

## Κάρδαμο, καρδάμωμο ή κακουλές, χρήση και θεραπευτικές ιδιότητες.

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτό:bakuinfo.az

Το Κάρδαμο ανήκει στην οικογένεια των Κραμβοειδών (Brassicaceae) (συνώνυμη περιγραφική ονομασία Σταυρανθών (Cruciferae)). Είναι γνωστό από την αρχαιότητα και ως καρδάμωμο.

Το ελληνικό όνομα του φυτού, κατάγεται πιθανώς από τη σανσκριτική λέξη kardamah, που όπως γράφει στο λεξικό του ο Μπαμπινιώτης «περιέγραφε ένα εντελώς άγνωστο φυτό».

Αυτό το «άγνωστο φυτό» είναι προφανώς εκείνο της Άπω Ανατολής που μας δίνει τα πολύ αρωματικά μικρά ξερά «φασολάκια» με τους μαύρους σπόρους, τα οποία

χρησιμοποιούνται σαν καρύκευμα σε ψωμιά και παξιμάδια, αλλά και στις μυρωδάτες ανατολίτικες παραλλαγές του καφέ. Αυτά αποκαλούνται «cardamom» στις λατινογενείς γλώσσες.

Λέγεται ότι οι αρχαίοι στρατηγοί διάταζαν τους στρατιώτες, να τρώνε κάρδαμο

για να πάρουν κουράγιο. Από κει, προφανώς, βγήκε και το ρήμα «καρδαμώνω». Το χόρτο αυτό, με τα λεπτά εύθραυστα σαν φτερά φυλλαράκια και τη δυνατή πιπεράτη γεύση, που οι πρόγονοί μας το θεωρούσαν πηγή θάρρους, κοντεύουμε σήμερα να το ξεχάσουμε. Στα μανάβικα πάντως, θα βρείτε, να πουλάνε ματσάκια της βορειοευρωπαϊκής παραλλαγής του φυτού - cresson στα γαλλικά και watercress στα αγγλικά - που έχει φύλλα στρογγυλωπά και σαρκώδη, και γεύση πιπεράτη, σαν το κάρδαμο.

Τα Κάρδαμο είναι τροπικό φυτό, μονοετές ποώδες φυτό\*, αγχειόσπερμο, δικότυλο, αυτοφυές, αλλά και καλλιεργούμενο σε όλο τον κόσμο, με χαρακτηριστική οσμή, λογχοειδή λεία φύλλα και λευκά μικρά λουλούδια. Τα φύλλα του φύονται κοντά στη βάση του και έχουν δυνατή πικάντικη γεύση. Φτάνει σε ύψος τα 20 με 30 εκατοστά. Αν και είναι αυτοφυές μπορείτε να φυτέψετε σπόρους Κάρδαμου σε γλάστρες από την Άνοιξη έως το Φθινόπωρο.

Ποια είδη Κάρδαμου υπάρχουν και ποια τα πιο σημαντικά;

Κοινό κάρδαμο

Γνωστό και ως κάρδαμο της Ορλεάνης, επιστημονική ονομασία Λεπίδιο το ήμερο (*Lepidium sativum*). Μονοετές και ποώδες φυτό με καταγωγή από την Ασία, αναπτύσσεται εξαιρετικά γρήγορα. Καλλιεργείται σε αρκετές περιοχές και έχει χρήσεις στη μαγειρική, σε σαλάτες, γαρνιτούρες και σούπες.

Νεροκάρδαμο

Έχει την επιστημονική ονομασία Ναστούρτιο το φαρμακευτικό (*Nasturtium officinale*). Πολυετές ποώδες φυτό με βλαστούς που έρπουν. Η καταγωγή του είναι από την Ευρώπη και σήμερα βρίσκεται σε πολλές περιοχές της γης κοντά σε λίμνες, ρυάκια ποταμούς και χαράδρες. Θεωρείται ως ένα από τα αρχαιότερα φυτά που κατανάλωσε ποτέ ο άνθρωπος, ενώ για τις θεραπευτικές του ιδιότητες ήταν γνωστό στην Αρχαία Περσία, την Ελλάδα (ο Διοσκουρίδης το ονόμαζε Σισύμβριον) και τη Ρώμη. Χρήσιμο είναι τα εναέρια τμήματα του φυτού. Ως φρέσκο τρώγεται σε διάφορες σαλάτες ενώ βράζεται και τρώγεται ως λαχανικό, σε σούπες κ.λ.π.

