



Αρωματικά φυτά

Τα αρωματικά φυτά αποτελούν μια εξαιρετική επιλογή για το μπαλκόνι ή τον κήπο σας, είτε τα καλλιεργείτε για καλλωπιστικούς λόγους, είτε για καθημερινή χρήση στη μαγειρική και για ενίσχυση της υγείας σας. Αν έχετε μπαλκόνι, μπορείτε να τα φυτέψετε σε ζαρντινιέρες, σε μεγάλες γλάστρες ή ακόμα και σε ξύλινα παραλληλόγραμμα τελάρα. Φροντίστε να επιλέξετε τη φύτευση τους σε καλής ποιότητας και πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά χώμα και σε υπόστρωμα που επιτρέπει την καλή στράγγιση του νερού. Τοποθετήστε τα δοχεία φύτευσης με τα αρωματικά σας φυτά σε θέσεις με έντονη ηλιοφάνεια και προφυλαγμένες από τον αέρα. Τα ίδια ισχύουν στην περίπτωση που έχετε κήπο. Ένας μικρός βοτανόκηπος με αρωματικά φυτά, αποτελεί μια ξεχωριστή πινακίδα σε οποιοδήποτε κήπο.

Τα περισσότερα αρωματικά φυτά πολλαπλασιάζονται με σπόρο, διαχωρισμό ή μοσχεύματα. Η επιλογή έτοιμων νεαρών φυτών είναι μια καλή επιλογή για τους λιγότερο έμπειρους κηπουρούς. Δεν έχουν ανάγκη από ιδιαίτερη λίπανση, παρά μόνο από ελαφρύ κλάδεμα όταν φουντώνουν πολύ, ώστε να πετάξουν νέα, τρυφερά και φρέσκα βλαστάρια. Οι απαιτήσεις τους σε νερό δεν είναι υψηλές. Φροντίστε να ποτίζονται όταν διαπιστώνετε ότι το χώμα τους έχει στεγνώσει. Επίσης δεν εμφανίζουν σημαντικά προβλήματα από φυτοπαθογόνα, λόγω των ανεπτυγμένων αμυντικών τους μηχανισμών.

Ρίγανη



Στην Ελλάδα οκτώ είναι τα διαφορετικά είδη τα οποία αποκαλούμε με το κοινό όνομα "ρίγανη" και οι κύρια διαφορές τους εντοπίζονται στο χρώμα των ανθέων τους. Δεν ξεπερνά σε ύψος τα 50 cm. Τα διαφορετικά αυτά είδη εμφανίζονται ως αυτοφυή σε ξηρές περιοχές της ηπειρωτικής και νησιωτικής Ελλάδας, καθώς προσαρμόζονται εύκολα στις συνθήκες του εδάφους και του κλίματος, αρκεί να βρίσκονται σε θέσεις ηλιόλουστες, ενώ είναι από τα αρωματικά που εμφανίζουν αντοχή στον αέρα. Σε κήπο και σε γλάστρα ενδείκνυται να φυτεύεται σε χώμα που στραγγίζει καλά, γι' αυτό και αποφεύγουμε το κοκκινόχωμα και γενικά εδαφικά υποστρώματα που λασπώνουν. Το πότισμα πρέπει να είναι περιορισμένο, γιατί έτσι μειώνουμε τις πιθανότητες προσβολής από παθογόνους μύκητες, αλλά κυρίως γιατί με αυτό τον τρόπο αυξάνεται η περιεκτικότητα των φυτικών ιστών σε αιθέρια έλαια και ενισχύεται το άρωμα της. Η συγκομιδή γίνεται όταν το φυτό βρίσκεται σε πλήρη ανθοφορία. Θεωρείται το σημαντικότερο ίσως άρτυμα της ελληνικής κουζίνας, αλλά εξίσου σημαντική είναι και η χρήση της ως αντιμικροβιακό, αντιβακτηριακό και αντιφλεγμονώδες, ενώ είναι πλούσια σε βιταμίνες C, E, K, μαγνήσιο, ψευδάργυρο, κάλιο, νιασίνη, φώσφορο, σίδηρο, καθώς και σε β-καροτίνη.

