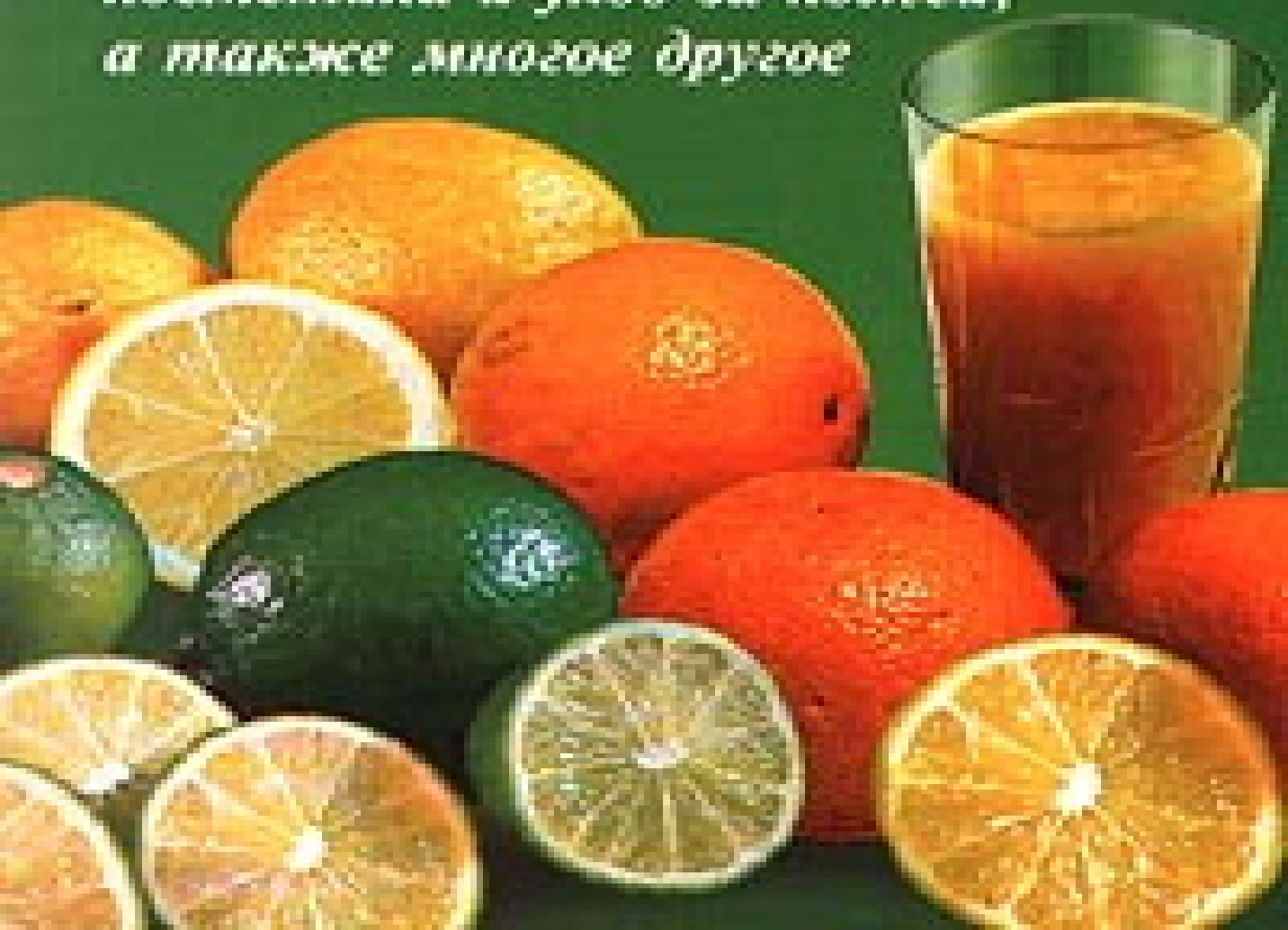


*Все об обычных*

# ЦИТРУСОВЫХ

*Рецепты, целительные свойства,  
косметика и уход за кожей,  
а также многое другое*



## Annotation

Знаете ли вы, сколько видов цитрусовых существует на Земле? Сколько удивительных блюд можно приготовить из обычного апельсина? И что можно приготовить на основе лимонных корочек? Как делаются цитрусовые коктейли? Можно ли с помощью лимона вывести веснушки и укрепить ногти? Найти ответы на эти и многие другие вопросы вы сможете, прочитав нашу книгу «Все об обычных цитрусовых». Мы просто уверены, что советы, приведенные в ней, не останутся без применения. Цитрусовые — это не только вкусно, но и полезно.

---

- [Иван Дубровин](#)
  - 
  - [ВСТУПЛЕНИЕ](#)
  - [ГЛАВА I. МИР ЦИТРУСОВЫХ](#)
  - [ГЛАВА II. ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА ЦИТРУСОВЫХ](#)
    - 
    - [ЛЕЧЕНИЕ НАРУШЕНИЙ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ](#)
    - [ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ](#)
    - [ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ КОЖИ](#)
    - [ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ](#)
    - [ЛЕЧЕНИЕ ТУБЕРКУЛЕЗА](#)
    - [ЛЕЧЕНИЕ ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ](#)
  - [ГЛАВА III. ЦИТРУСОВЫЕ И КОСМЕТИКА](#)
  - [ГЛАВА IV. РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СЛАДКОЕЖЕК](#)
    - 
    - [ЖЕЛЕ](#)
      - [«ХРУСТАЛЬ В СНЕГУ»](#)
      - [«ДАР БОГОВ»](#)
      - [«АССОРТИ»](#)
      - [«БОГАМСКИЕ ФАНТАЗИИ»](#)
      - [«ТРОПИЧЕСКИЙ РАЙ»](#)
    - [МУССЫ](#)

- [«НОСТАЛЬГИЯ ПО ЛЕТУ»](#)
- [«КУРОРТНЫЙ РОМАН»](#)
- [«ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД»](#)
- [«УТРЕННЯЯ СВЕЖЕСТЬ»](#)
- [МОРОЖЕНОЕ](#)
  - [«НЕДОТРОГА»](#)
  - [«ЗАВТРАК ДИАНЫ»](#)
  - [«НАСЛАЖДЕНИЕ»](#)
  - [«ТРОПИЧЕСКИЙ БУКЕТ»](#)
- [КОМПОТЫ](#)
  - [«СОБЛАЗН»](#)
  - [«БОЖЕСТВЕННЫЙ»](#)
- [КИСЕЛИ](#)
  - [«ЛИМОНОВЫЙ ВОСТОРГ»](#)
  - [«ЗАБАВУШКА»](#)
  - [«ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ»](#)
- [ТОРТЫ](#)
  - [«КИТАЙСКАЯ РАДОСТЬ»](#)
  - [«СВЕЖЕСТЬ»](#)
  - [«ТРОПИКАНКА»](#)
- [КЕКСЫ](#)
  - [«НЕГРИТЕНОК»](#)
  - [«БЫЛЬ»](#)
- [ПЕЧЕНЬЕ](#)
  - [«ПРИНЦ ЛИМОН»](#)
  - [«НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ»](#)
  - [«ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»](#)
- [ПУДИНГИ](#)
  - [«АЛИСА»](#)
  - [«ПОЛОСАТЫЙ»](#)
  - [«ЕГО ВЫСОЧЕСТВО»](#)
- [САЛАТЫ](#)
  - [«КОРОЛЕВСКИЙ»](#)
  - [«ТРОПИЧЕСКАЯ РАПСОДИЯ»](#)
  - [«ЛАЗОРЕВАЯ ДЫМКА»](#)
  - [«ЛУННОЕ ЗАТМЕНИЕ»](#)
  - [«ГОЛУБАЯ ЛАГУНА»](#)

- «ПРИВЕТ ИЗ ДЖУНГЛЕЙ»
  - «ЗОЛОТОЙ БЕРЕГ»
  - «ТРОПИЧЕСКАЯ НОЧЬ»
  - «МУЗА»
  - «ЛЕТО»
  - «ЛАКОМКА»
- СУПЫ
  - «КИТАЙСКИЙ ЛАНДШАФТ»
  - «НА ЛЮБИТЕЛЯ»
  - «ИЗОБИЛИЕ»
  - «ПАРАМАРИБО»
  - «ОБЕД В ПАЛЕРМО»
- ГЛАВА V. КОКТЕЙЛИ
  - «ЮЖНЫЙ БРИЗ»
  - «РАДУГА»
  - «ЧИНА-КОК»
  - «УТРО ЛЮБИМОЙ»
  - «ПОМПЕЯ»
  - «ЗАКАТ»
  - «СИЕСТА»
  - «НЕЖНОСТЬ»
  - «ПОДНЕБЕСНАЯ ИМПЕРИЯ»
  - «ТАМЕРЛАН»
  - «БУЛОНСКИЙ ЛЕС»
  - «СИЛЬВА»
  - «ЭДЕЛЬВЕЙС»
  - «СОЛНЕЧНЫЕ ПЕРЕЛИВЫ»
  - «СОВМЕСТНЫЙ»
  - «ТУМАННЫЙ АЛЬБИОН»
  - «ЭЛЬДОРАДО»
  - «КОРРИДА»
  - «ПРОВОКАЦИЯ»
  - «АФРОДИТА»
  - «ЭЛИТА»
  - «РУБИН КАИРА»
  - «ВЕЧЕР В ВЕНЕЦИИ»

- ЗАКЛЮЧЕНИЕ

---

# **Иван Дубровин**

## **Все об обычных цитрусовых**

Знаете ли вы, сколько видов цитрусовых существует на Земле? Сколько удивительных блюд можно приготовить из обычного апельсина? И что можно приготовить на основе лимонных корочек? Как делаются цитрусовые коктейли? Можно ли с помощью лимона вывести веснушки и укрепить ногти?

Найти ответы на эти и многие другие вопросы вы сможете, прочитав нашу книгу «Все об обычных цитрусовых». Мы просто уверены, что советы, приведенные в этой книге, не останутся без применения. Ведь цитрусовые — это не только вкусно, но и полезно.

## ВСТУПЛЕНИЕ

Как часто мы подходим к прилавку и берем что-нибудь приготовить на обед, даже не задумываясь о том, что именно покупаем! А между тем каждый пищевой продукт имеет свою историю. Нужно ли современному человеку знать эту историю? Непременно, считают авторы настоящей книги.

История возникновения какого-либо блюда рассказывает о причинах интереса к нему у наших предков. В отличие от нас нынешних, пращуры наши жили в несравнимо трудные времена и были озабочены не тем, как повкуснее покушать, а как использовать в пищу наиболее полезный продукт. Причем полезный во всех отношениях — такой, чтобы им не просто насытиться, но и укрепить или поправить здоровье.

Такой практичностью издавна славятся китайцы, а потому их кухня знаменита обилием самых разнообразных блюд. Разумеется, китайцы перепробовали все, что попадало им под руку. Вообще бытует мнение, что жители тропических приморских зон находятся словно в раю — лежат на солнышке, а им кокосы в рот падают. А знаете ли вы, благодаря чему была достигнута эта райская жизнь? Благодаря внимательному изучению биологии пальмовых и их последующему разведению. Аборигены тропиков «выжали» из пальмы все: они используют орехи, древесину, сердцевину ствола, листья. Пальмы кормят, поят, одевают и дают кров более чем 100 миллионам человек...

Что касается цитрусовых, то сейчас они доступны практически всем. А ведь не так давно лимоны и апельсины можно было встретить большей частью лишь на праздничном новогоднем столе... «В чащах юга жил-был цитрус, но фальшивый экземпляр», — эту поговорку подарили нам телеграфисты: она для них очень полезна, так как содержит почти все буквы русского алфавита. Что же кроется за этим красивым названием, цитрусовые? Эти необычайно интересные растения заслужили, чтобы с ними познакомились поближе. В настоящей книге вы узнаете о целебных свойствах цитрусовых, о применении этих растений в кулинарии и домашнем хозяйстве, а также массу просто любопытных сведений о них.

# ГЛАВА I. МИР ЦИТРУСОВЫХ

Вы, конечно же, слышали о том, как Геракл похитил золотые яблоки Гесперид? Как полагают многие исследователи, золотые яблоки существовали в действительности, причем были вполне съедобны, поскольку не были сделаны из золота, а росли на ветках невысокого деревца. Молва об изумительном вкусе этих яблок достигла Древней Греции, и греки, будучи весьма предприимчивым народом, в своих мечтах отправили за загадочными плодами героя мифов. Ученые считают, что Геракл отправился... в Китай, и отправился он за... апельсинами!

Тот факт, что древние греки с незапамятных времен были наслышаны об апельсинах, недвусмысленно указывает на древность культурного выращивания апельсинов на их исторической родине — в Китае и Юго-Восточной Азии. Доподлинно известно, что во времена великого мудреца Конфуция, а именно 2500 лет назад, китайские крестьяне вывели гибрид из нескольких видов цитрусовых, так называемую юдзу, — следовательно, свое начало эта культура берет в еще более глубоком прошлом.

