

# ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ ИЗ ЦИТРУСОВ

ЛЕЧЕБНО, ВКУСНО,  
АРОМАТНО



Советы бабушки  
**Агафьи**



Советы бабушки Агафьи

Агафья Звонарева

**Лучшие рецепты из цитрусов.  
Полезно, вкусно, ароматно**

«Центрполиграф»

2016

УДК 641.55  
ББК 36.997

**Звонарева А. Т.**

Лучшие рецепты из цитрусов. Полезно, вкусно, ароматно /  
А. Т. Звонарева — «Центрполиграф», 2016 — (Советы бабушки  
Агафьи)

В своей новой книге Агафья Тихоновна поделится лучшими кулинарными, лечебными и косметическими рецептами из цитрусов. Апельсины, лимоны, лайм, кумкват, грейпфрут... Эти яркие и душистые фрукты всем знакомы с самого детства! Полезные свойства цитрусовых очень обширны. В них содержатся витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Р, РР, каротин, соли кальция, калия, фосфора, органические кислоты, растворимая и нерастворимая клетчатка, фруктоза и сахароза. В кулинарии цитрусы используются полностью, начиная от сока, мякоти и заканчивая цедрой и кожурой. Из кожуры плодов получают ароматное масло, цедрой и соком приправляют самые разные блюда, а мякоть некоторых цитрусовых съедается как самостоятельный десерт. Нашли широкое применение и в косметологии. Как приготовить вкусные и ароматные блюда, вылечить болезни и стать красивыми, вы прочтете в этой книге. Желаящие вырастить на подоконнике свой цитрусовый сад тоже получат полезную информацию.

УДК 641.55  
ББК 36.997

© Звонарева А. Т., 2016  
© Центрполиграф, 2016

## Содержание

Предисловие	5
Наиболее распространенные цитрусовые	7
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Агафья Тихоновна Звонарева**

## **Лучшие рецепты из цитрусов.**

### **Полезно, вкусно, ароматно**

#### **Предисловие**

Слово «цитрус» в латинском языке имело значение «лимонное дерево». В древних Греции и Риме слово «цитрус» понимали как «пахучее растение». Родиной этих культур считаются тропические и субтропические районы Азии, откуда плоды распространились по всему миру. Цитрусовые плоды имеют приятный аромат, богаты витаминами Р, С, каротином, а также солями калия, медью, фитонцидами. Кроме того, в них содержатся эфирные масла, органические кислоты.

Из цитрусовых в России растут только мандарины на самом Юге страны.

В кулинарии цитрусы используются полностью, начиная от сока, мякоти и заканчивая цедрой и кожурой. Из кожуры плодов получают ароматное масло, цедрой и соком приправляют самые разные блюда, а мякоть некоторых цитрусовых съедается как самостоятельный десерт.

Выбирая тот или иной цитрус, ориентироваться следует, прежде всего, на то, как вы будете его применять (как самостоятельное блюдо или в качестве приправы), так как вкус у некоторых сортов цитрусовых может оказаться не очень приятным. Однако есть простое правило, если цитрус нельзя съесть, то из него можно выжать сок, который будет чуть ли не полезнее самого фрукта.

Полезные свойства цитрусовых очень обширны – благодаря содержанию большого количества полезных веществ цитрусовые важны для здоровья. В них содержатся витамины В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Р, РР, каротин, соли кальция, калия, фосфора, органические кислоты, растворимая и нерастворимая клетчатка, фруктоза и сахароза.

Зимой основными источником витаминов являются цитрусовые: мандарины, апельсины, лимоны и грейпфруты. Апельсин защищает от насморка и различных простудных заболеваний. Один апельсин содержит 120 мг витамина С, что является суточной нормой.

Пленочки содержат много растворимой клетчатки – пектина. Он понижает уровень холестерина в крови. Кроме того, альbedo – белый губчатый слой на кожуре и в сердцевине апельсина – помимо клетчатки богат антиоксидантами.

Бета-каротин, питательное вещество, присутствующее в апельсинах, очень мощный антиоксидант.

