

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ :

ΕΙΣΑΓΩΓΗ .....	σελ 2
ΠΟΛΛΑΠΛΑΣΙΑΣΜΟΣ .....	σελ 2
ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΔΟΣΗ .....	σελ 3
ΠΡΟΕΛΕΥΣΗ ΟΝΟΜΑΤΟΣ .....	σελ 3
ΑΙΘΕΡΙΟ ΕΛΑΙΟ .....	σελ 3
ΚΑΡΠΟΣ ΚΑΙ ΦΛΟΙΟΣ.....	σελ 4
Η ΦΛΟΥΔΑ ΛΑΙΜ .....	σελ 4
ΤΑ ΦΥΛΛΑ ΛΑΙΜ .....	σελ 5
Ο ΧΥΜΟΣ ΛΑΙΜ .....	σελ 5
ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΛΑΙΜ.....	σελ 6-12
ΧΡΗΣΕΙΣ ΛΑΙΜ .....	σελ 13-15
ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ.....	σελ 16
ΕΙΚΟΝΕΣ .....	σελ 16-24
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	σελ 25

ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΚΑΤΡΑΜΑΔΟΥ

ΚΟΡΙΝΑ Κ.

ΝΙΚΗ Ι.

ΚΟΥΤΣΟΛΙΑΚΟΥ ΝΕΦΕΛΗ

ΘΕΟΔΩΡΑΚΗΣ ΛΥΚΟΥΡΓΟΣ

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΚΑΘΗΓΗΤΕΣ :

ΕΥΑΓΓΕΛΟΥ ΘΕΟΔΟΣΙΑ

ΑΒΡΑΝΑΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ

## ΞΙΝΟΔΕΝΤΡΑ

- Είναι δέντρα που δεν ρίχνουν τα φύλλα τους το χειμώνα (Αειθαλή). Τα περισσότερα δεν είναι ψηλά δέντρα, μερικά είναι θαμνώδη και γενικά δεν είναι μακρόβια δέντρα.
- Το έδαφος στο οποίο ευδοκιμούν τα δέντρα αυτά είναι το **ελαφρό βαθύ**, που είναι δροσερό, χωρίς μεγάλη υγρασία και περιέχει ασβέστιο. Σε σφιχτά χώματα δεν είναι δυνατή η ανάπτυξη των δέντρων. Επίσης το έδαφος πρέπει να είναι **αργιλώδες**. Ως προς την τοποθεσία, οι πλαγιές, τα εδάφη με λίγη κλίση και τα λοφώδη, είναι πολύ κατάλληλα για την εγκατάσταση οπωρώνα με ξινόδεντρα.
- Πολλαπλασιασμός. Γενικότερα τα ξινόδεντρα πολλαπλασιάζονται με σπόρο και με << μπόλιασμα >> με μάτι (ενδοφθαλμισμός), που γίνεται την άνοιξη ή το φθινόπωρο με <<κοιμώμενο μάτι. >>
- Τα ιδιαίτερα για κάθε είδος περιγράφονται στο ειδικό μέρος του βιβλίου.

