

Θεοδοροπούλου Βασιλική

Καρακασίδου Ελένη

Κελενίδη Ανθή

Κολοκοτρώνη Σταυρούλα

**Η εργασία πραγματοποιήθηκε στα πλαίσια του
μαθήματος της ερευνητικής εργασίας του τμήματος
Α'2 του 1^{ου} Γ.Ε.Λ. Κερατσινίου για το σχολικό έτος
2012-2013.**

Μανταρίνι

ΜΟΡΦΟΛΟΓΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

Το μανταρίνι είναι ο καρπός της μανταρινιάς (*Citrus reticulata*, Κιτρέα η δικτυωτή), ενός μικρού εσπεριδοειδούς δένδρου. Μοιάζει πολύ με το πορτοκάλι όμως είναι μικρότερο σε μέγεθος. Τα μανταρίνια είναι συνήθως άσπορα και το σχήμα τους είναι σχετικά μικρό και όχι ελλειψοειδές αλλά σφαιρικό. Το δέντρο είναι πιο ανθεκτικό στην ξηρασία από ότι ο καρπός. Το δέντρο είναι αιθαλές, ευαίσθητο και εύκολα καταστρέφεται από το κρύο. Φύεται σε τροπικά και υποτροπικά κλίματα. Τα μανταρίνια είναι διαθέσιμα από τον Νοέμβριο έως τα τέλη Φεβρουαρίου, με τις μεγαλύτερες ποσότητες τον Ιανουάριο.



ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ-ΕΤΥΜΟΛΟΓΙΑ: ο εδώδιμος καρπός της μανταρινιάς, που είναι μικρότερος στο μέγεθος απ' το πορτοκάλι και περιέχει πολύ γλυκό χυμό, πλούσιο σε βιταμίνη C.

Η ιστορία του φρούτου ανάγεται πριν από τρεις χιλιάδες χρόνια, στην Κίνα, παρ' όλο που στην Ευρώπη και στη Βόρεια Αμερική έφτασαν γύρω στο 1830. Λέγεται ότι τα γευστικά αυτά φρούτα πήραν το όνομά τους από τους μανδαρίνους (mandarin), τους ανώτερους κρατικούς λειτουργούς της κινεζικής αυτοκρατορίας, εξαιτίας του χρώματος που είχαν οι στολές τους αλλά και γιατί αντάλλαξαν τα φρούτα αυτά ως δώρα. Στα αγγλικά και στα γαλλικά το μανταρίνι αναφέρεται πότε ως mandarin και πότε ως tangerine, ονομασία η οποία είχε μπει στην αγγλική και τη γαλλική γλώσσα από τις αφηγήσεις ταξιδιωτών πριν έρθει ο ίδιος ο καρπός στην Ευρώπη. Η λέξη tangerine προέρχεται από την Ταγγέρη του Μαρόκου (Tangiers) και αρχικά λεγόταν για ένα είδος πορτοκαλιού. Σήμερα χρησιμοποιείται για ορισμένες ποικιλίες μανταρινιών με πιο βαθύ, κοκκινοπορτοκαλί χρώμα. Στα ελληνικά η ονομασία του μανταρινιού μπήκε από τα ιταλικά, και –όπως συχνά συμβαίνει– ο πληθυντικός (mandarini, ο ενικός είναι mandarino) θεωρήθηκε ενικός.

Το μανταρίνι σε 33 γλώσσες:

- Αγγλικά-Ιρλανδικά-Ισλανδικά-Λατινικά-Μαλτέζικα-Νορβηγικά-Ουαλικά: **tangerine**
- Αζερμπαϊτζανικά: **naringi**
- Αλβανικά: **mandarinë**
- Αφρικανικά: **oranjerooi**
- Βασκικά: **mandarina**
- Βουλγάρικα: **манدارина**
- Γαλλικά-Γερμανικά-Σλοβένικα: **mandarine**
- Δανικά-Ούγγρικά: **mandarin**
- Εσθονικά-Φινλανδικά: **mandariin**
- Ινδονησιακά: **jeruk keprok**
- Ισπανικά: **mandarina**
- Ιταλικά: **mandarino**
- Κροάτικα: **mandarina**
- Λετονικά: **mandarīns**
- Λιθουανιακά: **mandarinas**

