

# Ομάδα 2

Όνόματα μαθητών με αλφαβητική σειρά:

Μάριος Ζαφειράκης

Νίκος Καφούρος

Γιώργος Κοντζεδάκης

Γιώργος Κουμπούνης

Ηλίας Κ.

Γενικό θέμα : **Εσπεριδοειδή**

Θέμα ερευνητικής εργασίας για αυτή την ομάδα : **Πορτοκάλι-Κουμκουάτ**

Η εργασία πραγματοποιείται στα πλαίσια του μαθήματος της ερευνητικής εργασίας.

Του τμήματος **A2** του **1ου ΓΕΛ ΚΕΡΑΤΣΙΝΙΟΥ**.

ΓΙΑ ΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ **2012-2013**



## Πορτοκάλι

### *Εμφάνιση - Μορφολογικά Χαρακτηριστικά :*

Το σχήμα του πορτοκαλιού είναι σφαιρικό ή ωσειδές, η

φλούδα του παχιά ή λεπτή ανάλογα με την ποικιλία και η σάρκα του έχει χρώμα πορτοκαλί ή -στην ποικιλία σανγκουίνι- κόκκινο. Η εξωτερική επιφάνεια της φλούδας είναι σχετικά ανώμαλη και φέρει μικρά αδενώδη στίγματα που παράγουν αρωματικό αιθέριο έλαιο.

Η σάρκα του πορτοκαλιού χωρίζεται σε τμήματα που λέγονται σκελίδες ή φέτες. Κάθε φέτα περιβάλλεται από ινώδη ιστό λευκού χρώματος, που λέγεται ράκος. Στο εσωτερικό της κάθε φέτας υπάρχουν πολλά χωρίσματα, τα κύτταρα της σάρκας που είναι γεμάτα χυμό καθώς και μέχρι 3 σπόρια, αλλά μπορεί να υπάρχουν και φέτες χωρίς καθόλου σπόρια.

Η πορτοκαλιά ή επιστημονικά Κιτρέα η σινική, είναι αγγειόσπερμο, δικότυλο, αειθαλές φυτό που ανήκει στην τάξη των Σαπινδωδών και στην οικογένεια των Εσπεριδοειδών.

Είναι μικρό δέντρο που φτάνει σε ύψος τα 8 μέτρα και σπάνια τα ξεπερνά. Ο κορμός της είναι λείος και ίσιος, οι ρίζες της πλούσιες, θυσανωτές που δεν φτάνουν όμως σε μεγάλο βάθος.

Τα κλαδιά της πορτοκαλιάς σχηματίζουν γωνίες και απλώνουν, είναι κυλινδρικά και έχουν ελαστικότητα έτσι μπορούν να αντέχουν αρκετά μεγάλο βάρος καρπών αν και λυγίζουν.

Τα φύλλα της είναι μετρίου μεγέθους, πλατιά, λεία, στιλπνά και φέρουν μίσχους με πτερύγια. Κατά το μήνα Απρίλιο κάποια από τα παλιά φύλλα πέφτουν και αντικατανοφορούν κατά ομάδες. Από τα άνθη αυτά δένονται καρποί σε μικρό ποσοστό ενώ τα περισσότερα πέφτουν. Όταν από τα 10 άνθη δέσει 1 καρπός τότε η καρποφορία του δέντρου κρίνεται πολύ ικανοποιητική.

Τα άνθη της είναι λευκά, αρκετά μεγάλα και εύοσμα, βγαίνουν δε την άνοιξη μεμονωμένα από τους βλαστούς.

## Προέλευση

Το Πορτοκαλι προέρχεται από το φυτό με την κοινή ονομασία Citrus Sinensis και υπάρχουν πολλές θεωρίες σχετικά με την προέλευση του πορτοκαλιού. Όλες, όμως συγκλίνουν στο ότι το φυτό αυτό καλλιεργούνταν στην Κίνα και στην Ιαπωνία.

Γνωστή από τα αρχαία χρόνια όμως η εντατική της καλλιέργεια άρχισε από το 10 μ.Χ. αιώνα στη Βόρεια Αφρική. Γύρω στο 1490 έφτασε στις μεσογειακές χώρες από Πορτογάλους θαλασσοπόρους και πιθανολογείται ότι σε αυτούς οφείλει το όνομα της.

Στη συνέχεια από την Ελλάδα διαδόθηκε σε πολλές ευρωπαϊκές χώρες και Ισπανοί ιεραπόστολοι την μετέφεραν στη Βόρεια Αμερική. Γύρω στο 1490 έφτασε στις μεσογειακές περιοχές από Πορτογάλους θαλασσοπόρους και πιθανολογείται ότι σε αυτούς οφείλει το όνομα του. Στη συνέχεια από την Ελλάδα διαδόθηκε σε πολλές Ευρωπαϊκές χώρες και Ισπανοί ιεραπόστολοι το μετέφεραν στη βόρεια Αμερική.

## ***Ετυμολογία πορτοκαλιού :***

Πορτοκάλι > Ουσιαστικό

Προέρχεται απο την ιταλική λέξη Portogallo.

Σημασία : Ο καρπός της πορτοκαλιάς .

## ***Το πορτοκάλι σε άλλες γλώσσες :***

Αγγλικά= Όραντζ.

Ινδικά= Σαντάρα.

Ρώσικα= Απελσίν/Αράνζβοϊ.

Κινέζικα=Τζένγκ Σι.

Γερμανικά= Οραντζφάρμπενε.

Ιταλικά= Αράντσια.

Ιαπωνικά= Όρέντζι .

Ισπανικά: Ναράνχα.

Πολωνικά= Πομαράντσαβε.

## **Διάδοση - Καλλιέργεια - Παγκόσμια Κατανάλωση:**

### **Στην Ελλάδα**

Την ποικιλία Ουάσιγκτον Νάβελ από την Καλιφόρνια στην Ελλάδα έφερε το 1925 ο Άγγλος βοτανολόγος Σίδνεϋ Μέρλιν.

Καλλιεργήθηκε συστηματικά για πρώτη φορά και σε εμπορική κλίμακα στην Κέρκυρα, από τον ίδιο από τον οποίο και πήρε το όνομα της (ποικιλία Μέρλιν). Εκτός από την πορτοκαλιές εισήγαγε και τα μικρά Ιαπωνικά πορτοκαλάκια Κουμ-Κουάτ που ευδοκιμούν και καλλιεργούνται από τότε μόνο στην Κέρκυρα.

Στα τέλη του 19ου αιώνα η άνυδρη πεδιάδα της Αργολίδας ήταν εντελώς γυμνή. Η καλλιέργεια του πορτοκαλιού άρχισε την περίοδο του μεσοπολέμου όταν έγινε δυνατή η άρδευση της πεδιάδας με νερό από τις ανορύξεις πηγαδιών.

Στην παραγωγή πορτοκαλιού υπάρχουν διάφοροι πορτοκαλεώνες στην Ελλάδα. Ο πιο μεγάλος πορτοκαλεώνας βρίσκεται στο νομό Αργολίδας. Η εύφορη αργολική πεδιάδα αποτελεί την αργολική πεδιάδα αποτελεί την κατεξοχήν περιοχή ειδίκευσης παραγωγής πορτοκαλιών, συνεισφέροντας στο 1/2 της εθνικής παραγωγής. Στην Αργολίδα η παραγωγή πορτοκαλιών σήμερα αποτελεί το 70% της συνολικής καλλιέργειας στην χώρα μας.



