

26 Ιουνίου 2016

Κρίταμο: τα οφέλη του και πώς να το φτιάξετε τουρσί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σε

πολλά νησιά του Αιγαίου και παράκτιες περιοχές της Ελλάδας και της Μεσογείου, βρίσκουμε κρίταμο πάνω στα βράχια, δίπλα στη θάλασσα και αν το μαζέψουμε, μπορούμε να αξιοποιήσουμε τα οφέλη του, αλλά και τη γεύση του.

Σίγουρα θα έχετε πάρει πολλές φορές ντάκο τα καλοκαίρια και θα το έχετε δει να γαρνίρει διακριτικά το δροσιστικό αυτό πιάτο ή θα το έχετε δοκιμάσει ως τουρσί. Όπως και να'χει, το κρίταμο είναι γνωστό για τα θρεπτικά και θεραπευτικά του οφέλη, αποτελώντας μια ευεργετική τροφή και φυσικά κλειδί νοστιμιάς για αιγαιοπελαγίτικα και μεσογειακά πιάτα.

Ανήκει στην ίδια οικογένεια με τον μαϊντανό, το σέλινο, το καρότο, το μάραθο, τον άνηθο κ.λπ. και μπορούμε να καταναλώσουμε τα φύλλα και τους σπόρους του, είτε σε σαλάτες, είτε σε ψάρια και κρέατα, είτε σε μεζέδες. Με τα φύλλα και τους σπόρους του μπορείτε, επίσης, να φτιάξετε τουρσί που μπορεί να συνοδεύσει γευστικά τα καλοκαιρινά σας απογεύματα με ούζο και να απολαύσετε τα οφέλη του, τα οποία δεν είναι και λίγα. Συγκεκριμένα:

-

Μέσα σε λίγη ώρα μπορείτε να φτιάξετε κρίταμο τουρσί πολύ εύκολα. Αρκεί να του δώσετε μετά το χρόνο του!

Τα φύλλα του είναι πλούσια σε βιταμίνη C, E και K τονώνοντας το ανοσοποιητικό και προσφέροντας αντιοξειδωτική δράση

-Έχει «καθαριστική» δράση στο αίμα και κάνει καλό στο συκώτι

-Είναι διουρητικό, βοηθώντας το σώμα να αποβάλει το πλεονάζον υγρό και ωθώντας τα νεφρά να παράγουν περισσότερα ούρα

-Παρουσιάζει αντιμικροβιακή δράση

-Περιέχει αιθέρια έλαια, μεταλλικά άλατα, ιώδιο, τονώνοντας τον οργανισμό με πολλούς τρόπους

-Κάνει καλό στη χώνεψη

Πώς να το φτιάξετε τουρσί

Θα χρειαστείτε 3-4 φλιτζάνια τρυφερά φύλλα και βλαστάρια κριτάμου, καλά πλυμένα, λίγο λιγότερο από 1 φλιτζάνι αλάτι, 1,5 φλιτζάνι νερό και αρκετό ξίδι. Βάλτε το σε μια κατσαρόλα που βράζει με νερό και λίγο παραπάνω από μισό φλιτζάνι αλάτι και αφήστε το γύρω στα 30 δευτερόλεπτα. Στραγγίξτε το με λίγο χαρτί κουζίνας και αφού βάλετε σε βαζάκι το 1,5 φλιτζάνι νερό και το υπόλοιπο αλάτι (4 κουταλιές περίπου), προσθέστε το κι αυτό, συμπληρώνοντας με αρκετό ξίδι. Τοποθετήστε το για 1 μήνα σε σκιερό μέρος και απολαύστε το όταν θα είναι έτοιμο.

Πηγή: clickatlife.gr