

Κούμαρο ένα άγριο φρούτο της Ελληνικής χλωρίδας με ιαματικές ιδιότητες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Οικογένεια: Ericaceae

Γένος: Arbutus

Είδος: Κουμαριά (Arbutus Unedo)

Έξω, το δέντρο είναι γνωστό ως: Strawberry Tree

Η κουμαριά είναι ένα από τα ωραιότερα φυτά της ελληνικής χλωρίδας. Είναι μεσογειακό είδος, αρκετά διαδεδομένο σε όλες τις χώρες της Μεσογείου. Ακόμη υπάρχει στην Ιρλανδία ως ιθαγενές φυτό, (άλλα όχι στην Αγγλία).

Η κουμαριά αναπτύσσεται σε όλη την Ελλάδα στην ζώνη των αείφυλλων - πλατύφυλλων, που εκτείνεται μέχρι 1.000 μ. υψόμετρο. Την συναντάμε σε θαμνώνες και δάση, σε ξηρές και πετρώδεις πλαγιές. Επειδή θεωρείτε άριστο καλλωπιστικό φυτό έχει μεταφερθεί σε όλο τον κόσμο. (Αμερική, Αυστραλία κ.λ.π.)

Είναι αειθαλές φυτό (δεν ρίχνει ποτέ τα φύλλα της) στην Ελλάδα είναι συνήθως θάμνος που μπορεί να φτάσει μέχρι τα 3 μέτρα, αλλά στις άλλες χώρες γίνεται δέντρο-ειδικά αυτά που χρησιμοποιούν ως καλλωπιστικό φυτό- που μπορεί να φτάσει και τα 10 μέτρα ύψος.

Πολλαπλασιάζεται με σπόρους που πέφτουν από τους καρπούς της στο έδαφος.

Γι αυτό θα παρατηρήσει κανείς ότι σε σημεία που είναι κουμαριές γύρω από το φυτό υπάρχουν πολλά μικρά φυτά. Για να αναπτυχθεί χρειάζεται ήλιο. Τα κούμαρα ωριμάζουν ένα περίπου χρόνο μετά την ανθοφορία τους. Έτσι μπορούμε να δούμε πάνω στο δέντρο την ίδια στιγμή άγουρους και ώριμους καρπούς, αλλά και λουλούδια (σε πολύ λίγα φυτά ή δέντρα συμβαίνει αυτό).

Ένα εσπεριδοειδές που το κάνει αυτό είναι η πορτοκαλιά, ποικιλία Valencia.

Τα άνθη της είναι συνήθως λευκά και πιο σπάνια κόκκινα, τα οποία κρέμονται σε ταξιανθίες. Μοιάζουν με καμπανούλες, και ανθίζουν δύο φορές το χρόνο (Μάιο και Σεπτέμβριο). Γονιμοποιούνται από μέλισσες και το μέλι της κουμαριάς είναι συνήθως πικρό.

Ο καρπός της είναι σαρκώδης ρόγα -δρυπη-, μεγέθους 1-2 εκατοστά, ο οποίος, πριν ωριμάσει είναι κίτρινος και σιγά σιγά με την ωρίμανση μετατρέπεται σε κατακόκκινο.

Η επιφάνεια του καρπού είναι άγρια-κοκκώδης θα έλεγα- και θα ωριμάσει (φθινόπωρο) στη στιγμή που αρχίζει η ανθοφορία για την επόμενη καρποφορία.

Περιέχουν αρκετή ποσότητα σπόρων στο εσωτερικό τους.

Βασικό: Τρώγονται, αφού ωριμάσουν καλά. (έχει σημασία, θα το εξηγήσω παρακάτω).

Θεωρώ ότι είναι ένα από τα πιο γευστικά φρούτα της φύσης. Αν και οι γνώμες δίστανται για την γεύση των κούμαρων, από αρχαιοτάτων χρόνων.

Άλλοι νομίζουν ότι δεν είναι καν φαγώσιμοι οι καρποί.

