

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΜΙΓΜΑ ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΗΣ ΣΟΦΙΑΣ. ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ; ΤΟ ΣΩΣΤΟ ΜΠΑΧΑΡΙΚΟ. ΚΑΛΗ ΜΑΣ ΟΡΕΞΗ

ΓΕΩΡΓΟΥΣΙΔΟΥ Μ.¹, και ΝΙΤΣΑ Φ.¹

¹ 1^ο Γυμνάσιο Ν.Ορεστιάδας, Δ/νση Β/θμιας Εκπ/σης Ν. Έβρου
e-mail: mgeoefiody@mail.gr

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το πρόγραμμα προσανατολίστηκε στην καταγραφή των μπαχαρικών που χρησιμοποιούνται στην ευρύτερη περιοχή της Θράκης, ποια από αυτά καλλιεργούνται σ' αυτήν, ποια θα μπορούσαν να καλλιεργηθούν και να αυξήσουν το εισόδημα των αγροτών της περιοχής καθώς και την αναβάθμιση των υποβαθμισμένων περιοχών της. Ακόμη δρομολογήθηκε έρευνα από τους μαθητές για τα καταστήματα που εμπορεύονται μπαχαρικά.

Άλλος τομέας με το οποίο ασχολήθηκε η ομάδα είναι η συμβολή των μπαχαρικών (θετική-αρνητική) στην υγεία των κατοίκων της περιοχής.

Φυσικά δεν έλειψαν συνταγές τοπικές καθώς επίσης και καταγραφή χανίων (ξενώνων και χώρων φιλοξενίας των εμπόρων μπαχαρικών), που υπήρχαν στη Θράκη, γιατροσόφια, χημικά μπαχαρικά, μπαχαρικές εκφράσεις, μπαχαρικά σκευή, μπαχαρικά και Θρησκεία, μελέτη του κύκλου ζωής του φυτού-μπαχαρικού καθώς επίσης και γνωριμία του μέρους του φυτού που χρησιμοποιείται ως μπαχαρικό.

Οι μαθητές δραστηριοποιήθηκαν στην καλλιέργεια, αποξήρανση, έρευνα, ενημέρωση και συμμετείχαν σε δρώμενα, χορό, τραγούδια, κατασκευές και μαγειρική.

GEORGOYSIDOU M.¹, and NITSA F.¹

¹ 1st High school Orestiadas
e-mail: mgeoefiody@mail.gr

ABSTRACT

The program was oriented towards the documentation of the spices that are used in the greater region of Thrace, which ones of these are cultivated there, which ones could be cultivated and raise the income of the farmers of the area as well as contribute to the development of its less developed areas. Furthermore, a survey was conducted by the students concerning the stores that deal spices

Another sector the group dealt with is the contribution of spices (positive/negative) to the health of the population of the area.

Of course, there was the presence of local recipes as well as the documentation of the "hania" (hostels and places of hosting the spice merchants) that existed in Thrace, folk medicinal recipes, chemical spices, expressions to do with spices, utensils for spices, spices and Religion, studies on the life cycle of the spice plant as well as familiarization with the part of the plant that is used as a spice.

The students were occupied with the cultivation, drying, research as well as information, and they participated in activities, dancing, singing, constructions and cooking.

Λέξεις κλειδιά: Μπαχάρ, αιθέρια έλαια, αποξήρανση, αρτύματα, άρωμα, αφέψημα, βότανο, δρόμος μπαχαρικών, έγχυμα, καρύκευμα, μοσχεύματα, μυρεψείο, νοθεία στα μπαχαρικά, παραφύαδα, στήμονας.

1. ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΘΕΜΑΤΟΣ

- ✚ Ενδιαφέρον των μαθητών να γνωρίσουν την περιοχή στην οποία ζουν.
- ✚ Απόκτηση γνώσεων βοτανολογίας, μιας και η περιοχή μας είναι αγροτική.
- ✚ Ευαισθητοποίηση των μαθητών σε θέματα προστασίας ποικιλιών ή ειδών που κινδυνεύουν από εξαφάνιση.
- ✚ Ενασχόληση με το φυσικό περιβάλλον και την αειφόρο ανάπτυξη.
- ✚ Ορθολογική χρησιμοποίηση φυσικών πόρων, π.χ του νερού, το οποίο δεν χρειάζεται πολύ για τις καλλιέργειες μπαχαρικών.
- ✚ Καθημερινή χρησιμοποίηση των φυτών από τα οποία προέρχονται τα μπαχαρικά είτε νωπών είτε επεξεργασμένων.
- ✚ Περιέργεια των μαθητών να μάθουν για ποιο λόγο χρησιμοποιούνται τα μπαχαρικά και ποιες είναι οι επιπτώσεις στην υγεία τους.
- ✚ Δυνατότητα πειραματισμού των παιδιών για παραγωγή ουσιών χρήσιμων για υγεία και μαγειρική.
- ✚ Ανάγκη των μαθητών να πληροφορηθούν για τα είδη των μπαχαρικών που χρησιμοποιούνταν παλαιότερα και σήμερα.
- ✚ Επιτακτική ανάγκη μάθησης διαφορετικών τρόπων εξοικονόμησης χρημάτων μιας και η οικονομία της περιοχής μας βρίσκεται σε πολύ άσχημη κατάσταση, άρα και των μαθητών, εφόσον αυτοί προέρχονται από αγροτικές οικογένειες.
- ✚ Ανάγκη να έρθουν σε επαφή με έναν διαφορετικό και πρωτότυπο, για τα σημερινά δεδομένα της περιοχής, είδος καλλιέργειας. Οι αγρότες της περιοχής ασχολούνται με τις συνηθισμένες καλλιέργειες, οι οποίες δεν τους αποδίδουν κέρδη.
- ✚ Γνωστοποίηση στην τοπική κοινωνία νέων ειδών καλλιέργειας που θα τους επιφέρουν κέρδη με αποτέλεσμα να μειωθεί η μετανάστευση και να σταματήσει η ερήμωση της υπαίθρου.
- ✚ Σύνδεση με τις εμπειρίες ανθρώπων τρίτης ηλικίας. Καταγραφή και γνωστοποίηση τους στην τοπική κοινωνία, στις υπόλοιπες περιοχές της Ελλάδος αλλά και σε άλλες χώρες.
- ✚ Σύνδεση με το παρόν και το μέλλον.
- ✚ Γνωριμία με τους πολιτισμούς των χωρών από τις οποίες περνούσε ο δρόμος των μπαχαρικών.
- ✚ Απόκτηση γνώσεων σχετικά με τα χάνια (είδος ξενοδοχείου) που υπάρχουν σε γειτονική πόλη της Τουρκίας και τα οποία χρησιμοποιούνταν στο δρόμο των μπαχαρικών και από Έλληνες εμπόρους. Οι περιοχές της σημερινής Τουρκίας συνδέονται με την περιοχή μας, εφόσον οι περισσότεροι κάτοικοι της Νέας Ορεστιάδας είναι πρόσφυγες και ενδιαφέρονται για τον τρόπο ζωής των προγόνων τους, τις παλιότερες κατοικίες τους, τα σχολεία τους και τα επαγγέλματα τα οποία ασκούσαν στις αλησμόνητες πατρίδες.
- ✚ Επικοινωνία με μαθητές των γειτονικών χωρών και ανταλλαγή απόψεων, συνταγών, πληροφοριών.
- ✚ Διάδοση του ελληνικού πολιτισμού σε άλλους πολιτισμούς (Τούρκους), παρουσιάζοντας τα φυτά στην ιστορία της αρχαίας Ελλάδας, την Ιατρική βοτανολογία στην Αρχαία Ελλάδα (Ασκληπιός, Ιπποκράτης, Γαληνός, Διοσκουρίδης κ.λ.π.) τη μυθολογία, η λαϊκή παράδοση, τους Ολυμπιακού αγώνες, τη Θρησκεία, αρωματοθεραπεία, τα εδέσματα κ.λ.π.
- ✚ Υλοποίηση μέσα σε φυσικό περιβάλλον, δίνοντας έτσι τη δυνατότητα να ξεφύγουν οι μαθητές από τα στενά όρια της τάξης.
- ✚ Προώθηση ανοίγματος του σχολείου προς την κοινωνία, δίνοντας τη δυνατότητα στους μαθητές να έλθουν σε επαφή με άτομα διαφόρων ηλικιών, μορφωτικού επιπέδου και ποικιλίας επαγγελμάτων, υιοθετώντας έτσι στάσεις και συμπεριφορές κοινωνικά αποδεκτές.
- ✚ Δυνατότητα πειραματισμού για παραγωγή εκχυμάτων, αφεψημάτων, αρωματικών χώρων, φυσικών εντομοαπωθητικών κ.λ.π., συμμετέχοντας έτσι στην προστασία του περιβάλλοντος, την οικονομία και γενικότερα στην ποιότητα ζωής.

2. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Γνωστικοί

- ✚ Γεωγραφία. Βελτίωση των γεωγραφικών γνώσεων με τη συμμετοχή των μαθητών στην έρευνα και φυσικά στις εκδρομές που θα πραγματοποιηθούν κατά τη διάρκεια του προγράμματος. Μελέτη του κλίματος των περιοχών και το είδος των φυτών που μπορούν να καλλιεργηθούν.
- ✚ Βιολογία. Αναγνώριση και περιγραφή των αρωματικών φυτών που χρησιμοποιούν. Μελέτη της λειτουργίας των φυτών, καθώς επίσης και ποια μέρη από τα φυτά χρησιμοποιούνται ως μπαχαρικά.
- ✚ Ιστορία. Εμβάθυνση στην τοπική ιστορία. Αρχαιότερες αναφορές σε μπαχαρικά. Εμπόριο των Ρωμαίων με την Ινδία και Αίγυπτο. Αίτια εξερευνήσεων και ανακάλυψη Αμερικής.
- ✚ Οικολογία. Εξοικείωση με το περιβάλλον. Γνωριμία με το φυσικό περιβάλλον, με τη συλλογή αυτοφυών φυτών, που χρησιμοποιούνται ως μπαχαρικά.
- ✚ Χημεία. Μελέτη της χημικής σύστασης των διαφόρων ειδών μπαχαρικών καθώς επίσης και της φυσικής κατάστασής τους. Δημιουργία μιγμάτων. Απόκτηση γνώσεων σχετικών με τρόπο νοθεύματος. Χημικά μπαχαρικά. Σύσταση αιθέριων ελαίων. Χημικές ιδιότητες των συστατικών.
- ✚ Τεχνολογία. Με ποιο τρόπο γίνεται η συλλογή των φυτών ή των ορυκτών μπαχαρικών, καθώς επίσης και το είδος της επεξεργασίας μέχρι να φτάσει στον καταναλωτή.
- ✚ Πληροφορική. Χρήση νέων τεχνολογικών επιτευγμάτων ως μέσο αναζήτησης πληροφοριών και μεγαλύτερης εξοικείωσης με τα συστήματα πληροφόρησης, δημιουργία εργασίας στον υπολογιστή.
- ✚ Φυσική. Μορφές ενέργειας που χρησιμοποιούνταν παλιότερα και τώρα. Ξήρανση των μπαχαρικών. Θερμότητα-θερμοκρασία φύλαξης και ξήρανσης.
- ✚ Αρχιτεκτονική. Τρόπος κατασκευής και υλικά που χρησιμοποιούνταν παλιότερα για την κατασκευή χανίων (είδος ξενώνων των εμπόρων του δρόμου των μπαχαρικών), αποθηκών, χώρων αποξήρανσης και συντήρησης μπαχαρικών. Σύγκριση με αυτά της σημερινής εποχής.
- ✚ Μουσική. Γνωριμία με τη μουσική, τα τραγούδια και τους χορούς των σταθμών από τους οποίους περνούσαν οι έμποροι μεταφέροντας τα εμπορεύματά τους.
- ✚ Λογοτεχνία. Επαφή με σχετικές λογοτεχνικές πηγές και ανάπτυξη ενδιαφέροντος για φιλολογία.
- ✚ Οικονομία. Η γνωριμία με νέες καλλιέργειες οι οποίες δεν απαιτούν πολύ νερό συμβάλλοντας έτσι στην οικονομία και στην αειφόρο ανάπτυξη. Αντικείμενο διεθνούς εμπορίου κατά τον 17^ο αιώνα.
- ✚ Πειραματισμός. Με την καλλιέργεια φυτών, την αποξήρανση φυτών, με τις κατασκευές μόνος του ή σε ομάδα ο μαθητής, χρησιμοποιώντας ποικίλες μεθόδους ή τεχνικές.
- ✚ Νομική. Δίκαιο προστασίας καταναλωτή σε περιπτώσεις νοθείας των μπαχαρικών.
- ✚ Επαγγελματικός προσανατολισμός. Ανάπτυξη κλίσεων και δεξιοτήτων με αποτέλεσμα τον επαγγελματικό προσανατολισμό.
- ✚ Μαθηματικά. Για τη στατιστική επεξεργασία των ερωτηματολογίων, για τον υπολογισμό της ποσότητας μπαχαρικών που χρησιμοποιούνται, για να δημιουργηθούν τα μίγματα, μέτρηση πυκνότητας κ.τ.λ.
- ✚ Γεωμετρία. Για τη χάραξη του κήπου και τη φύτευση φυτών.
- ✚ Θρησκείας. Μέσω της μελέτης θα ερευνηθεί το θρήσκευμα των κατοίκων των διάφορων σταθμών των μπαχαρικών καθώς επίσης ποια είδη μπαχαρικών χρησιμοποιεί η θρησκεία για τις διάφορες τελετουργίες.
- ✚ Γλωσσικές δεξιότητες. Καλλιέργεια των γλωσσικών τους ικανοτήτων μέσω της μετάφρασης διαφόρων ξενόγλωσσων κειμένων και της σύνταξης κειμένων στη μητρική τους γλώσσα και μέσω της επικοινωνίας με μαθητές άλλων χωρών.
- ✚ Λαογραφία. Γνωριμία με έθιμα, τραγούδια, χορούς, δρώμενα που έχουν σχέση με το θέμα καθώς και καταγραφή τους από τους μαθητές-φορείς και συνεχιστές του λαϊκού πολιτισμού.
- ✚ Παραγωγή αγαθών. Κατανόηση ότι αποτελεί μια διαδικασία στην οποία συντελούν η εργασία, οι φυσικοί πόροι και η τεχνολογία.
- ✚ Τέχνη. Παρατηρώντας αγγεία, πίνακες ζωγραφικής που έχουν ως θέμα τα μπαχαρικά.

