

Owoce cytrusowe. Odsłaniamy tajemnice

Owoce cytrusowe – pomarańcze, cytryny, limonki, grejpfruty, mandarynki, klementynki, satsuma, kumkwaty

Korzyści zdrowotne

Owoce cytrusowe to jedno z najlepszych źródeł witaminy C, czyli przeciwutleniacza chroniącego przed chorobami i infekcjami. Albedo (białe włókno) owoców cytrusowych jest bogate w dobroczynne substancje roślinne, takie jak hesperydyna, której przypisuje się działanie przeciwzapalne, oraz limonen i kwercetyna, które mogą być pomocne w walce z nowotworami.

Jak trafi ają na nasz stół?

Cytrusy to owoce tropikalne lub subtropikalne uprawiane w sadach w słonecznych strefach klimatycznych, gdzie temperatura rzadko (lub wcale) nie spada poniżej zera. Wszystkie owoce cytrusowe sprzedawane w Polsce pochodzą z importu. Zimą sprowadza się je z rejonu Morza Śródziemnego, natomiast latem z półkuli południowej. Grejpfruty pochodzą głównie z Turcji. Pomarańcze to owoce zimowe. W sezonie są aromatyczne, wyśmienite w smaku i wyjątkowo soczyste. Jeśli drobne owoce, na przykład klementynki, sprzedaje się jeszcze z liśćmi, oznacza to, że zostały niedawno zebrane. Uwaga – te o najmniej atrakcyjnym wyglądzie, mogą smakować najlepiej. Po zebraniu owoce cytrusowe pokrywa się woskiem zawierającym środki grzybobójcze, aby przetrwały długie miesiące w niskiej temperaturze w magazynach. Woski nie nadają się do spożycia, dlatego jeśli chcemy wykorzystać skórkę owoców, trzeba kupować organiczne, których się nie woskuje lub oznaczone jako „niewoskowane”.

Jak wykorzystać?

Zdrowiej jeść owoce w całości niż pić soki, ponieważ wiele cennych substancji znajduje się w żółtobiałym albedo tuż pod skórą, które odrzuca się podczas wyciskania soku. Wyciskanie niszczy także błonnik i zmniejsza ilość innych substancji odżywczych.

Po wypiciu soku warto przepłukać usta wodą. Nie należy myć zębów pastą co najmniej przez pół godziny po zjedzeniu cytrusów lub wypiciu soku, aby ślina miała czas zneutralizować kwasy. Jeśli mamy ochotę na owoce lub sok na śniadanie, lepiej umyć zęby przed posiłkiem, a nie tuż po nim.

Pokroić w plasterki Pomarańcze i grejpfruty w sezonie, kiedy smakują najlepiej, wystarczy obrać i pokroić w plasterki. Można też podać cząstki grejpfruta z przecierem malinowym.

Wycisnąć Sok z cytryny, pomarańczy gorzkiej lub grejpfruta odmieni nieco smak marynaty, na przykład do ryby na ceviche.

Zetrzeć skórkę Wymieszać skórkę otartą z cytryny z drobno posiekanymi ząbkami czosnku i natką pietruszki i posypać dania mięsne tuż przed podaniem. Skórka i sok z pomarańczy lub cytryny doskonale nadają się do ciast albo przyrządzania syropów, którymi polejemy ciepłe ciasto.

Cytryna na ciepło Zalać plasterek cytryny gorącą wodą i popijać zamiast herbaty czy kawy. Gdy wrzucimy więcej cytryny i dodamy odrobinę miodu, otrzymamy tradycyjne domowe „lekarstwo” na przeziębienie i ból gardła.