

Πορτοκάλι



Το ελληνικό πορτοκάλι είναι ένα από τα βασικά εξαγωγίμα προϊόντα της χώρας μας. Οι εταιρίες του εξωτερικού το έχουν σε μεγάλη εκτίμηση καθώς περιέχει ελάχιστα υπολείμματα φυτοφαρμακων. Το περιβάλλον της χώρας μας είναι ιδανικό για την καλλιέργεια εσπεριδοειδών και δεν χρειάζονται πολλά χημικά για ανάπτυξη και συντήρηση των δέντρων. Μόνο το 2011 εξήχθησαν στις ξένες αγορές περίπου 400.000 τόνοι! Εφόσον? πορτοκάλια υπάρχουν δεν έχεις καμία δικαιολογία να αγοράσεις έτοιμους χυμούς, με ακριβή τιμή, ελάχιστη περιεκτικότητα σε φρούτο και πολλή ζάχαρη. Μπορείς να φτιάξεις τα δικά σου πορτοκαλοπροϊόντα και να γλιτώσεις χρήματα από το σούπερ-μάρκετ.

Βήμα πρώτο:

Σε μια βόλτα στην λαϊκή αγορά μπορείς να βρεις πορτοκάλια σε χαμηλή τιμή και να τα αγοράσουμε σε μεγάλη ποσότητα. Καλό είναι να αναζητήσεις τους πάγκους των παραγωγών, που προσφέρουν σε χαμηλότερη τιμή, καθώς δεν υπάρχουν μεσάζοντες. Μπορείς επίσης να έρθεις σε συνεννόηση με τον παραγωγό να χαμηλώσει την τιμή, εφόσον πρόκειται να αγοράσεις μεγάλη ποσότητα. Διάλεξε βαριά πορτοκάλια για το μέγεθος τους, για να έχουν πολύ χυμό.

Βήμα δεύτερο:

Επιστρέφοντας στο σπίτι, μπορείς να φυλάξεις τα φρούτα στο ψυγείο και όταν βρεις χρόνο να τα επεξεργαστείς με τον κατάλληλο τρόπο, για να συντηρηθούν για καιρό. Δεν χρειάζεται να βιαστείς!

Τα πορτοκάλια διατηρούνται στο ψυγείο, άπλυτα, περίπου 3 εβδομάδες.

Βήμα τρίτο:

Χρησιμοποίησε το ξύσμα

Μπορείς να χρησιμοποιήσεις την μισή ποσότητα από τα πορτοκάλια για να αποθηκεύσεις ξύσμα και χυμό πορτοκαλιού. Ξύσε τα πορτοκάλια και φύλαξε το ξύσμα σε μικρά σακουλάκια στην κατάψυξη. Επίσης μπορείς να κρατήσεις 3-4 φλιτζάνια ξύσμα στην άκρη και να φτιάξεις εκχύλισμα πορτοκαλιού, για την ζαχαροπλαστική. Ρίχνεις το ξύσμα σε ένα βαζάκι, το σκεπάζεις με τσίπουρο και το διατηρείς στο ψυγείο! Έτσι, όταν θες να αρωματίσεις το κέικ ή τα κουλουράκια σου χρησιμοποιείς φυσικό πορτοκάλι! Φρόντισε τα πορτοκάλια σου να είναι βιολογικά. Μπορείς όμως να αγοράσεις φτηνά πορτοκάλια, που δεν είναι βιολογικά και να τα πλύνεις με χλιαρό νερό για να φύγει το κερί.

Φτιάξε φυσικό χυμό στιγμής!

