



Kryddjurtir – Hollar en viðkvæmar

Hollusta kryddjurt

Algengar kryddjurtir eru basilíka, mynta, kóriander, steinselja og tímían. Kryddjurtir eru ekki aðeins eftirsóttar til að gefa matnum bragð, heldur veita þær einnig ýmis hollustuefni eins og vítamín og steinefni. Athyglisvert er að meðal hollustuefnanna eru andoxunarefni sem skipta máli fyrir varnarkerfi líkamans. Andoxunarefni sporna gegn myndun skaðlegra radikala og draga úr oxun í líkamanum. Andoxunarvirkni í íslenskum kryddjurtum hefur mælst mikil í samanburði við algengt grænmeti.¹

Viðkvæmar jurtir

Kryddjurtir í pottum eru viðkvæmar jurtir. Mikilvægt er að þær eru alls ekki kælivara. Kjörhiti fyrir kryddjurtir er 8-14°C, því er best að geyma kryddjurtirnar við stofuhita í heimahúsum. Gott er að taka jurtirnar úr umbúðunum og setja á undirskál. Vökva þarf í undirskálina reglulega. Um þarfir einstakra tegunda kryddjurtu má lesa á vefsíðu Gróðrarstöðvarinnar Ártanga:

<https://artangi.is/index.php/kryddjurtir/>



Fersk basilíka í potti.



Fersk mynta í potti.

Samantekt

Niðurstöður fyrir kryddjurtir eru þessar:

- Kryddjurtir gefa matnum ekki bara eftirsóknarvert bragð heldur innihalda þær mikilvæg vítamín, steinefni og andoxunarefni.
- Kryddjurtir í pottum eru viðkvæmar fyrir hnaski og kulda og mikilvægt er að geyma þær við réttar aðstæður til að varðveita gæðin.

Heimild:

¹ Ólafur Reykdal, Didar Farid Kareem, Kolbrún Sveinsdóttir, Aðalheiður Ólafsdóttir, Guðjón Þorkelsson, 2022. Bætt gæði, geymsluþol og minni sóun í virðisæðju íslensks grænmetis. Skýrsla Matis 13-22. ISSN 1670-7192.

<https://matis.is/skyrsla/baett-gaedi-geymsluthol-og-minni-soun-i-virdiskejju-islensks-graenmetis/>

