

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ (PROJECT)

Β' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟΥ

Α' ΛΥΚΕΙΟΥ ΓΕΕΛ ΡΙΖΑΡΕΙΟΥ ΣΧΟΛΗΣ

ΜΕ ΘΕΜΑ:

ΑΡΩΜΑΤΙΚΑ ΦΥΤΑ

**Επιβλέπων καθηγητής: δρ. Μουσικολογίας
κ. Γεώργιος Ζήσιμος**



Λουίζα μια ευωδιαστή προγκήπισα

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΓΩΓΗ

Το βότανο της Λουίζας έχει λατινικό όνομα "Aloysia triphylla" της οικογένειας των Verbenaceae

Λουίζα ή Λιπία η κιτριόσμος Η λουίζα περιλαμβάνει περίπου 250 είδη των verbenacea. Η λαϊκή της ονομασία είναι λουίζα ή λεμονόχορτο. Η καταγωγή της είναι από την Αμερική. Έχει όμως εγκλιματιστεί πλήρως στην χώρα μας. Η επιστημονική της ονομασία σήμερα είναι Lemon Verbena ή Aloysia triphylla όπως επισημαίνουν οι σύγχρονοι βοτανολόγοι αυτή είναι και η σωστή ταυτότητα αυτού του είδους φυτών και όχι Lippia citriodora όπως ήταν γνωστή παλαιότερα.

Το όνομα Aloysia triphylla το έδωσε στις αρχές του 20ου αιώνα ο Αμερικανός **Nathaniel Lord Britton** ωστόσο το όνομα Aloysia citrodora, που της δόθηκε από τον **Antonio José Cavanilles** στα τέλη του 18ου αιώνα, είναι αυτό που πιο συχνά χρησιμοποιείται.

Aloysia είναι η λατινική εκδοχή του Λουίζα ως εκ τούτου όταν ακούμε lemon verbena ξέρουμε ότι είναι το βότανο λουίζα. Σύμφωνα με το βιβλίο, "**What Flower is That?**" του **Stirling Macoboy** υπήρξαν κάποιες συζητήσεις ως προς το ποιος είναι ο θάμνος αυτός και γιατί ονομάστηκε έτσι. Ορισμένες πηγές επιμένουν ότι πήρε το όνομά του από τη Maria Aloysia, Βασίλισσα της Ισπανίας, λέει ο Macoboy άλλοι πάλι λένε από τη Maria Louisa, δούκισσα της Parma και χήρα του Ναπολέοντα.

Για αυτό πρέπει να προσεχουμε για να μην συγχέουμε την λουίζα με το σταυροβότανο ή το γοργογιάνι ή τη βερβένα που είναι άλλο βότανο...



ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΛΟΥΙΖΑ

Είναι ένας φυλλοβόλος και πολύ όμορφος θάμνος που φτάνει σε ύψος περίπου τα δύο μέτρα. Ο βλαστός του έχει χρώμα σκούρο γκρι που ξυλοποιείται γρήγορα., μήκος 5 - 7cm. Έχει υπέροχο άρωμα και πανέμορφα μικρά λευκά ή ανοιχτόχρωμα πράσινα έως μοβ άνθη που αν τα πιάσουμε στα χέρια μας μυρίζουν έντονα λεμόνι... τα φύλλα της είναι λογχοειδή σκούρα πράσινα τα οποία περιέχουν αιθέριο έλαιο.

ΛΙΓΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΓΙΑ ΤΟ ΦΥΤΕΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΛΟΥΙΖΑΣ



Αν θέλετε το χρησιμοποιείτε είτε ως μεμονωμένο φυτό είτε σε ομάδες για την δημιουργία συστάδων σε κήπους . Μπορεί να καλλιεργηθεί και σε γλάστρα σε μπαλκόνια. Οι μόνες απαιτήσεις που έχει η Λουίζα από το έδαφος είναι να είναι καλά στραγγιζόμενο ελαφρύ αλλά γόνιμο και η οξύτητα του εδάφους πρέπει να κυμαίνεται στα 6-7,8 pH. Από τον Ιούνιο έως τον Σεπτέμβριο μπορούμε να κόψουμε τα λουλούδια και να τα αποξηράνουμε. Όμως νωρίς το φθινόπωρο εφαρμόζεται αυστηρό κλάδεμα στο 1/3 του συνολικού ύψους του φυτού Η συλλογή της Λουΐζας γίνεται αρχές Καλοκαιριού, στο στάδιο της πλήρης άνθησης. Ο ρυθμός ανάπτυξης της είναι κανονικός. Στην πλήρη παραγωγή φτάνει στο δεύτερο έτος και μπορούμε να έχουμε 2 συλλογές το χρόνο. Ευδοκίμει σε περιοχές θερμές, ενώ σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες πεθαίνει. Αναπτύσσεται σε εδάφη ελαφρά όξινα. Απαιτεί εδάφη πλούσια σε οργανική ουσία, καλά αποστραγγιζόμενα. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όλα τα μέρη του φυτού για φαρμακευτικούς

