



## **Δυόσμος**

**Πολυετές φυτό του γένους *Mentha*  
της οικογένειας των Χειλανθών (Labiatae)**

**Συγγενές φυτό με τη μέντα (γένος *Mentha*)**

**Η ονομασία 'δυόσμος' προέρχεται από την παραφθορά  
της λέξης 'ηδύοσμος' που σημαίνει ευχάριστη οσμή**

**Αναφέρεται επίσης ως πράσινη μέντα  
αβάρσαμος ή βάλσαμο**

## Δυόσμος

Μαζί με τον βασιλικό, είναι από τα πιο ευρέως γνωστά και διαδεδομένα αρωματικά φυτά

Οι αρχαίοι Έλληνες έτριβαν το τραπέζι με δυόσμο πριν από το γεύμα τους και αρωμάτιζαν με δυόσμο το νερό με το οποίο έκαναν μπάνιο

Από τον 6<sup>ο</sup> αιώνα συναντάμε για πρώτη φορά κρέμες καθαρισμού δοντιών με δυόσμο

## Δυόσμος

Το τσάι από δυόσμο ήταν και παρέμεινε διάσημο σχεδόν σε όλες τις χώρες της Ανατολής

Επίσης ήταν γνωστό ότι το αφέψημα δυόσμου καταπραΰνει το στομαχικό άλγος ιδιαίτερα όταν προέρχεται από δυσπεψία (βαρυστομαχιά)

Στην Κρήτη αναφέρεται ως βάρσαμο και συχνά χρησιμοποιείται σε γλυκά με βάση το ανθότυρο

## Δυόσμος

Πατρίδα του δυόσμου θεωρούνται οι παραμεσόγειες χώρες (χωρίς να καθορίζεται με ακρίβεια), αν και σήμερα καλλιεργείται σε όλες τις χώρες για αρτυματική χρήση

Καλλιεργείται επίσης για εξαγωγή αιθέριου ελαίου κυρίως σε Γερμανία, Ρωσία, Αγγλία και ΗΠΑ

## Βοτανική περιγραφή

Είναι πολυετές φυτό με βλαστούς τετραγωνικής διατομής και υπόγεια ριζώματα

Έχει φύλλα αντίθετα, εναλλασσόμενα σταυροειδώς στα γόνατα των βλαστών, ωοειδή μέχρι μακρόστενα, οξύληκτα, οδοντωτά, με μικρό μίσχο ή χωρίς

Τα άνθη του είναι άσπρα, ρόδινα ή ιώδη και εμφανίζονται σε αραιά ακραία στάχυα







### Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις

Προτιμά ελαφριά έως μέσης σύστασης εδάφη, ελαφρώς όξινα αν και αναπτύσσεται πολύ καλά και σε ελαφρώς αλκαλικά, βαριά εδάφη (αργιλοπηλώδη)

Δεν είναι ιδιαίτερα απαιτητικός σε θρεπτικά στοιχεία

Ωστόσο, για να αναπτυχθεί αποδοτικά χρειάζεται εδάφη γόνιμα, ποτιστικά, με καλή αποστράγγιση

### Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις

Σε πλούσια αρδευόμενα χωράφια αποδίδει περισσότερη χορτομάζα

Όταν το έδαφος είναι ισορροπημένο σε θρεπτικά στοιχεία δίνει μεγαλύτερη παραγωγή και καλύτερη ποιότητα αιθέριου ελαίου

Οι ιδανικές θερμοκρασίες για ανάπτυξη κυμαίνονται από 18° έως 33° C

### **Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις**

Η αυξημένη υγρασία του εδάφους είναι απαραίτητη για κανονική ανάπτυξη και υψηλές αποδόσεις

Μπορούν να γίνονται ποτίσματα κάθε μία ή δύο εβδομάδες ανάλογα με τη σύσταση του εδάφους

Το καλοκαίρι απαιτεί συχνότερες αρδεύσεις

### **Καλλιεργητικές απαιτήσεις**

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο, μοσχεύματα και ριζώματα

Η εγκατάσταση της φυτείας με σπόρο στοιχίζει λιγότερο, αλλά δεν δίνει πάντα ομοιόμορφα φυτά

Ο σπόρος είναι πολύ μικρός  
(8000-10000 σπόροι ανά g)

