

Αντράκλα σπορά φύτεμα καλλιέργεια -Το λαχανικό με τα περισσότερα ω3!



Η αντράκλα ή γλυστηρίδα ή

χλουμίτσα, είναι κοινότατο λαχανικό μονοετές, που ανήκει στην οικογένεια των πορτουλακοδών. Τα φύλλα και οι βλαστοί της είναι χονδροί και τρυφεροί, με γεύση χαρακτηριστική υπόξινη. Τα άνθη είναι μικρά κίτρινα, οι δε σπόροι λεπτοί και μαύροι σαν μπαρούτι.

Η αντράκλα χρησιμοποιείται νωπή ή βρασμένη, ως είδος σαλατικό, συνήθως δε και στη μαγειρική. Τρώγεται ωμή σαλάτα με λαδόξιδο και κρεμμύδια ή προσθέτετε στη ντοματοσαλάτα. Γενικά μπορεί να αντικαταστήσει τα μαρούλια σαν πράσινο λαχανικό. Μαγειρεύεται και γίνεται βρασμένη γιαχνί κατσαρόλας.



Η καλλιέργειά της είναι απλούστατη. Ευδοκimei σε μέρη δροσερά, σύσκια και καλοκοπρισμένα.

Η σπορά γίνεται αργά, κατά τον Απρίλιο-Μάιο, αφού ο καιρός ζεστάνει καλά. Οι σπόροι ρίχνονται στα πεταχτά ανακατεμένοι με λίγο χώμα ή με λεπτή άμμο και σκεπάζονται μόλις 1-2 χιλ. με καλά κοσκινισμένο φυτόχωμα. Κατόπιν, πατιούνται ελαφρά και ραντίζονται συχνά, καθ' εκάστη, μέχρις ότου βλαστήσουν. Όταν προχωρήσει η ανάπτυξη των νεαρών φυτών, πρέπει να αραιώνονται, αν είναι πολύ πυκνά και να σκαλίζονται 1-2 φορές τουλάχιστο στην αρχή, πριν σκεπασθεί το μέρος. Οι υπόλοιπες περιποιήσεις συνίστανται στα αναγκαία ποτίσματα, τα οποία πρέπει να είναι τακτικά και άφθονα, για να μη σκληρύνονται τα φύλλα από την ξηρασία.

Η συγκομιδή αρχίζει μετά 1-1.2 μήνα από τη σπορά. Κατά αυτή, είτε διαλέγονται και κόπτονται οι μεγαλύτεροι βλαστοί, καθ' όσον αναπτύσσονται για να γίνουν άλλοι ή ξεριζώνονται ολόκληρα τα φυτά. Οι σπόροι, για να είναι καλοί, πρέπει να μαζεύονται από τις ζωηρότερες και πλατύφυλλες μάνες και από τούς πρώτους καρπούς που γίνονται και ωριμάζουν.



Ποικιλίες

- Αντράκλα πράσινη, με φύλλα πιο μεγαλύτερα και χονδρότερα παρά ή αυτοφυής γρια.
- Αντράκλα ωχρή, με φύλλα ωχρολευκα.
- Αντράκλα ωχρή πλατιά, με φύλλα φαρδιά κιτρινωπά, ή οποία θεωρείται και ως καλλίτερη για καλλιέργεια.

Ασθένειες

Οι συνηθέστερες αρρώστιες στις αντράκλες είναι η λευκή σκωρίαση (*cystopus candidus*). Σχηματίζει στα φύλλα μικρές φουσκάλες άσπρες από τις όποιες βγαίνει μια σταχτιά σκόνη. Ευνοείται με καιρόν υγρό και θερμό. Καταπολεμείται με ραντίσματα βορδιγαλλείου πολτού (1 οκ. θεϊκού χαλκού και 1 οκ. ασβέστη σε 100 οκάδ. νερό). Ως τόσο όμως δεν πρέπει να γίνεται χρήσης τού μέσου αυτού, επειδή

τα φύλλα και οι βλαστοί καταναλίσκονται χλωρά. Το καλλίτερο είναι να ξεριζώνονται τα άρρωστη μένα φυτά και να καίονται.

Φαρμακευτικές ιδιότητες

Η αντράκλα έχει ιδιότητες στυπτικές και ψυκτικές.

Όταν γίνει κατάπλασμα μαζί με κριθάλευρο, βοηθά τους πονοκεφάλους, τις φλεγμονές των ματιών και των υπολοίπων μελών, την καούρα του στομαχιού, το ερυσίπελας και τον πόνο της ουροδόχου κύστης.

Όταν τρώγεται: καταπραΰνει την αιμωδία των ούλων την καούρα και την καταρροή του στομαχιού και των εντέρων, θεραπεύει και το τσούξιμο των νεφρών και της ουροδόχου καταστέλλει τις ερωτικές ορμές

Παρόμοιες επιδράσεις έχει και ο χυμός της, όταν πίνεται. Κάνει καλό και στους πυρετούς, στις στρογγυλές λεβίθες, την αιμόπτυση, τη δυσεντερία, τις αιμορροΐδες και τα δαγκώματα του σαπίτη.

Προστίθεται με ωφέλεια και στα οφθαλμικά φάρμακα, ενώ γίνεται κλύσμα των εντέρων που έχουν καταρροή και της μήτρας που τσούζει.

Γίνονται επίσης με αυτόν μαζί με ροδόμυρο πλύσεις, για τους πονοκεφάλους που οφείλονται σε φλόγωση, ενώ είναι και καθαριστικό των εξανθημάτων του κεφαλιού μαζί με κρασί.

Μαζί με κριθάλευρο μπαίνει ως κατάπλασμα πάνω στα τραύματα που παθαίνουν γάγγραινα.

Πηγές: Ο πρακτικός οδηγός του λαχανόκηπου-Λάμπρου Οικονομίδου-Αθήναι 1940
Διοσκουρίδης -[Περί ύλης Ιατρικής Β'](#) -ftiaxno.gr