

Έξι μαγειρικά βότανα που μπορείτε να καλλιεργήσετε από σπόρους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ακόμα κι αν δεν διαθέτετε το χώρο για να φτιάξετε ένα μικρό μποστάνι στο σπίτι σας, ένα κηπάριο με μαγειρικά βότανα (ή αλλιώς αρτυματικά φυτά) μπορεί να σας εξασφαλίσει τη νοστιμιά και το άρωμα που θέλετε στη μαγειρική σας.

Ένα πλεονέκτημα των βοτάνων σε σύγκριση με τα λαχανικά είναι ότι χρησιμοποιούμε μόνο τα φύλλα και έτσι δεν χρειάζεται να περιμένουμε την καρποφορία: με άλλα λόγια από τη στιγμή που θα φυτέψουμε τον σπόρο δεν απαιτείται ούτε χρόνος ούτε ιδιαίτερη εμπειρία για να τα απολαύσουμε.

Παρότι μπορείτε να αγοράσετε έτοιμα τα φυτά, θα εξασκηθείτε περισσότερο στην κηπουρική φυτεύοντας τους σπόρους: οι οποίοι είναι και φθηνότεροι από τα έτοιμα φυτά.

Παρότι ορισμένα βότανα είναι δύσκολο να φυτευθούν από τον σπόρο, τα έξι αρτυματικά φυτά που σας παρουσιάζουμε είναι ιδανικά για αρχάριους κηπουρούς, αλλά και για έμπειρους μάγειρες.

1. Βασιλικός

Ο φρέσκος βασιλικός είναι ένα βότανο με πολλές και ποικίλες “γαστριμαργικές” χρήσεις, ως αρωματικό σε σαλάτες, σούπες, πίστες και σάντουιτς, αλλά και ως βασικό συστατικό του πέστο.

Επίσης, ο βασιλικός καλλιεργείται ως καλλωπιστικό φυτό σε γλάστρες και κήπους και τα φύλλα του χρησιμοποιούνται αποξηραμένα εκτός από καρύκευμα και ως αφέψημα. Περιέχουν αιθέριο έλαιο που κύριο συστατικό του είναι η λιναλοόλη και η μεθυλοχαβικόλη και χρησιμοποιείται στην αρωματοποιία.

Ο “γλυκός” βασιλικός είναι το κοινότερο είδος του βοτάνου, ενώ υπάρχουν διάφορες ποικιλίες και υβρίδια. Διαφορετικός τύπος βασιλικού είναι ο βασιλικός της Ταϊλάνδης που έχει άρωμα γλυκόριζας ή γλυκάνισου.

Πρόκειται για ένα βότανο που αναπτύσσεται γρήγορα και είναι ιδανικό για γλάστρες, ακόμα και μέσα στο σπίτι από το φθινόπωρο ως το χειμώνα.

Εάν έχετε πολύ και δεν ξέρετε τι να τον κάνετε μπορείτε να τον καταψύξετε ή να τον αποξηράνετε.

2. Άνηθος

Ο άνηθος είναι ένα ακόμα βότανο που αναπτύσσεται γρήγορα από τον σπόρο. Ο άνηθος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αρωματίσει τουρσιά, σε σαλάτες, σε σούπες, σε μαγειρευτά φαγητά όπως οι αγκινάρες α λα πολίτα και ο λεμονάτος αρακάς, στο τζατζίκι, σε ψημένα ψωμιά, σε σάλτσες κλπ.

Τα φύλλα του άνηθου μπορούν να αποξηρανθούν για να τη χρησιμοποιήσουμε το χειμώνα. Το φυτό του άνηθου έλκει επίσης χρήσιμα έντομα-επικονιαστές, πεταλούδες και κάμπιες.

3. Κολιάνδρος

Ο κολιάνδρος (ή κόλιαντρος) είναι από εκείνα τα μαγειρικά βότανα που ορισμένοι λατρεύουν και άλλοι απεχθάνονται.

Η καλλιέργεια του κολιάνδρου από τον σπόρο είναι απλή και το ίδιο φυτό μας παρέχει δύο καρυκεύματα: τα φύλλα και τους σπόρους. Ο κολιάνδρος αντιπαθεί τη μεταφύτευση οπότε προτιμάται η καλλιέργεια απευθείας από σπόρο στο χώμα. Τόσο τα φρέσκα φύλλα και τα λουλούδια χρησιμοποιούνται στη μαγειρική, αλλά αν θέλετε να θερίσετε τους καρπούς του για όλο το καλοκαίρι καλό είναι να αφήνετε τα μπουμπούκια των ανθών να αναπτυχθούν και να ωριμάσουν.

4. Ρόκα

Ποιος μπορεί να πει όχι στην πικάντικη γεύση της τρυφερής ρόκας; Αν έχετε συνηθίσει στη ρόκα του σούπερ μάρκετ που στερείται αρώματος και γεύσης, τότε καιρός να φυτέψετε τη δική σας γλάστρα στο μπαλκόνι. Η καλλιέργεια της ρόκας είναι εύκολη, γρήγορη και διαρκεί από τις αρχές της άνοιξης ως τα τέλη του φθινοπώρου.

Η ρόκα τρώγεται μόνη της ως σαλάτα, ενώ μπορεί να προστεθεί σε σούπες, πίτσες και μαγειρευτά φαγητά.

5. Σχοινόπρασο

Το σχοινόπρασο δεν μεγαλώνει με την ίδια ταχύτητα άλλων αρτυματικών φυτών, επειδή όμως είναι πολυετές μπορεί να καλλιεργηθεί από σπόρο και στη συνέχεια να χωριστεί για μεταφύτευση περισσότερων φυτών.

Το σχοινόπρασο μοιάζει με το φρέσκο κρεμμυδάκι και μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο σε σαλάτες όσο και σε μαγειρευτά φαγητά. Μπορεί επίσης να αποξηρανθεί ή να καταψυχθεί.

6. Μαϊντανός

Δεν αναφερόμαστε στους διάφορους μαϊντανούς που κυκλοφορούν ασκόπως από 'δω κι από 'κει, αλλά στο γνωστό μαγειρικό βότανο που βάζουμε σε σαλάτες και φαγητά.

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

Στη 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.

Η καλλιέργεια μαγειρικών βοτάνων θα σας εξασφαλίσει αγνές πρώτες ύλες για τις γαστριμαργικές σας αναζητήσεις, ενώ τα φυτά θα ομορφύνουν τον κήπο ή το μπαλκόνι σας.

Πηγή: [econews](https://www.econews.gr)