



ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ
ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΕΤΑΙΡΙΚΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑΣ
ΒΟΤΑΝΑ & ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:
ΠΑΠΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ / ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η κάτωθι υπογεγραμμένη Καλογεροπούλου Ευαγγελία του Χρήστου, με αριθμό μητρώου 18674129 φοιτήτρια του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής της Σχολής Εφαρμοσμένων Τεχνών & Πολιτισμού του Τμήματος Γραφιστικής και Οπτικής Επικοινωνίας, δηλώνω υπεύθυνα ότι:

«Είμαι συγγραφέας αυτής της πτυχιακής/διπλωματικής εργασίας και ότι κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της είναι πλήρως αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία.

Επίσης, οι όποιες πηγές από τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο.

Επίσης, βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από μένα αποκλειστικά και αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μου, όσο και του Ιδρύματος.

Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου».

Η Δηλούσα
Ονοματεπώνυμο
Καλογεροπούλου Ευαγγελία
(υπογραφή)



ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ

ΠΑΠΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

ΔΕΒΕΤΖΗ ΙΩΑΝΝΑ

ΔΕΛΦΙΝΟ ΙΩΑΝΝΑ

ΛΟΓΟΤΥΠΟ



urban
herbology
organic herb seeds

urban
herbology
organic herb seeds

A close-up photograph of a person's hand holding a white rectangular card. The hand is positioned on the left side of the frame, with the thumb and index finger gripping the edges of the card. The card is held horizontally and features a logo. The logo consists of the word 'urban' in a dark green, lowercase, rounded font. Below it, the word 'herbology' is written in the same dark green font but in a larger, more stylized lowercase font. Underneath 'herbology', the words 'organic herb seeds' are written in a smaller, orange, lowercase sans-serif font. The background is a plain, light beige color.

urban
herbology
organic herb seeds

INSTAGRAM FEED





urban
herbology
organic herb seeds

Grow happiness
in your apartment with
our **organic herb seeds**



urban
herbology
organic herb seeds

**GREEN UP
YOUR LIFE,
EVEN IN SMALL SPACES,
WITH OUR
HERB SEEDS**

www.urbenherbology.com



urban
herbology
organic herb seeds

**ELEVATE
YOUR
INDOOR
SPACE**

www.urbenherbology.com



urban
herbology
organic herb seeds

urban
herbology
organic herb seeds

**WE ARE
OPEN.**

www.urbenherbology.com

ΠΡΟΩΘΗΤΙΚΕΣ ΑΦΙΣΕΣ





urban
herbology
organic herb seeds

**FLAVORFUL
ORGANIC
FRESH**
STRAIGHT FROM THE SEED

www.urbanherbology.com



urban
herbology
organic herb seeds

**GREENING
THE CITY,
ONE HERB AT A TIME**

www.urbanherbology.com

urban
herbology
organic herb seeds



OPEN
FROM
24/05

Grow happiness
in your apartment with
our **organic herb seeds**

www.urbanherbology.com

urban
herbology
organic herb seeds

**GREEN UP
YOUR LIFE,
EVEN IN SMALL SPACES,
WITH OUR
HERB SEEDS**

www.urbanherbology.com



urban
herbology
organic herb seeds



OPEN
FROM
24/05

Grow happiness
in your apartment with
our **organic herb seeds**

www.urbanherbology.com

urban
herbology
organic herb seeds



GREEN UP
YOUR LIFE,
EVEN IN SMALL SPACES,
WITH OUR
HERB SEEDS

www.urbanherbology.com

urban
herbology
organic herb seeds

GREENING
THE CITY,
ONE HERB AT A TIME

www.urbanherbology.com



TOTE BAGS





urban
herbology
organic herb seeds

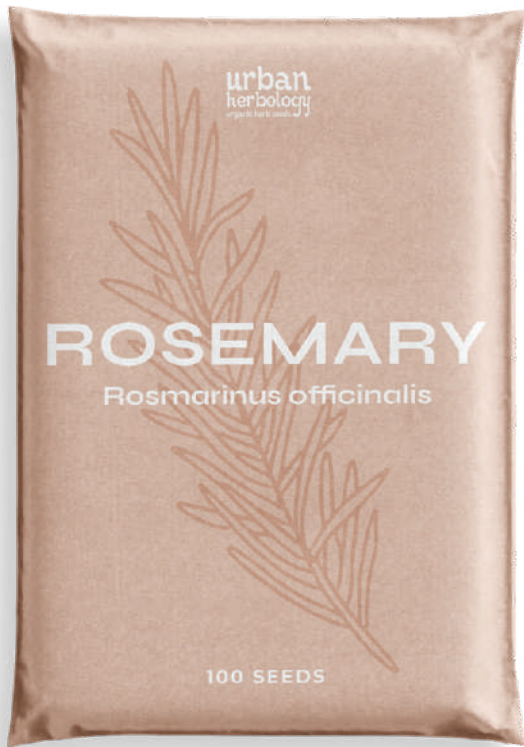
Grow happiness
in your apartment with
our **organic herb seeds**

urban
herbology
organic herb seeds



ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ





WEBSITE



Greening the city, one herb at a time

Start your herb-growing journey today and experience the joy of cultivating your own herbs. Explore our selection, discover tips and tricks in our blog, and join our community of apartment gardeners.

DISCOVER →



SEEDS



POTS



PLANT CARE

OUR SEEDS



Dill 2,00 €



Althaea 2,00 €



Basil 2,00 €



Thymus 2,00 €



Lavender 2,00 €



Valerian 2,00 €



Mint 2,00 €



Rosemary 2,00 €

MORE →

READ OUR BLOG



09 SEP 2023

Lighting 101: Providing the Right Light for Your Indoor Herbs

The importance of proper lighting for indoor herbs, including natural sunlight and artificial options like grow lights.

READ MORE →



09 SEP 2023

The Beginner's Guide to Indoor Herb Gardening

An overview of indoor herb gardening, including the basics of choosing the right herbs, selecting containers, and understanding essential care requirements like lighting and watering.