Грейпфрут (его волокна) помогает предотвратить запоры, может уменьшить риск рака толстой кишки и помогает снизить уровень холестерина.

При простуде могут возникать явления гастрита и колита, кроме того, вследствие интоксикации – отравления организма продуктами жизнедеятельности вирусов – снижается активность перистальтики кишечника. В этом случае приём фруктов, содержащих много клетчатки, усиливает вздутие живота и вызывает неприятные ощущения. Поэтому лучше выпить стакан свежевыжатого сока или чай с лимоном.

Фолиевая кислота необходима для нормального развития плода в утробе матери, участвует в синтезе медиаторов (проводников) нервной системы – серотонина и норадренапина, необходима для нормальной деятельности кроветворной системы. Апельсины являются хорошим источником и содержат 5 мкг фолиевой кислоты.

Лимон содержит 163 мг калия на 100 г продукта, ещё больше его содержится в апельсинах (197 мг) и грейпфрутах (184 мг). В мандарине 155 мг. Все цитрусовые являются хорошим

источником калия, но не чемпионами по его содержанию (киви, ананас, банан содержат около 300 мг).

Грейпфруты 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.

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.



## Наиболее распространенные цитрусовые

В одной из китайских рукописей, датируемой 1178 годом, уже описывается 27 лучших сортов апельсинов и мандаринов. До культивирования человеком цитрусовых, род цитрусовых включал только виды: лимон, апельсин, лайм, мандарин, помело, понцирус, цитрон, пальчиковый лайм, круглый лайм, пустынный лайм, кумкваты, папеды и дикий индийский апельсин. Все остальные виды цитрусовых фруктов были получены путем гибридизации или скрещивания. Цитрусовые многократно скрещивали друг с другом на протяжении последних 200 лет. Всего в мире сейчас выращивают около 28 видов цитрусовых культур.

**Лимон.** Один из самых кислых сортов цитрусовых. Плод лимона, обычно, небольшого размера, округлой, чуть вытянутой формы, окрас ярко-желтый (часто путают с лаймом, имеющим зеленый окрас). Из мякоти, чаще всего, отжимают сок, который обладает кислым вкусом, однако крайне полезен для здоровья и во многих культурах используется как лекарство.

Цедру же чаще натирают и используют в составе различных лекарств. Существует несколько подвидов лимона, основное различие между которыми – вкусовое (лимоны бывают более кислые и менее кислые).

**Апельсин.** Еще один любимый всеми вид цитрусовых. Апельсин – круглый плод ярко-оранжевого (редко красноватого) цвета, размером чуть больше лимона. Апельсин является одним из самых часто потребляемых цитрусовых в мире, наряду с лимоном, лаймом и грейпфрутом. Апельсины едят самостоятельно или добавляют в разнообразные блюда и напитки. Апельсины служат прекрасным средством для очищения организма и выведения из него токсинов и других вредных веществ. Апельсины также оказывают крайне благоприятное воздействие на кровь человека, делают ее менее вязкой. У апельсина также есть несколько подвидов, наиболее известным из которых является «кровавый апельсин», то есть апельсин с красноватой мякотью. По вкусу он более сладкий, чем обычный апельсин, но в остальном мало чем отличается от своего собрата.

**Грейпфрут.** Предположительно грейпфрут произошел от скрещивания помело с апельсином. Плоды очень ароматные на вкус и имеют кислый и горьковатый привкус. Грейпфрут был открыт в середине XVIII века в Карибском бассейне. Грейпфрут значительно крупнее лимона и апельсина и имеет слегка горьковатый привкус. Кожура этого вида цитрусовых обычно бледно-желтого цвета с красноватым или зеленым оттенком, мякоть – красного, белого или розового цвета, в зависимости от сорта, однако цвет мякоти – это лишь «украшение», на вкус грейпфрута он не влияет. Грейпфрут – прекрасное средство для того, чтобы «сбросить» с себя все лишнее, включая килограммы и токсины, главное не злоупотреблять. Не рекомендуется съедать больше одного грейпфрута в день.

**Мандарин.** Любимый всеми «новогодний» цитрус. Мандарин внешне напоминает апельсин, только чуть меньше и форма у него более «приплюснутая», а вкус более сладкий. Этот сорт цитрусовых обладает очень приятным ароматом, однако самый большой его плюс в том, что он очень легко чистится. Мандарин и мандариновый сок – прекрасное средство от ОРВИ и гриппа. Разнообразие сортов включает мандарин, сочный медовый мандарин, сатсума, сладкие и крошечные клементинки, мандарины с ароматом апельсина.

**Мандарин благородный,** или Королевский мандарин: Что-то между мандарином и апельсином.

**Мандарин Уншиу.** Этот фрукт родом из Японии. В России используется как декоративное растение.

**Лайм.** Этот сорт цитрусовых часто путают с лимоном, однако вкусы у них весьма различаются. Зеленые плоды лайма действительно напоминают по форме лимоны, однако имеют более едкий, кислый вкус и особый уникальный аромат. На 88 % лаймовая мякоть состоит из

воды. В ней содержится большое количество витамина С, витамины группы А и В, микроэлементы, органические кислоты, жиры, углеводы, клетчатка. В 100 г мякоти содержится 30 ккал. Лайм – это фрукт, который в основном употребляется в свежем виде. Перед употреблением его нарезают на дольки и засыпают сахаром. Лайм гармонично сочетается с мясными блюдами, десертами, салатами. Применяется в кулинарии при изготовлении соусов, паштетов, тортов, пирогов, коктейлей. Его сок добавляют в чай, кофе, каркаде. Кроме того, из сока получают лимонную кислоту. Цедра лайма также широко используется в кулинарии. Она придает блюдам и выпечке терпкий, изысканный кисловатый вкус и освежающий приятный аромат. Масло применяют как ароматизатор или отдушку в парфюмерии, косметологии, производстве алкогольных и прохладительных напитков. Лайм, как и лимон, редко употребляют в пищу в сыром виде, чаще всего из лайма делают сок, которым потом заправляют салат или добавляют его в напитки, алкогольные и безалкогольные. Тонкий аромат лайма сделал его любимым плодом барменов. Используется лайм и в салатах, и в десертах. Этот маленький зеленый цитрус просто незаменим в некоторых салатах и коктейлях, во многом он полезнее, чем лимон. Лайм – отличный транквилизатор. Самые распространенные сорта лайма – «флоридский» и «персидский». Свежий лайм должен быть крепким, с блестящей гладкой желтовато-зеленой кожурой. Лайм легко портится, хранить его нужно в прохладном сухом месте. Мало кто об этом знает, но лайм чрезвычайно полезен для зубов. Разнообразие сортов лайма включает в себя мексиканский лайм, кафир-лайм (используется в тайской кухне как приправа), мускусный лайм и некоторые другие сорта.

**Кафир-лайм.** Плод этого фрукта несъедобный, но кожуру используют в кулинарии. Сок в плодах очень кислый. В кулинарии используют его листья. Листья используются для традиционного тайского блюда – том яма (кислый суп).

**Круглый лайм.** Крупный кустарник или деревце, высотой до 10–12 метров. Произрастает на открытых пространствах и в сухих лесах юго-востока Квинсленда, к северу от Брисбена. Плоды шарообразные или слегка грушевидные размером от 2,5 до 5 см. Кожура грубая, толстая, светло-желтого цвета. Мякоть бледно-зеленая.

**Австралийский кровавый лайм.** При благоприятных условиях дерево производит поразительные, кроваво-красные яркие плоды, что значительно повышает привлекательность свежих и переработанных продуктов. Плоды созревают в зимний период, имеют овальную форму. Размеры 30–50 мм в длину, 20–30 мм в ширину. Мякоть и сок могут быть от легкого красноватого оттенка до интенсивно красного цвета в зависимости от условий. Семена мелкие и пухлые. Плоды используют в различных блюдах в свежем виде и добавляют в мармелад, варенье, сиропы, соки, напитки и соусы.

**Пальчиковый лайм.** Фрукт имеет овальную форму. Набирает популярность в Австралии. Добавляют его в различные блюда.

**Пустынный лайм.** Пустынный лайм свободно скрещивается с другими цитрусовыми. Плоды его высоко ценятся. Из них готовят варенья, напитки. Обладает сильным лаймовым ароматом.

**Помело.** Помело – вид цитрусовых, очень похожий на грейпфрут, как внешне, так и по вкусу (чуть более сладок, нежели грейпфрут). Плоды помело являются самыми крупными из цитрусовых. Вкус у фрукта от сладкого до кислого. Плод едят в свежем виде. Сок помело имеет высокую ценность. Бывает помело с красной мякотью, с бледно-желтой и оранжевой. Этот цитрус имеет очень толстую кожицу, поэтому вам придется потрудиться, чтобы его очистить. Помело является прекрасным источником энергии на весь день, съеденное утром помело с лихвой заменит самый плотный завтрак и поможет вам оставаться в тонусе до самого вечера. Также этот цитрус наряду с мандаринами прекрасно помогает излечиться от различных простудных заболеваний и укрепить иммунитет.



**Кумкват.** Родина кумквата – Китай. С китайского он переводится как «золотой мандарин». Кумкват – апельсин размером с виноградину. В отличие от большинства цитрусовых, кумкваты едят целиком – вместе с кожицей. На вкус они немного кисловаты, но очень ароматны. В Китае этот сорт цитрусовых считается символом удачи и процветания.

В длину кумкват едва достигает 5 см, в ширину же не более 3–4 см. Вес одного плода около 30 грамм. Кожица фрукта, как и у апельсина, в пупырышках, а вот по вкусу он больше напоминает кисло-сладкий мандарин. Калорийность 100 г свежего продукта составляет всего 71 ккал. А энергетическая ценность сушеного кумквата возрастает до 284 ккал. Это много. В кумквате приличное содержание витаминов. Есть витамины А, некоторые из группы В, Е, С, К, различные минералы, эфирные масла и жирные кислоты, магний, кальций, натрий, железо, фосфор, калий, медь, цинк. Так что его можно кушать во время эпидемии вирусных заболеваний и для укрепления иммунитета. В нем полезно все, вплоть до кожуры. Отвар из сушеных корок хорошо использовать в ингаляциях. Эфирные масла, содержащиеся в кожуре, лечат грипп, кашель, насморк, устраняют заложенность и даже головную боль. Весьма ценны свойства кумквата, как диетического продукта. Он расщепляет лишний и вредный жир, холестерин и выводит их из организма, попутно очищая его от зашлакованности и тяжелых металлов, токсинов и радионуклидов. Препятствует развитию таких заболеваний как инсульт, атеросклероз, закупорка сосудов, инфаркт.

**Пальцы Будды,** или пальчиковый цитрон – очень ароматный фрукт оригинальной формы, напоминающей пальцы рук. Этот цитрон практически не имеет плоти, а состоит только из кожицы. Чаще всего его используют для приготовления цукат или мармелада, используется также как приправа в некоторых кухнях мира.

**Агли.** Это т цитрус был скрещен в 1914 году на Ямайке с мандарином и грейпфрутом. Имеет сладкий вкус.

**Бергамот.** Бергамот получен путем скрещивания померанца и цитрона. Плод имеет приятный кисловатый вкус. Популярен чай с бергамотом, ароматы бергамота и ценнейшего померанцевого масла нероли широко используются в парфюмерии и ароматерапии.

**Гаянима.** Цитрус родом из Индии. Он произрастает в основном в диких местах Индии и Южной части Центральной Индии. Вкус кислый благодаря высокому содержанию кислот, хотя он содержит также некоторые виды сахаров. Кожуры гаяними имеют аромат, подобный эвкалипту или имбирю. Именно по этой причине их также используют для маринования в Южной Индии.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.