Η καλλιέργεια του πορτοκαλιού άρχισε στην Αργολίδα την περίοδο του Μεσοπολέμου όταν έγινε δυνατή η άρδρευση της περιοχής απο νερό. Γύρω απο την καλλιέργεια του πορτοκαλιού αναπτύσσετε ένα συγκεκριμένο τοπικό αγρο-τροφικό σύμπλεγμα παραγωγής με καθριστική συμβολή στην τοπική οικονομία. Η διάθεση νωπών πορτοκαλιών κατευθύνετε σε αγορές εξωτερικού με χαμηλές απαιτήσεις ενώ στην εσωτερική αγορά οι παραγωγοί χάνουν μερίδια αγοράς απο διογκωμένες εισαγωγές. Οι παραγωγές πορτοκαλιού συνεργάζονται με εταιρίες χυμοποίηση πορτοκαλιού.

Το 1980 η διαδικασία χυμοποίησης πορτοκαλιών μετατράπηκε απο τοπική σε παγκόσμια διαδικασία. Η συνδιασμένη εμπορική εφαρμογή 2 καινοτόμων προϊόντων του κατεψυγμένου συμπηκνωματος χυμού πορτοκαλιού και της ασύπτικης

συσκευασίας **Tetra Pack** έχει προκαλέσει σημαντική αναδιάρθρωση στην οργάνωση του κλάδου χυμοποίησης πορτοκαλιών σε παγκόσμιο επίπεδο.

## Σε Παγκόσμιο Επίπεδο :

Η πορτοκαλιά είναι το εσπεριδοειδές που καλλιεργείται περισσότερο απο όλα τα άλλα σε όλο τον κόσμο.

Μετά την μπανάνα είναι αυτά που καταναλώνονται περισσότερο στον κόσμο,εκτός απο χώρες της Ανατολής όπου εκεί την πρώτη θέση έχουν τα μανταρίνια.

Αξίζει να ανεφέρουμε ότι στην Φλόριντα την μεγαλύτερη πολιτεία που παράγει πορτοκάλια,πάνω απο το 90% της παραγωγής απορροφάται απο τις βιομηχανίες για την παραγωγή χυμών και αναψυχτικών.

## ΕΙΔΗ - ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ

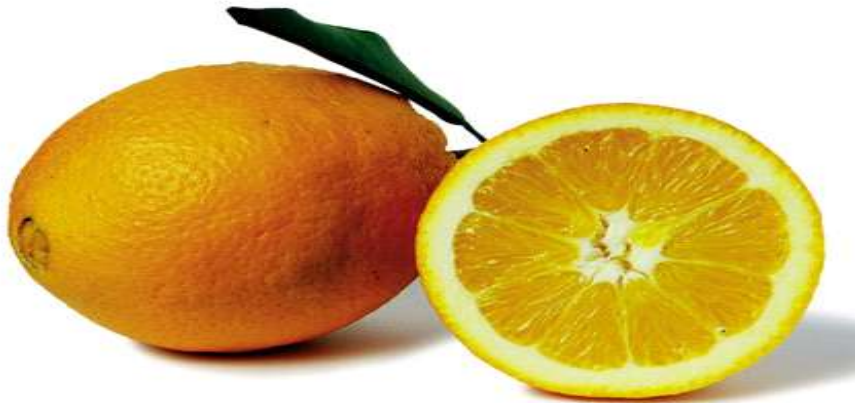
Στην Ελλάδα καλλιεργούνται περίπου 350.000 στρέμματα με πορτοκαλιές.Με τον βιολογικό τρόπο παραγωγής –στις ίδιες περιοχές– καλλιεργούνται περίπου 17.000 στρέμματα με πορτοκαλιές.

Οι κύριες ποικιλίες που καλλιεργούνται στην Ελλάδα είναι:

- Μέρλιν: Είναι η κυρίαρχη ποικιλία (περίπου 60%) της ελληνικής

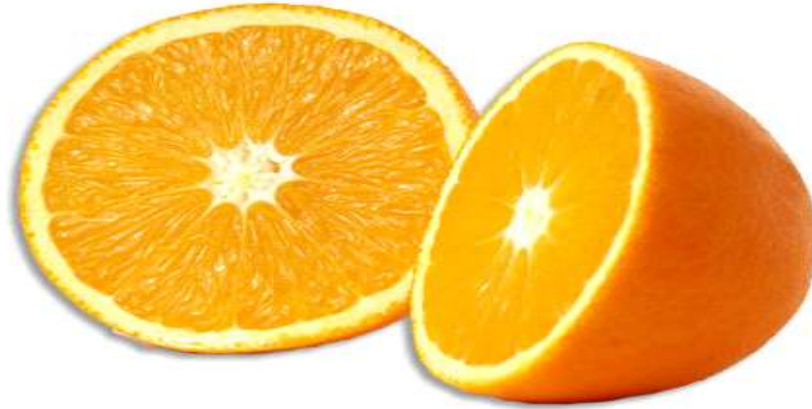


παραγωγής. Καλλιεργείται κυρίως στην Αργολίδα, στη Λακωνία, στα Χανιά και στην Αρτα. Ο καρπός της είναι μεγάλος, σφαιρικός και ο ομφαλός ενίοτε προεξέχει. Η σάρκα του είναι τραγανή, με ωραίο άρωμα και χωρίς σπόρια. Έχει μέτρια απόδοση σε χυμό, ο οποίος έχει μια ελαφρά πικράδα.



- Συλλέγεται από Νοέμβριο έως Μάρτιο.

- Βαλέντσια: Καρποί μέτριοι προς μεγάλοι, με σχήμα επίμηκες έως σφαιρικό. Φλοιός μετρίου πάχους, αρκετά λείος. Έχουν λίγα ή καθόλου κουκούτσια και είναι πολύ χυμώδη και γευστικά, αν και ολίγον τι όξινα.



-Συλλέγονται από Μάρτιο έως Σεπτέμβριο.

- Οι αιματόσαρκες (κόκκινο χρώμα σάρκας): μόρο, ταρόκο και σανγκουίνι. Ο καρπός τους είναι μεσαίου μεγέθους, χωρίς ομφαλό και πολλές φορές με λίγα σπόρια. Το σχήμα τους είναι στρογγυλό ή ελαφρώς επίμηκες. Η σάρκα τους είναι βαθύχρωμη, γευστική και με αρκετό χυμό. Πρώτα ωριμάζει η Μόρο και μετά ακολουθούν οι άλλες.