READ MORE →

BOOKLET



ΚΑΛΟΓΕΡΟΠΟΥΛΟΥ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ

ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ
ΦΥΤΑ & ΒΟΤΑΝΑ

ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ
ΦΥΤΑ & ΒΟΤΑΝΑ

www.urbanherbology.com



urban
herbology
organic herb seeds

Τίτλος βιβλίου: **Αρωματικά Φυτά και Βότανα**

Σχεδιασμός βιβλίου: Καλογεροπούλου Ευαγγελία
Υπεύθυνος καθηγητής: Παπαποστόλου Απόστολος
Πρώτη έκδοση: Σεπτέμβριος 2023
ISBN 1-55615-678-2

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΟΓΙΟΣ Α.Ε.
Έδρα: Τατοίου 121, 144 52 Μεταμόρφωση
Βιβλιοπωλείο: Εμμ. Μπενάκη 13-15, 106 78 Αθήνα
Τηλ.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr • www.psichogios.gr

PSICHOGIOS PUBLICATIONS S.A.
Head Office: 121, Tatoiou Str., 144 52 Metamorfossi, Greece
BookstoreQ 13-15, Emm. Benaki Str., 106 78 Athens, Greece
Tel.: 2102804800 • fax: 2102819550 • e-mail: info@psychogios.gr • www.psichogios.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	1	Δίκταμος	22
Η ιστορία των βοτάνων	2	Θυμάρι	24
Αλθαία	4	Λεβάντα	26
Άνηθος	6	Λουίζα	28
Αρτεμίσια	8	Ματζουράνα	30
Αρμπαρόριζα	10	Μάραθος	32
Ασφάκα	12	Μελισσόχορτο	34
Βαλεριάνα	14	Μέντα	36
Βασιλικός	16	Ρίγανη	38
Δεντρολίβανο	18	Βιβλιογραφία	40
Δυόσμος	20		



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αν δεν έχει τύχει να ασχοληθείτε ποτέ με την κηπουρική, αλλά είστε από εκείνους που αναγνωρίζουν και εκτιμούν όλα όσα έχουν να προσφέρουν τα οργανικά καλλιεργημένα βότανα τότε εδώ θα βρείτε τον τρόπο για να περάσετε από το ρόλο του θεατή στο ρόλο του καλλιεργητή.

Θα σας δώσουμε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες για να αποκτήσετε ένα μικρό οικοσύστημα στο σπίτι σας.

Αν λοιπόν κάνετε αυτό το πρώτο καθοριστικό βήμα, τότε είναι πολύ πιθανό να κατακτήσετε την ίδια ηρεμία, ικανοποίηση και

χαρά που μοιράζονται χιλιάδες άνθρωποι στον πλανήτη, τόσο όταν ασχολούνται με τη φροντίδα των φυτών τους όσο και όταν απολαμβάνουν τα αποτελέσματα των κόπων τους.

Οι επιλογές που ανοίγονται μπροστά σας είναι ανεξάντλητες. Η κλωρίδα είναι συνώνυμη της ποικιλίας και η κηπουρική είναι η ενασχόληση που μας αφήνει ελεύθερους να πειραματιστούμε, να φανταστούμε και να δημιουργήσουμε. Ίσως γι'αυτό και να προσφέρει τόσο μεγάλη χαρά και ξεκούραση σε όσους την έχουν ήδη ανακαλύψει.



Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΩΝ ΒΟΤΑΝΩΝ

Η χρήση των βοτάνων και των αρωματικών φυτών εκτείνεται πέρα από τις αιώνες και διασχίζει πολιτισμούς και περιοχές, αποτελώντας σημαντικό μέρος της ανθρώπινης ιστορίας και πολιτισμού. Από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα, τα βότανα και τα αρωματικά φυτά έχουν διαδραματίσει σημαντικό ρόλο σε διάφορους τομείς, όπως η ιατρική, η διατροφή, η θρησκεία, η καλλωπιστική, και η καλλιέργεια.

Στην αρχαία ιατρική, τα βότανα χρησιμοποιούνταν για τη θεραπεία ποικίλων παθήσεων. Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι, Έλ-

λνες και Ρωμαίοι ιατροί εξέταζαν τις ιδιότητες των φυτών και των εκχυλισμάτων τους για να ανακαλύψουν ποιες μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν για την αντιμετώπιση προβλημάτων υγείας.

Στην παρασκευή φαγητών, τα αρωματικά φυτά προσφέρουν γεύση, αρώματα και χρώματα. Η μυρωδιά τους μπορεί να ενισχύσει την απόλαυση των γευμάτων και να προσδώσει ποικιλία στις κουζίνες παγκοσμίως. Από το δεντρολίβανο της Μέσης Ανατολής μέχρι το μέντα της Βόρειας Ευρώπης, κάθε περιοχή έχει τη δική της παράδοση στη

χρήση αρωματικών φυτών.

Τα βότανα και τα αρωματικά φυτά έχουν συχνά συμβολική σημασία. Σε πολλούς πολιτισμούς, χρησιμοποιούνται σε θρησκευτικές τελετές, τελετουργίες και ως σύμβολα πνευματικότητας. Το λάδι του ελαίου για παράδειγμα, έχει χρησιμοποιηθεί για αιώνες στον χριστιανικό κόσμο για τη διεξαγωγή θρησκευτικών τελετών.

Επίσης, τα βότανα και τα αρωματικά φυτά έχουν παιχθεί σημαντικό ρόλο στην ανθρώπινη καλλιέργεια. Η γεωργία και η καλλιέργεια βοτάνων αποτε-

λεσαν πηγή εισοδήματος και εμπορίου. Πολλοί αγρότες καλλιεργούν αρωματικά φυτά ως μέρος της βιοκαλλιέργειας, καθώς υπάρχει αυξανόμενη ζήτηση για φυσικά προϊόντα χωρίς χημικά.

Συνολικά, τα βότανα και τα αρωματικά φυτά έχουν παίξει κρίσιμο ρόλο στην ανθρώπινη ιστορία και κουλτούρα. Από την ιατρική και τη διατροφή μέχρι τη θρησκεία και την καλλιέργεια, η παρουσία των βοτάνων και των αρωματικών φυτών είναι αναπόσπαστο μέρος της ανθρώπινης εξέλιξης και πολιτισμού.



