

# Οι ιδιότητες του Κρίταμου και πως να φτιάξετε αλάτι από κρίταμο

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#)

[8e2dabd2c8ca68f6ed7f45f47aaf127d](#) Έντονα αρωματικό βότανο, συμβάλει στην αντιμετώπιση των καφέ κηλίδων, προσφέρει λάμψη και βελτιώνει τον τόνο του δέρματος.

Το *Crithmum maritimum* ή Κρίθμον το παραθαλάσσιον, είναι κοινώς γνωστό ως κρίταμο. Πρόκειται για ένα εδώδιμο άγριο φυτό που απαντάται στις χώρες της Μεσογείου και των δυτικών ακτών της Ευρώπης όπως η Ελλάδα και οι Κανάριοι Νήσοι αντίστοιχα, στις νότιες και δυτικές ακτές της Μεγάλης Βρετανίας και της Ιρλανδίας και στη Βόρεια Αφρική και στη Μαύρη Θάλασσα. Είναι ένα πολυετές φυτό με μπλε - πράσινα κλαδιά και φύλλα και κίτρινα - πράσινα λουλούδια. Το κρίταμο κατατάσσεται στα αλόφυτα διότι ευδοκιμεί σε εδάφη με πολύ υψηλή αλατότητα. Έχει αναπτύξει συστήματα άμυνας και προσαρμογής προκειμένου να επιβιώσει στα σκληρά οικοσυστήματα όπου αναπτύσσεται.

## Μυθολογία

Σύμφωνα με τη μυθολογία ο Δίας θύμωσε τόσο πολύ με τον Προμηθέα, ο οποίος είχε το θράσος να του προσφέρει ένα πιάτο γεμάτο κόκαλα με λίπος αντί για ένα καλό κομμάτι κρέας, ώστε αφαίρεσε τα προνόμια της φωτιάς από τη Γη τιμωρώντας έτσι τους ανθρώπους πολύ σκληρά. Στη συνέχεια, ο Προμηθέας με πονηριά κατόρθωσε να κλέψει τη φωτιά πίσω από τον Όλυμπο, κρύβοντάς την στο εσωτερικό μιας σχισμής ενός κρίταμου, και να τη δώσει πίσω στην ανθρωπότητα. Για τις ενέργειές του τιμωρήθηκε αυστηρά από το Δία, ο οποίος τον έδεσε σε ένα βράχο, ενώ ένας αετός έτρωγε το συκώτι του κάθε μέρα. Έκτοτε το κρίταμο συνδέεται με τον άνθρωπο και τη χρήση της φωτιάς για να επιβιώσει και να εκπολιτιστεί.

## Παραδοσιακές χρήσεις

Η ιστορία του κρίταμου χρονολογείται από την αρχαιότητα. Στην αρχαία Ελλάδα διάσημοι γιατροί, όπως ο Διοσκουρίδης, ο πατέρας της φαρμακολογίας και ο περίφημος βοτανολόγος Πλίνιος αναφέρονται στο φυτό και τις πολύτιμες ιδιότητές του. Είχαν σε μεγάλη εκτίμηση το κρίταμο, που περιέχει αιθέρια έλαια, μεταλλικά άλατα, ιώδιο και βιταμίνες, συστατικά ορεκτικά, τονωτικά, ότι πρέπει για μια ωραία σαλάτα. Από την εποχή του Ιπποκράτη, το κρίταμο θεωρείται ένα

από τα πιο σημαντικά φάρμακα και μέχρι σήμερα χρησιμοποιείται για τη διουρητικές και αποτοξινωτικές τους ιδιότητες. Οι σπόροι του φυτού έχουν μεγάλη ομοιότητα με το κριθάρι, γι' αυτό οι αρχαίοι Έλληνες το ονόμαζαν «κρίθμον».

