φυτά δεν θα μπορούσε να ζήσει κανένα φυτοφάγο ζώο. Αυτό αμέσως έχει σαν συνέπεια ότι δεν θα μπορούσε να ζήσει ούτε κανένα σαρκοφάγο ζώο. Μικροοργανισμοί, όπως οι μύκητες και διάφορα βακτήρια, δεν θα μπορούσαν να επιβιώσουν χωρίς την παρουσία οργανικής ύλης που εξασφαλίζουν μόνο τα φυτά. Με τη φωτοσύνθεση, που μόνο τα φυτά έχουν την ιδιότητα να επιτελούν, μπορεί να μετατραπεί το ανόργανο CO<sub>2</sub> της ατμόσφαιρας σε οργανικές ενώσεις. Οι υδρόβιοι οργανισμοί των λιμνών, ποταμών, θαλασσών, δεν θα είχαν ζωή αν δεν υπήρχαν τα φύκη και όλες οι άλλες κατηγορίες φυτικών οργανισμών που ζουν στο νερό. Για παράδειγμα, μικρά γυράκια που ζουν τρεφόμενα με φυτοπλαγκτόν, με τη σειρά τους, αποτελούν τροφή για μεγαλύτερα γύρια ή άλλους υδρόβιους οργανισμούς, όπως διάφορα μαλάκια.

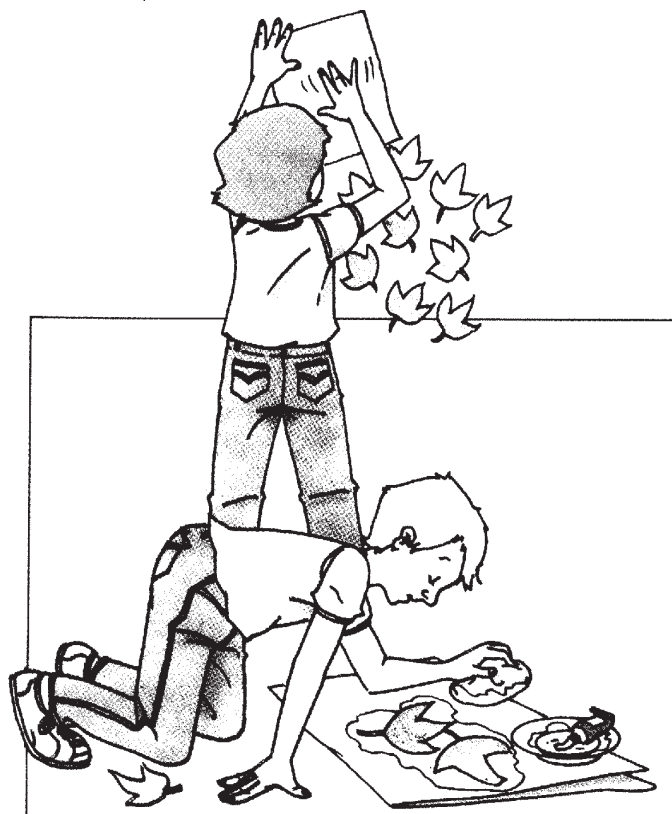
Για να τονιστεί η συμβολή των φυτών στη διατήρηση της ζωής στον πλανήτη, αρκεί να αναφέρουμε ότι έχουμε βρει 80.000 χρήσεις τους. Αν επιχειρούσαμε να τις καταγράψουμε, θα χρειαζόμασταν ένα τεράστιο βιβλίο. Έτσι, στον οδηγό αυτό θα κατατάξουμε τις χρήσεις των φυτών σε ομάδες και θα δώσουμε παραδείγματα που θα κάνουν πιο κατανοητή την τεράστια αξία των φυτών.

Α ομάδα: Τρόφιμα και ποτά

Β ομάδα: Φάρμακα, καλλυντικά, βαφές

Γ ομάδα: Παραγωγή ενέργειας

Δ ομάδα: Διάφορα άλλα χρήσιμα προϊόντα



**Α' ομάδα: ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΠΟΤΑ**

Επειδή το 95% των τροφών μας προέρχεται από 20 μόνο είδη φυτών και από αυτά το 80% από 6 μόνο είδη, δεν θεωρούμε σκόπιμο να αναφερθούμε σε όσα, έτσι κι αλλιώς, είναι γνωστά. Το σιτάρι, το ρύζι, η πατάτα, η γλυκοπατάτα, τα φρούτα και τα λαχανικά είναι οι βασικές κατηγορίες φυτών που εξασφαλίζουν σ' αυτό το τεράστιο ποσοστό τη διατροφή μας. Έχει, όμως, ιδιαίτερο ενδιαφέρον να γνωρίσουμε μερικά "άγνωστα" ή, καλύτερα, λιγότερο γνωστά τρόφιμα που μπορεί να τα βλέπουμε καθημερινά στα ράφια των καταστημάτων αλλά δεν συνειδητοποιούμε πάντοτε ότι είναι φυτικής προέλευσης.

**A.1. Αφευήματα**

1. **Ο καφές.** Είναι ένα παγκοσμίως διαδεδομένο αφεύγημα. Εκτός από την αυθεντική του μορφή που προέρχεται από τους σπόρους του φυτού καφεόδεντρο, έχει μια σειρά προϊόντων που ονομάζονται αναπληρώματα καφέ και έχουν παρασκευαστεί ώστε τα αφευήματα αυτά να μην περιέχουν το αλκαλοειδές καφεΐνη που σε κάποιους ανθρώπους μπορεί να προκαλεί δυσάρεστα συμπτώματα. Αν, αντί να καβουρντίσουμε και, στη συνέχεια, αλέσουμε τους σπόρους του καφέ, κάνουμε το ίδιο με κichώριο, σύκα, αμύγδαλα, σπέρματα ηλιοτρόπιου, σιτάρι, σίκαλη, ρεβύδια, κριθάρι, θα έχουμε ένα προϊόν που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως αφεύγημα αλλά δεν θα έχει τη γεύση του καφέ και, βέβαια, την καφεΐνη. Είναι άλλωστε γνωστό ότι κατά τα δύσκολα χρόνια της γερμανικής κατοχής στη χώρα μας, όταν ο καφές ήταν δυσεύρετος, ο λαός μας δεν έχασε την καθημερινή του συνήθεια να πίνει ένα φλιτζανάκι καφέ. Ήταν όμως από καβουρντισμένα και αλεσμένα ρεβύδια.

