



Με...Νου αρώματοκηπος & ευεξία

Ανακαλύπτοντας
μυστικά των
βοτάνων

Μαρία Στικούδη
Ελένη Μαλούπα
Διαμάντω Λάζαρη
Νίκος Κρίγκας



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

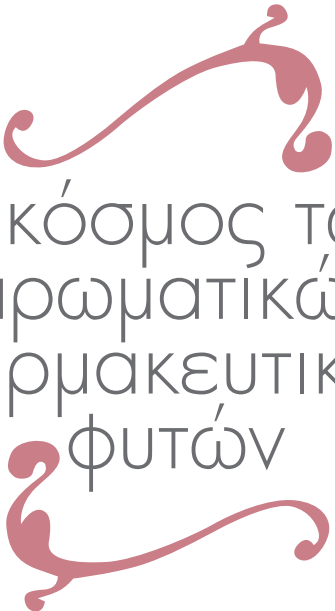
Ευχαριστίες	8
Πρόλογος	10
Εισαγωγή	12
Ο κόσμος των αρωματικών-φαρμακευτικών φυτών	15
Αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά	17
Πλουραλισμός και ιμπεριαλισμός αρωμάτων και γεύσεων	17
ΜΕΡΟΣ Ι. Η χρήση των αρωματικών-φαρμακευτικών φυτών	19
Διατροφική αξία, υγεία, κίνδυνοι, συστάσεις και προφυλάξεις	21
«Βότανα» και σύγχρονη φυτοθεραπεία: από τον μύθο στις αποδεδειγμένες δράσεις	25
Ποια φυτά επιλέξαμε	27
Βιολογικώς δραστικά συστατικά	29
Πτητικά λιποδιαλυτά συστατικά: αιθέρια έλαια	29
Μη πτητικά συστατικά: τερπενικά παράγωγα	30
Μη πτητικά συστατικά: φλαβονοειδή	31
Βασικές συμβουλές γευσιγνωσίας	32
Βρώσιμα φυτικά τμήματα: φρέσκα ή αποξηραμένα;	34
Συλλογή από τη φύση: Απειλούμενα είδη, κανονισμοί και διατήρηση-προστασία φυτών	35
Συγκομιδή, τεμαχισμός, θρυμματισμός και αποξήρανση βρώσιμων φυτικών τμημάτων	39
Αποθήκευση φυτικών τμημάτων: διαφορετικές περιπτώσεις	42
Παρασκευή ροφημάτων (εγχύματα, αφεψήματα)	43
ΜΕΡΟΣ ΙΙ. Οι πρωταγωνιστές: 15 αρωματικά-φαρμακευτικά φυτά	45
1. Αγριοτριανταφυλλιά	46
2. Δίκταμος	48
3. Κάππαρη	50
4. Κρασιά	54
5. Κρίταμο	56
6. Κρόκος	58
7. Μάραθος	62
8. Μαστιχόδεντρο (χιώτικος σχίνος)	64
9. Ματζουράνα	66
10. Μελισσόχορτο	68
11. Ρούδι (σουμάκι)	70
12. Σατουρέγια ορέων (ορεινό θρούμπι)	72
13. Τσάι του βουνού (Σιδηρίτης)	74
14. Φασκομηλίες	78
15. Χαρουπιά (χαρούπια)	82
ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ. Δραστικά μείγματα δρόγης διαφορετικών φυτών	85
ΜΕΡΟΣ ΙV. Δημιουργική μαγειρική: 75 συνταγές, παραλλαγές και προτεινόμενα μενού	91
Ομάδα Α: Νέες γευστικές προτάσεις	92
1. Κάππαρη	95
2. Κρόκος	105

