

ΑΝΤΡΑΚΛΑ ή ΓΛΙΣΤΡΙΔΑ

Υπάρχει αυτοφυής στα χωράφια, εμφανίζεται όπου έχει ποτιστεί το χωράφι και καλλιεργείται μαζί με τα φυτά του μπαξέ τους καλοκαιρινούς μήνες. Όταν ποτίζεται συστηματικά είναι πιο πλατύφυλλη..

Εξαιρετικά ωφέλιμη σ' αυτούς που πάσχουν από αναιμία, χρόνια δυσκοιλιότητα, αιμορροΐδες, ραγάδες του πρωκτού και ορισμένες παθήσεις των εντέρων. Νοστιμότερη γίνεται η σαλάτα ανάμικτη με ωμό τριμμένο παντζάρι, γιατί σ' αυτό περιέχονται θρεπτικές ουσίες. Το λάδι που προσθέτουμε στη σαλάτα πρέπει να το κτυπάμε προηγουμένως με νερό και ζωμό λεμονιού ή τομάτας. Πάντοτε βάζουμε και τριμμένο κρεμμύδι. Με σταρένιο ψωμί είναι φαγητό εξαιρετικά θρεπτικό για την περίοδο του καλοκαιριού. Αλλά επίσης στο διάστημα που δεν υπάρχουν μαρούλια στην αγορά ούτε ώριμες ντομάτες, μπορούμε και πρέπει να τρώμε σαλάτα από αντράκλα.

Η αντράκλα προστίθεται στη ντοματοσαλάτα.



Πηγή: Μέγας Οδηγός Διαίτης, Τηλέμαχου Ευθυμιάδη