

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
1ο ΓΕΛ ΚΕΡΑΤΣΙΝΙΟΥ ΤΜΗΜΑ Α2
ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ

ΓΚΡΕΙΠΦΡΟΥΤ



ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ-ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Το γκρέιπφρουτ είναι οπωροφόρο δέντρο της τάξης των σαπινδωνών, του γένους κίτρος και της οικογένειας των ρυτοειδών. Είναι αγγειόσπερμο δικότυλο φυτό και καλλιεργείται για τον ομώνυμο καρπό του. Η καταγωγή του είναι από την Jamaica ενώ καλλιέργειες υπάρχουν ή στα νησιά Barbados το 1750. Το ύψος του δέντρου φτάνει τα 5 μέτρα, έχει πυκνό φύλλωμα που αποτελείται από σκούρα πράσινα ή γυαλιστερά φύλλα. Στους άξονες των φύλλων φύονται μεγάλα άσπρα άνθη κατά την περίοδο της ανθοφορίας του δέντρου. Τα πέταλα των ανθών μοιάζουν με αυτά της πορτοκαλιάς αλλά είναι μεγαλύτερα. Ο καρπός είναι κίτρινου χρώματος όταν ωριμάσει και στο μέγεθος είναι μεγαλύτερος από αυτόν του πορτοκαλιού. Το μέγεθος του ποικίλει ανάλογα με τις συνθήκες καλλιέργειας. Στη σάρκα του κυριαρχεί το ροζ ή το κόκκινο χρώμα ανάλογα με την ποικιλία και η γεύση του είναι γλυκόξινη. Η φλούδα του είναι λεία και η γεύση της πικρή. Η Η.Π.Α έχουν -όσων αφορά τον τόπο παραγωγής του γκρέιπφρουτ- τη μεγαλύτερη παραγωγή ενώ έπειτα ακολουθούν η Κούβα, η Νότια Αφρική και το Ισραήλ.

ΕΤΥΜΟΛΟΓΙΑ & ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

Citrus Paradisi Macfadyen
Λιθουανικά - greipfrutas
Νορβηγικά - grapefrukt
Ουαλικά - grawnffrwyth
Πορτογαλικά - toranja
Ιταλικά - rompelo
Ισπανικά - pomelo
Δανικά - grapefrugt
Γερμανικά - grapefruit
Γαλλικά - pamplemousse
Αλβανικά - grejfrut



ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Τα εδάφη που καλλιεργείται το γκρέιπφρουτ ώστε να παράγει καλής ποιότητας καρπούς πρέπει να είναι αμμώδη και σχετικά γόνιμα. Η λίπανση με διάφορα λιπάσματα ή κοπριά είναι απαραίτητη. Τα δέντρα αποδίδουν εμπορικά εκμεταλλεύσιμους καρπούς κατά το 3ο-5ο χρόνο έπειτα από τη φύτευσή τους. Κάθε ενήλικο δέντρο έχει μεγάλη παραγωγικότητα που ίσως φτάνει και τα 650 κιλά καρπού ανά δέντρο. Η καλλιέργεια του γκρέιπφρουτ έχει τους γνωστούς περιορισμούς των λοιπών εσπεριδοειδών. Είναι ευαίσθητο στο κρύο και τις υψηλές θερμοκρασίες. Για τη φυσιολογική του ανάπτυξη απαιτούνται θερμοκρασίες μεταξύ 13 ή 30 βαθμών Κελσίου. Προβλήματα παρουσιάζονται στους άνω των 38 βαθμών ιδιαίτερα όταν η θερμοκρασία αυτή συνδιάζεται με χαμηλή υγρασία. Εκεί που διαφοροποιούνται όμως τα γκρέιπφρουτ είναι οι μεγαλύτερες ανάγκες τους σε θερμότητα. Στα ξηρά κλήματα το χρώμα των καρπών είναι εντονότερο και λαμπερότερο και η γεύση πιο καλή ενώ η περιεκτικότητα σε χυμό υψηλότερη. Ως καλλιέργεια έχει πολλούς εχθρούς και ασθένειες που όμως μπορούν να αντιμετωπιστούν με οικολογικά σκευάσματα. Το γκρέιπφρουτ θεωρείται επιβαρυσμένη καλλιέργεια όσων αφορά τους