Μαντζουράνα



Είναι πολυετής πόα ύψους 30-40 cm, φυτό συγγενές της ρίγανης με χαρακτηριστικό άρωμα. Ιδανικό υπόστρωμα για την καλλιέργεια της (στο έδαφος ή σε γλάστρα), είναι το πλούσιο σε οργανική ουσία με καλή αποστράγγιση. Φυτεύουμε το φθινόπωρο ή την άνοιξη (αν φυτέψουμε σε γλάστρα, αυτό μπορεί να γίνει μέχρι και τέλος Ιουνίου). Αποφεύγουμε περιοχές με πολύ χαμηλές θερμοκρασίες ή εμφάνιση παγετού το χειμώνα. Σε περιόδους με πολύ κρύες νύχτες, τη γλάστρα με την μαντζουράνα μας καλό είναι να την προστατέψουμε σε εσωτερικό χώρο. Τα φύλλα συγκομίζονται από τον Μάιο μέχρι την πλήρη άνθιση, αλλά για την οικιακή μας χρήση, μπορούμε να κόβουμε φύλλα ανάλογα με τη ανάγκη που έχουμε. Ιδιαίτερες ανάγκες σε κλάδεμα δεν έχει, από τη στιγμή που κόβουμε συχνά τα φύλλα της για την προσωπική μας χρήση. Δύο χρόνια μετά την αρχική φύτευση, χρειάζεται μεταφύτευση σε μεγαλύτερη γλάστρα με φρέσκο χώμα. Η διάρκεια ζωής της είναι 5-10 χρόνια, ανάλογα με την περιποίηση που θα λάβει. Το φυτό είναι πλούσιο σε φλαβονονικά και πτητικά έλαια με θεραπευτικές ιδιότητες. Η μαντζουράνα χρησιμοποιείται κυρίως στην μαγειρική ή ως αφέψημα. Βοηθάει σε πόνους της κοιλιάς και των εντέρων, καταπραΰνει τον πονοκέφαλο, ιλίγγους, πονόδοντο και τον βήχα μεταξύ άλλων.

Φασκόμηλο



Από τα 22 διαφορετικά είδη φασκόμηλου που υπάρχουν στον ελληνικό χώρο, το πιο σημαντικό είδος είναι ο ελελίσφακος (*Salvia officinalis*). Δεν ξεπερνά σε ύψος τα 40-60 cm. Θεωρείται αντιφλεγμονώδες, αντιπυρετικό, ενώ το έγχυμά του ανακουφίζει την δυσπεψία και κατευνάζει το άγχος. Χρησιμοποιείται επίσης ως μυρωδικό στη μαγειρική για το ιδιαίτερο άρωμα που προσδίδει κυρίως στο κρέας. Φυτεύεται σε εδάφη μέτριας γονιμότητας και καλή στράγγισης. Στο έδαφος δε χρειάζεται πότισμα, πέραν του αρχικού μετά τη φύτευση, σε γλάστρα όμως θα πρέπει να προσέχουμε τότε στεγνώνει το χώμα. Είναι ιδιαίτερα ανθεκτικό στην ξηρασία, ακόμα και σε περιόδους καύσωνα, ενώ αντέχει και στις πολύ χαμηλές θερμοκρασίες. Δεν έχει ιδιαίτερες ανάγκες σε λίπανση, ενώ δεν εμφανίζει ευαισθησία σε κάποια σοβαρή ασθένεια.

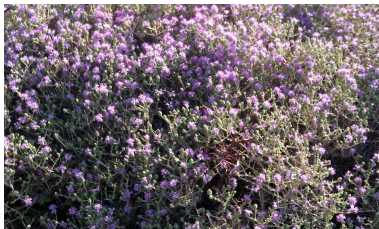
Λεβάντα



Η λεβάντα είναι φυτό ιθαγενές των παραμεσόγειων περιοχών και ύψους 30-120 cm, ανάλογα την ποικιλία. Οι ποικιλίες χωρίζονται σε 2 μεγάλες ομάδες. Στις "αρωματικές" και στις λεβάντες "αρωματοποιίας". Οι πρώτες είναι πιο εντυπωσιακά σαν φυτά με πλούσιο φύλλωμα και εντυπωσιακά ανθικά στελέχη, αλλά χωρίς ιδιαίτερο άρωμα, ενώ οι δεύτερες είναι σαφώς λιγότερο