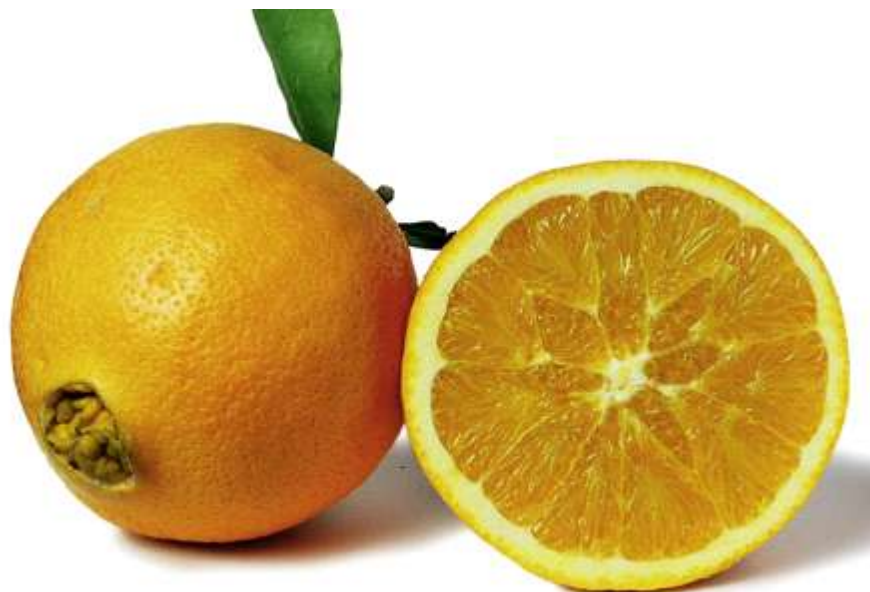
-Το Σαγκουίνι συλλέγεται το Δεκέμβριο και το Ταρόκο τέλη

## Ιανουαρίου.

- Σαλουσιανά: Έχει καρπό σφαιρικό, μεσαίου μεγέθους, χωρίς ομφαλό και χωρίς σπόρια. Η σάρκα του είναι γλυκιά, γευστική και αρκετά χυμώδης.



- Συλλέγονται από τέλη Νοεμβρίου μέχρι Φεβρουάριο.
- Νιου Χολ: Έχει καρπό ελαφρώς επιμήκη, μετρίου μεγέθους, με μικρό ομφαλό. Η σάρκα του είναι γλυκιά και γευστική.



- Συλλέγεται από Οκτώβριο έως Ιανουάριο.

- Ναβελίνες: Έχουν καρπό σφαιρικό, ελαφρώς ωσειδή, μετρίου μεγέθους, με μικρό ομφαλό και χωρίς σπόρια. Η σάρκα τους είναι λιγότερο γλυκιά από τα μέρλιν αλλά με πιο πολύ χυμό.

-Συλλέγονται από Οκτώβριο έως και Ιανουάριο.

## Τρόποι Πολλαπλασιασμού

*Το φύτεμα της πορτοκαλιάς είναι μια ολόκληρη επιστήμη. Είναι ένας κύκλος διαδικασιών που ακολουθείται ώστε να φτάσουμε στο σημείο, από ένα τόσο μικρό κουκούτσι, να έχουμε στα χέρια μας ένα όμορφο δέντρο με πολύ νόστιμους καρπούς.*

*Το φύτεμα γίνεται συνήθως το μήνα Μάρτιο, ώστε να έχει περάσει η ψυχρή εποχή των πάγων, γιατί τα φυτά είναι ευαίσθητα στις μικρές θερμοκρασίες και υπάρχει κίνδυνος για κάψιμο από τον πάγο.*

*Η γέννηση και η ζωή του δέντρου αυτού γίνεται ως εξής: Ο σπόρος που θα το φέρει στη ζωή είναι το κουκούτσι της νεραντζιάς, το οποίο αφού φυτρώσει σε κατάλληλα προετοιμασμένο έδαφος (καλοσκαμμένο και*

μαλακό), μεταφυτεύεται ένα χρόνο μετά. Όταν γίνει περίπου ένα μέτρο, κεντρώνεται με κεντράδι πορτοκαλιάς. Για να φυτευτεί αργότερα σε μόνιμο έδαφος πρέπει να έχει αναπτυχθεί γύρω στο ενάμισο μέτρο και φυτεύεται με όλο το χώμα που περιβάλλει το ριζικό του σύστημα (μπάλα), σε γούβες οι οποίες έχουν 70 πόντους βάθος και 50 πόντους πλάτος. Σε κάθε μια απ' αυτές τις γούβες μπαίνει το φυτό με όλο το χώμα (μπάλα) κάθετο και ίσιο και στη συνέχεια η γούβα γεμίζει με χώμα γύρω-γύρω και ο φυτευτής πατάει καλά τη ρίζα κρατώντας ίσιο το φυτό για να γίνει λυγερό και λεβεντόκορμο. Για το σκοπό αυτό το στηρίζει σε παλούκι μέχρι να ριζώσει και να δυναμώσει και να μπορεί να αντιστέκεται στα δυνατά φυσήματα του ανέμου. Το φυτό φαίνεται ότι είναι υγιές από το καταπράσινο χρώμα του και το πυκνό του φύλλωμα. Τα φυτά μεταξύ τους πρέπει να έχουν απόσταση 5-6 μέτρα, ώστε να υπάρχει αρκετός χώρος να αναπτυχθούν και να αναπνέουν. Τον πρώτο χρόνο της ζωής του έχει ανάγκη από συχνά ποτίσματα. Από το δεύτερο χρόνο γίνεται ελαφριά λίπανση με νιτρική αμμωνία και συνεχίζονται τα ποτίσματα. Τους πρώτους καρπούς τους δίνει μετά από τέσσερα χρόνια και χρόνο με το χρόνο δίνει πιο πολλούς μέχρι να ολοκληρωθεί η βιολογική του ανάπτυξη, οπότε θα δίνει πιο πολλούς καρπούς.

## Συσταση -Βιταμίνες -Αιθέρια Έλαια

Παρόλο που το πορτοκάλι και ο χυμός του έχουν ταυτιστεί κυρίως με τη βιταμίνη C, δεν πρέπει να ξεχνάμε πως εμπεριέχει και δεκάδες άλλες πολύτιμες ουσίες για τον οργανισμό, οι οποίες αξίζουν περαιτέρω διερεύνησης. Ας τις δούμε λοιπόν!

Ξεκινώντας από τα υπόλοιπα αντιοξειδωτικά στοιχεία του πορτοκαλιού, βλέπουμε πως στο αγαπημένο φρούτο υπάρχουν πάνω από 170 ουσίες με εξέχουσες αντιοξειδωτικές επιδράσεις, προσφέροντας μέγιστη προστασία έναντι της υπέρμετρης παραγωγής

των ελευθέρων ριζών, μορίων με ιδιαίτερα βλαπτική επίδραση στο κύτταρο.

Οι ουσίες αυτές ανήκουν σε τρεις μεγάλες κατηγορίες: τα φλαβονοειδή, τα λιμονοειδή και τα καροτενοειδή.