## ΛΑΙΜ

- Ένα από τα πιο γνωστά και ευχάριστα αρωματικά εσπεριδοειδή είναι το λάιμ. Είναι αειθαλές καρποφόρο δέντρο το οποίο έχει στενή συγγενική σχέση με την λεμονιά. Έχει καταγωγή από την Νοτιοανατολική Ασία και κάπου στην περιοχή της Μαλαισίας. Ωστόσο αποτελεί το σημαντικότερο εσπεριδοειδές των τροπικών χωρών. Η καλλιέργεια τους απλώθηκε στην Ινδία, στη Μέση Ανατολή, στην Κίνα και στις Δυτικές Ινδίες. Έγινε προσπάθεια να καλλιεργήσουν λάιμ και στην Ευρώπη τον Μεσαίωνα, αλλά χωρίς επιτυχία, γιατί τα φρούτα αυτά χρειάζονταν πολύ πιο ζεστά κλίματα, όπως στις Δυτικές Ινδίες και στην Κεντρική Αμερική, όπου η καλλιέργεια τους βρίσκεται ακόμα σε άνθηση. Αποτελεί πολύ καλή πηγή βιταμίνης C.
- Το μοσχολέμονο ή Λαιμ ή Γλυκολέμονο προέρχεται από το φυτό με την κοινή ονομασία *Citrus aurantifolia*. Το αιθέριο έλαιο του Μοσχολέμονου προέρχεται από ψυχρή έκθλιψη της φλούδας του καρπού του. Αυτό το αιθέριο έλαιο Λαιμ χρησιμοποιείται στην αρωματοθεραπεία ως τονωτικό αναζωογονητικό, αντιμικροβιακό, αντισηπτικό, βακτηριοκτόνο, ενισχυτικό του ανοσοποιητικού συστήματος και για την αντιμετώπιση κατάθλιψης, απάθειας και κόπωσης.
- Υπάρχει μεγάλη ποικιλία λάιμ. Όλα είναι πολύ όξινα. Το λάιμ των Δυτικών Ινδιών ή λάιμ-κλειδιά είναι μια μικρή ποικιλία, που έχει πολύ δυνατό άρωμα. Αυτά τα λάιμ χρειάζονται πολύ ζεστό κλίμα για να αναπτυχθούν. Τα πιο γνωστά είναι της Ταϊτής. Τα λάιμ γενικότερα θέλουν

ζεστό κλίμα και φυσικά να είναι τοποθετημένα σε προστατευτική θέση. Δεν του αρέσουν καθόλου οι δυνατοί άνεμοι και το κρύο. Ταιριάζει σε γλάστρα γιατί έχει μικρό μέγεθος ενώ το μέγιστο ύψος του φτάνει μέχρι τα 5 μέτρα. Δεν θέλει ιδιαίτερο κλάδεμα, μόνο ελαφρύ για να κρατήσει το σχήμα του.

- Τα λάιμ είναι καλύτερο να αποθηκεύονται στους 37 C. Τα ξεχωρίζουμε από το πράσινο χρώμα τους, αν και όταν μένουν πάνω στο δέντρο γίνονται πορτοκαλί και τελικά αποκτούν κίτρινο χρώμα. Δέντρο μέτριας ζωηρότητας με λεπτούς κλάδους και πολλά αγκάθια. Καρπίζει όλο τον χρόνο με πλούσια παραγωγή από τον Μάιο μέχρι τον Σεπτέμβριο. Οι καρποί του είναι πολύ μικροί σε μέγεθος και στρογγυλοί. Ο φλοιός είναι λείος και πρασινοκίτρινος κατά την ωρίμανση. Η σάρκα είναι πρασινοκίτρινη και πολύ ξινή. Είναι καλό να διαλέγω λάιμ με έντονο πράσινο χρώμα. Όχι στα κίτρινα και όχι στα ζαρωμένα λάιμ. Διατηρούνται στο ψυγείο για 15 μέρες, όμως ένα κομμένο λάιμ διατηρείται στο ψυγείο μόνο για 5 μέρες.

### Η ΦΛΟΥΔΑ ΤΩΝ ΛΑΙΜ

- Η χρωματιστή και πολύ αρωματισμένη φλούδα του λάιμ χρησιμοποιείται πολύ συχνά στη μαγειρική. Όταν δεν είναι φρέσκια η φλούδα τους αρχίζει να γίνεται ξερή και το στιλπνό πράσινο χρώμα τους παίρνει κίτρινη χροιά. Όταν χρειάζεται να τη βάλετε σε μια συνταγή, βεβαιωθείτε ότι βγάζετε μόνο το χρωματιστό μέρος και όχι τη σάρκα, που είναι πικρή. Τη φλούδα μπορείτε να τη βγάλετε με τρίφτη ή με ειδικό ξυστή σε μεγάλες λωρίδες.