- Ολλανδικά: **mandarijn**
- Πολωνικά: **mandarynka**
- Πορτογαλικά: **tangerina**
- Ρουμάνικα: **mandarină**
- Σλοβάκικα-Τσέχικα: **mandarínka**
- Σουηδικά: **mandarin**
- Τούρκικα: **mandalina**
- Φιλιπινέζικα: **dalanghita**

ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ

Τα μανταρίνια καλλιεργούνται σε πολλές χώρες, όπως η Ισπανία και η Ελλάδα. Οι μεγαλύτερες ποσότητες μανταρινιών στην Ελλάδα καλλιεργούνται κυρίως στα νησιά Κρήτη και Χίο. Είναι διαθέσιμα από τον Νοέμβριο έως τα τέλη Φεβρουαρίου με τις μεγαλύτερες ποσότητες τον Ιανουάριο.

ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΚΑΙ ΕΙΔΗ

Το μανταρίνι έχει πολλά ονόματα, μερικά από τα οποία αναφέρονται σε διασταυρώσεις ανάμεσα στη μανταρινιά και σε άλλο εσπεριδοειδές φυτό. Τα περισσότερα μανταρίνια σε συσκευασίες ανήκουν στην ποικιλία satsuma, γνωστή στην Ιαπωνία με το όνομα mikan. Η ποικιλία όμως που έχει κερδίσει τους καταναλωτές διεθνώς είναι οι κλημεντίνες. Το tangor, που είναι διασταύρωση ανάμεσα σε πορτοκάλι και μανταρίνι έχει πικρή σάρκα, πλούσια σε άρωμα και είναι εύκολο στο ξεφλούδισμα. Τέλος, το rangpur αποτελεί μια διασταύρωση μανταρινιών και λεμονιών.



- **Κλημεντίνες (Clementine) (Citrus reticulata):** Τα μανταρινία Κλημεντίνες πήραν το όνομα τους από τον μοναχό Clement Rodier (1829 - 1904) που εντόπισε την συγκεκριμένη ποικιλία στην Αλγερία.
- **Ορτάνικ (Ortanique) (Citrus reticulata)**
- **Μανταρινιά η κοινή (Citrus reticulata) (Κιτρέα η δικτυωτή)**
- **Μανταρινιά Cleopatra (Citrus reshni)**
- **Μανταρινιά Dancy (Citrus tangerina)**
- **Μανταρινιά Satsuma (Citrus unshiu)**

Η εξάπλωση των μανταρινιών στα τροπικά και υποτροπικά είναι μεγάλη. Μάλλον κατέχουν τη δεύτερη θέση, μετά τα πορτοκάλια. Σε κάθε γεωγραφική περιοχή προτιμούνται και κάποιες μανταρινιές.

ΣΥΣΤΑΣΗ

Οι καρποί των μανταρινιών όπως και όλα τα εσπεριδοειδή έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε νερό στις περισσότερες εμπορικές ποικιλίες, η οποία ποικίλλει από 70-92% περίπου και εξαρτάται βέβαια από τη διαθέσιμη υγρασία και τις συνθήκες βλαστήσεως των δένδρων. Κατά τους Odgson (1971) και Bartholomew (1926), οι καρποί της πορτοκαλιάς και λεμονιάς δίνουν εντυπωσιακά παραδείγματα της ιδιότητας των φύλλων ενός φυτού να αντλούν νερό από τους όταν οι ανάγκες του φυλλώματος σε νερό δεν μπορεί να ικανοποιηθούν, δια του ριζικού συστήματος. Κατά τον Bartholomew κατά τους καλοκαιρινούς μήνες και υπό τις μέσες συνθήκες της Νότιας Καλιφόρνιας τα φύλλα της λεμονιάς αρχίζουν να αντλούν νερό από τους καρπούς της γύρω στις 6-7 το πρωί και συνεχίζουν μέχρι τις 5-6 το απόγευμα.

