

ΤΑ ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ



ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

Χαρακτηρίζονται τα φυτά που περιέχουν αιθέρια έλαια σε διάφορα τμήματα (φύλλα, άνθη, βλαστούς, ρίζες). Μπορεί να είναι αυτοφυή, αλλά μπορεί και να καλλιεργούνται από γεωργούς ή από ερασιτέχνες κηπουρούς. Τόσο τα αρωματικά φυτά όσο και τα βότανα χρησιμοποιούνται και αξιοποιούνται για μαγειρική, για ροφήματα, για καλλυντικά ή για φάρμακα.

<https://www.mistikakipou.gr/votana-aromatika-fita/>



Τα αρωματικά φυτά,

είναι ίσως τα πιο χρήσιμα φυτά του κήπου και τα πιο βολικά. Χρειάζονται μόνο ένα μικρό και άχρηστο μέρος για να αναπτυχθούν, που να το βλέπει, όμως ο ήλιος.

Δεν έχουν άλλες απαιτήσεις πέρα από λίγο νερό και προσφέρουν, μαζί με την ομορφιά τους, το άρωμά τους, τόσο στην κουζίνα όσο και σε τόσους άλλους χώρους μέσα στο σπίτι.



<https://www.helppost.gr/hmerologio/aromatika-fyta-votana-spora-fytema-kalliergia/>

Τα σημαντικότερα αρωματικά φυτά που επιλέγουμε για μαγειρική

1. Δενδρολίβανο,



χρησιμοποιείται αποξηραμένο σε συνταγές με κρέατα, πουλερικά, ψάρια, θαλασσινά, ομελέτες, σούπες, λαχανικά, φρουτοσαλάτες, σάλτσες και ψωμιά.

2. Δυόσμος,



χρησιμοποιείται για τα φύλλα του, φρέσκα ή αποξηραμένα, στη μαγειρική σε κεφτέδες, γεμιστά, σάλτσες, κρεατόπιτες, χορτόπιτες, μυζηθρόπιτες, ροφήματα, αρωματικά ξίδια.

3. Θυμάρι,



χρησιμοποιείται κυρίως σε σούπες, μαγειρευτά, ψητά, σάλτσες, σαλάτες, πίτες, ψωμιά.

4. Λεμονοθύμαρο,






χρησιμοποιείται σε σούπες, μαγειρευτά, σάλτσες, σαλάτες, πίτες, ψωμιά δίνοντας μια επίγευση λεμονιού.

5. Ρίγανη,



βασικό συστατικό της χωριάτικης σαλάτας, χρησιμοποιείται εκτεταμένα σε λαχανικά, σάλτσες, σούπες, κρέας, ψάρι, πουλερικά, όσπρια και ζυμαρικά.

Αφού διαβάσετε τις πληροφορίες που σας δίνονται μπορείτε να απαντήσετε στις παρακάτω ερωτήσεις:

-  που χρησιμοποιούμε τα αρωματικά φυτά;
-  ποια αρωματικά φυτά χρησιμοποιούνται στην μαγειρική;
-  γράψτε στο τετράδιό σας που μπορούμε να βάλουμε τη ρίγανη;



Καλή επιτυχία!!