Из Южной и Юго-Восточной Азии цитрусовые попали в Месопотамию (Двуречье). Они получили там широкое распространение в основном благодаря арабам. Первым цитрусовым, попавшим в Европу, оказался цитрон. Вероятнее всего, он был завезен во время завоевательских походов Александра Великого (Македонского). О цитроне написал крупнейший ботаник древности — великий древнегреческий философ Теофраст, или Феофраст (372–287 гг. до н. э.), ученик и последователь Аристотеля, руководивший аристотелевским Ликеем (Лицеем) после смерти учителя. В своей «Истории растений», состоящей из девяти книг, Теофраст описывает применение цитрона, называя растение «мидийским», или «персидским яблоком».

В раннее средневековье (XI век) арабы способствовали проникновению в Европу кислого апельсина. В начале XVI века португальцы завезли сначала в Италию, потом в остальные страны Средиземноморья сладкий, или настоящий апельсин — тот, который



мы обычно и называем апельсином. С давних времен известны различные цитрусовые в Грузии, которая в древности бойко торговала с Индией, Ираном и Китаем. О кислом апельсине упоминается в самом примечательном памятнике древнегрузинской литературы — поэме Шота Руставели «Витязь в тигровой шкуре», написанной в XII веке.

В настоящее время цитрусовые стали важнейшими плодовыми растениями, которые используются и для получения специфических эфирных масел в парфюмерии, и для приготовления высококачественных сортов мармелада, и в качестве живых изгородей, и как ценные лекарственные растения. Ну и, разумеется, плоды цитрусовых употребляются человеком в пищу в свежем виде, причем в огромном количестве: по подсчетам специалистов, эти фрукты составляют треть от общего числа свежих фруктов на мировом рынке. Цитрусовые являются основным предметом экспорта для ряда стран. Лидируют по экспорту цитрусовых такие страны Средиземноморья как Италия и Испания, а также Марокко(Северная Африка). На долю этих стран приходится почти 3/4 мирового экспорта цитрусовых.

Для выращивания цитрусовых создаются оранжереи и плантации. Оранжереи создаются в тех странах, где выращивание теплолюбивых цитрусовых на открытом грунте невозможно. Плантации обычно понимаются как крупные капиталистические или рабовладельческие поместья, выращивающие монокультуру для продажи на рынке. Но это экономическое определение, а в растениеводстве под плантацией понимают любую территорию, занятую какой-нибудь культурой. Поскольку цитрусовые выращиваются ради плодов, то отрасль растениеводства, связанная с возделыванием этой культуры, называется плодоводством.

Культура цитрусовых настолько важна для человека, что цитрусовые изучает отдельная наука, отрасль ботаники, — цитрология, в которой уже появились свои светила, например, японский ученый Т. Танака. Вот что сообщает цитрология о предмете своих исследований.

Цитрусовые — это подсемейство двудольных растений семейства рутовых. Главный род семейства, к которому относится большинство культурных видов, называется цитрус (лат. Citrus). Всего насчитывается около 15 видов. Все цитрусовые представляют собой невысокие — порядка 4–8, реже — 10–12 метров — вечнозеленые

деревца; известный кустарники. Многие имеют колючки в пазухах листьев. Цветки цитрусовых крупные, белого цвета (у лимона первое время после распускания — красноватого), обычно одиночные, но у некоторых образуют соцветия-щитки. Плоды цитрусовых особые, за что их окрестили собственным названием — гесперидиями, как видно, в честь мифических золотых яблок Гесперид. Наружный слой кожуры плода носит название цедры (от итальянского *cedro* — «лимон»). Цедра богата ароматическими эфирными маслами, придающими плодам их особый приятный запах. Из кожуры цитрусовых готовят цукаты, проваривая корки в сахарно-паточном сиропе и после просушивая их.

Как полагают многие ботаники и цитрологи, в диком виде цитрусы неизвестны, прародители культурных сортов были вытеснены своими потомками в результате многовековой искусственной гибридизации — селекции, проводившейся человеком. Таким образом, нынешние цитрусы являют собой культивированные комплексы. Родина культурных цитрусов тем не менее известна. Это Ассам, область в Индии, где древнейшие селекционеры порядком «наследили», что их и выдало: в Индии обнаружено большинство разновидностей цитрусов. (Как видите, можно наследить, работая в любой мастерской — даже мастерской природы!) Очаг культурного происхождения цитрусов распространяется, очевидно, на Индокитай и южные районы Китая.

Сегодня цитрусовые и собственно цитрус выращиваются по всей зоне тропиков и субтропиков. Цитрусовые являются слабоморозоустойчивыми растениями, поэтому культурные формы разводят прививками к наиболее выносливым в областях с относительно холодным климатом, например, в плантационных хозяйствах России и ближнего зарубежья: в Краснодарском крае, Крыму, прикаспийской части Азербайджана, Аджарии и Абхазии.

Цитрусовые не раз выручали науку. Именно на цитрусовых впервые были опробованы методы биологической борьбы с вредителями культурных растений. Эта история случилась в XIX веке в Калифорнии. Туда завезли из Австралии цитрусовые культуры для разведения в хозяйственных целях. Но цитрусовые стали гибнуть от желобчатого червеца, случайно завезенного в Калифорнию вместе с растениями. И тогда впервые в истории на культуре решили испытать биологический метод борьбы: в Австралию была направлена

специальная экспедиция с целью выяснить, кто является природным врагом червеца. Противника обнаружили. Им оказалась обычная божья коровка родолия. В 1888 году насекомое завезли в США на плантации, и результат эксперимента был просто превосходным. Спустя полвека коровка родолия была завезена в самые разные страны. Так цитрусовые подтвердили эффективность экологических способов уничтожения вредителей сельского хозяйства.

Знакомство с разнообразием цитрусовых мы начнем с популярного во всем мире апельсина. Апельсин сладкий, он же настоящий, португальский (*Citrus sinensis*) — вечнозеленое дерево, родом из Индии и Юго-Восточной Азии. Широкое распространение получил в Китае. По данным китайских летописей II–I веков до н. э., апельсин уже возделывался в этой стране, причем как интродуцированное (завезенное) растение. Именно из Китая он был доставлен в Европу португальцами, за что голландцы его прозвали «китайским яблоком». По-немецки «китайское яблоко» будет *Apfelsine*, отсюда и происходит слово «апельсин». Сейчас апельсин разводится по всем субтропикам и частично тропикам, являясь основной цитрусовой плодовой культурой. Популярность апельсина обусловлена его замечательным вкусом: среди всех цитрусовых апельсин обладает лучшими вкусовыми качествами.

Так как апельсин во многих странах было сложно выращивать на открытом грунте, то для него создали специальные парники — застекленные оранжереи. Слово «оранжерея» (*orangerie*) переводится с французского как «апельсинница», ведь «оранж» по-французски — апельсин. Из французского «оранж» перекочевал в английский, превратившись в «ориндж» (*orange*) и в таком виде предстал перед любителями газированных напитков во всем мире. Это слово восходит к санскритскому (древнеиндийскому) «наранга», которое персы переделали в «нарандж», или иначе «нариндж» — этим словом персы поначалу называли кислый апельсин (померанец). Апельсин можно выращивать в домашних условиях в обычном горшке. Дома апельсин не плодоносит, но это небольшое разочарование компенсируется приятным ароматом его листьев.

Мандарин (*Citrus reticulata*) называют еще цитрусом благородным (*C. nobilis*) за его восхитительный вкус. Но все же главное отличие мандарина от остальных сородичей заключается в свойстве кожуры

легко отставать от плода. У плодов некоторых сортов (пухлые мандарины) кожура вообще не касается мякоти, так как между кожурой и мякотью плода существует прослойка воздуха. Селекция мандаринов уже в древние времена превратилась в «конвейерную линию» в сельском хозяйстве. Выведено так много сортов мандаринов, что некоторые как-то были описаны как разные виды цитрусовых. Многообразие сортов культурного растения называется в науке полиморфизмом. Полиморфизм мандарина объясняется важностью этого цитруса в сельском хозяйстве различных восточных стран, в особенности Китая, где мандарин является главнейшей цитрусовой культурой (сорт танжерин). В Японии выведены покорившие мир сорта группы Сатсума, из которых в России любим сорт унишиу — бессемянный мандарин.

Цитрон, или цедрон (*C. medica*) встречается и как дерево, и как кустарник. Это гигант среди цитрусовых — его плоды самые большие: их длина составляет 20–40 см, а диаметр — 15–30 см. Плоды цитрона продолговатые, с толстой (2–5 см) кожурой лимонного цвета. Мякоть плода малосочная, на вкус кислая кисло-сладкая, слегка горчит, желтого цвета. Цитрон, как сообщалось выше, первым из цитрусов попал в Европу (Древнюю Грецию). В Греции его плоды не употребляли в пищу, а, по свидетельству Теофраста, использовали для борьбы с молью, которую отпугивал сильный запах корок цитрона. На родине цитрона, в Китае, засахаренные корочки этого фрукта служили лакомством императора. Сейчас из цитрона готовят мармелад и варенье, а его кожура идет на получение цукатов и весьма ценного эфирного масла.

Другой гигант мира цитрусовых, правда, с плодами несколько более скромных размеров, — грейпфрут. Его латинское название *Citrus paradisi* означает «цитрус райский», а вот само слово «грейпфрут» пришло из английского и означает «фрукт-виноград» (англ. *grape* — «виноград»). Плоды грейпфрута шарообразные, 10–15 см в диаметре. Кожура плода зеленая, часто слегка желтоватая, гладкая и толстая. Происхождение грейпфрута является для цитрологов загадкой. Вероятно, это гибрид апельсина и помпельмуса или мутация помпельмуса. Грейпфрут обладает лечебными свойствами, о которых будет рассказано в главе, посвященной лечению различных заболеваний при помощи цитрусовых.

Лимон (*C. limon*) — невысокое, до 3–4 метров, деревце с колючками и кожистыми очередными листьями. Плод эллиптический, с трудно отделяемой кожурой. Мякоть плода кислая, желто-зеленого цвета. В России не культивируется, выращивается только в ближнем зарубежье — на черноморском побережье Кавказа и в Средней Азии. Мировым лидером по экспорту лимонов является Италия. Сок лимона применяется в лечебных целях, в быту, в косметике. В быту, например, сок лимона употребляется для чистки ножей и вилок, а также для удаления пятен с одежды, скатертей и т. п. В косметике применяется смесь сока лимона и одеколона в пропорции 1:1 для втирания в жирную кожу. Но об этом мы расскажем позднее, в соответствующих главах книги. Лимон выращивают в домашних условиях. Хотя лимон считается капризным растением, при несложном, но заботливом уходе он плодоносит.

Померанец (*C. aurantium*), именуемый еще кислым, горьким, или севилским апельсином, а также бигарадией, имеет шаровидные плоды с оранжево-красной кожурой и кисло-горькой, несъедобной мякотью. Служит одним из главных подвоев для прочих цитрусовых. Из плодов получают сок, который обладает лекарственными свойствами, и готовят мармелад. Цветки используются в косметике для получения эфирного масла нероли, применяющегося в изготовлении духов.

Кстати, изготовление духов началось с получения эфирных масел из цитрусов, а точнее — из бергамота (*C. bergamia*). Апельсин-бергамот, вероятно, является разновидностью померанца. Плоды приятного, золотисто-желтого цвета, имеют грушевидную форму. Бергамот разводят преимущественно в итальянской провинции Калабрия. Это эфиро-масличная культура: эфирное масло, получаемое из его плодов, цветков, листьев и молодых побегов (бергамотовое масло) признано лучшим среди остальных масел из цитрусовых. Из него в итальянском городе Колоне впервые в 1676 году получили то, что впоследствии французы стали называть «колонской водой» — одеколоном. Бергамотовое масло и по сей день широко применяется в парфюмерии.

Помпельмус, помело, или шеддок (*C. grandis*) по величине своих плодов уступает одному лишь цитрону. Его плоды имеют грушевидную или круглую форму; их размеры составляют 15–20 см в

длину и до 25 см в диаметре; цвет плодов желтый, близкий к цвету лимона. Вкус плода винный, кисло-сладкий. Помпельмус является основным объектом хозяйственного разведения цитрусовых в некоторых регионах Южной Азии.

Лайм принято различать кислый, или настоящий лайм (*C. aurantiifolia*) и сладкий лайм, иначе сладкий лимон (*C. limetta*). Они встречаются в диком виде в Индии. Настоящий лайм служит заменителем лимона, применяется для получения лимонной кислоты и напитков. Сок сладкого лайма, который хоть и похож на лимон, гораздо слаще своего собрата — кислого лайма, идет на приготовление напитков и применяется в консервировании.

