

ΤΑ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ ΔΙΝΟΥΝ ΖΩΗ

Ο όρος εσπεριδοειδή αναφέρεται σε μία ομάδα φυτών που κατατάσσεται στην οικογένεια των Ρυτοειδών και κυρίως στο γένος Κίτρος ή Κιτρέα. Είναι χαμηλά δένδρα, που τα φύλλα τους δεν πέφτουν (αιθαλή) και ευδοκιμούν στις τροπικές ή ημιτροπικές και στις εύκρατες χώρες.

Τα δέντρα αυτά τα λένε και «ξινά», γιατί η γεύση των καρπών τους είναι ξινή ή υπόξινη. Τα εσπεριδοειδή λέγονται ακόμα και «λεμονοπορτόκαλα» και «ξινόδενδρα». Τα φύλλα και τα άνθη τους ευωδιάζουν.

Τα εσπεριδοειδή ευδοκιμούν πολύ στην Ελλάδα και ιδιαίτερα στα παράλια μέρη και νησιά. Αρχικά καλλιεργούνταν μόνο στις Ινδίες, την Κίνα και την Ιαπωνία κι από εκεί εξαπλώθηκαν σ' όλες τις χώρες που έχουν κατάλληλο κλίμα (δροσερό) και έδαφος (αμμοαργιλώδες). Πολλαπλασιάζονται με μπόλιασμα και καταβολάδες, αλλά ο καλύτερος τρόπος πολλαπλασιασμού τους είναι με σπόρους νεραντζιάς και κατόπιν με μπόλιασμα του μικρού δέντρου στην ποικιλία που θέλουμε. Για παράδειγμα υπάρχουν πολλές ποικιλίες πορτοκαλιών: ξινά, γλυκόξινα, Μέρλιν, Γιάφας, σαγκουίνια, μυρωδάτα, Κρήτης κλπ.

Γενικά τα εσπεριδοειδή έχουν καρπούς γευστικούς και ωφέλιμους.

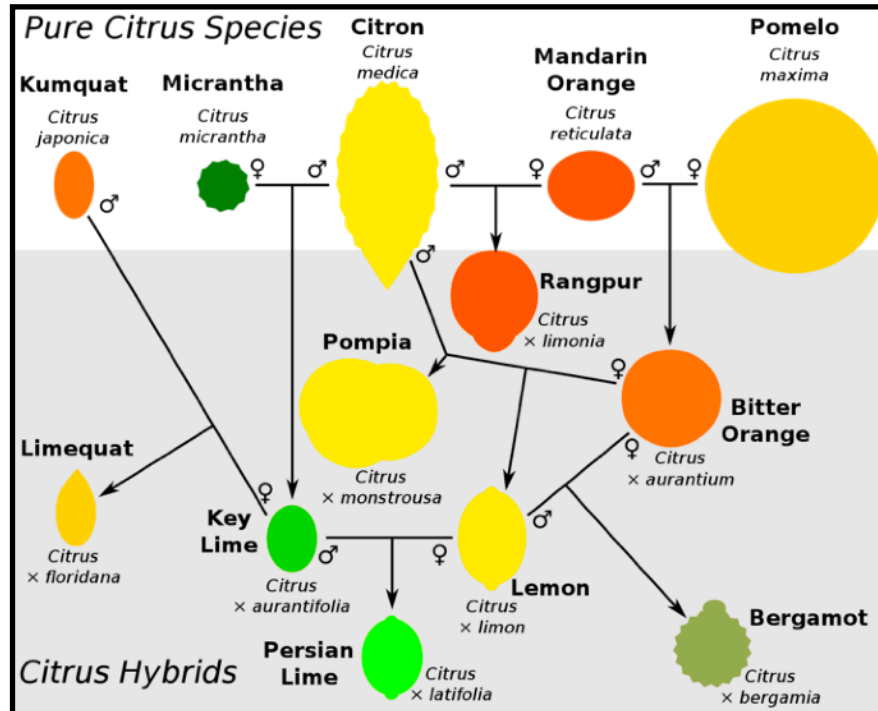
Vincent Van Gogh



Είδη

Στα εσπεριδοειδή ανήκουν:

- η Πορτοκαλιά
- η Λεμονιά
- η Γλυκολεμονιά
- η Μανταρινιά
- η Νεραντζιά
- η Κιτριά
- το Πόμελο
- τα Μοσχολέμονα ή Λάιμ
- το Περγαμόντο
- το Γκρέιφρουτ
- το Κουμκουάτ
- το Σαγκουίνι
- το Σατσούμα
- οι Παπέδες
- το Γιούζου



Καλλιέργεια

Σήμερα η καλλιέργειά τους στην Ελλάδα έχει εξαπλωθεί πολύ και γίνεται μεγάλη εξαγωγή. Δεν υπάρχουν πληροφορίες πως οι αρχαίοι Έλληνες ήξεραν τα εσπεριδοειδή. Τα γνώριζαν ίσως μόνο όσοι ταξίδευαν σε μακρινούς τόπους και ο μύθος των Εσπερίδων φαίνεται πως συμβολίζει την επιθυμία των Ελλήνων ν' αποκτήσουν τους γλυκόχυμους και νόστιμους αυτούς καρπούς, που καλλιεργούνταν στην Ασία, ο οποίος είναι και ο τόπος καταγωγής αυτών των δέντρων. Μερικοί υποστηρίζουν πως, τα παλιά χρόνια, καλλιεργούνταν εσπεριδοειδή στην Αίγυπτο σε μικρές εκτάσεις. Σήμερα η καλλιέργειά τους γίνεται συστηματικά, ιδιαίτερα στην Αμερική, την Ισπανία, Βραζιλία, Γαλλία, Ιταλία, Β. Αφρική, την Ελλάδα, Τουρκία, Ισραήλ, στις ακτές του Εύξεινου Πόντου Στην

Ελλάδα, μεγάλες φυτείες εσπεριδοειδών υπάρχουν στην Άρτα, το Βόλο, Αττική, Άργος, Εύβοια και στα νησιά του Αιγαίου. Το κλίμα που τα ευνοεί είναι το ζεστό, με κάποια υγρασία και το παραθαλάσσιο. Η απότομη και παρατεταμένη πτώση της θερμοκρασίας τα καταστρέφει, καθώς και η παγωνιά κάνει μεγάλες ζημιές σ' αυτό.

Τα οφέλη τους

Τα εσπεριδοειδή είναι οι ήρωες μιας υγιεινής διατροφής. Αυτά περιλαμβάνουν έναν αριθμό φρούτων που είναι τώρα διαθέσιμοι παγκοσμίως, όπως πορτοκάλια, γκρέιπφρουτ, λεμόνια, λάιμ, κλημεντίνες, μανταρίνια κ.λ.π. Για μεγάλο χρονικό διάστημα, τα εσπεριδοειδή έχουν προταθεί από διατροφολόγους για την υψηλή περιεκτικότητά τους σε βιταμίνη C, η οποία έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες, και λέγεται ότι φέρνει ένα ευρύ φάσμα οφελών για την υγεία, συμπεριλαμβανομένης της μείωσης της φλεγμονώδους βλάβης και για την καταπολέμηση λοιμώξεων. Τα φρούτα είναι άφθονα σε άλλα μακροθρεπτικά συστατικά, όπως σάκχαρα, φυτικές ίνες, κάλιο, φολικό οξύ, ασβέστιο, θειαμίνη, νιασίνη, βιταμίνη B-6, φώσφορος, μαγνήσιο, χαλκός, ριβοφλαβίνη και παντοθενικό οξύ. Τα φλαβονοειδή έχουν επίσης συγκεντρώσει πολλή επιστημονική προσοχή αντικαρκινικό δυναμικό και η κατανάλωση ιδιαίτερα εσπεριδοειδών πλούσιων σε φλαβονοειδή έχει συσχετιστεί με μια σημαντικά παρατεταμένη διάρκεια ζωής



Rafael Romero

Barbara Castrucci

Συμμετέχοντες:

Άγγελος Γκιόκας

Ελένη Λεβέντη

Παναγιώτης Λαχανάς

Δημήτρης
Κουτσόπουλος

Ανδρέας Δούσης



Francisco de Zurbaran

Αντιγόνη
Κουτσουρούπα

Εφραίμ Καραμπέτσος

Μαρία Καζολέα

Κωνσταντίνος
Διαμαντόπουλος

Δημήτρης Καλαντζής