Οι αρχαίοι Έλληνες δεν τα προτιμούσαν ιδιαίτερα. Ο Πλίνιος ο Πρεσβύτερος, ο Ρωμαίος επιστήμονας (φυσικός φιλόσοφος) και ιστορικός, περίφημος κυρίως από το έργο του «Φυσική Ιστορία» (Naturalis Historia), έδωσε το λατινικό όνομα της κουμαριάς. Το όνομα «unedo» προέρχεται από το λατινικό «unum edo» που σημαίνει «τρώω ένα, μόνο».

Εδώ να πω δυο λόγια για το πότε πρέπει να τρώγονται τα κούμαρα. Δεν πρέπει να καταναλώνονται όταν δεν έχουν ωριμάσει πλήρως. Δηλ. για να καταναλωθεί, θα πρέπει να είναι κατακόκκινος ο καρπός και πολύ μαλακός στην αφή. Ακόμη πρέπει να αποφεύγουμε να τρώμε υπερώριμους καρπούς.

Επειδή το κούμαρο υπερωριμαζει πολύ γρήγορα, μπορεί να ξινίσει (να γίνει ζύμωση της σάρκας και να σχηματισθεί αλκοόλη) στο δέντρο, χωρίς εξωτερικά να δούμε κάτι ιδιαίτερο. Αν φάμε αρκετούς τέτοιους καρπούς, κινδυνεύουμε σοβαρά από δηλητηρίαση. Αν δεν έχει ωριμάσει πλήρως το κούμαρο, θα πρέπει να αποφεύγουμε να το τρώμε γιατί κατανάλωση αρκετών καρπών μπορεί να προκαλέσει τάση για εμετό και αναγούλα.

Το φυτό μας προειδοποιεί πλήρως για το πότε πρέπει να τρώμε ένα κούμαρο.

Αν δεν έχει ωριμάσει αρκετά είναι αρκετά στυφό και άγευστο, αν δε έχει ωριμάσει πάρα πολύ, έχει άσχημη γεύση.

Αλλά, στην πλήρη ωρίμανση του είναι ένας πολύ εύγεστος και εκλεκτός καρπός. Και βέβαια, επειδή δεν αντέχει καθόλου μετά τη συγκομιδή, ο καλύτερος τρόπος να τα φάει κάποιος είναι κατευθείαν από το δέντρο.

Είναι η αγαπημένη τροφή των πουλιών, χαρακτηριστικά οι κότσυφες τρελαίνονται να τα τρώνε, (κουμαροφάγα τα αναφέρει ο Αριστοφάνης στις «Όρνιθες») αλλά και του αγριογούρουνου, των αρκούδων κ.α.

Παράλληλα από τα κούμαρα φτιάχνονται, εξαιρετικό τσίπουρο -σε πολλές περιοχές της Ελλάδας στα χρόνια του μεσοπολέμου και νωρίτερα έφτιαχναν και μάλιστα τα τελευταία χρόνια σε πολλές περιοχές αρχίζουν πάλι να το φτιάχνουν λικέρ, κονιάκ, (στην Πορτογαλία κάνουν ένα δυνατό κονιάκ με το όνομα medronho) καθώς και γλυκά του κουταλιού ή μαρμελάδα.

Ακόμη η κουμαριά είναι γνωστή για τις φαρμακευτικές της ιδιότητες, (σηπτικές και διουρητικές).

Ο Ιπποκράτης χρησιμοποιούσε τα κούμαρα για την αντιμετώπιση της θρομβοφλεβίτιδας. Πριν από 60 χρόνια απομονώθηκαν από τα κούμαρα οι πρώτες κουμαρίνες, τα σημερινά αντιπηκτικά που δίνονται σε θρομβώσεις.

Τα φύλλα και ο τραχύς φλοιός της κουμαριάς χρησιμοποιούνται ιδιαίτερα στη φαρμακευτική και στη Βαφική.