Πικροκάρδαμο ή κάρδαμο των λιβαδιών.

Χαμηλή πόα με λευκά ή ροζ άνθη. Βρίσκεται σε περιοχές του βόρειου ημισφαιρίου της γης. Τα φύλλα του είναι σαρκώδη και έχουν πικρή γεύση.

Ποια είναι η χρήση του;

Τα φύλλα του φύονται κοντά στη βάση του και έχουν δυνατή πικάντικη γεύση και χρησιμοποιούνται σε σαλάτες και διάφορα γαρνιρίσματα.

Χρησιμοποιείται στη μαγειρική συχνά φρέσκο αλλά και αποξηραμένο. Μπορεί να καταναλωθεί ως αφέψημα και προστίθεται αρκετά συχνά σε τσάι. Το πιπεράτο φρέσκο κάρδαμο είναι η δική μας εκδοχή του γαλλικού cresson, ενώ τα φασολάκια του αρωματικού καρδάμωμου ανήκουν σε τελείως διαφορετικό φυτό της Άπω Ανατολής.

Το φρέσκο ντόπιο κάρδαμο προσθέτει δροσερή σπιρτάδα σε σαλάτες κάθε είδους -

μαρούλι, λάχανο, βραστές πατάτες, παντζάρια κλπ. Ακόμα νοστιμίζει τις τερίνες ψαρικών και λαχανικών, αλλά και τα ψητά ή βραστά ψάρια και πουλερικά, τα οποία θα πασπαλίσετε με κάρδαμο προτού να τα σερβίρετε. Στη μέση Ανατολή το αγαπούν ιδιαίτερα και το τρώνε σκέτο σε σαλάτες με τα ψητά κρέατα ή μαζί με άλλα πράσινα φρέσκα χόρτα.

Το πράσινο φρέσκο κάρδαμο δεν έχει καμιά σχέση με το ξερό καρύκευμα, το οποίο θα βρείτε σε μερικές ελληνικές συνταγές να αποκαλείται «καρδάμμωμο» ή «κακουλές» - από την τουρκική ονομασία του μυρωδικού. Το καρύκευμα αυτό είναι ο ξερός καρπός ενός φυτού των Ινδιών και της Σρι Λάνκα, που συγγενεύει με το τζίντζερ και είναι από τα πιο ακριβά μυρωδικά - μετά το σαφράν και τη βανίλια.

Το πως και γιατί ανακατέψαμε τα ονόματα αυτών των δύο διαφορετικών φυτών είναι άγνωστο. Πολλοί, πάντως, υποστηρίζουν ότι τα ακριβά αρωματικά «φασολάκια» του καρδάμμωμου έφταναν στην αρχαία Ελλάδα από τον 4ο π.Χ. αιώνα, και αποκαλούνταν «άμμωμον», λέξη που αργότερα για άγνωστο λόγο συγχωνεύτηκε με το κάρδαμο. Όπως και να έχει το πράγμα, το ξερό μυρωδικό καρδάμμωμο χρησιμοποιείται αρκετά στην παραδοσιακή ελληνική κουζίνα, κυρίως στη βόρεια Ελλάδα, όπου και προτιμούν αντί για τα φυσικά πράσινα αποξηραμένα «φασολάκια» τα λευκά, εκείνα που περνούν από ειδική επεξεργασία για να λευκανθούν.

Οι γνώστες συστήνουν για να χρησιμοποιήσετε σωστά το καρύκευμα, να ανοίξετε τα «φασολάκια», να βγάλετε τους μαύρους σπόρους και να τους κοπανίστε στο γουδί. Και ολόκληρα να τα αλέσετε, πάντως, δεν θα έχετε κακό αποτέλεσμα.