- ΤΑ ΦΥΛΛΑ ΤΩΝ ΛΑΙΜ

Τα φύλλα καφίρ από δέντρο λάιμ έχουν σχήμα πεταλούδας και χρησιμοποιούνται βασικά στην ταϊλανδέζικη κουζίνα. Έχουν ένα χαρακτηριστικό γλυκό άρωμα και γεύση ελαφρά όξινη. Χρησιμοποιούνται ολόκληρα όταν τα σιγοβράζετε σε φαγητά με κάρι και σούπες ή ψιλοκομμένα σε τηγανητά και σε dressing σαλάτας. Μπορείτε να τα αγοράσετε φρέσκα ή αποξηραμένα από σούπερ-μάρκετ με ασιατικές τροφές. Όταν είναι πολύ φρέσκα, μπορείτε να τα βάλετε στην κατάψυξη και να τα χρησιμοποιήσετε αργότερα. Τα αποξηραμένα φύλλα είναι ένα φτωχό υποκατάστατο των φρέσκων. Τα δεντράκια εύκολα καλλιεργούνται και γίνονται όμορφοι θάμνοι. Κόβετε τα φρέσκα φύλλα όταν τα χρειαστείτε.

### ΧΥΜΟΣ ΤΩΝ ΛΑΙΜ

Είναι μικρά σφιχτά και στρογγυλά. Έχουν χαρακτηριστικό άρωμα, είναι ζουμερά και με λίγα κουκούτσια ενώ ο χυμός του είναι ελαφρώς ξινός. Ο χυμός από το λάιμ βγαίνει εύκολα. Εάν δεν είναι φρέσκα, ίσως έχουν χάσει λίγο από τα υγρά τους και είναι πιο δύσκολο να βγει ο χυμός. Τα πιέζετε και τα κουνάτε λίγο πάνω στο τραπέζι ή στον πάγκο της κουζίνας, για να βοηθήσετε τις εσωτερικές μεμβράνες να απελευθερώσουν το χυμό τους.

Η έντονη αλλά και όξινη γεύση τους ταιριάζει με καυτερές συνταγές αλλά και με κοκτέιλ. Επίσης με πιπεριές chilly, φρέσκο κορίανδρον αλλά και με πικάντικα καρυκεύματα.

## ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΛΑΙΜ

### Μπουτάκια Κοτόπουλου με λάιμ

#### ΥΛΙΚΑ :

18 Κοπανάκια κοτόπουλου, 8 σκελίδες σκόρδου,

1 φλιτζάνι μέλι, χυμός από 4 λαιμ, 2 σκελίδες μπούκοβο, αλάτι και πιπέρι.

#### Για το μπασμάτι :

2 φλιτζάνια μπασμάτι, 1 κεσεδάκι βούτυρο, 4 φλιτζάνια ζεστό νερό, 1 κομμάτι ginger, 2 δαφνόφυλλα, 1 φλούδα από λεμόνι, 1 καυσόξυλο, 1 σκελίδα σκόρδο, σπόρος από 1 ρόδι, λίγος μαϊντανός, αλάτι και πιπέρι.

#### ΕΚΤΕΛΕΣΗ :

- Βάζουμε ένα κομμάτι λαδόκολλα σε ένα ταψί και απλώνουμε τα μπουτάκια. Βάζουμε ενδιάμεσα τους σκόρδα. Τα πασπαλίζουμε με το αλάτι και το μπικουτί και τα περιχύνουμε με το μέλι και το χυμό από τα λαιμό. Ψήνουμε τα μπουτάκι σε προθερμασμένο φούρνο στον αέρα στους 190 βαθμούς για 1 ώρα και 30 λεπτά. Γυρνάμε κάθε 20 λεπτά, καβουρδίζουμε για 5 λεπτά το ρύζι μαζί με το βούτυρο σε δυνατή φωτιά. Στην συνέχεια, προσθέτουμε το ginger άκοπο, τα μπαχαρικά και συνεχίζουμε το καβούρδισα για 3-4 λεπτά. Βάζουμε το ρύζι, σε ζεστό νερό και αλάτι, χαμηλώνουμε την φωτιά ελάχιστα και σκεπάζουμε την κατσαρόλα. Βράζουμε το ρύζι για 10 λεπτά και το αφήνουμε να σταθεί 10 λεπτά. Αφαιρούμε τα μπαχαρικά και τέλος στο σερβίρισμα πασπαλίζουμε με ρόδι και μαϊντανό.