### Αναλυτικά :

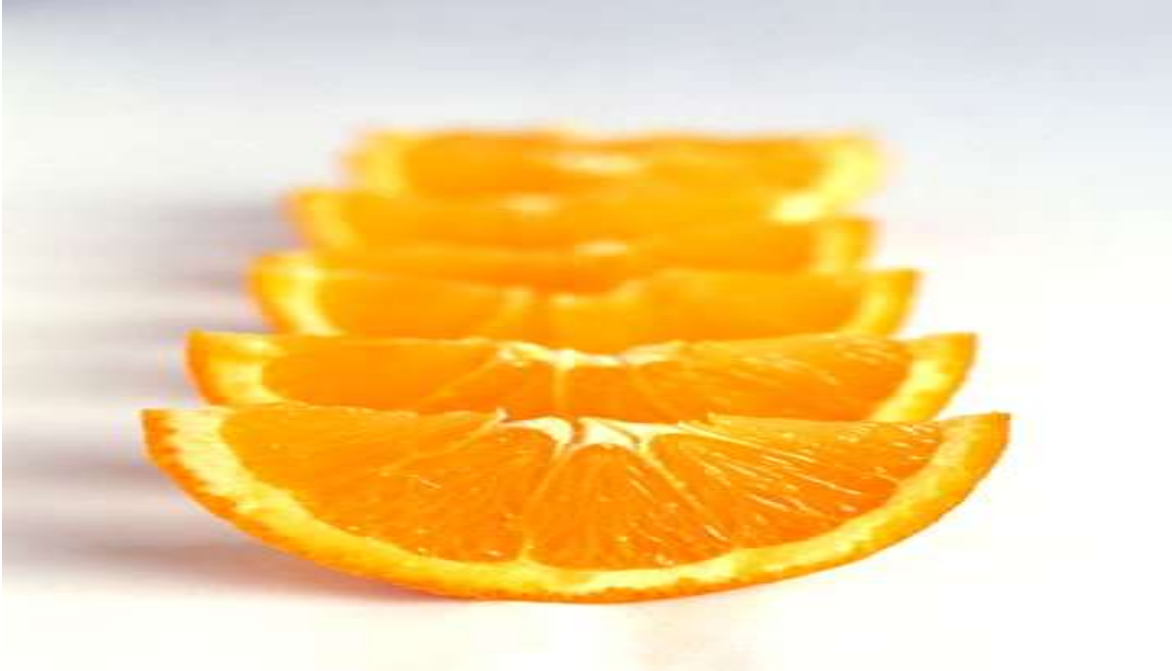
1. Τα φλαβονοειδή είναι ουσίες που υπάρχουν μόνο στις φυτικές τροφές και σωρεία αναλύσεων και μελετών, κυρίως σε πειραματόζωα, έχουν δώσει ενδείξεις για μια σειρά θετικών επιδράσεών τους στην υγεία, όπως η καταπολέμηση φλεγμονών και η ανακοπή της ανάπτυξης καρκινικών κυττάρων.

2. Περίπου 38 διαφορετικά λιμονοειδή εμπεριέχονται στο πορτοκάλι και κυρίως στη σάρκα του. Τα πολύτιμα αυτά στοιχεία φαίνεται να συμβάλλουν στην προστασία έναντι διαφόρων μορφών καρκίνου

3. Επίσης αξίζει να αναφερθεί, πως αν και η περιεκτικότητα του πορτοκαλιού σε β-καροτίνη είναι χαμηλή, εμπεριέχει σε αξιοσημείωτα ποσά άλλα «μέλη» της οικογένειας των καροτενοειδών, όπως η λουτεΐνη και η ζεαξανθίνη.

4. Τέλος, ένα από τα σημαντικότερα αξίας για τον παιδικό οργανισμό συστατικά, που εμπεριέχει το πορτοκάλι, είναι και το φυλλικό οξύ, που ανήκει στο σύμπλεγμα των βιταμινών Β. Το φυλλικό οξύ παρεμβαίνει ουσιαστικά στην πορεία της κυτταρικής διαίρεσης και ειδικότερα στην αιμοποίηση. Επίσης, η επάρκεια σε φυλλικό οξύ, μειώνει το ρίσκο που διατρέχει η έγκυος να γεννήσει παιδί με προβλήματα νευρολογικής φύσεως, ενώ παράλληλα κρίνεται απαραίτητη για τη μείωση των καρδιαγγειακών νοσημάτων.





**Η θρεπτική ανάλυση ανά 100 γραμμάρια πορτοκαλιού  
έχει ως εξής:**

**-Πλούσιο σε οξέα φρούτων, σάκχαρα και βιταμίνη C**

**-Θερμίδες 49 kcal**

**-Νάτριο 86 mg**

**-Λιπαρά 0,2 γρ.**

**-Πρωτεΐνες 1 γρ.**

**-Υδατάνθρακες 12,2 γρ.**

**-Ασβέστιο 41 mg**

**-Σίδηρος 0,4 mg**

**-Φώσφορο 20 mg**

**-Νερό 200 γρ.**

**-Κάλιο 1 mg.**

**Το πορτοκάλι είναι πλούσιο σε βιταμίνη C, φυλλικό οξύ, κάλιο, σελήνιο και φυτικές ίνες, β-καροτίνη, πηκτίνη, κάλιο, ασβέστιο, σίδηρο, ιώδιο, φώσφορο, μαγγάνιο, νάτριο, χλώριο και ψευδάργυρο.**

***Αιθέρια Έλαια :***





**Το αιθέριο έλαιο ονομάζεται και εσσάνς και προέρχεται από τα φυτά και αποτελεί υπέρσυμπυκνώμα τους. Η περισταλτική δράση του στα έντερα το καθιστά χρήσιμο στην δυσκοιλιότητα. Είναι τέλειο κατά της αϋπνίας ως εναλλακτικό της λεβάντας και του νερολί.**

**Επίσης χρησιμοποιείται για στοματικές πλύσεις ως αντισηπτικό και βακτηριοστατικό. Αναμιγνύεται με λεβά-ντα, νερολί, λεμόνι, ιεροβότανο, μύρο, μοσχοκάρυδο, κανέλλα, γαρύφαλλο.**

**Το αιθέριο έλαιο Πορτοκάλι παράγεται από την φλούδα του καρπού, όσο χαλαρωτικό, καταπραϋντικό και αντικαταθλιπτικό είναι, άλλο τόσο φημίζεται για την ικανότητα του να τονώνει την επιδερμίδα και να δυναμώνει τα μαλλιά. Κατάλληλο για χρήση στο μπάνιο ή στο μασάζ, αλλά ακατάλληλο να το απλώσουμε στην επιδερμίδα μας και εκτεθούμε για αρκετή ώρα στην ηλιακή ακτινοβολία.**

**Επίσης με το υπέροχο άρωμά του, ανήκει στα αφροδισιακά αιθέρια έλαια. Έχει ένα μαγικό τρόπο να προσφέρει ευεξία και να μετατρέπει την κακοκεφιά σε χαρούμενη διάθεση. Είναι αναζωογονητικό, τονωτικό και δίνει ενέργεια. Είναι ιδανικό για να καθαρίσει και να τονώσει μια ατμόσφαιρα "αρρώστιας" και έχει αντιφλεγμονώδη δράση.**

**Το έλαιο του πορτοκαλιού έχει τις εξής ιδιότητες :**

- Αντικαταθλιπτικές.
- Αντισπασμωδικές.
- Στομαχικές.
- Ελαφρώς καταπραϋντικές των νεύρων .
- Διεγερτικές του λεμφικού και πεπτικού συστήματος .
  - Απολυμαντικές.
  - Αντιπυρετικές.
  - Καρδιοτονωτικές .
- Είναι κατάλληλο για την παχυσαρκία.
- Βοηθάει στην καταπολέμηση της κατακράτησης υγρών.
- Καταστέλλει την ταχυπαλμία αλλά και την αϋπνία.



