

# Αρωματικά φυτά -Βότανα

Στις μέρες μας έχουν χαθεί οι γνώσεις για τα φυτά - βότανα που χρησιμοποιούν οι νοικοκυρές στην μαγειρική. Αρκετά φυτά – βότανα εκτός από τη κουζίνα δίνουν ρεσιτάλ και στην ιατρική.

# *Βασιλικός*

Το όνομά του προέρχεται από την Ελληνική λέξη βασιλιάς. Χρησιμοποιείται στην μαγειρική για αρωματισμό σαλτσών. Το εκχύλισμα του βασιλικού προλαμβάνει τις άφτρες, τους πονοκεφάλους, βοηθά στην πέψη και καταπραΰνει νεύρα και σπασμούς.



# Δάφνη

- Γνωστό φυτό της Μεσογείου, τα φύλλα του οποίου νοστιμίζουν σάλτσες, ψαρικά, κρέατα και όσπρια. Με δάφνινα στεφάνια αντάμοιβαν τους Ολυμπιονίκες στην αρχαιότητα. Το εκχύλισμα της δάφνης καταπολεμά τα φουσκώματα, ανοίγει την όρεξη και τονώνει τα τεμπέλικα στομάχια. Αντισηπτική, είναι πολύτιμη για το συνάχι και τη βρογχίτιδα. Το δαφνέλαιο είναι κατάλληλο για τους ρευματισμούς.





# Δενδρολίβανο

- Το δεντρολίβανο θεωρείται τονωτικό και βοηθητικό της σεξουαλικής λειτουργίας. Τονώνει τη λειτουργία του ήπατος, βοηθά στη μείωση της χοληστερίνης και αναζωογονεί τον κουρασμένο οργανισμό. Σαν προσθετικό σε διάφορα παρασκευάσματα ανακουφίζει τον πονόδοντο. Κατά της τριχόπτωσης και της πιτυρίδας. Στην μαγειρική θεωρείται εξαιρετικό αρωματικό για ψητά και τηγανητά ψάρια.



# Δίκταμος

- Από τα χαρακτηριστικά φυτά της Κρήτης και από τα αγαπημένα βότανα των Κρητικών, οι οποίοι το χρησιμοποιούν για να καταπολεμήσουν το συνάχι, τη γρίπη, τους πονοκεφάλους, τις πεπτικές διαταραχές, τους ρευματισμούς κλπ. Σε εξωτερική χρήση βοηθά στην επούλωση τραυμάτων και εξάλειψη των μωλώπων. Στη Μινωική εποχή είχε τιμητική θέση αφού θεωρούνταν το πολυτιμότερο βότανο.





# •Δυόσμος

- Στον δυόσμο αποδίδονται πολλές ευεργετικές ιδιότητες, όπως καταπολέμηση των πόνων του στομάχου, της ναυτίας, του λόξυγκα και υποβοήθηση στην πέψη. Επίσης προσφέρει πολλά κατά της νευρώσεων και τις διάφορες εκδηλώσεις της: αϋπνίες, σπασμοί, τρεμούλες, ημικρανίες, ταχυπαλμίες. Στη μαγειρική χρησιμοποιείται αρκετά ως μυρωδικό σε κεφτέδες, καλλτσούνια, μυζηθρόπιτες, σάλτσες κλπ.



# .Θυμαρί

- Εξαιρετικό φυτό και από τα καλύτερα αντισηπτικά και τονωτικά βότανα. Το εκχύλισμά του μπορεί να προλάβει το κρύωμα, ρίχνει τον πυρετό, καταπολεμά τη γρίπη, τις εντερικές διαταραχές και δερματικές λοιμώξεις. Αντισπασμωδικό των πεπτικών οδών, διευκολύνει την πέψη, ηρεμεί τις νευρικές συσπάσεις του στομάχου και του εντέρου. Δεν συνιστάται η χρήση του από υπέρτασικούς γιατί ανεβάζει την αρτηριακή πίεση. Στην μαγειρική θεωρείται από τα καλύτερα μυρωδικά για το ψητό κρέας.







# Μέντα

- Υπάρχουν πάρα πολλές ποικιλίες. Περιέχει μια δροσιστική ουσία, τη μενθόλη. Είναι εξαιρετικά αντισηπτική, καταπολεμά το συνάχι τη γρίπη και τον πονόλαιμο. Είναι επίσης χωνευτική, ηρεμιστική σε μικρή δόση και αφροδισιακή σε μεγάλες δόσεις. Τα αιθέρια έλαια από αυτά τα φυτά έχουν εξαιρετική αξία στον αρωματισμό αρκετών προϊόντων (οδοντόπαστες, τσίχλες κ.λπ.)



# Μαϊντανός

- Από τα πιο αγαπημένα για την κουζίνα μας αρωματικά φυτά, γνωστό από την αρχαιότητα οπότε και χρησιμοποιούνταν σαν καρύκευμα και σαν φάρμακο. Ισχυρό διουρητικό, πολύτιμο σε περιπτώσεις κατακράτησης υγρών, πρηξίματος ποδιών και χεριών. Χρήσιμος κατά της κυτταρίτιδας. Φυτό, εξαιρετικό ως τονωτικό και αντιφλεγμονώδες. Τα φύλλα οι μίσχοι και η ρίζα, σε πολτοποιημένη κατάσταση και σε τοπική χρήση καταπραΰνουν τον πόνο και τη φαγούρα από τσιμπήματα εντόμων.



# Πράσο

- Ο Ιπποκράτης ήταν ο πρώτος που ανακάλυψε τις πολυάριθμες ευεργετικές ιδιότητες του φυτού αυτού. Σήμερα το πράσο είναι γνωστό διουρητικό, χρησιμοποιείται κατά του πρηξίματος ποδιών και χεριών και της κυτταρίτιδας. Πολύτιμο κατά της κατακράτησης υγρών της κόπωσης και της κομάρας. Το πράσο μπορεί να μαγειρευτεί με διάφορους τρόπους. Επίσης προστίθεται με άλλα χορταρικά στις χορτόπιτες.





# Ρίγανη

- Η ρίγανη διευκολύνει την πέψη και καταπολεμά τη δυσκοιλιότητα. Καλό δυναμωτικό και φίλος για τους πνεύμονες βοηθά στις χρόνιες βρογχίτιδες. Έχει διεργετικές ιδιότητες και βοηθά άτομα που υποφέρουν από κόπωση. Εξαιρετικό μυρωδικό χρησιμοποιείται σε πολλές σάλτσες και σαλάτες – ιδίως στη χωριάτικη-. Αρωματίζει ευχάριστα κρέατα, ψάρια, τηγανητές πατάτες, φέτα.