Στην αρχαιότητα, επίσης, την κουμαριά την χρησιμοποιούσαν για τις αιμοστατικές της ιδιότητες.

Ο φλοιός της κουμαριάς περιέχει δεψικές ουσίες και αρβουτίνη, ενώ τα φύλλα περιέχουν κουμαρίνη και οι καρποί πηκτίνες. Τα φύλλα της Κουμαριάς, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τις φλεγμονές του εντέρου, των νεφρών και της ουροδόχου κύστης. Έχουν αντισηπτικές, διουρητικές, αντιφλεγμονώδεις, στυπτικές και αιμοστατικές ιδιότητες.

Τα ώριμα κούμαρα συνιστώνται σε περιπτώσεις δυσκοιλιότητας και αεροφαγίας. Αφέψημα από φύλλα κουμαριάς χρησιμοποιείται σε φλεγμονές και άλλες παθήσεις των ουροφόρων οδών (κυστίτιδα, ουρηθρίτιδα, ενούρηση, δυσουρία κ.α.), σε αιματουρίες και αιμορραγίες της μήτρας. Βράζουμε δυο γραμμάρια φύλλα σε 100 ml νερού. Δύο- τρία φλυτζάνια την ημέρα, βοηθούν και αυξάνουν και τη διούρηση.

Για εξασθετισμένους οργανισμούς, διαλύουμε ώριμα κούμαρα σε κρασί χωρίς συντηρητικά και προσθέτουμε 1 φλιτζάνι νερό στο οποίο έχουμε βράσει κανέλα και ζάχαρη. Τα κούμαρα τρώγονται, αλλά χρησιμοποιούνται και για την παρασκευή ποτών και οινοπνεύματος.

Από κούμαρα φτιάχνεται δυνατό ρακί, ενώ στην Ευρώπη παρασκευάζουν κρασί, κονιάκ και ένα ηδύποτο γνωστό ως κουμαρόκρεμα (creme d' arbouise) που διευκολύνει την πέψη.

Το ρακί από κούμαρα, που φτιάχνεται στην περιοχή του Πλαταμώνα ανακατεμένο με ζάχαρη και κανέλα, χρησιμοποιείται σε γρίπη ως ρόφημα ή σε εντριβή και ανακουφίζει από τον πυρετό.

Ολόκληρο το φυτό έχει ωραία εμφάνιση, το ξύλο του χρησιμοποιείται στην ξυλουργικά και για την παραγωγή ξυλοκάρβουνου.

Επίσης, το μέλι από άνθος κουμαριάς βοηθάει στη μείωση της χοληστερίνης, στις κεφαλαλγίες και τον στομαχόπονο (Διοσκουρίδης).

koumaro-ena-agrio-frouto-tis-ellinikis-chloridas-me-iamatikes-idiotites

Θεραπευτικές ιδιότητες και ενδείξεις, επιγραμματικά:

Το βότανο δρα ως αντισηπτικό, διουρητικό, αντιφλεγμονώδες, στυπτικό και αιμοστατικό. Τα ώριμα κούμαρα συνιστώνται σε δυσκοιλιότητα και αεροφαγία.

Βοηθά σε προβλήματα φλεγμονών και άλλες παθήσεις των ουροφόρων οδών όπως κυστίτιδα, ουρηθρίτιδα, ενούρηση, δυσούρηση, σε αιματουρίες και αιμορραγίες της μήτρας.

Είναι τονωτικό για τους εξασθενημένους οργανισμούς στους οποίους χορηγείται μαζί με κρασί, κανέλα και ζάχαρη.

Η κουμαριά είναι ανθεκτική στη φωτιά και αυτό της δίνει ένα πλεονέκτημα να χρησιμοποιηθεί σε αναπλάσεις εκτάσεων.

Οι κουμαριές είναι φυτά που αντέχουν στις πυρκαγιές. Μετά τη φωτιά πετούν αμέσως νέα άφθονα βλαστάρια κι έτσι προστατεύονται τα εδάφη από τη διάβρωση της βροχής.