ψεκασμούς με φυτοφάρμακα. Συγκεκριμένα τα εισαγόμενα γκρέιπφρουτ είναι συχνά κερωμένα δηλαδή μετά τη συγκομιδή έχουν απολυμανθεί με μυκητοκτόνα και καλύπτονται εξωτερικά με παραφίνη για να μεγιστοποιηθεί ο χρόνος συντήρησής του. Στην αγορά μπορούμε να βρούμε γκρέιπφρουτ εγχώρια, που δεν έχουν απολυμανθεί. Αυτά τα βρίσκουμε από τα τέλη Οκτωβρίου έως τον Απρίλιο και όταν τα επιλέγουμε πρέπει να είναι βαριά, γυαλιστερά από τη φύση τους, να μην έχουν αψυχές και να μην έχουν σκούρα σημεία. Σε θερμοκρασία περιβάλλοντος μπορούν να διατηρηθούν έως και 2 με 3 εβδομάδες.



ΕΙΔΗ & ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ

Marsh Seedless

Είναι περισσότερο διαδεδομένη από τις υπόλοιπες ποικιλίες γκρέιπ φρουτ. Το δέντρο είναι ζυηρό και ευδοκιμεί σε θερμά κλίματα.

Dunkan

Είναι η αρχαιότερη ποικιλία της Φλόρινας. Το δέντρο είναι ζυηρό, πάρα πολύ παραγωγικό και θεωρείται το ανθεκτικότερο στο ψύχος.

Walters

Ποικιλία με μέσου μεγέθους ή μεγάλους καρπούς, με λεπτή φλούδα και σπέρματα, μέσης εποχής.

Triumph

Θεωρείται υβρίδιο μεταξύ πορτοκαλιάς και γκρέιπ φρουτ (orangelo). Δεν είναι πολύ διαδεδομένο.

Foster

Προήλθε από μετάλλαξη της Walters και είναι η πρώτη έγχρωμη ποικιλία γκρέιπ φρουτ.

Burgundy

Προήλθε από μετάλλαξη Thompson, Pink Marsh που έγινε στη Φλόριντα το 1948. Καλλιεργείται στη Φλόριντα από το 1956.

Redblush, Ruby, Red Marsh, Red Seedless

Εξαιρετική ποικιλία μέσης εποχής, που προήλθε από μετάλλαξη της Thompson και διαδόθηκε ταχύτατα

από το 1934 μέχρι σήμερα.

Shambar

Προήλθε από μεταλλαγή της Marsh. Είναι άσπερμη ποικιλία μέσης εποχής.

Star Ruby

Νέα ποικιλία, που δημιουργήθηκε στο Texas από ακτινοβολία σπερμάτων της Hudson(μετάλλαξη της Foster) με ακτίνες Χ.

Thompson, Pink Marsh

Προέρχεται και αυτή από μετάλλαξη της Marsh. Στην αρχή καλλιεργήθηκε έντονα, για να υποσκελιστεί όμως από άλλες ποικιλίες.

