

## ΑΝΗΘΟΣ



Ο άνηθος είναι μονοετές αρωματικό φυτό το οποίο μπορεί να φτάσει έως και το ένα μέτρο ύψος, με φωτεινά κίτρινα μικρά άνθη που εμφανίζονται τους καλοκαιρινούς μήνες. Ο βλαστός του είναι κοίλος και γραμμωτός, η ρίζα γογγυλώδης, τα φύλλα του πτερωτά νηματοιδή.



Ιθαγενές κυρίως στις χώρες της Ασίας, των Μεσογειακών χωρών και της νότιας Ρωσίας αλλά όχι μόνο, είναι αυτοφυές σε υγρά μέρη. Είναι πολύ εύκολο να καλλιεργηθεί. Καλλιεργείται σε ηλιόλουστο, στεγνό έδαφος. Καλλιεργείται σε ευρύτερο κλίμα στην Ευρώπη τη Β. Αμερική και την Ασία. Η Ινδία είναι πρώτη στον κόσμο σε παραγωγή άνηθου. Ακολουθούν η Κίνα, το Μεξικό και η Ισπανία.



Οι ρίζες του είναι Μεσογειακές και ήταν γνωστό από τον Διοσκουρίδη, που το χρησιμοποιούσε για ηρεμιστικό. Από τα άνθη του παρασκεύαζαν άρωμα ενώ το πρόσθεταν σε διάφορα κρασιά που είχαν την ονομασία ανιθίτης οίνος. Ακόμα, στεφάνωναν τους νικητές με ανθισμένα κλαδιά άνηθου και με το αιθέριο έλαιο των καρπών του άλειφαν το σώμα τους οι αθλητές γιατί το θεωρούσαν χαλαρωτικό και τονωτικό των μυών. Επίσης αναφερόταν συχνά στον μεσαίωνα όταν οι «μάγοι» το χρησιμοποιούσαν στα ξόρκια.



Σήμερα το φυτό χρησιμοποιείται στη μαγειρική σε σαλάτες,σούπες και αλλού. Το χαρακτηριστικό του άρωμα μοιάζει με αυτό του γλυκάνισου και οι σπόροι του χρησιμοποιούνται στον αρωματισμό διαφόρων φαγητών , ενώ μπορεί να διατηρηθεί και αποξηραμένος. Στη φαρμακευτική η δράση του θεωρείται ευεργετική κατά διαφόρων κολικών ενώ χρησιμοποιείται και σαν διουρητικό και τονωτικό. Θεωρείται ότι είναι καλή πηγή ανόργανων συστατικών, όπως ασβεστίου, μαγγανίου, σιδήρου, μαγνησίου.

Πηγές πληροφοριών:

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%86%CE%BD%CE%B7%CE%B8%CE%BF%CF%82>

<http://www.hungry.gr/bahar/anithos.asp>

[http://www.barbastathis.com/index.asp?a\\_id=438&w\\_id=421](http://www.barbastathis.com/index.asp?a_id=438&w_id=421)

<http://www.anthorama.gr/users/zioziou/farmakio/anithos.htm>

<http://www.evotris.gr/904BB05F.el.aspxA>

Νίκος Βάιος