- **Κρέμα λαιμ**
- **Υλικά**



- 4 αβγά
- 300 γ. ζάχαρη
- 60 γ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 1/2 κούπα(ες) χυμός λαιμ
- 1 λαιμό, ξύσμα
- **Διαδικασία**
- Στον κάδο του μίξερ χτυπάω τα αβγά ένα-ένα με τη ζάχαρη, μέχρι να αρφανεψουν. Προσθέτω το αλεύρι κοσκινισμένο, το χυμό και το ξύσμα από λαιμ. Δουλεύω το μείγμα με τη σπάτουλα, κάνοντας απαλές κινήσεις. Χύνω την κρέμα στην ψημένη τάρτα και συνεχίζω το ψήσιμο για ακόμη 30'.



- ΠΑΓΩΤΟ ΛΑΙΜ



- **Τι χρειαζόμαστε:**

- 2 κρόκους (χτυπημένους)
- 2 κούπες γάλα φρέσκο
- 1 κούπα κρέμα γάλακτος (35% λιπαρά)
- 1 1/4 κούπα ζάχαρη
- 1/3 της κούπας χυμό λαιμ
- 1 κουταλιά σούπας ξύσμα λαιμ

- **Πως το κάνουμε:**

- Σε μικρή κατσαρόλα ρίχνουμε το γάλα, την κρέμα γάλακτος, τη ζάχαρη και τους δύο κρόκους. Βάζουμε σε μέτρια φωτιά και ανακατεύουμε μέχρι να αρχίσουν να κοχλάζουν.
- Κατεβάζουμε από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσουν. Προσθέτουμε το χυμό λαιμό και το ξύσμα. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί και ρίχνουμε το μείγμα σε δοχείο παγωτού.

- Τοποθετούμε το δοχείο στη κατάψυξη και μετά από μια ώρα το ξεναβγάζουμε, το ξεναχτυπάμε και το ξεναβάζουμε πίσω στη κατάψυξη. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία για 3-4 φορές ανά ώρα.
- ΚΕΙΚ ΜΕ ΛΑΙΜ



- 
- Υλικά
  - για το κέικ:
  - 1 κούπα ζάχαρη
  - 1/2 κούπα βούτυρο
  - 2 αβγά
  - 1 στοκ βανίλια
  - 1 Κ. ξύσμα lemon lime
  - 1 κ.σ. ξύσμα λεμονιού
  - 1 1/2 κούπα αλεύρι
  - 1 κουταλάκι του γλυκού μπέικιν πάουντερ

- 1/4 κούπα γάλα
- 3 Κ. χυμός λεμονιού ή ανάμεικτα λεμόνι και λάιμ
- για την σαντιγί με λάιμ:
- 500 ml κρέμα γάλακτος
- 1/2 στικάκι βανίλια
- 1-2 κουταλάκια του γλυκού ξύσμα από lemon lime
- 3-4 κουταλιές της σούπας άχνη ζάχαρη
- **Διαδικασία**
- **για το κέικ:**
- Στον κάδο του μίξερ και με το φτερό, χτυπάω για 3' το βούτυρο με τη ζάχαρη, να ασπρίσει και να γίνει λιγάκι κρεμώδες. Προσθέτω ένα-ένα τα αβγά, χτυπώντας διαρκώς, τη βανίλια και το ξύσμα.
- Σε ένα μπολ κοσκινίζω καλά το αλεύρι και το μπέικιν. Προσθέτω το περιεχόμενο του μπολ λίγο-λίγο στον κάδο του μίξερ και, κατεβάζοντας ταχύτητα, συνεχίζω το χτύπημα. Χύνω τους χυμούς (είτε σκέτα από το λεμόνι είτε σκέτα από το λάιμ είτε ανάμεικτα) και το γάλα τμηματικά, μέχρι να ενσωματωθεί τελείως στην κρέμα.
- Βουτυρώνω κι αλευρώνω ένα τετράγωνο ταψάκι (20 x 20) και μεταφέρω το μείγμα εκεί, φροντίζοντας να καλύψει καλά όλη την επιφάνεια. Εναλλακτικά, βουτυρώνω τον πάτο, στρώνω αντικολλητικό χαρτί και χύνω το μείγμα, ώστε να μπορέσω μετά το ψήσιμο να το αφαιρέσω και να το μεταφέρω αλλού. Όπου θέλω.