Όσον αφορά την οξύτητα των μανταρινιών, έχουν τη ίδια περίπου οξύτητα με τα πορτοκάλια.

Τα δε γρειπφρουτ είναι συνήθως πιο όξινα και η οξύτητα τους σε ώριμους καρπούς κυμαίνεται από 1-1.8%.

Η οξύτητα των πορτοκαλιών, μανταρινιών και γρειπφρουτ μειώνεται

κατά την ωρίμανση τους.

Αιθέρια Έλαια

Το έλαιο του μανταρινιού είναι εξαιρετικό και προέρχεται από ψυχρή έκθλιψη της φλούδας των καρπών του και έχει ένα έντονο, γλυκό και δροσερό χαρακτηριστικό άρωμα. Χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία ως χαλαρωτικό καταπραϋντικό, κατασταλτικό, αντιρυτιδικό, αντισηπτικό και ηρεμιστικό. Επίσης ενδείκνυται για έναν ήρεμο και ευχάριστο ύπνο, για πεπτικές διαταραχές και για περιπτώσεις κατακράτησης υγρών, λιπαρού δέρματος, παχυσαρκίας, ακμής και δυσπεψίας.

Θρεπτική αξία

Το μανταρίνι μοιάζει με το πορτοκάλι, παρότι είναι λιγότερο πλούσιο σε μεταλλικά άλατα. Η παρουσία αλάτων βρωμίου δικαιολογεί την ηρεμιστική του δράση. Η αποξηραμένη φλούδα του φρούτου χρησιμοποιείται στην παραδοσιακή κινεζική ιατρική. Επίσης, ο φλοιός του μανταρινιού έχει θεραπευτικές ιδιότητες, διευκολύνει την πέψη και κάνει καλό στην κοιλιά. Σύμφωνα με δύο ιαπωνικές μελέτες, οι οποίες είδαν το φως της δημοσιότητας το 2006, η κατανάλωση του φρούτου μειώνει σημαντικά την πιθανότητα να προσβληθεί κάποιος από καρκίνο του ήπατος, καρδιοπάθειες, εγκεφαλικά και διαβήτη. Το μανταρίνι και οι παραλλαγές του (κλημεντίνες, satsuma, tangor) είναι όλες πλούσιες σε καροτινοειδή. Το μανταρίνι, είναι ένα φρούτο με ιδιαίτερα ευεργετική επίδραση στην όραση, βελτιώνοντάς την αλλά και καταπολεμώντας σοβαρές ασθένειες, όπως ο εκφυλισμός της ωχράς κηλίδας και καταπολεμά την αρθρίτιδα, ενδυναμώνει τα οστά χαρίζοντας ένα γερό και δυνατό σώμα.

Επίσης περιέχει φλαβονοειδή, βιταμίνη Α και C, φυλλικό οξύ καθώς και κάλλιο. Αυτά τα καθοριστικά για την υγεία μας συστατικά ωφελούν σχεδόν κάθε μέρος του οργανισμού μας.

Για να κατανοήσουμε καλύτερα τους λόγους που επιβάλλεται να καταναλώνουμε μανταρίνια:

1. Οι βιταμίνες Α και C

Όπως τα περισσότερα εσπεριδοειδή, έτσι και τα μανταρίνια είναι πλούσια σε βιταμίνη C, η οποία λειτουργεί ευεργετικά για το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Το ενισχύει με τα αντιοξειδωτικά της, που προστατεύουν τα ανθρώπινα κύτταρα από τις βλαβερές ελεύθερες ρίζες. Η αντιοξειδωτική δύναμη της βιταμίνης C προέρχεται από την ικανότητά της να δεσμεύει τις ελεύθερες ρίζες και να τις «αφοπλίζει» από την τάση του να βλάπτουν τον οργανισμό μας. Είναι απαραίτητη για τη σύνθεση του κολλαγόνου στο σώμα, το οποίο βοηθά στην επούλωση των πληγών και στην ενδυνάμωση των συνδέσμων ανάμεσα στα οστά. Επιπλέον βοηθά στην απορρόφηση του σιδήρου από τα τρόφιμα ενώ και η βιταμίνη A που υπάρχει σε αυτά, με μια ομάδα ρετινοειδών, συμβάλλουν στην εύρυθμη λειτουργία του ανοσοποιητικού, την όραση, την αναπαραγωγική υγεία και την επικοινωνία μεταξύ των κυττάρων.