Уже упоминавшуюся юдзу, или юзу, а по-научному «юнос» (*C. junos*), используют для изготовления мармелада или заменяют ею лимон (особенно в Японии). Плоды юноса кислые на вкус, но вместе с тем ароматные. Кожура легко отделяется от мякоти. Юнос — ценное растение, так как обладает повышенной морозостойкостью, а потому служит для прививок других цитрусовых с последующим выведением новых, морозоустойчивых сортов. Так, например, ведется активная работа с прививками лимона, апельсина и др. Это свойство юноса заметили древние японцы несколько сотен лет назад и принялись прививать растение, в результате чего юнос преобразился. Полагают, что юнос — гибрид нескольких цитрусовых.

Самым морозостойким считается лимон дикий (*C. trifoliata*), который в последнее время обычно называют понцитрусом трехлисточковым (*Poncitrus trifoliata*). Это листопадный кустарничек, произрастающий в диком виде в Северном Китае. Способность переносить температуру до -22 градусов сделала понцитрус привлекательным для селекционеров, и во многих странах ближнего (страны Закавказья) и дальнего зарубежья (Япония) кустарник служит основным подвоем для цитрусовых. Кроме того, понцитрус употребляется при изготовлении живых изгородей.

Для живых изгородей применяют разводимый в Китае, Корее, Японии, Австралии и южных штатах США кинкан, плодоносящий круглый год кустарник двух разновидностей: кинкан японский (*Fortunella japonica*) и овальный (*F. mmargarita*). Плоды кинкана примечательны тем, что их кожура съедобна — она имеет сладкий вкус и приятный запах. Плоды можно засахаривать или есть в свежем

виде. Еще из них изготавливают высококачественный мармелад, желе и всевозможные напитки. Кинкан считается декоративным растением, и из его ветвей с плодами на Востоке составляют своеобразные букеты.

Как можно понять, цитрусовые — это ценное сырье для приготовления мармелада. Один вид из цитрусовых, например, так и называется — эгле мармеладная (*Aegle marmelos*), она культивируется в Индии и на Шри-Ланке (Цейлоне) из-за ценных пищевых и лекарственных качеств. Из стебля эгле получают также камедь. Камедь из ствола и ветвей феронии лимонной (*Feronia limonia*), произрастающей в Индии, применяют в качестве лекарственного препарата и основы для красок. Плоды феронии съедобны, кроме кожуры, которая настолько прочна, что гесперидии этого вида называют «деревянными яблоками».

Мармелад и напитки готовят из плодов сизого эремоцитруса (*Eremocitrus glauca*), обитателя северной части Австралии, разводимого как плодовое растение. Его еще называют пустынным лаймом, и это не случайно: эремоцитрус является самым засухоустойчивым из всех цитрусовых.

## ГЛАВА II. ЦЕЛИТЕЛЬНАЯ СИЛА ЦИТРУСОВЫХ

Древние, в отличие от нас, нерадивых потомков, не уделяющих своему питанию должного внимания, свято верили, что пища человека не просто питает его, но и влияет на самочувствие. Что касается цитрусовых, то их целительная сила необыкновенно велика.

Цитрусовые растения — дети жарких, щедро обласканных солнцем южных тропических земель. Они получили всю энергию Земли и Космоса, вобрали ее в себя. Солнце постоянно посылает на Землю могучий поток радиации, получивший название солнечного ветра. За счет энергии, приносимой солнечным ветром от дневного светила на нашу планету, растения строят свои клетки, а растениями питаются все остальные живые организмы, и обогащаются таким образом энергией Космоса. Растения — отражение дневной звезды на Земле, посредники между нами и Космосом.

Неудивительно, что цитрусовые нашли применение в медицине. Так, в древней Персии знали о целебных свойствах кислого апельсина. Сок померанца входил во многие рецепты Абу-Али ибн Сины (980-1037), великого таджикского врача и философа, известного больше под латинизированным именем Авиценны, которое присвоили мудрецу европейцы. О плодах цитрона как лекарственном препарате написано в древнегрузинских (XI–XVI века) медицинских сборниках. И по сей день камедь из ствола и ветвей феронии лимонной применяются в медицине.

Мы расскажем вам о том, как используются цитрусовые для лечения и профилактики различных заболеваний.



## ЛЕЧЕНИЕ НАРУШЕНИЙ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Первыми будут рассмотрены заболевания наиболее легкоизлечимые и в то же время наиболее распространенные по причине неправильного питания — авитаминозы, то есть заболевания, вызванные нехваткой витаминов.

В прошлом всех путешественников-мореплавателей преследовал серьезный недуг: у них через какое-то время после начала плавания воспалялись десны и слизистые оболочки ротовой полости, потом следовало кровотечение, выпадание зубов, распухание суставов; все эти симптомы сопровождалось упадком сил. Заканчивалось заболевание обычно смертью. Похожую на эпидемию болезнь прозвали цингой. Но некоторым мореплавателям удавалось бороться с цингой и побеждать ее. Легендарный капитан Джеймс Кук, трижды отправлявшийся в кругосветное плавание, брал в экспедиции запас лимонов, которые спасали его самого и его матросов от цинги.

Какова природа целительных сил, заключенных в лимоне? Ответ на этот вопрос был найден позднее, так как для этого потребовались дополнительные исследования, на которые поначалу официальная наука не обращала должного внимания. Первым ученым, приоткрывшим занавес тайны над целительными свойствами пищевых растений, был русский врач Николай Иванович Лунин (1854–1937). В 1881 году он провел значимый для науки эксперимент, преследуя цель выяснить, какие вещества необходимы организму для нормальной жизнедеятельности. Он знал, что все пищевые продукты состоят из белков, жиров, углеводов, солей и воды. Выделив эти вещества из натурального молока, Лунин скормливает их группе подопытных мышей, второй группе он скормил натуральное молоко. Мыши из первой группы погибли, следовательно, очищенное молоко было лишено каких-то полезных, жизненно необходимых организму веществ. В том же году Лунин пишет по этому вопросу научную статью, но она, увы, никого не заинтересовала: никто не прислушался к молодому ученому.

Но время идет, и вот 12 лет спустя голландский врач Эйкман приходит к тем же выводам. Врача интересовало другое — он искал лекарство от страшной, смертельно опасной болезни, поразившей жителей острова Ява. Туземцы называли болезнь «ножными оковами» — «бери-бери» по-явански, — потому что заболевание заключалось в параличе конечностей, переходившем в паралич всего тела. Эйкман заметил, что от той же болезни страдают куры, которых кормили излишками очищенного риса, остававшимися на кухне. Возможно, очищенный рис лишен каких-то веществ, и это вызывает болезнь людей и птиц. Врачу пришла идея кормить кур отрубями, выбрасывавшимися прежде на свалку. Куры выздоровели, и отрубями стали лечить людей. «Эпидемия» отступила, что подтвердило предположение Эйкмана — заболевание вызывается не микроорганизмами, но отсутствием в пище «вещества жизни».

Польский биохимик Функ внимательнее, чем остальные, отнесся к звучавшим фантастически работам зарубежных ученых. Он провел опыты в духе Лунина и убедился, что из очищенных продуктов выбрасывается «с водой и ребенок». Функ настойчиво ищет «ребенка», но количество этого вещества оказывается ничтожно малым. И все же завидное упорство Функа вознаградило его сполна, обессмертив его имя: в 1910 году ученый обнаружил «вещество жизни» и, не мудрствуя лукаво, назвал его витамином от латинского *vita* — «жизнь» и химического термина «амин». Сейчас обнаружено несколько видов витаминов, которые, помимо химических названий, носят буквенные обозначения. Полезные вещества изучает особая наука — витаминология.

А что же цинга? Наука занялась поисками лекарства от страшной болезни уже в XVIII веке: в 1753 году ученый Дж. Линд понял, что цинга связана с нарушениями питания и рекомендовал испытанное мореходами средство — лимонный сок. После открытия витаминов исследования лимонного сока стали продвигаться увереннее, и в начале XX века В. В. Пашутин доказал, что цингу вызывает не просто нарушение питания, но отсутствие в пище какого-то неизвестного науке вещества, которое ученый называл «антискорбутным», то есть противочинговым (скорбут — латинское наименование цинги). Вещество это впервые получил С. Зильва во время своих опытов в 1922–1927 годах, а впоследствии венгерский ученый А. Сент-Дьердьи

предложил назвать вещество аскорбиновой кислотой от слова «антискорбутный». Так благодаря цитрусовым был открыт витамин С.

Цитрусовые богаты и другими витаминами. Они содержат витамины А (ретинол), В-1 (тиамин), В-2 (рибофлавин), D (кальциферол). Один из витаминов, характерных для цитрусовых, так и называется «цитрин» (витамин Р) — это биофлавоноид, представляющий собой сложное фенольное соединение и, как все флавоноиды, обладающий большой биологической активностью и лекарственными свойствами. Но главный витамин, который дают людям эти растения, — это, конечно же, аскорбиновая кислота. Витамин С принимает активное участие в обмене веществ, способствуя нормальному питанию тканей. Цитрусовые особенно полезны при лечении авитаминозов. Наиболее полезными считаются лимон и апельсин.

При лечении заболеваний, связанных с нарушениями обмена веществ, рекомендуется пить лимонный сок. Например, при подагре и отложении солей — заболеваниях, которые вызываются недостаточным выделением почками мочекислых солей, которые откладываются в тканях суставов.

В организме человека очень важную роль играет холестерин, иначе именуемый холестерином (от греческого «твердая желчь»). Этот представитель стероидов участвует в так называемом холестериновом обмене — цепи последовательных реакций синтеза и разрушения холестерина с конечным образованием необходимых организму веществ. Подсчитано, что за сутки в организме синтезируется 700 мг холестерина и еще более 300 мг добавляется с пищей. Из них 500 мг окисляется, превращаясь в желчные кислоты, 100 мг выделяется кожным салом, 40 мг расходуется на образование кортикостероидов, половых гормонов и витамина D-3 (из группы кальциферолов), порядка 2 мг выводятся с мочой. Любые нарушения обмена веществ — ожирение, сахарный диабет, подагра и т. д. — сказываются на концентрации холестерина в крови человека.

Нарушение холестеринового обмена, обычное в пожилом возрасте, приводит к отложению на внутренних стенках артерий холестерина, его соединений, реже — других липидов. Это сопровождается образованием внутри артерий бляшек из соединительной ткани с последующим их изъязвлением, образованием

тромбов, а также отложением на соединительно-тканых бляшках извести. Заболевание носит название атеросклероз, и его лечение должно сопровождаться употреблением лимонного сока. Полезна чесночно-лимонная настойка, приготовляемая следующим способом:

Лимон и головка чеснока измельчаются на терке, смешиваются в кашицу. Кашица заливается 1 литром воды и настаивается в какой-нибудь закрытой емкости в течение двух суток. Настойку принимают 3 раза в день по 1 столовой ложке.

Очень полезно принимать лимонный сок, готовят который по следующему рецепту:

Лимон следует очистить от кожуры, разрезать на крупные кусочки, удалить семечки. Кусочки помещаются в соковыжималку или заворачиваются в сложенную втрое марлю, потом из них выжимается сок. Во время этой процедуры следует беречь глаза от попадания брызг лимонного сока. Сок лимона разбавляется 1 стаканом горячей воды и сразу же, не остывший, выпивается. Можно перед употреблением добавлять небольшое количество сахара, чтобы напиток был не слишком кислым. Употреблять один раз в два дня после еды.

Для лечения и профилактики ожирения, подагры и цинги рекомендуется питаться апельсинами, хотя злоупотреблять этими фруктами не следует, поскольку чрезмерное их употребление может вызывать ответную аллергическую реакцию.

## ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Неправильное питание приводит не только к нарушениям обмена веществ, но и к разнообразным болезням пищеварительного тракта. Самое обычное нарушение пищеварения в наш «век нервов», а также — добавьте к тому! — еще и спешки скрывается под безобидным названием «отсутствие аппетита». Какое же это нарушение, могут возразить недоверчивые.

Нарушение, и очень опасное, поскольку чувство аппетита способствует обильному выделению пищеварительных соков и слюны, которые полнее расщепляют съеденную пищу. Ошибка думать, будто аппетит, как утверждает английская поговорка, приходит во время еды (Appetite comes with eating). Чувство аппетита должно возникнуть до непосредственного потребления пищи, чтобы организм подготовился к ее приему. Как установил выдающийся русский физиолог, основатель учения о высшей нервной деятельности Иван Петрович Павлов (1849–1936), пища в случае такой подготовки переваривается лучше, что позволяет избежать по-настоящему серьезных проблем с пищеварением. Это было доказано Павловым его экспериментами на собаках, результаты которых он опубликовал в 1897 году в научном труде под названием «Лекции о работе главных пищевых желез». В 1904 году за этот труд Павлова наградили Нобелевской премией.

