

Τσάι του βουνού και καφεΐνη



Όλα όσα θέλετε να ξέρετε για την καλλιέργεια του τσαγιού, από τον γεωπόνο του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών [Νίκο Μπαρτζώκα](#).

Πολυετής πόα αυτοφυής στην Ελλάδα, απαντάται σε ξηροθερμικές συνθήκες και πετρώδη λιβάδια με ασβεστολιθικά πετρώματα, σε υψηλό υψόμετρο. Βλαστοί απλοί ή διακλαδιζόμενοι, ύψους 10-30cm, υπόλευκοι και καλύπτονται από πυκνό τρίχωμα. Άνθη χρώματος ανοιχτού κίτρινου, από Ιούνιο έως Σεπτέμβριο που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή αφεψημάτων με ευεργετικές ιδιότητες.

Τρόπος αναπαραγωγής : Συνιστάται αγενής αναπαραγωγή παρόλο που οι σπόροι του σιδεριτή φυτρώνουν εύκολα. Πολλαπλασιασμός με σπόρο δημιουργεί μεγάλη ανομοιομορφία φυτικού υλικού στην ανάπτυξη την εποχή άνθισης αλλά και στην ποσότητα των ανθοφόρων στελεχών. Αρχικό υλικό υψηλής ποιότητας μπορεί να δημιουργηθεί με ιστοκαλλιέργεια και στη συνέχεια στον αγρό να προκύψουν νέα φυτά από παραφυάδες.

Τρόπος καλλιέργειας : Προετοιμασία εδάφους στον αγρό: Δεν απαιτεί ιδιαίτερους χειρισμούς καθώς φυτεύεται σε ορεινά, επικλινή, πετρώδη, εδάφη. Πριν τη φύτευση γίνεται κατεργασία με το χέρι στο βαθμό που αυτό είναι εφικτό.

Εποχή – πυκνότητα φύτευσης: Μέσα φθινοπώρου, μετά τις πρώτες βροχές. Εναλλακτικά αρχές άνοιξης. Πυκνότητα φύτευσης 2.000 – 2.500 φυτά το στρέμμα (0,70 – 1 m μεταξύ των γραμμών X 0,50 – 0,60 m επί των γραμμών).

Εδαφικές απαιτήσεις – Λίπανση : Προσαρμόζεται καλά σε εδάφη πετρώδη, στραγγερά εδάφη και απαιτεί υψηλό υψόμετρο (>500m). Ακατάλληλες οι ζεστές περιοχές, με επίπεδα αγροτεμάχια που «νεροκρατούν».

Άρδευση : Μπορεί να καλλιεργηθεί και ως ξηρικό, αξιοποιεί όμως πολύ καλά το νερό όταν του δοθεί αρκεί να είναι σε μικρές δόσεις και να μην παραμένει στο ριζικό σύστημα του φυτού καθώς είναι ευαίσθητο σε σηψιριζίες.

Εχθροί – Ασθένειες : Στα υψηλά υψόμετρα που καλλιεργείται συνήθως δεν αντιμετωπίζονται προβλήματα εντομολογικών προσβολών. Προσοχή στην υπερβολική άρδευση για τυχόν ανάπτυξη μυκητολογικών ασθενειών στο ριζικό σύστημα (σηψιριζίες).

Συγκομιδή – Ξήρανση : Συγκομιδή στην πλήρη άνθιση τους μήνες Ιούνιο – Αύγουστο ανάλογα με το υψόμετρο καλλιέργειας. Συγκομίζονται τα ανθοφόρα στελέχη μόνο. Ξήρανση σε δεμάτια, κρεμασμένα ανάποδα σε σκιερό δροσερό μέρος.

Sideritis scardica (Τσάι του βουνού, σιδεριτής) : Διάρκεια καλλιέργειας 10-12 έτη. Η απόδοση σε ξηρό προϊόν μπορεί να φτάσει τα 150 kg/στρ στον τρίτο χρόνο καλλιέργειας.