3. Μάραθος	115
4. Ματζουράνα	125
5. Ρούδι (σουμάκι)	135
6. Φασκόμηλο	145
7. Χιώτικος σχίνος (μασίχα)	155
 Ομάδα Β: Νέοι γαστρονομικοί ορίζοντες	 164
1. Αγριοτριανταφυλλιά	167
2. Δίκταμος	177
3. Κρανιά	187
4. Κρίταμο	197
5. Μελισσόχορτο	207
6. Σατουρέγια ορέων (ορεινό θρούμπι)	217
7. Σιδηρίτης (τσάι του βουνού)	227
8. Χαρουπιά (χαρούπια)	237
Συνδυασμοί πιάτων σε μενού	246
 ΜΕΡΟΣ V. Καλλιεργώντας 15 αρωματικά-φαρμακευτικά φυτά <i>(οδηγίες σποράς, μεταφύτευσης, καλλιεργητικές φροντίδες και πολλαπλασιασμός)</i>	 255
1. Βολβόρριζα	256
2. Πολυετή ποώδη	258
3. Θάμνοι-δέντρα	278
 ΜΕΡΟΣ VI. Συμβουλές αρχιτεκτονικής τοπίου <i>(για το σπίτι, το μπαλκόνι και τον κήπο)</i>	 289
Σχεδιασμός χώρου, φωτισμός, άρδευση	291
Σχετική υγρασία, λίπανση, κλάδεμα, μεταφύτευση	293
Χώμα-έδαφος-εδαφικό μείγμα	295
Επιλογή φυτών, τι να προσέξω στην αγορά φυτών;	297
Ομαδοποιήσεις και χαρακτηριστικά	299
Σύντομες οδηγίες για επιτυχημένη καλλιέργεια, φυτεύω και μεταφυτεύω την κατάλληλη εποχή	301
Καλής ποιότητας χώμα και καλό πότισμα σημαίνει λιγότερο συχνό πότισμα	303
Θερμοπροστασία = οικονομία: καλύψτε το έδαφος και ποτίστε λιγότερο	303
Φυτά σε γλάστρες και ζαρντινιέρες	305
Σχέση φυτοδοχείου και φυτού, πώς και πότε να χρησιμοποιείτε φυτοδοχεία στο διαμέρισμα	307
Συλλογή, διατήρηση και προετοιμασία σπερμάτων (σπόρων) για βλάστηση	309
 Παράρτημα: Κατηγορίες φυτών με βάση τα συστατικά και τις ιδιότητές τους	 310
Βιβλιογραφία	312
 Ευρετήρια	
Ευρετήριο κοινών ονομάτων φυτών	320
Ευρετήριο επιστημονικών ονομάτων φυτών	321
Ευρετήριο συνταγών ανά κατηγορία	322
Ευρετήριο συνταγών ανά φυτό	326
Σύντομα βιογραφικά σημειώματα συγγραφέων	329



A large, stylized red scrollwork element that curves from the top left, arches over the top, and ends in a loop on the right side.

ο κόσμος των
αρωματικών
φαρμακευτικών
φυτών

Two smaller, stylized red scrollwork elements, one positioned above and one below the central text, mirroring the larger design on the left.



Origanum vulgare subsp. *hirtum*
(εμπορικό όνομα: ελληνική ρίγανη,
Greek oregano)

Αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά

Η διάκριση ανάμεσα σε πολλά αρωματικά και φαρμακευτικά φυτά δεν είναι σαφής, καθώς πολλές φορές αυτά έχουν και τις δύο ιδιότητες.

Ο όρος αρωματικά αποδίδεται πρωτίστως σε φυτά με ευχάριστη οσμή για τον άνθρωπο και οι χρήσεις αυτών συνδέονται με την παρασκευή αρωμάτων και άλλων εύοσμων προϊόντων (π.χ. φυτά που προσδίδουν οσμή και γεύση σε τρόφιμα και φαγητά). Συνήθως η οσμή τους οφείλεται σε μείγμα πτητικών ουσιών που παράγουν τα φυτά, γνωστών ως αιθέρια έλαια. Ο τύπος της οσμής οφείλεται στα διαφορετικά συστατικά του αιθέριου ελαίου κάθε φυτού, ενώ η ένταση της οσμής οφείλεται στην ποσοτική σύσταση του αιθέριου ελαίου.

Ο όρος φαρμακευτικά αποδίδεται σε φυτά που τουλάχιστον κάποιο τμήμα τους παράγει βιολογικώς δραστικές ενώσεις με θεραπευτική δράση για τον άνθρωπο. Από τα φυτά αυτά, συλλέγονται από τον άνθρωπο τα χρήσιμα στην ίαση τμήματα, τα οποία χρησιμοποιούνται είτε αυτούσια είτε μετά από επεξεργασία. Κατά κανόνα τα φυτά αυτά συνδέονται με μια μακροχρόνια εμπειρική χρήση στη λαϊκή παράδοση.

Πλουραλισμός και ιμπεριαλισμός αρωμάτων και γεύσεων

Τα ελληνικά αρωματικά φυτά αποτελούν έναν —άγνωστο σε πολλούς— μοναδικό, πολυποίκιλο και πολύτιμο φυτογενετικό πόρο της Ελλάδας. Σε συγκεκριμένα είδη (π.χ. ελληνική ρίγανη, *Origanum vulgare* subsp. *hirtum*) και σε ορισμένες περιοχές της Ελλάδας (π.χ. Κρήτη, Πελοπόννησος, Αμοργός) καταγράφηκε η μεγαλύτερη ποσοτική σύσταση αιθέριων ελαίων παγκοσμίως. Σε πολλά αυτοφυή αρωματικά φυτά έχει παρατηρηθεί ιδιαίτερα αυξημένη περιεκτικότητα σε αιθέριο έλαιο προς τις νοτιότερες γεωγραφικές περιοχές της Ελλάδας (π.χ. ρίγανη, θρούμπι, φασκόμηλο, μέντα κ.ά.).