Цитрусовые вызывают активное условнорефлекторное соко- и слюноотделение, а также вызывают чувство аппетита. Попробуйте сказать: «Сок кислого-прекислого лимона» — и ваш рот наполнится слюной. Это условнорефлекторная реакция, которая наглядно вам докажет, что одного упоминания цитрусов достаточно, чтобы пищеварительная система пришла в состояние готовности встретить сильнодействующие компоненты кислого цитрусового сока — яблочную и лимонную кислоты, и многие другие вещества. Некогда этот условный рефлекс эффективно использовала публика, недовольная игрой исполнителей на духовых инструментах: достаточно было сильно сжать в руке лимон перед глазами трубачей

или других музыкантов, чтобы у них рот наполнился слюной и они прекратили игру.

Для восстановления аппетита и улучшения пищеварения рекомендуется все же употреблять не лимон, который излишне сильно воздействует на желудок, но апельсин. Апельсин очень питателен, а еще помогает при запорах и болезнях печени. Лимонный сок рекомендуется при пониженной кислотности желудочного сока.

## ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ КОЖИ

Сок многих цитрусовых (особенно лимона и апельсина) обладает антисептическим действием. Сок апельсина успешно применяется при лечении инфицированных ран и язв. Для удаления веснушек и пигментных пятен применяют сок лимона.

Наиболее неприятными и частыми заболеваниями кожи являются микозы. Название заболевания образовано от греческого *mykes*, что в переводе означает «гриб». Микозы, таким образом, — это грибковые заболевания, вызываемые патогенными или условно-патогенными грибами. Наиболее распространенные грибковые заболевания — дерматофитии, вызываемые трихофитонами, эпидермофитонами и микроспорумами, и кандидозы, вызываемые дрожжеподобными грибами рода кандиды.

Мелкие повреждения кожи и ее дисбактериоз в сочетании с нарушениями углеводного обмена и витаминного баланса, а также с общей ослабленностью организма, например, в результате инфекционных болезней, сопровождающейся иммунодефицитным состоянием, создают благоприятные условия для внедрения в кожу спор или частей мицелия патогенных грибов и дальнейшего развития микотического процесса в коже.

Патологические изменения кожи могут быть весьма серьезны, например, воспаление может перерасти в бурное нагноение и абсцесс. Одним из наиболее эффективных способов борьбы с микозами является обработка пораженных участков лимонным соком. Полезно внутреннее употребление лимонного и апельсинового соков, поскольку организм в это время нуждается в больших количествах витаминов А, С и группы В.

## ЛЕЧЕНИЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

При лечении простуды, гриппозных состояний и для улучшения самочувствия рекомендуется применять смесь из сока лимона с медом. Ниже приведены некоторые подобные рецепты.

Рецепт 1. В стакан горячего молока положите ложку меда и размешайте до полного растворения, после чего добавьте сок половины лимона.

Рецепт 2. Помогает снять сильный кашель следующая смесь из сока лимона с медом. Лимон предварительно кипятится на слабом огне в течение 10 минут, после остужается и из него выжимают сок в емкость объемом 200 грамм. Затем в посуду добавляют глицерин (для внутреннего пользования), а оставшееся пространство — более 100 граммов — заливают медом. Все перемешивается. Смесь принимают по 2 чайных ложки 3 раза в день перед едой при сильном частом кашле. При редком и сухом сильном кашле рекомендуется принимать по чайной ложке 3 раза в день перед едой и после еды, а также один раз на ночь, перед сном.

Рецепт 3. При ангине и болезнях горла применяют чистый лимонный сок. Из лимонов выжимают сок в серебряную посуду, плотно закрывают и настаивают сутки. Принимают каждый час по 1 чайной ложке (дети) или 1 столовой ложке (взрослые).

При запущенной ангине советуют проводить ежечасные полоскания ротовой полости и горла 30-процентным раствором лимонной кислоты.

Рецепт 4. В целях профилактики гриппа желательно принимать кашку следующего приготовления. Разрежьте 2 лимона и удалите из них косточки, потом измельчите лимоны на терке. На терке же измельчаются 2 чесночные головки. Затем тертые лимоны и чеснок смешиваются, кашка заливается литром кипяченой воды и выдерживается в течение 3 дней в темном месте при комнатной температуре. Потом настой процеживают и применяют по столовой ложке утром натощак. Хранить в холодильнике.



## ЛЕЧЕНИЕ ТУБЕРКУЛЕЗА

Туберкулезом называется инфекционное заболевание, поражающее ряд органов, обычно легкие, кожу, почки, суставы и кости, а также кишечник, лимфатические узлы. Возбудитель — палочка Коха, названная по имени ее первооткрывателя, немецкого ученого Р. Коха, обнаружившего бациллу туберкулеза в 1882 году. Распространяется воздушно-капельным способом, то есть при чихании и кашле больного, а еще при вдыхании пыли или частиц высыхающей мокроты больного. При лечении этого заболевания важно восстановить силы больного. Сильным укрепляющим средством является смесь меда и соков лимона и столетника (алоэ):

Сок 4 лимонов и вымытых листьев столетника (примерно 100 гр) смешиваются вместе, после чего в них добавляется 300 гр меда и 1/2 кг измельченных грецких орехов. Получившуюся смесь, напоминающую по вкусу шоколад, употребляют 3 раза в день по 1 чайной (детям) или 1 десертной (взрослым) ложке за 30 минут до еды.

## ЛЕЧЕНИЕ ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Лимонный сок рекомендуется применять внутрь при мочекаменной болезни. Образование камней в почках и мочевом пузыре обусловлено наслоением мочевых солей, спровоцированное стазом мочи, опухолями предстательной железы, присутствием инородных тел, хроническим циститом и т. д. Лимонный сок обладает слабым мочегонным действием и нормализует обмен веществ в почечных канальцах.

Лимонный сок положительно влияет на кровеносные сосуды и, как указывалось выше, обладает антисептическим действием, а потому рекомендуется при ревматизме, поражении соединительной ткани инфекцией бета-гемолитического стрептококка группы А, локализующимся главным образом в сердечно-сосудистой системе.

Считается, что лимонный сок помогает при радикулите. Радикулитом принято называть защемление нервных корешков (*radix* — лат. «корень») с возможным последующим их воспалением. Причина радикулита кроется в одной из биологических особенностей человека, отличающей наш вид от прочих живых существ, — в прямохождении. На позвоночник человека, находящийся большую часть времени в вертикальном положении, приходится колоссальные нагрузки. Позвонки человека необычайно прочны.

Но чтобы позвоночник обладал подвижностью, природа оснастила его хрящевыми межпозвоночными дисками, которые, естественно, податливы различным деформациям, особенно в местах максимальной подвижности позвонков — в шейном, грудном и поясничном изгибах. С возрастом или в результате травмирования межпозвоночный диск деформируется, в связи с чем может повредить проходящие между позвонками канатики нервов, отходящих от спинного мозга. Такова упрощенная схема этого заболевания. Радикулит сопровождается кроме болей расстройствами чувствительности. Употребление лимонного сока позволяет постепенно восстановить чувствительность в области, пораженной радикулитом.

Лимонный сок в составе специальной смеси способствует увеличению гемоглобина. Смесь готовят из следующих компонентов:

1 ст. грецких орехов нужно измельчить и смешать с 1 ст. меда и 1 ст. изюма. Из лимона выжимается сок и добавляется к смеси. Принимается по 1 столовой ложке перед едой на протяжении всего дня.

Лимон рекомендуется при сердечной отдышке. Необходимо приготовить лимонно-чесночную смесь по приведенному ниже рецепту:

10 лимонов нужно освободить от косточек и пропустить через мясорубку. Через мясорубку пропускают также 10 головок чеснока, после чего две измельченные массы смешивают и заливают получившуюся кашу 1 л меда. Смесь перед употреблением настаивают 2 недели. Принимают по 1 столовой ложке на ночь, перед сном.

## ГЛАВА III. ЦИТРУСОВЫЕ И КОСМЕТИКА

Эта глава прежде всего для вас, женщины. Бесспорно, все из вас стремятся к тому, чтобы быть красивыми, но далеко не все знают, какие косметические средства будут наиболее подходящими для них.

Приняв решение следить за своей внешностью, всегда выглядеть здоровой и красивой, вы начинаете новую жизнь, ведь красота — это и хорошее настроение, и, следовательно, здоровая нервная система (ведь ваш внешний вид больше не будет повергать вас в ужас), и уверенность в себе, и прекрасные взаимоотношения с окружающими.

Однако, начиная свой путь к идеалу, который вы сами для себя выбрали, не забывайте, что самые эффективные косметические средства порой находятся совсем рядом — не в дорогих магазинах, а, например, на вашей кухне.

Одним из таких средств являются цитрусовые: лимоны, апельсины, грейпфруты. Посудите сами: они содержат витамины, кислоты и другие вещества, которые так полезны для вашей кожи. Так что, если вы собрались пить чай с лимоном, оставьте несколько ломтиков и для того, чтобы навести красоту.

Как же применяются цитрусовые в косметологии? Ответом на вопрос и будет эта глава.

Косметика — это не только губная помада красивого оттенка, который вам так к лицу, или тени, подчеркивающие загадочную глубину ваших глаз. Это не только разнообразие кремов... Косметические средства выполняют несколько функций: они очищают, питают и защищают кожу, устраняя и предупреждая различные косметические недостатки.

Все эти функции выполняют такие средства как косметические маски. Знать их рецепты и уметь их готовить и правильно применять должна каждая женщина. И не надо думать, что нескольких легких мазков крема перед сном будет достаточно для вас.

Не отговаривайте сами себя и тем, что маски трудно готовить: это не так. А вот не используя маски, вы лишаете кожу так необходимого для нее питания. Почему бы вам не испытать

некоторые из предложенных нами масок, а потом убедиться в том, что вы молодо и очаровательно выглядите?

Чтобы правильно и без ущерба для своего здоровья применять маски, нужно прежде всего знать, к какому типу принадлежит ваша кожа.

Возможно, что у вас сухая кожа. Вы недовольны этим? Подходя к зеркалу, вы каждый раз видите новые морщинки, ваша кожа становится бледной и дряблой, местами даже шелушится? Это значит, что вы не следили за собой. Ведь и сухая кожа может быть очень красивой: тонкой, ровной, матовой. Вам хотелось бы выглядеть хорошо? Тогда поэкспериментируйте с масками.

Начнем с тех, кому уже за сорок...

Возьмите 6–7 г жирного крема, смешайте его с 1 ч. л. лимонного сока и 1/2 ч. л. сметаны. Полученную маску нанесите на лицо специальной кисточкой или ватным тампоном. Подержите ее 20–25 минут, а потом удалите косметическим шпателем и протрите лицо тонирующим лосьоном. Эта маска эффективна именно благодаря лимонному соку, в котором содержится витамин С, прекрасно очищающий и укрепляющий кожу.

Отнеситесь к состоянию своей кожи серьезно и объективно. Подойдите к зеркалу, внимательно взгляните в свое лицо и признайтесь, наконец: «Ну да: у меня стареющая, увядающая кожа, да к тому же еще и бледная!» Чего вы боитесь? Ведь никто, кроме вас, это признание не услышит!

А теперь, сделав этот неутешительный вывод, постарайтесь себе помочь.

Возьмите 1 ст. л. сметаны и по 1 ч. л. меда, лимонного сока и касторового масла. Нанесите маску за 7–10 минут до утреннего умывания (приготовьте ее с вечера). Применение же ее среди дня или вечером также будет полезным. В этом случае оставьте маску на лице на 20 минут.

Тем, у кого сухая кожа, очень поможет и творожная маска с лимоном или апельсином. Возьмите 2 ч. л. творога (обезжиренного), смешайте его с 1 ч. л. крепкого чая, 1/2 ч. л. рыбьего жира и цедрой лимона или апельсина, с молотой в порошок. Маску следует снимать через 10–15 минут с помощью отвара петрушки. На подсохшую кожу нанесите ваш любимый крем.

Для сухой и вялой кожи будет полезна и другая маска. Возьмите 1 яичный желток, смешайте его с 1 ч. л. миндальных отрубей. Добавьте 1 ч. л. растительного масла и постепенно прибавляйте по каплям лимонный сок.

Жирная кожа обладает иными признаками, нежели сухая. Она, как правило, грубая, блестящая, с расширенными порами, с черными точками, часто загрязненная. Глядя на себя в зеркало, вы, кроме досады, ничего не испытываете? Успокойтесь: это, пожалуй, самый распространенный тип кожи. Просто подумайте о том, чем вашей коже можно помочь.

Мы можем посоветовать вам косметические маски, ведь они прекрасно очищают и питают кожу.

Итак, возьмите 2 ч. л. яичного желтка и смешайте его с 1/2-1 ч. л. лимонного сока и 1–2 ч. л. сметаны. После снятия маски (а сделать это надо через 15 минут) сделайте холодный компресс из чайного раствора.

Самый неприятный недостаток жирной кожи — это, пожалуй, расширенные поры. Именно из-за этого кожа выглядит такой грубой.