εντυπωσιακές, αλλά πολύ πιο αρωματικές. Οι καλλιεργητικές περιποιήσεις και ανάγκες διαφοροποιούνται ανάλογα την ποικιλία, αλλά σε γενικές γραμμές η λεβάντα χρειάζεται έδαφος πλούσιο σε ασβέστιο, ελαφρύ, αμμώδες ή χαλικώδες. Δεν αγαπά την υψηλή υγρασία, αλλά ούτε και τις πολύ ξηρές περιοχές. Είναι φυτό μέτρια ανθεκτικό σε πάγο και ξηρασία. Λόγω των πολλών διαφορετικών ποικιλιών, στο κάθε ιδιαίτερο μικρόκλιμα μιας περιοχής, υπάρχουν διαφορετικές ποικιλίες που εγκαθίστανται καλύτερα. Σε ήπια κλίματα φυτεύεται φθινόπωρο, ενώ σε περιοχές με ψυχρό χειμώνα την άνοιξη. Ενδείκνυται ένα ελαφρύ κλάδεμα το φθινόπωρο. Λίγο λίπασμα στα τέλη της άνοιξης θα βοηθήσει για πιο πλούσια άνθηση. Το αιθέριο έλαιο της λεβάντας χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία, ως αρωματικό και αντισκωρικό σε ντουλάπες, ως εντομοαπωθητικό αλλά και ως φυσικό αντιφλεγμονώδες και αντισηπτικό. Τα φύλλα του φυτού έχουν χρήση και στη μαγειρική.

Θυμάρι



Μικρός εξαιρετικά ανθεκτικός πολυετής θάμνος, με ύψος 30-40 cm, όρθιας ή έρπουσας ανάπτυξης, με μικρά αρωματικά φύλλα. Υπάρχουν αρκετά διαφορετικά είδη και ποικιλίες. Φυτεύεται σε ελαφρά εδάφη που το νερό στραγγίζει καλά. Ιδανικές για εγκατάσταση του οι ηλιόλουστες θέσεις, ενώ δεν προτιμά την υψηλή υγρασία, γιατί αναπτύσσει σήψεις στη ρίζα και μειώνεται η αρωματική του αξία. Όταν κλαδεύουμε λίγα φύλλα για να έχουμε φρέσκο θυμάρι για το φαγητό, παράλληλα το βοηθάμε να αναπτυχθεί. Έχει πολύ σημαντικές αντισηπτικές και αντιβακτηριδιακές ιδιότητες, θεωρείται οικολογικό εντομοαπωθητικό (μύγες, κουνούπια), ενώ από τα άνθη του οι μέλισσες παράγουν το ευδιαστό θυμαρίσιο μέλι. Όταν καλλιεργείται μαζί με άλλα φυτά (κυρίως ντομάτα), προσελκύει τις μέλισσες που βοηθούν στη γονιμοποίηση των γύρω φυτών και δίνουν ξεχωριστή γεύση στον καρπό τους. Από τα πιο σημαντικά μυρωδικά της ελληνικής κουζίνας, χρησιμοποιείται κυρίως στο μαγείρεμα του κρέατος.

Δενδρολίβανο



Μικρός αειθαλής θάμνος που μπορεί να φτάσει μέχρι το 1 μέτρο ύψος. Όπως όλα τα αρωματικά φυτά προτιμά τις ηλιόλουστες θέσεις και τα ήπια κλίματα, αλλά εμφανίζει αντοχή στο κρύο (όχι φυτεμένο σε γλάστρα), αλλά και στις υψηλές θερμοκρασίες. Δεν έχει ιδιαίτερες καλλιεργητικές απαιτήσεις. Φυτεύεται σε γλάστρα αρκεί αυτή να έχει βάθος και καλή στράγγιση. Ιδιαίτερα ανθεκτικό στην έλλειψη νερού, κυρίως μετά το δεύτερο χρόνο, που έχει αναπτύξει ριζικό σύστημα. Ανθίζει άνοιξη και καλοκαίρι. Τα φύλλα του χρησιμοποιούνται φρέσκα ή αποξηραμένα στη μαγειρική. Έχει χρήσεις στην αρωματοποιία, αλλά και σαν θεραπευτικό βότανο. Προσφέρει αναζωογονητική επίδραση στον οργανισμό, ενώ ως ρόφημα καταπραΰνει τους σπασμούς της κοιλιάς, είναι αντιδιαβητικό και κατά του άσθματος. Επίσης θεωρείται γενικά ως αντιβακτηριδιακό,

αντιμυκητιακό και αντιρρευματικό, τονωτικό της καρδιάς και της όρασης, ενώ η σκόνη από τα τριμμένα φύλλα δεντρολίβανου βοηθά στην επούλωση των πληγών.