λόγους. Τα αρχαία χρόνια κοπάνιζαν τα φύλλα και το μείγμα το άλειφαν στο λαιμό για να περάσει ο πονοκέφαλος. Μπορεί να θεραπεύσει τον πόνο στα μάτια, τα προβλήματα του στομάχου, τις ξινίλες, τα αέρια του εντέρου. Η Λουΐζα έχει στυπτικές, επουλωτικές, χωνευτικές, αντιπυρετικές, αντιδιαβητικές ιδιότητες και είναι εμμηναγωγό. Οι λεχώνες μπορούν να πιούν ρόφημα Λουΐζας για να παράγουν γάλα κατά την διάρκεια του θηλασμού.

Πιθανόν να αντιμετωπίσετε πολλά προβλήματα από εχθρούς και ασθένειες, γι' αυτό είναι καλό να είστε προετοιμασμένοι για το τι θα αντιμετωπίσετε. Ευτυχώς η Λουΐζα δεν αντιμετωπίζει ιδιαίτερα προβλήματα με ασθένειες και εχθρούς αλλά είναι ευπαθές στους δυνατούς παγετούς και την ξηρασία (Η αντοχή του σε ξηρασία είναι μέτρια έως ελάχιστη και η αντοχή του στο ψύχος είναι στους -12° C)

Παρόλο που είναι επικίνδυνο στους καλοκαιρινούς καιρούς το φυτό πρέπει να εκτίθεται πλήρως στον ήλιο και οι απαιτήσεις που έχει στο νερό είναι κανονικές. (κάθε απόγευμα, την άνοιξη και το καλοκαίρι και μέρα παρά μέρα τον χειμώνα και το φθινόπωρο. Προσοχή! Το φυτό πάντα πρέπει να ποτίζεται λίγες ώρες πριν δύση ο ήλιος.)

ΙΑΤΡΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ

Όπως προαναφέραμε η λουΐζα περιέχει αιθέριο έλαιο με μέγιστη απόδοση όταν είναι συνήθως μικρά τα φύλλα της. Το αιθέριο έλαιο της λουΐζας χρησιμοποιείται ευρέως στην αρωματοθεραπεία για να ανακουφίσει από το άγχος την αϋπνία και

την κατάθλιψη. Το αιθέριο έλαιο της λουίζας όμως
α) δεν πρέπει να χρησιμοποιείται άμεσα στο δέρμα
σε άτομα που είναι ευαίσθητα στο φως του ήλιου
διότι η λουίζα είναι φωτοευαίσθητο βότανο και
β) δεν πρέπει να χρησιμοποιείται κατά την διάρκεια
της εγκυμοσύνης χωρίς την συμβουλή γιατρού ή
ειδικού αρωματοθεραπευτή.



Γενικά η λουίζα είναι ένα φαρμακευτικό και
αρωματικό βότανο με φύλλα άνθη και βλαστούς
ιδιαίτερα ευεργετικά για τον οργανισμό μας.
Εξωτερικά χρησιμοποιείται, σε προβλήματα
ρευματικών, σε δερματοπάθειες, σε πόνους των
ματιών, επουλώνει πληγές, μαλακώνει τους πόνους
των αιμορροΐδων, και χρησιμοποιείται για το
αδυνάτισμα του σώματος. Όπως όλα τα βότανα
όμως έτσι και η λουίζα πρέπει να χρησιμοποιείται
με μέτρο διότι περιέχει καμφορά και όπως έλεγαν
και οι αρχαίοι ημών πρόγονοι "παν μέτρον άριστον".
Η υπερβολική και αλόγιστη χρήση της μπορεί να
επιφέρει προβλήματα στα νεφρά για αυτό
χρειάζεται προσοχή στις ποσότητες
το βότανο λοιπόν της λουίζας χρησιμοποιείται