Η περιεκτικότητα σε αιθέριο έλαιο είναι χαμηλή. Κυμαίνεται από 0,05 – 1%. Τα κύρια συστατικά του αιθερίου ελαίου είναι μινθόλη, γερανιόλη, β-καρνοφυλλένιο και νερολιδόλη.

Τσάι του βουνού (Σιδεριτής), *Sideritis scardica* Griseb., οικογένεια Labiatae

Βιολογικές ιδιότητες : Το αιθέριο έλαιο του σιδηρίτη παρουσιάζει σημαντική αντιοξειδωτική και αντιφλεγμονώδη δράση. Το τσάι του βουνού παρουσιάζει ευεργετικές ιδιότητες και στη διατροφή των αγροτικών ζώων. Προσθήκη φύλλων τσαγιού του βουνού σε ποσοστό 5 ή 10g/kg τροφής στα σιτηρέσια εγκύων-θηλαζουσών χοίρων δεν επηρέασε τις αποδόσεις των χοιρομητέρων αλλά είχε σαν αποτέλεσμα:

- Την αύξηση του βάρους των χοιριδίων στον τοκετό και ιδιαίτερα στον απογαλακτισμό σε επίπεδα παραπλήσια με εκείνα της προσθήκης βιταμίνης E (200mg/kg τροφής).
- Την αύξηση του βάρους της τοκετοομάδας σε σύγκριση με μάρτυρες.
- Την ευζωία χοιρομητέρων και χοιριδίων λόγω της ήπιας ηρεμιστικής δράσης.

Το τσάι του βουνού επιδρά ευεργετικά

- Στα κρυολογήματα
- Στις φλεγμονές του αναπνευστικού συστήματος.
- Στη καταπολέμηση δυσπεψίας και στομαχικών διαταραχών.

Οι αντιφλεγμονώδεις και αντιοξειδωτικές του ιδιότητες οφείλονται στους διαφορετικούς γλυκοζίτες της απιγενίνης, που περιέχονται σε αυτό σε μεγάλο ποσοστό. Σε πειράματα που έγιναν σε ποντίκια διαπιστώθηκε ότι ενισχύθηκε η αντιοξειδωτική άμυνα περιοχών του εγκεφάλου όσων καταλάωναν επί 6 εβδομάδες αφέψημα από τσάι του βουνού.

Επιπλέον, φάνηκε ότι καταπολεμά και το άγχος. Έχει, δηλαδή, αγχολυτική δράση, χωρίς μάλιστα τις παρενέργειες που παρατηρούνται συνήθως σε άλλα αγχολυτικά που παίρνουμε από φυτικά είδη. Το αιθέριο έλαιο του τσαγιού του βουνού και ιδιαίτερα αυτό της μαλοτίρας είναι ιδιαίτερα δραστικό αντιμικροβιακό, λόγω της περιεκτικότητάς του σε καρβακρόλη. Επιπλέον τσάι του βουνού μπορεί να προστατεύει έναντι της νόσου του Αλτσχάϊμερ.

Το κλασικό κοινό τσάι δεν έχει καμία σχέση με το τσάι του βουνού. Πρόκειται για τα φύλλα του φυτού *Camelia sinensis*. Περιέχει καφεΐνη, αλλά και διαφορετικές πολυφαινόλες, ενώ οι βιολογικές ιδιότητες που του αποδίδονται διαφέρουν αρκετά. Το κοινό τσάι είναι πιο στυφό λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε πολυφαινόλες, σε αντίθεση με το τσάι του βουνού.

Το τσάι του βουνού σε αντίθεση με τα υπόλοιπα δεν έχει διεγερτική δράση και μπορεί άνετα να καταναλώνεται και το βράδυ πριν τον ύπνο.

ΕΝΩΣΗ ΑΓΡΙΝΙΟΥ

ΓΕΩΠΟΝΟΣ ΓΕΩΠΟΝΙΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