

18 Νοεμβρίου 2016

Ένα πολύτιμο και υγιεινό συστατικό από τα βάθη της ιστορίας μας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα

μυστικά της ελληνικής γης: Ανακαλύψτε το κρίταμο

Το κρίταμο (*crithmum maritimum*) είναι ένα πανάρχαιο και πολύτιμο συστατικό της διατροφής των παράλιων λαών της Μεσογείου. Μεγαλώνει άγριο και μοναχικό στο βράχο, δίπλα στη θάλασσα και τα συνδυάζει όλα: γεύση και πολλαπλή δυνατότητα μαγειρικής αξιοποίησης, μοναδική ιστορία και παράδοση, αλλά και καταπληκτικές ιδιότητες, ως μέρος μιας σύγχρονης, υγιεινής διατροφής.

Ήδη κάποιои από εσάς το γνωρίζουν. Το τρώνε περιστασιακά σε παράλια μέρη ή το μαζεύουν με φανατισμό από την ακροθαλασσιά, όπου και μεγαλώνει. Το κρίταμο είναι άλλωστε κάπως εθιστικό: το δοκιμάζεις, η γεύση και το άρωμά του μένει και θες λίγο κρασί ή τσίπουρο για να το συνοδεύσεις. Μετά, θες λίγο κρίταμο ακόμα και πάει λέγοντας...

Το κρίταμο έχει τη δική του χαρακτηριστική, μοναδική γεύση. Στην ελληνική παραδοσιακή κουζίνα (αλλά και στην κουζίνα άλλων μεσογειακών λαών) χρησιμοποιείται ως «ενισχυτικό γεύσης», σε προσεκτικά προσδιορισμένη ποσότητα, λόγω των συμπυκνωμένων αρωμάτων του. Ταιριάζει καταπληκτικά με σαλάτες, όσπρια και θαλασσινά, αλλά και σε μια σειρά από άλλες συνταγές.



Έχοντας εξελιχθεί ως φυτό που επιβιώνει σε ακραίες συνθήκες, στους βράχους που βρέχονται από τη θάλασσα, έχει αναπτύξει ένα μοναδικό, πολύτιμο για την υγεία, κοκτέιλ συστατικών. Η συνεισφορά του στην υγεία ήταν γνωστή από την αρχαιότητα, ενώ πολλοί αρχαίοι λαοί το χρησιμοποιούσαν στη διατροφή τους λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε μεταλλικά άλατα και βιταμίνες. Σύμφωνα δε με τη σύγχρονη έρευνα, 100 γραμμάρια κρίταμο καλύπτουν την

ημερήσια δόση που χρειαζόμαστε σε βιταμίνη C.

Το κρίταμο αξιοποιείται παράλληλα κι από την κοσμητική βιομηχανία. Το εκχύλισμά και το αιθέριο έλαιό του χρησιμοποιούνται ευρέως, καθώς είναι γνωστό από την αρχαιότητα και επιβεβαιωμένο από πλήθος σύγχρονες μελέτες ότι βοηθά στην αναγέννηση του δέρματος.

Για πρώτη φορά εδώ και εκατοντάδες χρόνια, ο σύγχρονος καταναλωτής έχει πρόσβαση στο μοναδικό αυτό συστατικό σε καθημερινή βάση, καθώς καλλιεργείται πια σε μεγάλες ποσότητες στα ελληνικά παράλια. Αξίζει να ανακαλύψει κανείς αυτό το ωφέλιμο βότανο, είτε από την αρχή, είτε εκ νέου, και να το εντάξει στη διατροφή του.

Πηγή: newsbeast.gr