### **Εφαρμογές του ελαίου του πορτοκαλιού :**

- **Μασάζ**
- **Σάουνα**
- **Εισπνοές**
- **Μπάνια**
- **Κομπρέσες**
- **Αρωματισμός δωματίου**

# **Εφαρμογές - Χρήσεις**

## **Ιδιότητες πορτοκαλιού για την επιδερμίδα:**

- 1) Βοηθά στην παραγωγή του κολλαγόνου του δέρματος (ανάπλαση)**
- 2) Κάνει λεύκανση στην επιδερμίδα (καταπολεμά πανάδες και δυσχρωμίες)**
- 3) Ενισχύει την άμυνα της επιδερμίδας απέναντι στη μόλυνση της ατμόσφαιρας.**
- 4) Προστατεύει και ενδυναμώνει το αγγειακό πλέγμα που οξυγονώνει την επιδερμίδα.**
- 5) Δίνει λάμψη και ζωντάνια στην επιδερμίδα**

**Προσοχή: η χρήση καλλυντικών με παράγωγα πορτοκαλιού είναι καλό να αποφεύγεται κατά τους καλοκαιρινούς μήνες.**

## **Μάσκα με χυμό πορτοκαλιού:**

## **Λιπαρή επιδερμίδα**

**1 κουταλάκι του γλυκού άργιλο σε σκόνη .  
Μισό κουταλάκι καλαμποκάλευρο  
Λίγο χυμό πορτοκαλιού μέχρι να έχουμε ένα  
ομοιόμορφο λεπτόρρευστο πολτό.**

## **Κανονική επιδερμίδα**

**1 κουταλάκι του γλυκού μέλι  
1 κουταλάκι του γλυκού γιαούρτι  
Λίγο χυμό πορτοκαλιού μέχρι να έχουμε ένα  
ομοιόμορφο λεπτόρρευστο πολτό.**

## **Ξηρή επιδερμίδα**

**1 κουταλιά της σούπας γιαούρτι – μισό κουταλάκι  
μαγιά μπύρας σε σκόνη – 1 κουταλάκι λάδι αβοκάντο  
- λίγο χυμό πορτοκαλιού μέχρι να έχουμε ένα  
ομοιόμορφο λεπτόρρευστο πολτό.**

**Απλώνετε τις μάσκες στο πρόσωπο, αποφεύγοντας  
την περιοχή των ματιών. Αφήνετε να δράσουν για 15  
λεπτά. Ξεπλένετε με χλιαρό νερό.**

## Άλλες Ιδιότητες:

- *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 απωθήσει.*
  - *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*

## *Συνταγές με πορτοκάλι:*



## *Πορτοκαλόπιτα .*



## *Τι χρειαζόμαστε:*

- 1 πακετο φυλλο κρουστα
- 1 κεσεδακι γιαουρτι 2%
  - 4 αυγα
- 1 ποτηρι καλαμποκελαιο
  - 1 φλ. ζαχαρη
  - 1-2 βανιλιες
- 1 φακελακι μπεϊκιν παουντερ
- Ξύσμα απο ενα πορτοκαλι

### **για το σιροπι:**

- 3 ποτηρια νερο
- 2 ποτηρια ζαχαρη
- ξυλακι κανελλας (προαιρετικα)
- φλουδα ενος πορτοκαλιου

### **Πως το κάνουμε:**



1. Βάζουμε όλα τα υλικά εκτός από τα φύλλα σε ένα μπολ και χτυπάμε με το συρμα. Όταν γίνει ένα ομοιογενές μίγμα αρχίζουν να ριχνουμε τα φύλλα. Πριν τα έχουμε κοψει όπως είναι από τη συσκευασία σε 4 κομμάτια το κάθε φύλλο. Ένα-ένα λοιπόν τσαλακωνουμε τα κομμένα φύλλα σαν να τσαλακωνουμε χαρτί και τα ριχνουμε μέσα στο μίγμα.
2. Αφού τελειώσουν τα φύλλα, βάζουμε το μίγμα σε λαδωμένο ταψί και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο για 30-35 λεπτά στους 180-200 βαθμούς ανάλογα το φούρνο.
3. Έχουμε εν τω μεταξύ βράσει και δεσει το σιρόπι. Όταν ψηθεί το γλυκό μας, το χαραζουμε και ριχνουμε το χλιαρό έως κρύο σιρόπι. Μπορούμε να συνοδεύσουμε με σαντούγι ή παγωτό.

## Γλυκό του κουταλιού πορτοκάλι .



## Υλικά

- 5 μεγάλα πορτοκάλια με χοντρή φλούδα
- 1 κιλό κρυσταλλική ζάχαρη

## Εκτέλεση

1. Πλένουμε καλά τα πορτοκάλια. Αφαιρούμε προσεκτικά το δέρμα τους, με τη βοήθεια ενός τρίφτη.
2. Τα βράζουμε ολόκληρα, σε μία κατσαρόλα με νερό, 3 φορές από 5 λεπτά και αφαιρούμε το βρασμένο νερό κάθε φορά. Ακολουθούμε αυτή τη διαδικασία για να ξεπικρίσουν τα πορτοκάλια.
3. Αφού βράσουν τα αφήνουμε να παγώσουν και στη συνέχεια κόβουμε το κάθε πορτοκάλι σε 8 κομμάτια.
4. Με ένα ψαλίδι αφαιρούμε τις ίνες από το εσωτερικό τους και τα κουκούτσια, αν έχουν.
5. Τοποθετούμε τα κομμάτια σε μία κατσαρόλα, σε στρώσεις και πασπαλίζουμε την κάθε στρώση με ζάχαρη. Τέλος καλύπτουμε με την υπόλοιπη ζάχαρη και τα αφήνουμε για μία νύχτα, έτσι ώστε να βγάλουν το χυμό τους.
6. Την επόμενη μέρα, αφού έχει λιώσει η ζάχαρη, τα βράζουμε σε μέτρια φωτιά, για 25 λεπτά περίπου, μέχρι να δέσει το σιρόπι.
7. Αφήνουμε το γλυκό μας να αποκτήσει θερμοκρασία δωματίου και στη συνέχεια γεμίζουμε σε αποστειρωμένα δοχεία.

# Μαρμελάδα πορτοκάλι.



## Υλικά

- 1 κιλό πορτοκάλια (χωρίς κουκούτσια)
  - 1 κιλό ζάχαρη
  - 1 λεμόνι

## Εκτέλεση:

1. Πλένουμε καλά τα πορτοκάλια και τα ξεφλουδίζουμε. Βάζουμε το εσωτερικό τους να βράσει σε μία κατσαρόλα με λίγο νερό μέχρι να λιώσει.
2. Μόλις βράσει το περνάμε από τον μύλο έτσι ώστε να πάρουμε έναν πολτό απαλλαγμένο από τα σκληρά μέρη

του πορτοκαλιού.

3. Βράζουμε τις φλούδες σε μια κατσαρόλα με πολύ νερό για δέκα λεπτά από την ώρα που θα αρχίσει να κοχλάζει.
4. Αλλάζουμε το νερό και τα ξαναβράζουμε μέχρι να μαλακώσουν καλά.
5. Όταν μαλακώσουν τα βγάζουμε σε ένα σουρωτήρι και τα ξεπλένουμε με άφθονο κρύο νερό.
6. Με ένα μαχαίρι κόβουμε τις φλούδες σε λεπτές λωρίδες. Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε τις φλούδες, το χυμό λεμονιού, τη ζάχαρη και τον πολτό και τα βράζουμε μέχρι να πήξει η μαρμελάδα.

