

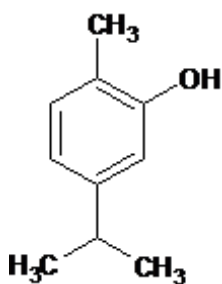
DIN VIAȚA PLANTELOR AROMATE

Profesor :Argentina Marianne Marinescu

Liceul Tehnologic Energetic "Elie Radu", Municipiul Ploiești

Cât de importante sunt condimentele, aromele din mâncare,prăjituri, băuturi? Nu am putea să consumăm cu aceeași poftă un preparat care nu are nici o aromă sau condiment.În această lucrare am ales să prezint câteva plante folosite cu precădere ca și condimente: oregano, rozmarin ,salvie, mentă, busuioc, deoarece sunt și preferatele mele și le cresc dem ulți ani în grădina mea.

Oregano este cunoscut și cu numele de *măghiran sălbatic* și este folosit de obicei la pizza, dar îl utilizez foarte mult la fripturi ,sosuri și alte preparate cum ar fi : ciorbe de zarzavat sau ciorbe cu carne de curcan, orez cu legume, ficat de pui sau de curcan fript în sos propriu .Această plantă poate fi folosită și în ceai sub formă de infuzie care ajută la digestie , tuse ,gripă. În schimb nu se recomandă în timpul sarcinii. Substanța activă din *oregano* este *carvacrolul* care este un bun antioxidant și dă rezultate și în tratarea cancerului mamar



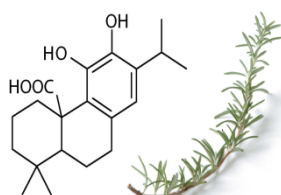
Carvacrol



Oregano



Rozmarin



Acidul carnozic



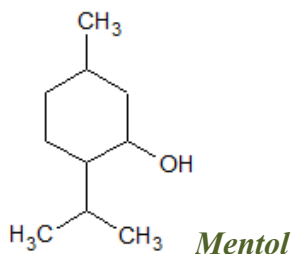
Salvie

Rozmarinul este o plantă cunoscută mai ales drept condiment folosit în zona mediteraneană pentru miel și pui . Eu îl folosesc și la pește și la orice amestec de legume gătite la cuptor. Deasemenea se folosește atât sub formă de ceai cât și ca ulei esențial ca stimulent al sistemului nervos, circulator și calmant digestiv. Substanța din rozmarin care luptă foarte bine cu radicalii liberi din creier este *acidul carnoxic*. De curînd s- a constatat că poate bloca și pătrunderea virusului SARS-CoV -2 în celule.

Salvia este o altă plantă minunată cu multiple calități atât culinare cât și terapeutice , fiind folosită pe de o parte ca și condiment la carnea de porc sau de vînat dar este foarte eficientă și în ceaiuri pentru durerile de gât , tuse, indigestie, anxietate, transpirație excesivă. Nu se recomandă în timpul sarcinii și nici în timpul lactației. Calitățile extraordinare se datorează următoarelor substanțe: acid nicotinic, fumaric, cafeic, cineol, camfor, tanin iar gustul amar este dat de picrosalvină.

Menta este una dintre cele mai vechi și dintre cele mai cunoscute plante aromate fiind utlizată în mai multe moduri: ceai sub formă de infuzie, eficient atât în probleme digestive cât și în debutul răcelii, la gătit ca aromatizant la friptura de miel sau la preparate din legume. În bucătăria grecească este folosită ca și condiment în multe rețete culinare. Limonada făcută în casă cu miere ,apă minerală și lămâie este și mai răcoritoare dacă îi adăugăm câteva frunze de mentă ,ca și înghețata de ciocolată care capătă un gust deosebit.

Dar care este secretul aromei acestei plante ? Menta conține un alcool numit mentol care îi conferă aroma inconfundabilă și proprietăți antiinflamatoare, cicatrizante, calmante, dezinfectante .De aceea menta este folosită cu succes și în cosmetică pentru tenurile acneice dar și la prepararea cremelor de corp, sau creme calmante pentru picioare , gel de duș, șampon, săpun.



Menta



Oregano



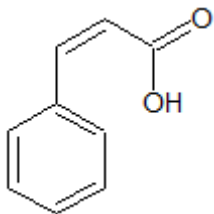
Busuioc cu aromă de scorțișoară



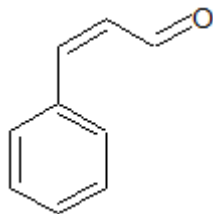
Busuioc cu aromă de lămâiță

Busuiocul este o altă plantă aromată pe care eu o ador și pe care o am în grădina mea de mulți ani, și a cărei denumire provine din limba greacă de la cuvântul "basilis" = împărat, deoarece a fost descoperită în locurile unde Sfinții Împărați Constantin și Mama Sa Elena au descoperit Sfânta Cruce.

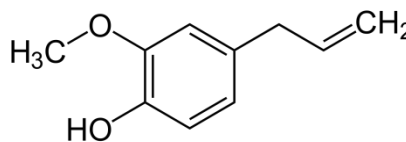
Este folosit atât ca și condiment în diverse preparate culinare cât și în ceaiuri și mai ales în limonade sau înghețate. Aroma sa se datorează **eugenolului** descoperit și în cuișoare. Busuiocul cu aromă de lămâiță este minunat în limonada alături de mentă, iar aroma lui se datorează **citralului** și **limonenului**. O limonadă la care adaug câteva frunze de mentă și de busuioc cu lămâiță te face să uiți complet de orice suc din comerț. Busuiocul cu aromă de scorțișoară conține și acid cinamic, existent și în scorțișoară, alături de cinamatul de etil și de aldehida cinamică. Eu îl adaug la înghețata de ness la care se potrivește foarte bine scorțișoara.



Acid cinamic



Aldehidă cinamică



Eugenol

Despre plantele aromate se pot scrie tratate, de aceea ele constituie un permanent studiu științific axat pe substanțele active pe care acestea le conțin și posibilitatea sintezei lor pentru a fi adăgate în diverse medicamente.

Însă frumusețea și mirosul lor inconfundabil le fac să fie dorite în multe case și grădini și sper că în doar câteva rânduri v- am convins să vă decorați balconul sau bucătăria, terasa cu aceste plante.

Bibliografie:

- Costin, D. Nenițescu, "Chimie organică"- vol. II, Editura Didactică și Pedagogică, București, 1980

- Farmacist Corneliu Constantinescu "Plantele medicinale în apărarea sănătății", Uniunea Centrală a Cooperativelor de Consum, București, 1975

-- "Mâncare și sănătatea", Editura Reader's Digest, București, 2006;

<https://www.sciencedirect.com/journal/phytochemistry>

<https://ro.wikipedia.org/wiki/Eugenol#/media/Fi%C8%99ier:Eugenol.svg>

