

**ΒΟΤΑΝΑ ΣΤΗ**  
**ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ**

**ΟΜΑΔΑ 4η**

**Καθηγήτρια: Σοφία Μπερδέ**  
**Σχολικό έτος: 2014-2015**



# ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ

## Μαγειρική

- Στη μαγειρική χρησιμοποιούνται κυρίως αποξηραμένα φύλλα της πλατύφυλλης ποικιλίας το άρωμα των οποίων μοιάζει λίγο με αυτό του γλυκάνισου.
- Αρωματίζει διάφορα ψητά, σαλάτες, βραστά, κοκκινιστά, σούπες κ.τ.λ. ενώ ταιριάζει πολύ σε σάλτσες που έχουν ως βάση τη φρέσκια ντομάτα
- Χρησιμοποιείται στη λαϊκή φαρμακευτική ως βότανο καθώς πιστεύεται πως είναι καλό διουρητικό, καταπραΰνει το στομαχόπονο και το πονοκέφαλο .
- στην αρχαιότητα τον χρησιμοποιούσαν ως επίθεμα μετά από δάγκωμα εντόμου, σκορπιού ή και φιδιού.

# ΘΥΜΑΡΙ

- 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

# ΜΑΙΝΤΑΝΟΣ

- Τα φύλλα του μαϊντανού είναι πλούσια σε Βιταμίνη C, ενώ περιέχουν και αιθέρια έλαια. Εκτός από φρέσκα μπορούν να χρησιμοποιηθούν και αποξηραμένα.
- Κάποια ποικιλία μαϊντανού σχηματίζει μια μεγάλη ρίζα όμοια με του σέλινου και τρώγεται βραστή σε διάφορες χώρες της Ευρώπης.
- Στην Ελλάδα αλλά και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες χρησιμοποιείται όχι μόνο ως συστατικό αλλά και ως διακοσμητικό σαλατών ή πιάτων κρέατος

# ΡΙΓΑΝΗ

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

# ΡΟΚΑ

- Ο βλαστός και τα φύλλα της ρόκας τρώγονται σε διάφορες σαλάτες, ενώ σε ορισμένες περιοχές μαγειρεύεται μαζί με κρέας.
- Η γεύση της είναι πιπεράτη, αρωματική και ελαφρώς πικρή.
- Ένα είδος σαλάτας με ρόκα, παρμεζάνα, λιαστές ντομάτες και ξύδι μπαλσάμικο είναι πολύ δημοφιλές στην Ιταλία, Αλβανία, Ισπανία και τελευταία και στην Ελλάδα.

ΔΑΦΝΗ



ΜΑΤΖΟΥΡΑΝΑ



ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ





# ΔΑΦΝΗ

- Είναι θάμνος ή μικρό δέντρο. Τα φύλλα του είναι εναλλασσόμενα, ακέραια, λογχοειδή, βαθυπράσινα με μικρό μίσχο και με ελαφρά κυματοειδή μορφή.
- Η οσμή τους είναι αρωματική και η γεύση τους είναι λίγο πικρή. Τα άνθη βγαίνουν τον Μάρτιο με Απρίλιο.

# ΜΑΤΖΟΥΡΑΝΑ

- Το πιο σημαντικό είδος είναι η ματζουράνα ορίγανο ή κοινή, το ύψος της φτάνει τα 60 εκατοστά, ο βλαστός είναι τετραγωνικός, πολύκλαδος. Τα φύλλα της είναι μικρά, αντίθετα, χνουδωτά, ωοειδή 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.

# ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ

- Είναι πυκνόφυλλος και πολύκλαδος θάμνος με ύψος που δε ξεπερνά τα 2 μέτρα.
- Τα φύλλα του είναι δερματώδη, μικρά, γραμμοειδή και μοιάζουν με πευκοβελόνες.
- Τα άνθη βρίσκονται κατά ομάδες και βγαίνουν στις μασχάλες των φύλλων.
- Οι τρυφεροί βλαστοί και τα φύλλα του δενδρολίβανου χρησιμοποιούνται ως αρωματικό σε πολλά φαγητά. Στα ψητά δίνει μία ιδιαίτερη γεύση.
- Στη ζαχαροπλαστική το χρησιμοποιούν κυρίως στα γλυκά του κουταλιού

# ΕΝ ΚΑΤΑΚΛΕΙΔΙ

Όλοι χρησιμοποιούμε καθημερινά στη ζωή μας βότανα. Καλό είναι να γνωρίζουμε τις επιδράσεις στους στη μαγειρική καθώς και τις σωστές χρήσεις τους!!

# **ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ** **ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ**

- Μπέττυ Κυριακοπούλου
- Χρύσα Κωστοπούλου
- Δώρα Ηλιοπούλου
- Νίκος Κωνσταντίνου
- Φάνης Μάρκος
- Γιάννης Κωνσταντάκης