Στίβεις τα πορτοκάλια, από τα οποία αφαίρεσες το ξύσμα. Αναμιγνύεις τον χυμό πορτοκαλιού με λίγη ζάχαρη, τον βάζεις σε παγοκυψέλες και τον διατηρείς στην κατάψυξη. Τα πρωινά που έχεις όρεξη για χυμό πορτοκαλιού ρίχνεις 2-3 παγάκια σε ένα ποτήρι με λίγο χλιαρό νερό και περιμένεις να λιώσουν τα παγάκια. Ο χυμός μπορεί να είναι λίγο νερωμένος αλλά περιέχει πολύ μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε φρούτο από τους έτοιμους χυμούς! (Επίσης, μπορείς να ρίξεις 2-3 παγάκια πορτοκαλιού στο ταψί με τις πατάτες φούρνου? Η γεύση τους είναι ανεπανάληπτη! Θα με θυμηθείς!)

Χρησιμοποίησε την φλούδα!

Ένας άλλος τρόπος να βάλεις το πορτοκάλι στην διατροφή σου είναι να φτιάξεις γλυκό πορτοκάλι ή μαρμελάδα για το πρωινό σου. Δεν πετάς τίποτα! Χρησιμοποιείς τις φλούδες από τα στυμμένα πορτοκάλια! Τις κόβεις σε μικρά κομμάτια και τις ζυγίζεις. Τις ρίχνεις σε μια κατσαρόλα και προσθέτεις ίδια ποσότητα ζάχαρης. Βράζεις το μίγμα περίπου μισή ώρα, μέχρι να δέσει? και έτοιμη η σπιτική μαρμελάδα-γλυκό κουταλιού! Τόσο απλά! Την αποθηκεύεις σε αποστειρωμένα βαζάκια, κλείνεις σφιχτά το καπάκι και αναποδογυρίζεις τα καπάκια για να δημιουργηθεί κενό αέρος. Έτσι, έχεις πορτοκάλι για όλο τον χρόνο.

Το πορτοκάλι είναι ένα από τα πιο θρεπτικά και πιο αγαπητά φρούτα του Έλληνα καταναλωτή και βρίσκεται στις αγορές σχεδόν όλο τον χρόνο. Οι πρώιμες ποικιλίες ωριμάζουν από τον Οκτώβριο ενώ οι όψιμες ποικιλίες τους καλοκαιρινούς μήνες. Η θρεπτική του αξία είναι διάσημη: Έχει εξαιρετική αντιοξειδωτική δράση, αφού περιέχει πάνω από 170 αντιοξειδωτικές ουσίες και είναι πλούσιο σε βιταμίνη C και άλλα θρεπτικά συστατικά. Η χρήση του στην μαγειρική και στην ζαχαροπλαστική είναι επίσης διάσημη. Το μόνο που χρειάζεται είναι δυο μέρες τον χρόνο, το «Πορτοκαλοσαββατοκύριακο», όπως λέω και γω. Η λαϊκή του Σαββάτου και η μαγειρική της Κυριακής. Μπορείς να βάλεις και τα παιδιά σου να συμμετάσχουν στο πορτοκαλοπαιχνίδι. Θα αισθανθούν πολύ περήφανα για αυτά που έφτιαξαν μόνοι τους και μετά θα θέλουν φανατικά να τα καταναλώσουν! Ακόμα επιμένεις πως είναι δύσκολο να βάλεις το πορτοκάλι στην διατροφή σου;

INFO για Πορτοκάλι από Wikipedia

Η πορτοκαλιά (επιστ. Κιτρέα η σινική, *Citrus ? sinensis*) είναι αγγειόσπερμο, δικότυλο, αειθαλές φυτό που ανήκει στην τάξη των Σαπινδωδών και στην οικογένεια των Ρυτοειδών (*Rutaceae*) (= Εσπεριδοειδών (*Hesperidaceae*)). Από τα σημαντικότερα εσπεριδοειδή έχει καταγωγή από την Ινδία και την Κίνα. 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 περιοχές 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.

