

## Σκόρδο:



Το Σκόρδο είναι μονοετές ή και πολυετές, ποώδες φυτό το οποίο ανήκει στο γένος Άλλιο και στην οικογένεια των Λειριοειδών ή Υακινθοειδών. Η καταγωγή του είναι από τις περιοχές της κεντρικής και ανατολικής Ασίας. Χρησιμοποιείται από την αρχαιότητα ως άρτυμα στην παρασκευή φαγητών, και για τις φαρμακευτικές του ιδιότητες. Στην Ελλάδα καλλιεργείται από τα αρχαία χρόνια και το περιγράφουν ο Ηρόδοτος και ο Αριστοφάνης.

Η φύτευση του σκόρδου για το ελληνικό κλίμα γίνεται από το φθινόπωρο τον Οκτώβριο ή την άνοιξη για τα νωπά σκόρδα μέχρι το Φεβρουάριο για τα ξερά. Ο βολβός δημιουργείται κατά την Άνοιξη όταν και οι μέρες είναι μεγαλύτερες. Το σκόρδο ανθίζει κατά τους καλοκαιρινούς μήνες και το ύψος του κυμαίνεται από 30-50 πλέον πόντους. Η συγκομιδή γίνεται κατά τους μήνες Ιούνιο και Ιούλιο. Στα αρχαία χρόνια το είχαν ως φυλακτό ενάντια στα κακά δαιμόνια και τους βρικόλακες καθώς και κατά του ματιάσματος. Είναι πλούσιο σε βιταμίνες Β1, Β2, Β3 και περιέχει ασβέστιο, σίδηρο, φώσφορο, σελήνιο, θειάφι και αλλά στοιχεία χρήσιμα για το οργανισμό, όπως λευκωματούχες ουσίες, λιπαρές, αμυλώδες, κυτταρίνη, τεφρά. Στην κατανάλωσή του πρέπει να υπάρχει μέτρο γιατί η υπερβολική χρήση προκαλεί πολλές ανεπιθύμητες παρενέργειες στον οργανισμό.