ΑΛΘΑΙΑ

Η Αλθαία (*Althaea officinalis*), γνωστή και ως «μαρομέλο», είναι μια βότανη που ανήκει στην οικογένεια των Malvaceae. Προέρχεται από τις περιοχές της Ευρώπης και της Ασίας και έχει χρησιμοποιηθεί εδώ και αιώνες για τις φαρμακευτικές και διατροφικές της ιδιότητες.

Πρόκειται για θάμνους με χνουδωτά φύλλα. Είναι πολυετή φυτά με πολύ ψηλό όρθιο βλαστό, ο οποίος καλύπτεται από μεγάλα άνθη κατά μήκος του. Τα άνθη της Αλκίας είναι συνήθως κόκκινα, ροζ ή ιώδη και έχουν σχήμα κωνίου και διάμετρο μέχρι 10 εκατοστά που ευδοκούν σε περιοχές μέσου και χαμηλού υψόμετρου. Η περίοδος ανθοφορίας της Αλθίας είναι από τον Απρίλιο μέχρι τον Ιούλιο. Η συλλογή των φύλλων πραγματοποιείται στο τέλος του καλοκαιριού, των ανθέων κατά τη διάρκεια της ανθοφορίας και της ρίζας το φθνιόπωρο μετά το δεύτερο έτος ζωής του.



ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Τοποθεσία: Η Αλθαία προτιμάει ηλιόλουστες ή ημισκιερές τοποθεσίες με καλή αποστράγγιση. Μπορεί να καλλιεργηθεί σε κήπο ή σε γλάστρα.

Έδαφος: Το έδαφος πρέπει να είναι πλούσιο σε οργανική ύλη και να έχει καλή κατακράτηση νερού.

Φροντίδα: Η Αλθαία χρειάζεται συχνό ποτίσματα κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής της. Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, είναι καλό να διατηρείται το έδαφος υγρό. Επίσης, μπορεί να χρειαστεί λίπασμα κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης.



ΑΝΗΘΟΣ

Ο Ανήθος (*Anethum graveolens*) είναι ένα αρωματικό βότανο που προέρχεται από τη Μεσόγειο και τις περιοχές της Βόρειας Αφρικής. Παρά την ευθραυστότητά του, ο Ανήθος έχει επίσης μακρά ιστορία στη φαρμακευτική και κουλιναρική χρήση.

Το ύψος του φτάνει τα 80 εκατοστά, ο βλαστός του είναι κοίλος και γραμμωτός, η ρίζα γογγυλώδης, τα φύλλα του πτερωτά νηματοειδή.

Ο άνηθος ήταν γνωστός στην Αρχαία Ελλάδα με τις ονομασίες άνηθον και άνησον. Από τα άνθη του παρασκευάζαν άρωμα, ενώ το πρόσθεταν σε διάφορα κρασιά που είχαν την ονομασία ανηθίτης οίνος.

Ακόμα, στεφάνωναν τους νικητές με ανθισμένα κλαδιά άνηθου, και με το αιθέριο έλαιο των καρπών του άλειφαν το σώμα τους οι αθλητές γιατί το θεωρούσαν χαλαρωτικό και τονωτικό των μυών.



ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Τοποθεσία: Ο Ανήθος προτιμάει ηλιόλουστες ή ημισκιερές τοποθεσίες. Μπορεί να καλλιεργηθεί είτε σε κήπο είτε σε γλάστρες.

Έδαφος: Είναι φυτό που προτιμά πλούσια και ελαφριά εδάφη με καλή αποστράγγιση. Τα ιδανικότερα είναι τα αμμώδη, τα αμμοπηλώδη και τα οργανικά εδάφη.

Φροντίδα: Χρειάζεται συχνά ποτίσματα κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής του. Πρέπει να διατηρείται το έδαφος σχετικά υγρό, αλλά όχι λιπαρό. Χορηγήστε λίπασμα κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης.



ΑΡΤΕΜΙΣΙΑ

Η Αρτεμισία, γνωστή και ως απδόνια, είναι ένα βότανο που ανήκει στην οικογένεια των Αστερίδεων. Προέρχεται από περιοχές μεσογειακού κλίματος και έχει χρησιμοποιηθεί από αρχαίους πολιτισμούς για τις φαρμακευτικές της ιδιότητες.

Πρόκειται για ξηρόφυτο ποώδες πολυετές φυτό που το ύψος του κυμαίνεται ανάλογα με το υποείδος από 20 εκατοστά. έως 1,20 μέτρα.

Χαρακτηρίζεται από όρθιο βλαστό με έμμισχα εναλλασσόμενα, αντίθετα, ελαφρώς αρωματικά, φύλλα, ασημένιου-πράσινου χρώματος, τα οποία καλύπτονται από λευκές τρίχες για να μειώνεται η διαπνοή. Τα άνθη της είναι μικρά, κιτρινοπράσινου χρώματος και σχηματίζουν μικρά δισκοειδή κεφάλια (ανθίδια), τα οποία με τη σειρά τους οργανώνονται σε ταξιανθία φόβη (βοτρυώδης ταξιανθία).

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Τοποθεσία: Η Αρτεμισία προτιμάει ηλιόλουστες θέσεις με καλή αποστράγγιση. Μπορεί να καλλιεργηθεί σε κήπο ή σε γλάστρες.

Έδαφος: Το έδαφος πρέπει να είναι καλά αποστραγγιζόμενο και να έχει μέτρια έως φτωχή θρεπτική αξία.

Φροντίδα: Χρειάζεται συχνά ποτίσματα κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής της. Κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού, είναι καλό να διατηρείται το έδαφος σχετικά υγρό.



ΑΡΜΠΑΡΟΡΙΖΑ

Η Αρμπαρόριζα (*Arctium lappa*), γνωστή και ως «λάπα», είναι ένα φυτό που ανήκει στην οικογένεια των Σύνθετων. Προέρχεται από την Ασία, αλλά έχει διαδοθεί σε πολλά μέρη του κόσμου. Έχει χρησιμοποιηθεί εδώ και αιώνες για τις ιατρικές της ιδιότητες και τις φυτοθεραπευτικές εφαρμογές.

Πρόκειται για πολυετές ποώδες φυτό με τρυφερούς βλαστούς οι οποίοι δεν ξυλοποιούνται. Αναπτύσσεται πολύ γρήγορα.