Η πορτοκαλιά δεν αντέχει σε πολύ χαμηλές θερμοκρασίες , το πολύ μέχρι και 4 βαθμούς υπό το μηδέν για το λόγο αυτό καλλιεργείται σε τροπικές, υποτροπικές και εύκρατες περιοχές με ήπιο χειμώνα. 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 αντικαθίστανται από καινούργια. Τα άνθη της είναι λευκά, αρκετά μεγάλα και εύοσμα , βγαίνουν δε την άνοιξη μεμονωμένα από τους βλαστούς. Λίγο αργότερα από τους οφθαλμούς των φύλλων βγαίνουν νέοι βλαστοί που ανθοφορούν 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.

Η πορτοκαλιά ανθίζει μία φορά το χρόνο και η ανθοφορία της κρατάει 5-7 εβδομάδες. Ο καρπός της πορτοκαλιάς είναι το πορτοκάλι ή εσπερίδιο. Το δέντρο ευδοκιμεί σε μία μεγάλη εδαφική ποικιλία, όμως προτιμά τα αμμοπηλώδη εδάφη. Ο πολλαπλασιασμός της γίνεται με εμβολιασμό συνήθως δέντρων που αναπτύσσονται από σπορά καλής ποιότητας πορτοκαλιών. Χρησιμοποιούνται επίσης δέντρα νεραντζιάς και μανταρινιάς. Οι πορτοκαλιές δίνουν καλή καρποφορία για 80 περίπου χρόνια ενώ υπάρχουν και δέντρα που καρποφορούν και μετά από 100 ή περισσότερα χρόνια. Οι πρώιμες ποικιλίες ωριμάζουν τους καρπούς τους από το μήνα Οκτώβριο ενώ οι όψιμες τους καλοκαιρινούς μήνες.

Υπάρχουν 160 περίπου ποικιλίες πορτοκαλιάς, οι πιο σημαντικές που καλλιεργούνται στην Ελλάδα είναι:

- 1.-Βαλέντσια. Ξενική ποικιλία που ωριμάζει από το Μάρτιο μέχρι τον Ιούνιο και έτσι επιτρέπει στους παραγωγούς να εφοδιάζουν την αγορά με πορτοκάλια και τους καλοκαιρινούς μήνες. Η ποικιλία αυτή είναι ιδιαίτερα ανθεκτική και προσαρμόζεται εύκολα σε πολλούς τύπους εδαφών , δίνει δε εύγευστα πορτοκάλια πολύ καλής ποιότητας.
- 2.-Χίου. Δίνει μικρούς καρπούς και ωριμάζει από τα μέσα Νοεμβρίου.Ο καρπός της έχει πολλά σπόρια , δίνει λίγο χυμό και είναι εξαιρετικά ανθεκτικός στη μεταφορά.
- 3.-Άρτας. Οι καρποί της ποικιλίας αυτής είναι σφαιρικοί , έχουν λεπτό περικάρπιο υπόξινη γεύση και είναι εξαιρετικά αρωματικοί. Η ωρίμανση τους γίνεται κατά τον Ιανουάριο.
- 4.Σουλτανί του Φόδελε. Δίνει μεγάλους ωοειδείς καρπούς με φλούδα που αφαιρείται εύκολα , πολύ νόστιμη σάρκα με πλούσιο χυμό.
- 5.-Μέρλιβ. Γνωστή ποικιλία με πολύ εύγευστους καρπούς και χυμώδεις ,καλλιεργείται σε πολλές περιοχές του κόσμου.
- 6.-Σαγκουίνι. Λέγεται και αιματόσαρκος ποικιλία εξαιτίας της κόκκινης σάρκας των καρπών της.Είναι ξενικής προέλευσης. Πολύ εύγευστοι και χυμώδεις καρποί δίνουν χυμούς πλούσιους σε

βιταμίνες.

