

Χόρτα· ο θησαυρός της φύσης!

/ Επιστ



Ποιός δεν απολαμβάνει τις

νοστιμότατες ελληνικές σαλάτες με την τεράστια ποικιλία χορταρικών που περιέχουν;

Η παραδοσιακή ελληνική κουζίνα περιλαμβάνει έναν μεγάλο αριθμό χόρτων, όπως είναι το ραδίκι, η τσουκνίδα, το σπανάκι, η ρόκα, τα βλήτα, τα σπαράγγια και τόσα άλλα, δίνοντας σε όλους μας την ευκαιρία για μία διατροφή πλούσια σε θρεπτικά συστατικά και ευεργετικές επιδράσεις στον οργανισμό μας.

Ας δούμε παρακάτω τις ευεργετικές αυτές ιδιότητες κάποιων πολύτιμων χόρτων.

[\(περισσότερα...\)](#)