Τα φύλλα έχουν γκριζοπράσινο χρώμα με οδοντωτές απολήξεις, είναι χνουδωτά και με πολύ μεγάλες εγκοπώσεις και έντονη αρωματική ευωδιά όταν τριβούν.

Τα άνθη του φέρονται σε ταξιανθία τύπου σκιαδίου και φέρουν 5 πέταλα. Τα χρώματα που συναντάμε στα άνθη του είναι στις αποχρώσεις του ροζ και του μωβ.



ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Τοποθεσία: Η Αρμπαρόριζα αναπτύσσεται καλύτερα σε ηλιόλουστες θέσεις με ελαφρά σκιά. Προτιμάει τον εδαφικό πλούτο και τα άνισα εδάφη.

Έδαφος: Το έδαφος πρέπει να είναι βαθύ, πλούσιο σε οργανική ύλη και με καλή αποστράγγιση.

Φροντίδα: Απαιτεί συνεχή ποτίσματα κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής της. Το έδαφος πρέπει να παραμένει υγρό, αλλά όχι υπερβολικά βρεγμένο. Είναι επίσης καλό να αφαιρούνται τα φυτά που αναπτύσσονται πυκνά για να προωθηθεί η καλύτερη ανάπτυξη.



ΑΣΦΑΚΑ

Η Ασφάκα (Asphaka), γνωστή και ως «γλυκιά γεύση», είναι μια πολυετής φυτική προέλευσης που ανήκει στην κατηγορία των ψυχοφυτών.

Προέρχεται από τις περιοχές της Μεσογείου και της Ανατολικής Ασίας, και έχει χρησιμοποιηθεί εδώ και αιώνες για την ιατρική και διατροφική της αξία.

Φυτρώνει κυρίως σε βραχώδη ή πετρώδη εδάφη και φτάνει έως και

ενάμιση μέτρο μέγιστο ύψος. Ανθίζει ανάλογα την περιοχή από τα τέλη του Μαρτίου έως τις αρχές του Ιουνίου. Τα άνθη της έχουν χρώμα κίτρινο και σχηματίζονται στις κορυφές του φυτού.

Η ασφάκα παρότι έχει πλούσια νεκταροέκκριση, είναι ένα από τα λίγα φυτά που οι μέλισσες δεν συλλέγουν το νέκταρ τους και αυτό λόγω του βάθους του καμπανοειδή κάλυκα των ανθών της.



ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Τοποθεσία: Η Ασφάκα προτιμάει ηλιόλουστες θέσεις με καλή αποστράγγιση. Μπορεί να καλλιεργηθεί σε κήπο ή σε γλάστρες.

Έδαφος: Το έδαφος πρέπει να είναι καλά αποστραγγιζόμενο και να έχει καλή θρεπτική αξία.

Φροντίδα: Η Ασφάκα χρειάζεται τακτικά ποτίσματα κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής της. Πρέπει να διατηρείται το έδαφος σχετικά υγρό, αλλά όχι υπερβολικά βρεγμένο. Κατά τη διάρκεια της ανθοφορίας, μπορεί να αφαιρούνται τα σεντόνια για να ενισχυθεί η αερίωση.



ΒΑΛΕΡΙΑΝΑ

Η Βαλεριάνα (*Valeriana officinalis*) είναι ένα φυτό που κατέχει σημαντική θέση στον κόσμο της φυτοθεραπείας και της φυσικής υγείας. Προέρχεται από τις περιοχές της Ευρώπης και της Ασίας, και έχει χρησιμοποιηθεί εδώ και αιώνες για τις ιδιότητές της που σχετίζονται με τη χαλάρωση και την ψυχοφυσική ευεξία.

Είναι ανθεκτική στις καιρικές συνθήκες και τις ασθένειες θάμνος με μέγιστο ύψος που δεν ξεπερνά το 1,5 μέτρο. Τα άνθη της είναι μικρά ροζ έως λευκά ανάλογα από την ποικιλία, σε σχηματισμό «ομπρέλας» στην κορυφή του φυτού, ενώ ο βλαστός σωληνοειδής και χνουδωτός. Η ρίζα, το μέρος του φυτού με τις κυριότερες και σημαντικότερες θεραπευτικές ιδιότητες, είναι ινώδης με έντονο άρωμα.

Οι ανθισμένες κορυφές συλλέγονται το καλοκαίρι, ενώ η ρίζα συλλέγεται το φθινόπωρο από Σεπτέμβριο μέχρι Οκτώβριο.

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Τοποθεσία: Η βαλεριάνα προτιμάει μέρη με μικρή έως μεσαία ηλιοφάνεια και εδάφη με καλή αποστράγγιση.

Έδαφος: Προτιμά εδάφη πλούσια σε οργανική ύλη και με καλή υγρασία. Το έδαφος πρέπει να διατηρεί την υγρασία κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης.

Φροντίδα: Χρειάζεται τακτικά ποτίσματα κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής της. Πρέπει να διατηρείται το έδαφος ελαφρά υγρό, αλλά όχι υπερβολικά βρεγμένο.



ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ

Ο βασιλικός είναι ένα αρωματικό φυτό που ανήκει στην οικογένεια των λαμίων. Προέρχεται από την Ινδία, αλλά έχει διαδοθεί σε όλο τον κόσμο και χρησιμοποιείται ευρέως στη γαστρονομία και την αρωματοθεραπεία.

Πρόκειται για ένα ημι-σκληραγωγημένο ετήσιο φυτό, πιο γνωστό ως μαγειρικό βότανο, χαρακτηριστικό κυρίως στην Ιταλική κουζίνα, το οποίο επίσης παίζει σημαντικό ρόλο στις κουζίνες της Νοτιοανατολικής Ασίας της Ινδονησίας, Ταϊλάνδης, Μαλαισίας, Βιετνάμ, Καμπότζης, Λάος και της Ταϊβάν.

Φυτό ποώδες μονοετές καλλωπιστικό, με φύλλα ελλειπτικά και ωοειδή και άνθη άσπρα που σχηματίζονται στις κορφές των βλαστών. Ανθίζει από την άνοιξη μέχρι το καλοκαίρι ανάλογα με την εποχή σποράς. Στην Ελλάδα επίσης, ευδοκίμει ένα είδος βασιλικού, ο αθάνατος, ο οποίος διατηρείται δροσερός και πράσινος ακόμη και το χειμώνα.



ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Τοποθεσία: Ο βασιλικός αναπτύσσεται καλύτερα σε ηλιόλουστες θέσεις, αλλά μπορεί να αντέξει ελαφρά σκιά. Αναπτύσσεται καλύτερα σε θερμά κλίματα.

Έδαφος: Το έδαφος πρέπει να είναι ελαφρύ, με καλή αποστράγγιση, και πλούσιο σε οργανική ύλη.

Φροντίδα: Ο βασιλικός απαιτεί τακτικά ποτίσματα κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής του, ειδικά κατά τη ζεστή περίοδο. Πρέπει να αποφεύγονται τα υπερβολικά υγρά εδάφη.



ΔΕΝΤΡΟΛΙΒΑΝΟ

Το δεντρολίβανο είναι ένα αρωματικό δέντρο που προέρχεται από τη Μεσογειακή περιοχή και έχει εξαιρετική φαρμακευτική και γαστρονομική χρήση. Αυτό το ανθεκτικό φυτό έχει χρησιμοποιηθεί από αρχαίες εποχές για τις ευεργετικές του ιδιότητες.

Είναι πυκνόφυλλος και πολύκλαδος θάμνος με ύψος που δε ξεπερνά τα 2 μέτρα. Τα φύλλα του είναι δερματώδη, μικρά, γραμμοειδή και μοιάζουν με

πευκοβελόνες. Η πάνω επιφάνεια των φύλλων έχει χρώμα σκούρο πράσινο και η κάτω επιφάνεια είναι ελαφρώς χνουδωτή με χρώμα λευκό ή αχνά γκριζωπό.

Τα άνθη βρίσκονται κατά ομάδες και βγαίνουν στις μασχάλες των φύλλων. Το χρώμα τους είναι μοβ, κυανόλευκο ή και λευκό. Δεν έχει ιδιαίτερη ανάγκη από πότισμα και μπορεί να φυτρώσει και σε βραχώδεις ορεινές περιοχές.



ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Τοποθεσία: Το δεντρολίβανο απαιτεί ηλιόλουστες θέσεις και θερμά κλίματα. Είναι ανθεκτικό σε ξηρασία και μπορεί να αντέξει σε περιοχές με ελάχιστη ύδρευση.

Έδαφος: Προτιμά εδάφη με καλή αποστράγγιση και χαμηλή περιεκτικότητα σε ύδατα.

Φροντίδα: Η φροντίδα του δεντρολίβανου είναι σχετικά απλή. Το φυτό αντέχει σε ξηρασία, αλλά κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής του, τακτικά ποτίσματα είναι απαραίτητα. Είναι ιδιαίτερα ανθεκτικό σε επιθέσεις εντόμων.



ΔΥΟΣΜΟΣ

Ο δυόσμος είναι ένα αρωματικό φυτό με πλούσιο άρωμα και δροσερή γεύση, που χρησιμοποιείται ευρέως τόσο στη μαγειρική όσο και στην αρωματοθεραπεία. Αυτό το φυτό ανήκει στην οικογένεια των λαμιών και περιλαμβάνει πολλά είδη με διαφορετικές αρωματικές παραλλαγές.

Είναι ριζωματώδες πολυετές φυτό που φθάνει σε ύψος 30 με 100 εκατοστά. Οι μίσχοι και τα φύλλα καλύπτονται σε ποικίλο βαθμό από τριχίδια, ενώ το ρίζωμα είναι σαρκώδες και εκτεταμένο. Τα φύλλα είναι ωσειδή, με μήκος 5 με 9 εκατοστά και 1,5 με 3 εκατοστά πλατιά. Τα άνθη του είναι μικρά ρόδινα ή μωβ ανοιχτό.

Τα οφέλη του δυόσμου είναι πολλαπλά για τον ανθρώπινο οργανισμό, καθώς περιλαμβάνει θρεπτικά συστατικά, όπως κάλλιο, μαγγάνιο, σίδηρο, ασβέστιο και μαγνήσιο. Βοηθά στο αναπνευστικό σύστημα ως αφέψημα για τα κρυολογήματα του χειμώνα

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Τοποθεσία: Ο δυόσμος αναπτύσσεται καλύτερα σε ηλιόλουστες θέσεις, αλλά μπορεί να αντέξει και ελαφρά σκιά.

Έδαφος: Προτιμά εδάφη με καλή αποστράγγιση και μέτρια περιεκτικότητα σε οργανική ύλη.

Φροντίδα: Ο δυόσμος απαιτεί τακτικά ποτίσματα κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής του, ειδικά κατά τη ζεστή περίοδο. Οι περισσότερες ποικιλίες δυόσμου ανθίζουν το καλοκαίρι.



ΔΙΚΤΑΜΟΣ

Το δίκταμο είναι ένα αρωματικό φυτό που ευδοκίμει στην Μεσόγειο και ειδικά στην Κρήτη, αποτελώντας μέρος της πλούσιας βλάστησης της περιοχής. Το δίκταμο είναι γνωστό για τις ευεργετικές του ιδιότητες στην υγεία και την κουζίνα.

Εξαπλώνεται από το επίπεδο της θάλασσας μέχρι τα 1.600 μ. αποκλειστικά σε γκρεμό και φαράγγια.

Είναι ένα μικρό φυτό με μήκος 30 έως 40 εκ., πολύ δυνατής οσμής και γεύσης, τα φύλλα του είναι σχετικά μικρά αλλά παχουλά, και καλύπτονται από χνούδι, τα άνθη του έχουν βιολετί χρώμα.

Στη Μινωική Κρήτη και την Αρχαία Ελλάδα ήταν ένα από τα σπουδαιότερα φαρμακευτικά φυτά. Ο Ιπποκράτης το χρησιμοποιούσε κατά των παθήσεων του στομάχου και του πεπτικού συστήματος, στους ρευματισμούς, τα αρθρικά, ως επουλωτικό, εμμηναγωγό, τονωτικό και αντισπασμωδικό.



ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Τοποθεσία: Το δίκταμο αναπτύσσεται καλά σε ηλιόλουστες θέσεις. Είναι πολύ προσαρμοστικό σε διάφορες συνθήκες και μπορεί να αντέξει τον ήλιο και την ξηρασία.