ευρύτερα για: 1) νοσήματα του στομάχου, 2) σταματά την διάρροια και την αιμορραγία, 3) είναι βοηθητικό του αδυνατίσματος καθώς λιώνει τα λίπη του οργανισμού, 4) είναι αποτελεσματικό τονωτικό αλλά ταυτόχρονα και 5) καταπραϋντικό, είναι 6) αντιπυρετικό, 7) διουρητικό και συνίσταται σε περιπτώσεις νεφρολιθιάσεων, βοηθάει επίσης αποτελεσματικά: 1) στην αποτοξίνωση του οργανισμού, 2) στην κυτταρίτιδα και 3) στην αποβολή των περιττών υγρών. Το αφέψημα της είναι άκρως ευεργετικό για το πεπτικό σύστημα καθώς βοηθάει τα άτομα που υποφέρουν από 1) δυσπεψία, 2) μετεωρισμό, 3) νευραλγίες και 4) κολικούς του στομάχου και των εντέρων είναι δηλαδή 1) αντισπασμωδικό, 2) αντιπυρετικό, 3) ηρεμιστικό και 4) άριστο στομαχικό με 5) ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες



Το ζεστό έγχυμα του μυρωδάτου βοτάνου της λουίζας είναι φημισμένο για της αφροδισιακές του ιδιότητες όπως και το ότι ανακουφίζει όσα άτομα πάσχουν από ημικρανίες... χρησιμοποιούμε το αφέψημα της λουίζας όταν

α) ακολουθούμε διατροφή αδυνατίσματος και θέλουμε να κάψουμε τα περιττά λίπη του οργανισμού μας, β) όταν υποφέρουμε από το

στομάχι μας και έχουμε καούρες δυσπεψίες και όταν έχουμε κολικούς γ) όταν υποφέρουμε από κακοσμία του στόματος χρησιμοποιούμε το έγχυμα του βοτάνου για να πλύνουμε και να καθαρίσουμε το πρόσωπό μας, το πίνουμε ζεστό το βράδυ με λίγο μέλι για έναν ήρεμο και ευχάριστο ύπνο και αν μας βρίσκετε αιθέριο έλαιο λουίζας και τύχει και χτυπήσουμε, για να βοηθήσουμε την πληγή να κλείσει, σταλάζουμε πάνω της μερικές σταγόνες του.

Κομπρέσα για την ημικρανία

Θρυμματίζουμε μια χούφτα φρέσκα φύλλα λουίζας και ρίχνουμε δυο κουταλιές ελαιόλαδο. Ανακατεύουμε μέχρι να γίνει πολτός, απλώνουμε σε μια γάζα ή καθαρό πανί στο σημείο που πάσχει, αφήνουμε λίγη ώρα και, αν είναι απαραίτητο, επαναλαμβάνουμε έως τρεις φορές την ημέρα.



Χρήσεις της στην κουζίνα

Η Λουΐζα είναι από τα πιο γνωστά και διαδεδομένα βότανα στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας. Βοηθά στην αύξηση του ρυθμού του μεταβολισμού, στη ρύθμιση της όρεξης και στη διούρηση γι' αυτό και είναι μια καλή επιλογή για όσους ταλαιπωρούνται από κατακράτηση υγρών.

Δοσολογία : Ετοιμάζετε έγχυμα βάζοντας μέχρι 3 κουταλάκια σε 1 φλιτζάνι νερό. Επίσης δίνει ένα λεμονάτο άρωμα σε φρουτοσαλάτες, γλυκά και ποτά. Μπορούμε να πιούμε το ρόφημα της Λουΐζας μετά από ένα γεύμα για να χωνέψουμε.

Η αποξηραμένη Λουΐζα είναι ιδανική για rotprouri. Τα φρέσκα φύλλα, δίνουν άρωμα στο νερό του μπάνιου και χρησιμοποιούνται για την παρασκευή σπιτικών καλλυντικών. Επίσης μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν άρωμα για την αναπνοή και ανακουφίζει τους πόνους από την ουλίτιδα τρίβοντας φύλλα λουίζας στα δόντια και στα ούλα.