- ✚ Μυθολογία. Παρατήρηση της σημασίας που είχαν τα φυτά στην αρχαιότητα και γνωριμία με τους σχετικούς μύθους.
- ✚ Καλλιτεχνικά. Κατασκευή έργων με αποξηραμένα φυτά, με σκόνη, σπόρους μπαχαρικών. Χρώση με φυτικές βαφές. Κατασκευή ανακυκλωμένου χαρτιού.
- ✚ Οικιακή Οικονομία. Μελέτη σωστής διατροφής χωρίς χημικά πρόσθετα και προϊόντα Βιολογικής Γεωργίας.

Συναισθηματικοί

- ✚ Ενεργοποίηση της φαντασίας των μαθητών με σκοπό να αποτυπώσουν τον τρόπο μεταφοράς των μπαχαρικών, στο δρόμο των μπαχαρικών, τον τρόπο πώλησης, για να κάνουν σύγκριση με τον σημερινό τρόπο και να εξάγουν τα δικά τους συμπεράσματα.
- ✚ Εκτίμηση της προσφοράς των φυτικών μπαχαρικών στην ποιότητα ζωής μας.
- ✚ Εμβάθυνση και εμβάπτιση στις πανάρχαιες αξίες, όπως φιλία, της παραδοχής των πολιτιστικών αξιών, συνεργασίας, ανεκτικότητας.
- ✚ Υιοθέτηση στάσης σεβασμού και προστασίας απέναντι στο περιβάλλον.
- ✚ Εμπιστοσύνη στη φύση, εφόσον γνωρίζουμε ότι υπάρχουν φυτικά φάρμακα.
- ✚ Επαφή με άτομα της τρίτης ηλικίας έτσι ώστε να ανακαλέσουν μνήμες άλλης εποχής, να τις μοιραστούν με τους μαθητές και έτσι ώστε να έρθουν εγγύτερα μεταξύ τους διαψεύδοντας τα περί χάσματος γενεών.
- ✚ Αντίληψη του φυσικού περιβάλλοντος με όλες τις αισθήσεις (όσφρηση, αφή, γεύση, ακοή.)
- ✚ Ενδυνάμωση της καλής γεινιάσης χωρών με διαφορετικές πολιτισμικές καταβολές και καλλιέργεια της συνεργασίας μεταξύ των νέων εκπροσώπων τους.
- ✚ Ευαισθητοποίηση των νέων ατόμων σε ότι αφορά την παράδοση και την αίσθηση της ύπαρξης των γόνιμων και ζωτικών στοιχείων της.
- ✚ Ικανοποίηση από τη συμμετοχή σε ομαδική εργασία, κατασκευές, δράσεις, απόκτησης γνώσεων, αναγνώρισης από το περιβάλλον τους.

Ψυχοκινητικοί

- ✚ Ανάπτυξη συστημάτων αξιών που ρυθμίζουν την ομαδική και ατομική συμπεριφορά.
- ✚ Ανάπτυξη δεξιοτήτων, εφόσον δίνεται η δυνατότητα στο μαθητή
 - * να παρατηρεί χρησιμοποιώντας τις αισθήσεις
 - * να συλλέγει συγκεντρώνοντας πληροφορίες, υλικά στο χώρο
 - * να καταγράφει κρατώντας σημειώσεις και κάνοντας χάρτες και διαγράμματα
 - * να διακρίνει διαπιστώνοντας ομοιότητες και διαφορές
 - * να πειραματίζεται
 - * να εξάγει συμπεράσματα
 - * να βελτιώνει τον τρόπο συμπεριφοράς με σκοπό την αιεφόρο ανάπτυξη
 - * να φαντάζεται
- ✚ Αλλαγή από μέρος των μαθητών και τοπικής κοινωνίας του τρόπου θεώρησης του σχολείου, όχι μόνο ως μηχανισμού υπαγόρευσης γνώσεων, αλλά και ως μέσου οικειοθελούς λήψης γνώσης.
- ✚ Αναπαράσταση σκηνών, κατά τη διάρκεια του ταξιδιού στο δρόμο των μπαχαρικών, κατά την επίσκεψη στα χάνια της Αδριανούπολης (Τουρκία).
- ✚ Αξιοποίηση δημιουργικά του ελεύθερου χρόνου των μαθητών.
- ✚ Ικανότητα ζωγραφικής, κατασκευών αυτών που παρατηρούν.
- ✚ Χειρισμός οργάνων μέτρησης, καλλιέργειας, με αποτέλεσμα να νοιώσουν οι μαθητές τη χαρά της ανακάλυψης.
- ✚ Κατασκευών, χάρτη και άλλων πινάκων από διάφορα υλικά.

Άλλοι Στόχοι

- ✚ Μεγαλύτερη επαφή με φυσικό και ανθρωπογενές περιβάλλον.
- ✚ Γνωριμία με μέσα μεταφοράς εμπορευμάτων παλαιότερα και τώρα.

