

# ΓΝΩΡΙΖΩ ΤΑ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ

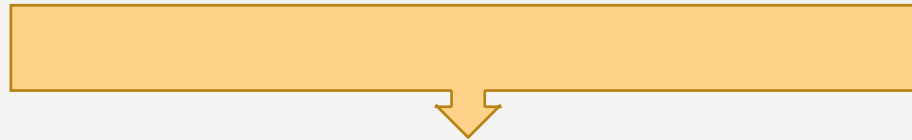


## Τα εσπεριδοειδή ,

- είναι χαμηλά δένδρα, που τα φύλλα τους δεν πέφτουν (αειθαλή) 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.
- ευδοκιμούν πολύ στην Ελλάδα και ιδιαίτερα στα παράλια μέρη και νησιά
- γενικά έχουν καρπούς γευστικούς και ωφέλιμους.

Όταν ακούμε για εσπεριδοειδή το πρώτο πράγμα που μας έρχεται στο μυαλό είναι η βιταμίνη C. Ωστόσο τα φρούτα αυτά περιέχουν μια ευρεία γκάμα βιταμινών και μετάλλων, ενώ πολλά από αυτά είναι πλούσια σε ασκορβικό οξύ, φυλλικό οξύ, κάλιο και φυτικές ίνες και δεν φαντάζεστε σε πόσους τομείς μας βοηθούν.

Η συχνή κατανάλωση εσπεριδοειδών ενισχύει την απόδοση του ανοσοποιητικού συστήματος λόγω κυρίως της βιταμίνης C που περιέχεται σε αυτά.



Τρώμε λοιπόν άφοβα πορτοκάλια, λεμόνια, γλυκολέμονα, μανταρίνια, νεράτζια, κίτρο, γκρέιπφρουτ, κουμκουάτ.

Διασκεδάστε με ένα αίνιγμα για το πορτοκάλι...

Αίνιγμα

Είμαι χρυσαφί και ζουμερό  
Έχω σχήμα στρογγυλό  
Το κρέας μου να τρώτε,  
Το δέρμα να πετάτε .  
Τι είναι; **Το πορτοκάλι**



[https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fdreamskindergarten.blogspot.com%2F2011%2F11%2Fblog-post\\_24.html&psig=AOvVaw0w8Ye84GjXYDA\\_QrYw02SG&ust=1588850984255000&source=images&cd=vfe&ved=0CAMQjB1qFwoTCPiLwr6Rn-kCFQAAAAAdAAAAABAD](https://www.google.com/url?sa=i&url=http%3A%2F%2Fdreamskindergarten.blogspot.com%2F2011%2F11%2Fblog-post_24.html&psig=AOvVaw0w8Ye84GjXYDA_QrYw02SG&ust=1588850984255000&source=images&cd=vfe&ved=0CAMQjB1qFwoTCPiLwr6Rn-kCFQAAAAAdAAAAABAD)

# ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ



<https://www.youtube.com/watch?v=shA-qgowY5w>

Τώρα, διαβάστε τις ερωτήσεις και απαντήστε στο τετράδιο σας



γιατί τα εσπεριδοειδή δένδρα τα λέμε και «ξινά»;



γιατί πρέπει να τα τρώμε άφοβα;

Καλή επιτυχία!!