Βασιλικός



Φυτό μονοετές, πώδες, (υπάρχουν όμως είδη πολυετή και θαμνώδη) ύψους 30-40 cm. Έχει αυξημένες απαιτήσεις σε λίπανση, γιαυτό και προτιμά πλούσια εδάφη, ενώ θέλει πολύ ήλιο, για να αποκτήσει το γνωστό, χαρακτηριστικό του άρωμα, αλλά και συχνό πότισμα (καθημερινά τους καλοκαιρινούς μήνες), λόγω της υψηλής βλαστικής του ανάπτυξης. Δεν αντέχει τις χαμηλές θερμοκρασίες, έτσι αν μεταφερθεί το χειμώνα στο εσωτερικό του σπιτιού, θα παρατείνουμε το χρόνο ζωής του. Σε ύψος 12-15 cm καλό είναι να αρχίσει να κλαδεύεται, διατηρώντας το σχήμα μικρού θάμνου, γιατί αλλιώς ψηλώνοντας θα αραιώσει το φύλλωμα του και θα γεμίσει σπόρους. Έχει πολλές χρήσεις και ιδιότητες. Χρησιμοποιείται ως μυρωδικό στη μαγειρική (σε σάλτσες, σαλάτες, σούπες κλπ), στην αρωματοποιεία, ως εντομοαπωθητικό, αλλά διαθέτει και θεραπευτικές ιδιότητες (αντισηπτικό, αποχρεμπτικό, χωνευτικό, τονωτικό κα). Ο βασιλικός ενδείκνυται να φυτεύεται δίπλα σε τομάτες. Ενισχύει τη γέυση τους και τις προστατεύει από αρρώστιες και παράσιτα.

Δυόσμος



Πώδες, πολυετές αρωματικό φυτό ύψους συνήθως μέχρι 70 cm. Μοιάζει πολύ με το συγγενές φυτό μέντα, αλλά ξεχωρίζουν εύκολα από το χρώμα του βλαστού τους (του δυόσμου έχει πράσινο, ενώ της μέντας καφέ-κόκκινο χρώμα). Είναι φυτό γρήγορης ανάπτυξης, που προσαρμόζεται εύκολα, αρκεί να έχει στη διάθεση του ήλιο και νερό, καθώς και έδαφος πλούσιο και καλά στραγγιζόμενο. Το καλοκαίρι θέλει καθημερινό πότισμα τις ζεστές μέρες, κυρίως αν είναι φυτεμένο σε γλάστρα. Δεν έχει σημαντικούς εχθρούς, αλλά καλό είναι να περιορίζουμε τα ζιζάνια που φύονται κοντά του. Όταν το κλαδεύουμε για να συγκομίσουμε τους βλαστούς του, αναζωογονούμε τη βλάστηση του και μπορούμε να πάρουμε συγκομιδή μέχρι και 3 φορές το χρόνο. Μετά την τελευταία συγκομιδή το φθινόπωρο και πριν μαραθεί το χειμώνα, καλό είναι να κάνουμε βαθύ κλάδεμα, ώστε την επόμενη χρονιά να πετάξουν νέοι και φρέσκοι βλαστοί. Ο δυόσμος χρησιμοποιείται στην μαγειρική και τη ζαχαροπλαστική ως ιδιαίτερο μυρωδικό και αρωματίζει ποτά. Χρησιμοποιείται και ως αφέψημα και θεωρείται τονωτικό της μνήμης, καταπραυντικό για το στομάχι (δυσπεψία), για εντερικά προβλήματα, αλλά και ρευματισμούς. Εντριβή με λίγες σταγόνες από το αιθέριο έλαιο του, βοηθάει στην ανακούφιση του πόνου των αρθρώσεων. Επίσης αποτελεί φυσικό, εντομοαπωθητικό και αρωματίζει μικρούς κλειστούς χώρους.