ΕΠΙΚΟΝΙΑΣΗ ΜΕΛΙΣΣΑΣ

Η μέλισσα είναι ο σπουδαιότερος φορέας της γύρης κατά την επικονίαση των εσπεριδοειδών. Οι μελισσοτρόφοι συνήθως τοποθετούν τα μελίσσια τους κοντά στις εσπεριδοφυτείες, για να πάρουν καλό και άφθονο μέλι. Ο μέσος όρος των μελισσών, ανά 100 άνθη, είναι μικρότερος από μία μέλισσα, αναλογία τόσο χαμηλή, που οι παραγωγοί των περισσότερων εσπεριδοφυτειών, για να αντιμετωπίσουν το πρόβλημα της επικονιάσεως των οπωρώνων τους, αναγκάστηκαν να νοικιάσουν μελισσοτροφεία. Οι μέλισσες, όπως ξέρουμε,

συλλέγουν τη γύρη, αν υπάρχει, και το νέκταρ από τα άνθη των εσπερδοειδών. Το δε άνθος τους έχει τέτοια κατασκευή, που διευκολύνει, αν η μέλισσα μεταφέρει γύρη, την εναπόθεση αυτής στο στίγμα του άνθους, που επισκέφεται.



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Το γκρέιπφρουτ αποτελεί ένα από τα πιο πολυσυζητημένα φρούτα. Αν και από τη γεύση του δεν είναι ιδιαίτερα αγαπητό, παρέχει πληθώρα πλεονεκτημάτων για τον οργανισμό. Αποτελεί ιδιαίτερα πλούσια πηγή της βιταμίνης C, η οποία

ενισχύει την άμυνα του οργανισμού. Επιπλέον είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε λυκοπένιο, ουσία με αντικαρκινική δράση. Αξίζει επίσης να σημειωθεί η ισχυρή αντιοξειδωτική δράση των συστατικών του.

Η κατανάλωση γκρέιπφρουτ μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου στις γυναίκες. Οι ερευνητές είδαν ότι τόσο η κατανάλωση των εσπεριδοειδών όσο και των χυμών τους προστατεύει τον εγκέφαλο, λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας του σε συγκεκριμένο τύπο αντιοξειδωτικών ουσιών. Τα φλαβονοειδή φαίνεται ότι παίζουν τον ρόλο τους σε αυτή τη προστασία επίσης όμως και συμβάλουν στη βελτίωση της λειτουργίας των αιμοφόρων αγγείων και της αντιφλεγμονώδους επίδρασης τους. Ακόμα αποκαθιστούν το κατεστραμμένο DNA. Το γκρέιπφρουτ περιέχει πηκτίνη, μια μορφή διαλυτής ίνας ικανής να μειώσει τα ποσοστά της χοληστερίνης, απομακρύνοντάς την από τον οργανισμό και μειώνοντας σημαντικά τον κίνδυνο αθηροσκλήρωσης. Συμβάλλει στην απώλεια βάρους γιατί περιέχει νάτριο, το οποίο ενισχύει τον αίσθημα της πληρότητας, κάνοντάς μας να καταναλώνουμε λιγότερες θερμίδες. Επίσης μειώνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα και ενισχύει σημαντικά το ανοσοποιητικό σύστημα.



ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ & ΧΡΗΣΕΙΣ

Όπως και το φρούτο έτσι και το αιθέριο έλαιο γκρέιπ φρουτ είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά στοιχεία και βιταμίνη C. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, είναι διουρητικό, συμβάλλει στην αποβολή τοξινών και λοιπών βλαβερών ουσιών από το σώμα και βοηθάει στο αδυνάτισμα και στην κυτταρίτιδα. Για το λόγο αυτό κάντε εντριβές τοπικά στις προβληματικές σας περιοχές αφού το έχετε αραιώσει πρώτα καλά σε κάποιο λάδι βάσης.

Επίσης, σκοτώνει μικρόβια και βακτήρια και για το λόγο αυτό χρησιμοποιείται ενάντια στις μολύνσεις του δέρματος. Στην αρωματοθεραπεία χρησιμοποιείται πολύ για να καθάρσει το χώρο, να προσφέρει ατμόσφαιρα χαράς και ευεξίας και ενδυναμώνει το πνεύμα. Κάψτε λίγες σταγόνες στον αρωματιστή σας μαζί με πορτοκάλι και λεμόνι και αφεθείτε στο τονωτικό άρωμα του εξαιρετικού αυτού συνδυασμού. Με τη βοήθεια του γκρέιπ φρουτ μπορούμε να καταπολεμήσουμε ρυτίδες, ακμή, ξηρό και χαλαρό δέρμα.