2. Η πηκτίνη

Η πηκτίνη είναι ένας πολύπλοκος ολιγοσακχαρίτης που δρα ως «κόλλα» μεταξύ των κυτταρικών τοιχωμάτων των μανταρινιών και άλλων παρόμοιου τύπου φρούτων. Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε από την Αμερικανική Εταιρεία Μικροβιολογίας έδειξε ότι μετά την πέψη της πηκτίνης από τον ανθρώπινο οργανισμό, η ίδια τίθεται στη διαδικασία της «ζύμωσης» μέσα στο έντερο και μπορεί να αυξήσει την ωφέλιμη μικροχλωρίδα που βρίσκεται εκεί.

3. Τα φλαβονοειδή

Τα φλαβονοειδή διαθέτουν ορισμένες αντικαρκινικές ιδιότητες. Έχει αποδειχθεί ότι εμποδίζουν την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων και σταματούν τον πολλαπλασιασμό των όγκων. Τα φλαβονοειδή είναι αντιοξειδωτικά που επίσης εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες και έχουν τη δυνατότητα να προστατεύουν ενάντια στην ανάπτυξη της καρδιακής νόσου. Επιτρέπουν ακόμη, την καλύτερη ροή του αίματος στις στεφανιαίες αρτηρίες και προλαμβάνουν το σχηματισμό θρόμβων.

4. Διαλυτές φυτικές ίνες

Ο ινώδης λευκός ιστός που βρίσκεται μεταξύ των τμημάτων των μανταρινιών, είναι μια λεπτή μεμβράνη πλούσια σε διαλυτές ίνες.

Μία από τις πιο ευεργετικές επιδράσεις μιας δίαιτας υψηλής σε διαλυτές φυτικές ίνες, είναι η μείωση της χοληστερόλης στο αίμα. Οι διαλυτές φυτικές ίνες μειώνουν τη χοληστερόλη σχηματίζοντας μια παχιά, παχύρρευστη ουσία στα έντερα, όταν γίνεται η πέψη. Αυτή η ουσία επιβραδύνει την απορρόφηση της χοληστερόλης και μειώνει την χαμηλήςπυκνότητας λιποπρωτεΐνη στο αίμα. Ακολουθώντας μια καλά ισορροπημένη διατροφή που περιλαμβάνει κυρίως φρούτα και λαχανικά, γίνεται ευκολότερο να διαχειριστούμε το βάρος μας. Η υψηλή περιεκτικότητα των μανταρινιών σε φυτικές ίνες μπορεί να μας βοηθήσει να νιώθουμε πλήρεις για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Απολαύστε τα ωμά ή σε φρουτοσαλάτες ή φτιάξτε ακόμη και λικέρ μανταρίνι, καθώς μπορείτε να τα προμηθευτείτε από τον Νοέμβριο μέχρι τον Απρίλιο

5. Το φυλλικό οξύ

Βοηθά στη διαμόρφωση και τη διατήρηση της υγείας των νέων κυττάρων στο σώμα με την οικοδόμηση των DNA και RNA. Επιπλέον, η επαρκής κατανάλωσή του μπορεί να αποτρέψει τις αλλαγές του DNA που οδηγούν σε καρκίνο και είναι ουσιώδες για την παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων για το σώμα.