Σε αρκετά αρωματικά φυτά της Ελλάδας διαπιστώνεται τόσο ποιοτική όσο και ποσοτική ποικιλότητα των αιθέριων ελαίων που παράγουν. Η ποικιλότητα αυτή διαφοροποιείται έντονα μεταξύ διαφορετικών εποχών, μεταξύ διαφορετικών γεωγρα-

φικών περιοχών, μεταξύ πληθυσμών που ανήκουν στο ίδιο είδος, αλλά ακόμη και μεταξύ διαφορετικών ατόμων ενός και μόνο πληθυσμού (χημειότυποι). Ένα καλό παράδειγμα που σκιαγραφεί αυτή την πολύπλευρη ποικιλότητα είναι ίσως η αυτοφυής ρίγανη. Πρέπει να σημειωθεί ότι στην Ελλάδα δεν υπάρχει μία «ρίγανη» αλλά πολλές (στην ουσία πρόκειται για ομάδα διαφορετικών γενών *Origanum* και *Satureja*, αλλά και του γένους *Thymbra*), μπορεί μάλιστα να μυρίζει διαφορετικά από περιοχή σε περιοχή και συνεπώς να έχει διαφορετική γεύση. Σε αδρές γραμμές, μπορούμε να ισχυριστούμε ότι οι «ρίγανες» νοτιότερης και ανατολικής προέλευσης εντός της ελληνικής επικράτειας που αυτοφύονται σε έντονα ξηροθερμικές συνθήκες τείνουν να έχουν πιο αψιά και ισχυρή οσμή και γεύση σε σχέση με άλλες από διαφορετικές γεωγραφικές περιοχές και περιβάλλοντα. Αντιστοίχως, όσο βορειότερα και δυτικότερα στην Ελλάδα έχουν συλλεχθεί οι «ρίγανες» και όσο πιο υγρές ήταν οι περιοχές όπου αυτοφύονταν, τόσο πιο γλυκιά και ήπια οσμή και γεύση αναμένεται να διαθέτουν. Επίσης, οι «ρίγανες» μεγαλύτερων υψομέτρων τείνουν να έχουν πιο γλυκιά και ασθενή οσμή και γεύση σε σχέση με φυτά του ίδιου είδους/υποείδους από χαμηλότερα υψόμετρα (όπου πιο συχνά διαπιστώνεται αψιά και ισχυρή οσμή και γεύση). «Ρίγανες» που συλλέγονται κατά το φθινόπωρο τείνουν να έχουν πιο γλυκιά και ήπια οσμή και γεύση σε σχέση με συλλογές από τα ίδια φυτά κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού (όπου πιο συχνά διαπιστώνεται αψιά και ισχυρή οσμή και γεύση). Έτσι συχνά πολλοί ισχυρίζονται ότι η «ρίγανη» της δικιάς τους περιοχής ή η «ρίγανη» που προμηθεύτηκαν είναι «καλύτερη», ενώ στην πραγματικότητα είναι απλά διαφορετική: αντιπροσωπεύει διαφορετικό γένος, είδος ή υποείδος κάθε φορά, ή διαφορετικούς χημειότυπους κάποιου είδους, ή διαφορετική παραγωγικότητα αιθέριων ελαίων λόγω κλιματικών ή εποχικών διαφορών. Ανάλογο φαινόμενο παρατηρείται σε πολλά αρωματικά-φαρμακευτικά φυτά της Ελλάδας, όπως για παράδειγμα στην ομάδα ειδών-υποειδών που αποκαλούμε κοινώς «φασκόμηλο» (*Salvia* spp.) ή την ομάδα ειδών-υποειδών που ονομάζουμε κοινώς «τσάι του βουνού» (*Sideritis* spp.). Από έρευνες σχετικά με τη σύσταση των αιθέριων ελαίων σε φυτά του γένους *Satureja* (θρούμπι) φαίνεται ότι: (i) το πο-

σοστό του αιθέριου ελαίου σχετίζεται αρνητικά με το υψόμετρο όπου αυτοφύονται τα φυτά, και (ii) η μεταβολή της σύστασης των αιθέριων ελαίων ακολουθεί ένα γεωγραφικό πρότυπο και σχετίζεται με τις βιοκλιματικές ζώνες: η καρβακρόλη κυριαρχεί σε περιοχές με μεσογειακό και υπομεσογειακό βιοκλίμα, η λιναλοόλη ή ο υδρίτης του *trans*-σαβινενίου ή/και με τη βορνεόλη κυριαρχούν σε υπομεσογειακό ή εύκρατα βιοκλίματα, ενώ η θυμόλη βρίσκεται ως κύριο συστατικό του αιθέριου ελαίου και στις τρεις βιοκλιματικές ζώνες.