Избавиться от этой досадной неприятности поможет специальная маска. Она очень проста в приготовлении и похожа на предыдущую. Возьмите 2 ч. л. яичного белка и разотрите их до пузырьков. Добавьте 1/2 ч. л. лимонного сока. Особенность применения этой маски состоит в том, что ее надо наносить 2–3 раза с интервалом в 4–5 минут. Снимать ее лучше ватным тампоном, смоченным в чае. Лимонный сок обладает свойством закрывать поры, а белок — стягивающим действием.

С этой же целью можно применять и другую косметическую маску. Возьмите 1/4 палочки пекарских дрожжей и разведите до густоты сметаны лимонным соком. Накладывать эту маску на лицо надо густо. Держите ее в течение 15–20 минут и смывайте холодной водой. Преимущество этой маски состоит не только в том, что она прекрасно очищает жирную кожу, избавляя ее от черных точек, но и в том, что она очень эффективна при увядающей коже, которая была раньше жирной.

Довольно часто бывает и так, что черные точки возникают и при сухой коже. В таком случае средства, помогающие отбеливать жирную кожу, здесь не помогут. Для очистки проблемной кожи попробуйте

следующую косметическую процедуру. Прежде всего, растительным маслом (теплым) смажьте участки с черными точками. Затем обработайте их ватным тампоном, смоченным в намыленной воде и посыпанным мелкой солью. В заключение нанесите смесь из лимонного сока, картофельного крахмала и глицерина (по 1 ч. л.). Состав применяется в течение месяца каждый день.

Довольно распространен комбинированный тип кожи. Это значит, что на крыльях носа, подбородке и лбу кожа блестит и быстро загрязняется, а на щеках и висках она шелушится. В этом случае у вас есть два выхода. Первый из них — это употребление сразу двух масок: для жирного и сухого типа кожи, которые наносятся на соответствующие участки. Есть и другой, более простой выход: используйте универсальные (то есть подходящие для любого типа кожи) маски. Одну из них мы вам и хотим предложить.

Основой этой маски снова являются столь любимые вами цитрусовые: апельсин или грейпфрут. Возьмите сок одного апельсина или грейпфрута и добавьте 2 ч. л. меда. Маска наносится на лицо на 10 минут и смывается холодной водой.

Для любого типа кожи будет полезна и ячменная маска с лимонным соком. Для ее приготовления возьмите 3 ст. л. ячменной муки, которую смешайте с 2 ч. л. лимонного сока и небольшим количеством молока. У вас получится однородная масса, по консистенции напоминающая кашу. Маску нанесите на лицо на 15–20 минут. Полезные свойства этого косметического средства состоят в том, что оно улучшает кровоснабжение и способствует глубокому очищению любого типа кожи.

Полезными для комбинированного типа кожи будут и витаминные маски. Для приготовления одной из них берется сок лимона или апельсина, к которому в качестве основы можно прибавить пшеничную муку, миндальные отруби или толокно. Нанеся такую маску, прикройте лицо слоем марли. Преимущество витаминных масок, как вы уже поняли, состоит в том, что они годятся для любого типа кожи.

Еще одним плюсом использования лимонов и апельсинов в косметических целях состоит в том, что они могут применяться не только летом, но и зимой, когда так трудно и, вместе с тем, необходимо

ухаживать за кожей, ведь зимой она так часто становится шершавой от холода! Да и лишние морщинки вам тоже, думаем, не нужны.

Побалуйте свою кожу — сделайте маску из свежего апельсина. Она очень проста в приготовлении. Возьмите 1/2 стакана кипяченой воды и смешайте ее с 1 ст. л. свежавыжатого апельсинового сока. В полученный раствор добавляйте овсяную муку до тех пор, пока у вас не получится густая масса, напоминающая кашицу. Нанесите маску на лицо и подержите в течение 10 минут. Смывать ее следует водой комнатной температуры (23–25 градусов).

А теперь представьте: вас приглашают в гости, или в театр, или просто приятно провести вечер. Словом, заманчивая перспектива. Но, придя домой после длинного и утомительного рабочего дня, вы замечаете, что ваша кожа выглядит далеко не идеально.

Что же делать? Отменить назначенное свидание и просидеть весь вечер в гордом одиночестве с книжкой в руках и отчаянием во взоре? А может быть, убедить себя, что выглядишь прекрасно, и накладывать вечерний грим на не лучшим образом выглядящую кожу? Ни тот ни другой вариант вам не подойдет. С одной стороны, зачем портить себе вечер, а с другой — внешность? Ведь вечерний грим в этом случае только подчеркнет, а вовсе не замаскирует недостатки кожи. Есть третий выход — косметическая маска. Она вернет вашей коже утраченную в течение дня свежесть.

Прекрасным тонизирующим действием обладает следующая маска. Размешайте в баночке 1/2 белка, добавьте 15 капель сока лимона и 6 капель тинктуры календулы. Нанесите маску на лицо и подержите в течение 10–15 минут. Смойте ее холодным и не очень крепким раствором чая. Такая маска особенно полезна для жирной кожи.

А для сухой используйте великолепное косметическое средство — огуречную маску с лимоном. Возьмите кусочек свежего огурца толщиной 5–6 см, разотрите его в кашицу и добавьте несколько капель лимонного сока. Полученную смесь нанесите на лицо и оставьте на 15 минут. Когда вы смоете маску (а делать это надо с помощью обыкновенной холодной воды), то сразу почувствуете, что лицо ваше преобразилось.

Если вы все-таки испытываете предубеждение перед косметическими масками, попробуйте применить другую процедуру:



паровую ванночку. Польза ее не подлежит сомнению: она прекрасно очищает кожу, а также успокаивает нервную систему. Наверное, стоит попробовать!

Вскипятите 1 л воды и добавьте в нее сок и мелко порезанную цедру половины лимона, а также 1 ст. л. розмарина, лаванды, базилика или мяты. А теперь наклонитесь над тазиком с полученным горячим настоем и накройтесь полотенцем. Принимайте ванночку в течение 15 минут. Затем не забудьте ополоснуть лицо холодной водой (это нужно для того, чтобы закрылись поры).

Предупреждаем: этой процедурой нельзя злоупотреблять, иначе кожа может пересушиться. Достаточно будет проводить ее 1 раз в 2 недели.

Очищать кожу можно с помощью не только косметических масок, но и лосьонов. Лосьоны не просто очищают: они и питают кожу лица, так как содержат полезные вещества. Кроме того они обладают лечебным действием. Все это делает лосьоны одним из наиболее распространенных косметических средств. Из них наибольшей эффективностью обладают кислые лосьоны. Содержащиеся в них кислоты прекрасно тонизируют, поэтому они особенно полезны для жирной, пористой и дряблой кожи.

В настоящее время таких лосьонов довольно много можно найти в продаже. Наиболее известными из них являются «Утро» и «Старт», которые содержат в себе борную и лимонную кислоты, препятствуют возникновению угрей и черных точек и тонизируют кожу.

Лосьон можно приготовить и в домашних условиях. Для этого цедру 1 лимона мелко порежьте (можно и прокрутить через мясорубку) и залейте стаканом водки пополам с водой. Поставьте настаивать в течение одной недели, затем процедите.

Полученным лосьоном протирайте кожу лица после умывания, нанося его, таким образом, на чистое лицо. Протирание осуществляйте с помощью ватного тампона, медленными круговыми движениями. Уже скоро вы увидите заметные улучшения: кожа станет более ровной и мягкой.

А теперь поделимся с вами и другими рецептами лосьонов.

У вас жирная и пористая кожа? Тогда после освежения, умывания и снятия маски попробуйте применить следующий лосьон. Возьмите 60 г отвара лепестков розы, по 30 г лимонного сока, огуречного сока и

водки, а также 10 г глицерина. Для отвара 1 ст. л. лепестков розы залейте 1 ст. кипятка, доведите до кипения и процедите (можете профильтровать через вату). Этот лосьон прекрасно очищает и тонизирует кожу.

Для очистки жирной кожи можно использовать и другой лосьон. Для его приготовления возьмите 2 г борной кислоты, по 0,5 г лимонной, молочной и салициловой кислоты, 20 г водки, 100 г дистиллированной воды и 10 г глицерина. Такой лосьон обладает противовоспалительным и тонизирующим действием, а также значительно улучшает внешний вид жирной кожи.

Для любого типа кожи подходит следующий состав: возьмите 1 стакан теплой кипяченой воды и добавьте 1 ч. л. меда. После того, как мед растворится и полученный раствор будет охлажден, добавьте сок половины лимона. Такой состав питает и тонизирует кожу любого типа. Лучше всего обмывать им лицо каждый вечер перед наложением крема.

Предметом настоящей ненависти многих женщин являются веснушки. Если большинство счастливиц думает о весне, как о «поре любви», то «веснушчатые страдалницы» угрюмо смотрят в зеркало, отмечая про себя появление все новых и новых рыженьких пятнышек...

Если вы одержимы идеей от них избавиться, испытайте на себе действие специальной косметической маски — не разочаруетесь!

Возьмите 15–20 г обыкновенных пекарских дрожжей и тщательно размешайте их с 0,5–1 ч. л. лимонного сока (или сока грейпфрута). Посуду, в которой вы делали маску, вместе со всем содержимым поставьте в горячую воду на 2–3 минуты, то есть до появления первых признаков брожения. Через 15–20 минут нанесенную на лицо маску нужно смыть (для этой цели вам более всего подойдет чайная заварка), после чего промокнуть лицо бумажной салфеткой.

Осветлить пигментные пятна (так в косметологии называют веснушки) можно и другим способом. Без лимона вам в этом случае не обойтись! Возьмите 1 лимон и прокрутите его через мясорубку вместе с кожурой, но без косточек. Залейте 1 ст. водки и настаивайте в течение 2 недель в темном месте. Полученный раствор процедите. Смазывайте им веснушки на ночь каждый день: пигментные пятна постепенно отбелятся.

Из масок рекомендуем вам следующую. Возьмите половину яблока, очистите ее и положите в миксер. Добавьте 1 ч. л. меда, 2 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. яблочного уксуса и 3 ст. л. растительного масла (лучше оливкового). Все компоненты тщательно смешайте в миксере. Полученную маску нанесите кисточкой и подержите на лице 25–30 минут, затем смойте чуть теплой водой. Эта маска годится для любого типа кожи.

А еще полезно будет несколько раз в день протирать лицо лимонным соком или ломтиком лимона — это прекрасное отбеливающее средство.

Протирая кожу ломтиком лимона, помните, что сильно втирать лимонный сок нельзя даже в том случае, если вам очень хочется избавиться от веснушек: так вы добьетесь только того, что раздражите кожу и к веснушкам добавится еще и покраснение. Вполне достаточным будет лишь слегка втирать лимонный сок в кожу лица. При этом смазываются только участки кожи, усыпанные веснушками, а не все лицо. Особенно важно это правило по отношению к сухой коже, ведь ее, как наиболее чувствительную, раздражить очень легко.

Если вы считаете, что лимонный сок — слишком сильное средство, воспользуйтесь соком грейпфрута (кстати, он считается самым полезным средством для кожи лица). Протирать кожу этим соком нужно так же, как и в предыдущем случае.

Однако, «борясь» с веснушками, помните о том, что мгновенного эффекта ждать не стоит: готовьтесь к «длительной войне с переменным успехом». Кроме того, все перечисленные средства дают только временный эффект: смазав 1–2 раза кожу лимонным соком и увидев некоторый положительный результат, не думайте, что избавились от веснушек на всю оставшуюся жизнь.

Пигментные пятна — это не только веснушки. Часто пигментирование кожи связано с беременностью. Трудность выведения таких пятен состоит в том, что применение многих косметических препаратов в период беременности запрещено. Так, например, нельзя пользоваться кремами, содержащими ртуть.

Однако расстраиваться по поводу появления пигментных пятен не стоит. Попробуйте применить уже испытанные и, к тому же, натуральные косметические средства. Цитрусовые вам очень помогут. Перед тем, как смазывать кожу витаминизированным кремом,

протрите кожу крепким отваром петрушки пополам с соком апельсина. Средство очень эффективно.

Ухаживая за кожей лица, не забывайте также о шее и области декольте, так как эти участки тела коварно выдают тайну вашего возраста.

С кожей шеи довольно просто: нанося маску на лицо, не забывайте и о шее. Это правило обведите в рамочку и неукоснительно соблюдайте, тогда до двойного подбородка дело никогда не дойдет.

А вот что делать с кожей области декольте? Цитрусовые вам помогут и здесь. Примите к сведению, что они содержат не только витамин С, но и глутатион, который благоприятно воздействует на кожу, разглаживая морщинки. Ломтиками грейпфрута или апельсина обложите область декольте и подержите какое-то время — это сделает кожу свежей, гладкой и упругой. Кроме того, сок цитрусовых, как вы уже поняли, обладает свойством сужать поры. Но и это еще не все: тонкий запах лимона, апельсина, грейпфрута превосходно заменит духи (не случайно на Востоке лимоны применялись именно в парфюмерных целях).