- Ψήνω σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 30'-35'.
- **για τη σαντιγί με λάιμ:**
- Στον κάδο του μίξερ χτυπάω την κρέμα γάλακτος, τη βανίλια, τη ζάχαρη και το ξύσμα από τα λάιμ, για περίπου 5'-6', μέχρι να σχηματιστεί μια σαντιγί που να στέκεται και να κάνει μυτούλες στην κορυφή της. Αφήνω τη σαντιγί 30'-1 ώρα στο ψυγείο να σφίξει καλά.
- **για το γαρνίρισμα:**
- Αφού έχει κρυώσει το κέικ και έχει σφίξει η σαντιγί μου, την περνάω σε κορνέ με λεπτή μύτη και φτιάχνω ροζέτες πάνω στο κέικ μου!

### Κουραμπιέδες με λάιμ



---

### Υλικά

- 12 κ.σ. ανάλατο βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου

- 1/3 κούπα(ες) άχνη ζάχαρη
- 2 λάιμ, ξύσμα
- 2 κ.σ. λάιμ, χυμός
- 1 στικ βανίλια
- 135 γρ. αλεύρι
- 2 κ.σ. κορν φλάουρ
- 1 πρέζα αλάτι
- για το πασπάλισμα:
- 2/3 κούπα(ες) άχνη ζάχαρη

## Διαδικασία

Στον κάδο του μίξερ ρίχνω το βούτυρο και την άχνη ζάχαρη. Χτυπάω για 3' με το φτερό, να ασπρίσει το βούτυρο. Προσθέτω το ξύσμα και το χυμό των λάιμ και τη βανίλια. Κοσκινίζω λίγο-λίγο το αλεύρι, το κορν φλάουρ και το αλάτι. Χτυπάω μέχρι να ομογενοποιηθούν πολύ καλά τα υλικά. Κλείνω τη ζύμη μου με μεμβράνη και την αφήνω να σταθεί στο ψυγείο για 1 ώρα, τουλάχιστον!

Πασπαλίζω τον πάγκο της κουζίνας μου με μπόλικο αλεύρι και ανοίγω σε μέτριο φύλλο τη ζύμη για τους κουραμπιέδες. Κόβω με κουπ πατ. Εναλλακτικά, δίνω στρογγυλό σχήμα με τα χέρια. Τοποθετώ τους κουραμπιέδες σε ταψάκι ή λαδόχαρτο, πάνω στη λαμαρίνα του φούρνου, αφήνοντας μικρή απόσταση μεταξύ τους.

Ψήνω σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 12'-15' περίπου, μέχρι να πάρουν ένα ελαφρώς χρυσαφί χρώμα οι μπουκίτσες μου. Αφήνω στην άκρη να κρυώσουν λίγο οι κουραμπιέδες.

### για το πασπάλισμα:

Βουτάω τους κουραμπιέδες με προσοχή σε ένα μπολ γεμάτο άχνη ζάχαρη ή τους πασπαλίζω με γενναίες στρώσεις.

# ΧΡΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΛΑΙΜ





Πρόκειται για τη μεγαλύτερη γιορτή των εσπεριδοειδών της Μεντόν, που βρίσκεται στη Γαλλική Ριβιέρα, στην οποία υπάρχουν εκπληκτικές κατασκευές από λεμόνια και πορτοκάλια, τα οποία είναι τα βασικά είδη στην παραγωγή της, αλλά επίσης από άλλα διαφορετικά εσπεριδοειδή όπως το лайм, η φράπα, το περγαμόντο, κ.α