Μια άλλη χρήση της λουίζας είναι η δημιουργία λοσίων από το έγχυμα λουίζας/μολόχας που αφαιρεί το γαλάκτωμα από το δέρμα και το αφήνει φρέσκο και λαμπερό (διατηρείται στο ψυγείο 2-3 μέρες). Επίσης μπορείτε να ξεβγάξετε με ξίδι λουίζας γιατί κάνει τα μαλλιά λαμπερά, μεταξένια. Και τέλος με μια χούφτα αποξηραμένη λουίζα στην μπανιέρα, θα νιώσετε χαλαροί και τονωμένοι! Επίσης με τα φύλλα της, αποξηραμένα ή φρέσκα, μπορείς να αρωματίσεις τσάγια, αναψυκτικά, λικέρ, φρουτοποτά, λαδόξιδα, σαλάτες, φρουτοσαλάτες, γλυκά, μαρμελάδες, παγωτά, κέικ, πουλερικά, κρεατικά, ψαρικά!



ΜΕΡΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΛΟΥΙΖΑ

Αφέψημα για αδυνάτισμα!

Βάζουμε 4 κουταλιές φύλλα λουίζας σε ένα λίτρο βραστό νερό. Αφήνουμε 10', σουρώνουμε και πίνουμε ως 2 φλιτζάνια την ημέρα. Μπορούμε ακόμη να ετοιμάσουμε σε ίσα μέρη αφέψημα από λουίζα, τσουκνίδα και ταραξάκο. Τα φυτικά αφεψήματα μπορεί να ενισχύσουν τη διαίτα αδυνατίσματος, ενώ βελτιώνουν την ενυδάτωση του οργανισμού και διευκολύνουν το μεταβολισμό των κυττάρων. Με μια προϋπόθεση όμως: δεν πρέπει να πίνουμε πάνω από δυο φλιτζάνια την ημέρα και φυσικά να μην προβαίνουν σε αλχημείες, συνδυάζοντας διαφορετικά φυτά χωρίς να συμβουλευτούμε το γιατρό ή φαρμακοποιό μας. Ιδιαίτερη προσοχή, μάλιστα, χρειάζεται και από τα άτομα που ακολουθούν κάποια φαρμακευτική αγωγή.

Κοτόπουλο ψητό με πατάτες και λουίζα

Πρέπει να ομολογήσω ότι διατηρώ μεγάλες επιφυλάξεις για τα κοτόπουλα, αυτά τα

καλοθρεμμένα πουλιά με το μαλακό κρέας που συχνά η γεύση τους είναι σαν άχυρο -όχι, δεν έχω δοκιμάσει την γεύση του πραγματικού άχυρου, ακόμη, οπότε μπορεί και να το αδικώ, τελικά. Έχω καταλήξει λοιπόν, μετά από δοκιμές και όλων των βιολογικών πουλερικών που κυκλοφορούν στην αγορά, τα οποία είναι επίσης στρουμπουλά και καλοθρεμμένα, τσιτωμένα λες και έχουν κάνει μπότοξ, στη skinny επιλογή της φραγκόκοτας, την οποία και συστήνω ανεπιφύλακτα. Το κρέας της είναι σφιχτό και κόκκινο, είναι νόστιμο, δεν έχει περιττό λίπος και ψημένη ή μαγειρεμένη (όπως ένα κοτόπουλο) με τον απλούστερο τρόπο είναι απλώς τέλεια.

Δυο εβδομάδες πριν, όμως, αριβάρει σακούλα από τον γνωστό ντρεσαρισμένο χασάπη του έτερου ήμισυ του randespani, δια χειρός του ιδίου του Greekadman, περιέχουσα το πουλί της ...φωτογραφίας, που κάνει την εξής δήλωση (ο Greekadman εννοώ, όχι το πτηνό, αυτό ήταν απολύτως ντέντ): -“Αυτό είναι το πιο νόστιμο κοτόπουλο, που έχεις φάει” λέει με τη σούπερ του αυτοπεποίθηση. -“Μα, δεν το έχω ...φάει” σκέφτομαι από μέσα μου και τον κοιτάζω καχύποπτα πρώτον γιατί ετεροχρονίζει την γεύση μου και δεύτερον γιατί έχω όλες τις κοτοπουλικές επιφυλάξεις που προανέφερα. -“Να το κάνεις και να το δοκιμάσεις. Είναι εξαιρετικό. Και με την ευκαιρία να ανεβάσουμε κι ένα απλό κοτόπουλο με πατάτες στο randespani” συμπληρώνει ακάθεκτος. Καθώς μου δίνει τη σακούλα με το πτηνό εντός και το χέρι μου αυτόματα την ζυγίζει, καταλαβαίνω ότι πρόκειται

