

Της δρ Δέσποινας Κατώχη - Ακτινοθεραπεύτρια/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

**Η άνοιξη είναι προ των πυλών και τα χόρτα της ελληνικής φύσης μια δελεαστική και γευστική πρόταση για το πιάτο μας. Αγοράστε από τον πάγκο της λαϊκής ή αν έχετε την εμπειρία, μαζέψτε χόρτα σε περιοχές καθαρές.**



## Ελληνικά χόρτα: Διατροφικός θησαυρός

**Τ**α χόρτα είναι πλούσια σε φυτικές ίνες, ελέγχουν χοληστερίνη και αρτηριακή πίεση, ρυθμίζουν το σάκχαρο του αίματος και την όρεξη, ενώ μας ενυδατώνουν, καθώς είναι πλούσια σε νερό. Αποτελούν και πλούσια πηγή μετάλλων και βιταμινών. Η βιταμίνη C συμβάλει στη σύνθεση του κολλαγόνου, ευεργετώντας αρθρώσεις, δέρμα και μαλλιά. Η βιταμίνη K, απαραίτητη για την πήξη του αίματος, προστατεύει από την οστεοπόρωση, ενώ εκτιμάται ότι καταπολεμά σθηροσκληρωση και αρθρίτιδα. Σημαντικά είναι και τα αντιοξειδωτικά τους, που προστατεύουν τα κύτταρα και αποτρέπουν ασθένειες όπως ο καρκίνος και η εκφύλιση της ωχράς κηλίδας. Το φυλλικό οξύ τους μειώνει τον κίνδυνο των καρδιαγγειακών παθήσεων και βελτιώνει μνήμη και διάθεση. Κι επειδή έχουν λίγες θερμίδες είναι ιδανικά για την απώλεια βάρους. **Ρόκα.** Με δυνατά και πικάντικα γεύση, καλή πηγή καλίου, που ρυθμίζει την πίεση του αίματος και προλαμβάνει την οστεοπόρωση. Τα

φυτοχημικά αντιοξειδωτικά της ενισχύουν τη μνήμη.

**Ραδίκια.** Αγρια ή γλυκά που καλλιεργούνται, είναι πλούσια σε φυλλικό οξύ και βιταμίνες A, B και C. Με αντιοξειδωτικές ανθοκυανίνες, ασβέστιο κάλιο, φώσφορο, μαγνήσιο και νερό. Είναι φυσικά διουρητικά, ενώ το φυτοχημικό κικωρίό τους προστατεύει το ήπαρ.

**Βρούβες.** Καλή πηγή αντιοξειδωτικών, φυλλικό οξύ και βιταμίνη K.

**Σέσκουλα.** Πηγή αντιοξειδωτικών βιταμινών K, E, β-καροτενίου, λουτεΐνης, ζεαξανθίνης, καλίου.

**Ζοχοί.** Προσφέρουν ασβέστιο, σίδηρο, βιταμίνες C, K, B, B2 και B3.

**Αντιδιά.** Οι ποικιλίες τους είναι εξαιρετικές



πηγές καλίου και βιταμίνης K.

**Σπανάκι.** Πλούσιο σε βιταμίνες A, B1, B2, B6, C, E αλλά και σε σίδηρο, κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, ψευδάργυρο και φυλλικό οξύ. Ωστόσο ο οργανισμός απορροφά συγκριτικά λίγο από τα παραπάνω στοιχεία, λόγω των πολλών οξαλικών και φυτικών οξέων του.

**Αγρίορασο.** Αναζητήτο έως τον Απρίλιο υγρά και δροσερά μέρη. Πλούσια πηγή μεταλλικών αλάτων, σιδήρου βιταμινών. Τα ελαιά βοηθούν τη γαστρική τουργία.

**Λάπαθο.** Με ξινή αλλά ευχάριστη γεύση. Ενδείκνυται για δερματοπάθειες αλλά και ως εμμηνωγό.

**Τσουκνίδα.** Αν και η ιστομίνη και το φορμικό οξύ της προκαλούν αλλεργικές αντιδράσεις στο δέρμα, δρα κατά της αναμίας καθώς απορροφά μέταλλα από το έδαφος. Τι μαζεύουμε έως τον Απρίλιο.

**Καυκαλήθρα.** Με έντονο άρωμα, τη μαζεύουμε μέχρι την άνοιξη πριν ανθίσει. Χρησιμοποιείται σε πίτες και ως μυρωδικό σε φασολάδες.

**Τα χόρτα έχουν μυστικά...**

**Τα καταναλώνουμε κατά προτίμηση ωμά.**

Αν βράσουν πολλή ώρα, χάνουν τα θρεπτικά συστατικά τους.

**Οχι σόδα στο νερό που θα βράσουν.**

Καταστρέφει τη βιταμίνη C.

**Ναι στο λεμόνι.** Ενδυναμώνει τις βιταμίνες τους.

**Σωστή φύλαξη.** Όχι σε νάιλον σακούλες αλλά σε αεροστεγή δοχεία στο κάτω μέρος του ψυγείου.

**Προσεκτικό καθάρισμα.** Πρώτα τα καθαρίζουμε και μετά τα πλένουμε.

**Κατάλληλο πλύσιμο.** Σε κρύο νερό! Δεν πρέπει να μουσκέψουν για πολλή ώρα, γιατί πολλά συστατικά τους θα διαλυθούν στο νερό.

**Δεν τα πολτοποιούμε.** Και πάλι θα χάσουν πολύτιμα συστατικά τους.

**Αξιοπίστη προμηθευτές.** Να εγγυηθεί ότι είναι φρέσκα και ότι έχουν καλλιεργηθεί σε σωστό μέρος.

### Υπάρχουν επικίνδυνα χόρτα;

**Η απάντηση είναι καταφατική. Αν θελήσουμε να μαζέψουμε χόρτα από τη φύση, πρέπει να έχουμε την εμπειρία να διακρίνουμε τα ωφέλιμα από τα βλαπτικά. Κι αυτό γιατί υπάρχουν χόρτα που μπορεί να θέσουν σε κίνδυνο την υγεία μας.**

**Φιλόχορτο ή δρακοντιά.** Επεξεργασμένο έχει φαρμακευτικές ιδιότητες αλλά η κατανάλωσή του προκαλεί μεταξύ άλλων εμετούς και σπασμούς. Τα φύλλα του περιέχουν αροΐνη η οποία ερεθίζει το δέρμα.

**Φλόμος.** Από αυτόν προήλθε και η έκφραση «Με φλόμωσες»! Το γάλα του είναι τόσο τοξικό, που θα προκαλέσει για κάποιες μέρες στη γλώσσα μια αίσθηση καύσου, ενώ είναι πολύ πιθα-

νό να χάσετε την αίσθηση της γεύσης. Αν το καταναλώσετε, θα κραιπαστείτε πλύση στομάχου.

**Κώνιο.** Γνωστό ως το «δολιχτήριο» του Σωκράτη. Κάπως «κνωιδωτό» και με μαύρα στίγματα. Δυστυχώς, μοιάζει με πολλά βρώσιμα χόρτα. Μείνετε μακριά, για ευνόπητους λόγους...

**Διαβολόχορτο.** Φυτρώνει ανάμεσα σε βλάτα, κολοκυθάκια, μπύμες και άλλα κηπευτικά.

**Πικραγουριά.** Τι συναντάμε σε καλλιέργειες αλλά και στο βουνό. Σε μικρές ποσότητες προκαλεί χαλάρωση αλλά σε μεγάλες ποσότητες φέρνει λιποθυμία, οπότε σίγουρα θα απαιτηθεί πλύση στομάχου.

