

Τι είναι ο δυόσμος

Ο Δυόσμος ή mentha Viridis

ανήκει στην οικογένεια της μέντας και έχει τις ίδιες αρωματικές ιδιότητες. Μαζί με το βασιλικό, είναι από τα πιο διάσημα αρωματικά χόρτα. Φυτρώνει μόνος του σε υγρούς και ορεινούς τόπους, αλλά συνήθως καλλιεργείται σε κήπους και σε γλάστρες για να χρησιμοποιηθεί στη μαγειρική ως καρύκευμα. Υπάρχουν πάνω από 30 διαφορετικές ποικιλίες δυόσμου, αλλά οι πιο δημοφιλείς είναι ο δυόσμος με τα μυτερά φύλλα, αυτός με τα στρογγυλά φύλλα και ο βιετναμέζικος δυόσμος. Τα φύλλα του δυόσμου, φρέσκα ή αποξηραμένα, χρησιμοποιούνται στη μαγειρική (σε κεφτέδες, γεμιστά, σάλτσες, κρεατόπιτες, ροφήματα, αρωματικά ξίδια κλπ.), στη φαρμακοβιομηχανία ως βελτιωτικό γεύσης και οσμής, σε διάφορα φαρμακευτικά σκευάσματα (παστίλιες για το βήχα, σιρόπι για γαργάρες κλπ.) και στην αρωματοβιομηχανία για τον αρωματισμό σαπουνιών και την παρασκευή αρωμάτων. Το άρωμα του δυόσμου παρασκευάζεται και συνθετικά σε εργαστήρια και χρησιμοποιείται επίσης σε πολλά προϊόντα (π.χ. στις οδοντόκρεμες).

Για την ιστορία

Ο δυόσμος χρησιμοποιήθηκε από πολλούς αρχαίους πολιτισμούς. Οι αρχαίοι Έλληνες έτριβαν το τραπέζι τους με δυόσμο πριν καθίσουν να φάνε, αλλά έφτιαχναν με αυτόν και μύρο. Τον 6ο αιώνα πρωτοεμφανίζονται ειδικές κρέμες καθαρισμού δοντιών με πρώτη ύλη το δυόσμο. Οι Αιγύπτιοι και οι Κινέζοι απέδιδαν σε αυτόν πολλές θεραπευτικές ιδιότητες, αλλά συνήθιζαν να αρωματίζουν και το νερό στο οποίο έκαναν μπάνιο. Οι Άγγλοι έφτιαχναν περίφημες σάλτσες. Το τσάι από δυόσμο ήταν και παρέμεινε διάσημο σε όλη την Ανατολή. Στην Κρήτη τον λένε μπάλαμο και τον χρησιμοποιούν σε πολλά γλυκά με βάση το ανθότυρο. Ο δυόσμος είναι ένα είδος φυτού πολύ διαδεδομένο στην Ελλάδα, με ωραίο και ευχάριστο άρωμα, το οποίο καλλιεργείται σε αυλές και κήπους, μαζεύεται όλο το χρόνο και μπορούμε να τον έχουμε πάντα φρέσκο σε μια γλάστρα, ή να τον αποξηράνουμε σε ένα βάζο.

Τι θα βρείτε στην αγορά

Το δυόσμο μπορείτε να τον προμηθευτείτε από τις λαϊκές αγορές σε φρέσκια μορφή, από τα σουπερμάρκετ σε φρέσκια ή αποξηραμένη μορφή, καθώς και από τα καταστήματα μπαχαρικών. Στην αγορά, πάντως, θα βρείτε:

- **Κοινό δυόσμο:** Έχει στρογγυλά φύλλα και φρέσκο γλυκό άρωμα.
- **Βιετναμέζικο δυόσμο:** Είναι γνωστός και με την ονομασία λάξα ή δυόσμος της Καμπότζης. Έχει στενά και μυτερά φύλλα με ελαφρώς κόκκινο χρώμα και πιπεράτη γεύση, γι' αυτό και θεωρείται καλός για την παρασκευή πικάντικων φαγητών.
- **Αιθέριο έλαιο δυόσμου:** Μπορείτε να το προμηθευτείτε από επιλεγμένα φαρμακεία.