#### Θεραπευτικές Ιδιότητες

Το κάρδαμο είναι πλούσιό σε βιταμίνη C, αποτοξινωτικό, ανθελμινθικό και διουρητικό βότανο, καταπραΰνει τους ρευματικούς πόνους, ενώ βοηθά στην αντιμετώπιση της καταρροής. Χρησιμοποιείται ακόμη για τη θεραπεία του διαβήτη, ως καθαριστικό του αίματος και τονώνει το συκώτι. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη φυσώδη δυσπεψία και την ανακούφιση των κολικών πόνων. Διεγείρει την όρεξη και αυξάνει τη ροή σιέλου. Συχνά χρησιμοποιείται σαν άφυσσο όταν χορηγούνται καθαρτικά. Έχει θερμαντική δράση και ηρεμεί. Βοηθάει την πέψη των γαλακτοκομικών προϊόντων και μειώνει την παραγωγή βλέννας μετά από την κατανάλωσή τους. Επίσης μειώνει την απότομη επίδραση που έχει ο καφές στο νευρικό σύστημα, είναι άριστο ορεκτικό και βοηθά στην μείωση των φακίδων και των πανάδων του δέρματος.

Ερευνητές διαπίστωσαν ότι η καθημερινή κατανάλωση κάρδαμου ίσως να έχει αντικαρκινική δράση, επειδή φαίνεται πως παρεμβαίνει στην τροφοδοσία των όγκων με αίμα και οξυγόνο. Συγκεκριμένα ειδικοί από το Πανεπιστήμιο του Southampton διαπίστωσαν ότι ένα συστατικό του κάρδαμου (εκείνο που του δίνει την πιπεράτη γεύση) μπλοκάρει μια πρωτεΐνη που είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων - χωρίς αυτή την πρωτεΐνη τα καρκινικά κύτταρα φαίνεται πως δεν αναπτύσσονται. Στην έρευνά τους έδιναν σε εθελοντές

80 γραμμάρια κάρδαμου την ημέρα (περίπου μια κούπα) και όταν έπαιρναν αίμα αργότερα από αυτούς, διαπίστωναν ότι η κατανάλωση της σαλάτας ανέβαζε μέσα σε μία ώρα θεαματικά τα επίπεδα των φυσιολογικών αντικαρκινικών μορίων του οργανισμού τους.

Το συστατικό που παίζει το ρόλο «κλειδί» φαίνεται πως είναι μια συγκεκριμένη ισοθειοκυανάτη (η PEITC, αν θέλετε να βρείτε περισσότερες λεπτομέρειες στο Διαδίκτυο). Αυτή η ισοθειοκυανάτη αντιλαμβάνεται κατά κάποιον τρόπο την ανάγκη των καρκινικών κυττάρων για αίμα και οξυγόνο και διακόπτει τη διαδικασία, κάνοντάς τα τρόπον τινά να λιμοκτονούν.

Η συγκεκριμένη έρευνα χρηματοδοτήθηκε από συνεταιρισμό αγροτών που καλλιεργούν κάρδαμο, αλλά αυτό δεν σημαίνει απαραίτητως πως οι επιστήμονες που εργάστηκαν σε αυτόν τον τομέα «έβγαλαν» θετικά αποτελέσματα για να ικανοποιήσουν τους χρηματοδότες τους. Εξάλλου, οι ισοθειοκυανάτες πολλών λαχανικών είναι από χρόνια γνωστό ότι έχουν αντικαρκινικές ιδιότητες.

\* γενική ονομασία για τα φυτά που έχουν μαλακό βλαστό, σε αντιδιαστολή με τους θάμνους και τα δέντρα

**Πηγές:** [fytokomia.gr-piperies-agiou-georgiou.blogspot.com](http://fytokomia.gr-piperies-agiou-georgiou.blogspot.com)