για κάπως μεγάλο πουλί! Δηλαδή, μια απ' τα ίδια, τα γνωστά, για τα οποία διατηρώ το δικαίωμα της αυστηρής παραξενιάς και να γκρινιάξω και ενίοτε να απορρίψω. - "Ο καθένας κάνει κοτόπουλο με πατάτες σπίτι του! Τι την χρειάζεται τη συνταγή;" τον ρωτάω όσο πιο ευγενικά γίνεται αλλά και το εννοώ, την ώρα που σκέφτομαι ότι "σιγά μη δεν μου την έλεγε, με τη διάθεση που κατά καιρούς τον πιάνει με τα πολύ κοινάφαγητά". - "Ναι, αλλά δεν πειράζει, χρειάζεται στο *randesrani*" επιμένει. "Και άλλωστε δεν το κάνουν πολλοί με τις πατατούλες και τα μυρωδικά όπως εσύ" μου κοτσάρει ανυποχώρητος και το κοπλιμέντο για να τσιμπήσω.

Αυτό είναι το παρασκήνιο για τη συνταγή με το ψητό πτηνό, το οποίο έκανα, εφαγώθη με παρέα και άρεσε ιδιαίτερος. Όλο το θέμα παίζεται στα μυρωδικά με έμφαση στη φρέσκια λουίζα (απ' τον κήπο μας) και στις πατατούλες, που είναι μικρά κυβάκια περίπου 1,5 εκ. κομμένα στο χέρι (όχι, δεν βαριέμαι να τα κάνω, κι αν τα δοκιμάσετε θα καταλάβετε τι εννοώ), τα οποία μαρινάρονται, ξεροψήνονται και τελειώνουν πριν πεις ...κύμινο! Τώρα, όσον αφορά στο ίδιο το θέμα του κοτόπουλου και παρότι άρεσε, πρέπει να ομολογήσω ότι δεν έχω διόλου πειστεί. Παραμένω ως εκ τούτου στην αρχική άποψη και προτιμώ ασυζητητί την φραγκόκοτα ή κάποιο στυλάτο αλανιάρικο. Έχουν λιγότερο κρέας αλλά πολύ, μα πολύ πιο νόστιμο.



Προετοιμασία: Εξαιρετικά εύκολη συνταγή. Μπορείτε να ετοιμάσετε τις πατάτες αρκετές ώρες νωρίτερα και να τις αφήσετε σκεπασμένες με διαφανή μεμβράνη στο ψυγείο, να μαριναριστούν με την ησυχία τους. Βγάλτε τες 15 λεπτά πριν τις προσθέσετε στο κοτόπουλο. Η προετοιμασία και το ψήσιμο είναι συνολικά περίπου 1 ώρα και 30 λεπτά. Υλικά (για 4-6 άτομα) 1 κοτόπουλο ολόκληρο, πλυμένο, στεγνό και καθαρισμένο (και από τα κίτρινα λίπη) 7-8 μεγάλες πατάτες καθαρισμένες και κομμένες σε κύβους 1,5 εκ. 1 κλωναράκι δεντρολίβανο, τα φύλλα ψιλοκομμένα 10 φύλλα φασκόμηλο φρέσκο ψιλοκομμένο ή ξερό 2-3 χοντρές φέτες λεμόνι 150-200 ml νερό (ή λευκό κρασί) 1-2 κ.σ. λάδι (προεραϊτικά, γιατί ό,τι και να κάνετε θα βγάλει το πουλί αρκετό λίπος) χοντρό αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι **για την μαρινάδα** 10-15 φύλλα λουίζας ψιλοκομμένα χυμός από 1,5 -2 λεμόνια 1-2 κ.γ. θυμάρι ξύσμα ενός λεμονιού σε στικάκια 1 κ.σ. λάδι (προεραϊτικά) αλάτι, πιπέρι. Ετοιμάζετε τις πατάτες: Τις βάζετε σε μπολ,

προσθέτετε όλα τα υλικά της μαρινάδας, ανακατεύετε καλά και τις αφήνετε έτσι για μισή με μία ώρα (ή και περισσότερο αν μπορείτε, αλλά στο ψυγείο). Προθερμαίνετε τον φούρνο με αέρα στους 180 βαθμούς C. **Κάνετε το κοτόπουλο:** Το τρίβετε παντού μέσα κι έξω με τις φέτες λεμονιού, το βάζετε σε ταψί ή πυρέξ και προσθέτετε επίσης μέσα κι έξω τα μυρωδικά, αλάτι και πιπέρι. Αδειάζετε στο ταψί γύρω από το κοτόπουλο τις πατάτες με την μαρινάδα, ρίχνετε πάνω του μια γραμμή λαδιού και στο ταψί το νερό (ή το κρασί) και το ψήνετε στον προθερμασμένο φούρνο με αέρα για μία περίπου ώρα, πρώτα ανάποδα να πάρει χρώμα και μετά με το στήθος πάνω. Κατά την διάρκεια του ψησίματος, ανακατέψτε 2-3 φορές τις πατάτες για να ξεροψηθού από όλες τις πλευρές. **Σημείωση:** Αν κάνετε τη συνταγή με φραγκόκοτα, που είναι αρκετά μικρότερη από ένα "νορμάλ" κοτόπουλο, ψήστε την στους 200 βαθμούς C χωρίς αέρα και ανεβάστε μόνον τις πατάτες για 5 λεπτά στους 220-230 βαθμούς του γκριλ. **Σερβίρισμα:** Στήθος σε φέτες ή μπούτι, ανάλογα με τις προτιμήσεις και πατατούλες α κοτέ, με ένα μίνι κλωναράκι λουίζας για δροσιά.

ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΜΑΝΓΚΟ

1 κιλο μανγκο (καθαρο βαρος) καθαρισμενα και τεμαχισμενα σε μικρα κομματια

1 κιλο ζαχαρρη

χυμος από 1 λεμονι

10-12 φυλλα φρεσκιας λουιζας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

ανακατευουμε τη ζαχαρη με το μανγκο και το λεμονι και τα αφηνουμε να «μεινουν» για 10 λεπτα. Στη συνεχεια, τα βαζουμε σε μια κατσαρολα και τα βραζουμε σε μια μετρια φωτια για 5-6 λεπτα. Αποσυρουμε την κατσαρολα από τη φωτια και γεμιζουμε αποστειρωμενα βαζα, προσθετοντας και τα φυλλα λουιζας.

Γιατι το σπιτικο είναι παντοτε καλυτερο!
Καλη επιτυχια

Ζελέ πορτοκάλι με Campari και λουίζα



Προετοιμασία: 10', Αναμονή: 8 ώρες ή όλο το βράδυ

- Υλικά (για 10 άτομα):

125γρ. Campari 500 γρ. φυσικός χυμός από σαγκουίνι ή πορτοκάλι 200 γρ. ζάχαρη 30 φύλλα ζελατίνης τα φύλλα από 1 κλαράκι φρέσκιας λουίζας, ψιλοκομμένα, ή 1 κουτ. γλυκού ξερή, θρυμματισμένη φέτες πορτοκαλιού για το σερβίρισμ
Μαλακώνουμε τα φύλλα ζελατίνης σε ένα μπολ με κρύο νερό. Βράζουμε τη ζάχαρη με τη μισή ποσότητα χυμού (250 γρ.) σε μέτρια φωτιά, ώσπου

να λιώσει η ζάχαρη και, όσο είναι ακόμη ζεστό το μείγμα, ρίχνουμε τα μαλακωμένα φύλλα ζελατίνης. Ανακατεύουμε και προσθέτουμε τον υπόλοιπο χυμό, το Campari και τη λουίζα. Μεταφέρουμε το μείγμα σε ατομικά φορμάκια ή σε ποτήρια (οπότε και δεν χρειάζονται ξεφορμάρισμα) και τα βάζουμε στο ψυγείο για 8 ώρες (κατά προτίμηση από το προηγούμενο βράδυ), ώσπου να στερεοποιηθεί το ζελέ.

Για να ξεφορμάρουμε, βυθίζουμε με προσοχή τα φορμάκια σε ένα μπολ με καυτό νερό για λίγα δευτερόλεπτα και τα ξεφορμάρουμε αμέσως σε πιατάκια. Διακοσμούμε με τις φέτες πορτοκαλιού και σερβίρουμε. Καλή όρεξη!!!

αυτά τα λίγα για το μυρωδάτο βότανο της λουίζας...



Χρήστος-Στέφανος Προφήτης
25 Απριλίου 2013

Πηγές: <http://botanologia.blogspot.gr> , <http://www.sensities.com> ,
<http://www.pandespani.com> , <http://syntages.matia.gr> , <http://meletw-syntages.blogspot.gr>