Από την αγορά στο πιάτο σας

- Όταν αγοράζετε φρέσκο δυόσμο, πρέπει να προσέχετε τα φύλλα του να έχουν έντονο χρώμα και από τις δύο πλευρές και το κοτσάνι του να είναι ευθύ και συμπαγές.
- Ο φρέσκος δυόσμος διατηρείται σε κλειστή πλαστική σακούλα στο ψυγείο.
- Ο δυόσμος χάνει μέρος από το άρωμά του όταν κόβεται με το μαχαίρι, ενώ αποδίδει το μέγιστο του αρώματός του όταν κόβεται με τα χέρια.
- Αν πρέπει να ψιλοκόψετε φύλλα δυόσμου και πρέπει αναγκαστικά να το κάνετε με το μαχαίρι, πασπαλίστε τον με 1 ή 2 πρέζες ζάχαρη, γιατί με αυτό τον τρόπο ενισχύεται το άρωμά του.
- Για καλύτερο αρωματικό αποτέλεσμα, προσθέστε τον στο φαγητό λίγο πριν το τέλος του μαγειρέματος.
- Αν φυτέψετε στη γλάστρα ή στον κήπο σας δυόσμο, φροντίστε να τον μαζέψετε πριν ανθίσει το φυτό.

Καλλιέργεια:

Μπορείτε να σπείρετε τους σπόρους δυόσμου νωρίς την Άνοιξη, μετά τα τελευταία κρύα. Χρησιμοποιήστε πολλούς σπόρους γιατί πολλοί από αυτούς είναι στειροί. Απλώστε τους σπόρους του Δυόσμου επάνω στο χώμα και ποτίστε άμεσα. Μη σκεπάσετε τους σπόρους με χώμα. Βάλτε τη γλάστρα σε σημείο που θα την βλέπει ο ήλιος. Οι σπόροι θα βλαστήσουν σε περίπου 12 ημέρες. Για να βοηθήσετε τους σπόρους να βλαστήσουν, μπορείτε να καλύψετε τη γλάστρα με ένα διαφανές πλαστικό, π.χ. μεμβράνη περιτυλίγματος. Έτσι θα δημιουργήσετε ένα πρόχειρο θερμοκήπιο. Ένας άλλος διαδεδομένος τρόπος πολλαπλασιασμού είναι με τη χρήση ριζωμάτων. Μπορείτε να μεταφυτέψετε ριζώματα Δυόσμου από ένα αναπτυγμένο φυτό σε μία νέα γλάστρα.

Ο Δυόσμος χρειάζεται ήλιο για να αναπτυχθεί, αλλά αντέχει και σε μέρος που το βλέπει λίγες ώρες την ημέρα ο ήλιος. Πρέπει να ποτίζεται τακτικά γιατί είναι απαιτητικός σε νερό.

Ιατρικές ιδιότητες

Θεραπευτικές ιδιότητες

Στον δυόσμο αποδίδονται πολλές ευεργετικές ιδιότητες, όπως καταπολέμηση των πόνων του στομάχου και των κολικών του νεφρού, της ναυτίας, του λόξυγκα . Επίσης προσφέρει πολλά κατά της νευρώσεων και τις διάφορες εκδηλώσεις της: πονοκέφαλοι, αϋπνίες, σπασμοί, τρεμούλες, ημικρανίες, ταχυπαλμίες. Τονώνει τη λειτουργία του πεπτικού συστήματος, του ήπατος και της χολής, βοηθά στην αποβολή των εντερικών αερίων. Χρησιμοποιείται κατά της διάρροιας, των πόνων της περιόδου και για την ανακούφιση από ρευματισμούς, σε περιπτώσεις αμυγδαλίτιδας, ουλίτιδας και φλεγμονές του ρινοφάρυγγα. Επίσης, ανακουφίζουν τους πόνους των ρευματισμών αν τα τρίψουμε στις κλειδώσεις και σταματούν τον πονοκέφαλο αν τα τρίψουμε στο μέτωπο.

Είναι τονωτικός, χωνευτικός, καταπραϋντικό του στομάχου, αντισπασμωδικό, σταματάει τον λόξυγκα, ενώ η μάσηση των φύλλων του ανακουφίζει από τις ημικρανίες και τον πονόδοντο.

Εάν βάλουμε το δυόσμο σε χλιαρό νερό, μπορούμε να κάνουμε γαργάρα για να βοηθήσουμε στην θεραπεία της αμυγδαλίτιδας, της ουλίτιδας, καθώς και φλεγμονές του ρινοφάρυγγα.