6. Περιέχουν κάλιο

Είναι υπεύθυνο για τη σωστή λειτουργία των νεφρών, των μυών, των νεύρων, της καρδιάς και του πεπτικού συστήματος. Το κάλιο είναι επίσης απαραίτητο για την υγεία των οστών, καθώς συμβάλλει και στην καταπολέμηση της οστεοπόρωσης. Η επαρκής πρόσληψη καλίου μπορεί να εμποδίσει την υψηλή πίεση του αίματος και να μειώσει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.

Τέλος, Μία μερίδα 100 γραμμαρίων θεωρητικά αποδίδει 53 θερμίδες.

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ ΚΑΙ ΧΡΗΣΕΙΣ

- Εξαιτίας της ψηλής περιεκτικότητας της φλούδας σε εύφλεκτο λάδι μπορεί να αποξηρανθεί και να χρησιμοποιηθεί για προσάναμμα στο τζάκι.
- Μπορείτε να κρατήσετε τις γάτες μακριά από τα αγαπημένα σας φυτά απλώς βάζοντας μέσα τους μερικές φλούδες πορτοκαλιού. Για κάποιο λόγο οι γάτες απεχθάνονται την μυρωδιά.
- Οι αποξηραμένες φλούδες μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως αρωματικά για ντουλάπες και συρτάρια, αφού τις βάλετε σε υφασμάτινα πουγκιά.
- Κρατήστε τα μυρμήγκια μακριά δημιουργώντας ένα μείγμα από φλούδα που θα έχετε πολτοποιήσει μαζί με νερό. Βάλτε το στο πέρασμα τους και θα τα απώθηση.
- Τρίψτε την φλούδα και προσθέστε την σε σάλτσες, γλυκά ή σαλάτες για να τους δώσετε μοναδική γεύση και άρωμα.
- Για να αρωματίσετε τον χώρο σας, ειδικά εάν έχετε τηγανίσει ή ψήσει ψάρι, βράστε τις φλούδες μαζί με ξύλο κανέλας και φλούδες μανταρινιού και το σπίτι θα μοσχοβολήσει φρεσκάδα.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Λικέρ Μανταρινιού

Υλικά:

- μανταρινόφλουδες
- κονιάκ όσο πάρει
- ζάχαρη όσο πάρει

Εκτέλεση

Βάζουμε τις μανταρινόφλουδες σε κονιάκ μέσα σε γυάλινο βάζο καλά κλεισμένο. Μετά από 15 μέρες τις αφαιρούμε και προσθέτουμε στο κονιάκ σιρόπι από ζάχαρη τόσο όσο χρειάζεται για να γίνει το ποτό τόσο δυνατό και τόσο γλυκό όσο μας αρέσει.

Μαρμελάδα Μανταρίνι

Υλικά:

- 1 κιλό μανταρίνια

- 800 gr ζάχαρη
- 1 λεμόνι

Εκτέλεση

1. Πλένουμε τα μανταρίνια και το λεμόνι και τους βγάζουμε τη φλούδα.
2. Παίρνουμε τις μισές φλούδες από τα μανταρίνια και ολόκληρη τη φλούδα του λεμονιού (αφού της αφαιρέσουμε με κοφτερό μαχαίρι το λευκό της μέρος), τις βράζουμε για 15 λεπτά, τις σουρώνουμε και στη συνέχεια τις περνάμε από το μπλέντερ.
3. Κόβουμε τα μανταρίνια και το λεμόνι σε μικρά κομμάτια (όπως στην φρουτοσαλάτα), αφαιρώντας τα κουκούτσια.
4. Τοποθετούμε στην κατσαρόλα τα μανταρίνια με το λεμόνι, τις ψιλοκομμένες φλούδες και τη ζάχαρη και τα βάζουμε να βράσουν για 30 λεπτά περίπου σε μέτρια φωτιά, ανακατεύοντας τακτικά με πλατιά ξύλινη κουτάλα, αφαιρώντας τον αφρό που δημιουργείται.
5. Τοποθετούμε την μαρμελάδα, ζεστή, σε αποστειρωμένα γυάλινα βάζα. Τα αναποδογυρίζουμε και τα αφήνουμε να κρυσώσουν καλά.