- ✚ Αναγνώριση και εκτίμηση άλλων πολιτισμών πέρα από τα εθνικά σύνορα
- ✚ Στάση και απόκτηση κοινωνικών αξιών, ενδιαφέρον και διάθεση για ενεργή συμμετοχή.
- ✚ Συντονισμός δράσεων όλων των φορέων της τοπικής κοινωνίας.
- ✚ Δημιουργία νέων σχέσεων μεταξύ των μαθητών και των φορέων συνεργασίας .
- ✚ Ικανότητες να συζητούν με ανοιχτό και δημοκρατικό τρόπο, να εργάζονται μαζί ως ομάδα, να αναλαμβάνουν ευθύνες για τις δικές τους αποφάσεις .
- ✚ Διαμόρφωση πολιτών που θα έχουν γνώσεις, ικανότητες να παίρνουν αποφάσεις και διάθεση να εργαστούν υπεύθυνα με σκοπό να βελτιώσουν την ποιότητα ζωής, τη δική τους και γενικότερα του κόσμου.
- ✚ Να γνωρίσουν τις δυσκολίες έκδοσης ενός εντύπου (επιλογή θεμάτων, συλλογή υλικού, ταξινόμηση κ.λ.π.) και να ασκηθούν σε τρόπους υπέρβασής τους.
- ✚ Σύνδεση της καλλιέργειας των μπαχαρικών φυτών με άλλους κλάδους της γεωργίας.

3. ΜΕΘΟΔΟΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

- ✚ Αρχική φάση συγκρότησης ομάδας. Συζήτηση, παιχνίδια γνωριμίας, επικοινωνίας που συνέβαλαν θετικά στη δημιουργία του κλίματος εμπιστοσύνης, ασφάλειας και επικοινωνίας στα μέλη της ομάδας. Αποτέλεσμα αυτών ήταν να δημιουργηθούν οι προϋποθέσεις για την ανάπτυξη στην ομάδα μιας δυναμικής που αύξησε την ενεργοποίηση και πρωτοβουλία των μελών της.
- ✚ Έρευνα με τη χρησιμοποίηση βιβλίων, περιοδικών και ηλεκτρονικής βιβλιοθήκης. Οι μαθητές ερεύνησαν ξεχωριστά, αναλαμβάνοντας ο καθένας ορισμένα μπαχαρικά. Με τον τρόπο αυτό οι μαθητές διέκριναν καλύτερα τον τομέα με τον οποίο θα ασχοληθούν.
- ✚ Χωρισμός σε ομάδες, ανάλογα με τα ενδιαφέροντα των μαθητών.
- ✚ Έρευνα μέσω μαρτυριών ατόμων τρίτης ηλικίας.
- ✚ Αναπαράσταση εθίμων που σχετίζονται με το θέμα.
- ✚ Συγκέντρωση διάφορων τοπικών συνταγών μαγειρικής, βοτάνων και προσπάθεια εφαρμογής αυτών.
- ✚ Καλλιέργεια φυτών, με λιπάσματα και χωρίς, είτε σε γλαστράκια είτε στην αυλή του σχολείου.
- ✚ Συλλογή και αποξήρανση φυτών.
- ✚ Συνεργασία με σχολεία της Ελλάδας, Τουρκίας, με σκοπό τη συλλογή στοιχείων μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και μέσω επισκέψεων.
- ✚ Βιωματική μάθηση με επισκέψεις, συνεντεύξεις παιχνίδια ρόλων, χορούς, μουσική, τραγούδι, ζωγραφική, κατασκευές, βιντεοσκοπήσεις, μασηνητοφωνήσεις.
- ✚ Παιχνίδι ρόλων, με αποτέλεσμα ο μαθητής να μάθει παίζοντας τα γεγονότα της ζωής, να αναλύει τους χαρακτήρες, τις σχέσεις και τα προβλήματα και να δημιουργήσει τις δικές του προτάσεις, συμπεριφορές και στάσεις απέναντι σε γεγονότα και πρόσωπα, μέσω της μεταμόρφωσης.
- ✚ Εργασία πεδίου, πραγματοποίηση εκδρομών στη φύση, συλλογή φυτών, αναγνώρισή τους και δημιουργία φυτολογίου. Χρησιμοποίηση όλων των αισθήσεων για την παρατήρηση, καταγραφή, συλλογή δεδομένων, με σκοπό να αποκτήσουν εμπειρίες και γνώση του περιβάλλοντος.
- ✚ Εκθεση ζωγραφικής, φωτογραφίας, κατασκευών.
- ✚ Χρήση νέων τεχνολογιών (διαδίκτυο, τύπος, τηλεόραση, ραδιόφωνο).
- ✚ Περιβαλλοντικό μονοπάτι, χρησιμοποιώντας έτσι τεχνικές παρατήρησης, ανακάλυψης, γνωριμίας και βιωματικής προσέγγισης του περιβάλλοντος και των στοιχείων του κυρίως μέσω των αισθήσεων, έκφρασης, μίμησης και θεατρικού παιχνιδιού σε εξωτερικό χώρο. Τα ερεθίσματα που εντοπίζονται ή δίνονται (οπτικά, ακουστικά, απτικά, οσφρητικά κ.λ.π.) συγκροτούνται στη μνήμη, εκφράζονται σωματικά για να αξιοποιηθούν δημιουργικά κατά τη δράση.
- ✚ Παρουσίαση αποτελεσμάτων-βιωμάτων. Χρησιμοποίηση τεχνικών από τις ελκυστικές για το θεατή αναπαραστατικές ή άλλες μορφές τέχνης, με σκοπό να επιτευχθεί η εξωτερική των συγκινήσεων, εμπειριών, εντυπώσεων, γνώσεων, απόψεων, προτάσεων αλλά και στάσεων που θα αποκτηθούν κατά την υλοποίηση του προγράμματος.
- ✚ Επικοινωνιακή μάθηση μέσω συνεντεύξεων, ερωτηματολογίων, συζητήσεων, επισκέψεων, δημοσιεύσεων, παρουσιάσεων.

✚ Οπτικοακουστική μέσω φωτογραφήσεων, βιντεοσκοπήσεων, προβολής ταινιών.

✚ 4. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

✚ Προβολή ταινίας DVD «Πολίτικη Κουζίνα».

Κατά τη διάρκεια της ταινίας οι μαθητές κρατούσαν σημειώσεις. Μετά την προβολή της ταινίας συμπλήρωσαν ερωτηματολόγιο που αναφέρονταν στην ταινία, σχολίασαν, εμπνεύστηκαν, δημιούργησαν, έμαθαν μυστικά μαγειρικής και προσπάθησαν να εφαρμόσουν.

✚ Κ.Α.Π.Η. Ν. Ορεστιάδας.

✚ Χωριό Μεταξάδες και Μάνη του Διδυμοτείχου.

- Μετάβαση στο χώρο όπου γίνεται η παρασκευή του παραδοσιακού τσίπουρου από ερασιτέχνες τσιπουράδες της περιοχής και συλλογή πληροφοριών για το είδος των μπαχαρικών που χρησιμοποιούν, τις ιδιότητες που προσδίδουν στο τσίπουρο.