πηγή : wikipedia

Μπανάνα: Η Βασίλισσα των Σνακ



Η μπανάνα είναι η βασίλισσα των σνακ. Κουβαλιέται εύκολα, δε θέλει πλήσιμο, μπορεί να φαγωθεί οποιαδήποτε στιγμή και είναι χορταστική. Οι μπανάνες όμως έχουν και άλλα πολλά θετικά. Δυστυχώς στην Ελλάδα έχουμε πάρα πολύ μικρή παραγωγή αλλά όσοι έχουν φάει εκείνες τις υπεροχές μικρές βιολογικές μπαναλίτσες Κρήτης λογικά συμφωνούν ότι πρόκειται για εντελώς διαφορετικό φρούτο. Ακόμα όμως και αν είναι εισαγωγής, οι μπανάνες σε γενικές γραμμές είναι οικονομικές και έχουν πολλά οφέλη για την υγεία μας.

Οι Μπανάνες περιέχουν τρία **φυσικά σάκχαρα** - σακχαρόζη, φρουκτόζη και γλυκόζη σε συνδυασμό με ίνες. Μια μπανάνα δίνει ια άμεση, διαρκή και ουσιαστική ώθηση ενέργειας.

Η έρευνα έχει αποδείξει ότι δύο μπανάνες παρέχουν αρκετή ενέργεια για μια επίπονη 90λεπτη προπόνηση. Δεν αποτελεί έκπληξη που η ?πανάνα είναι το νούμερο ένα φρούτο σε κορυφαίους αθλητές του κόσμου.

Αλλά η **ενέργεια** δεν είναι ο μόνος τρόπος που μια μπανάνα μπορεί να μας βοηθήσει να κρατιόμαστε σε καλή κατάσταση. Μπορεί επίσης να βοηθήσει να ξεπεραστούν ή αποτραπούν ένας σημαντικός αριθμός ασθενειών και καταστάσεων, καθιστώντας την αναγκαία στην καθημερινή διατροφή μας.

Κατάθλιψη: Σύμφωνα με μια πρόσφατη έρευνα που ανέλαβε η MIND μεταξύ των ανθρώπων που πάσχουν από κατάθλιψη, πολλοί από αυτούς αισθάνονται πολύ καλύτερα αφού φάνε μια μπανάνα. Αυτό συμβαίνει επειδή μπανάνες περιέχουν τρυπτοφάνη, ένα είδος πρωτεΐνης που το σώμα μετατρέπει σε σεροτονίνη, γνωστή για να σας κάνει να χαλαρώσετε, να βελτιωθεί τη διάθεση σας και γενικά σας κάνει να αισθανθείτε πιο ευτυχισμένοι.

PMS (Προεμμηνορροϊκό Σύνδρομο): Ξεχάστε τα χάπια - φάτε μια μπανάνα. Η βιταμίνη Β6 που περιέχει ρυθμίζει τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, η οποία μπορεί να επηρεάσει τη διάθεσή σας.

Αναιμία: Υψηλή σε σίδηρο, η μπανάνα μπορεί να τονώσει την παραγωγή της αιμοσφαιρίνης στο αίμα και έτσι βοηθά σε περιπτώσεις αναιμίας.

Αρτηριακή πίεση: Αυτό το μοναδικό τροπικό φρούτο έχει εξαιρετικά υψηλή περιεκτικότητα σε κάλιο και χαμηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, καθιστώντας το ιδανικό να χτυπήσει την αρτηριακή πίεση. Έτσι, η αμερικανική Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων έχει επιτρέψει στον κλάδο της μπανάνας να κάνει επίσημες ανακοινώσεις για την ικανότητα της μπανάνας να μειώσει τον κίνδυνο της αρτηριακής πίεσης και εγκεφαλικού επεισοδίου.

Εγκεφαλική δύναμη: 200 μαθητές σε ένα Twickenham (Middlesex) σχολείο (Αγγλία), βοηθηθήκαν στις εξετάσεις τους, αυτό το έτος, με την κατανάλωση μπανάνας στο πρωινό, το διάλειμμα και γεύμα σε μια προσπάθεια να ενισχύσουν τη δύναμη εγκεφάλου τους. Η έρευνα έχει δείξει ότι το κάλιο στα φρούτα μπορεί να βοηθήσει στη μάθηση, καθιστώντας τους μαθητές πιο προσεκτικούς.

Δυσκοιλιότητα: Υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες, συμπεριλαμβάνοντας τις μπανάνες στη διατροφή μπορεί να μοηθήσουν την αποκατάσταση της φυσιολογικής δράσης του εντέρου, βοηθώντας να ξεπεραστεί το πρόβλημα χωρίς την προσφυγή σε καθαρτικά.

Hangover: Ένας από τους ταχύτερους τρόπους για τη θεραπεία του Hangover είναι να γίνει ένα milkshake μπανάνα με μέλι. Η μπανάνα ηρεμεί το στομάχι και, με τη βοήθεια του μελιού, αυξάνονται τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα, ενώ το καταπραΰνει το γάλα και ενυδατώνεται εκ νέου το σύστημά σας.

Καούρα: Οι μπανάνες έχουν μια φυσική επίδραση αντιόξινου στο σώμα. Έτσι εάν πάσχετε από καούρα, δοκιμάστε να φάτε μια μπανάνα για ανακούφιση.

Πρωινή αδιαθεσία: Τρώγοντας μπανάνες μεταξύ των γευμάτων βοηθά στη διατήρηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα και να αποφευχθεί η πρωινή αδιαθεσία

Τσιμπήματα κουνουπιών: Πριν φθάσετε να βάλετε κρέμα για τα έντομα, δοκιμάστε να τρίψετε την προσμεμλημένη περιοχή με το εσωτερικό της φλούδας της μπανάνας. Πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι είναι εκπληκτικά επιτυχής στη μείωση του πρηξίματος και του ερεθισμού.

Νεύρα: Οι μπανάνες είναι πλούσιες σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β που βοηθούν στην ηρεμία του νευρικού συστήματος.

Πίεση και στην εργασία: Σπουδαστές στο Ινστιτούτο Ψυχολογίας στην Αυστρία, που βρεθήκαν υπό πίεση στην εργασία οδηγήθηκαν να καταβροχθίζουν με άνεση τροφές όπως η σοκολάτα και τα τσιπς. Κοιτάζοντας 5.000 ασθενείς νοσοκομείου, οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι πιο παχύσαρκοι είχαν περισσότερες πιθανότητες να είναι σε θέσεις εργασίας υψηλής πίεσης. Η έκθεση κατέληξε στο συμπέρασμα ότι, για την αποφυγή του πανικού που προκαλεί έντονη επιθυμία για τροφές, πρέπει να ελέγχουμε τα επίπεδα του ζαχάρου στο αίμα μας, απολαμβάνοντας πλούσια σε υδατάνθρακες τρόφιμα κάθε δύο ώρες για να κρατηθούν τα επίπεδα σταθερά

Έλκη: Η μπανάνα χρησιμοποιείται ως διαιτητικό τρόφιμο από εντερικές διαταραχές εξαιτίας της μαλακής υφής και απαλότητας της. Είναι το μόνο ωμό φρούτο που μπορεί να καταναλωθεί χωρίς

άγχος στις περισσότερες περιπτώσεις. Εξουδετερώνει επίσης την υπερβολική οξύτητα και μειώνει τον ερεθισμό με επικάλυψη των βλεννογόνου του στομαχίου.

Έλεγχος της θερμοκρασίας: Πολλοί άλλοι πολιτισμοί βλέπουν τις μπανάνες ως “κρύα” φρούτα που μπορεί να μειώσουν τόσο τη σωματική και συναισθηματική θερμοκρασία των εγκύων γυναικών. Στην Ταϊλάνδη, παραδείγματος χάριν, οι έγκυες γυναίκες τρώνε μπανάνες για να εξασφαλίσουν ότι το μωρό τους θα γεννηθεί με μια δροσερή θερμοκρασία.