## Μαφιν με Πορτοκάλι



## Υλικά :

- Αλεύρι: 1 κούπες
- Μπέικιν: 1 κουταλάκι τσαγιού
- Σόδα: 1/2 κουταλάκι τσαγιού
  - Αλάτι: 1 πρέζα
  - Ζάχαρη: 3/4 κούπας
- Αποξηραμένα κρानμπέρις: 1 κούπα
  - Αυγό: 1 μεγάλο
- Πορτοκάλι: 1 μεγάλο το χυμό (3/4 κούπας) και το ξύσμα
- Ηλιέλαιο: 1/4 κούπας (ή πολύ ελαφρύ ελαιόλαδο)

## Εκτέλεση:

1. Προαθερμαίνετε το φούρνο στους 200 βαθμούς. Βάζετε τα ειδικά χαρτάκια για μάφιν στο ειδικό ταψί για 12 μάφινς.
2. Ανακατεύετε σε ένα μπολ, το αλεύρι, το μπέικιν, τη σόδα, το αλάτι, την ζάχαρη και τα κρानμπερις. Σε άλλο μπολ χτυπάτε μαζί το αυγό, τον χυμό, το λάδι και το ξύσμα.
3. Ρίχνετε το μείγμα των υγρών υλικών στο μείγμα με το αλεύρι και ανακατεύετε απαλά, ίσα - ίσα να μουσκέψει όλο το αλεύρι.
4. Μοιράζετε το μείγμα στα 12 φορμάκια που ετοιμάσατε και

ψήνετε στον προθερμασμένο φούρνο για 20 λεπτά περίπου.  
Βγάξετε, αφήνετε 3 - 4 λεπτά να πέσει λίγο η θερμοκρασία τους  
και τα ξεφορμάρετε. Αφήνετε σε σχάρα να κρυώσουν εντελώς.

### ***Κατασκευές με πορτοκάλι:***



*Το σαπούνι πορτοκαλιού είναι ότι καλύτερο για το σώμα. Εκτός από τις ιδιότητες του πορτοκαλιού σε συνδυασμό με το χαμομήλι, το ξύσμα πορτοκαλιού θα διαπιστώσετε ότι κάνει απαλή απολέπιση στο δέρμα.*

*Χρώμα ανοιχτό πορτοκαλί και άρωμα ελαφρύ και διακριτικό.*

*Για το σαπουνάκι αυτό, θα πρέπει να γίνει προετοιμασία από την προηγούμενη ημέρα.*

*Τα υλικά που θα χρειαστούμε είναι:*

- *Ελαιόλαδο 600γρ.*
- *Έλαιο καρύδας 200γρ.*
- *Αμυγδαλέλαιο 200γρ.*
- *Καυστική σόδα (NaOH) 138.47γρ.*
- *Αφέψημα χαμομηλιού με αποσταγμένο νερό  
102γρ*
- *Φρέσκο χυμό πορτοκαλιού 238γρ*
- *Ξύσμα πορτοκαλιού αποξηραμένο 1κουτ.  
Γλυκού*
- *Αιθέριο έλαιο πορτοκαλιού 10ml*
- *Αιθέριο έλαιο ιλανκ ιλανκ 15 σταγόνες*

*Προετοιμασία μια ημέρα πριν την εκτέλεση της  
συνταγής.*

- 1. Αποξήρανση ξύσματος πορτοκαλιού.*
- 2. Για ένα κουταλάκι του γλυκού όπως μας λέει η συνταγή  
θέλουμε ξύσμα από 3 πορτοκάγια περίπου.*
- 3. Βάζουμε σε χαρτί κουζίνας το ξύσμα και το αφήνουμε σε  
ένα καλά αεριζόμενο μέρος. Αν δεν έχει πολύ υγρασία η*



ατμόσφαιρα, σε περίπου 24 ώρες έχει ξεραθεί.

4. Επειδή όμως το υλικό αυτό θα είναι κάπως κολλημένο, θα χρειαστεί να το σπάσουμε για να γίνει μικρά μικρά κομματάκια. Να θυμίζει σκόνη, φαίνεται στη φωτογραφία.

5. Γι' αυτό το χτυπάμε σε ένα γουδί.

6. Ζυγίζουμε και βάζουμε στην κατάψυξη τον χυμό πορτοκαλιού, ώστε την άλλη μέρα να το έχουμε σε πάγο.

7. Ετοιμάζουμε το αφέψημα χαμομηλιού, (πάντα με αποσταγμένο νερό) όσο πιο «δυνατό» μπορούμε. Δε θέλουμε να είναι ζεστό όταν θα αναμιχτεί με την καυστική σόδα (θερμοκρασία δωματίου).

\* Ο χυμός πορτοκαλιού και το αφέψημα χαμομηλιού αντικαθιστούν το νερό.

\* Το ξύσμα πορτοκαλιού καθώς και τα αρώματα θα προστεθούν λίγο πριν τελειώσει το ανακάτεμα.

**Διακοσμητικά με Πορτοκάλι:**





*Με το πορτοκάλι μπορείς να φτιάξεις πολύ όμορφες κατασκευές όπως η παραπάνω και είναι πολύ εύκολο.*

*Πρώτα κόβεις γύρω-γύρω το φλούδι περίπου μισό εκατοστό φάρδος όπως όταν καθαρίζεις ένα πορτοκάλι για να το φας και προσπαθείς να μη σου κοπεί και να έχει ελικοειδή σχήμα.*

*Κατόπιν κόβεις ένα άλλο ολόκληρο πορτοκάλι σε πολύ λεπτές οριζόντιες φέτες.*

*Μετά αφού στρώσεις μια λαδόκολλα τα τοποθετείς σε ταψί και τα ψήνεις στο φούρνο σε πολύ χαμηλή θερμοκρασία γύρω στους 80 βαθμούς για καμιά ώρα (εξαρτάτε πάντα από το φούρνο σας) μέχρι να ξεραθούν καλά (2-3 μέρες).*

*Στη συνέχεια τα κόλλάμε πάνω σε ύφασμα και κολλάμε πάνω στις φέτες πορτοκαλιού γαρύφαλλα. Χρησιμοποιούμε και άλλα υλικά για να φτιάξουμε μια ωραία σύνθεση όπως σχοινί στο οποίο δένουμε κανέλα και ξερά κλαδιά. Τέλος στερέωνουμε όλο το ύφασμα στο πίσω μέρος από κάτι μάσκες που έχουμε με κόλλα σιλικόνης και τα κρέμαμε στο τοίχο.*

*Μια ωραία ιδέα επίσης είναι να κρεμάσετε το ύφασμα στο καλοριφέρ και όταν ανάβουν να ευωδιάζουν τα αρώματα του πορτοκαλιού και τις κανέλας. Ενισχύστε το άρωμα ρίχνοντας πάνω τους λίγο εσάνς*

πορτοκαλιού ,γαρίφαλου ή κανέλας.

## **Αναζωογονητικό λάδι σώματος με πορτοκάλι**



### **Υλικά:**

*100 ml αμυγδαλέλαιο, 100ml βερικοκέλαιο και 50 σταγόνες αιθέριο έλαιο πορτοκαλιάς.*

### **Παρασκευή:**

*Αναμιγνύετε τα υλικά. Χρησιμοποιήστε το μίγμα μετά το ντους σε βρεγμένη επιδερμίδα και σκουπιστείτε απαλά μετά με μια πετσέτα.*

**Μάσκα με οξέα πορτοκαλιού για λάμψη και απολέπιση**

## **(μαλακώνει και αναζωογονεί)**

### **Υλικά:**

*1 κουταλιά της σούπας χυμό πορτοκαλιού και 1 κουταλάκι του γλυκού αλόη gel.*

### **Παρασκευή:**

*Βάζουμε σε ένα μπολάκι τη 1 κουταλιά της σούπας χυμό πορτοκαλιού και το 1 κουταλάκι του γλυκού αλόη gel. Ανακατεύουμε το μίγμα και τοποθετούμε μέσα 2 γάζες έτσι ώστε να εμποτιστούν καλά.*

*Τοποθετούμε τη μια γάζα στο μέτωπο και την άλλη στο κάτω μέρος του προσώπου (κάτω από τα μάτια), αποφεύγοντας την περιοχή των ματιών. Αφήνουμε τα οξέα πορτοκαλιού να δράσουν για 10-15 λεπτά.*

*Εφαρμόζουμε αυτήν την απολεπιστική μάσκα 1 φορά την εβδομάδα, αν έχουμε πολύ σκληρή και λιπαρή επιδερμίδα και κάθε 15 ημέρες αν έχουμε ευαίσθητη επιδερμίδα.*

***Έθιμα-Λαογραφικά στοιχεία***

## **ΤΟ ΕΘΙΜΟ ΤΩΝ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΩΝ**

**Στην περιοχή του Ασβεστοχωρίου κάθε χρόνο αναβιώνει το έθιμο με τα πορτοκάλια.. Στη μέση της εκκλησίας του Αγίου Γεωργίου θα τοποθετηθεί ένα τραπέζι στολισμένο με κλαδιά κυπαρισσιού και πορτοκάλια.**

**Καθώς θα ψάλλεται η θεία λειτουργία, το τραπέζι θα περιστοιχίσουν μικρά παιδιά, που θα κρατούν κεριά στολισμένα με πορτοκάλια .**

**Μετά την απόλυση της θείας λειτουργίας οι εκκλησιαζόμενοι θα πάρουν από ένα κλωνάρι κυπαρισσιού και ένα πορτοκάλι, τα οποία θα τοποθετήσουν στο εικονοστάσιο του σπιτιού τους.**

**ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΚΑΡΚΟΥΛΑ**

### **Πορτοκάλι Ντυμένο**

**Πρότειναν απλά το πορτοκάλι με μοσχοκάρφια σε αυτόν που συναντούσαν, του λέγανε «Χρόνια Πολλά» και αυτός έδινε το φιλοδώρημα.**

**Ο ιστοριοδίφης Ηλίας Τσιτσέλης αναφέρει πως το έθιμο αυτό ήταν παλιό, το περιέγραψε το 1910 και λέει, πως ήταν έθιμο**

*των πτωχών παιδιών, των επαιτών, και των νεωκόρων. Υπάρχει  
δε και άλλη εκδοχή, πως το έθιμο αυτό δεν το επινόησαν οι  
χωριάτες, αλλά τα παιδιά των ναυτικών «εμπορεύοντας» με  
αυτόν τον τρόπο τα μπαχαρικά που έφερνε ο πατέρας-ναυτικός,  
υλικά που ήταν ακριβά και για λίγους.*

*Όπως και να έχει το έθιμο αυτό, με την υπέροχη ευχή που δίνει  
ο προσφοράν το προκάδο πορτοκάλι «Να σου δίνει ο Θεός  
δύναμη όπως τους χυμούς του ζωοδότου πορτοκαλιού», έχει  
αναβιώσει στην πόλη του Ληξουρίου από το 1995, από μαθητές  
σχολείων και παιδιά συλλόγων.*

### **Στίχοι-Τραγούδια:**



- 1. Χάρης&Πάνος Κατσιμίχας -Όταν σου λέω πορτοκάλι, να  
βγαίνεις .*
- 2. Αντώνης Βαρδής -Βόρτα πορτοκάλι.*
- 3. Μάγδα Γιαννικού - Τραγουδάμε πορτοκάλι.*
- 4. Σοφία Αρβανίτη - Ζωή σαν πορτοκάλι.*

5. Αλκηστis Πρωτοψάλτη- Πορτοκάλι

6. Γιώργης Χριστοδούλου- Η αγάπη είναι ένα πορτοκάλι

7. Τερλίγκας Μιχάλης - Πορτοκαλιά του Καραβά.

8. Νίκος Παπάζογλου- Λεμόνι στην πορτοκαλιά.

9. Λυγαριά- Πορτοκαλιά.

10. Ξανθόπουλος Νίκος- Τα πορτοκάλια

11. Μίλτος Σαχτούρης - Πορτοκαλιά

## Ιστορίες-Μύθοι-Ανέκδοτα:



**Το πορτοκάλι στην αρχαία ελληνική μυθολογία έχει από μελετητές ταυτιστεί με τον χρυσό καρπό των**

**δέντρων στον κήπο των Εσπερίδων. Στη μυθολογία αναφέρονται ως τα «χρυσά μήλα», τα οποία τα είχε χαρίσει η θεά Γη ως γαμήλιο δώρο στον Δία και την Ήρα. Η Ήρα φύτεψε τα δέντρα στον κήπο των Εσπερίδων, τον οποίο φρουρούσε ο Λάδωνας, μυθικός δράκος με εκατό κεφάλια, στην χώρα των Υπερβορείων.**

**Ο μυθικός Άτλας, βρισκόταν έξω από τον κήπο και είχε καταδικαστεί από τον Δία να σηκώνει αιώνια στους ώμους του τον ουρανό. Οι κόρες του Άτλαντα έκλεβαν αυτά τα χρυσά μήλα και γι' αυτό η Ήρα ανέθεσε στις Εσπερίδες και τον Λάδωνα την προστασία τους.**

**Ο Ευρυσθέας ζήτησε από τον Ηρακλή να κλέψει αυτά τα χρυσά μήλα και να του τα παραδώσει. Πρόκειται για τον ενδέκατο άθλο του Ηρακλή. Κατά τη διάρκεια αυτού του περιπετειώδους άθλου, ο Ηρακλής απελευθέρωσε τον Προμηθέα από τις αλυσίδες του σκοτώνοντας τον αετό που τον κατάτρωγε.**

**Με σύντροφο πλέον τον Προμηθέα έφτασε έξω από τον κήπο των Εσπερίδων.**

**Στο σημείο αυτό παραδίδονται τρεις εκδοχές σχετικά με τον τρόπο που κατάφερε τελικά να αποσπάσει τα χρυσά μήλα από τον καλά φυλασσόμενο κήπο. Σύμφωνα με την πρώτη εκδοχή, μετά από παρότρυνση του Προμηθέα, ο Ηρακλής ζήτησε από τον Άτλαντα να του φέρει τα πολύτιμα χρυσά μήλα και**



**προθυμοποιήθηκε να κρατήσει ο ίδιος ο Ηρακλής τον ουρανό στις πλάτες του, όσο ο Άτλας θα έκλεβε τα εσπεριδοειδή.**

**Ο Άτλας έκλεψε τους καρπούς , αλλά αντί να τους παραδώσει στον Ηρακλή , δήλωσε ότι θα τους παρέδιδε ο ίδιος στον Ευρυσθέα και θα άφηνε για πάντα τον Ηρακλή στη θέση του.**

**Ο Ηρακλής βρέθηκε σε δεινή θέση .**

**Κατάφερε όμως να ξεγελάσει τον Άτλαντα ζητώντας του να κρατήσει ξανά και μόνο για λίγο του ουρανό στους ώμους του, προκειμένου να φτιάξει ο ίδιος ο Ηρακλής ένα αναπνευστικό μαξιλάρι , ώστε να κρατάει καλύτερα τον ουρανό.Ο Άτλας πείστηκε και έτσι ο Ηρακλής με δόλιο τρόπο του απέσπασε τα χρυσά μήλα .**

**Σύμφωνα με τη δεύτερη εκδοχή ο Ηρακλής πηγαίνει μόνος του στον Κήπο των Εσπερίδων , σκοτώνει τον δράκοντα Λάδωνα και έτσι κλέβει τα χρυσά μήλα και τέλος κατά την τρίτη εκδοχή ο Ηρακλής πείθει τις Εσπερίδες να αποκοιμίσουν τον Λάδωνα και μόνες τους πλέον να αποσπάσουν τους χρυσούς καρπούς και να τους δώσουν στον Ηρακλή.**

