27 Αυγούστου 2016

Φτιάξε τον δικό σου κήπο στην κουζίνα

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

Δημοσίευμα των γεωπόνων Μάκη Τσόκα, Σωτήρη Βρεττού και Γιάννη Παναγιωτόπουλου, στην ιστοσελίδα Praktiker.gr μας δίνει χρήσιμες συμβουλές για το ποια φυτά αξίζουν μια θέση στην κουζίνα μας!

Μάλιστα, οι συμβουλές τους στηρίζονται και στα ευεργετικά αποτελέσματα που έχει το κάθε φυτό ξεχωριστά. Είτε αυτό μπορεί να χρησιμοποιηθεί στη μαγειρική, είτε ως τσάι είτε και σε άλλους τομείς που μπορούν να οφελέσουν την ανθρώπινη υγεία. Τι πιο ωραίο λοιπόν από φρέσκα υλικά στην κουζίνα σου; Άλλωστε τα φυτά που προτείνουν προσφέρουν ευωδία και ομορφιά στον χώρο του σπιτιού.

Οι Γεωπόνοι μας προτείνουν τα εξής:

Βασιλικός:
Χρειάζεται αρκετό ήλιο, τακτικό πότισμα και προστασία από τα κρύα του χειμώνα. Το χειμώνα τον μεταφέρουμε στο εσωτερικό του σπιτιού, σε φωτεινό μέρος και μακριά από πηγές θέρμανσης. Είναι τονωτικό, ενώ δρα πολύ καλά κατά της ζαλάδας και της ημικρανίας.
Χρησιμοποιείται για την αντικουνουπική του δράση, ενώ στη μαγειρική και ζαχαροπλαστική, για το χαρακτηριστικό άρωμά του. Ταιριάζει με όλα τα φαγητά

που έχουν ντομάτα.

Δεντρολίβανο:

Το μόνο που χρειάζεται το δεντρολίβανο είναι μια ηλιόλουστη θέση και σχετικά αραιά ποτίσματα. Αρκετά ανθεκτικό φυτό. Είναι ιδανικό τονωτικό και διεγερτικό, ενώ συνίσταται και για την αντιμετώπιση της κόπωσης και της κατάθλιψης.
Αν προσθέσετε μερικές σταγόνες από αιθέριο έλαιο δενδρολίβανου στη γεμάτη ζεστό νερό μπανιέρα θα απαλλαγείτε αμέσως από την κούραση.
Χρησιμοποιείται σε πολλά φαγητά και για μαρινάρισμα και θεωρείται το καλύτερο αρωματικό για ψητό ψάρι και συκώτι.

Ρίγανη:

Πολύ εύκολη η καλλιέργειά της. Ευδοκιμεί και κάτω από ξερικές συνθήκες. Σε μορφή αιθέριου ελαίου έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Ανοίγει την όρεξη και βοηθά στη χώνευση.
Χρησιμοποιείται σχεδόν σε όλα τα φαγητά, κυρίως σε φαγητά φούρνου, σχάρας αλλά και σαλάτες.

Θυμάρι:

Καλλιεργείται ακόμη και σε φτωχό έδαφος αρκεί να έχει καλή αποστράγγιση. Θέλει ήλιο και αραιά ποτίσματα. Το αιθέριο έλαιο του θυμαριού χρησιμοποιείται κατά του πονόδοντου καθώς και για μασάζ σε μυϊκούς και ρευματικούς πόνους. Το θυμάρι βοηθά και στην αντιμετώπιση του κρυολογήματος. Ταιριάζει με κρέας, πουλερικά, σάλτσες και σαλάτες. Ιδίως σε ψάρι, μελιτζάνες και πιπεριές φούρνου.

Δυόσμος:

Καλλιεργείται πολύ σε γλάστρες, χρειάζεται αρκετή υγρασία ενώ ευδοκιμεί καλύτερα σε σκιερά σημεία.
Με το μάσημα των φύλλων του καταπολεμάται ο λόξυγκας, αλλά και η κακοσμία του στόματος. Αν τα φύλλα τα τρίψουμε στο μέτωπο σταματά ο πονοκέφαλος.
Αξιοποιείται σαν ρόφημα κατά της δυσπεψίας.

Φασκόμηλο:

Αναπτύσσεται πολύ καλά σε γλάστρες αρκεί να έχει ήλιο. Δε χρειάζεται τακτικό πότισμα και αγαπά τα ξερικά εδάφη.
Χρησιμοποιείται ενάντια στα κρυολογήματα, είναι ενισχυτικό της μνήμης, καταπολέμα την κούραση, ενώ έχει και αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

Μελισσόχορτο:

Στομαχικό χωνευτικό και τονωτικό. Ανοίγει την όρεξη ενώ έχει και ιδιότητες ενάντια στη γήρανση.
Με τη λεμονάτη γεύση του, στη μαγειρική ταιριάζει πολύ στις σούπες αλλά και σε κρέατα και πουλερικά.
Χρησιμοποιείται πάρα πολύ και στην αρωματοθεραπεία.

Λεβάντα:

Εκτός από την ομορφιά και το άρωμα που χαρίζει διώχνει τα έντομα. Δεν αγαπά καθόλου την υγρασία, αλλά αγαπά τον πλούσιο ήλιο. Χρησιμοποιείται στην μαγειρική και ως τσάι ενώ φημίζεται για τις χαλαρωτικές του ιδιότητες.

Πηγή: ikypros.com