Τα φύλλα του χρησιμοποιούνται για την θεραπεία δερματικών παθήσεων, ενώ συνιστάται ακόμα για περιπτώσεις τετάνου.

Επίσης χρησιμοποιείται σαν καρύκευμα, αφέψημα ή αρωματικό. Τέλος ο δυόσμος χρησιμοποιείται στη σαπωνοποιία, την μυροποιία, την ζαχαροπλαστική κ.α.

Πως σας ωφελεί

- Είναι άριστο αντιεμετικό και ως αφέψημα μπορεί να βοηθήσει όσους υποφέρουν από ναυτίες και εμετούς.
- Το άρωμά του ανακουφίζει από τον πονοκέφαλο, τις νευραλγίες και το στρες, αφού έχει ηρεμιστικές ιδιότητες.
- Βάζοντας δύο σταγόνες αιθέριο έλαιο δυόσμου σε ένα μαντιλάκι, μπορεί να σας ανακουφίσει από τον πονοκέφαλο και να σταματήσει τη ναυτία.
- Έχει, ως αφέψημα, χωνευτική δράση.
- Είναι διουρητικός και ωφελεί όσους πάσχουν από χολολιθιάσεις και ουρολιθιάσεις.
- Ως αφέψημα, καταπραΰνει τους πόνους στο στομάχι και τους κολικούς εντέρου.
- Ως κατάπλασμα, ανακουφίζει τους ρευματικούς πόνους.

Για ξεκούραστα πόδια

Αναμείξτε 50 ml αμυγδαλέλαιο με 30 σταγόνες αιθέριο έλαιο δυόσμου και κάντε με αυτό ένα απαλό μασάζ στις γάμπες και στα πέλματα. Με αυτό τον τρόπο, θα καταπολεμήσετε την κακοσμία των ποδιών και την ανάπτυξη μυκήτων.

Συνταγές για δυόσμο

Ο σεφ προτείνει

Σολομό με φασολάκια και δυόσμο σαλάτα
Υλικά (Για 4 άτομα)

- 4 φιλέτα σολομού (περίπου 200 γρ. το τεμάχιο)
- 4 κουταλιές ελαιόλαδο
- 500 γρ. φασολάκια
- 3/4 του φλιτζανιού ψιλοκομμένο φρέσκο δυόσμο
- 3 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 1 κουταλιά μουστάρδα
- Αλάτι και μαύρο πιπέρι

Τρόπος παρασκευής

- Καθαρίζετε τα φασολάκια και τα βάζετε σε μια κατσαρόλα με βραστό νερό. Τα βράζετε για 5-10 λεπτά, μέχρι να μαλακώσουν.
- Τα στραγγίζετε και τους ρίχνετε νερό να κρυώσουν.
- Τα ανακατεύετε με το δυόσμο, το χυμό λεμονιού, τη μουστάρδα και προσθέτετε 2 κουταλιές λάδι.
- Στη συνέχεια, ρίχνετε αλάτι και πιπέρι στα φιλέτα σολομού και τα ψήνετε με 2 κουταλιές λάδι σε ένα αντικολλητικό τηγάνι, μέχρι να ροδίσουν και από τις δύο πλευρές.
- Προσέχετε να τα γυρίζετε προσεκτικά για να μη σας διαλυθούν.
- Σερβίρετε τις φέτες του σολομού στρώνοντας πάνω τους τα φασολάκια και πάνω από τα φασολάκια ροδέλες λεμονιού.

Σύσταση ανά μερίδα

Θερμίδες: 541

Λίπος: 33,5 γρ.

Χοληστερίνη: 152 mg

Φυτικές ίνες: 4 γρ.