Немалую роль играют цитрусовые и в уходе за волосами и ногтями.

Многим из вас, наверняка, досаждают перхоть. Избавиться от нее очень хочется, ведь это не только «лишний груз на плечи», но и показатель того, что вашим волосам не хватает питательных веществ. Избавиться от перхоти вам помогут цитрусовые.

Возьмите 3 ст. л. растительного масла (лучше, если это будет репейное, подсолнечное нерафинированное или оливковое) и смешайте его с соком половинки лимона. Полученную смесь втирайте в кожу головы, разделяя волосы на проборы. Через 15–20 минут можете мыть голову вашим любимым шампунем. Такое средство прекрасно питает кожу головы, стимулирует кровообращение и укрепляет корни волос. Все это способствует уничтожению перхоти.

Немалую роль играют цитрусовые и в уходе за окрашенными волосами. Как вам наверняка известно, такие волосы требуют особого ухода и заботы. Так, например, при мытье намыливать их можно не более двух раз. Расчесывать их рекомендуется только сухими. Моя окрашенные волосы, прополаскивайте их водой с добавлением

лимонного сока (1 ст. л. сока на 2 л воды). Средство прекрасно укрепит ваши ослабленные окрашиванием волосы.

Нездоровые, ломкие или чрезмерно мягкие ногти тоже доставляют немало хлопот тем, кому нравятся ухоженные руки. Ломкими ногти могут быть от холода, а мягкими — от того, что при мытье рук вы злоупотребляете туалетным мылом. В обоих случаях вам нужно отказаться от лака для ногтей. Но это не значит, что ногти не должны обращать на себя внимание. Попробуйте вернуть им естественный блеск с помощью сока лимона. Просто смочите в нем ватку и протрите ногти. Вот увидите, это простое средство сделает ногти более здоровыми, крепкими и красивыми.

Итак, средства для ухода за кожей лица и тела, а также ногтями и волосами вы вполне можете приготовить и сами. Наш совет — попробуйте! Вы сможете убедиться в том, что будете выглядеть намного моложе, свежее и привлекательнее.

## **ГЛАВА IV. РЕЦЕПТЫ ДЛЯ СЛАДКОЕЖЕК**

Наверное, нет такого человека, который не любил бы апельсины, мандарины, лимоны и грейпфруты. Трудно себе представить, сколько разнообразных напитков и сладких блюд можно из них приготовить! Мы надеемся, что настоящие ценители этих замечательных заморских фруктов по достоинству оценят приведенные ниже рецепты.

## **ЖЕЛЕ**

### **«ХРУСТАЛЬ В СНЕГУ»**

Желатин залейте водой на 30 минут. Мандарины очистите от кожуры, разделите на дольки и снимите с них кожицу. Несколько долек оставьте, а остальные разомните и отожмите сок, затем добавьте туда сахара и воды и прокипятите. Когда желатин достаточно набухнет, лишнюю воду слейте, а желатин поместите в горячий сироп и кипятите до тех пор, пока он совершенно не растворится. Готовое горячее желе разлейте в формы. Когда желе застынет, украсьте его взбитыми сливками и мандариновыми ломтиками.

Вам потребуется:

мандарины — 5–6 шт. крупных или 7–8 шт. средних

сахар — 2 ст.

вода — 2 1/2 ст.

желатин — 2 ст. л.

сливки — 1 ст.

### **«ДАР БОГОВ»**

Заранее приготовьте ломтики грейпфрута. Снимите с него кожуру, разделите на дольки, осторожно снимите кожицу и выньте косточки. Каждую дольку разрежьте на небольшие кусочки и положите пока в отдельную посуду. Из апельсиновой мякоти выжмите сок, добавьте туда сахара и воды и сварите сироп. В сироп добавьте заранее приготовленный (замоченный) желатин, кипятите до полного его растворения. После этого горячее желе разлейте в формы, в каждую опустите несколько ломтиков грейпфрута и поставьте в прохладное место, чтобы желе застыло.

Вам потребуется:

лимоны — 7–8 шт.

апельсины — 4 шт.

грейпфрут — 1 шт.

сахар — 2 ст.

вода — 3 ст.  
желатин — 2 ст. л.

### «АССОРТИ»

Заранее приготовьте дольки лимона, мандарина, апельсина и грейпфрута. Для этого снимите с фруктов кожуру (труднее всего это будет сделать с лимоном, но, если вы действительно хотите полакомиться, немного потрудитесь), освободите их от косточек, разделите на дольки, с каждой дольки снимите кожицу. Приготовьте 1 стакан апельсинового сока. Сок засыпьте сахаром, добавьте туда воды и сварите сироп. Смешайте сироп с заранее приготовленным желатином, доведите до кипения и кипятите до тех пор, пока желатин совершенно не растворится. После этого снимите горячее желе с огня и добавьте туда апельсиновый ликер, перемешайте, разлейте в формы. В каждую форму с желе положите по одной или две дольки мандарина, лимона, апельсина и грейпфрута. Поставьте желе в прохладное место, чтобы оно застыло.

Вам потребуется:

апельсины — 5 шт.  
мандарины — 1–2 шт.  
лимоны — 1–2 шт.  
грейпфруты — 1–2 шт.  
сахар — 1 1/2 ст.  
вода — 2 ст.  
апельсиновый ликер — 2 ст. л.  
желатин — 2 ст. л.

### «БОГАМСКИЕ ФАНТАЗИИ»

Лимоны нарежьте кружочками, засыпьте сахаром и подождите, пока они не дадут сок. Киви, ананас и манго очистите от кожуры, манго освободите от косточки, все фрукты нарежьте кусочками средней величины и положите пока в отдельную посуду. Лимонный сок разбавьте водой, добавьте туда сахар, поставьте на огонь и доведите до кипения. Заранее приготовленный желатин поместите в горячий сироп и, помешивая, доведите до кипения. Когда желатин полностью



растворится, снимите желе с огня и разлейте в формы. В горячее желе опустите приготовленные кусочки киви, ананаса и манго. Поставьте желе в прохладное место, чтобы оно застыло.

Вам потребуется:

лимоны — 7–8 шт.

киви — 2 шт.

ананас -1/2 шт.

манго — 1 шт.

сахар — 2–3 ст.

вода -2 ст.

желатин — 2 ст. л.

## «ТРОПИЧЕСКИЙ РАЙ»

Бананы очистите от кожуры и нарежьте ломтиками средней величины. Желатин залейте водой, чтобы он как следует набух. Из мякоти грейпфрута выжмите сок, смешайте его с сахаром и водой и сварите сироп. В горячий сироп добавьте приготовленный желатин и подержите на огне до полного его растворения. Желе разлейте в формы и опустите в каждую несколько кусочков банана. Когда желе застынет, его можно подавать на стол.

Вам потребуется:

грейпфрут — 1–2 шт.

бананы — 2 шт.

сахар — 2 ст.

вода — 2 ст.

желатин — 2 ст. л.

## **МУССЫ**

### **«НОСТАЛЬГИЯ ПО ЛЕТУ»**

Апельсины очистите от кожуры, разделите на дольки, освободите от косточек и снимите с долек кожицу. Теперь разрежьте апельсиновые дольки ножом на мелкие кусочки. Приготовьте отдельно стакан апельсинового сока, добавьте туда сахар и сварите сироп. В горячий сироп добавьте заранее приготовленный желатин (его нужно залить водой примерно на 30 минут; после того как желатин набухнет, лишнюю воду нужно слить) и кипятите до тех пор, пока желатин совершенно не растворится. В горячую жидкость добавьте приготовленную апельсиновую мякоть, перемешайте и немного остудите. Взбейте сливки и, продолжая взбивать, добавьте туда полученную массу. Взбивайте до образования пены.

Вам потребуется:

апельсины — 4 шт.

сахар — 1/2 ст.

желатин — 1 ч. л.

сливки — 1/3 ст.

### **«КУРОРТНЫЙ РОМАН»**

Очистите лимон от кожуры, освободите от косточек, с долек снимите кожицу. Разрежьте дольки на мелкие кусочки и засыпьте 1/4 ст. сахара. Приготовьте 1 ст. апельсинового сока, добавьте туда 1/4 ст. сахара и сварите сироп. В горячий сироп добавьте заранее приготовленный желатин, размешайте и прокипятите. Когда желатин растворится, снимите полученную массу с огня и дайте застыть, затем добавьте туда лимонную мякоть, перемешайте. Взбейте 1 яичный белок с небольшим количеством сахара (примерно с 1 ст. л.), затем, продолжая взбивать, добавьте туда сначала сливки, а потом приготовленную массу из апельсинового сиропа, желатина и лимонной мякоти. Все как следует взбейте до получения пены.

Вам потребуется:

апельсины — 3–4 шт.  
лимон — 1 шт.  
сахар — 3/4 ст.  
желатин — 1 ч. л.  
1 яичный белок  
сливки — 1/3 ст.

### «ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД»

Приготовьте 1/4 ст. апельсинового сока, 1/4 ст. мандаринового сока, 1/4 ст. лимонного сока и 1/4 ст. сока грейпфрута. Слейте все эти соки в одну посуду, добавьте туда сахар и сварите сироп. Смешайте сироп с приготовленным заранее желатином и варите до полного растворения желатина. После этого полученную массу немного охладите и добавьте туда мякоть этих же фруктов и немного апельсинового ликера. Все как следует взбейте.

Вам потребуется:

апельсины — 1–2 шт.  
мандарины — 3–4 шт.  
лимоны — 3–4 шт.  
грейпфрут — 1 шт.  
сахар — 2/3 ст.  
желатин — 1 ст. л.  
апельсиновый ликер — 1 ст. л.

### «УТРЕННЯЯ СВЕЖЕСТЬ»

Мякоть банана как следует разомните вилкой. Мандарины очистите от кожуры, разделите на дольки, с каждой дольки снимите кожицу. Мелко нарежьте ананас и мандариновые дольки. Лимонный сироп разбавьте водой и добавьте туда сахар, доведите сироп до кипения и смешайте с замоченным желатином. Варите, помешивая, до тех пор пока желатин не растворится. Немного остудите, но следите за тем, чтобы жидкость не застыла. Взбейте сливки вместе с мякотью банана, а затем, продолжая взбивать, добавьте туда немного остуженный отвар, кусочки мандарина и ананаса. Взбивайте все до получения пены.

Вам потребуется:

банан — 1 шт.

мандарины — 1–2 шт.

ананас — 1/4 шт.

лимоны — 3–4 шт.

сахар — 1 ст.

вода — 1/4 ст.

желе — 1 ст. л.

сливки — 1/3 ст.

## **МОРОЖЕНОЕ**

### **«НЕДОТРОГА»**

Очистите апельсины от кожуры, разделите на дольки, выньте косточки, с каждой дольки снимите кожицу. Мякоть апельсина как следует разомните, смешайте с размягченным мороженым и взбейте миксером. Разложите мороженое в вазочки и поставьте на несколько минут в морозильную камеру.

Вам потребуется:

апельсины — 3–4 шт.

мороженое — 1 кг

### **«ЗАВТРАК ДИАНЫ»**

Приготовьте мандариновый сироп. Для этого из мякоти мандаринов выжмите сок, добавьте в него сахар, поставьте на огонь и, помешивая, доведите до кипения. После того как сироп остынет, выдержите его несколько минут в холодильнике. Размягченный пломбир взбейте миксером, разложите в вазочки и, сделав в середине массы небольшое отверстие, залейте туда охлажденный сироп. Затем поместите мороженое на несколько минут в морозильную камеру.

Вам потребуется:

мандарины — 8-10 шт.

сахар — 1/2 ст.

мороженое «пломбир» — 1 кг

### **«НАСЛАЖДЕНИЕ»**

Для того, чтобы приготовить лимонный сироп, нарежьте лимон кружочками и засыпьте сахаром. Через какое-то время лимон даст сок. Когда сахар полностью растворится в лимонном соке, слейте сироп в отдельную посуду. Размягченное мороженое смешайте с мякотью грейпфрута и взбейте миксером. Разложите мороженое в вазочки, в середине каждой порции сделайте небольшое отверстие и залейте туда

лимонный сироп. После этого на несколько минут поставьте мороженое в морозильную камеру.

Вам потребуется:

лимоны — 2 шт.

сахар — 1/2 ст.

грейпфрут — 2 шт.

мороженое — 500 г

## **«ТРОПИЧЕСКИЙ БУКЕТ»**

Приготовьте три сорта мороженого: апельсиновое, мандариновое и грейпфрутовое. Для этого размягченное мороженое надо смешать с мякотью того или иного фрукта и взбить миксером. Готовое мороженое, не смешивая, разложите «шариками» в вазочки, по три «шарика» в каждую вазочку.

Вам потребуется:

апельсины — 2 шт.

