

## Το πορτοκάλι

Της Ραφαηλίας Καώνη

Η πορτοκαλιά καλλιεργείται στη χώρα μας περισσότερο απ' όλα τ' άλλα ξινόδεντρα. Η Ελλάδα μας βγάζει εξαιρετικής ποιότητας πορτοκάλια, που τα προτιμούν και στις αγορές της Ευρώπης. Οι καλύτερες ποικιλίες είναι της Άρτας, Κρήτης, Χίου, Γιάφας, Βαλέντσια, Σουλτανί του Φόδελε, Σαγκουίνι και Μέρλιν.

Το πορτοκάλι είναι καρπός με ευχάριστη γεύση και πολύ θρεπτικός, γιατί περιέχει πολλές βιταμίνες.

Από τον καρπό βγάζουν χυμούς για αναψυκτικά (πορτοκαλάδες), που είναι ποτά εύγευστα, κατάλληλα για γερούς κι αρρώστους.

Με τη φλούδα φτιάχνουν ωραία γλυκά του κουταλιού.

Από τη φλούδα και τα φύλλα βγάζουν με απόσταξη αιθέριο έλαιο, χρήσιμο στη ζαχαροπλαστική, τη φαρμακευτική και την αρωματοποιία.

Τα άνθη, τέλος, μας δίνουν εξαιρετικής ποιότητας άρωμα με το όνομα νερολί.



## Πορτοκάλι - πορτοκάλι

Της Μαρίνας Μυττά και  
της Μαρίας Μπαρμπάκου

Πορτοκάλι – πορτοκάλι  
που σε τρώω με το κουτάλι  
εσύ γίνεσαι τα πάντα  
ακόμα και πορτοκαλάδα.



Πορτοκαλάκι μου καλό  
που σου 'χω τόσο καημό  
σε θέλω πάρα πολύ εγώ  
και σε έχω για πολύ τρανό.



Πορτοκαλάκι μου γλυκό  
σα λιοντάρι είσαι τρανό  
και εγώ καθόλου δεν μπορώ  
να μη σου έχω τον καημό.



Αλλά το ξέρεις και εσύ αυτό  
ότι δεν σε ζητούν όλοι με καημό  
τι μπορώ να κάνω εγώ αυτό γι' αυτό  
αρκεί να σε έχω και εγώ.

Εσύ που έχεις μια γλυκάδα  
καλύτερη από τη λεμονάδα  
είσαι μεγάλο και τρανό  
και σε έχω πάντα στο μυαλό.



Γιώργος Παπαηλίας

## Γλυκό πορτοκάλι

Της Βικτώριας Γεωργοπούλου και  
της Μαρίας Μπαρμπάκου

### Υλικά

- 2 κιλά πορτοκάλια
- 2 κιλά ζάχαρη
- 5 κούπες νερό
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού
- ½ κούπας γλυκόζη



### Εκτέλεση

Ξύνουμε τα πορτοκάλια. Χαράζουμε την φλούδα σε φέτες και τις αφαιρούμε με προσοχή. Τις τυλίγουμε σε ρολά και τις κρατάμε με οδοντογλυφίδες. Τις βράζουμε 3 φορές για 10 λεπτά. Βράζουμε τη ζάχαρη με το νερό και ρίχνουμε τα ρολά μέσα. Τα αφήνουμε στο σιρόπι ως την επόμενη μέρα. Στο τέλος προσθέτουμε το χυμό λεμονιού και τη γλυκόζη.



Ραφαηλία Καώνη



Από τις μαμάδες μας, Χριστίνα  
Μαραγκού και Έμμη Καββαδά.