Έδαφος: Προτιμά εδάφη με καλή αποστράγγιση. Είναι επίσης γνωστό να αναπτύσσεται σε βραχώδεις και φωχές εδαφικές συνθήκες.

Φροντίδα: Οι περισσότερες ποικιλίες δίκταμου είναι ανθεκτικές και δεν απαιτούν πολλή φροντίδα. Μπορεί να καλλιεργηθεί σε κήπο, σε γλάστρες ή ακόμα και σε βράχους.



ΘΥΜΑΡΙ

Το θυμάρι είναι ένα αρωματικό φυτό που ανήκει στην οικογένεια των λαμιών (Lamiaceae) και είναι γνωστό για το έντονο άρωμά του και τις φαρμακευτικές του ιδιότητες. Προέρχεται από τη Μεσόγειο και έχει πολλές ποικιλίες με διάφορα αρώματα και χρήσεις.

Είναι θάμνος μικρού ύψους (έως 30 εκατοστά), με όρθιους βλαστούς, εξαιρετικά ανθεκτικός, αναδύει πολύ ευχάριστο άρωμα.

Τα φύλλα του θυμαριού, όταν ξεραθούν, αποκτούν καφεπράσινο χρώμα και αναδύουν το άρωμα τους όταν θρυμματιστούν. Η γεύση τους είναι πολύ δυνατή, ελαφρώς καυστική και πλούσια. Μαζί με τους αποξηραμένους ανθούς χρησιμοποιούνται ως μπαχαρικό για τον αρωματισμό διαφόρων φαγητών σε ψάρια, κρέατα, σε διάφορες σάλτσες, σούπες κ.λ.π. Είναι ένα από τα βασικά συστατικά του λικέρ βενεδικτίνη.



ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Τοποθεσία: Το θυμάρι προτιμάει ηλιόλουστες θέσεις και καλά αποστραγγιζόμενα εδάφη. Ορισμένες ποικιλίες μπορούν να αντέξουν ελαφρά σκιά.

Έδαφος: Προτιμά εδάφη που έχουν καλή διαπερατότητα και είναι φτωχά σε θρεπτικά στοιχεία.

Φροντίδα: Το θυμάρι χρειάζεται αρκετά λίγα ποτίσματα κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής του, καθώς είναι ανθεκτικό στην ξηρασία. Είναι καλό να αφαιρούνται τα ξερά φύλλα και άνθη για να προωθηθεί η ανάπτυξη.



ΛΕΒΑΝΤΑ

Η λεβάντα είναι ένα αρωματικό φυτό με όμορφα άνθη και χαρακτηριστικό αρωματικό άρωμα. Ανήκει στην οικογένεια των λαμιών (Lamiaceae) και προέρχεται από τη Μεσόγειο.

Πρόκειται για φυτό φρυγανώδες και πολύκλαδο, με όρθιους βλαστούς που φύονται από τη βάση. Είναι, συνεπώς, θάμνος, με ύψος 30 έως 80 εκατοστά. Έχει γκριζοπράσινα φύλλα, στενά ως λογχοειδή. Οι ανθοφόροι βλαστοί καταλήγουν σε ταξιανθία τύπου στάχους.

Το αιθέριο έλαιο της λεβάντας χρησιμοποιείται στην αρωματοποίηση, τη σαπωνοποίηση και στη φαρμακευτική ως τονωτικό και αντικαταρροϊκό. Κύριο συστατικό του είναι η χημική ένωση οξικό λιναλύλιο.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρους, με μοσχεύματα και με παραφυάδες. Η συλλογή γίνεται κατά το στάδιο πλήρους ανθοφορίας, οπότε και μπορεί να ληφθεί η μέγιστη ποσότητα ελαίου.

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Τοποθεσία: Η λεβάντα προτιμάει ηλιόλουστες θέσεις και εδάφη με καλή αποστράγγιση. Αναπτύσσεται καλύτερα σε θερμά κλίματα.

Έδαφος: Προτιμά εδάφη που έχουν καλή διαπερατότητα και είναι φτωχά σε θρεπτικά στοιχεία.

Φροντίδα: Η λεβάντα χρειάζεται αρκετά λίγα ποτίσματα κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής της, καθώς είναι ανθεκτική στην ξηρασία.



ΛΟΥΙΖΑ

Η λουίζα, γνωστή και ως μελισσόχορτο, είναι ένα αρωματικό και ιατρικό φυτό που ανήκει στην οικογένεια των λαμιών (Lamiaceae). Προέρχεται από την περιοχή της Μεσογείου και έχει χρησιμοποιηθεί εδώ και αιώνες για τις φυτικές της ιδιότητες και τα αρώματά της.

Τα φύλλα της είναι λογχοειδή και τα άνθη ποικίλλουν σε χρωματισμούς και είναι μικρά με χαρακτηριστικό έντονο άρωμα που θυμίζει λεμόνι. Ανθίζει τους καλοκαιρινούς μήνες που είναι και η ιδανική περίοδος συλλογής της.

Εκτός όμως από το ευχάριστο άρωμά της, η λουίζα έχει πολλά να προσφέρει στον οργανισμό μας. Φημίζεται για τις χαλαρωτικές της ιδιότητες, ενώ χρησιμοποιείται συχνά για πεπτικά προβλήματα, όπως δυσπεψία, φουσκώματα και δυσκοιλιότητα.

Ακόμη, το βότανο αυτό μπορεί να μας βοηθήσει και με την κατακράτηση υγρών, χάρη στις διουρητικές του ιδιότητες.



ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Τοποθεσία: Η λουίζα προτιμά τις ηλιόλουστες θέσεις, αλλά μπορεί να αντέξει και ελαφρά σκιά. Αναπτύσσεται καλύτερα σε χωματικά εδάφη με καλή αποστράγγιση.

Έδαφος: Προτιμά εδάφη πλούσια σε οργανική ύλη και μέτρια περιεκτικότητα σε θρεπτικά στοιχεία.

Φροντίδα: Η λουίζα χρειάζεται τακτικά ποτίσματα κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής της. Είναι σημαντικό να αφαιρούνται τα ξερά φύλλα και άνθη για να διατηρηθεί η υγεία του φυτού.