**Έτσι ο Ηρακλής αποκτά στην κατοχή του τα χρυσά μήλα , τα οποία παραδίδει στον Ευρυσθέα. Ο Ευρυσθέας τα δωρίζει πίσω στον Ηρακλή και ο Ηρακλής με τη σειρά του στην θεά Αθήνα.Τέλος, η σοφή θεά επιστρέφει τα χρυσά μήλα στον κήπο των Εσπερίδων , εκεί δηλαδή όπου ανήκουν.**



## **Άνθρωπος - Πορτοκάλι**

Κάθε άνθρωπος ,σύμφωνα με το με το μύθο λοιπόν,  
είναι ένα μισό πορτοκάλι ... σ'όλη τη ζωή ψάχνει το άλλο  
του μισό για να ολοκληρωθεί...να γίνει ένα τέτοιο  
Πορτοκάλι...! Όσο πιο γρήγορα γίνει αυτό τόσο το  
καλύτερο βέβαια, γιατί υπάρχουν πολλά χρόνια  
μπροστά του... χρόνια  
**ΑΓΑΠΗΣ-ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗΣ-ΕΥΤΥΧΙΑΣ.!!!**

Εύχομαι αυτήν την χρονιά να βρείτε όλοι το δικό σας  
πορτοκάλι αυτό που θα ολοκληρώσει την ζωή σας και  
θα σας χαρίσει πληρότητα ψυχής και γαλήνης. εύχομαι  
κανείς να μην είναι και κυρίως και να μην νιώθει μόνος  
γιατί η μοναξιά όταν δεν είναι επιλογή, είναι σκληρή και  
ποναεί.

### **Ανέκδοτα:**



**1.ΔΑΣΚΑΛΑ: ΑΝ είχα 7 πορτοκάλια στο ένα χέρι**

*και 8 στο άλλο τι θα είχα;*

**ΜΑΘΗΤΗΣ: Μεγάλα χέρια.!**

**2.Όταν ο Chuck Norris κοιτάζει τα πορτοκάλια,  
αυτά γίνονται χυμός.**

## ***Ποίηση***

### **Η Πορτοκαλιά Ιστορία**

**Μια φορά στο Μαραθώνα**

**Σ' ένα πορτοκαλεώνα**

**Ζούσε η Πορτοκαλίνα**

**Μια νεράιδα τσαχπίνα.**

**Είχε μάτια και μαλλιά**

**Λαμπερά πορτοκαλιά**

**Και της άρεσε πολύ**

**Κάθε τι πορτοκαλί.**

Με πορτοκαλί μπλουζάκι  
Και πορτοκαλί σορτσάκι  
Με πορτοκαλιά μποτάκια  
Και πορτοκαλιά φτεράκια  
Στις πορτοκαλιές πετούσε  
Χόρευε, στριφογυρνούσε

Έκανε όμως και δουλειές  
Μέσα στις πορτοκαλιές:  
Έδινε γλυκά φιλάκια  
Στα μικρά πορτοκαλάκια  
Να γλυκάνουν, να μελώσουν  
Και καλά να μεγαλώσουν.

Κάθε μέρα τα μετρούσε  
Και λογαριασμό κρατούσε:  
Ένα, δύο, πέντε, έξι  
Δεκαοχτώ, τριανταέξι  
Εκατό, διακόσια δύο  
Χίλια ένα, χίλια δύο...

Όταν πάθαινε ζαλάδα  
Έπινε πορτοκαλάδα  
Κι όταν αισθανόταν χάλια  
Έτρωγε δυο πορτοκάλια  
Είχε κι ένα φίλο μπούλη  
Νεραϊδούλη, τοσοδούλη  
Στα πορτοκαλιά ντυμένο  
Και πολύ χαριτωμένο.

Κουμ κουάτ τον είχε βγάλει  
Ήταν από χώρα άλλη  
(Έλεγε η Πορτοκαλίνα  
Πως ερχόταν απ' την Κίνα!)

Ένα δέντρο είχε μόνο  
Να φροντίζει όλο το χρόνο  
Φυτρωμένο κατά λάθος  
Μοναχό, κάπου στο βάθος  
Και δεν του'βγαινε η γλώσσα  
Να φροντίζει δέντρα τόσα!

Ήταν κι ένα δέντρο άλλο  
Στο περβόλι το μεγάλο:  
Μια μανταρινιά κοντούλα  
Με δική της νεραϊδούλα  
Με πορτοκαλί μπικίνι  
Που τη λέγαν Κλημεντίνη.

Ήτανε και μια γατούλα  
Φιγουράτη και χοντρούλα  
Μία όμορφη ψιψίνα  
Που τη λέγαν Νοβαλίνα  
Είχε φουντωτή ουρίτσα  
Και πορτοκαλιά γουνίτσα

Κουμ κουάτ, Πορτοκαλίνα  
Κλημεντίνη, Νοβαλίνα  
Στο περβόλι, μια παρέα  
Διασκέδαζαν ωραία:  
Όταν ήλιο είχε πολύ  
Δυνατό, πορτοκαλί  
Και τον βλέπαν να προβάλλει

Σαν πελώριο πορτοκάλι!

Συγγραφέας η ΠΑΥΛΙΝΑ ΠΑΜΠΟΥΔΗ

## Η Γη της Ελλάδος.

Ξέρεις τη γη που ανθεί

φαιδρά πορτοκαλαία

και κοκκινίζει σταφυλή

και θάλλει η ελαία;

Ω! Δεν την αγαπάει κανείς

είναι η γη η Ελληνίς.

*Άγγελος Βλάχος (1838-1920)*

# Ζωγραφικοί Πίνακες

# 1. Orange



Απο την Σάρα Λίντζ.

# 2. Beautiful Orange



Απο την Μιντι Χιούμαν.

# 3. Vitamin C



**Απο την Ιρίνα Στουβκοφσκι.**

#### **4.Sunshine**



**Απο την Νάνσι Μέρκελ.**

#### **4.Orange High Rise**





# Κάρολαϊν Φινλεν.



- Ένα ποτήρι χυμός πορτοκαλιού (250 ml) μπορεί να δώσει σε μικρούς και μεγάλους έως και διπλάσια ποσότητα βιταμίνης C από την ημερήσια συνιστώμενη.



Βιβλιογραφία (Πηγές)

<http://el.wikipedia.org>

<http://www.krokees.gov.gr/>

<http://el.wiktionary.org/>

<http://answers.yahoo.com/>

<http://www.kalliergo.gr/>

<http://www.protypafytoria.gr>

<http://argolikeseidiseis.blogspot.gr/>

<http://www.viologika.gr/>

<http://orangemuseum.blogspot.gr/>

<http://blogs.sch.gr/>

<http://argolikivivliothiki.gr/>

<http://wikipedia.qwika.com/>

<http://www.greekscapes.gr/>

<http://www.gastronomos.gr/>

<http://ask.kipologio.gr/>

<http://www.ftiaxno.gr>

<http://www.beautyme.gr>

<http://www.spanos.gr>

<http://www.sintagespareas.gr/sintages/>

<http://xeiropoihma.blogspot.gr/>

<http://rena-wwwrena.blogspot.gr/>

<http://www.vita4you.gr/>

<http://www.paidika.gr/>

<http://orangemuseum.blogspot.gr/>

<http://www.2search.gr/>

<http://www.sintagespareas.gr>