Τελειώνοντας, η κουμαριά είναι ένα πολύ ενδιαφέρον, αλλά και όμορφο φυτό που στολίζει με το εντυπωσιακό χρώμα της και τους λαμπερούς καρπούς της το σπίτι μας και μας θυμίζει τα Χριστούγεννα και το χειμώνα!

Τι είναι η κουμαρίνη;

Λίγα λόγια για την κουμαρίνη, που περιέχεται στην κανέλα κασσία και μας έχει θορυβήσει, λόγω των παρενεργειών της:

Η κουμαρίνη είναι ένα φυτοχημικό με γεύση ανάλογη της βανίλιας και γλυκιά μυρωδιά κάπως σαν φρεσκοκομμένο γρασίδι. Η κουμαρίνη βρίσκεται σε διάφορα φυτά όπως τα φασόλια tonka, τον μελίλωτο, την ασπερούλα (*Gallium* ή *Asperula odorata*), την συνηθισμένη και πολύ φθηνή ποικιλία της κανέλας *Cinnamomum Cassia*, τη τριγωνέλλα (*Trigonella foenum-graecum*), τη λεβάντα, τη γλυκόριζα, τις φράουλες, στο μαϊντανό, το σέλινο, το χαμομήλι, τα κόκκινα τριφύλλια, τα βερίκοκα, τα κεράσια και το γλυκό γαρίφαλο.. με μεγαλύτερη συγκέντρωση στα 4 πρώτα. Επίσης ως συστατικό αντιθρομβωτικών φαρμάκων (*Coumadin*, *Jantoven*, *Marevan* κτλ.). Η κουμαρίνη μπορεί να εμφανιστεί είτε ελεύθερη είτε συνδυασμένη με γλυκόζη (γλυκοζιτική κουμαρίνη). Με το όνομα κουμαρίνη συναντάμε πολλές ενώσεις που έχουν μεταξύ τους διαφορετικό τύπο αλλά και διαφορετικές

αποκλίνουσες δράσεις. Είναι αρωματικές ενώσεις και η δράση τους είναι περιορισμένη στον οργανισμό. Υπάρχουν όμως προϊόντα του μεταβολισμού τους που έχουν αξιόλογη δράση όπως για παράδειγμα η δικουμαρόλη που είναι μια ισχυρή αντιθρομβωτική ένωση. Δυστυχώς η κουμαρίνη είναι τοξική σε υψηλές δόσεις στον άνθρωπο και προξενεί βλάβες στο συκώτι και στα νεφρά. Η κουμαρίνη ως επί το πλείστον βρίσκεται στην κασσία, ενώ η κανέλα Κεϋλάνης περιέχει αρκετά χαμηλότερες ποσότητες. Το πρόβλημα με την τριμμένη κανέλα που κυκλοφορεί, είναι ότι στην πλειοψηφία της είναι αναμεμιγμένη με κασσία και δεν είναι καθαρή γνήσια κανέλα. Αυτό αυξάνει τα επίπεδα κουμαρίνης στα διάφορα προϊόντα που χρησιμοποιείται κανέλα. Πριν λίγο καιρό, σε έρευνα που έγινε σε δείγματα κανέλας στην Ιταλία βρέθηκε ότι το 51% των δειγμάτων αποτελούταν από κασσία, ένα 10% πρέπει να ήταν μείγμα κασσίας με κανέλα Κεϋλάνης, και μόνο ένα 39% ήταν κανέλα Κεϋλάνης (Lungarini, 2008).

Δείτε πως ξεχωρίζουμε την γνήσια κανέλα από την κασσία και AN πως μπορούμε να απαλλάξουμε τα ροφήματά μας από την ποσότητα κουμαρίνης της κασσίας εδώ!

Βιβλιογραφία Μικρή Εγκυκλοπαίδεια Βοτάνων

Πηγές: www.emedi.gr - haniotika-nea.gr - proionta-tis-fisis.com