Λίγα μυστικά ακόμα:

Οι δοσολογίες που αναγράφονται στην συνταγή είναι ενδεικτικές. Μπορείτε να βάλετε όσα μανταρίνια εσείς θέλετε αλλά ακολουθείστε τις εξής οδηγίες: Για την ποσότητα της ζάχαρης που θα χρησιμοποιήσετε: Ζυγίστε το καθαρό βάρος που έχουν τα κομμένα μανταρίνια μαζί με το λεμόνι και τις ψιλοκομμένες φλούδες που θα βάλετε στην κατσαρόλα. Αν τα μανταρίνια είναι γλυκά τότε η ζάχαρη πρέπει να είναι λιγότερη σε βάρος κατά 10%. Για παράδειγμα στο 1 κιλό καθαρού φρούτου να προσθέσετε 900 gr ζάχαρης. Αν τα μανταρίνια είναι ξινά τότε πρέπει η ζάχαρη να είναι περισσότερη κατά 10% από το βάρος του καθαρού φρούτου. Και όλα αυτά βέβαια εξαρτώνται και από τις προσωπικές σας προτιμήσεις.

Όσον αφορά το δέσιμο της μαρμελάδας, μπορείτε μετά τα 25 λεπτά βρασμού, να το ελέγξετε με τη μέθοδο της σταγόνας και του πιάτου. Και μια μικρή αλλά πολύ νόστιμη παραλλαγή: Μόλις τελειώσει η παρασκευή της μαρμελάδας, πάρτε μια ποσότητα (όση εσείς θέλετε) και μεταφέρετέ την σε μια πιο μικρή κατσαρόλα. Προσθέστε κονιάκ και χοντροκομμένα καρύδια και βράστε ξανά για 2-3 λεπτά ανακατεύοντας τακτικά. Η παραλλαγή αυτή είναι πολύ καλή για να

συνοδεύσει παγωτό, γιαούρτι ή οποιαδήποτε ζύμη που χρειάζεται κάτι σιροπιαστό από πάνω.

Σοκολατάκια με καρύδι και μανταρίνι

Υλικά:

- 4 μεγάλα μανταρίνια
- 1/2 ποτήρι νερού (150 ml)χυμός φρέσκου μανταρινιού
- 3/4 φλ. τσαγιού ζάχαρη
- 1 κ.σ. γεμάτη κακάο άγλυκο
- 3 κ.σ. γεμάτες φρυγανιά
- 150 γραμμ. καρυδόψιχα ψιλοκομμένη (αλεσμένη αλλά όχι σε μορφή σκόνης)
- 1/2 φλ. τσαγιού κονιάκ
- 400 γραμμ. κουβερτούρα λιωμένη για επικάλυψη

Εκτέλεση

Αφού πλύνουμε καλά τα μανταρίνια, αφαιρούμε τις φλούδες. Τις αλέθουμε στο μίξερ και τις βάζουμε σε κατσαρόλα με τη ζάχαρη και το χυμό να βράσουν. Ανακατεύουμε πότε-πότε με ξύλινη κουτάλα. Αφήνουμε να βράσουν καλά μέχρι να γίνει σαν σφιχτή μαρμελάδα και να ξεκολλάει το μείγμα από την κατσαρόλα, περίπου 10'. Αφήνουμε λίγο να κρυώσει. Προσθέτουμε στο μείγμα τα καρύδια, τη φρυγανιά, το κακάο. Τ' ανακατεύουμε με κουτάλι πολύ καλά, να ζυμωθούν τα υλικά. Αφού κρυώσει το μείγμα και μπορούμε να το πλάσουμε, παίρνουμε ένα κομμάτι σαν καρύδι και το πλάθουμε μαστουνάκι. Κάθε φορά, πριν πιάσουμε μείγμα, βουτάμε τα δάχτυλα στο κονιάκ. Τ' αραδιάζουμε σε σχάρα ή λαδόκολλα. Τ' αφήνουμε να στεγνώσουν καλά. Βουτάμε τα καρυδένια μαστουνάκια σε λιωμένη σοκολάτα. Τ' αφήνουμε σε λαδόκολλα, να στεγνώσει η σοκολάτα. Τα τοποθετούμε σε δίσκο όλα μαζί ή τα διατηρούμε σε αεροστεγές σκεύος.

Κατασκευή



Κερί Από Μανταρίνι

Υλικά:

- 1 μανταρίνι με τη φλούδα
- 1 μαχαιράκι λαχανικών
- Λίγο ελαιόλαδο

Εκτέλεση

- 1) Παίρνουμε ένα μανταρίνι και χαράζουμε στη μέση του περιμετρικά με ένα μαχαιράκι λαχανικών τη φλούδα του. Το ξεφλουδίζουμε προσεχτικά και τώρα έχουμε 2 ημισφαίρια φλούδας μανταρινιού και τη σάρκα του ολόκληρη.
- 2) Παίρνουμε το ημισφαίριο φλούδας με το κοτσανάκι, θα δούμε μέσα το φυσικό φιτίλι του. Ρίχνουμε 1 κγ ελαιόλαδο βρέχοντας και το φιτιλάκι.
- 3) Ανάβουμε το φιτιλάκι. Στο άλλο μισό φλούδας μπορούμε να κάνουμε σχεδιάκια τρυπώντας το-εδώ δουλεύει η φαντασία μας και σκεπάζουμε το άλλο μισό με το φιτιλάκι, έτσι γίνεται σαν φαναράκι.



Λίγα μυστικά ακόμα:

Προαιρετικά, μπορούμε χωρίς να τρυπήσουμε το δεύτερο μισό, να το βάλουμε κάτω απο το άλλο με το φτιλάκι και να το βάλουμε σε ένα μπωλάκι με νερό-έτσι έχουμε κεράκι που επιπλέει!

Στολίστε το τραπέζι σας με το κεράκι την ώρα του φρούτου!

Το ίδιο γίνεται με πορτοκάλι και λεμόνι. Το φτιλάκι θα ανάβει όσο έχει λαδάκι.

ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ

Αγάπη μου Μανταρινιά

Αγάπη μου, αγάπη μου,
αγάπη μου μανταρινιά,
φεύγω απόψε στις εννιά,
το πλοίο σή , το πλοίο σή ,
το πλοίο σήκωσε πανια,
δώσε φιλιά στην Κοκκινιά.

Αγάπη μου, αγάπη μου,
αγάπη μου μανταρινιά,
με τσάκισε η απονιά,

στα μάτια το , στα μάτια το ,
στα μάτια τόση απονιά
και στην καρδιά μου η λησμονιά.

Αγάπη μου, αγάπη μου,
αγάπη μου μανταρινιά,
κόψε ένα φύλλο στις εννιά
και ρίχτο στ' ά , και ρίχτο στ' ά ,
και ρίχτο στ' άσπρα μου πανιά,
να μην με πάρει η ξενητειά.

Αγάπη μου, αγάπη μου,
αγάπη μου μανταρινιά,
φεύγω απόψε στις εννιά,
το πλοίο σή , το πλοίο σή ,
το πλοίο σήκωσε πανιά,
δώσε φιλιά στην Κοκκινιά.

Αχλάδια , μήλα , μανταρινία
και άλλα φρούτα στα κοφίνια .
Αν θες να τρως υγιεινά
φρούτα διάλεξε πολλά.

Ένα βράδυ, που ήταν μέρα,
κι έβρεχε χωρίς νερό,
έτρεχα δίχως να τρέχω,
την αγάπη μου να βρω.

Την βρήκα ξαπλωμένη,
όρθια σε μια γωνιά,
να μαζεύει μανταρινία
από μια πορτοκάλια.