Το φυτό αναφέρεται από τον John Gerard στο *Materia Medica* (1597). Ο Nicholas Culpeper περιγράφει το φυτό (1653) ως ένα ευχάριστο, ζεστό φυτό με πικάντικη γεύση και χωνευτική δράση. Το κρίταμο είναι πιθανότατα ένα από τα είδη που αναφέρονται από τον Σαίξπηρ στο Βασιλιά Ληρ. Σήμερα το κρίταμο χρησιμοποιείται ευρέως στη μαγειρική ειδικά για την νησιωτική Ελλάδα, καθώς τα φύλλα και οι βλαστοί του είναι εξαιρετική σαλάτα.

### **Ιδιότητες και σύγχρονες χρήσεις**



Περιέχει πολλά θρεπτικά συστατικά, όπως είναι το ιώδιο, και οι βιταμίνες E, C και K και τα μεταλλικά άλατα. Επίσης περιέχει υψηλής ποιότητας αντιοξειδωτικές ουσίες και λιπαρά ωμέγα-3 και χρησιμοποιείται στην φαρμακευτική ως διουρητικό και καθαρυστικό του αίματος, ενώ είναι και ευεργετικό για το συκώτι.

Το εκχύλισμα και το αιθέριο έλαιο του κρίταμου χρησιμοποιούνται στην κοσμητολογία. Το κρίταμο διαθέτει ένα εύρος ιδιοτήτων και εφαρμογών σε καλλυντικά προϊόντα. Παίζει ρόλο στη διέγερση του μηχανισμού επούλωσης του δέρματος και βοηθά στη ρύθμιση της παραγωγής κερατίνης προσφέροντας λάμψη στην επιδερμίδα και βελτιώνοντας τον τόνο. Επιπλέον, έχει επίδραση στην αποχρωμάτωση των καφέ κηλίδων του δέρματος. Πλούσιο σε αμινοξέα και φαινολικές ενώσεις, ενισχύει την αντιοξειδωτική προστασία και τονώνει αποτελεσματικά την ανανέωση του δέρματος παρέχοντας άριστα αντιγηραντικά αποτελέσματα.

Οι νεαροί βλαστοί και τα φύλλα του συλλέγονται από Απρίλιο έως Ιούνιο και διατηρούνται στην άλμη. Χρησιμοποιούνται στις σαλάτες. Επίσης βλαστοί και

άνθη τηγανίζονται και γίνονται ομελέτες. Στη φαρμακευτική χρησιμοποιείται ως ορεκτικό, διουρητικό, αντιμικροβιακό, καθαρυστικό του αίματος και ευεργετικό στο συκώτι. Σύμφωνα με τον Αντώνη Αλιμπέρτη στο βιβλίο του «Θεραπευτικά, αρωματικά και εδώδιμα φυτά της Κρήτης» το αιθέριο έλαιό του είναι πολύ καλό αφροδισιακό. Με τα κρίταμα κάνει κανείς πολύ ωραίο αλάτι. Αρκεί να τα αποξηράνει και να τα τρίψει, έχουν κρατήσει την αλμύρα και γίνονται φοβερό καρύκευμα.

## **Αλάτι από κρίταμο**

[ALATI-APO-KRITAMO-300x225](#)

Image not found or type unknown

Συνταγή από [www.alekati.gr](http://www.alekati.gr)

Υλικά: Φρέσκα κρίταμα.

Εκτέλεση: Αποξηραίνουμε τα κρίταμα στον ήλιο ώσπου να γίνουν εντελώς ξερά.

Αλέθουμε τα αποξηραμένα κρίταμα στο μπλέντερ. Τοποθετούμε την σκόνη σε βάζο. Η σκόνη είναι αλμυρή όπως και τα κρίταμα.

Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε αυτή τη σκόνη αντί για αλάτι σε σαλάτες και σε διάφορες συνταγές.

**Πηγές :** [fytokomia.gr](http://fytokomia.gr) - [alekati.gr](http://alekati.gr) - [proionta-tis-fisis.blogspot.com](http://proionta-tis-fisis.blogspot.com) - [enallaktikidrasi.gr](http://enallaktikidrasi.gr)