

## Greek mountain tea -Τσάι του βουνού (Sideritis sp.)

### Προστασία και Αειφορική Αξιοποίηση

#### Ταξινόμηση – εξάπλωση των ειδών Sideritis

**Το τσάι του βουνού (Sideritis)** – γνωστό διεθνώς ως Greek mountain tea – περιλαμβάνει περί τα 140 είδη, πολλά από τα οποία αυτοφύονται στην Ελλάδα. Το γένος Sideritis είναι πολυμορφικό και ταξινομικά πολύπλοκο, εξαιτίας του συχνού υβριδισμού που συμβαίνει στους φυσικούς πληθυσμούς. Τα αυτοφυή είδη στην Ελλάδα ανήκουν στο γένος Sideritis, sect. Empedoclia BENTHAM- (οικ. Lamiaceae) και είναι τα παρακάτω:

- Sideritis raeseri Boiss. & Heldr.
- Sideritis clandestine Chaub. & Borry.
- Sideritis scardica Griseb.
- Sideritis euboea Heldr.
- Sideritis athoa
- Sideritis syriaca L.
- Sideritis sipylea

#### Συστατικά – χρήσεις

Από το **τσάι του βουνού** παρασκευάζεται το ομώνυμο αφέψημα, γνωστό στην παραδοσιακή ιατρική για τις ευεργετικές του ιδιότητες, πολλές από τις οποίες έχουν τεκμηριωθεί με επιστημονικές μελέτες.

Τα τελευταία χρόνια μελετάται εκτενώς η χημική σύσταση πολλών ειδών Sideritis και έχει προσδιοριστεί ότι περιέχουν αιθέρια έλαια, διτερπένια, φαινολικές ουσίες, φλαβονοειδή, μεταλλικά ιχνοστοιχεία κ.ά, στα οποία οφείλεται η βιολογική δραστηριότητα και διατροφική τους αξία. Αποτέλεσμα μελετών δείχνουν ότι τα διάφορα είδη Sideritis διαθέτουν αντιφλεγμονώδεις, αντιοξειδωτικές, αντιμικροβιακές, προστατευτικές του γαστρεντερικού συστήματος – έλκους, καθώς και της απώλειας οστικής μάζας κ.ά, ιδιότητες. Παράλληλα, μελετώνται νέες φαρμακολογικές ιδιότητες και ιδιαίτερα η δράση στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα. Βάσει αυτών, ελληνικά είδη Sideritis αποδείχθηκαν, τελευταία, ότι είναι στην αντιμετώπιση νευροψυχικών διαταραχών.

#### Συλλογή – κίνδυνοι

Το **τσάι του βουνού** συλλέγεται σε όλα τα βουνά της Ελλάδας όπου αυτοφύονται τα διάφορα είδη Sideritis. Λόγω της αύξησης της ζήτησης τα τελευταία χρόνια παρατηρείται δραματική μείωση των αυτοφυών πληθυσμών. Στα αίτια της μείωσης συγκαταλέγονται η υπερβόσκηση, η αύξηση της επισκεψιμότητας των βουνών (ορεινός τουρισμός) και η συλλογή από τους επισκέπτες, οι κλιματικές αλλαγές και ο περιορισμός των φυσικών ενδιαιτημάτων από φωτιές σε δασικές εκτάσεις, καθώς και άλλες ανθρωπογενείς δραστηριότητες. Όμως, το πρόβλημα οφείλεται κυρίως στην **υπερσυλλογή με προορισμό το εμπόριο** στην Ελλάδα ή στο εξωτερικό – η οποία συνοδεύεται πολλές φορές από ξερίζωμα των φυτών, ή και την πρόωρη συλλογή – πριν τα φυτά δώσουν σπόρο. Αντιθέτως, οι κάτοικοι των ορεινών περιοχών συλλέγουν το τσάι με ορθολογικό τρόπο – στην κατάλληλη εποχή και ποσότητες – προστατεύοντας έτσι την αειφορία του. Σημειώνεται ότι **η συλλογή για εμπορία απαγορεύεται και επιτρέπεται μόνο για οικιακή χρήση** και πολλά Δασαρχεία έχουν εκδώσει ρυθμιστικές διατάξεις που καθορίζουν τις ποσότητες και το χρόνο συλλογής, οι οποίες όμως δεν εφαρμόζονται.

Όσον αφορά τις ανθρωπογενείς αιτίες απειλής, οι αυτοφυείς πληθυσμοί σιδηρίτη πρέπει να προστατευτούν και για λόγους διατήρησης της βιοποικιλότητας, αλλά και λόγω της σπουδαιότητάς του σαν ελληνικό – ενδημικό φυτό με αξιόλογες φαρμακευτικές ιδιότητες.

### Αρχές Αειφορικής Συλλογής

Η συλλογή των φυτών *Sideritis* πρέπει να γίνεται με τέτοιο τρόπο, ώστε να εξασφαλίζεται η αειφορία τους.

Ειδικότερα:

- Τα φυτά να συλλέγονται στην κατάλληλη εποχή, δηλ. κατά την περίοδο της ανθοφορίας και όχι νωρίτερα
- Οι ανθοφόροι βλαστοί να συλλέγονται έτσι ώστε το 30% να παραμένει στο φυτό
- Να συλλέγονται πάντα ώριμα φυτά και όχι νεαρά
- ΠΟΤΕ ΔΕΝ ΞΕΡΙΖΟΝΟΝΤΑΙ
- Η συλλογή γίνεται με εργαλεία – μαχαίρια, ψαλίδια (πάντα καθαρά)
- Εάν συλλέγονται σπόροι – τουλάχιστον το 30% πρέπει να αφαιρεθεί στο φυτό για αναβλάστηση.

Περαιτέρω, η προστασία και διατήρηση επιτυγχάνονται με δράσεις:

- Ex situ (conservation) – προστασία εκτός του φυσικού περιβάλλοντος:
- Διατήρηση γενετικού υλικού σε Τράπεζες Γενετικού Υλικού και υπαίθριες συλλογές διατήρησης φυτών, on farm conservation και μέσω της καλλιέργειας.

### Καλλιέργεια

Η εισαγωγή στην καλλιέργεια των ειδών *Sideritis* είναι απαραίτητη για την εξασφάλιση μαζικής παραγωγής φυτικού υλικού, ώστε να καλύπτεται η αυξημένη ζήτηση από το εγχώριο και διεθνές εμπόριο. Με τον τρόπο αυτό μειώνεται η υπερ-συλλογή και προστατεύονται οι φυσικοί πληθυσμοί. Επιπλέον, οι εταιρείες παραγωγής και εμπορίας φαρμακευτικών προϊόντων προτιμούν φαρμακευτικά φυτά προερχόμενα από καλλιέργειες – και μάλιστα βιολογικές.

### Βιβλιογραφία

Χατζοπούλου, Π. (2012). Προστασία και Βιώσιμη Αξιοποίηση των Αρωματικών Φαρμακευτικών Φυτών, Η περίπτωση του τσαγιού του Ολύμπου, Πρακτικά σεμιναρίου του ΚΠΕ Κισσάβου – Ελασσόνας με θέμα «Αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά και αειφορική διαχείρισή τους», Νοέμβριος 2012 ([http://thes.sch.gr/kpe/file\\_library/Hatzopoulou\\_Aromatika\\_2012.pdf](http://thes.sch.gr/kpe/file_library/Hatzopoulou_Aromatika_2012.pdf)).



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ  
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ



ΙΔΡΥΜΑ  
ΝΕΟΛΑΪΑΣ  
ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ  
ΜΑΘΗΣΗΣ