

Λεβάντα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



εκπληκτική ομορφιά, εντυπωσιακό χρώμα και μαγευτικό άρωμα.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΦΥΤΟΥ

Η λεβάντα είναι αειθαλής, πολυετής θάμνος με πολλά κλαδιά. Οι βλαστοί της είναι όρθιοι και ελαφρώς πλαγιαστοί, με ύψος που ποικίλει από 30-70 εκ. Τα φύλλα της έχουν μήκος 5 εκ., είναι στενόμακρα, λογχοειδή, μαλακά, με γκριζοπράσινο ή αργυροπράσινο χρώμα, ανάλογα και με την ποικιλία. Αναλόγως και των κλιματολογικών συνθηκών, ανθίζει έντονα από Μάιο μέχρι και Αύγουστο, με μικρά μοβ ή βιολετί λουλουδάκια.

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Αν και οι πληροφορίες για την προέλευσή της είναι συγκεχυμένες, πιστεύεται ότι κατάγεται από τη Μεσόγειο. Το όνομά της, προέρχεται από τη λατινική λέξη «lavare», που σημαίνει πλένω,

γιατί οι Ρωμαίοι τη χρησιμοποιούσαν στα λουτρά τους.
Το Μεσαίωνα χρησιμοποιούσαν τη λεβάντα για να περιποιηθούν τραύματα και πληγές στο δέρμα.

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Η λεβάντα ίσως είναι από τα φυτά που όλοι, κηπουροί και μη, θέλουν να έχουν στον κήπο ή στη βεράντα τους, γιατί συνδυάζει εκπληκτικό άρωμα, μοναδική ομορφιά και ιδιότητες που μόνο καλό μπορούν να μας κάνουν. Το εκπληκτικό είναι ότι μπορεί να υπάρξει τόσο σε παραδοσιακά όσο και σε μοντέρνα σπίτια.

ΕΔΑΦΟΣ

Η λεβάντα χρειάζεται χώμα με πολύ καλή αποστράγγιση, γιατί διαφορετικά κινδυνεύουν να σαπίσουν οι ρίζες της. Ακόμη και αν είναι φτωχό σε θρεπτικά συστατικά, δεν έχει κανένα πρόβλημα, αρκεί να μη λιμνάζουν νερά. Οπότε με καλή αποστράγγιση και μπόλικο ήλιο, η λεβάντα σας θα νιώθει υπέροχα. Δεν της αρέσει καθόλου το όξινο χώμα και προτιμά αυτά που είναι ελαφρώς ασβεστώδη, γιατί έχουν το πλεονέκτημα ότι δεν διατηρούν υπερβολική υγρασία στη ρίζα της.

ΚΛΙΜΑ

Αντέχει το κρύο. Επίσης, οι ζέστες του καλοκαιριού δεν της κάνουν κακό, αρκεί να ποτίζεται σωστά. Χρειάζεται οπωσδήποτε άφθονο ήλιο, για να έχει πλούσιο φύλλωμα και να ανθίζει πολύ και με διάρκεια. Θα πρέπει να την έχετε σε σημείο προστατευμένο από δυνατούς ανέμους, για να μη σπάνε τα κλαδιά και τα άνθη της.

ΦΡΟΝΤΙΔΕΣ

Πότισμα: Είναι αρκετά ανθεκτικό φυτό στην έλλειψη νερού, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι πρέπει να παραμελείτε

το πότισμά της. Δεν θέλει σχεδόν καθόλου πότισμα το χειμώνα, αραιό την άνοιξη και το φθινόπωρο και πιο συχνό το καλοκαίρι. Έτσι το καλοκαίρι αλλά και σε περιόδους ξηρασίας, ποτίζετε περίπου κάθε 3 μέρες, ανάλογα και με το σημείο που βρίσκεται. Το χώμα θα πρέπει οπωσδήποτε να στεγνώνει μεταξύ των ποτισμάτων.

Προσοχή: Δεν πρέπει να βρέχετε τα φύλλα της, γιατί δεν της αρέσει καθόλου.

Λίπανση: Λιπαίνετε την άνοιξη, προτού ξεκινήσει η ανάπτυξή της με πλήρες λίπασμα, για να τη βοηθήσετε. Σίγουρα θα σας ανταμείψει με πολλά, πανέμορφα άνθη που θα έχουν και έντονο άρωμα.

Σκάλισμα: Σκαλίζετε τακτικά το χώμα γύρω από τα φυτά, για να απομακρύνετε τα αγριόχορτα.

Κλάδεμα: Κλαδεύετε ελαφρά τέλη χειμώνα και αρχές άνοιξης για να διατηρήσει ωραίο και συμπαγές σχήμα και πιο χαμηλά μετά την άνθηση.

Σε γενικές γραμμές είναι πολύ ανθεκτικό φυτό και δεν έχει ιδιαίτερα προβλήματα στην καλλιέργειά του, εφόσον του έχετε εξασφαλίσει ήλιο, σωστό πότισμα, καλή στράγγιση και καλό αερισμό.

ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ

Πολλαπλασιάζεται με όλους τους γνωστούς τρόπους, αλλά καλύτερος για τη λεβάντα είναι με μοσχεύματα και η καλύτερη εποχή για να γίνει είναι το φθινόπωρο και η άνοιξη.

ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Η λεβάντα αναδίδει ένα πολύ ευχάριστο, χαλαρωτικό άρωμα, το οποίο οφείλεται στα πολλά αιθέρια έλαια που περιέχει. Διώχνει τους πονοκεφάλους, τονώνει το νευρικό σύστημα, βοηθά στην καλή λειτουργία του εντέρου και του στομάχου, ενώ καταπολεμά τις αϋπνίες. Η λεβάντα έχει και αντισηπτικές ιδιότητες. Για να απολαύσετε ένα χαλαρωτικό μπάνιο, ρίξτε μερικές σταγόνες αιθέριο έλαιο στο νερό της μπανιέρας. Εναλλακτικά μπορείτε να

κάνετε έγχυμα λεβάντας (50 γρ. άνθη, σε 1 λίτρο νερό) και να το προσθέσετε στο νερό της μπανιέρας.

Το αιθέριο έλαιό της χρησιμοποιείται ευρέως σε χαλαρωτικά μασάζ.

ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

Η λεβάντα χρησιμοποιείται συνήθως για αφεψήματα (1 κουταλιά αποξηραμένα άνθη σε μία κούπα βραστό νερό για 5'). Και αυτό με πολλή προσοχή, γιατί μπορεί να προκαλέσει αρκετές παρενέργειες. Από εκεί και πέρα, οι πιο τολμηροί τη χρησιμοποιούν στη ζαχαροπλαστική για να αρωματίσουν κέικ, ζελέ, σορμπέ, παγωτά, μπισκότα κ.ά. Οι ακόμη πιο τολμηροί μπορούν να μαγειρέψουν αρκετά φαγητά, όπου θα χρησιμοποιήσουν λεβάντα για να δώσουν μία διαφορετική γευστική νότα, αλλά και άρωμα.

Χρησιμοποιείται πάρα πολύ συχνά σε αρώματα, καλλυντικά, απορρυπαντικά και σαπούνια.

Προσοχή: Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από αλλεργικούς ή από άτομα που έχουν ευαισθησία στο στομάχι.

Τιπ-άκι: Τα άνθη της λεβάντας συλλέγονται λίγο πριν ανοίξουν, για να περιέχουν όσο το δυνατό περισσότερο αιθέριο έλαιο. Η καλύτερη ώρα για να γίνει αυτό είναι νωρίς το πρωί, με ήλιο και χωρίς υγρασία στην ατμόσφαιρα.

Για να αποξηράνετε λεβάντα:

Βήμα 1: Κόβετε με το κλαδευτήρι τα ανθοφόρα κλαδιά.

Αφαιρείτε τα φύλλα και απομακρύνετε τα σπασμένα κλαδιά.

Βήμα 2: Κάνετε ματσάκια περίπου με 15 κομμάτια. Τα τυλίγετε με τούλι και τα δένετε με ένα λάστιχο.

Βήμα 3: Κρεμάτε τα ματσάκια ανάποδα σε μέρος δροσερό, ξηρό και σκοτεινό.

Αφού αποξηραθούν, μπορείτε να τη βάλετε σε υφασμάτινα πουγκιά μέσα στις ντουλάπες για να τα αρωματίσετε και να κρατήσετε μακριά το σκώρο.

ΤΙΠ-ΑΚΙΑ

- Ρίξτε 2 σταγόνες αιθέριο έλαιο λεβάντας στο μαξιλάρι σας και

θα απολαύσετε έναν υπέροχο και ξεκούραστο ύπνο. Εναλλακτικά βάλτε στη μαξιλαροθήκη αποξηραμένα άνθη.

- Υπάρχουν πάνω από 40 είδη λεβάντας.
- Η γαλλική λεβάντα έχει το πιο όμορφο και εντυπωσιακό άνθος, αλλά υστερεί σε άρωμα και αιθέρια έλαια.
- Τα αποξηραμένα άνθη της χρησιμοποιούνται συχνά σε αρωματικά ποτ πουρί.
- Για τον πονόδοντο κάντε πλύσεις με αφέψημα λεβάντας.
- Έχει αντικουνουπική δράση. Βάλτε μερικές σταγόνες αιθέριο έλαιο σε ρεσό και κοιμηθείτε ήσυχοι.
- Οι Γάλλοι φύτευαν λεβάντα για να κρατούν μακριά από τα φυτά τους τις αφίδες.
- Το ασβεστούχο έδαφος κάνει το άρωμα της λεβάντας πιο δυνατό.

ΠΙΝΑΚΑΣ ΣΥΝΟΨΗΣ

Κλίμα	Εύκρατο
Έδαφος	Με καλή αποστράγγιση
Πότισμα	Αραιό
Θέση	Ηλιόλουστη
Πολλαπλασιασμός	Μοσχεύματα

ΠΗΓΗ: βιβλίο ΒΟΤΑΝΑ από τη σειρά 'οι 3 κηπουροί'

[Πηγή:kipouroi.gr](http://kipouroi.gr)