

Магия Цитрусовых

Магия Цитрусовых



Автор: Ерощенко. О.Ю. 2013г.

Автор: Ерощенко О.Ю. 2013г.

Оглавление

| | |
|------------------------------------|----|
| Введение | 3 |
| На вид и на вкус: | 6 |
| Виды цитрусовых | 7 |
| Апельсины | 7 |
| Померанец | 9 |
| Бергамот..... | 10 |
| Кумкват | 10 |
| Мандарин..... | 11 |
| Клементин..... | 12 |
| Лимон..... | 13 |
| Цитрón | 15 |
| Лиметта | 18 |
| Лайм | 18 |
| Грейпфрут..... | 20 |
| Агли | 21 |
| Помело | 21 |
| Свити | 23 |
| Как выбрать цитрусовые..... | 23 |
| Употребление в пищу. | 25 |
| Цитрусовые для здоровья..... | 28 |
| Целебное действие лайма:..... | 31 |
| Целебные свойства грейпфрута | 32 |
| Полезные свойства помело | 34 |
| Полезные свойства апельсина..... | 35 |
| Полезные свойства кумквата | 37 |
| Померанец-полезные свойства | 38 |
| Лечебные свойства мандарина | 40 |
| Полезные свойства лимона | 44 |

Введение

Здравствуйте, Дорогие читатели!

Давайте познакомимся! Зовут меня Ольга Юльяновна, и вот уже более 12 лет я занимаюсь выращиванием цитрусовых: лимонов и мандаринов.



Все мы давно привыкли к тому, что на наших столах постоянно красуются всеми нами любимые цитрусовые: лимоны, апельсины, грейпфрут и мандарины. Но вы удивитесь, прочитав эту книгу до конца, на сколько же мир цитрусовых богат другими плодами, о которых многие могут узнать вообще впервые. В этой книге, я проведу Вас в волшебный мир цитрусовых и познакомлю со всем его разнообразием.

Цитрус (лат. *Citrus*) — род вечнозелёных деревьев и кустарников семейства Рутовые, выделяющийся в самостоятельное подсемейство Цитрусовые. Многие виды — известные плодовые растения. Научное название рода взято из латинского языка, в котором слово *citrus* имело значение «лимонное дерево».



Родиной цитрусов являются южные склоны Гималаев (апельсин), Индия, Малайзия и Фиджи (грейпфрут), Южный Китай и Южный Вьетнам (мандарин). Происхождение лимона неизвестно, вероятно, родиной его является Индия. На территории России цитрусовые в открытом грунте произрастают только в самой южной части черноморского побережья

Краснодарского края в районе Сочи, где в защищённых от ветра местах могут встречаться мандариновые деревья.



На территории бывшего СССР цитрусовые распространены в странах Закавказья. Цитрусовые культуры выращиваются также в Южной Америке, в США, Северной Африке, Южной Европе и в области Средиземного моря. Возделывают их плантационным способом.



На вид и на вкус:

Если посмотреть на цитрусовые в разрезе, все они состоят из кожуры (собственно, цедра), горький на вкус белый слой, окружающий плод называется мездра, за ним следуют плёнки-мембраны, тонкий прозрачный слой, отделяющий дольки друг от друга и сами дольки – сочная мякоть цитрусовых.



Цитрусовые растения имеют сжатые листья и своеобразный тип плодов. Пестик – многоплодолистиковый. Плод многогнездная ягода от жёлтого до оранжевого цвета, продолговатой, сплюснутой и круглой формы. В мясистом внешнем околоплоднике находится большое количество железок с эфирным маслом. Внутренний околоплодник белый, губчатый. Сама мякоть состоит из сочных веретенообразных отростков, вырастающих из стенок плодолистиков. В семенах обычно имеется несколько зародышей.

Виды цитрусовых

А теперь давайте познакомимся с разнообразием мира цитрусовых, с их некоторыми особенностями как вкусовыми, так и полезными более подробно.

Апельсины.

Существуют кислые и сладкие сорта апельсинов.

Самым распространённым сортом в мире можно назвать **“Навель”** или **“Нейвелина”**. Это сладкий апельсин без косточек, имеющий в своей нижней части (на месте цветка) характерный вырост по форме, напоминающей пупок (**“navel”**- англ. **“пупок”**).

Сочные, кисло-сладкие.



Также популярным является сорт **“Джаффа”** – израильская разновидность **“навеля”** (часть используется в салатах, как закуска), – и сорт **“Валенсия”**, сладкие, сочные апельсины с толстой кожурой.



Кровавый (красный) апельсин или (**Сицилийский красный апельсин**) – обязан своему цвету и отличается от обычных – тем, что в нём вырабатывается красный пигмент — антоциан, который придаёт спелым плодам характерные красноватые оттенки. Своими неповторимыми вкусом и цветом, сицилийские апельсины обязаны необычному сочетанию природных условий Сицилии. Эти апельсины с красной плотью наиболее популярны в Европе, в других странах они известны меньше. В продажу поступают зимой и весной.



Это сочные апельсины с тонкой кожурой и сладкой красной мякотью. Их едят в свежем виде, добавляют в салаты или делают из них сок. Заменить кровавый апельсин можно обычными апельсинами или мандаринами.

Померанец

Померанец (*Citrus aurantium* L.) – это разновидность кислого апельсина. Померанец (лат. *Citrus aurantium*), чинотто, или бигарадия — вечнозелёное древесное растение, вид рода Цитрусовые (*Citrus*) семейства Рутовые (*Rutaceae*). Возделывают его в Индии и Средиземноморье.

Померанец — небольшое вечнозелёное дерево высотой 2—10 м (комнатные формы не превышают в высоту одного метра). Ветви с длинными, тонкими, острыми колючками. Листья очерёдные, черешковые, кожистые, блестящие, сверху зелёные, снизу светло-зелёные с многочисленными просвечивающимися вместилищами эфирного масла.

Плод ягодообразный («померанец»), шаровидный, иногда слегка сплюснутый, 6—7 см в диаметре, кожура толстая с неровно-бугристой поверхностью, ярко-оранжевая, легко отделяющаяся от мякоти, с многочисленными вместилищами эфирного масла; мякоть состоит из 10—12 долек, кислая, слегка горьковатая.

Померанец – апельсин сорта **“Севиль”**, также известен как “кислый” или “севильский” апельсин.



Эти апельсины используют для приготовления мармелада (вместе с цедрой), а также апельсиновых ликеров – “Куантро”, “Гран-Маринье” и в базу “Кюрасао”.

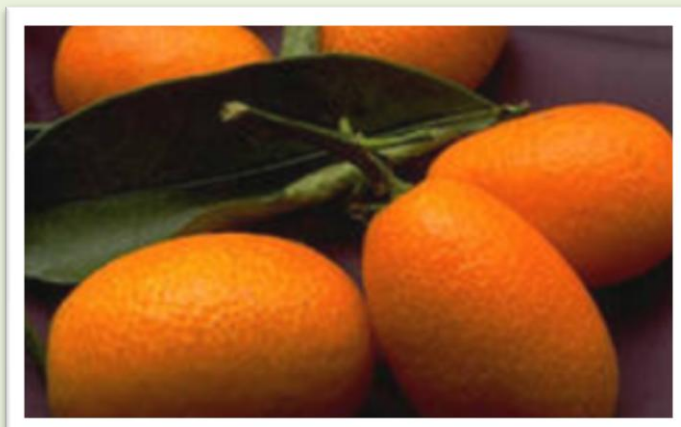
Бергамот

Бергамот (bergamot) или **бергамотовый апельсин (bergamot orange)** – маленький кислый апельсин. В кулинарных целях используется, по большей части, только цедра. Не путайте этот цитрусовый фрукт с одноименной травой. В качестве замены бергамоту может использоваться лайм.



Кумкват

Кумкват (kumquat) – очень маленький родственник обычного апельсина, необычный миниатюрный цитрус, который не требует очистки перед употреблением и потому очень популярен. Цитрусовый фрукт, по виду напоминает вытянутый мандарин, вкус этого фрукта представлен интересным сочетанием лёгкой терпкости, ментолового привкуса цедры и сочности апельсиновой мякоти. Размеры плодов – около 2-4 см. Кумкват – родом из Китая, где считается символом удачи и процветания.



Это сочные плоды, с ярким цитрусовым, немного кисловатым привкусом, но очень ароматны. В отличие от большинства цитрусовых, кумкваты едят целиком – вместе с кожицей. Кожица кумкватов содержит в себе больше питательных веществ, чем сама мякоть. Они прекрасно могут расти в комнатных условиях.

Кумкваты добавляют в салаты и коктейли, используют для приготовления витаминных напитков, десертов или засахаривают. Заменить кумкват можно: лаймкватами, каламондинами и севильскими апельсинами (для приготовления мармелада).

Мандарин

Мандарин – близкий родственник апельсина, с более утонченным вкусом и легко очищающейся кожурой.

Мандарины – едят в свежем виде, делают из них сок, добавляют в фруктовые салаты, пироги, мармелады. В китайской кухне используют также высушенную мандариновую цедру.



Если вы любите мандарины, попробуйте новые разновидности этих фруктов – танжерины, клементины, вилкинги. Каждый из сортов обладает неповторимым вкусом и очень ярким ароматом. Не бойтесь экспериментировать – добавляйте дольки цитрусов в салаты и десерты, чтобы насытить организм витаминами и получить удовольствие от необычной трапезы.

Клементин

Клементин – мандарин, скрещенный с северо-африканскими (изначально) апельсинами.

У цитруса плотная, ароматная кожура и сочная сладкая мякоть с небольшой кислинкой. Употребляют клементины также, как мандарины.



Лимон

Лимонное дерево – небольшое вечнозеленое дерево, цветёт и плодоносит круглый год, поэтому на нём можно видеть цветы, зелёные и жёлтые плоды одновременно.

Цитрус может храниться в течение 6—7 месяцев при температуре 6—7°. Чтобы избежать потерь, их опрыскивают специальным, уничтожающим гнилостные грибки, составом, который ядовит для человека. Перед употреблением лимоны надо хорошо мыть.



Лимон – один из самых важных и часто используемых цитрусовых. Лимон – очень кислый цитрус, редко съедается в самостоятельном виде, но очень широко используется его сок, цедра и кожура. Из одного лимона в среднем можно отжать 2-3 столовые ложки сока. Существует множество сортов лимона: **Eureka**, который чаще других можно встретить в продаже, **лиссабонский лимон** (Lisbon lemon), который меньше по размеру, чем Эврика, и более гладкий, лимон **Мейер** (Meyer lemon), который становится всё более популярным за свой более

приятный вкус. Их аромат и кислый вкус дополняет как сладкие, так и солёные блюда.

Лимоны, из всех цитрусовых, самые неприхотливые для выращивания в комнатных условиях и для этих целей выведено сейчас очень много сортов.

В кулинарии используют как свежавыжатый лимонный сок, так и кожуру цитруса, которая содержит ароматические эфирные масла. Сок лимона используют в качестве основы для соусов и заправок к салатам, в мясных и рыбных блюдах; из целых лимонов или засахаренных кусочков делают пироги, мармелад, добавляют в супы, кремы и т.д.

Чем можно заменить лимон: в пирогах – грейпфрутом, в супах и маринадах – лимонной травой (lemongrass), в остальном – лаймом или citronом, если требуется только кожура и цедра.

Если вы будете использовать цедру лимона, выбирайте цитрусы, не обработанные воском.



Но нужно помнить, что цедра цитрусовых содержит около 2% эфирных масел и поэтому имеет жгуче-горьковатый вкус. При попадании внутрь эфирные масла раздражают слизистую рта, пищевода, желудка, оказывают токсическое действие на печень. Поэтому цедра может употребляться в небольших количествах в виде цукатов, в процессе приготовления которых она подвергается вымачиванию.

Цитро́н

Цитро́н, цедрат (лат. *Citrus medica*) — вид многолетних растений из рода Цитрус (*Citrus*) семейства Рутовые. Из всех цитрусовых – цитрон самый изменчивый. Многообразие форм – просто поражает.

Вот, к примеру, **йеменский цитрон**:



Вот **марокканский** :



А вот, цитрон «**Пальцы (рука) Будды**» (чем-то он похож на Ктулху):



Обратите внимание – у всех этих сортов почти нет мякоти – одна цедра.

Пальцы Будды или **пальчиковый цитрон** – очень ароматный фрукт оригинальной формы, напоминающей пальцы рук. Плодовая мякоть содержит до 5 % лимонной кислоты, до 2,5 % сахаров (сахарозы — 0,7 %), кожура цитруса — эфирное масло (до 0,2 %). В состав масла входят лимонен, дипентен, цитраль. Его ароматный плод разделён на несколько долей (без семян). Его также можно выращивать в комнатных условиях, где он не превышает метра в высоту.



Пальчиковый цитрон практически не имеет плоти, а состоит только из кожицы, из которой готовят цукаты. Для этого нужно нарезать корки квадратиками, залить водой и кипятить, пока они не станут мягкими. Затем снимите с огня, поменяйте воду и сутки не трогайте. Потом поварите 20 минут, подсушите, смешайте с сахаром и высушите окончательно. А когда придут друзья, угостите их чаем с цукатами из своего урожая — такого угощения они уж точно нигде и ни у кого не попробуют. В кулинарии чаще заменяется цитроном или лимоном.

А вот **корсиканский цитрон** уже даже на лимон немного похож:



Этрог (эфрог, греческий цитрон, цедрат-цитрон, еврейский цитрон):



Хоть мякоть и есть, но как-то её тоже маловато, а цедра толстая. Даже странно, как из такого монстра мог мутировать тонкокожий лайм.

Внешне на некоторые сорта цитрона похож разве, что кафрский лайм (кафирский лайм, кафирлайм, *Citrus hystrix*, Kaffir lime, дикобразовый цитрус):



И то – мякоти и сока в нём значительно больше, чем в цитроне, а цедры меньше:

Вот такое чудо. Родина его, как и некоторых других разновидностей лайма, видимо, Индонезия. Впрочем, некоторые источники относят лайм к исходным цитрусовым, как и цитрон, помело и мандарин.

Лиметта

Лиметта (лиметт, Citrus limetta, итальянский лайм, сладкий лайм) – ещё один цитрус. У нас, да и во многих других странах вы не увидите на прилавках такого названия: лиметту почему-то почти всегда продают или как лимон или как лайм.



Лиметта считается гибридом с неизвестными родителями и классифицируется иногда как разновидность лайма, иногда – лимона.

Масло лиметты используется в «ароматерапии» – оно очень приятно пахнет. Вообще, из цитрусовых много всяких эфирных масел добывают: у них цедра очень маслянистая и ароматная, а у лимонов так и вообще одна цедра. Правда, поэтому из них почти только цукаты и делают.

Лайм

Лайм – родственник обыкновенного лимона – имеет более мелкие, чем лимон, плоды, а также, более кислые и более ароматные. Обладает тонким ароматом и приятным кисло-горьким вкусом. Лайм часто используют в тайской, индонезийской, мексиканской кухне.

Сок лайма – ингредиент многих соусов и коктейлей. Наряду с “текилой”, сок лайма – классический ингредиент “Маргариты” и “Мохито”.



Лайм добавляют в коктейли, салаты, десерты, используют для приготовления мультифруктовых соков. Интересно, что лайм полезнее, чем лимон – в нём содержатся не только витамины, но и тонизирующие вещества, которые помогут вам справиться с осенней хандрой и усталостью.

Кафрский Лайм (Каффир). Синонимы: Каффир, Каффир-лайм, Лима, Папеда ежеиглистая, Каффир Лиметта, кафирский лайм, кафирлайм, Kaffir lime, дикобразовый цитрус, *Papeda rumphii* Hassk., *Citrus hystrix* DC, *C. papeda* Miq.



Каффир-лайм (Лаймкват) — один из подвидов семейства цитрусовых. Кожура у него темно-зелёная и бугристая, плоды маленькие зелёные (меньше лимона), похожи на лайм, но с бугроватой поверхностью. Сам цитрус несъедобен, сока в плодах каффир-лайма мало и он очень кислый, кожуру иногда

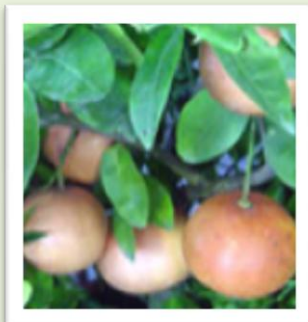
используют в кулинарии, но главная ценность каффир-лайма заключена в его листьях (ароматные листья этого растения используются также, как и лавровые листья).

Аромат и вкус: букет у каффир-лайма – цитрусовый, но полностью его лимонный аромат проявляется, если листья порвать или нарезать.

Грейпфрут

Грейпфрут – не уступает популярностью апельсинам. В мире насчитывается много сортов, отличающихся размером, цветом и сладостью. У большинства видов грейпфрута – кожура насыщенного жёлтого цвета, иногда с розовым оттенком, а цвет мякоти – от бледно-жёлтого до розового или даже бордового.

Грейпфрут – это самое высокое дерево из цитрусовых: его высота может достигать 10-12 м. Растёт это дерево там, где тепло: в основном в тропиках, и в нашей стране это Черноморское побережье Кавказа.



Грейпфруты часто растут гроздьями, в которых бывает от 3 до 12 плодов – это очень красиво. Плоды большие, до 0,5 кг весом.

Чем краснее грейпфрут, тем больше сахара он содержит. В отличие от других цитрусовых, сок и цедру грейпфрута в кулинарии используют редко (из-за резкого выбивающегося

вкуса). Грейпфруты едят в свежем виде, добавляют в салаты, делают из них сок.

Агли

Агли – не очень симпатичный, но очень вкусный гибрид грейпфрута, апельсина и померанца. Из всех миксов (клементин, свити..) – агли самый вкусный.



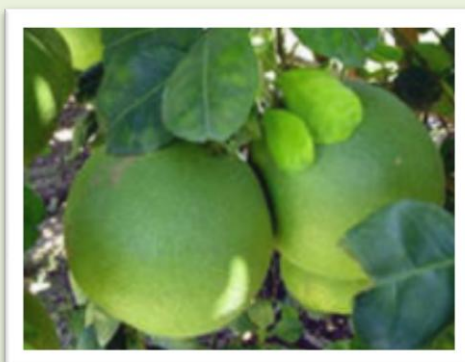
Размеры цитруса немного меньше, чем грейпфрута. Кожура агли – жёлто-зелёная, цвет мякоти – оранжевый. У агли - отличный сладкий вкус.

Помело

Помело. Синонимы: шеддок, помпельмус, помелло, пуммело. Помело – немного напоминает грейпфрут, поэтому в мировой статистике плоды этих культур учитывают вместе. Помело на самом деле - «родитель» грейпфрута, а не один из его сортов. Два этих цитруса объединяет лишь отношение к одному подсемейству цитрусовых, и оба созревают в ноябре-декабре.

Плоды, которые продаются у нас, могут весить более 1 кг, и имеют толстую кожуру, однако в тропических странах уж точно встречаются гораздо более крупные **помело**: около 30 см в

диаметре, и весят несколько килограммов - это для тех мест нормально.



Более ценными считаются крупные плоды. По величине плоды помпельмуса среди цитрусовых уступают только citronу. Кожура толстая, до 5 см, желтоватая или зеленоватая. Мякоть – зеленоватая, желтоватая, розовая или красноватая, сочная, кисло-сладкая с явным горьким привкусом (полежав, вкус цитруса улучшается), состоит из сегментов, которые трудно разделить. Каждый из них заключён в прочную оболочку, в которой находятся мешочки, заполненные желеобразной массой. Мякоть кисло-сладкая, почти лишенная горечи, с характерным ароматом. В каждом сегменте расположены довольно крупные семена, их число может достигать до семи. Имеются и бессемянные сорта.

Кстати, купленный **помело** легко хранить: он может месяц лежать без холодильника, если его не очищать. И даже очищенный плод может без проблем храниться несколько дней, но уже в холодильнике.

Помело употребляют в свежем (как отдельно, так и в составе фруктовых салатов) и обработанном виде. Вкус помело не ярко выражен, что позволяет экспериментировать с сочетаниями. С **помело** становятся вкуснее рыба и мясо, морепродукты, острые и сладкие блюда, а из его толстой кожуры готовят мармелад и варенье, а так же кожуру — засахаривают.

СВИТИ

Свити (или оробланко) – гибрид помело и светлого грейпфрута, кожура толстая, цвет мякоти – от светло-жёлтого до розоватого. Был создан в 1984 году с одной целью – сделать грейпфрут слаще.



Из-за толстой кожуры и большого количества мездры, свити так и не стал очень популярным фруктом. Мякоть у цитруса сочная, сладкая, с едва уловимой горчинкой и кислинкой, напоминающей цедру. Свити едят в свежем виде отдельно или в составе овощных салатов.

Как выбрать цитрусовые.

Жёлтый и оранжевый цвет цитрусов свидетельствует об их спелости, хотя лимоны и мандарины могут быть спелыми и с зелёной кожурой.



Лайм – отличается окраской: кожура лайма зелёная или желтовато-зелёная, мякоть – зелёная, очень сочная и кислая. Выбирайте цитрусы с блестящей, гладкой кожурой, желтовато-зелёной или изумрудной окраски. Помните о том, что они быстро портятся, и не создавайте слишком больших запасов.

Выбрать вкусные **мандарины** на вид совсем несложно: приплюснутые, средних размеров мандарины Уншиу кисловатые, но, зато в них нет косточек. Большие, толстокожие мандарины Сантра легко чистятся, но тоже не очень сладкие. А вот ярко-оранжевые мелкие мандарины имеют тонкую кожуру и хороший вкус.

Клементины не только самые вкусные и сочные, но и дольше всех хранятся.

Сицилийский красный апельсин – отличается необычно яркой окраской мякоти, которая бывает разной: оранжевой с ярко-красными прожилками, пунцовой, бордовой и даже почти чёрной. Кожура у апельсинов оранжевая, иногда с красноватым или пурпурным оттенком. Их аромат очень аппетитный и бодрящий, вкус – насыщенный, кисло-сладкий, немного напоминающий малину.

При выборе **помело**, нужно обратить внимание на его внешний вид – у хорошего, спелого фрукта, кожура должна быть блестящей, гладкой и слегка мягкой, иметь сильный аромат. Чем ароматнее цитрус, тем он лучше на вкус.



Сезон помело – февраль (на Новый год китайцы дарят друг другу помело – как символ процветания и благополучия).

Выбирать цитрусовые следует не по окраске, хотя и это надо учитывать, а по ярко выраженному блеску кожуры, в которой накапливается эссенция, ароматические масла. Выбирая **апельсины** или **лимоны**, а также другие цитрусы, обратите внимание на их вес – каждый плод должен быть тяжёлым. Лёгкие экземпляры могут оказаться вялыми и подсохшими внутри. И не придирайтесь к внешнему виду экзотических фруктов – при длительной транспортировке на коже неизбежно появляются мелкие повреждения, пятна и потёртости. «Противопоказанием» к покупке является наличие мягких пятен, белых и «пушистых», или коричневатых, углублённых. Если вы хотите попробовать новый сорт цитруса, приобретите один или два экземпляра – возможно, у вас возникнет аллергия на новый фрукт, или же вам просто не понравится его вкус.



Употребление в пищу.

Цитрусовые, к которым относят лимоны, апельсины, мандарины, померанцы, грейпфруты, лайм, помпельмус, бергамотный апельсин, цитрон, кинкан, лаймват, лимет-ту, являются хорошими ароматизаторами в кулинарии, кондитерском деле, в производстве напитков домашнего и промышленного

изготовления. Из них делают цедру, концентрированные соки, масла.

Цитрусы употребляются в свежем виде или используются для изготовления фруктовых салатов, соков и компотов. Они входят в состав разнообразных ликёров, смешанных напитков и традиционной в Словакии рождественской, новогодней и пасхальной жжёнки.

В качестве пряности они используются в приготовлении различных сладких блюд, печенья, соусов, рыбы, птицы и блюд из риса.

Лимонным соком улучшают вкус различных блюд, например, шницеля по-венски, жареной рыбы, холодных закусок, салатов и т. п. Сок лимона, используют в кулинарии вместо уксуса, так что людям, которым нельзя употреблять уксус, это даёт большие возможности. Впрок заготавливают лимонную эссенцию, лимонный сок. При отжати лимонного сока надо проявлять осторожность — не слишком раздавливать белую часть кожуры, иначе сок получится с привкусом горечи.



Лайм употребляют свежим, потому что при тепловой обработке теряется около 60% аскорбиновой кислоты. Приготовив мясо, положите на каждую порцию кружок лайма и слегка разомните вилкой: его сок обеспечит наилучшее усвоение железа. Лайм прекрасно сочетается со слабокислыми фруктами — дыней, яблоками, грушами, персиками, абрикосами. Листья и плоды

каффир-лайма широко используются в кулинарии Юго-Восточной Азии. Тайская кухня немыслима без листьев каффир-лайма, используют их также малайские, бирманские и индонезийские повара. Листья разрывают на кусочки или режут соломкой и используют в супах (особенно в остро кислых) и в карри.

Сицилийский красный апельсин является отличным столовым фруктом и незаменим в качестве лёгкой закуски. Смело добавляйте дольки апельсина в различные фруктовые и овощные салаты. Вы сможете придать новую вкусовую гамму привычным блюдам. Сицилийский красный апельсин очень хорошо использовать при приготовлении горячих блюд, особенно блюд из птицы.

Незрелые **плоды померанца** («померанцевые орешки» 5—15 мм в диаметре), самопроизвольно опадающие с дерева, являются также сырьём для получения эфирного масла, используемого в ликёро-водочной промышленности. Неролиевое и петигреновое эфирные масла из цветков и листьев померанца используются для приготовления мармелада, засахаренных корок и прохладительных напитков и входят в качестве основной составной части во многие цветочные композиции в парфюмерии; в кондитерской и других отраслях пищевой промышленности употребляются также настои цветков.



Помело в пищу употребляют в свежем виде, а также используют в компоты, соки, варенье. С добавлением сахара горьковато-кислый цитрус становится приятным на вкус, и как результат, это прекрасный освежающий десерт. Помело хорошо сочетается с сырыми овощами, рыбой и белым мясом; из его толстой кожуры готовят мармелад, он идёт в начинку для выпечки и соусы.

Кумкват едят свежим, сушеным, превращают его в сухофрукт, готовят из плодов компоты, джемы; он входит в ряд различных блюд, фрукт добавляют к мясу, соусам, кладут в выпечку и десерты.



Цитрусовые для здоровья.

Все цитрусовые не только вкусны, но и полезны: сочные апельсины, освежающие кислые лимоны, горьковатые грейпфруты, экзотические разновидности – кумкваты, лаймы, сицилийские апельсины, помело, свити. Каждый цитрус обладает собственным неповторимым ароматом и вкусом.

От цитрусовых, особенно мандаринов поднимается настроение. При достаточном количестве подобных фруктов в рационе вы можете не принимать поливитамины, поскольку ваш организм будет получать необходимые ему вещества в натуральном виде.

Все цитрусовые богаты лимонной кислотой, витаминами С, группы В, в большинстве из них содержится витамин Р, а в кумкватах ещё и провитамин А. Кроме того, все цитрусовые содержат ценные сахара, микроэлементы калия, кальция, фосфора и органические кислоты. Некоторые содержат гесперидин, грейпфрут -содержит гликозид нарингин. В кожуре содержится 1-2 % эфирного масла. Антиоксиданты, которые содержатся в них, укрепят иммунитет и дыхательную систему.

В сезон свирепствования эпидемий простудных заболеваний в борьбу за иммунитет вступают цитрусовые – эти главные источники витамина С должны стать частью вашего ежедневного меню.

Цитрусы способствуют образованию желудочного сока и улучшают работу жёлчного пузыря, оказывают благоприятное воздействие на пищеварительный процесс.



Многие цитрусы: апельсины, грейпфруты, лимоны, мандарины, цитроны, помпельмусы – содержат противоопухолевые монотерпеновые соединения. Результаты множественных исследований свидетельствуют о том, что употребление цитрусовых снижает риск развития рака всех локализаций и особенно – носоглотки, лёгких, пищевода, желудка, ободочной и прямой кишки, поджелудочной железы, молочной железы.

Для того, чтобы вкусные, сочные цитрусы принесли как можно больше пользы, научитесь правильно обращаться с ними: Обязательно разгрызайте и съедайте семена, находящиеся в дольках – в горьковатых зёрнышках много соединений магния, калия и кальция. И косточки и перегородки (особенно у грейпфрутов) очень полезны, вещества находящиеся в них действуют угнетающе на раковые клетки.

Если употреблять в пищу мясо, заедая апельсином или другим цитрусовым, гемоглобин будет в норме всегда! Особенно, если вы любите мясо кролика.

Употреблять в пищу лучше плоды, а не соки из цитрусовых – плоды дольше усваиваются и нет быстрого выброса инсулина в кровь, соответственно поджелудочная железа не будет перегружена.



Если вам нравится аромат цитрусовых, вымойте выбранные фрукты горячей водой или ошпарьте их кипятком – эфирные масла, содержащиеся в верхнем слое кожуры, будут интенсивно испаряться. По возможности, не выбрасывайте кожуру после очистки цитрусов – её можно добавлять в чай и травяные напитки, использовать для ароматерапии и дезодорирования помещений, подмешивать в коктейли, тесто, десерты, предварительно измельчив.

Целебное действие лайма:

антивирусное, антисептическое, противоревматическое, бактерицидное, заживляющее, восстанавливающее и тонизирующее действие лайма широко используются в медицине. Лайм – успокаивает сильные и частые сердцебиения, оказывает благоприятное действие на желудок, снимает воспаление кишечника, вызванное стрессом, его применяют при лечении лихорадки, инфекционных заболеваний, боли в горле, простуды и т. п. Лайм часто используют вместо лимона, так как у лайма похожие свойства.

В отличие от лимона, лайм кроме большого количества аскорбиновой кислоты, содержит также витамины группы В, витамин А, калий, кальций, фосфор, железо, тиамин, рибофлавин, пектин. Лайм очень полезен для сердца и сосудов, для кожи, зубов и десен, для нервной и иммунной систем. Полезные свойства лайма помогают укрепить ногти и придать им блеск.

Каффир – лайм – родом из Индии, и на родине все части растения используют в народной медицине (прекрасное средство от тревоги, бессонницы и стресса) и его употребляют в пищу.

Каффир – лайм обладает противовоспалительными свойствами, оказывает противоревматическое действие, оказывает болеутоляющее действие, тонизирует пищеварение, уменьшает застойные явления печени.

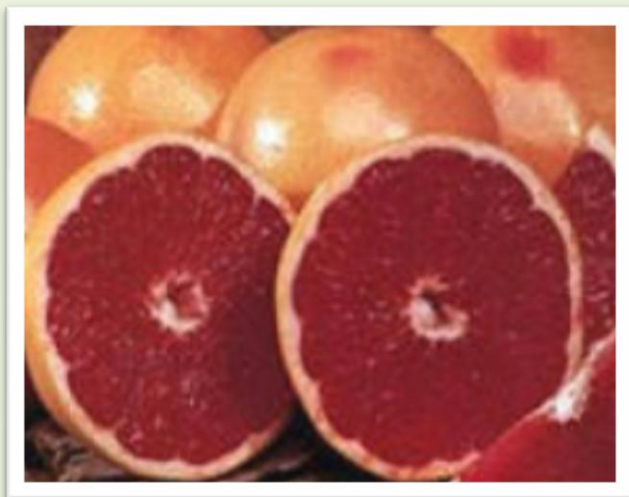
Показания к применению Каффир – лайма: беспокойство, стресс, волнение, бессонница, артриты, ревматизмы, нарушения пищеварения, обильные приёмы пищи.

Каффир – лайм противопоказан в первом триместре беременности.

Целебные свойства грейпфрута

Грейпфруты, как и остальные цитрусы, содержат фитонциды и витамины. Кроме того, именно в грейпфрутах обнаружено больше всего тонизирующих веществ: съешьте по одному спелому цитрусу в день, и очень скоро вы почувствуете, как восстанавливаются ваши силы, исчезает усталость, возвращаются бодрость и хорошее настроение. Особенно полезны цитрусовые при ежедневном умственном труде и малоподвижном образе жизни.

При некоторых заболеваниях ЖКТ **грейпфруты** нормализуют работу кишечника, печени и желчного пузыря; понижают повышенное артериальное давление; если выпить натощак стакан свежего сока, то он отлично стимулирует работу всех органов пищеварения, предупреждая запоры и другие проблемы органов брюшной полости.



Лишнюю жидкость **грейпфруты** тоже выводят из организма, очищая клетки и органы от шлаков, а содержащиеся в них пектины укрепляют кровеносные сосуды, включая мелкие капилляры.

Свежевыжатый сок грейпфрута оказывает тонизирующее действие на весь организм, укрепляет иммунитет и улучшает работу нервной системы, поэтому его рекомендуют употреблять после операций и перенесённых инфекционных заболеваний, а также при тяжёлых физических и умственных нагрузках.



Особенно полезен свежий сок грейпфрута людям, которые по роду своей работы очень мало двигаются – например, весь рабочий день проводят за компьютером. В таких случаях за 20 минут до завтрака следует выпивать стакан свежевыжатого грейпфрутового сока с сахарной пудрой – это лучше, чем с сахаром.

При бессоннице **грейпфруты** тоже помогают: если съесть один плод на ночь, сон будет крепким и глубоким. Можно также выпить полстакана грейпфрутового сока.

Грейпфруты обладают ещё очень многими полезными свойствами, и о них можно написать очень много. Так, взрослому человеку достаточно съесть дольку плода весом 100 г, чтобы получить более половины суточной нормы витамина С, почти 10% от нормы калия, а также некоторое количество кальция и магния. Антиоксиданты, которыми богаты

грейпфруты, снижают в крови уровень «плохого» холестерина – причём в красных плодах антиоксидантов больше, чем в белых.

Сок грейпфрута уменьшает кровоточивость дёсен, а его семена обладают противогрибковым и противомикробным действием.

Грейпфруты **не следует есть** при любых проблемах с печенью, так как это только усугубит положение. Грейпфруты нельзя есть во время приёма лекарств. Они неконтролируемо усиливают действие средств, снижающих артериальное давление, понижающих уровень холестерина, антидепрессантов и других лекарств. Блокирует некоторые контрацептивы и антибиотики. Так что грейпфрут и лекарства не совместимы.

Полезные свойства помело

В **помело** — содержатся сахара (5,5%), витамины (А и С, группы В), лимонная кислота, разные минеральные вещества (соли кальция, калия, магния, железа и фосфора), а также фитонциды, эфирные масла, преобладающий гликозид в помело – нарингин, который придаёт ему характерную горечь.



Помело значительно возбуждает аппетит, оказывает тонизирующее влияние на организм, улучшает пищеварение, оказывая благоприятное воздействие на пищеварительный тракт, так как в его состав входит липолитический фермент, способствующий ускорению расщепления белков. Это реальная

помощь в борьбе с вирусными заболеваниями и находка для желающих похудеть – калорийность 100 г мякоти помело — 25—39 ккал, поэтому этот цитрус является диетическим продуктом.

Его используют для лечения атеросклероза и желудочных хворей. Он показан гипертоникам и людям с пониженным иммунитетом. Чудо-фрукт повышает работоспособность и настроение. Глядя на китайцев, весело и дружно жующих помело, начинаешь в это верить. Для максимального оздоровительного эффекта эти цитрусовые нужно есть недозрелыми прямо с дерева.

Помело противопоказан: при аллергии на цитрусовые, при язвенной болезни, повышенной кислотности желудка, нефрите, колите и гепатитах.

Полезные свойства апельсина

Любителям **апельсинов** будет интересно узнать, что в сочной вкусной мякоти спелых цитрусов содержится очень много аскорбиновой кислоты, витамины группы А, В и Р. Кроме того, в апельсиновом соке обнаружены растворимые соли калия, фосфора и кальция, полезные для организма. Природные антибиотики – фитонциды – помогут вам справиться с острыми респираторными заболеваниями, а пектиновые вещества и лимонная кислота обеспечат нормальное пищеварение.



Врачи рекомендуют пить свежавыжатый сок апельсинов при высоком уровне холестерина в крови, сезонном авитаминозе, дисбактериозе кишечника.

Всего один **сицилийский красный апельсин** средних размеров пополнит суточную норму витамина С (в сицилийских апельсинах витамина С содержится больше, чем во всех других цитрусовых). В красных сицилийских апельсинах содержатся эффективные противоопухолевые вещества. Один стакан свежего сока красного апельсина – вкусный и полезный источник легкоусвояемых, дающих энергию простых углеводов, минеральных веществ и клетчатки.



Несколько сицилийских красных апельсинов в неделю – отличное средство профилактики артрита. Эти апельсины незаменимы в профилактике многих стоматологических недугов – всё дело в высоком содержании витамина С, который уничтожает бактерии, вызывающие кариес и воспаление дёсен. А входящий в состав сицилийских красных апельсинов кальций укрепляет кости и зубы.

Противопоказанием к употреблению апельсинов в пищу является наличие язвенной болезни желудка, а также аллергические реакции.

Полезные свойства кумквата

Кумкват – богат витаминами групп А, В, С, Е, К, и микроэлементами: кальций, калий, железо, фосфор, медь, натрий, цинк и другие.

Итак, помимо своеобразного пряного вкуса, который отличает кумкват, полезные свойства этого фрукта также нельзя обойти вниманием. Он обладает целым рядом свойств, о которых знают отнюдь не все любители данного фрукта. В нем содержится сравнительно немного воды, зато плоды кумквата богаты эфирными маслами, которыми пропитана кожура и мякоть фрукта.

В немалой степени, полезные свойства кумквата, обусловлены именно эфирными маслами – применение их в качестве средства для ингаляции благотворно при простудных болезнях, при насморке, при кашле. Если Вы простудились, хорошо будет употреблять свежие плоды кумквата в небольшом количестве, желательно – продолжительное время. Лучше, если Вы будете пережевывать кумкват. Полезные свойства кумквата объясняются содержанием в мякоти и эфирных маслах компонента, оказывающим бактерицидное влияние.



В мякоти и кожуре плодов кумквата содержится большое количество полезных ферментов, которые благотворно влияют на

организм человека, способствуют процессу пищеварения, является хорошей профилактикой появления язвы желудка. Регулярное употребление кумквата способствует избавлению от стресса, апатии, депрессии, нервного напряжения и истощения. В мякоти кумквата содержится антигрибковое вещество, полезное свойство которого выражается в том, что вещество оказывает свое действие и на грибковые заболевания и участвует в их устранении, нейтрализации. Фрукт в большой концентрации содержит витамины группы В, С, Р, а так же масса минеральных веществ, микроэлементов, пектинов, содержание нитратов в плодах отсутствует совершенно.

Говорят, что имеет **кумкват полезные свойства**, которые помогут даже при похмелье. Стоит съесть пару небольших свежих плодов, как симптомы похмельного синдрома проходят.

Померанец-полезные свойства

Померанец — лекарственное растение, в медицине мякоть и кожуру померанца употребляют, главным образом, в виде настойки в составе препаратов, возбуждающих аппетит, усиливающих выделение желудочного сока и улучшающих пищеварение. Померанец используется также как вкусовая добавка к различным общеукрепляющим лекарствам.



Померанец — эффективное средство против разнообразных нервных расстройств. Применяется для снижения раздражительности, при повышенной нервной возбудимости, при внезапных состояниях страха с учащенным сердцебиением; при неврастении с нарушением функции желудка и утратой аппетита; при нарушениях сна — как снотворное и успокоительное средство.

Чай из цветков и листьев померанца — одно из лучших желудочно-успокоительных средств, помогает при тошноте и рвоте. Может также оказывать помощь при определенных формах мигрени, и прежде всего вызванных стрессовыми ситуациями.

Официальная фитотерапия гораздо больше ценит померанец — горький апельсин, как лекарственное сырьё, по сравнению с апельсином сладким — в нём более высокое содержание биологически активных веществ. Эфирное масло нероли из цветков померанца пользуется самой широкой популярностью у ароматерапевтов.



Восточная медицина издавна использует померанец и его сок. В цитрусах обнаружен фурукумарин умбеллиферон, обладающий сильной антигрибковой активностью. Эфирное масло померанца также характеризуется бактерицидными свойствами: оно широко используется как противорвотное, противокашлевое,

потогонное средство, способствующее пищеварению, ветрогонное, отхаркивающее, при болях в животе, расстройствах желудка, застойных явлениях в грудной полости, при выпадении прямой кишки, заболеваниях селезенки, болезненных позывах к стулу.

Семена рекомендуют при потере аппетита, болях в груди, простуде, кашле, грыже, воспалении яичек.

Наружно в измельченном виде прикладывают для сведения веснушек. В традиционной восточной медицине померанец входит в состав контрацептивных средств.

Бергамот и горький апельсин (померанец) - не используют для приготовления пищи, поскольку их вкус может показаться неприятным. Ценность этих цитрусовых заключена в их ярком аромате. Пейте чай с бергамотом и померанцем, используйте эфирные масла для ароматерапии. Таким образом, вы сможете избавиться от апатии и усталости, обрести силы для новых свершений!

Лечебные свойства мандарина

Мандарины – красивы, вкусны, ароматны, а ещё очень полезны. Маленькое оранжевое солнце поднимает настроение и своим видом, и цветом, и ароматом – весёлым, тёплым, сладким.



А целебные свойства эфирного масла мандарина невероятно обширны. Мандарины содержат много фитонцидов, поэтому их рекомендуется есть во время эпидемий ОРВИ и простудных заболеваний. Противомикробные свойства этих цитрусовых помогут вам избавиться от грибковых инфекций и некоторых кожных недугов.

В мандаринах не бывает нитратов, они наполнены витаминами С, D – обладающим антирахитичным действием, и витамином К, ответственным за эластичность кровеносных сосудов. Мандарин является эффективным профилактическим средством в борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом и лишним весом.

Мандарины улучшают обмен веществ, выводят лишнюю жидкость, заставляют сгорать жир, при этом сами являются низкокалорийными продуктами: в 100 г мякоти в среднем содержится 42 ккал – не больше чем в огурце! 3–4 мандарина в день станут барьером от простуды и гриппа.



В одном мандарине – 26 мг кальция и 12 мг фосфора, укрепляющих кости и зубы, а также 8 мг магния, снимающего нервное напряжение. Мандарин почти на 9% снижает риск развития рака печени, вирусного гепатита, диабета, а также серьезных патологий кровеносной системы.

Регулярное употребление мандаринов может предотвратить ожирение и цирроз печени – мандарины позитивно влияют на клетки печени, восстанавливая их. А также регулярное употребление мандаринов в пожилом возрасте способно замедлить процессы развития деменции, а следовательно, и защитить от старческого слабоумия.

Они богаты биофлавоноидами, способствующими усвоению аскорбиновой кислоты. Альтернативная медицина применяет мандарин при климактерических кровотечениях и заболеваниях кожи, а его отвар – как жаропонижающее, противорвотное, вяжущее средство при диарее. Содержащиеся же в мандарине магний и калий благотворно влияют на состояние кожи, ногтей и волос.

Мандарины имеют целебное влияние на обменные процессы в организме. В мандаринах присутствуют эфирные масла, пектины, минеральные соли, которые оказывают благотворное действие на обмен веществ и участвуют в расщеплении жиров. Также в ускорении обменного процесса участвует ещё один элемент, замеченный в данном фрукте – это нобилетин. Он предупреждает отложение жира на внутренних органах, и особенно на печени.



Содержат холин – один из редких и очень полезных элементов, который содержится только в яичном желтке и мандаринах, и очень полезен беременным женщинам (снижает риск развития врождённых дефектов и пороков в 2.5 раза). Поэтому для

беременных, из всего цитрусового разнообразия, лучше и нужно употреблять мандарины. А также холин влияет на развитие мозга, функции памяти, снижает воспалительные процессы, вызванные сердечно-сосудистыми заболеваниями.

При диабете отвар кожуры способствует снижению уровня сахара в крови.

Масло мандарина обладает антисептическим, успокаивающим и тонизирующим действием, смягчает раздражительность, оказывает лёгкое снотворное действие, понижает кровяное давление при гипертонии, оптимизирует циркуляцию крови в тканях, способствует полноценному пищеварению, препятствует накоплению лишнего веса, повышает сопротивляемость и защитные свойства организма, устраняет процессы брожения и гниения в кишечнике.

При вдыхании аромата восстанавливаются энергетические резервы организма, слабость и усталость как рукой снимает, улучшаются обмен веществ и пищеварение. Чтобы целебный аромат витал по дому, можно периодически добавлять несколько капель в аромалампу или завести мандариновое деревце.



Полезна не только вкусная мякоть мандарина, но и шкурка, и белая сеточка на дольках, в них содержатся глюкозиды, укрепляющие сосуды.

Три-пять мандаринов в день – отличная профилактика кишечных инфекций, пищевых отравлений и несварения желудка. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся поносами, очень полезны свежие мандарины и сок.

Для очищения лёгких от слизи рекомендуется каждое утро выпивать по стакану мандаринового сока. Сок мандарина хорошо утоляет жажду при высокой температуре. Свежий сок мандарина убивает некоторые грибки – следует многократно втирать в пораженные участки сок из дольки или кожуры.

Так, что в мандаринах достоинств много, а **противопоказания отсутствуют полностью.**

Полезные свойства лимона

Лимон очень хорошо влияет на сердце и сосуды, так как содержит очень ценный витамин Р, который незаменим для профилактики тромбоза, он же повышает эластичность сосудов и капилляров, а соответственно предотвращает их ломкость. Витамин С, которым очень богат лимон повышает усвоение железа, поэтому применяется при железодефицитной анемии, особенно у детей.



Кроме того, в лимонах содержится уникальное соединение цитрин, укрепляющее стенки крупных и мелких кровеносных сосудов, восстанавливающее эластичность тканей. Цитрин относится к обширной группе антиоксидантов – веществ,

продлевающих молодость и предотвращающих развитие сердечно-сосудистых заболеваний. Лимоны и лимонную цедру используют для укрепления организма, при простудных заболеваниях, как антисептическое средство.

Лимон ценится в качестве **омолаживающего** средства в народной медицине: женщинам рекомендуется напиток, приготовленный из 1/3 свежевыжатого лимонного сока и 2/3 зелёного чая без добавления сахара – этот напиток считается очень эффективным средством против старения. Кроме того, как лимон, так и зелёный чай – являются надёжной защитой организма от действия свободных радикалов, а также они выводят токсины.

Что касается **вреда** лимона, то, как и все фруктовые соки, он разрушает зубную эмаль по причине того же высокого содержания витамина С. Но эту проблему можно решить, если пить соки и напитки через трубочку, тогда их контакт с зубной эмалью сводится к минимуму. Вообще, чистый лимонный сок пить не только не рекомендуется, но и весьма проблематично – он очень кислый, поэтому его разводят либо водой, либо другими менее кислыми соками.



Заключение

Вырастить цитрусовые в доме не составляет особого труда. Тем не менее лимон, это довольно редкий гость в наших квартирах, а о мандаринах и говорить не приходится (хотя они требуют к себе такого же ухода как и за лимонами). Из ряда популярных цитрусовых более привередлив, и требует повышенного внимания к своему содержанию, только апельсин. Любители экзотики могут также выращивать в доме цитрон, кумкват (в продаже можно встретить под названием кинкан) и грейпфрут.

Лимоны и мандарины, особенно когда он цветут, настолько выглядят красивыми и нарядными насколько, как вы уже узнали, и очень полезными.



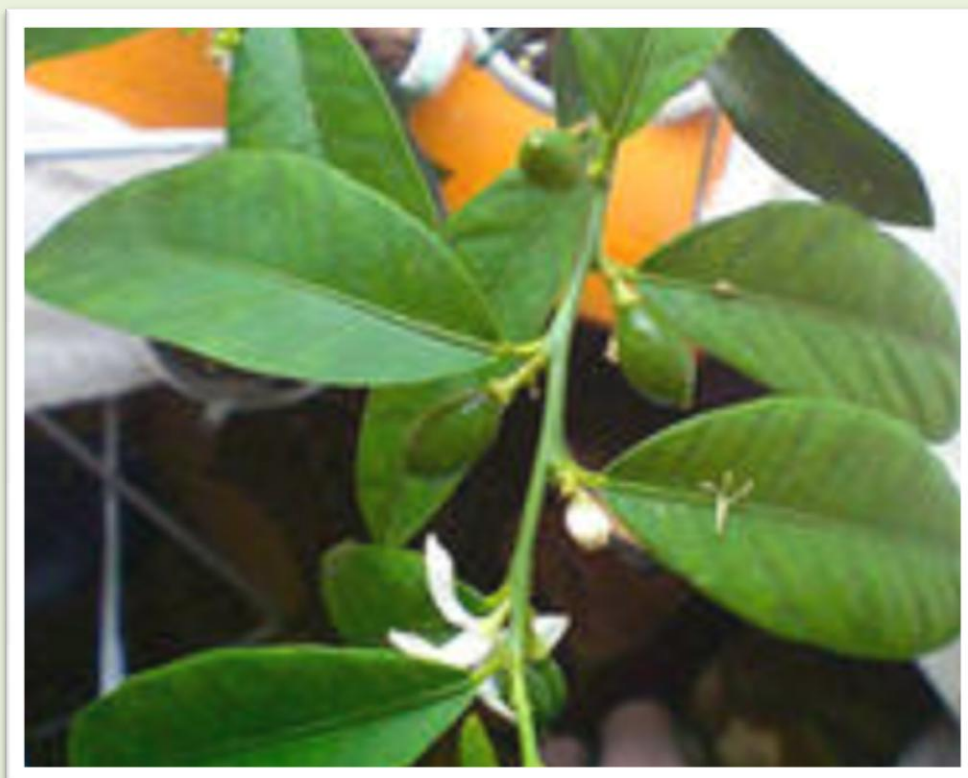
Аромат их белоснежных цветов наполнит приятным, не навязчивым запахом всё помещение.

Более того, выделяемые с запахом эфирные масла у лимонов убивают всю патогенную микрофлору, находящуюся в воздухе вашей квартиры в радиусе 3-5 метров, в зависимости от размера самого дерева.

Именно по этому, цитрусовые очень полезно ставить в детских комнатах, чтобы ваши детки меньше болели. А если учесть, что у

лимонов бывает по три волны цветения в течение года, то любоваться на них с пользой доводится очень часто.

Комнатные сорта лимонов и мандаринов все самоопыляемые. Зреют плоды от завязи до полной спелости 9 месяцев. Поэтому на веточках могут быть и цветы и плоды разных размеров одновременно, что делает их ещё более очаровательными и такими соблазнительными.



А уж как приятно в новогоднюю ночь порезать на тарелочку свой лимон и разложить свои мандаринки, которые и по вкусу и по аромату ни с чем не сравнить.

Созревшие плоды могут висеть на деревце хоть и целый год, поэтому угостить ими своих гостей вы можете к любому удобному для вас празднику.

А вот какой подобрать сорт лимона, чтобы он плодоносил у вас без проблем, был нужного вам роста, и как вырастить его у себя в доме, вы можете узнать из моей книги «Лимон в каждый дом».



Эта книга является пошаговым руководством, из которой вы узнаете:

- Всё о том, как ухаживать за лимоном, от посадки, полива и до формирования кроны
- Какой сорт лимона выбрать, чтобы хорошо плодоносил, был менее требовательным к содержанию и нужного вам размера
- Как вырастить лимон из семян и заставить его плодоносить раньше, а также все плюсы и минусы такого разведения
- Узнаете, как самим можно привить лимон и так ли это сложно на самом деле
- Познакомитесь со всеми способами прививки и получите иллюстрированную и пошаговую методику как это сделать по каждому из способов прививки

- Узнаете, как можно размножить лимоны черенками.
- Вредители лимонов и как с ними бороться
- А так же личные наработки и рекомендации по выращиванию лимонов.

Более подробно о моей книге «Лимон в каждый дом» вы можете узнать :

здесь



С Уважением, Ольга!