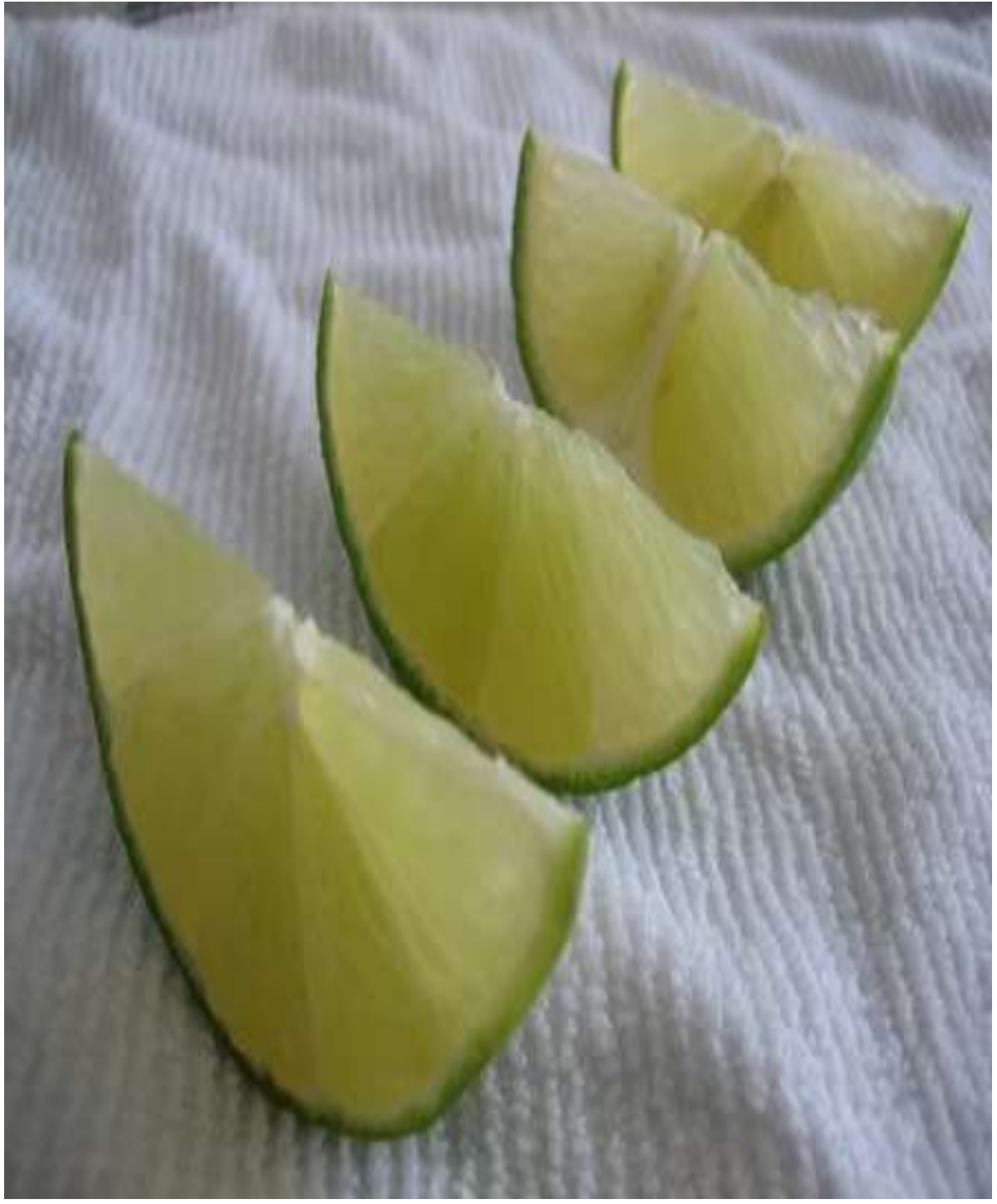
## ΓΝΩΡΙΖΑΤΕ ΟΤΙ :

