



4.1. Αλμύρα - Γενικές πληροφορίες

4.1.1. Εισαγωγή

Το **κρίταμο** (*Crithmum maritimum* L.) ή **αλμύρα** όπως είναι γνωστό, ανήκει στην οικογένεια *Apiaceae*, είναι αυτοφυές άγριο φυτό και είναι βρώσιμο. Αυτοφύεται σε παραθαλάσσιες περιοχές στη νότια Ελλάδα, την Κύπρο, τη νότια Ιταλία, τη Σαρδηνία και τη νότιο Ισπανία. Επίσης βρίσκεται στα παράλια της Μαύρης Θάλασσας μέχρι την ακτή του βόρειου Ατλαντικού ωκεανού. Είναι πολυετές φυτό δικοτυλήδονο, ποώδες, ύψους 20 - 50 εκατοστών. Ο βλαστός είναι όρθιος, γραμμωτός με κόμβους και διακλαδώσεις σε σχήμα ζικ-ζακ. Τα φύλλα είναι εναλλασσόμενα, σαρκώδη, με λεία γυαλιστερή επιφάνεια που σχηματίζουν τρίαίνα με χρώμα κυανοπράσινο όπως και του βλαστού ενώ κατά τη βρώση έχουν αλμυρή γεύση.

Το κρίταμο ή αλμύρα ήταν γνωστή από τους αρχαίους χρόνους και χρησιμοποιείτο εκτός από τη διατροφή, στη φαρμακολογία, την κοσμετολογία και την αρωματοποιεία. Η αλμύρα περιέχει τριάντα περίπου είδη αιθέριων ελαίων όμοια με αυτά που βρίσκονται στα εσπεριδοειδή, καρότα, γλυκάνισο, σέλινο , μάραθο, θυμάρι κ.λπ. Σήμερα χρησιμοποιείται στη διατροφή ωμό ή βρασμένο ή με τη μορφή τουρσιού. Στην κοσμετολογία χρησιμοποιείται για την παρασκευή καλλυντικών, όπως κρέμες προσώπου, αντηλιακές κρέμες, σαπούνια, σαμπουάν κ.λπ. Στην πρακτική ιατρική χρησιμοποιείται ως διουρητικό, ως καθαριστικό των διοξινών και ως βελτιωτικό της πέψης. Η άγρια αλμύρα είναι προστατευόμενο είδος προς εξαφάνιση ενώ η καλλιέργειά της είναι μια καλή ευκαιρία για την επιχειρηματική δραστηριότητα του αγροτικού κόσμου.

4.1.2. Δείκτες ωριμότητας

Ο προσδιορισμός του κατάλληλου χρόνου συγκομιδής, καθορίζεται με κριτήριο την ανάπτυξη του φυτού.

4.1.3. Ποιοτικοί δείκτες:

Οι δείκτες ποιότητας της αλμύρας προσδιορίζονται σε μεγάλο βαθμό από τον οπτικό έλεγχο και περιλαμβάνουν την εμφάνιση, τη φρεσκάδα, την τρυφερότητα, την ομοιογένεια, το μέγεθος, τη μορφή και το χρώμα αυτής. Άλλος δείκτης



ποιότητας είναι η έλλειψη ελαττωμάτων (κατεστραμμένα ή κιτρινισμένα φύλλα, η αποσύνθεση του βλαστού και των φύλλων, η παρουσία εντόμων, τα τυχόν μαραμένα τμήματα κλπ). Επίσης η παρουσία της χαρακτηριστικής γεύσης είναι απαραίτητη ένδειξη για τη καλή ποιότητα της αλμύρας.

***Τα παραπάνω κείμενα αποτελούν αποσπάσματα από το βιβλίο μας
«Λαχανικά: Μακροχρόνια Συντήρηση, τα μυστικά».**