Σε πολλά αρωματικά φυτά η ποικιλότητα ειδών/υποειδών/χημειότυπων και η εποχική και γεωγραφική/κλιματική ποικιλότητα σε οσμές/γεύσεις καθιστούν ανεδαφικό τον ισχυρισμό ότι κάθε αρωματικό φυτό έχει σταθερή οσμή/γεύση στον χώρο και στον χρόνο.

Η ποικιλότητα οσμής/γεύσης πολλών αρωματικών-φαρμακευτικών φυτών, ανάλογα με την περιοχή προέλευσης και ανάλογα με την εποχή, επηρεάζει αναπόφευκτα και την ποσότητα που θα πρέπει να χρησιμοποιηθεί σε διάφορες συνταγές μαγειρι-

κής. Δεδομένης της ποσοτικής και ποιοτικής ποικιλότητας των αιθέριων ελαίων και των συνεπακόλουθων διαφοροποιήσεων στη γεύση, όταν χρησιμοποιούμε αρωματικά φυτά στη μαγειρική θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί.

Τα αιθέρια έλαια των αρωματικών φυτών περιέχουν πτητικά μόρια και εξατμίζονται εύκολα, αναδίδοντας χαρακτηριστική οσμή και επηρεάζοντας τη γεύση. Είναι σχεδόν βέβαιο ότι εάν σε ένα μαγείρεμα ή σε ένα ρόφημα προστεθεί μεγάλη ποσότητα συγκεκριμένων αρωματικών φυτών (π.χ. φασκόμηλο, μαστίχα, κρίνος, μάραθος κ.ά.), τότε πιθανότατα το άρωμα-γεύση θα είναι ιδιαίτερα έντονο και δύσκολα θα μπορούμε να επανορθώσουμε ώστε να επιτευχθεί η επιθυμητή γεύση. Επίσης, μεγάλες ποσότητες αρωματικών-φαρμακευτικών φυτών σε ένα μαγείρεμα μπορεί να καλύψουν τις υπόλοιπες οσμές και γεύσεις των άλλων υλικών μιας συνταγής. Από την άλλη πλευρά, μικρότερες ποσότητες σε μια συνταγή μπορεί να μην καταφέρουν να προσδώσουν το επιθυμητό άρωμα και να υποβαθμίσουν την επιδιωκόμενη γεύση.



Origanum onites

(εμπορικό όνομα: τουρκική ρίγανη, Turkish oregano ή νησιωτική ρίγανη)



ΜΕΡΟΣ Ι

η χρήση των
αρωματικών
φαρμακευτικών
φυτών



Σ. Μαρκογιάννης, Photo Spheres

Διατροφική αξία, υγεία, κίνδυνοι, συστάσεις και προφυλάξεις

Καθώς το βιοτικό μας επίπεδο βελτιώνεται, τόσο εδραιώνεται και η γνώση πως ό,τι τρώμε επιδρά στην υγεία μας. Σήμερα δεν επιθυμούμε απλώς η διατροφή μας να είναι απαλλαγμένη από χημικές και βιολογικά τροποποιημένες ουσίες, αλλά επιδιώκουμε να είναι επίσης ωφέλιμη για τον οργανισμό μας, πέρα από τη βασική θρεπτική της αξία. Βέβαια αυτό δεν αποτελεί νέα ιδέα, αφού ήδη από το 400 π.Χ. ο Ιπποκράτης είχε πει: «Άσε την τροφή να γίνει το φάρμακό σου, και φάρμακο να γίνει η τροφή σου». Η διατροφή μπορεί να έχει θετική ή αρνητική επίδραση στην υγεία. Η ισορροπημένη και σωστή αναλογία θρεπτικών ουσιών στη διατροφή μας θωρακίζει την υγεία μας και συμβάλλει στην ευεξία μας.

Τα τελευταία χρόνια ένας ολοένα αυξανόμενος αριθμός ατόμων υιοθετεί έναν «υγιεινό» τρόπο ζωής ως μέσο πρόληψης ασθενειών. Έτσι παρατηρείται η ζήτηση προϊόντων, όπως τα αρωματικά-φαρμακευτικά φυτά, τα οποία έχουν συχνά ευεργετική επίδραση στην υγεία.

Τα αρωματικά-φαρμακευτικά φυτά μπορεί να είναι χρήσιμα στη διατροφή καθώς περιέχουν σε πολλές περιπτώσεις θρεπτικά συστατικά. Παρ' όλα αυτά, η ανεξέλεγκτη χρήση τους ως «βοτάνων» μπορεί να προκαλέσει προβλήματα. Πρέπει να σημειωθεί ότι τα αρωματικά-φαρμακευτικά φυτά αποτελούν «χημικά εργοστάσια». Ως εκ τούτου, όλα τα «βότανα» δεν είναι «αθώα»: υπάρχουν φυτά που αν πάρουμε σε μεγαλύτερες ποσότητες από τις συνιστώμενες μπορεί να βλάψουν. Τα αρωματικά-φαρμακευτικά φυτά θα πρέπει να καταναλώνονται με προσοχή, κυρίως από άτομα που έχουν σοβαρά προβλήματα υγείας και ακολουθούν φαρμακευτική αγωγή. Θα πρέπει να λαμβάνεται πάντοτε η γνώμη και η συμβουλή του θεράποντος ιατρού τους. Σε καμία περίπτωση δε θα πρέπει να αγνοείται ή/και να αντικαθίσταται από αρωματικά-φαρμακευτικά βότανα η θεραπευτική αγωγή ατόμων. Επιπλέον, οι έγκυες γυναίκες, οι θηλάζουσες μητέρες καθώς και τα παιδιά και οι έφηβοι

θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεκτικοί στη χρήση των αρωματικών-φαρμακευτικών φυτών. Τα αρωματικά-φαρμακευτικά φυτά μπορούν όμως να αποτελέσουν ιδανική λύση για ήπιες διαταραχές, παρά το γεγονός ότι δεν αποτελούν πανάκεια.

Μεγάλη σημασία επίσης έχει και η ποσότητα των αρωματικών-φαρμακευτικών φυτών που καταναλώνουμε. Δεν είναι εύκολο να προσδιορίσουμε με ακρίβεια τη σωστή δόσολογία, καθώς η σύσταση των φυτών –κατά συνέπεια και η δραστηριότητά τους– επηρεάζεται και εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, όπως η περιοχή προέλευσής τους και οι διάφοροι τρόποι μεταχείρισής τους (συλλογή, ξήρανση, αποθήκευση). Σε γενικές γραμμές όμως, για έναν ενήλικα, ένα φλιτζάνι έγχυμα ή αφέψημα τη φορά θεωρείται επαρκής ποσότητα, δεδομένου ότι έχουν ληφθεί υπόψη όλες οι προειδοποιήσεις-αντενδείξεις-προφυλάξεις.

Συχνά τα αρωματικά-φαρμακευτικά φυτά προστίθενται στα φαγητά ως «καρύκευμα». Πιστεύεται ότι τα φαγητά στην Ανατολή συνηθίζεται να είναι ιδιαίτερα πικάντικα ώστε να αποτελούν μια αντισηπτική και βακτηριοκτόνο ασπίδα που προφυλάσσει από συχνές εντερικές λοιμώξεις (διάρροιες, δυσεντερίες κ.ά.). Ορισμένα φυτά μάλιστα έχουν αποδεδειγμένη αντιβακτηριακή δράση (βλ. και Παράρτημα) όπως το *Origanum dictamnus* (δίκταμος), η *Melissa officinalis* (μέλισσα), η *Salvia officinalis* (φασκόμηλο) κ.ά.

Η διατροφική αξία των αρωματικών-φαρμακευτικών φυτών είναι συχνά υψηλή. Για παράδειγμα, η κάππαρη είναι πλούσια σε βιταμίνες Α, Β3, Κ και C, το αγριοτριαντάφυλλο και το κρίταμο είναι πλούσια σε βιταμίνη C, το κρίταμο, το ρούδι και η κάππαρη είναι πλούσια σε ωφέλιμα λιπαρά οξέα, ενώ το χαρούπι είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε σάκχαρα και ασβέστιο. Η κάππαρη, ο κρόκος, ο μάραθος, η σατουρέγια ορέων (ορεινό θρούμπι), ο σιδηρίτης, το φασκόμηλο, το χαρούπι και το κυνόροδο είναι ιδιαίτερα πλούσια σε μέταλλα και ιχνοστοιχεία (βλ. και Παράρτημα).

Ενδεικτική διατροφική αξία, θρεπτικά στοιχεία και βιταμίνες ορισμένων αρωματικών-φαρμακευτικών φυτών σύμφωνα με τη βάση δεδομένων του Αμερικανικού Υπουργείου Γεωργίας (United States Department of Agriculture-USDA, <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list>). Οι ποσότητες για τον κρόκο και τον μαραθόσπορο αντιστοιχούν σε ένα γεμάτο κουτάλι γλυκού. Οι ποσότητες για το φασκόμηλο, το μελισσόχορτο, τη ματζουράνα και την κάππαρη άλμης αντιστοιχούν σε ένα γεμάτο κουτάλι σούπας. Οι ποσότητες για τη μαραθόριζα, το χαρουπάλευρο και τα κυνόροδα αντιστοιχούν σε ένα γεμάτο φλιτζάνι (όγκου 250 ml).

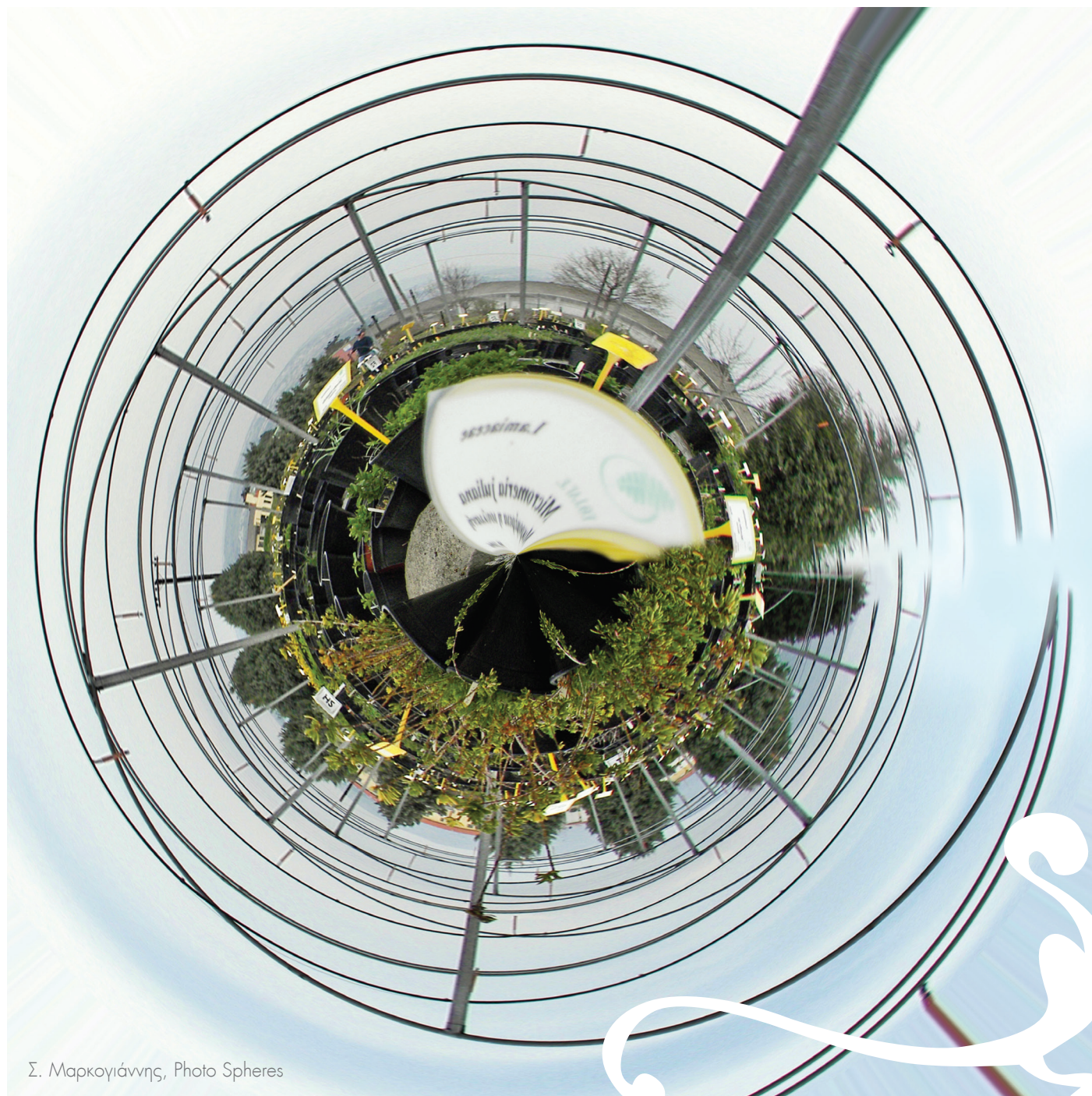
Διατροφική αξία	Μονάδα	Κρόκος (0,7 g)	Φασκόμηλο (1,7 g)	Μελισσό- χορτο (1,7 g)	Ματζουράνα (1,7 g)	Κάππαρη άλμης (2 g)	Μαραθό- σπορος (2 g)	Μαραθό- ριζα (100 g)	Χαρουπά- λευρο (100 g)	Κυνόροδο (100 g)
Νερό	g	0,08	0,13	0,13	0,13	0,16	0,18	90,21	3,58	58,66
Ενέργεια	kcal	2	5	5	5	6	7	31	222	162
Πρωτεΐνες	g	0,08	0,22	0,22	0,22	0,21	0,32	1,24	4,62	1,60
Λιπαρά	g	0,04	0,12	0,12	0,12	0,26	0,30	0,20	0,65	0,34
Υδατάνθρακες	g	0,46	1,03	1,03	1,03	1,21	1,05	7,30	88,88	38,22
Διαιτητικές ίνες	g	0,0	0,7	0,7	0,7	0,8	0,8	3,1	39,8	24,1
Σάκχαρα	g	-	0,07	0,07	0,07	0,03		3,93	49,08	2,58