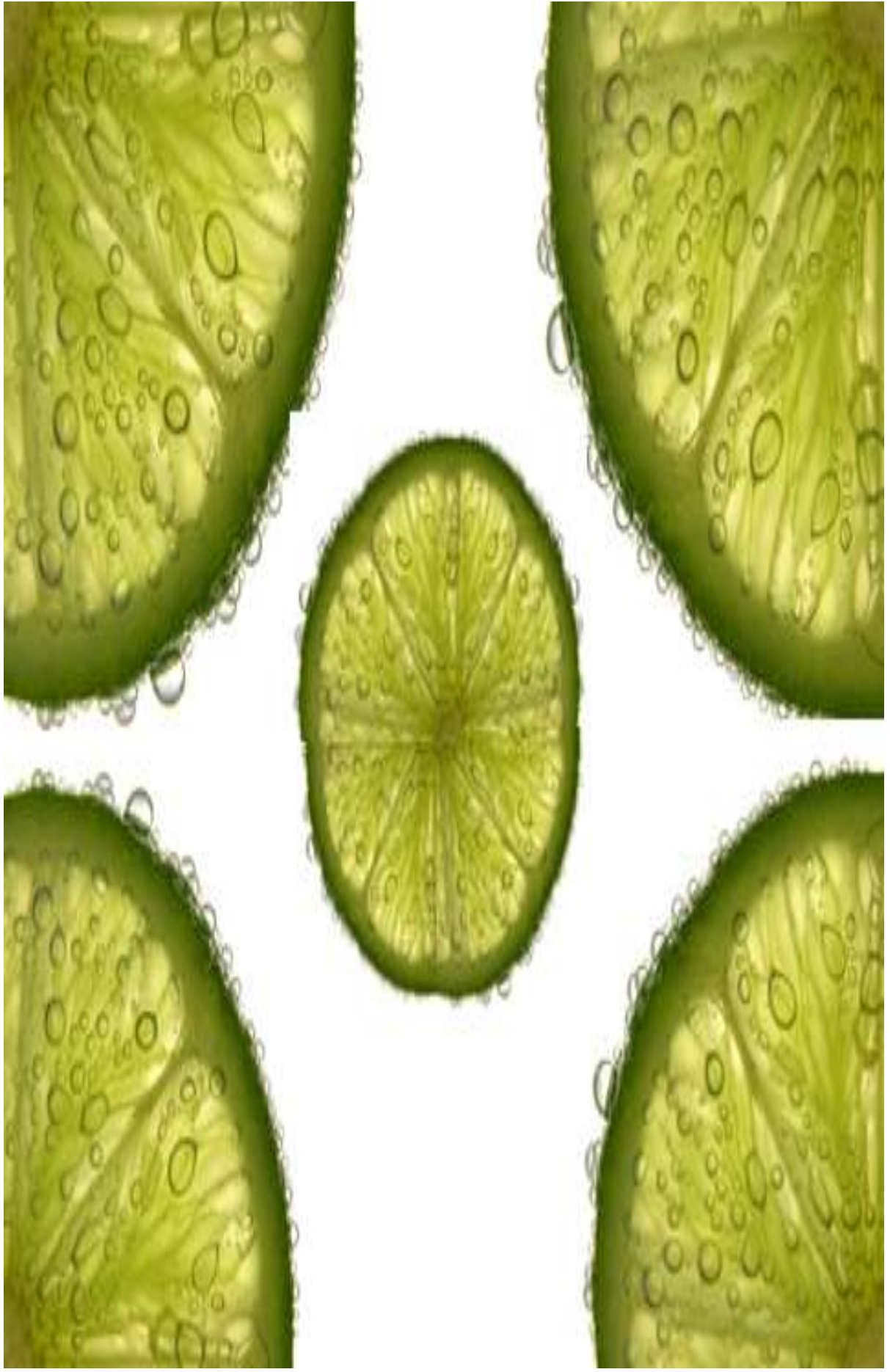
Τον 19<sup>ο</sup> αιώνα για να προστατευτούν από μια διαδεδομένη ασθένεια εκείνης της εποχής, το σκορβούτο, οι Βρετανοί ναύτες χρησιμοποιούσαν το λεμόνι παίρνοντας μια ημερήσια δόση από αυτό..... Χωρίς όμως να ξέρουν ότι στην πραγματικότητα ήταν... λάιμ !!!!!

Στην Ινδία χρησιμοποιούν το λάιμ γιατί υπάρχει η εντύπωση ότι το λάιμ διώχνει τα κακά πνεύματα από το σώμα του ανθρώπου!!!!





















## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΒΙΒΛΙΟ ‘ΤΑ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ’ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΨΥΧΑΛΟΥ

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ‘ΒΙΚΙΠΑΙΔΕΙΑ’

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ‘ΟΙ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΤΗΣ ΠΑΡΕΑΣ

ΕΡΓΑΣΙΑ ‘ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΕΜΠΟΡΙΑ ΑΙΘΕΡΙΩΝ ΕΛΑΙΩΝ  
ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΧΥΜΩΝ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΩΝ’