

# Μαϊντανός για ενέργεια και ζωντάνια!

**Σου αρέσει ο μαϊντανός;** Δε λέω να τον φας σκέτο αλλά αν διαβάσεις παρακάτω το πόσο υπερβιταμινούχος είναι, ίσως και αύριο το πρωί αντί για καφέ προτιμήσεις να περάσεις ένα ματσάκι από τον αποχυμωτή. Αν έχεις δικό σου σε γλάστρα ή στον κήπο ακόμα καλύτερα... και φρέσκο θα τον φας και τζάμπα!



Ο Μαϊντανός είναι τίγκα στις βιταμίνες και τη Χλωροφύλλη! Σε γεμίζει με θρεπτικά συστατικά που βοηθάνε το σώμα σου να λειτουργεί στην εντέλεια. Είναι άκρως αλκαλικός και αποτοξινωτικός και ανά θερμίδα έχει περισσότερη βιταμίνη C και σίδηρο από κάθε άλλο τρόφιμο που είναι στο τυπικό μας διαιτολόγιο.

Ο **μαϊντανός** είναι διετές, ιθαγενές φυτό που ανήκει στο γένος *Πετροσέλιον* (*Petroselinum*) της οικογένειας των Σελινοειδών (Ariaceae) (συν. Σκιαδοφόρων (Umbelliferae)). Καλλιεργείται στις εύκρατες περιοχές για τα φύλλα του που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική και σε διάφορες σαλάτες.

Ήταν γνωστός στους αρχαίους Έλληνες που τον χρησιμοποιούσαν ως αρωματικό βότανο αλλά και ως φάρμακο σε διάφορες παθήσεις.

Κατά τον πρώτο χρόνο ανάπτυξης του φυτού εμφανίζονται τα σύνθετα κατσαρά βαθυπράσινα φύλλα σχηματίζοντας ομάδες.

Στην συνέχεια εμφανίζονται διάφορα ψηλά ανθοφόρα στελέχη που στην κορυφή τους φέρουν μικρά κιτρινοπράσινα άνθη και ακολουθούνται από μικρά σπόρια.

Τα φύλλα του μαϊντανού είναι πλούσια σε βιταμίνη C, ενώ περιέχουν και αιθέρια έλαια. Εκτός από φρέσκα μπορούν να χρησιμοποιηθούν και αποξηραμένα.



Κάποια ποικιλία μαϊντανού σχηματίζει μια μεγάλη ρίζα όμοια με του σέλινου και τρώγεται βραστή σε διάφορες χώρες της Ευρώπης.

Στην Ελλάδα αλλά και σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες χρησιμοποιείται όχι μόνο ως συστατικό αλλά και ως διακοσμητικό σαλατών ή πιάτων κρέατος, ενώ στην Τουρκία, χρησιμοποιείται σε μεγάλες ποσότητες στη σαλάτα, είτε μαζί με ψιλοκομμένη τομάτα είτε και μόνος του.

100 Γραμμάρια Μαϊντανού έχουν 222% της απαιτούμενης ημερήσιας ποσότητας βιταμίνης C, 168% της βιταμίνης A και 34% του σιδήρου!... και αυτά μόνο με 36 θερμίδες... Και κάτι ακόμα σημαντικό: 3 γραμμάρια πρωτεΐνης που είναι σχεδόν πλήρης..! Λείπει λίγο από το αμινοξύ που υπάρχει στα σιτηρά. Για αυτό μία εξαιρετική υπερπλήρης διατροφικά συνταγή είναι το Ταμπουλέ που παντρεύει μπόλικο μαϊντανό με θρεπτικό πλιγούρι. Διαβάστε στο [tasteful.gr](http://tasteful.gr) μία αναλυτική συνταγή για να σας πετύχει σίγουρα! Καλή όρεξη και καλή δύναμη!

### **Ο Μαϊντανός είναι κορυφαία τροφή Μαγειρικής Οικονομίας.**

Πρόκειται για έναν διατροφικό θησαυρό σε πολύ οικονομική τιμή, με μεγάλες συγκεντρώσεις βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Τον βρίσκουμε όλο το χρόνο και μπορούμε εύκολα να τον καλλιεργήσουμε σε γλάστρες, ακόμα και στο μπαλκόνι διαμερίσματος. Μία μεγάλη μαϊντανοσαλάτα με κρεμμύδι, λεμόνι και λάδι μπορεί να μπει στη διατροφή μας και να μας γλιτώσει από ακριβές σαλάτες, ανάγκη για συμπληρώματα διατροφής αλλά και ιατρικές επισκέψεις!

Για περισσότερες συμβουλές Μαγειρικής Οικονομίας μπειτε στο [cookingEconomy.gr](http://cookingEconomy.gr)

**Δες και αυτή τη Συνταγή: [Μαϊντανοπιτάκια](#)**