ΜΑΤΖΟΥΡΑΝΑ

Η ματζουράνα είναι ένα αρωματικό φυτό που ανήκει στην οικογένεια των λαμιών (Lamiaceae) και είναι γνωστή για την ευχάριστη γεύση και άρωμά της. Προέρχεται από τη Μεσόγειο και έχει χρησιμοποιηθεί εδώ και αιώνες στη μαγειρική και τη γαστρονομία.

Τα φύλλα της είναι μικρά, χνουδωτά, ωσειδή και έχουν μία χαρακτηριστική όμορφη οσμή λεβάντας. Τα άνθη της είναι μικρά λευκού χρώματος.

Τα φύλλα της χρησιμοποιούνται ως μπαχαρικό, συνήθως στο κρέας και το ψάρι, αλλά και ως αφέψημα. Από τα φύλλα του φυτού λαμβάνεται αιθέριο έλαιο που χρησιμοποιείται ως αντισηπτικό και αντισπασμωδικό ενώ έχει χρήσεις και στην αρωματοποιία.

Στην Ελλάδα η ματζουράνα είναι γνωστή από τα αρχαία χρόνια όπου την χρησιμοποιούσαν ως φάρμακο κατά στομαχικών και εντερικών ενοχλήσεων.



ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Τοποθεσία: Η ματζουράνα προτιμάει ηλιόλουστες θέσεις, αλλά μπορεί να αντέξει και ελαφρά σκιά. Αναπτύσσεται καλύτερα σε εδάφη με καλή αποστράγγιση.

Έδαφος: Προτιμά εδάφη με μέτρια περιεκτικότητα σε θρεπτικά στοιχεία.

Φροντίδα: Η ματζουράνα χρειάζεται τακτικά ποτίσματα κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής της. Είναι σημαντικό να αφαιρούνται τα ξερά φύλλα και άνθη για να διατηρηθεί η υγεία του φυτού.



ΜΑΡΑΘΟΣ

Ο μάραθος είναι ένα αρωματικό φυτό που ανήκει στην οικογένεια των σελινιών (Ariaceae) και διακρίνεται για τον ιδιαίτερο γευστικό του χαρακτήρα και τα αρώματά του.

Είναι φυτό πολυετές που φτάνει τα 2μ. σε ύψος. Η ρίζα του είναι σαρκώδης σαν του καρότου από την οποία βγαίνει ένας όρθιος βλαστός, αυλακωτός με μπλε ζώνες. Ρίχνει τα βαθυπράσινα φύλλα του, που ξαναβγαίνουν με τις πρώτες βροχές. Έχουν μακριούς μίσχους, είναι σύνθετα, πετροσιδή και μοιάζουν με του Άνηθου.

Τα πολλά μικρά κίτρινα άνθη του βγαίνουν σε ταξιανθίες το καλοκαίρι, πάνω σε μακριούς ανθοφόρους βλαστούς. Οι σπόροι του ωριμάζουν το φθινόπωρο και είναι μακρόστενοι, κυρτοί, με πέντε πλευρές και χρώμα συνήθως καστανό.

Περιέχει αιθέρια έλαια κατά 7% και ήταν γνωστό στην αρχαία Ελλάδα, στην Κίνα, στην Αίγυπτο και την Ινδία.

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Τοποθεσία: Ο μάραθος αναπτύσσεται καλά σε ηλιόλουστες θέσεις, αλλά μπορεί να αντέξει και ελαφρά σκιά.

Έδαφος: Προτιμά εδάφη με καλή αποστράγγιση και μέτρια περιεκτικότητα σε θρεπτικά στοιχεία.

Φροντίδα: Ο μάραθος χρειάζεται συχνά ποτίσματα κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής του. Καθώς αυξάνεται, είναι καλό να αφαιρούνται τα ξερά φύλλα για να διατηρηθεί η ενέργεια του φυτού.



ΜΕΛΙΣΣΟΧΟΡΤΟ

Το μελισσόχορτο, επιστημονικά γνωστό ως *Melissa officinalis*, είναι ένα πολυετές αρωματικό φυτό που ανήκει στην οικογένεια των λαμιών (Lamiaceae). Προέρχεται από τη Μεσόγειο και την περιοχή της Ανατολικής Μεσόγειου, ενώ είναι διαδεδομένο και σε άλλες περιοχές του κόσμου ως αρωματικό, φυτικό φάρμακο και διακοσμητικό φυτό.

Αναπτύσσεται σε ύψος που φτάνει συνήθως τα 50-70 εκατοστά και διακρίνεται από τα εντυπωσιακά του φύλλα και το έντονο άρωμα. Τα φύλλα του είναι αντικειμενικά μικρά, αντίθετα, έχουν χρώμα πράσινο με απαλή υφή και εκπέμπουν ένα αναζωογονητικό άρωμα παρόμοιο με το λεμόνι.

Οι άνθη του είναι μικρά, λευκά ή ροζατρικά και συχνά εμφανίζονται κατά τους θερινούς μήνες. Η ανθοφορία του προσελκύει πολλά είδη πεταλούδων και μελισσών, γεγονός που αποδίδει στο φυτό το όνομα «μελισσόχορτο».

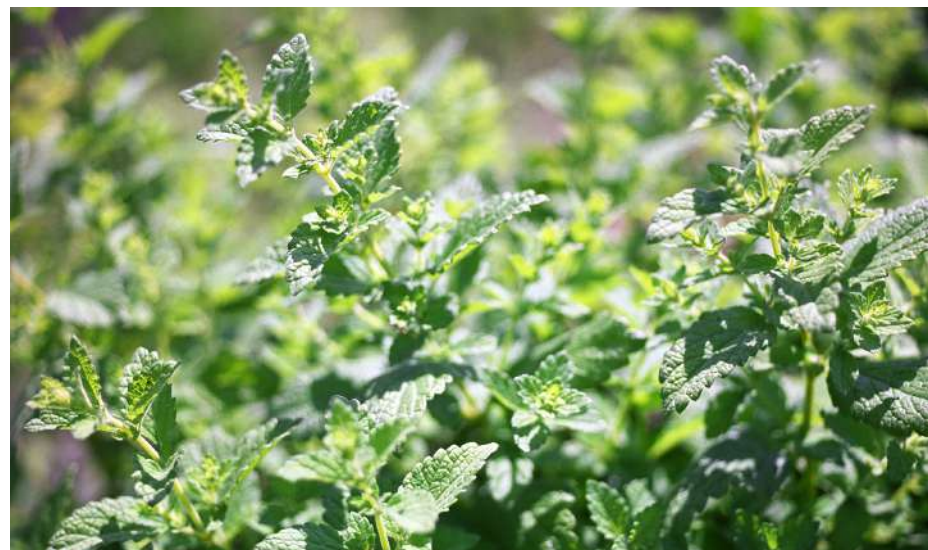


ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Τοποθεσία: Το μελισσόχορτο αναπτύσσεται καλά σε ηλιόλουστες θέσεις και μπορεί να αντέξει και ελαφρά σκιά. Είναι κατάλληλο για ηπία κλίματα.