Λικέρ δυόσμου



Περιγραφή Μετά από λουκούλλεια γεύματα, ιδανικό χωνευτικό !
Συστατικά

Στα γρήγορα

Άλλες κατηγορίες

Ροφήματα - Ποτά

Όλες οι συνταγές

- 2 ματσάκια δυόσμο
- 1 λίτρο ούζο ή βότκα ή άσπρο κονιάκ ή τσίπουρο
- ½ κιλό ζάχαρη

- Μοσχοκάρυδο

Οδηγίες

1. Πλένουμε το δυόσμο και αφαιρούμε τα μεγάλα κοτσάνια
2. Βάζουμε τη ζάχαρη, το ούζο και το δυόσμο σε μια γυάλα και σφραγίζουμε καλά
3. Αφήνουμε σε σκιερό μέρος για 20 μέρες
4. Το διιίλιζουμε με χάρτινο φίλτρο

Λίγα μυστικά ακόμα

- Όπως μετά από ένα γεύμα με θαλασσινά προσφέρεται Τεντούρα, έτσι μετά από ένα κοπάδι κατσικάκια, αρνάκια και όλα τα αγριμάκια που έχετε φάει, θα κερνάτε λικέρ δυόσμου
- Ένα ποτηράκι με λίγο πάγο αρκεί να σας καθαρίσει τον ουρανίσκο και να μην έχετε βαρυστομαχιά
- Αν και την δική μου Τεντούρα δεν θα την ανοίξω ποτέ.. Ευχαριστώ το φιλαράκι μου, που μου την έφερε, αλλά και που μου έμαθε τα μυστικά της !

ΑΡΝΑΚΙ ΚΟΚΚΙΝΙΣΤΟ ΜΕ ΔΥΟΣΜΟ

Από τη Γωγώ Γιαννακοπούλου



ΥΛΙΚΑ

- 1 ½ κ. αρνί σε μερίδες
- 1 κρεμμύδι
- 1 ποτ. ροζέ ξηρό κρασί
- 300 γρ. χυμό Σπιτικής Ντομάτας Pommaro
- 1 κ.γ. ζάχαρη
- 1 ξύλο κανέλας
- 6 κόκκους μπαχαριού

- 1 ζωμό λαχανικών Knorr Σπιτικός
- ½ ματσ. δυόσμο
- Ελαιόλαδο Άλτις
- Αλάτι – πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ψιλοκόβουμε το κρεμμύδι και το σοτάρουμε σε ένα βαθύ τηγάνι με λίγο λάδι. Προσθέτουμε και το αρνάκι και τα σοτάρουμε μαζί μέχρι να ροδίσει. Μόλις ροδίσει το σβήνουμε με κρασί και στη συνέχεια προσθέτουμε το χυμό ντομάτας, το ζωμό λαχανικών, αλάτι – πιπέρι, κανέλα, μπαχάρι, ζάχαρη και λίγο νερό. Αφήνουμε να σιγοβράζει για 1 – 1 ½ ώρα περίπου. Προς το τέλος ψιλοκόβουμε το δυόσμο και τον ρίχνουμε στο φαγητό. Σκεπάζουμε τη κατσαρόλα και σβήνουμε την φωτιά. Αφήνουμε 15 λεπτά το φαγητό μας εκτός φωτιάς και μετά σερβίρουμε!

Ψωμί γεμιστό με τσένταρ και δυόσμο



Αν φάχνετε ένα ψωμάκι που κάθε μπουκιά του είναι σκέτη απόλαυση, το βρήκατε!

Ένα ψωμάκι που μοσχοβολάει φρέσκο δυόσμο και που το τσένταρ λιώνει απολαυστικά στο στόμα, ένα ψωμάκι αφράτο που τρώγεται άνετα ακόμα και σκέτο.

Περισσότερο να πω ότι γίνεται πανεύκολα, χωρίς ιδιαίτερα ζυμώματα και χωρίς κόπο.

Για να δούμε πως το φτιάχνουμε!



Θα χρειαστούμε:

420 γρ. αλεύρι σκληρό
μισό κουταλάκι αλάτι
1 κοφτό κουταλάκι ζάχαρη
1 φακελάκι ξηρή μαγιά (8 γρ.)
3 κουταλιές ελαιόλαδο
250 ml ζεστό νερό

Για την γέμιση:

10-12 φύλλα δυόσμου
8 φέτες τυρί τσένταρ (κυκλοφορούν έτοιμες συσκευασμένες)
4-5 λιαστές ντομάτες

Πάμε να το φτιάξουμε:

Βάζουμε σε βαθύ μπολ το αλεύρι (προτιμείστε σκληρό), το αλάτι, την ζάχαρη και την μαγιά. Φροντίζουμε να μην έλθει σε απευθείας επαφή το αλάτι με την μαγιά.

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά.

Προσθέτουμε το ελαιόλαδο και το νερό και ανακατεύουμε πολύ καλά όλα τα υλικά.

Η ζύμη πιθανόν να κολλάει ελαφρά.

Την σκεπάζουμε και την τοποθετούμε σε ζεστό μέρος, όπου την αφήνουμε να φουσκώσει για δύο ώρες το λιγότερο.

Κατόπιν την πατάμε να ξεφουσκώσει και την ζυμώνουμε ελαφρά.

Παίρνουμε μια λαδόκολλα ή χαρτί κουζίνας και πασπαλίζουμε με αλεύρι.

Απλώνουμε την ζύμη μας πάνω εκεί και με πλάστη την ανοίγουμε σε ορθογώνιο φύλλο, όχι πολύ λεπτό.

Ψιλοκόβουμε τα φυλλαράκια του δυόσμου και τα σκορπάμε πάνω στην ζύμη.



Από πάνω στρώνουμε τις φέτες του τυριού.



Τέλος πάνω από το τυρί σκορπάμε τις λιαστές ντομάτες ψιλοκομμένες.



Με την βοήθεια της λαδόκολλας τυλίγουμε την ζύμη από την μακριά πλευρά σε ρολό (χωρίς την λαδόκολλα είναι δύσκολο να τυλιχτεί) Κλείνουμε τα δύο κοντά άκρα προς τα μέσα και μεταφέρουμε το ρολό με την βοήθεια της λαδόκολλας σε καλά λαδωμένο ταψί. Λαδώνουμε με πινέλο την επιφάνεια του ψωμιού, κάνουμε με ένα μαχαίρι μερικές ελαφρές χαρακιές και αν θέλουμε την πασπαλίζουμε με σουσάμι.



Ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο, στους 180 βαθμούς, αντιστάσεις πάνω κάτω, για 45 λεπτά.

Όταν βγάλουμε το ψωμί από τον φούρνο, το ακουμπάμε σε σχάρα να κρυώσει και να μην «ιδρώσει».

Αφού κρυώσει λίγο, είναι έτοιμο να το απολαύσουμε!

Καλή επιτυχία!



Οι πιο αρωματικές ιδέες Σιρόπι δυόσμου

Σε ένα κατσαρολάκι βάζετε

- 1½ φλιτζάνι νερό,
- 1 φλιτζάνι ζάχαρη και
- 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένο δυόσμο.

Τα σιγοβράζετε για 3 λεπτά περίπου. Σουρώνετε το σιρόπι και το σερβίρετε με σόδα, τζιν και λεμόνι ή με αφρώδη οίνο.

Καραμελωμένα εσπεριδοειδή με δυόσμο.

Παίρνετε 2 πορτοκάλια, τα πλένετε καλά και τα κόβετε στη μέση, χωρίς να τα καθαρίσετε. Στο μεταξύ, βάζετε στο μπλέντερ 1/2 φλιτζάνι ζάχαρη και 1/3 του φλιτζανιού δυόσμο και τα χτυπάτε μέχρι να γίνουν πολύ μικρά κομματάκια. Πιέζετε τα φρούτα με την κομμένη τους πλευρά πάνω στο μείγμα ζάχαρης και δυόσμου, μέχρι αυτό να κολλήσει καλά επάνω τους. Μόλις κολλήσει, ακουμπάτε την κομμένη πλευρά στη ζεστή επιφάνεια ενός τηγανιού και τα ψήνετε για 4-5 λεπτά, μέχρι να πάρουν χρώμα και να καραμελώσουν.

Αναψυκτικό δυόσμου.

Βράζετε 2½ φλιτζάνια του τσαγιού νερό με 2 κουταλάκια [πράσινο τσάι](#), 12-14 φύλλα δυόσμου και 1 κουταλιά ζάχαρη για 3 λεπτά περίπου. Το αφήνετε να κρυώσει λίγο και το βάζετε στο ψυγείο. Σεβίρεται με παγάκια.

25 Απριλίου 2013

Σταύρος Παπαδόπουλος

Πηγές: <http://syntageskardias.blogspot.gr> ,
<http://www.mageirikesdiadromes.gr> , <http://www.fytokomia.gr> ,
<http://www.iator.gr> , <http://www.chefonair.gr> ,
<http://proionta-tis-fisis.blogspot.com>