

ΜΑΡΑΘΟΣ

Άλλες Ονομασίες: Μάλαθρο, Μάραθρο, Φοινίκουλο & Φοινόκιο



Ο μάραθος είναι ένα φυτό πολλαπλών χρήσεων, το οποίο θα σας δώσει αρωματικούς σπόρους και φύλλα για καρύκευμα, αλλά και μία γευστική ρίζα που τρώγεται σαν λαχανικό. Είναι ένα ανθεκτικό, πολυετές φυτό που ευδοκιμεί στην Ευρώπη και χρησιμοποιείται για να νοστιμέψει τις μαγειρικές συνταγές, αλλά και για τις ευεργετικές του ιδιότητες σαν βότανο. Ο μάραθος είναι βότανο γνωστό για τις θεραπευτικές του ιδιότητες όσον αφορά το πεπτικό σύστημα. Λέγεται ότι μειώνει την οσμή του σώματος και ότι μπορεί να αυξήσει την ροή του γάλακτος στις γυναίκες που θηλάζουν. Κατά τα άλλα είναι ένα φυτό πλούσιο σε βιταμίνη C, σε ασβέστιο, σε κάλιο, σε φώσφορο και σε μαγνήσιο. Τα πολλαπλά του

οφέλη τον κάνουν περιζήτητο και ιδιαίτερα αγαπητό από τους Μεσογειακούς λαούς, που το έχουν ενσωματώσει στην καθημερινή τους διατροφή.