Για εγκατάσταση 1 στρ φυτείας απαιτούνται 5 g σπόρου σε ανοιχτό σπορείο έκτασης 5-6 m<sup>2</sup> ή 2 g σπόρου σε φυτοδοχεία (κυψελίδες δίσκων)



## Καλλιεργητικές απαιτήσεις

Συνήθως πολλαπλασιάζεται με ριζώματα που φυτεύονται κατευθείαν στο χωράφι

Η εγκατάσταση των ριζωμάτων στο χωράφι γίνεται σε γραμμές με αποστάσεις μεταξύ των γραμμών 50-70 cm και επί των γραμμών (ριζώματα) 20-30 cm

Καταλληλότερη περίοδος φύτευσης θεωρείται το φθινόπωρο αλλά και η άνοιξη όταν οι θερμοκρασίες είναι ιδανικές για επιτυχημένη και γρηγορότερη έκπτυξη των ριζωμάτων και των βλαστών



### **Καλλιεργητικές απαιτήσεις**

Η καλύτερη εποχή φύτευσης θεωρείται η περίοδος Οκτωβρίου-Νοεμβρίου

Κατά τη φύτευση ανοίγεται μια αυλακιά, τοποθετούνται σε όλο το μήκος της τα ριζώματα και σκεπάζονται με δεύτερη αυλακιά, στην οποία δεν τοποθετούνται ριζώματα

Αυτό επαναλαμβάνεται στην άλλη αυλακιά έτσι ώστε η φύτευση γίνεται κάθε δεύτερη αυλακιά

### **Καλλιεργητικές απαιτήσεις**

Το βάθος της αυλακιάς δεν ξεπερνά τα 10 cm γιατί αλλιώς δύσκολα φυτρώνουν τα ριζώματα

Υπολογίζεται ότι χρειάζονται περίπου 100 kg ριζωμάτων για φύτευση 1 στρ

Από 1 στρ φυτείας παράγονται ριζώματα για φύτευση έκτασης περίπου 7-8 στρ

### **Συγκομιδή**

Η εποχή συλλογής του δυόσμου εξαρτάται από το προϊόν που θέλουμε να πάρουμε δηλαδή δρόγη (ξηρή ή νωπή) ή αιθέριο έλαιο

Αν τον χρησιμοποιήσουμε νωπό ή για δημιουργία ξηρής δρόγης, τον συλλέγουμε πριν την άνθηση και κάνουμε μέχρι 3 συγκομιδές το χρόνο

Για αιθέριο έλαιο συγκομίζεται στα μέσα της άνθησης (περίπου στα μέσα Ιουλίου)

### **Συγκομιδή**

Η συγκομιδή γίνεται κάθε 35-40 ημέρες περίπου την περίοδο Απριλίου-Οκτωβρίου

Την περίοδο Νοεμβρίου-Μαρτίου γίνονται συνολικά 2-3 συγκομιδές επειδή οι χαμηλές θερμοκρασίες αναστέλλουν μερικώς την ανάπτυξη του φυτού

Συγκομίζεται με το χέρι σε δέσμες ύψους 15-20 cm και βάρους περίπου 100-120 g

### Συγκομιδή

Οι δέσμες αυτές μεταφέρονται συνήθως σε αυτοσχέδια αποξηραντήρια στα οποία αναρτώνται (κρέμονται) σε ειδικές κατασκευές με σύρμα στην οροφή

Η αποξήρανση ανάλογα με την ατμοσφαιρική υγρασία και θερμοκρασία διαρκεί από 3 μέχρι 10 μέρες

Στο αποξηραντήριο πρέπει να επικρατεί απόλυτο σκοτάδι και πολύ καλός αερισμός για να αποφεύγεται το μαύρισμα του προϊόντος

### Συγκομιδή

Η θερμοκρασία στο αποξηραντήριο δεν πρέπει να ξεπερνά τους 50° C αλλιώς προκαλούνται αλλοιώσεις στην ποιότητα των αιθέριων ελαίων και υποβάθμιση της ποιότητας του τελικού προϊόντος

Η απόδοση σε νωπή χορτομάζα στο στάδιο άνθησης είναι κατά μέσο όρο 1000 kg ανά στρ στην πρώτη συγκομιδή

Η δεύτερη και η τρίτη συγκομιδή είναι συνήθως μικρότερης απόδοσης

## Αιθέριο έλαιο

Το αιθέριο έλαιο περιέχει κυρίως carvone, α-pinene, β-pinene, limonene, linalool, 1,8-cineole, caryophyllene και trans-carveol

Έχει χαλαρωτικές και αναζωογονητικές ιδιότητες, ανακουφίζει το πεπτικό σύστημα (π.χ. σε δυσπεψίες, ναυτίες, διάρροιες)

Θεωρείται αντιμικροβιακό - χρησιμοποιείται με εισπνοές για λοιμώξεις του αναπνευστικού (βήχας, βρογχίτιδα, άσθμα) ή με τοπική εφαρμογή σε φλεγμονές του δέρματος

## Χρήσεις

Έχει αντιεμετικές, αντισπασμωδικές, αντιφλεγμονώδεις, απολυμαντικές, αντιδιαρροϊκές, διουρητικές, χωνευτικές και τονωτικές ιδιότητες

Στον δυόσμο αποδίδονται ιδιότητες όπως η καταπολέμηση του λόξυγκα και η υποβοήθηση της πέψης

Επίσης προσφέρει ανακούφιση στις νευρώσεις και τις διάφορες εκδηλώσεις της: αϋπνίες, σπασμοί, τρεμούλες, ημικρανίες, ταχυπαλμίες

## Χρήσεις

Η κύρια χρήση του δυόσμου είναι στη μαγειρική καθώς τα φύλλα του χρησιμοποιούνται νωπά ή αποξηραμένα σε διάφορα φαγητά, αλλά και ποτά

Τα φρέσκα φύλλα του δυόσμου χρησιμοποιούνται στη μαγειρική, ενώ τα ξηρά φύλλα χρησιμοποιούνται συνήθως για την παρασκευή αφεψημάτων (τσάι)





### Χρήσεις

Ως αιθέριο έλαιο βρίσκει χρήσεις στις βιομηχανίες τροφίμων, ζαχαροπλαστικής, αρωματοποιίας και στην αρωματοθεραπεία

Στη φαρμακοβιομηχανία χρησιμοποιείται ως βελτιωτικό γεύσης και οσμής σε διάφορα σκευάσματα (σιρόπια, στοματικά διαλύματα, καραμέλες και παστίλιες για το βήχα, μαστίχες, οδοντόκρεμες, κλπ)

Στην αρωματοβιομηχανία χρησιμοποιείται για τον αρωματισμό σαπουνιών και την παρασκευή αρωμάτων







### **Ύσσωπος**

Πολυετής θάμνος του γένους *Hyssopus*  
της οικογένειας των Χειλανθών (Labiatae)

Φυτό γνωστό από την αρχαιότητα  
για τις θεραπευτικές του ιδιότητες

Οι αρχαίοι λαοί απέδιδαν στο φυτό αυτό εξαγνιστικές  
δυνάμεις - χρήση σε τελετές με σκοπό τον εξαγνισμό  
και την κάθαρση

Το όνομα του πιθανώς προέρχεται από το εβραϊκό  
'ezob' που σημαίνει ιερό φυτό (άγιο βότανο)

## Ύσσωπος

Λέγεται ότι χρησιμοποιούνταν ενάντια  
στο 'κακό μάτι' και στα 'μάγια'

Συνηθισμένο φυτό σε κήπους μοναστηριών  
Απεικονιζόταν σε αγιογραφίες ως σύμβολο  
ταπεινότητας

17ο αιώνα  
χρήση για αναζωογόνηση της ατμόσφαιρας

Χρήση από τον Ιπποκράτη  
στη θεραπεία της βρογχίτιδας

## Ύσσωπος

Ιθαγενές φυτό της Ν. Ευρώπης, απαντάται στις  
Μεσογειακές χώρες, στην Ευρώπη και στην Ασία

Απαντάται αυτοφυές στις περισσότερες περιοχές  
των Βαλκανίων και στην Τουρκία

Καλλιέργεια: Ευρώπη, Ασία και Η.Π.Α.

Χώρες παραγωγής  
Γαλλία, Ουγγαρία, Ολλανδία

## Βοτανική περιγραφή

Θάμνος ύψους μέχρι 60 cm  
Βλαστός: τετραγωνικής διατομής



Φύλλα: επιμήκη, λογχοειδή, άμισχα, αντίθετα



### Βοτανική περιγραφή

Άνθη: κυανά, ροζ ή ιώδη  
(εκφύονται κατά σπονδύλους)



### Βοτανική περιγραφή

Σε μερικές ποικιλίες στο ίδιο φυτό άλλοι βλαστοί  
μπορεί να φέρουν άνθη μπλε και άλλοι βλαστοί  
άνθη ροζ



Άνθηση: από Μάιο (μέγιστο τέλη Μαΐου)  
έως Σεπτέμβριο



### Εδαφοκλιματικές απαιτήσεις

Αναπτύσσεται πολύ καλά σε πεδινά εδάφη με καλή στράγγιση, pH 6,5-7,0 και σε υψόμετρα μέχρι 400 m

Ακατάλληλα εδάφη θεωρούνται μόνον τα πολύ βαριά

Ευδοκίμει σε θερμά και ψυχρά κλίματα, σε συνθήκες πλήρους ηλιοφάνειας, αντέχει στις υψηλές θερμοκρασίες του καλοκαιριού αλλά και στις χαμηλές θερμοκρασίες του χειμώνα (έως και  $-5^{\circ}\text{C}$ )

Νερό: μεγάλη αντοχή στην ξηρασία, ικανοποιητική απόδοση σε νωπή φυτομάζα και αιθέριο έλαιο με τουλάχιστον 550 mm βροχής

### **Καλλιεργητικές απαιτήσεις**

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο, με μοσχεύματα και με παραφυάδες

Η καλύτερη μέθοδος πολλαπλασιασμού είναι με σπόρο

Η εγκατάσταση της καλλιέργειας γίνεται το φθινόπωρο ή την άνοιξη

### **Καλλιεργητικές απαιτήσεις**

Ο σπόρος σπέρνεται σε σπορεία το πρώτο δεκαπενθήμερο του Αυγούστου για φθινοπωρινή εγκατάσταση ή το πρώτο δεκαπενθήμερο του Μαρτίου για εαρινή σπορά

Τα φυτά δέχονται εκεί όλες τις καλλιεργητικές φροντίδες μέχρι να αποκτήσουν ύψος 12-15 cm οπότε και μεταφυτεύονται στο χωράφι

Η μεταφύτευση γίνεται σε καλά προετοιμασμένο χωράφι

### Καλλιεργητικές απαιτήσεις

Για κάθε στρ που θα καλλιεργηθεί χρειάζονται  
5 m<sup>2</sup> σπορείου και 3 g σπόρου ανά m<sup>2</sup>

Πολλαπλασιάζεται επίσης και με παραφυάδες που  
σχηματίζονται άφθονες σε κάθε συστάδα φυτού  
συνήθως στο δεύτερο χρόνο της φύτευσης

Πολλαπλασιάζεται επίσης με μοσχεύματα που  
τοποθετούνται για ριζοβολία την ίδια εποχή που  
σπέρνεται ο σπόρος στα σπορεία (ριζοβολούν  
σε 2-3 μήνες ανάλογα με τις συνθήκες)

### Καλλιεργητικές απαιτήσεις

Αποστάσεις φύτευσης  
70-80 cm μεταξύ των γραμμών  
30-40 cm επί της γραμμής

Καταπολέμηση ζιζανίων  
Εδαφοκάλυψη στο 1<sup>ο</sup> και 2<sup>ο</sup> έτος από την εγκατάσταση,  
έπειτα τα φυτά καλύπτουν την επιφάνεια του εδάφους  
→ έλλειψη χώρου και φως για τα ζιζάνια

Μέτριες απαιτήσεις σε θρεπτικά στοιχεία  
Λίπανση: 5-6 μονάδες N, P<sub>2</sub>O<sub>5</sub>, K<sub>2</sub>O μόνο σε ποτιστικές  
καλλιέργειες (ξηρικές → δεν αξιοποιούν τη λίπανση)

## Καλλιεργητικές απαιτήσεις

### Συγκομιδή

Για παραγωγή αιθέριου ελαίου → στάδιο πλήρους άνθησης (συνήθως τέλη Μαΐου)

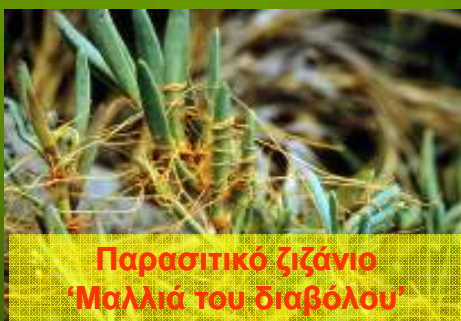
Έναρξη συγκομιδής από το 2<sup>ο</sup> έτος  
Συγκομιδή με το χέρι (ή με χορτοκοπτικές μηχανές)

Σε αρδευόμενες καλλιέργειες: 2 συγκομιδές/έτος  
με απόδοση έως 3 τόννους σε χλωρή δρόγη  
Διάρκεια ζωής φυτείας: 6-7 χρόνια

## Καλλιεργητικές απαιτήσεις

Ανθεκτικό φυτό σε εχθρούς και ασθένειες

Ίσως πρόβλημα από την κουσκούτα (ή λύκος)  
και μύκητες εδάφους (σηψιρριζίες)



Παρασιτικό ζιζάνιο  
"Μαλλιά του διαβόλου"



## Αιθέριο έλαιο

Χρώμα κιτρινοπράσινο  
Εξάγεται με απόσταξη από φύλλα και άνθη  
Απόδοση σε ξηρή φυτομάζα → 1,5-2%



## Αιθέριο έλαιο

Τα χημικά του συστατικά είναι:  
κετόνες 35-50% (pinocamphone, isopinocamphone,  
b-pinene, pinocarvone), τερπένια 14-24%  
και φαινυλο-μεθυλο-αιθέρες 1-3%



### Χρήσεις

Έχει πολύ όμορφα μπλε άνθη και καλλιεργείται ως καλλωπιστικό φυτό σε κήπους

Παράγει νέκταρ υψηλής ποιότητας και θεωρείται εξαιρετικό μελισσοτροφικό φυτό

### Χρήσεις

Παρουσιάζει σπασμολυτική δράση

Ως αφέψημα αποτελεσματικό για την θεραπεία του βήχα, του κοινού κρυολογήματος, της βρογχίτιδας, της χρόνιας καταρροής, του βρογχικού άσθματος καθώς και άλλων παθήσεων του αναπνευστικού

Αναφέρεται επίσης ως διεγερτικό της όρεξης και χωνευτικό

## Χρήσεις

**Αιθέριο έλαιο**  
**Βιομηχανία φαρμάκων & καλλυντικών**  
**καθώς και στην αρωματοθεραπεία**

**Καταπραΐνει τους ρευματικούς πόνους,**  
**παρουσιάζει αντιβακτηριδιακή δράση (χρήση**  
**στη θεραπεία εκζεμάτων, δερματίτιδας και**  
**για την απολύμανση πληγών)**

**Επίσης είναι συστατικό (βελτιωτικό γεύσης**  
**και χρώματος) πολλών ηδύποτων (λικέρ)**





### Λουίζα

Πολυετής φυλλοβόλος θάμνος του γένους *Lippia* της οικογένειας των Βερβеноειδών (Verbenaceae)

Το όνομα του είδους είναι Λιππία η κίτροσμος  
Έχει έντονο άρωμα λεμονιού και κάπως ξινή,  
αλλά νόστιμη γεύση (λεμονόχορτο)

Αναφέρεται επίσης και ως *Aloysia triphylla*

Καλλιεργείται ως κυρίως για τις φαρμακευτικές  
της ιδιότητες και ως καλλωπιστικό φυτό

## Λουίζα

Κατάγεται από την Ν. Αμερική (Χιλή, Περού)  
Εισήχθη στη Ευρώπη το 1794

Δεν είναι γνωστό πότε ακριβώς ήρθε στην Ελλάδα  
αλλά έχει εγκλιματιστεί πλήρως

Δεν υπάρχουν στοιχεία για την συστηματική  
καλλιέργειά του - το συναντάμε σε κήπους

## Βοτανική περιγραφή

Φυλλοβόλος θάμνος  
Φτάνει σε ύψος μέχρι 2 m (σε γόνιμο έδαφος)  
Ο βλαστός της είναι ξυλώδης

Φύλλα: οδοντωτά, λογχοειδή με βραχύ μίσχο, λεία στην  
πάνω επιφάνεια και αδενώδη στην κάτω