мандарины — 5–6 шт.

грейпфрут — 1 шт.

мороженое -500 г

## КОМПОТЫ

### «СОБЛАЗН»

Апельсины, мандарины, лимон и грейпфрут очистите от кожуры, разделите на дольки, дольки освободите от косточек и кожицы. Мякоть фруктов положите в эмалированную кастрюлю, залейте водой, поставьте на огонь и доведите до кипения. Потом добавьте туда сахар и дайте компоту покипеть 5–7 минут. Пейте охлажденным.

Вам потребуется:

апельсины — 2 шт.

мандарины — 5 шт.

лимон — 1 шт.

грейпфрут — 1 шт.

вода — 2 л

сахар — по вкусу.

### «БОЖЕСТВЕННЫЙ»

Яблоки нарежьте тонкими ломтиками, вишню промойте и освободите от косточек, мандарины очистите от кожуры и разделите на дольки. Приготовленные ягоды и фрукты положите на дно эмалированной кастрюли и залейте водой. Когда компот закипит, добавьте туда сахар и кипятите 5–7 минут.

Вам потребуется:

яблоки — 5–6 шт.

вишня — 1 ст.

мандарины — 5–6 шт.

вода — 2 л

сахар — по вкусу.

## **КИСЕЛИ**

### **«ЛИМОНОВЫЙ ВОСТОРГ»**

Лимоны нарежьте кружочками и пропустите через мясорубку, добавьте сахар. Крахмал разведите прохладной кипяченой водой. Когда лимон даст сок, поместите полученную лимонную массу в посуду, в которой вы будете варить кисель, залейте водой, доведите до кипения и кипятите 5–7 минут. Затем добавьте туда разведенный крахмал и, помешивая, снова доведите до кипения.

Вам потребуется:

лимон — 5–6 шт.

сахар — по вкусу

вода — 2 л

крахмал — 2 ст. л.

### **«ЗАБАВУШКА»**

Обработанные (без кожицы и косточек) дольки апельсинов залейте водой, поставьте на огонь и доведите до кипения. В кипящую жидкость добавьте сахар и оставьте кипеть 5–7 минут. После этого влейте туда крахмал, заранее разведенный кипяченой водой. Помешивая, доведите кисель до кипения.

Вам потребуется:

апельсины — 2 шт.

мандарины — 4 шт.

сахар — по вкусу

вода — 2 л

крахмал -2 ст. л.

### **«ГРАНАТОВЫЙ БРАСЛЕТ»**

Грейпфрут очистите от кожуры, разделите на дольки, дольки освободите от кожицы и косточек. Вишню как следует промойте и выберите из нее косточки. Обработанную вишню и грейпфрут залейте



водой и поставьте на огонь. Когда вода закипит, добавьте туда сахар и варите 5–7 минут. После этого добавьте туда разведенный крахмал и еще раз доведите все до кипения.

Вам потребуется:

грейпфрут — 1 шт.

вишня 1 ст.

сахар — по вкусу

вода — 2 л

крахмал — 2 ст. л.

# ТОРТЫ

## «КИТАЙСКАЯ РАДОСТЬ»

Приготовьте бисквитное тесто: взбейте яйца миксером до получения пены, затем, продолжая взбивать, постепенно добавляйте туда сахар, потом муку, ванилин, соду, гашенную лимонной кислотой (сода смешивается с лимонной кислотой и заливается небольшим количеством воды, чтобы получилась пена). По густоте тесто должно получиться как сметана. Когда тесто будет готово, сразу же вылейте его в форму, смазанную жиром, и поставьте в духовку. Когда бисквит будет готов, выньте его из духовки, поставьте в прохладное место и остудите. Пока корж остывает, приготовьте крем, прослойку и пропитку.

Для того, чтобы сделать крем, размягчите сливочное масло, разомните его и взбейте миксером. Добавьте сгущенное молоко, снова хорошо взбейте (можно добавить немного ванилина).

Теперь приготовьте прослойку и пропитку. Мандарины очистите от кожуры, разделите на дольки, а с каждой дольки снимите кожицу. Из части мякоти приготовьте сок. Для этого мякоть переложите в чистую марлю, крепко завяжите и выжмите сок. Сок немного подсластите. Остальные мандариновые дольки оставьте для прослойки. Остывший бисквит разрежьте горизонтально на два коржа. Каждый корж внутри пропитайте пропиткой и смажьте кремом, на нижний корж (уже пропитанный и смазанный кремом) плотно уложите мандариновые дольки, сверху положите другой корж (кремом и пропиткой внутрь). Сверху и по краям торт обильно смажьте кремом. Верх торта украсьте мандариновыми дольками.

Для теста вам потребуется:

яйца — 4 шт.

сахар — 1 ст.

мука — 1 ст.

ванилин — 1/4 ч. л.

сода — 1/3 ч. л.

лимонная кислота — 1/4 ч. л.

Для крема вам потребуется:  
сливочное масло — 300–400 г  
сгущенное молоко — 2/3 банки  
ванилин — 1/4 ч. л.

Для пропитки вам потребуется:  
мандарины — 5 шт.  
сахар — по вкусу.

Для прослойки и украшения торта вам потребуется:  
мандарины — 10–12 шт.

## «СВЕЖЕСТЬ»

Приготовьте бисквитное тесто: взбейте яйца и, продолжая взбивать, добавьте сахар, муку, ванилин и соду, гашенную лимонной кислотой. Испеките корж и остудите его.

Приготовьте крем: размягченное сливочное масло взбейте миксером сначала отдельно, а затем вместе со сгущенным молоком. Очистите апельсины от кожуры, разделите на дольки, осторожно снимите с них кожицу и выньте косточки, каждую дольку разрежьте на кусочки. Кусочки апельсина добавьте в крем и все как следует перемешайте.

Разрежьте бисквит на два коржа. Каждый корж с внутренней стороны пропитайте подслащенным апельсиновым соком и смажьте кремом. Коржи уложите друг на друга и положите в разъемную форму.

Теперь сварите апельсиновое желе. Желатин залейте водой и подождите, когда он достаточно набухнет. Из мякоти апельсина выжмите сок, добавьте воды и сахара и сварите сироп. Когда желатин набухнет, лишнюю воду слейте, поместите желатин в горячий сироп и кипятите до тех пор, пока желатин совершенно не растворится. Горячим желе залейте сверху торт и сразу же, пока желе не застыло, положите в него заранее приготовленные кусочки киви, мандарина, грейпфрута и банана. Поставьте торт в прохладное место. Когда желе застынет, осторожно снимите разъемную форму, края торта смажьте кремом.

Для теста вам потребуется:  
яйца — 4 шт.  
сахар — 1 ст.

мука — 1 ст.  
ванилин — 1/4 ч. л.  
сода — 1/3 ч. л.  
лимонная кислота — 1/4 ч. л.  
Для крема вам потребуется:  
сливочное масло — 300–400 г  
сгущенное молоко — 2/3 банки  
апельсин — 1 шт.  
Для желе вам потребуется:  
мандарины — 3 шт.  
сахар — 1 ст.  
вода — 1 ст.  
желатин — 1 ст. л.  
киви — 1 шт.  
мандарин — 1 шт.  
грейпфрут — 1/4 шт.  
банан — 1/2 шт.

## «ТРОПИКАНКА»

Взбейте яйца сначала отдельно, а затем с сахаром до получения пены. Продолжая взбивать, добавьте туда кокосовой муки и соды, гашенной лимонной кислотой. Испеките два коржа и поставьте в прохладное место, чтобы они остыли.

Взбейте сливки с сахарной пудрой и кусочками апельсина, мандарина и грейпфрута. Приготовьте лимонную пропитку. Для этого нарежьте лимоны кружочками, засыпьте сахаром и подождите, пока лимон не даст сок. Остывшие коржи разрежьте горизонтально на две части, чтобы всего получилось четыре коржа. Лимонный сок немного разбавьте водой и пропитайте им все коржи. Каждый корж смажьте взбитыми сливками и уложите друг на друга. Сверху и по краям торт обильно смажьте взбитыми сливками, украсьте апельсиновыми или мандариновыми дольками и посыпьте кокосовой стружкой.

Для теста вам потребуется (для каждого коржа):

яйца — 4 шт.  
сахар — 1 ст.  
кокосовая мука — 1 ст.

Для крема вам потребуется:

сливки — 400–500 г

апельсин — 1 шт.

мандарины — 2 шт.

грейпфрут — 1/2 шт.

Для пропитки вам потребуется:

лимоны — 4–5 шт.

сахар — 1/2 ст.

вода — 4–5 ст. л.

Для украшения торта вам потребуется:

апельсины — 2 шт. или мандарины — 3–4 шт.

кокосовая мука — 2 ст. л.

## КЕКСЫ

### «НЕГРИТЕНОК»

Апельсиновые корки пропустите через мясорубку и положите в отдельную посуду. Маргарин разотрите с сахаром, добавьте туда молока, поставьте на огонь, чтобы маргарин растопился, и доведите до кипения. Полученную массу остудите, затем добавьте туда какао, размельченные апельсиновые корки, муку, заранее взбитые яйца и соду, гашенную лимонной кислотой. Все тщательно перемешайте. Тесто выложите в форму с отверстием посередине («Чудо-печь»). Выпекайте в духовке 40–45 минут.

Готовый кекс остудите и облейте шоколадной глазурью. Для того, чтобы приготовить шоколадную глазурь, растопите сливочное масло на небольшом огне, затем добавьте туда порошок какао, смешанный с сахаром и растертый так, чтобы не было комочков, и молока; варите до тех пор, пока сахар не растопится. Горячей помадкой залейте кекс.

Для теста вам потребуется:

корки от апельсинов — 2 шт.

маргарин — 200 г

сахар — 1 1/2 ст.

молоко — 1/2 ст.

какао — 3 ч. л.

мука — 2 ст.

яйца — 2 шт.

сода — 1/2 ч. л.

лимонная кислота — 1/4 ч. л.

Для помадки вам потребуется:

сливочное масло — 100 г

какао — 2 ст. л.

сахар — 2 ст. л.

молоко — 3–4 ст. л.

### «БЫЛЬ»

Растопите маргарин на небольшом огне и немного остудите. Соду погасите в кефире. Смешайте маргарин, сахар и кефир. Затем добавьте туда муку, манку, соль, ванилин, взбитые яйца, измельченные грецкие орехи и апельсиновую корку, пропущенную через мясорубку. Как следует размешайте и поставьте в прохладное место на 30 минут. Кекс выпекайте в форме с отверстием посередине в духовке при средней температуре. Готовый кекс смажьте растопленным сливочным маслом, сверху посыпьте сахарной пудрой, можно просто обсыпать кекс сахарной пудрой, не смазывая его маслом.

Для теста вам потребуется:

маргарин — 250 г

кефир -1/2 л

сода -1/2 ч. л.

сахар — 1 ст.

мука — 1 1/2 ст.

манная крупа -1/2 ст.

соль — 1/2 ч. л.

ванилин — 1/4 ч. л.

яйца — 2–3 шт.

грецкие орехи — 1/2 ст.

апельсиновая корка — 1 шт.

Для посыпки вам потребуется:

сливочное масло — 20–30 г

сахарная пудра — 1/2 ст.

# ПЕЧЕНЬЕ

## «ПРИНЦ ЛИМОН»

Лимонные корочки пропустите через мясорубку. Добавьте половину сахара. Муку просейте и смешайте с оставшимся сахаром, а затем с размягченным сливочным маслом или маргарином — у вас должна получиться рассыпчатая масса. Затем добавьте туда яйца, соду, гашенную лимонной кислотой, приготовленную лимонную массу и замесите тесто. Готовое тесто раскатайте деревянной скалкой в пласт толщиной примерно 1 см. Специальными выемками нарежьте фигурки, в каждой из них сделайте небольшое углубление; положите фигурки на противень, смазанный маргарином и посыпанный мукой. Выпекайте в духовке. Когда печенье немного подрумянится и примет золотистый оттенок, его можно вынимать.

Теперь приготовьте лимонное желе. Для этого желатин залейте водой на 30 минут. Лимон нарежьте кружочками и засыпьте сахаром. Когда лимон даст сок, разбавьте его водой, добавьте сахара, если надо, все это поставьте на огонь и доведите до кипения. Когда желатин достаточно набухнет, лишнюю воду слейте, а желатин поместите в горячий сироп и еще раз доведите до кипения. Горячим желе залейте углубления в печенье и поставьте их в прохладное место, чтобы желе застыло.

Для теста вам потребуется:

корочки от лимонов — 2–3 шт.

сахар — 1 ст.

мука — 2–3 ст.

сливочное масло или маргарин — 250–300 г

яйца — 4 шт.

сода — 1/3 ч. л.

лимонная кислота — 1/4 ч. л.

Для желе вам потребуется:

лимоны — 3–4 шт.

сахар — 1 ст.

вода — 1 ст.



желатин — 1 ст. л.

