

3 Ιανουαρίου 2022

Το θεραπευτικό αγριόχορτο που προστατεύει μάτια και ήπαρ

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Ωμό ή μαγειρεμένο, αυτό το χόρτο με τα οδοντωτά φύλλα και την ελαφρώς πικρή γεύση είναι γνωστό από την αρχαιότητα ως θεραπευτικό βοτάνι, τρόφιμο και ρόφημα. Αξίζει να το εντάξουμε στην κουζίνα μας



Fresh Herbs Spices

Το σταμναγκάθι είναι ένα εκλεκτό αγριόχορτο. Αποτελεί σήμα κατατεθέν της κρητικής κουζίνας και μπαίνει στα μαγειρευτά, στις πίτες και στις σαλάτες.

Η επιστημονική ονομασία του είναι *Cichorium spinosum*. Πρόκειται για ξάδελφο του ραδικιού που φύεται στη λεκάνη της Μεσογείου, με την Κρήτη, την Κύπρο, τη Σικελία και τη Μάλτα να είναι ιδιαίτερα πλούσιες σε σταμναγκάθι.

Αυτοφύες απαντάται στα δύσβατα μέρη των ορεινών όγκων της Κρήτης αλλά και σε απόκρημνες ακρογιαλιές του νησιού.

Είναι πλούσιο σε βιταμίνες Α, C, Κ και φυλλικό οξύ, ενώ μας εφοδιάζει με 1,2

γραμμάριο φυτικών ινών ανά φλιτζάνι. Επιπλέον, είναι πλούσιο σε λουτεΐνη και ζεαξανθίνη, δύο καροτενοειδή των οποίων η κατανάλωση έχει συνδεθεί με την προστασία των ματιών και ειδικότερα με την πρόληψη της ωχράς κηλίδας.

Θεωρείται διουρητικό, χωνευτικό, τονωτικό και χολαγωγό, ενώ στην αρχαιότητα χρησιμοποιούνταν για την αντιμετώπιση προβλημάτων του ήπατος.

Οι κρητικοί συνηθίζουν να το τρώνε ωμό με λίγο λαδολέμονο. Ακόμη και αν δεν θέλετε να το δοκιμάσετε σαν μεζέ για τη ρακή, βάλτε στο τραπέζι για την νοστιμιά και το άρωμά του.

Πηγή: ygeiamou.gr