Άνθη: πολύ μικρά λευκά ή μωβ που σχηματίζουν  
μασχαλιαίους ή επάκριους βότρες

Άνθηση: Ιούλιο – Σεπτέμβριο

### Βοτανική περιγραφή





### Καλλιεργητικές απαιτήσεις

#### Έδαφος

Ελαφρύ, εύφορο και πολύ καλά στραγγιζόμενο

Αναπτύσσεται σε υψόμετρο έως 800 m

#### Κλίμα

φυτό ευαίσθητο σε χαμηλές θερμοκρασίες

### Καλλιεργητικές απαιτήσεις

Πολλαπλασιάζεται με σπόρο  
Σπορά σε σπορεία και μεταφύτευση

Επίσης με μοσχεύματα από νεαρούς βλαστούς  
(βάζοντάς τους σε χώμα αναμεμιγμένο  
με άμμο σε βάθος 5 cm)

Πυκνότητα φύτευσης:  
1400 φυτά / στρέμμα

### Καλλιεργητικές απαιτήσεις

Λίπανση  
Περιοδικά κατά την εαρινή περίοδο

Χρήση λιπασμάτων πλούσια σε άζωτο και κάλιο,  
σε συνδυασμό με άρδευση για την ανάπτυξη  
βλαστών και φύλλων

Άρδευση  
Λίγο νερό κάθε 2-3 εβδομάδες



### Καλλιεργητικές απαιτήσεις

#### Συγκομιδή

Συλλογή ανθέων και φύλλων μια φορά τον Ιούνιο ή τον Ιούλιο και μια φορά τον Σεπτέμβριο-Οκτώβριο

Συγκομιδή μόνο το πρωί καθώς άνθη και φύλλα περιέχουν περισσότερο αιθέριο έλαιο

Ξήρανση στη σκιά και συντήρηση αποξηραμένα ή κατεψυγμένα για χρήση κατά τη διάρκεια του χειμώνα

### Καλλιεργητικές απαιτήσεις

Την άνοιξη η διαφορά  $\Theta$  μεταξύ η μέρας και νύχτας και οι συχνές βροχές ευνοούν την ανάπτυξη μυκήτων

Προληπτικά μπορούμε να χρησιμοποιούμε ένα διασυστηματικό μυκητοκτόνο

Στο τέλος του χειμώνα κάνουμε χρήση ενός ευρέου φάσματος εντομοκτόνου

## Αιθέριο έλαιο

Εξάγεται από τα φρέσκα φύλλα που συγκομίζονται με απόσταξη σε ατμό

Χημική σύνθεση  
limonene, cineole, geranial, caryophellene oxide, β-caryophellene, α-curcumene

Ιδιότητες  
Αντισηπτικές, αντισπασμωδικές, αφροδισιακές, χωνευτικές, αντιπυρετικές, ηρεμιστικές, εντομοαπωθητικές

## Χρήσεις

Το άρωμα του θεωρείται πως έχει χαλαρωτική δράση τόσο στο σώμα όσο και στο πνεύμα

Στη σύγχρονη αρωματοθεραπεία χρησιμοποιείται κυρίως ως ελαφρύ ηρεμιστικό και τονωτικό του νευρικού συστήματος

Καθώς επίσης και για την αντιμετώπιση στομαχικών διαταραχών όπως είναι οι καούρες, η κακή πέψη, οι κολικοί και η διάρροια

### Χρήσεις

Είναι από τα πιο γνωστά και διαδεδομένα βότανα για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας

Βοηθά στην αύξηση του ρυθμού του μεταβολισμού, στη ρύθμιση της όρεξης και στη διούρηση

Βοηθάει αποτελεσματικά σε δίαιτες αποτοξίνωσης, στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας όπως και στην αποβολή των περιττών υγρών

Τα τελευταία χρόνια χρησιμοποιείται σε φυτικά προϊόντα διαίτης (είναι ήπιο διουρητικό)

### Χρήσεις

Εξωτερικά χρησιμοποιείται υπό μορφή καταπλάσμάτων για ανακούφιση νευρικών πόνων, της ισχιαλγίας, της κεφαλαλγίας

Καταπολεμά την κακοσμία του στόματος και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον καθαρισμό προσώπου

Χρησιμοποιείται για τον αρωματισμό του νερού του μπάνιου και επίσης για την παρασκευή σπιτικών καλλυντικών

## Χρήσεις

Τα φρέσκα φύλλα χρησιμοποιούνται στη μαγειρική για να αρωματίσουν ψάρια, πουλερικά, κρέατα, σούπες και σαλάτες

Επίσης χρησιμοποιούνται για γαρνίρισμα σε επιδόρπια φρούτων, φρουτοσαλάτες και χυμούς φρούτων

**ΤΕΛΟΣ  
ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ**