Θρεπτικά στοιχεία	Μονάδα	Κρόκος (0,7 g)	Φασκόμηλο (1,7 g)	Μελισσό- χορτο (1,7 g)	Ματζουράνα (1,7 g)	Κάππαρη άλμης (2 g)	Μαραθό- σπορος (2 g)	Μαραθό- ριζα (100 g)	Χαρουπά- λευρο (100 g)	Κυνόροδο (100 g)
Ασβέστιο (Ca)	mg	1	34	34	34	33	24	49	348	169
Σίδηρος (Fe)	mg	0,08	1,41	1,41	1,41	0,56	0,37	0,73	2,94	1,06
Μαγνήσιο (Mg)	mg	2	6	6	6	9	8	17	54	69
Φώσφορος (P)	mg	2	5	5	5	2	10	50	79	61
Κάλιο (K)	mg	12	26	26	26	21	34	414	827	429
Νάτριο (Na)	mg	1	1	1	1	254,90	2	52	35	4
Ψευδάργυρος (Zn)	mg	0,01	0,06	0,06	0,06	0,09	0,07	0,20	0,92	0,25

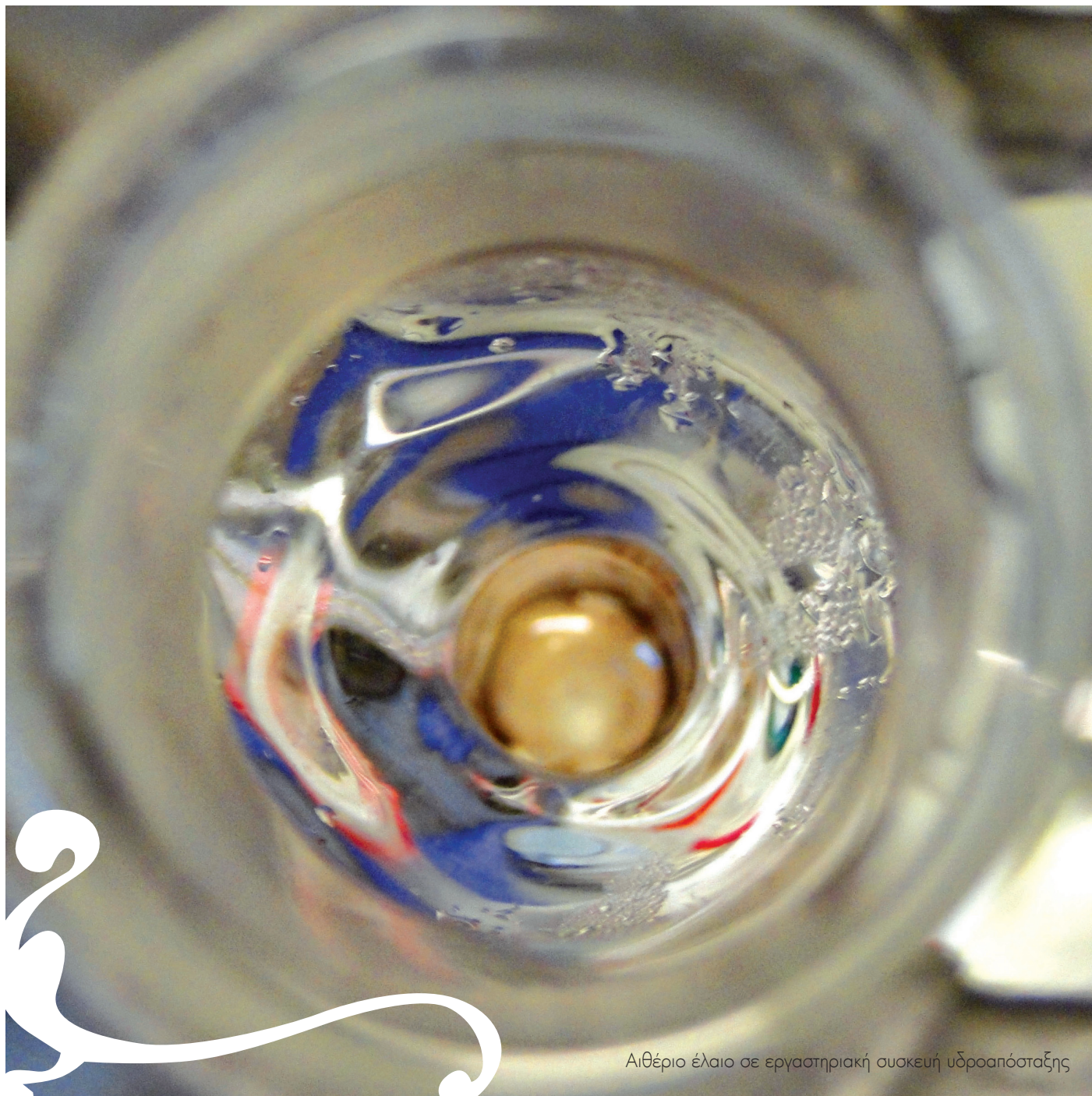
Βιταμίνες	Μονάδα	Κρόκος (0,7 g)	Φασκόμηλο (1,7 g)	Μελισσό- χορτο (1,7 g)	Ματζουράνα (1,7 g)	Κάππαρη άλμης (2 g)	Μαραθό- σπορος (2 g)	Μαραθό- ριζα (100 g)	Χαρουπά- λευρο (100 g)	Κυνόροδο (100 g)
Βιταμίνη Β3 (Νιασίνη)	mg	0,010	0,070	0,070	0,070	0,114	0,121	0,640	1,897	1,300
Βιταμίνη Β6	mg	0,007	0,020	0,020	0,020	0,054	0,009	0,047	0,366	0,076
Φολικό οξύ, DFE	μg	1	5	5	5	5		27	29	-
Βιταμίνη Β12	μg	0	0	0	0	0	0	0	0	-
Βιταμίνη Α, RAE	μg	0	7	7	7	6	0	48	1	217
Βιταμίνη Α, IU	IU	4	137	137	137	118	3	963	14	4345
Βιταμίνη Ε (α- τοκοφερόλη)	mg	-	0,03	0,03	0,03	0,15	-	0,58	0,63	5,84
Βιταμίνη D (D2 + D3)	μg	0	0	0	0	0	0	0	0	-
Βιταμίνη D	IU	0	0	0	0	0	0	0	0	-
Βιταμίνη Κ (φυλλοκινόνη)	μg	-	10,6	10,6	10,6	34,3	-	62,8	0	25,9

Λιπίδια	Μονάδα	Κρόκος (0,7 g)	Φασκόμηλο (1,7 g)	Μελισσό- χορτο (1,7 g)	Ματζουράνα (1,7 g)	Κάππαρη άλμης (2 g)	Μαραθό- σπορος (2 g)	Μαραθό- ριζα (100 g)	Χαρουπά- λευρο (100 g)	Κυνόροδο (100 g)
Κορεσμένα λιπαρά	g	0,011	0,009	0,009	0,009	0,141	0,010	0,090	0,090	-
Μονοακόρεστα	g	0,003	0,016	0,016	0,016	0,037	0,198	0,068	0,197	-
Πολυακόρεστα	g	0,014	0,075	0,075	0,075	0,035	0,034	0,169	0,216	-
Χοληστερόλη	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	-

Άλλα	Μονάδα	Κρόκος (0,7 g)	Φασκόμηλο (1,7 g)	Μελισσό- χορτο (1,7 g)	Ματζουράνα (1,7 g)	Κάππαρη άλμης (2 g)	Μαραθό- σπορος (2 g)	Μαραθό- ριζα (100 g)	Χαρουπά- λευρο (100 g)	Κυνόροδο (100 g)
Καφεΐνη	mg	0	0	0	0	0	0	0	0	0



Σ. Μαρκογιάννης, Photo Spheres



Αιθέριο έλαιο σε εργαστηριακή συσκευή υδροαπόσταξης