

## Χόρτα του βουνού

Τα βουνά της Ελλάδας είναι γεμάτα πράσινο και πολύχρωμες εκτάσεις λουλουδιών. Από τα παλιά χρόνια οι κάτοικοι εμπιστεύονταν τα χόρτα του βουνού άλλοτε για φαγητό και άλλοτε για τις θεραπευτικές τους ιδιότητες.

Χόρτα είναι η γενική ονομασία για τα πράσινα φυλλώδη φυτά. Ο όρος "χόρτα" χρησιμοποιείται επίσης στη μαγειρική για να περιγράψει τα βρώσιμα χόρτα. Τα χόρτα είτε καλλιεργούνται, είτε μπορεί να τα μαζέψει κανείς από ακαλλιέργητες εκτάσεις, στις οποίες φυτρώνουν. Άλλα από αυτά είναι βρώσιμα για τον άνθρωπο και τα ζώα, όπως ραδίκια (άγρια ραδίκια), τα αντίδια (ήμερα ραδίκια), τα βλίτα, η γλιστρίδα, οι βρούβες, η ζοχιά, το μάραθο και λέγονται χορταρικά, άλλα μόνο για τα ζώα και άλλα είναι απλώς ζιζάνια.

Τα άγρια χόρτα που φυτρώνουν στους αγρούς είναι ιδιαίτερα πλούσια σε βιταμίνη C, φλαβονοειδή, πολυφαινόλες, ω-3 λιπαρά οξέα και σε α-λινολενικό οξύ, συστατικά που συνεισφέρουν σημαντικά στην αντιοξειδωτική ικανότητα του οργανισμού.

Το μάζεμα των άγριων χόρτων φαγητό θέλει εμπειρία και γνώση γιατί όλα τα χόρτα δεν τρώγονται και εκτός αυτού **υπάρχουν χορταρικά δηλητηριώδη και επικίνδυνα**. Για το λόγο αυτό όσοι μαζεύουν χόρτα και δεν έχουν αρκετές γνώσεις, προτιμούν να μαζεύουν **μόνο ένα ή δυο είδη χόρτων, τα οποία και αναγνωρίζουν με ευκολία**

Παλιότερα, πηγαίνανε παρέα πολλές γυναίκες, άξιες «χορταρούδες» με πείρα στον εντοπισμό του χώρου, όχι μόνο στην επιλογή των ειδών των χορταρικών. Τέχνη είναι και το σωστό ξεπάτωμα του φυτού και το καθάρισμά του πριν καταλήξει στην σακούλα σχεδόν έτοιμο για πλύσιμο καλό. Δεν αποκάλυπταν εύκολα το μέρος με τις καυκαλήθρες ή τα μυρώνια ή τα ραδίκια. Η ανακάλυψη της τοποθεσίας με τα καλά χόρτα, μπορούσε και να αποτελέσει επτασφράγιστο μυστικό για τα μέλη της οικογένειας ή της παρέας.

Το μάζεμα των χόρτων είναι μια όμορφη και υγιεινή δραστηριότητα που μπορούμε να ακολουθήσουμε και εμείς αρχίζοντας από σήμερα στον κήπο του σχολείου μας!

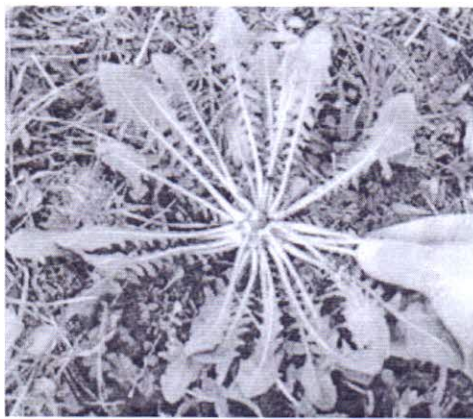
**Δεν βγάζουμε ποτέ όλα τα χόρτα, αφήνουμε πάντα μερικά για να βγάλουνε σπόρους και να πολλαπλασιαστούν!**

Πως μαζεύουμε άγρια χόρτα και μάλιστα αυτά που πολλαπλασιάζονται και με ριζώματα;

- Διαλέγουμε το μέρος που θα μαζέψουμε άγρια χόρτα ώστε να μην είναι κοντά σε δρόμους, σε καλλιεργημένα χωράφια, σε βιομηχανικές περιοχές κ.λ.π.
- Γενικά προτιμούμε μέρη με λίγο έως πολύ υψόμετρο και με έδαφος σχετικά πετρώδες, (είναι πιο νόστιμα). (sos tip)
- Καλύτερη ώρα είναι μετά από βροχή, όπου τα χόρτα είναι πιο τρυφερά και επίσης προτιμούμε απόγευμα, ώστε να προλάβετε να πάρετε και τα θρεπτικά τους στοιχεία που παρήγαγαν εκείνη τη μέρα, πριν αποθηκευτούν στις ρίζες του φυτού. (sos tip)
- Αν είναι μετά τη συλλογή τους να τα μεταφέρουμε γρήγορα σπίτι, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και μια καθαρή πλαστική σακούλα, αλλιώς προτιμούμε μια βαμβακερή (για να μην «ανάψουν» τα χόρτα).



**Ζωχός**



**Ραδίκι**



**Μαντηλίδα, μαργαρίτα**



**Ταραξάκο, καβουράκι**

Σήμερα 19/2/2010 ήταν ακόμη μια διασκεδαστική μέρα στο πρόγραμμα της περιβαλλοντικής. Ασχοληθήκαμε με το χόρτα του βουνού και πώς τα ξεχωρίζουμε. Μάθαμε ότι υπάρχουν διάφορες κατηγορίες χόρτων, πολλά από αυτά είναι δηλητηριώδη και για το λόγο αυτό χρειάζεται προσοχή στο μάζεμά τους.

Μας άρεσε η γενικότερη διαδικασία και το κλίμα που αναπτύχθηκε μεταξύ μας ήταν ιδιαίτερα ευχάριστο, παρέα όλοι μαζί σε έναν ηλιόλουστο κήπο.

Ανυπομονούμε για το επόμενο μάθημα και για τις νέες γνώσεις που θα αποκομίσουμε.

Μελίνα

Μας έκανε εντύπωση πως στην εικόνα φαινόταν πολύ εύκολο στο να τα βρεις, αλλά τελικά ήταν πολύ δύσκολο γιατί έμοιαζαν όλα μεταξύ τους!

Ραφαέλλα , Κέλση