- Επίσκεψη σε τοπικά υφαντουργία, τα οποία κατασκευάζουν χαλιά με τον παραδοσιακό τρόπο και χρησιμοποιούν φυτικές βαφές. Κάποιες από τις φυτικές αυτές βαφές παράγονται από φυτά μπαχαρικά.

- Δρώμενο με τίτλο «Φτιάχνω το δικό μου τσίπουρο».

✚ Επίσκεψη σε μαγαζιά μπαχαρικών-καφεκοπτεία-ποτοποιεία-ζαχαροπλαστεία.

✚ Αίθουσα εκδηλώσεων του σχολείου. Παρουσίαση εθίμου «ΒΑΡΒΑΡΑΣ». Την ημέρα αυτή τα παιδιά όλου του σχολείου:

- Γεύθηκαν το Θρακιώτικο έδεσμα «Βαρβάρα», το οποίο τους πρόσφεραν οι μαθητές της ομάδας
- Ενημερώθηκαν για τα μπαχαρικά που χρησιμοποιούνται για το έδεσμα αυτό, όπως κανέλα, γαρίφαλο, σουσάμι, για τη διατροφική αξία της «Βαρβάρας».

- Θαύμασαν τις κατασκευές οι οποίες είχαν υλικά τα μπαχαρικά που χρησιμοποιούνται γι' αυτό το Θρακιώτικο έδεσμα,

- Γνώρισαν μπαχαρικά σκευή τα οποία άλλα ήταν κατασκευές και άλλα ήταν αυθεντικά,

- Γνώρισαν μπαχαρικά σκευή τα οποία χρησιμοποιούνται τώρα και παλιότερα,

- Ενημερώθηκαν για τα αποτελέσματα της έρευνας σχετικά με το έθιμο αυτό αλλά και για τα «κόλλυβα» που κατασκευάζονται στα μνημόσυνα,

- Καμάρωσαν τους μαθητές της ομάδας στην αναπαράσταση εθίμου,

- Άκουσαν τραγούδια σχετικά με το θέμα.

✚ Επίσκεψη και ξενάγηση στο εργοστάσιο Ζάχαρης της Νέας Ορεστιάδας.

- Αντληση πληροφοριών για τον τρόπο που εξάγεται η ζάχαρη από τα ζαχαρότευτλα, την κατεργασία μέχρι να φτάσει στον καταναλωτή.

- Την οικονομική κατάσταση των αγροτών.

✚ Λαογραφικό Μουσείο Ν. Ορεστιάδας.

- Συνεντεύξεις.

- Έρευνα με τίτλο «Μπαχαρικά σκευή στην Παλιά και Νέα Ορεστιάδα».

- Πραγματοποίηση εκπαιδευτικού προγράμματος του Μουσείου, με τίτλο «Η ιστορία της μαντίλας».

- Άλεση και καβούρντισμα σπόρων-μπαχαρικών με σκευή που υπάρχουν στο Μουσείο.

- Αναπαράσταση Θρακιώτικου γεύματος.

✚ Αίθουσα βιβλιοθήκης του σχολείου. Καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος οι μαθητές:

- Σχολίασαν

- Έγραψαν ιστορίες εμπνευσμένες από φωτογραφίες, πίνακες ζωγραφικής και μαρτυρίες.

- Σύγκριναν με βάση τους πίνακες ζωγραφικής και φωτογραφίες την οικονομία των σπουδαιότερων εμπορικών πόλεων που συνδέονται με το δρόμο των μπαχαρικών.

- Κατασκεύασαν χρησιμοποιώντας απορρίμματα, μπαχαρικά, σπόρους.

- Παρουσίασαν τα διάφορα επαγγέλματα που εμπλέκονται στο δρόμο των μπαχαρικών.

- Επικοινωνήσαν με μαθητές άλλων σχολείων καθώς επίσης και με τους διάφορους συνεργάτες, μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου.

- Είδαν ταινίες.

- Αποξηράναν φυτά, έφτιαξαν φυτολόγιο, έφτιαξαν χρωστικές και έβαψαν υφάσματα, έφτιαξαν αποσμητικά χώρου, ξίδια, λάδια αρωματικά κ.λ.π.

✚ Αίθουσα Εκδηλώσεων του σχολείου.

Παρουσίαση μπαχαρικών που χρειάζονται για τις θρησκευτικές γιορτές.

✚ Μπαχαρικό μαγαζί.

- Μάθημα γευστιγνωσίας.
- Γνωριμία με νέα μπαχαρικά.
- Παρουσίαση βοτάνων.
- Παιχνίδια αισθήσεων.
- Πληροφορίες για τον καταναλωτή της Νέας Ορεστιάδας.

✚ Εκκλησία Νέας Ορεστιάδας.

Συνάντηση με ιερείς και πληροφορίες για το είδος των μπαχαρικών που χρησιμοποιούνται στις διάφορες Θρησκευτικές τελετές. (Μύρο, αγιασμός, δώρα μάγων, βάγια). Επίσης πληροφορίες για τον «Άγιο Ευφρόσυνο τον Μάγειρο».

✚ «Σταυροφορία σπόρων».

Συγκέντρωση σπόρων από τα χωριά.

✚ Αίθουσα τεχνολογίας του σχολείου

- Οι **μαθητές κατασκεύασαν** μπαχαρικά σκεύη με τη χρήση διάφορων υλικών, ζωγράρισαν, κατασκεύασαν.
- Ζωγράρισαν πάνω σε υλικά που συνέλεξαν από ερειπωμένα σπίτια ενός ακατοίκητου χωριού.

✚ Επίσκεψη σε χωριό που δεν κατοικείται πλέον, συλλογή αντικειμένων από εκεί και παρουσίασή τους στην έκθεση.

✚ Εθνική γιορτή 25ης Μαρτίου.

Οι μαθητές της ομάδας παρουσίασαν τα φυτά-μπαχαρικά στην ιστορία της Ελλάδας. Έγινε αφιέρωμα στο μπαχαρικό δάφνη, δρώμενο με δαφνοστόλισμα, παρουσίαση του μύθου της δάφνης, κατασκευές με βασικό υλικό τη δάφνη, προγράμματα της εκδήλωσης με δάφνη κ.λ.π.

✚ Αδριανούπολη Τουρκίας.