Τραγούδι

Μες στα γλυκά ματάκια σου
μες στα γλυκά σου κάλλη
εξέχασα σιγά σιγά
κάθε αγάπη άλλη

Μήλο μου και μανταρίνι
ό,τι πεις εσύ θα γίνει

Και τώρα που σ'αγάπησα
τρελαίνομαι ολοένα
και χάνομαι και σβήνομαι
αγάπη μου στα ξένα.

ΠΟΙΗΜΑΤΑ

Το μανταρίνι ποιήμα

Όμορφη σα μανταρίνι
Ξεφλουδίζοντας τον καρπό σου
μ' άρπαξε τ' άρωμα
πριν απ' τη γεύση!

Ποιήμα

Άνοιξα μανταρίνι
και σε θυμήθηκα
πολλές φορές σε ξέχασα
μα δε σ' αρνήθηκα.

Ένας ξενύχτης άνεμος
πέρασε την αυγή
μαζί με τ' άρωμά σου
και σκόνισε τη γη.

Τα καλντερίμια γέμισε
με άσπρα γιασεμιά
και σαν το τζάμι εράγισε
του δρόμου η ερημιά.

Άνοιξη στο χειμώνα
λύπη μες στη χαρά

μ' ένα χαμόγελό σου
άνοιγα τα φτερά.

Ποίημα

Να ζαλιστώ με φλούδες μανταρίνι
να σκεπαστώ λιβάδια ασφοδελών
να ονειρευτώ πως αγαπώ
Εκείνη.

Ποιήμα

Ανοίγεις ένα μανταρίνι
και το άρωμα σε μουδιάζει.
Ανοίγεις έναν άνθρωπο
και δεν ξέρεις τι θα βρεις μέσα.
Το μανταρίνι
σε γλυκοκοιτάζει
όσο το τρως.
Ο άνθρωπος
σε αγριοκοιτάζει
όσο τον περιεργάζεσαι.
Οι φλούδες ενός
μικρού μανταρινιού,
συνά, είναι καλύτερος
συνομιλητής από έναν
μεγάλο άνθρωπο.
Κάτι είχα μυριστεί.

Ξέρετε ότι...;

Ο Ρώσος ναύαρχος Λογγίνος Χείδεν φέρεται
να έφερε πρώτος το μανταρίνι στη χώρα
μας;!

**Η κοινή ευρωπαϊκή λέξη για τους
μανδαρίνους δεν είναι κινεζικής αρχής αλλά
την οφείλουμε στο πορτογαλικό mandarim,
που είναι δάνειο από το μαλαϊκό mantri
(έπαιξε παρετυμολογικά ρόλο και το πορτογ.
ρήμα mandar, διατάζω), κι αυτό από το
ινδικό mantri, που θα πει «σύμβουλος»;! Η
ινδική μάντρα (mantra) είναι της ίδιας
ρίζας.**

BIBΛIOΓPAΦIA

www.wikipedia.gr

www.clickatlife.gr

www.google.com

www.sintagespareas.gr

www.argiro.gr

[www.affiliate-beauty –store.prositeslab.com](http://www.affiliate-beauty-store.prositeslab.com)

Εσπεριδοειδή-Alessandro Vecchi

Βιβλίο Εθνικής Τράπεζας ΦΥΤΟΛΟΓΙΟΝ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σελ.1-Εισαγωγή

Σελ.2-Μορφολογικά Χαρακτηριστικά

Σελ.3-Ετυμολογία, Προέλευση, το μανταρίνι σε 33 γλώσσες

Σελ. 4-Καλλιέργεια, Ποικιλίες και Είδη

Σελ.5-Σύσταση

Σελ.6 έως 8-Αιθέρια Έλαια-Θρεπτική Αξία

Σελ.9- Εφαρμογές και Χρήσεις

Σελ.10 έως 11-Συνταγές

Σελ 12.-Κατασκευές

Σελ.13 έως 15-Τραγούδια

Σελ.15 έως 16-Ποιήματα

Σελ.17-Ξέρετε ότι...

Σελ.18-Βιβλιογραφία, Περιεχόμενα