Εποχιακή συναισθηματική αναταραχή (SAD): Οι μπανάνες μπορούν να βοηθήσουν τους πάσχοντες από SAD επειδή περιέχουν τον φυσικό ενισχυτή διάθεσης tryptophan.

Κάπνισμα και Χρήση Καπνού: Οι μπανάνες μπορούν επίσης να βοηθήσουν τους ανθρώπους που προσπαθούν να σταματήσουν το κάπνισμα. Οι Β6 και Β12 που περιέχουν, καθώς και το κάλιο και το μαγνήσιο που βρεθήκαν σε αυτές, βοηθούν το σώμα να ανακάμψει από τις επιπτώσεις της αποχής από τη νικοτίνη.

Άγχος: Το κάλιο είναι ένα ζωτικής σημασίας ορυκτό, το οποίο βοηθά στην ομαλοποίηση του καρδιακού παλμού, στέλνει οξυγόνο στον εγκέφαλο και ρυθμίζει το υδατικό ισοζύγιο του οργανισμού μας. Όταν είμαστε αγχωμένοι, ο μεταβολικός ρυθμός μας αυξάνεται, μειώνοντας έτσι τα επίπεδα καλίου μας. Αυτοί μπορούν να εξισορροπούνται με τη βοήθεια ενός σνακ μπανάνας υψηλού καλίου.

Εγκεφαλικά επεισόδια: Σύμφωνα με την έρευνα στους New England Journal of Medicine, τρώγοντας μπανάνες ως μέρος μιας τακτικής δίαιτας μπορεί να μειώσετε τον κίνδυνο θανάτου από εγκεφαλικά επεισόδια κατά τουλάχιστον 40%!

Κρεατοελιές: Οι πρόθυμοι για φυσικές εναλλακτικές λύσεις ορκίζονται ότι αν θέλετε για να εξοντώσετε ένα κονδύλωμα, πάρτε ένα κομμάτι φλούδας μπανάνας και τοποθετήστε το στο κρεατοελιά, με την κίτρινη πλευρά. Προσεκτικά κρατήστε τη φλούδα στη θέση αυτή με λευκοπλάστη ή χειρουργική ταινία!

Έτσι, μια μπανάνα είναι πραγματικά μια φυσική θεραπεία για πολλά δεινά. Όταν τη συγκρίνετε με ένα μήλο, έχει τέσσερις φορές περισσότερη πρωτεΐνη, δύο φορές περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες, τρεις φορές φώσφορο, πέντε φορές περιεκτικότητα σε βιταμίνη Α και σίδηρο, και δύο φορές τις άλλες βιταμίνες και μέταλλα. Είναι επίσης πλούσια σε κάλιο και είναι ένα από τα μεγαλύτερης αξίας τρόφιμα. Εκτός λοιπόν από το καθημερινό μας μηλαράκι αξίζει να τρώμε και μία μπανάνα την ημέρα. “Ένα μήλο και μια μπανάνα την ημέρα το γιατρό του κάνουν πέρα!”

Υ.Γ: Οι μπανάνες πρέπει να είναι ο λόγος που οι πίθηκοι είναι τόσο χαρούμενοι όλη την ώρα! Θα προσθέσω επίσης έναν εδώ· Θέλουν γρήγορη λάμψη στα παπούτσια μας; Πάρτε το εσωτερικό της φλούδας της μπανάνας, και τρίψτε το απευθείας στο παπούτσια γυαλίστε με στεγνό πανί.

Υ.Γ.2: Και μία συμβουλή: Ποτέ, μη βάλετε τη μπανάνα σας στο ψυγείο! Μαυρίζουν χωρίς να ωριμάζουν και έτσι όχι μόνο δεν έχουν ωραία γεύση αλλά γίνονται και δύσπεπτες.