- Συνάντηση με Τούρκους μαθητές.
- Ξενάγηση στα Χάνια και Κερβαν-Σαράια της περιοχής.
- Γνωριμία με την αγορά των μπαχαρικών της πόλης, τα σαπωνοπεία της πόλης (η Αδριανούπολη έχει παραδοσιακά σαπωνοποιεία), εργοστάσια παρασκευής παραδοσιακού χαλβά και λουκουμιών.
- Επίσκεψη στο Μουσείο Υγείας της πόλης και γνωριμία με μπαχαρικά που χρησιμοποιούνταν παλιότερα από Τούρκους και Έλληνες προκειμένου να γιατρευτούν. Έρευνα κατά πόσο παρουσιάζουν τους γιατρούς της Αρχαίας Ελλάδας και ποια φυτά χρησιμοποιούσαν παλιότερα για τις θεραπείες των αρρώστων (εφόσον υπάρχει φαρμακείο με βότανα εκεί).

✚ Επίσκεψη στον Γυναικείο Συνεταιρισμό «ΓΑΙΑ».

- Ξενάγηση και συμμετοχή των μαθητών στη δημιουργία Θρακιώτικων εδεσμάτων με τη βοήθεια των Γυναικών του Συλλόγου.
- Παρουσίαση μέρους της εργασίας σε συνεργασία με τους μαθητές του Γυμνασίου Φερών, κολεγίου της Αδριανούπολης και Κωνσταντινούπολης. Στην εκδήλωση συμμετείχαν και τοπικοί φορείς καθώς επίσης και η Νομαρχία Έβρου.

✚ Περιβαλλοντικό μονοπάτι στο Βόλο.

- Φωτογράφιση του περιβάλλοντος.
- Κατά τη διαδρομή έγινε παρατήρηση, καταγραφή, συλλογή αυτοφυών μπαχαρικών, στοιχείων και επιτόπου συζήτηση για τις αλλαγές που έγιναν στη ροή του χρόνου, για δυνατότητες επιβίωσης της φύσης, και τρόπος προστασίας.
- Συνέντευξη με κατοίκους του χωριού σχετική με τα είδη των μπαχαρικών που συλλέγουν από τη φύση και τα είδη των μπαχαρικών που χρησιμοποιούν. Έγινε σύγκριση της περιοχής αυτής και της παρέβριας που είμαστε εμείς.
- Συλλογή φυτών, κατά τη διαδρομή αυτή, τα οποία αποξηράνθηκαν και χρησιμοποιήθηκαν από τους μαθητές για την κατασκευή ενός πίνακα.

✚ Μουσείο Βεργίνας.

Ξενάγηση στο Μουσείο της Βεργίνας με σκοπό την έρευνα σχετική με τα είδη των φυτών που χρησιμοποιούνταν για την κατασκευή χρυσών στεφανιών καθώς και άλλων εκθεμάτων του μουσείου.

✚ Λαογραφικό Μουσείο Νέας Ορεστιάδας.

Έκθεση κατασκευών, ζωγραφικής, μπαχαρικών-φυτών, μπαχαρικών-σπόρων, αναπαραστάσεις αρχαίων νομισμάτων τα οποία παρουσίαζαν τα μπαχαρικά-φυτά, αφίσας, χαρτών κ.λ.π. Η έκθεση αυτή έγινε σε συνεργασία με τους Τούρκους και Βούλγαρους μαθητές.

✚ Αίθουσα εκδηλώσεων του Δήμου της Ν. Ορεστιάδας. Εκδήλωση με θέμα «Νέοι και Μουσεία», κατά την παγκόσμια ημέρα Μουσείων, σε συνεργασία με το Λαογραφικό Μουσείο Ν. Ορεστιάδας και σχολεία από Βουλγαρία και Τουρκία.

✚ Εκθεσιακός χώρος σχολείων Αδριανούπολης και Κωνσταντινούπολης Τουρκίας. Έκθεση κατασκευών, ζωγραφικής, μπαχαρικών-φυτών, μπαχαρικών-σπόρων, αναπαραστάσεις αρχαίων νομισμάτων στα οποία θα παρουσιάζονται τα μπαχαρικά-φυτά, αφίσας, χαρτών κ.λ.π.

✚ Αυλή του σχολείου. Καλλιέργεια αρωματικών φυτών.

5. ΔΡΑΣΕΙΣ-ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΙΣ

✚ Παρουσίαση του προγράμματος στους καθηγητές και μαθητές του σχολείου κάθε φορά που υπήρχε θρησκευτική ή εθνική γιορτή και στις οποίες χρησιμοποιούνταν μπαχαρικά.

✚ Δρώμενο «Κάνω το δικό μου τσίπουρο».

✚ Παρουσίαση εθίμου «ΒΑΡΒΑΡΑΣ».

Την ημέρα αυτή τα παιδιά όλου του σχολείου γεύθηκαν το Θρακιώτικο έδεσμα «Βαρβάρα», το οποίο τους πρόσφεραν οι μαθητές της ομάδας. Την ίδια μέρα παρουσιάστηκαν στην τοπική τηλεόραση τα αποτελέσματα της έρευνάς τους. Επίσης δόθηκε δημοσιότητα και σε εφημερίδες τοπικές, με σκοπό να αφυπνίσουν όσο το δυνατόν περισσότερο κόσμο.

✚ «Σταυροφορία σπόρων».

✚ Εκδήλωση σε απομακρυσμένο χωριό της περιοχής, στο οποίο δραστηριοποιούνται οι γυναίκες του τριγώνου. Στην εκδήλωση αυτή που είχε τίτλο «Οικοτουρισμός-Συνεργασία-Καλή γειτονία», συμμετείχαν η Νομαρχία Έβρου και τα συνεργαζόμενα σχολεία από Κωνσταντινούπολη (Τουρκία), Αδριανούπολη (Τουρκία) και Φερών Έβρου.

✚ Λαογραφικό Μουσείο Νέας Ορεστιάδας. Έκθεση με έργα από τα συνεργαζόμενα σχολεία (Αδριανούπολη, Κωνσταντινούπολη, Φιλιππούπολη-Βουλγαρία). Στην έκθεση, η οποία ήταν ανοιχτή για δέκα μέρες, εκτέθηκαν:

- Αναπαραστάσεις νομισμάτων της αρχαίας Ελλάδας, κατασκευασμένα από πηλό, στα οποία παριστάνονται φυτά-μπαχαρικά.
- Σελιδοδείκτες από ξύλο και πηλό, πάνω στους οποίους υπάρχουν παραστάσεις κίωνων διάφορων Ελληνικών ρυθμών. Οι κίονες μοιάζουν με βλαστούς φυτών-μπαχαρικών.
- Τα μπαχαρικά στις θρησκευτικές γιορτές-τελετές (κουφέτα με κοριάνδρο για μνημόσυνα, βασιλικός για τον αγιασμό, άγιος μύρος, κανέλα-γαρίφαλα για Βαρβάρα, Χριστουγεννιάτικα στολίδια, αυγά βαμμένα με χρώμα από φυτά-μπαχαρικά).
- Στεφάνια-μπουκέτα από δενδρολίβανο, μαϊντανό κ.λ.π. και ο συμβολισμός τους.
- Ζωγραφίες-πίνακες-φωτογραφίες .
- Ποτ-πουρί ,εντομοαπωθητικά, μαξιλάρια βοτάνων, σακουλάκια με ρύζι-μπαχαρικά για γάμους, σακουλάκια βοτάνων για αρωματισμό χαρτιού αλληλογραφίας.
- Φυτολόγιο
- Σακουλάκια μπαχαρικών, αγορασμένα από διάφορα μπαχαροπωλεία της Ν. Ορεστιάδας καθώς επίσης και από άλλες περιοχές της Ελλάδας.
- Αντικείμενα από έρημο χωριό της περιοχής τα οποία διακοσμήθηκαν κατάλληλα από τους μαθητές με σκοπό να δώσουν ζωή στο έρημο χωριό.
- Ποτά σπιτικά ή από τα ποτοποιεία της περιοχής.
- Γλυκά κουταλιού σπιτικά, γλυκά τα οποία παρασκευάστηκαν από μαθητές και τα οποία κερνούσαν κατά τη διάρκεια της έκθεσης.
- Βιβλίο εντυπώσεων το οποίο φτιάχτηκε από τους μαθητές.

- Αφιέρωμα στον καφέ.
 - Έργα των μαθητών από Κωνσταντινούπολη, Αδριανούπολη και Φιλιππούπολη-Βουλγαρία.
- ✚ Αίθουσα εκδηλώσεων Δήμου Ν. Ορεστιάδας. Εκδήλωση με τίτλο «Νέοι και Μουσεία», στα πλαίσια της παγκόσμιας ημέρας μουσείων. Συμμετείχαν το Λαογραφικό Μουσείο Ν. Ορεστιάδας, μαθητές της ομάδας, της Βουλγαρίας και Τουρκίας.
- ✚ Εκθεσιακός χώρος σχολείων Αδριανούπολης και Κωνσταντινούπολης Τουρκίας. Έκθεση κατασκευών, ζωγραφικής, μπαχαρικών-φυτών, μπαχαρικών-σπόρων, αναπαραστάσεις αρχαίων νομισμάτων στα οποία θα παρουσιάζονται τα μπαχαρικά-φυτά, αφίσας, χαρτών κ.λ.π.

6. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΝΤΙΚΤΥΠΟΣ ΣΤΗΝ ΤΟΠΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑ.

ΓΕΝΙΚΑ: Μέσα από αυτό το πρόγραμμα, δόθηκε στους μαθητές η ευκαιρία να ξεδιπλώσουν τις διάφορες άγνωστες μέσα στην τάξη, πτυχές της προσωπικότητάς τους. Ακόμη έμαθαν τον τρόπο του πώς να μαθαίνουν και ευαισθητοποιήθηκαν ιδιαίτερα για τον περιβάλλοντα χώρο, προβληματιζόμενοι πάνω σε ζητήματα της περιοχής τους με το οικογενειακό τους περιβάλλον και ανέπτυξαν σχέσεις συνεργασίας και φιλίας με παιδιά γειτονικών- όμορων κρατών. Επιπλέον κατόρθωσαν να εμπλέξουν την τοπική κοινωνία και τους τοπικούς παράγοντες, δηλώνοντας ένα ισχυρό «παρών» ως αυριανοί ενεργοί πολίτες.

ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΑ:

1. Οι μαθητές έμαθαν να λειτουργούν ως ομάδα με πνεύμα συνεργασίας και υπευθυνότητα. Χαρακτηριστικό παράδειγμα μαθητή, ο οποίος αρνούσαν να υπογράψει το έργο ζωγραφικής του, γιατί αρνούσαν την εξατομικευμένη προβολή.
2. Μαθητές με κακή επίδοση στα μαθήματα ή προβλήματα συμπεριφοράς, όπως παλιννοστούντες απέκτησαν αυτοπεποίθηση και δούλεψαν ακούραστα παρουσιάζοντας με μεγάλη χαρά την εργασία τους στην τηλεόραση εκπλήσσοντας γονείς, φίλους και καθηγητές.
3. Αγάπησαν και εκτίμησαν περισσότερο μαθήματα όπως τα καλλιτεχνικά και τη Μουσική και έτσι διευκολύνθηκαν και οι καθηγητές στη διδασκαλία τους.
4. Έμαθαν: Να ψάχνουν στις βιβλιοθήκες. Να χρησιμοποιούν τις νέες τεχνολογίες. Να κατασκευάζουν με φαντασία και μεράκι. Να διατυπώνουν τη σκέψη τους σε γραπτό λόγο.
5. Γνώρισαν την περιοχή τους.
6. Πολλοί από αυτούς προσανατολίστηκαν επαγγελματικά μέσω των δραστηριοτήτων του προγράμματος(θέλησαν να γίνουν δημοσιογράφοι, ξεναγοί, μάγειρες).
7. Διαφήμισαν άγνωστα, για πολλούς προϊόντα μπαχαρικά του τόπου τους.
8. Προβληματίστηκαν και συγκινήθηκαν από την ερήμωση του τόπου τους (με αφορμή την επίσκεψη στο έρημο χωριό Γαλήνη).
9. Έμαθαν πως υπάρχουν και καλλιέργειες αρωματικών φυτών (θυμάρι, ρίγανη) στην περιοχή τους, εκτός από τις καλλιέργειες καλαμποκιού και σιταριού.
10. Πείστηκαν πως πρέπει να χρησιμοποιούν φυσικά αρωματικά χώρων και ρούχων και εντομοαπωθητικά.
11. Έμαθαν ότι τα μπαχαρικά έχουν και πολλές άλλες χρήσεις εκτός της μαγειρικής.
12. Γονείς εντυπωσιασμένοι από το αποτέλεσμα της δουλειάς τους στην έκθεση επαναπροσδιόρισαν τη σχέση εμπιστοσύνης τους σ' αυτά.
13. Με την επαφή που είχαν με τα παιδιά της «γειτονιάς τους» απέκτησαν όνομα οι Βούλγαροι και οι Τούρκοι συνομήλικό τους.
14. Ανέπτυξαν και ενίσχυσαν το πνεύμα καλής γειτονίας, συνεργασίας και ανεκτικότητας της διαφορετικότητας.
15. Κατά την τριεθνή (Ελλάδα, Βουλγαρία, Τουρκία) εκδήλωση-συνάντηση μαθητών έγινε πράξη η συνύπαρξη του «διαφορετικού» και μπήκαν τα θεμέλια για μελλοντικές συνεργασίες και φιλίες.
16. Το Λαογραφικό Μουσείο της πόλης άνοιξε τις πόρτες του στην ομάδα, φιλοξενώντας την έκθεσή της.

17. Πλήθος κόσμος επισκέφθηκε την έκθεση της ομάδας και επ' ευκαιρίας είδε τα εκθέματα του Λαογραφικού.
18. Η ομάδα έδωσε μεγάλη χαρά , στην τοπική κοινωνία, γιατί συνέβαλε στα φτωχά πολιτιστικά δρώμενά της.
19. Κατηγορίες επαγγελματιών (όπως μάγειρες, κρεοπώλες, μπαχαροπώλες) επισκέφθηκαν την έκθεση και ζητούσαν υλικό (γιαγιάδες που είχαν ονόματα μπαχαρικών ζητούσαν να αγοράσουν το βιβλίο τους, για να το χαρίσουν στις συνονόματες εγγονές τους προκειμένου να μάθουν την ιστορία και την προέλευση του ονόματός τους).
20. Τα παιδιά της ομάδας εντυπωσιάστηκαν από την παρουσίαση της δουλειάς τους σε εκπαιδευτικούς και μαθητές άλλων σχολείων.
21. Καθηγητές άλλαξαν συμπεριφορά απέναντι στους μαθητές συνειδητοποιώντας και εφαρμόζοντας το ρόλο του συνεργάτη και συντονιστή που μπορεί να εμπνεύσει τα παιδιά.
 - ΤΕΛΟΣ πρέπει να σημειωθεί πως στην αρχή της υλοποίησης του προγράμματος υπήρξε μεγάλος ενθουσιασμός από πολλούς μαθητές για συμμετοχή τους σ' αυτό. Στη συνέχεια όμως λόγω πολλών εξωσχολικών δραστηριοτήτων η ομάδα περιορίστηκε σε 30 μαθητές.
 - Επίσης κάποια δυσκολία υπήρχε ως προς τις κοινές ημερομηνίες συνάντησης της ομάδας. Και πάλι λόγω υποχρεώσεων των μελών της δεν υπήρχε η δυνατότητα συνάντησης με το σύνολο της ομάδας.
 - Επιπλέον μεγάλη δυσκολία συνάντησαν οι μαθητές στην αξιολόγηση των πληροφοριών. Κατάφεραν να συλλέξουν πολλές πληροφορίες από διάφορες πηγές, δήλωναν όμως αδυναμία να τις κρίνουν, να τις αξιολογήσουν και τέλος να συντάξουν το δικό τους κείμενο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Πλατής Νίκος (2003). «Μπαχαρικό λεξικό».
2. Beutner Brigitte.(2002) «Μπαχαρικά από τον κήπο στην κουζίνα (Καλλιέργεια, Συγκομιδή, Χρήση και Θεραπευτική αξία).»
3. Μπάουμαν Έλμουτ (1999). «Η Ελληνική χλωρίδα στο μύθο, στην τέχνη, στη λογοτεχνία».
4. Μπάουμαν Έλμουτ (2004). «Φυτά σε αρχαία ελληνικά νομίσματα.»
5. JEKKA McVICAR (2005). «Ο κήπος με τα βότανα.»
6. Βολιώτη Τ. Δημητρίου (1980). «Μαθήματα Οικονομικής Βοτανικής.»
7. Τσονίδης Χρήστος «Ορεστιάδα».
8. Νικολαΐδης Νίκος Αθήνα 1993. «Η Αδριανού».
9. Νικολαΐδης Νίκος. Αθήνα 1993 «Λεύκωμα η Αδριανού».
10. Κυρκούδης Θεόδωρος.(2002). «Το Τρίγωνο».
11. «ΘΡΑΚΙΚΑ». (1979,1938,1945 και διάφοροι άλλοι τόμοι)
12. Καρακούση Δ. «Θράκη».
13. Ίδρυμα Μελετών Λαμπράκη. «S.O.S ενέργεια». Εκπαιδευτικό CD-ROM.
14. Μακρέυ Φράνσις. Μετάφραση Βαγγέλης Ηλιόπουλος. «Δραστηριότητες για το περιβάλλον».
15. «Γαία». Εκπαιδευτικό πακέτο της Ευρωπαϊκής Ένωσης.
16. Γκρουλ Χέρμπερτ. «Ένας πλανήτης λεηλατείται Οικολογία και Οικονομία.»
17. Μολυβιάτης Νίκος.(1997). «Μαθήματα στο πράσινο.»
18. Βότσης Γ.Πέτρος. (1992).«Οδηγός Οικολογίας.»
19. *Ας μοιραστούμε τη φύση με τα παιδιά*
20. Dr. Bernard Jensen. «Τροφές που θεραπεύουν.»
21. Δ. Σ. Γαλανός (1994). « Για να τρώμε σωστά.»
22. Μ. Πολυσιού-Πέτρος Ταραντίλης. «CROCUS SATIVUS LINNAEUS. SAFFRON.»
23. «Οδηγός Ευρωπαϊκού καταναλωτή στην ενιαία αγορά».(1995)
24. «Καταναλωτικά Βήματα.» ΚΕΠΚΑ.
25. *Οικολογία και περιβάλλον στην Ελλάδα του 2000*. Τμήμα Περιβάλλοντος Πανεπιστημίου Αιγαίου.
26. Μοδινός Μιχάλης . « Η κατάσταση του πλανήτη 1994.»
27. Δερμιτζάκης Μπάμπης. «Περιβάλλον Διατροφή και Ποιότητα ζωής».
28. *Εφημερίδα «ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ».*
29. *Πολίτικη κουζίνα*. Μουσικό CD-ταινία.
30. Κουτσός Β. Θεόδωρος (2006). «Αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά.»
31. Ανάση Σ. Εμμανουήλ. «Ο καρκίνος και τα φαρμακευτικά βότανα της χώρας.»

32. «Από χέρι σε χέρι και από καρδιά σε καρδιά.» Τεύχος 4.(2005). «Πελίτι».
33. Picton Margaret. (2000). «Μαγικά βότανα. Ιστορία, θεραπεία, λαϊκή παράδοση.»
34. Παπανικολάου Ρούλα (2002). « Με φαντασία και υλικά από τη φύση.»
35. Γεωργόπουλος Αλ.- Τσαλίκη Ελισάβετ (1997). «Περιβαλλοντική Εκπαίδευση. Αρχές-Φιλοσοφία. Μεθοδολογία. Παιχνίδια και Ασκήσεις.»
36. «Ένα κουτί γεμάτο νερό». Εκδόσεις Καλειδοσκόπιο.
37. Βιοποικιλότητα. Κέντρο Περιβαλλοντικής Εκπαίδευσης Καστοριάς.
38. Εγκυκλοπαίδεια Πάπυρους Λαρούς Μπριτάνικα.