Έδαφος: Προτιμά εδάφη με καλή αποστράγγιση και μέτρια περιεκτικότητα σε θρεπτικά στοιχεία.

Φροντίδα: Το μελισσόχορτο χρειάζεται τακτικά ποτίσματα κατά τη διάρκεια της ανάπτυξής του. Μπορεί να αντέξει σε ξηρές συνθήκες, αλλά είναι σημαντικό να αφαιρούνται τα ξερά φύλλα για την υγεία του.



MENTA

Η μέντα, επιστημονικά γνωστή ως *Mentha*, είναι ένα γνωστό αρωματικό φυτό που ανήκει στην οικογένεια των λαμιών (Lamiaceae).

Προέρχεται από την Ευρώπη, τη Βορειοαμερική και την Ασία, ενώ υπάρχουν πολλές ποικιλίες της μέντας που διαφέρουν σε αρώματα και χαρακτηριστικά.

Η μέντα είναι μια πολυετής, αυξητική φυτική είδηση που μπορεί να φτάσει

σε ύψος από 30 έως 90 εκατοστά, ανάλογα με την ποικιλία και τις συνθήκες καλλιέργειας. Έχει τετράγωνο, στρογγυλεμένο και ελαφρώς τραχύφυλλο φύλλο με χαρακτηριστική σφριγηλή αίσθηση όταν το αγγίζετε.

Τα φύλλα είναι πράσινα, με έντονη αρωματική δυναμική και συχνά χρησιμοποιούνται φρέσκα ή αποξηραμένα για αρωματική και γαστρονομική χρήση.



ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Τοποθεσία: Η μέντα αναπτύσσεται καλά σε ηλιόλουστες ή ημισκιερές θέσεις. Προτιμά ήπια κλίματα, αλλά είναι ανθεκτική και σε διαφορετικές κλιματικές συνθήκες.

Έδαφος: Επιλέξτε ένα έδαφος με καλή αποστράγγιση και μέτρια περιεκτικότητα σε θρεπτικά στοιχεία.

Φροντίδα: Χρειάζεται συχνά ποτίσματα, αλλά βεβαιωθείτε ότι το έδαφος δεν γίνεται υπερβολικά βρεγμένο. Κόβετε τα άνθη πριν από το σχηματισμό σπόρων για να διατηρήσετε την αρωματική της φρεσκάδα.



ΡΙΓΑΝΗ

Η ρίγανη (Ορίγανον το κοινό, *Origanum vulgare*) είναι αρωματικό ποώδες, πολυετές, ιθαγενές και θαμνώδες φυτό της Μεσογείου και της Κεντρικής Ασίας. Ανήκει στο γένος Ορίγανο της τάξης των λαμιωδών αγειόσπερμων δικότυλων φυτών.

Το φυτό έχει ύψος 20-80 εκ., έχει φύλλα αντίθετα μήκους 1-4 εκ. Αναπτύσσεται καλά σε εδάφη με pH 6-9 και μπορεί να εκμεταλλευτεί, όταν καλλιεργείται, ακόμα και πολύ φτωχά, ξηρικά και πετρώδη εδάφη. Τα άνθη της έχουν χρώμα άσπρο-μώβ και ανθίζει από Ιούνιο κυρίως μέχρι Αύγουστο αναλόγως της περιοχής.

Χρησιμοποιείται ως καρύκευμα κυρίως στη μαγειρική αλλά και σπανιότερα ως αφέψημα, το οποίο αναφέρεται ως εξαιρετικό κατά του βήχα. Είναι το βασικό καρύκευμα των χωρών της Μεσογείου και βασικό συστατικό της Ελληνικής, αλλά και της Ιταλικής κουζίνας.

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Τοποθεσία: Η ρίγανη αναπτύσσεται καλά σε ηλιόλουστες θέσεις. Είναι ένα ανθεκτικό φυτό, αλλά προτιμά τα ηπία κλίματα.

Έδαφος: Επιλέξτε ένα εδάφος με καλή αποστράγγιση και μέτρια περιεκτικότητα σε θρεπτικά στοιχεία.

Φροντίδα: Κόψτε τα άνθη πριν από τη δημιουργία σπόρων για να διατηρήσετε τη φρεσκάδα των φύλλων.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Mabey, Richard (1999). Πλήρης οδηγός για τα βότανα. Αθήνα: Ψύχαλος.

Μοίρα, Αναστασία (2001). Τα ιδανικά φυτά για τον κήπο και το μπαλκόνι σας. Αθήνα: Ειδική έκδοση του περιοδικού Vita.

Μπαζαίος, Κώστας (2013). 100 βότανα, 2000 θεραπείες. Αθήνα: ΜΠΑΖΑΙΟΣ.

Βικιπαίδεια, (2021). Ηλεκτρονικός υπολογιστής. Ανακτήθηκε από:

<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CF%8C%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%BF>

Ζέλιος Γη (2021). Η ιστορία των βοτάνων [Online]. Ανακτήθηκε από: <https://www.zeliosgi.gr/arthra/istoria-votanwn/>

Το βιβλίο αυτό σχεδιάστηκε από την Καλογεροπούλου Ευαγγελία και τυπώθηκε κατά την διάρκεια την Πτυχιακής Εργασίας, του τελευταίου έτους του τμήματος Γραφιστική και Οπτικής Επικοινωνίας, του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής, με υπεύθυνο καθηγητή τον Α. Παπαποστόλου.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ

