

ΝΕΡΑΝΤΖΟ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Μια Λέξη Χιλιάδες Εικόνες



Κωνσταντίνα
Στίγκα

40

24 ώρες κυλιεμένη συνταγή για γλυκιά οικογένεια, υγιή οικογένεια



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΚΑΛΗΜΕΡΑ ΜΕ ΧΥΜΟ Ή ΜΕ ΝΕΡΑΝΤΖΟΝΕΡΟ (ΡΟΦΗΜΑ ΝΕΡΑΝΤΖΙΟΥ)	01
2. ΕΙΣ ΥΓΕΙΑΝ ΜΕ ΝΕΡΑΝΤΖΟΛΙΚΕΡ	03
3. ΞΥΣΜΑ ΝΕΡΑΝΤΖΙΟΥ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΗ ΖΑΧΑΡΗ	05
4. ΑΡΩΜΑΤΙΣΜΕΝΟ ΑΛΑΤΙ ΜΕ ΞΥΣΜΑ ΝΕΡΑΝΤΖΙΟΥ	08
5. ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟ ΞΥΣΜΑ ΝΕΡΑΝΤΖΙΟΥ	09
6. ΖΑΧΑΡΩΜΕΝΕΣ ΦΛΟΥΔΕΣ ΝΕΡΑΝΤΖΙΟΥ	11
7. ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΕΣ ΦΛΟΥΔΕΣ ΝΕΡΑΝΤΖΙΟΥ	13
8. ΝΕΡΑΝΤΖΑΚΙ ΠΡΑΣΙΝΟ ΓΛΥΚΟ	16
9. ΝΕΡΑΝΤΖΟΛΟΥΛΟΥΔΕΝΙΟ ΓΛΥΚΑΚΙ	18
10. ΝΕΡΑΝΤΖΕΝΙΑ ΡΟΛΑΚΙΑ	20
11. ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΜΕ ΤΗΝ ΣΑΡΚΑ ΝΕΡΑΝΤΖΙΟΥ	22
12. ΚΕΪΚ ΝΕΡΑΝΤΖΙΟΥ	25
13. ΝΕΡΑΝΤΖΟΠΙΤΑ	28
14. ΝΕΡΑΝΤΖΟΚΟΥΛΟΥΡΑΚΙΑ	31
15. ΠΑΡΑΖΑΛΙΣΜΕΝΑ ΣΑΡΑΚΟΣΤΙΑΝΑ ΝΕΡΑΝΤΖΑΤΑ	33
16. ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑ	35
17. ΤΣΟΥΡΕΚΙΑ ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΝΕΡΑΝΤΖΙΟΥ	37
18. ΧΑΛΒΑΣ ΚΑΛΛΙΣΤΟΣ ΜΕ ΜΙΑ ΙΔΕΑ ΝΕΡΑΝΤΖΙ	40
19. ΧΑΛΒΑΣ ΣΙΜΙΓΔΑΛΕΝΙΟΣ ΜΕ ΓΕΥΣΗ ΝΕΡΑΝΤΖΙΟΥ	43

20. ΝΕΡΑΝΤΖΕΝΙΑ ΣΚΑΦΑΚΙΑ ΜΕ ΠΑΓΩΤΟ	46
21. ΝΕΡΑΝΤΖΟΚΑΡΒΕΛΑΚΙ	49
22. ΧΟΡΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΝΕΡΑΝΤΖΙΣ, ΝΕΡΑΝΤΖΟΤΣΙΠΟΥΡΟΜΕΛΟ	51
23. ΝΕΡΑΝΤΖΟΓΛΥΚΟΤΥΡΟΚΟΛΟΚΥΘΟΜΑΜΑΛΙΓΚΑ	55
24. ΝΕΡΑΝΤΖΟΑΓΟΥΡΕΛΑΙΟ	57
25. ΝΕΡΑΝΤΖΟΛΙΕΣ	60
26. ΝΕΡΑΝΤΖΟΣΑΛΑΤΑ	62
27. ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΗ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ	64
28. ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΧΕΙΜΩΝΙΑΤΙΚΗ ΧΩΡΙΑΤΙΚΗ ΣΑΛΑΤΑ	65
29. ΨΑΡΑΚΙ ΣΤΗΝ ΑΓΚΑΛΙΑ ΤΗΣ ΝΕΡΑΝΤΖΙΑΣ	66
30. ΓΑΥΡΟΣ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟΣ ΣΕ ΧΥΜΟ ΝΕΡΑΝΤΖΙΟΥ	69
31. ΤΡΑΧΑΝΑΣ ΜΕ ΧΥΜΟ ΝΕΡΑΝΤΖΙΟΥ	72
32. ΡΕΒΥΘΑΔΑ ΜΕ ΣΤΙΜΜΕΝΟ ΝΕΡΑΝΤΖΙ	74
33. ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ή ΓΑΛΟΠΟΥΛΑ ΜΕ ΝΕΡΑΝΤΖΟΜΕΛΟ	76
34. ΜΠΡΙΖΟΛΕΣ ΣΤΗ ΓΑΣΤΡΑ ΜΕ ΜΙΑ ΙΔΕΑ ΝΕΡΑΝΤΖΙ	77
35. ΚΕΦΤΕΔΑΚΙΑ ΨΗΜΕΝΑ ΣΕ ΝΕΡΑΝΤΖΟΦΥΛΛΑ	79
36. ΧΟΙΡΙΝΟ ΚΟΤΣΙ ΜΕ ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΕΣ ΦΕΤΕΣ ΝΕΡΑΝΤΖΙΟΥ	81
37. ΚΥΑΜΙΑ (ΚΟΥΚΙΑ) ΑΛΕΣΜΕΝΑ ΣΕ ΦΑΒΑ	82
38. ΜΗΛΟΠΛΑΚΟΥΣ	84
39. ΑΝΘΟΣΜΙΑ	85
40. ΣΚΟΜΒΡΟΣ Ή ΣΚΟΥΜΠΡΙ ΠΑΣΤΟ	87
ΜΙΚΡΑ ΜΥΣΤΙΚΑ	90
ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ	95

ΝΕΡΑΝΤΖΙ

Το νεράντζι μας γοητεύει στην κουζίνα πάντα.
Ξεκινάμε και τελειώνουμε τη μέρα μας με νεράντζι
και το παίρνουμε μαζί στα όνειρά μας για να' ναι
λαμπερά σαν τ' άστρα τ' ουρανού.



1



ΚΑΛΗΜΕΡΑ ΜΕ ΧΥΜΟ Ή ΜΕ ΝΕΡΑΝΤΖΟΝΕΡΟ (ΡΟΦΗΜΑ ΝΕΡΑΝΤΖΙΟΥ) Ή ΜΕ ΑΦΕΨΗΜΑ

ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΜΑΣ

- χυμός νεραντζιού
- ένα φλυτζάνι ζεστό νερό
όχι καυτό
- ένα κουταλάκι του γλυκού
οργανικό και ακατέργαστο
μέλι ή ζάχαρη
- άνθη, φύλλα, φέτες και
φλούδες άγριου νεραντζιού

Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Σαν ξυπνήσουμε το πρωί και πιούμε ένα χυμό ή ένα ρόφημα ή ένα αφέψημα νεραντζιού όλα θα κυλήσουν όμορφα και αισιόδοξα.

Έτσι θα έχουμε φρέσκια αναπνοή, θα διώξουμε τις τοξίνες και θα ενυδατώσουμε τον οργανισμό μας. Επί πλέον βελτιώνουμε την ψυχική μας διάθεση, την ενέργεια και την μεταβολική υγεία του οργανισμού μας. Κάνουμε ένα δώρο στον εαυτό μας μόλις αρχίσει η μέρα γι' αυτό ας γίνει μια καθημερινή συνήθεια που θα λατρέψουμε εμείς και το σώμα μας.

Επειδή σκέτος ο χυμός νεραντζιού είναι πικρός και δεν αρέσει σε όλους, μπορούμε να τον κάνουμε ανάμικτο με χυμό πορτοκαλιού ή γκρέιπφρουτ.

Στίβουμε όσα φρούτα θέλουμε (νεράντζι-πορτοκάλι-γκρέιπφρουτ), σε όποια αναλογία θέλουμε και πίνουμε. Και βέβαια ένα ποτήρι τέτοιου χυμού σε συνδυασμό με δημητριακά ολικής άλεσης μας δίνει ένα υπέροχο πρωινό. Αν προτιμούμε το ρόφημα με ζεστό νερό, ζεσταίνουμε ένα ποτήρι με νερό, στίβουμε μισό νεράντζι το ανακατεύουμε και το πίνουμε.

