



## 27.1. Μάραθος -Γενικές Πληροφορίες

### 27.1.1. Εισαγωγή

Ο **μάραθος** (ή **μάραθο**, ή **φινόκιο**,) είναι ποώδες, αρωματικό φυτό. Είναι δικοτυλήδονο και ανήκει στην οικογένεια των Σκιαδοφόρων. Η επιστημονική του ονομασία είναι *Μάραθον το κοινό*. Περιέχει αιθέρια έλαια σε ποσοστό 7% και ήταν γνωστός στην αρχαία Ελλάδα, την Κίνα, την Αίγυπτο και την Ινδία. Ειδικότερα, ο Πλίνιος αναφέρει 22 φαρμακευτικές ιδιότητες του φυτού. Ο μάραθος έχει μικρή ανάπτυξη μοιάζει πολύ με τον άνηθο, αλλά φθάνει σε μεγαλύτερο ύψος 0,6 έως 1,2 μέτρα. Τα φύλλα του είναι λεπτά, διακλαδισμένα, με μακρύ μίσχο και μεγαλύτερα από τον άνηθο.

Οι κύριες χρήσεις του φυτού είναι στη μαγειρική, τη ζαχαροπλαστική, την αρωματοποιία και την οينوπνευματοποιία. Από το μάραθο επίσης παρασκευάζονται φάρμακα όπως σιρόπια, ενώ χρησιμοποιείται και ως μέσο για να διευκολύνεται η έκκριση γάλατος στα θηλαστικά. Από τους σπόρους του μάραθου, που έχουν καυστική γεύση, φτιάχνεται το αιθέριο έλαιο μαραθέλαιο. Η ποικιλία *αζορικό* είναι εδώδιμη και οι σαρκώδεις κολοί των φύλλων του χρησιμοποιούνται ως λαχανικό (φινόκιο).

Ο μάραθος διακρίνεται σε τρεις βασικές κατηγορίες καλλιεργειών: τον κοινό μάραθο, το φινόκιο και τον άγριο μάραθο.

- Στον **κοινό μάραθο** ανήκουν όλες οι ποικιλίες μάραθου που καλλιεργούνται στην χώρα μας για τα φύλλα τους αλλά και για τους αρωματικούς τους σπόρους.
- Το **φινόκιο**, καλλιεργείται κυρίως στην Ιταλία, τη Γαλλία και την Ισπανία, ενώ ελάχιστα στην Ελλάδα. Καλλιεργείται κυρίως για τον ψευδοβολβό που σχηματίζουν οι παχύνσεις των φύλλων στη βάση τους.
- Ο **άγριος μάραθος** διατηρεί το άρωμά του, έχει μικρότερη ανάπτυξη από τον κοινό μάραθο και φυτρώνει σε όλη την Ελληνική επικράτεια.

### 27.1.2. Δείκτες Ωριμότητας

Ο μάραθος συλλέγεται με το χέρι όταν το φυτό φτάσει σε ένα συγκεκριμένο ύψος των 40 έως 50 εκατοστών κόβοντάς το από την κύρια ρίζα.

Τα εξωτερικά φύλλα απομακρύνονται και τα υπόλοιπα φύλλα που κόβονται σε



μήκος από 10 έως 15 cm και γίνονται ματσάκια για εμπορική χρήση. Ο μάραθος συγκομίζεται όλο το χρόνο, εκτός από τους μήνες Ιούνιο και Ιούλιο.

Άλλος δείκτης ο οποίος δεν είναι και τόσο ακριβής, γιατί επηρεάζεται από περιβαλλοντικούς και κλιματολογικούς παράγοντες, είναι ο χρόνος που μεσολαβεί από τη σπορά μέχρι την ωρίμανση και προσδιορίζεται από 90 έως 120 ημέρες.

### **27.1.3. Ποιοτικοί Δείκτες**

Οι δείκτες ποιότητας προσδιορίζονται σε μεγάλο βαθμό από τον οπτικό έλεγχο και περιλαμβάνουν την εμφάνιση της φρεσκάδας, την ομοιογένεια, το μέγεθος, τη μορφή και το χρώμα. Άλλος δείκτης ποιότητας είναι η έλλειψη ελαττωμάτων όπως κατεστραμμένα ή κιτρινισμένα φύλλα, αποσύνθεση του κορμού και των φύλλων, παρουσία εντόμων, μαραμένα τμήματα κλπ. Επίσης η παρουσία του χαρακτηριστικού αρώματος είναι απαραίτητη ένδειξη για τη καλή ποιότητα του μάραθου.

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