Μασάζ προσώπου και λαιμού.

5-8 λεπτά ,10 λεπτά για να ξεπλύνετε το δέρμα με νερό και εφαρμόστε ενυδατική κρέμα. Αναμειγνύουμε μία κουταλιά της σούπας το πολτό του γκρέιπ φρουτ με ένα κουταλάκι του γλυκού κρέμα γάλακτος, ένα κουταλάκι του γλυκού καρότο χυμό και μία κουταλιά της σούπας αλεύρι ριζιού. Το μείγμα τέθηκε στο πρόσωπο, το λαιμό και το στήθος για 30 λεπτά στη συνέχεια αφαιρούμε τη μάσκα απο το δέρμα με νερό και τρίβουμε τον χυμό του γκρέιπ φρουτ επιτρέποντάς το να στεγνώσει. Η μάσκα αυτή συνιστάται για την γήρανση του δέρματος.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Γλυκό του κουταλιού

Υλικά:

5 γκρέιπ φρουτ
1 κιλό ζάχαρη
1 ποτήρι νερό
χυμό 1/2 λεμονιού

Ετοιμασία:

Ξύνουμε στον ψιλό τρίφτη το εξωτερικό μέρος της φλούδας των γκρέιπ φρουτ που είναι το πιο πικρό, προσέχοντας να μην φτάσουμε στο άσπροντου φρούτου. Κόβουμε από τα φρούτα ένα μικρό τμήμα από πάνω και από κάτω και χωρίζουμε τη φλούδα από την σάρκα του φρούτου. Κόβουμε την φλούδα του κάθε γκρέιπ φρουτ σε 4-6 κομμάτια (ανάλογα με το μέγεθος). Τεμαχίζουμε τις φλούδες σε λεπτά κορδελάκια και τις πλένουμε με άφθονο νερό. Σε μια κατσαρόλα βράζουμε νερό, ρίχνουμε μέσα τις φλούδες και αφήνουμε να βράσουν για 5 λεπτά (από τη στιγμή που ξαναρχίσει ο βρασμός). Τις βγάζουμε με τρυπητή κουτάλα και τις βάζουμε σε μια λεκάνη με κρύο νερό. Για τις επόμενες 24

ώρες θα αλλάζουμε το νερό με καθαρό κάθε 3-4 ώρες. Βάζουμε στην κατσαρόλα τη ζάχαρη με 1 ποτήρι νερό να βράσουν. Μόλις το σιρόπι μας αρχίσει να δένει ρίχνουμε και τα γκρέιπ φρουτ και τα αφήνουμε να βράσουν μέχρι να δέσει το σιρόπι κανονικά. Αποσύρουμε το γλυκό από τη φωτιά, ρίχνουμε το χυμό λεμονιού και το αφήνουμε έτσι 24 ώρες. Δεν σκεπάζουμε αμέσως την κατσαρόλα μας με το καπάκι της γιατί θα μας νερώσει το σιρόπι. Σκεπάζουμε με μία καθαρή πετσέτα μέχρι να κρυώσει εντελώς. Την επόμενη μέρα αν χρειαστεί να δέσει πάλι το σιρόπι μας, βγάζουμε με μία τρυπητή κουτάλα το γλυκό μας (αν το ξαναβράσουμε θα λιώσει) και βράζουμε το σιρόπι μας. Βάζουμε το σιρόπι μας σε αποστειρωμένα βάζα και καλύπτουμε όλο το γλυκό μας με το σιρόπι του για να μην χαλασει.

Και είναι έτοιμο για να το απολαύσετε!