Ακόμα μπορούμε να προσθέσουμε ένα κουταλάκι του γλυκού οργανικό μέλι και το ανακατεύουμε καλά να διαλυθεί. Είναι καλό μόλις το υγρό είναι έτοιμο να το πιούμε κατά προτίμηση αμέσως με άδειο στομάχι για να λάβουμε όλα τα οφέλη. Θα γίνει ακόμα πιο γευστικό και πλούσιο αν προσθέσουμε ξύσμα, φλούδες νεραντζιού ή δυόσμο ή άλλο συστατικό που αγαπάμε.

Και κρύο πίνεται αυτό το ρόφημα και σε όποια στιγμή της μέρας. Σε μια κανάτα με δροσερό νερό ή όπως αρέσει σε εμένα με ανθρακούχο νερό ρίχνουμε χυμό νεραντζιού, φέτες και φύλλα νεραντζιού.

Για το αφέψημα φτιάχνουμε κάτι ανάλογο με το πράσινο νεράντζι, «Zhi Shi» όπως το ονομάζουν στην Κίνα, δηλαδή βάζουμε τα φύλλα, τα άνθη ή τις φλούδες από άγουρα νεράντζια σε ζεστό νερό, αφήνουμε για 15 λεπτά και το σουρώνουμε.

Και επειδή το αφέψημα είναι πολύ πικρό προσθέτουμε μέλι ή ζάχαρη κατά προτίμηση κι αυτή ακατέργαστη όπως το μέλι.

Τα φύλλα και τα άνθη νεραντζιάς σε αφέψημα βοηθούν στην αϋπνία και ανακουφίζουν από τον βήχα και τον στομαχόπονο.

Αν βάλουμε μέλι ας αποφύγουμε να ξαναζεστάνουμε το μείγμα καθώς σύμφωνα με την αγιουρβέδα (1) το μέλι αν θερμανθεί γίνεται τοξικό και με τη ζέστη καταστρέφονται τα ένζυμα και τα πολύτιμα συστατικά του.

2



ΕΙΣ ΥΓΕΙΑΝ ΜΕ ΝΕΡΑΝΤΖΟΛΙΚΕΡ

Ένας τρόπος για να φυλακίσουμε την αγαπημένη γεύση του νεραντζιού για όλο το χρόνο, είναι να φτιάξουμε ένα λικεράκι διαλέγοντας ανάλογα με την εποχή, τα άνθη, τις φλούδες ή το ξύσμα του.

ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΜΑΣ

ΓΙΑ 4 ΠΟΤΗΡΑΚΙΑ

- 4 ποτηράκια τσίπουρο χωρίς γλυκάνισο
- 2 κουταλιές της σούπας μέλι
- 2 ξυλαράκια κανέλας
- 2-3 καρφογαρίφαλα
- 2 φλούδες νεραντζιού

ΤΑ ΥΛΙΚΑ ΜΑΣ

ΓΙΑ ΈΝΑ ΜΠΟΥΚΑΛΙ

- 1 λίτρο τσίπουρο χωρίς γλυκάνισο
- 4 κουταλιές της σούπας μέλι
- 2-3 ξυλαράκια κανέλα
- 4-5 καρφογαρίφαλα
- 3-4 φλούδες νεραντζιού

Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Ανάλογα με την ποσότητα που θέλουμε να φτιάξουμε, χρησιμοποιούμε το μπρίκι ή μια κατσαρολίτσα.

Γίνεται σε σιγανή φωτιά, ανακατεύοντας με μεγάλη προσοχή στις αναθυμιάσεις, λόγω του αλκοόλ που περιέχεται στο τσίπουρο γιατί υπάρχει κίνδυνος να αρπάξει φωτιά.

Μόλις πάρει βράση είναι έτοιμο, το αφήνουμε να ησυχάσει λίγο, αφαιρούμε τα κανελογαρίφαλα και τις φλούδες και το σερβίρουμε ζεστό ζεστό!!!!
Αν το αγαπάμε κρύο απλά περιμένουμε.



ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΓΙΑ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ, [ΕΔΩ](#)