

Τα χόρτα στη διατροφή μας

Τα άγρια χόρτα και τα λαχανικά, αποτελούσαν κύριο συστατικό της διατροφής στη χώρα μας πριν λίγα χρόνια και πραγματικά συνέβαλαν στην καλή υγεία των ανθρώπων, την ευεξία τους και τη μακροζωία τους. Τα τελευταία χρόνια έχει μειωθεί η κατανάλωσή τους ιδίως στις μεγάλες πόλεις γεγονός που προκαλεί ανησυχία και γίνεται ιδιαίτερη προσπάθεια να διασωθεί η γνώση και η συνέχιση της κατανάλωσής τους, ώστε να ωφεληθούν και οι νεότερες γενιές από τη διατροφική τους αξία.



Τα πράσινα χόρτα που φυτρώνουν στην επιφάνεια της γης είναι μία από τις πολυτιμότερες τροφές της ελληνικής παραδοσιακής διατροφής. Δυστυχώς έχουμε αρχίσει να τα ξεχνάμε όσοι κατοικούμε στις μεγάλες πόλεις. Ραδίκια, αντίδια, σπανάκι, ρόκα, βλίτα, βρούβες, σέσκουλο, λάπατα, τσουκνίδα, σπαράγγια και τόσα άλλα. Αυτά είναι λίγα από τα αναρίθμητα χόρτα που υπάρχουν στη χώρα μας.

Τα χόρτα είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, απαραίτητα για τον οργανισμό είτε ωμά είτε βρασμένα. Τα θρεπτικά συστατικά τους και κατ'επέκταση η θρεπτική τους αξία καταγράφηκαν από την αρχαιότητα και φυσικά, επιβεβαιώνονται ακόμη και σήμερα. Για τους αρχαίους Έλληνες, τους Ρωμαίους, τους Κινέζους και τους Άραβες, τα χόρτα είχαν θεραπευτικές ιδιότητες είτε μαγειρεμένα σε διάφορα φαγητά, είτε απλά βρασμένα και το ζουμί τους ως αφέψημα.

Ειδικά τα ραδίκια είναι ίσως ένα από τα αγαπημένα άγρια χόρτα της Μεσογείου. Τρώγονται κυρίως βραστά, αλλά και ωμά σε σαλάτες θεωρούνται ένα άριστο τονωτικό για τον ανθρώπινο οργανισμό. Το ραδίκι διαθέτει διουρητικές ιδιότητες και ο ζωμός του αποτελεί ένα τονωτικό αφέψημα για τον οργανισμό.

Το ίδιο ευεργετική για την υγεία είναι και η τσουκνίδα που είναι πλούσια σε βιταμίνη Α και C, σίδηρο, κάλιο, μαγγάνιο. Η αφθονία της σε καροτίνη Β θωρακίζει τον οργανισμό και συμβάλλει στην προστασία του από καρδιαγγειακά νοσήματα.

Το μελισσόχορτο και η παπαρούνα θεωρούνται ελιξίρια της νεότητας και φυσικά ηρεμιστικά. Σύμφωνα με αναλύσεις, έχει διαπιστωθεί ότι τα χόρτα περιέχουν φλαβονοειδή, δηλαδή αντιοξειδωτικές ουσίες, οι οποίες προφυλάσσουν τον οργανισμό μας από τα καρδιαγγειακά νοσήματα και τον καρκίνο.

Τα χόρτα πρέπει να τα διατηρούμε ανοικτά χωρίς να τα πλένουμε σε κάποιο ψάθινο καλάθι ή σε βαμβακερό τραπεζομάντηλο ώστε να αερίζονται καλά και να μην σαπίσουν. Για να χάσουν όσο γίνεται λιγότερα από τα θρεπτικά τους συστατικά πρέπει να τα βράζουμε όσο το δυνατό λιγότερο χρόνο και να τα ρίχνουμε σε νερό που ήδη βράζει ώστε να θωρακίζονται αμέσως τα συστατικά τους.

Τα άγρια χόρτα και τα βότανα είναι αναρίθμητα. Η υψηλή θρεπτική τους αξία σε συνδυασμό με τις χαμηλές θερμίδες, τα καθιστά ιδανική τροφή για όσους προσέχουν την υγεία τους αλλά και το

βάρος τους. Από τις παραδοσιακές χορτόπιτες, μέχρι τις φρέσκιες σαλάτες με ωμά χόρτα και από τα μαγειρεμένα φαγάκια με χόρτα, μέχρι τις νοστιμότατες χορτόσουπες, οι συνταγές είναι ατελείωτες. Φαντασία και όρεξη χρειάζεται και πραγματικά μπορούμε να τρώμε κάθε μέρα και άλλο φαγητό ή σαλάτα και να επωφελούμαστε από τις θαυματουργές ιδιότητες των άγριων χόρτων και λαχανικών.

Από μικρός ενθουσιαζόμουνά όταν τρώγαμε κάτι που μαζεύαμε μόνοι μας στην εξοχή ή κόβαμε σε κήπους φίλων ή συγγενών όταν πηγαίναμε στα χωριά. Θυμάμαι με τους προσκόπους που μαζεύαμε διάφορα λαχανικά και γυρίζοντας στην κατασκήνωση τα πλέναμε, τα μαγειρεύαμε και τα βρίσκαμε τα νοστιμότερα του κόσμου.

Είναι αλήθεια τα τελευταία χρόνια στα ταξίδια μου δοκίμασα πάρα πολλά φαγητά με χόρτα σε πάρα πολλές συνταγές. Τις περισσότερες χορτόπιτες και τα περισσότερα φαγητά με χόρτα τα έφαγα στην Ήπειρο. Πολλές συνταγές με έκαναν να θυμηθώ τα φαγητά που έκανε η μαμά μου από τα βιβλία ποντιακής κουζίνας, που όταν είχε καιρό μας μαγείρευε κανένα καινούργιο φαγητό, όπως έλεγε. Ήταν τα περισσότερα με χόρτα, αλεύρι, αυγά, όσπρια και λάδι. Ήταν όλα τους πραγματικά “χορταστικά” φαγητά!