## «НЕОБИТАЕМЫЙ ОСТРОВ»

Смешайте муку с кокосовой стружкой и сахаром. Затем разотрите муку со сливочным маслом или маргарином до получения рассыпчатой массы. Добавьте туда яйца, соду, гашенную лимонной кислотой, и замесите тесто. Тесто раскатайте в тонкий пласт и нарежьте кружочки стаканом с тонкими стенками, в каждом кружочке сделайте небольшое углубление, поместите их на противень и выпекайте в духовке.

Приготовьте апельсиновое желе. Из мякоти апельсинов выжмите сок, добавьте туда сахара и воды и сварите сироп. Горячий сироп смешайте с предварительно замоченным в воде на 30 минут желатином и, помешивая, доведите до кипения. Горячим желе залейте углубления в печенье и положите туда мелко нарезанные кусочки грейпфрута. Готовое печенье поставьте в прохладное место, чтобы желатин застыл.

Для теста вам потребуется:

мука — 2 ст.

кокосовая стружка — 1 ст.

сахар — 1 ст.

сливочное масло или маргарин — 250–300 г

яйца — 4 шт.

сода — 1/3 ч. л.

лимонная кислота — 1/4 ч. л.

Для желе вам потребуется:

апельсины — 2–3 шт.

сахар — 1 ст.

вода — 1 ст.

желатин — 1 ст. л.

грейпфрут — 1/4 шт.

## «ВЕСЕЛЫЕ РЕБЯТА»

Муку смешайте с сахаром и сливочным маслом или маргарином. Когда у вас получится рассыпчатая масса, добавьте туда яйца и соду, гашенную лимонной кислотой, как следует замесите тесто. Раскатайте

тесто в тонкий пласт и нарежьте кружочками или фигурками. Выпекайте в духовке. Пока печенье печется, приготовьте лимонную и апельсиновую массу.

Для этого лимон и апельсин нарежьте кружочками, освободите от косточек и пропустите по отдельности через мясорубку, добавьте сахар. Полученную массу смешайте со взбитыми яичными белками (по 1 белку в каждую массу). Испеченное печенье с одной стороны намажьте лимонной массой и накройте другим печеньем, верхнее печенье намажьте апельсиновой массой, после этого поместите печенье еще на несколько минут в духовку.

Для теста вам потребуется:

мука — 2–3 ст.

сахар — 1 ст.

сливочное масло или маргарин — 250–300 г

яйца — 4 шт.

сода — 1/3 ч. л.

лимонная кислота — 1/4 ч. л.

Для прослойки вам потребуется:

лимон — 1 шт.

апельсин — 1 шт.

сахар — 1 ст.

яичные белки — 2 шт.

## **ПУДИНГИ**

### **«АЛИСА»**

Мандарины почистите, разделите на дольки, с которых осторожно снимите кожицу. Обработанные мандариновые дольки засыпьте сахаром и оставьте на 1,5–2 часа. После этого сироп слейте в отдельную посуду, а дольки оставьте. Молоко поставьте на медленный огонь, доведите до кипения, постепенно всыпьте туда манную крупу, сахар и соль и, помешивая, варите до получения густой каши. В кашу положите сливочное масло, приготовленные мандариновые дольки и яичные желтки, растертые с сахаром. Взбейте отдельно яичные белки и добавьте их в полученную массу. Все как следует перемешайте, поместите в формы и поставьте в духовку и запеките. Готовый пудинг полейте мандариновым сиропом.

Вам потребуется:

мандарины — 5–6 шт.

сахар — по вкусу

молоко — 2 ст.

манная крупа — 1 ст.

соль — 1/3 ч. л.

сливочное масло — 50 г

яйца — 3–4 шт.

### **«ПОЛОСАТЫЙ»**

Заранее приготовьте апельсиновые дольки. Для этого очистите апельсины от кожуры, дольки освободите от косточек и кожицы. Каждую дольку разрежьте на две или три части. Поставьте молоко на огонь и доведите его до кипения. В кипящее молоко всыпьте манную крупу, сахар и немного соли, все время помешивая, сварите густую кашу. В кашу добавьте сливочное масло, яичные желтки, растертые с сахаром и взбитые белки, все тщательно перемешайте. Массу разделите на две равные части и переложите в разную посуду. В одну из частей добавьте порошок какао или растопленный шоколад, а в

другую — апельсиновые дольки. Пудинг положите в формы слоями: слой с апельсиновыми кусочками, слой с шоколадом и т. д.; запеките в духовке, готовый пудинг посыпьте сахарной пудрой.

Вам потребуется:

апельсины — 2 шт.

молоко — 2 ст.

манная крупа — 1 ст.

сахар — по вкусу

соль — 1/3 ч. л.

сливочное масло — 50 г

яйца — 3–4 шт.

какао — 2–3 ч. л. или шоколад — 15–20 г

сахарная пудра — 1/2 ст.

## «ЕГО ВЫСОЧЕСТВО»

Апельсин, мандарин, лимон и грейпфрут очистите от кожуры, дольки освободите от косточек и кожицы и нарежьте на мелкие кусочки. Кусочки каждого фрукта положите отдельно и засыпьте сахаром. Через 30–40 минут, когда фрукты дадут сок, слейте сироп опять же в разную посуду. Поставьте молоко на огонь и доведите его до кипения. Кипящее молоко засыпьте манной крупой, добавьте сахара, немного соли и варите до получения густой каши. Кашу заправьте сливочным маслом, добавьте туда яичные желтки, растертые с сахаром, затем взбитые белки и приготовленные ломтики фруктов. Пудинг разложите в формы и запеките в духовке. Каждый готовый пудинг полейте разным сиропом (апельсиновым, мандариновым, лимонным или грейпфрутовым).

Вам потребуется:

апельсин — 1 шт.

мандарины — 2 шт.

лимон — 1 шт.

грейпфрут — 1/2 шт.

молоко — 2 ст.

манная крупа — 1 ст.

сахар — по вкусу

соль — 1/3 ч. л.

сливочное масло — 50 г  
яйца — 3–4 шт.

## **САЛАТЫ**

### **«КОРОЛЕВСКИЙ»**

Яблоки очистите от кожуры, вырежьте из них сердцевину и нарежьте соломкой. Апельсины и мандарины почистите, разделите на дольки, выньте косточки, каждую дольку осторожно освободите от кожицы и разрежьте на 2 или 3 части. Приготовленные фрукты сложите в одну посуду и заправьте сметаной и сахаром.

Вам потребуется:

яблоки — 3 шт.

апельсины — 2 шт.

мандарины — 4–5 шт.

сметана — 0,3 ст.

сахар — по вкусу.

### **«ТРОПИЧЕСКАЯ РАПСОДИЯ»**

Апельсины, лимон, грейпфрут и мандарины очистите от кожуры, разделите на дольки, каждую дольку обработайте (удалите косточки и снимите кожицу, делайте это осторожно, чтобы дольки остались целыми). Взбейте сливки и, продолжая взбивать, добавьте туда сахарной пудры. Приготовленные дольки положите в одну посуду и заправьте взбитыми сливками.

Вам потребуется:

апельсины — 2 шт.

лимон — 1 шт.

грейпфрут — 1 шт.

мандарины — 3–4 шт.

сливки — 0,3 ст.

сахарная пудра — по вкусу.

### **«ЛАЗОРЕВАЯ ДЫМКА»**

Ананас, киви, бананы очистите от кожуры и нарежьте средними кусочками. Апельсин, мандарины, лимон и грейпфрут разделите на дольки, обработанные дольки разрежьте на 2 или 3 части. Фрукты смешайте и заправьте сливками с сахаром.

Вам потребуется:

ананас — 1 шт.

киви — 2–3 шт.

бананы — 2 шт.

апельсин — 1 шт.

мандарины — 3–4 шт.

лимон — 1 шт.

грейпфрут — 1 шт.

сливки — 1 ст.

сахар — по вкусу

### **«ЛУННОЕ ЗАТМЕНИЕ»**

Лимоны нарежьте кружочками, засыпьте сахаром и подождите, пока лимон даст сок, после этого сироп слейте в отдельную посуду. Обработайте апельсиновые, мандариновые и грейпфрутовые дольки и осторожно разрежьте их 2 или 3 части. Вымойте клубнику, вишню и абрикосы, клубнику освободите от хвостиков, а вишню и абрикосы от косточек. Смешайте цитрусовые дольки с ягодами и заправьте салат лимонным сиропом.

Вам потребуется:

лимоны — 3–4 шт.

сахар — по вкусу

апельсин — 1 шт.

мандарины — 2–3 шт.

грейпфрут — 1 шт.

клубника -1/2 ст.

вишня -1/2 ст.

абрикосы -1/2 ст.

### **«ГОЛУБАЯ ЛАГУНА»**

Обработайте дольки апельсина, мандаринов и грейпфрута и нарежьте их кусочками средней величины. Манго очистите от кожуры, освободите от косточки и нарежьте кубиками. Взбейте сливки с сахарной пудрой и кокосовой стружкой. Заправьте салат сливками.

Вам потребуется:

апельсин — 1 шт.

мандарины — 2–3 шт.

грейпфрут — 1 шт.

манго — 2–3 шт.

сливки -1/3 ст.

кокосовая стружка — 2 ст. л.

сахарная пудра — по вкусу.

### **«ПРИВЕТ ИЗ ДЖУНГЛЕЙ»**

Промойте клубнику, освободите ее от хвостиков и разрежьте вертикально на 2 части. Бананы очистите от кожуры, нарежьте кружочками, каждый кружочек разрежьте на 4 части. Киви освободите от кожуры и нарежьте кусочками средней величины. Обработайте мандариновые дольки. Положите фрукты и ягоды в одну посуду. Сметану взбейте с сахарной пудрой и измельченными фисташками и заправьте салат.

Вам потребуется:

клубника -1/2 ст.

бананы — 2 шт.

киви — 2–3 шт.

мандарины — 3–4 шт.

сметана -1/3 ст.

фисташки -1/2 ст.

сахарная пудра — по вкусу.

### **«ЗОЛОТОЙ БЕРЕГ»**

Из персиков выньте косточки, мякоть разрежьте на кусочки средней величины. Апельсины очистите от кожуры, разделите на дольки, каждую дольку обработайте и разрежьте на 2 или 3 части. Ягоды винограда (для этого салата лучше использовать сорт «дамские



пальчики») промойте, разрежьте пополам, косточки выньте. Очистите ананас и нарежьте средними кусочками. Сметану смешайте с измельченным миндалем и сахаром. Заправьте салат приготовленной сметаной.

Вам потребуется:

персики — 2–3 шт.

апельсины — 2 шт.

виноград — 1 ст.

ананас — 1 шт.

сметана — 0,3 ст.

миндаль — 0,5 ст.

сахар — по вкусу

### **«ТРОПИЧЕСКАЯ НОЧЬ»**

Бананы очистите от кожуры и нарежьте кусочками средней величины. Обработайте апельсиновые, мандариновые и грейпфрутовые дольки и разрежьте их на 2 или 3 части. Смешайте порошок какао с сахарной пудрой. Взбейте сливки вместе с какао. Натрите шоколад на терке. Смешайте нарезанные фрукты с тертым шоколадом и заправьте взбитыми сливками.

Вам потребуется:

бананы — 2 шт.

апельсин — 1 шт.

мандарины — 2–3 шт.

грейпфрут — 1 шт.

какао — 2 ч. л.

шоколад — 75-100 г

сливки -1/3 ст.

сахарная пудра — по вкусу

### **«МУЗА»**

Киви очистите от кожуры, нарежьте ломтиками средней величины. Ананас также почистите и нарежьте. Обработайте мандариновые дольки. Мякоть банана разомните вилкой. Взбейте сметану с сахаром и банановой мякотью и заправьте салат.

Вам потребуется:

киви — 2–3 шт.

ананас — 1 шт.

мандарины — 3–4 шт.

банан — 1 шт.

сметана -1/3 ст.

сахар — по вкусу.

## «ЛЕТО»

Апельсины нарежьте кружочками и засыпьте сахаром. Когда апельсины дадут сок, слейте сироп в отдельную посуду. Промойте ягоды крыжовника и винограда (сорт «дамские пальчики»), разрежьте их пополам, освободите от косточек. Ананас очистите от кожуры и нарежьте кусочками средней величины. Обработанные мандариновые дольки разрежьте на 2 или 3 части. Заправьте салат апельсиновым сиропом. Вам потребуется:

апельсины -3 шт.

сахар — по вкусу

крыжовник -1/2 ст.

виноград -1/2 ст.

мандарины — 3–4 шт.

## «ЛАКОМКА»

Черешню промойте и освободите от косточек. Ананас и бананы нарежьте кусочками средней величины. Мандарины очистите от кожуры, разделите на дольки, дольки обработайте и разрежьте на 2 или 3 части. Взбейте сливки с кокосовой стружкой и сахарной пудрой и заправьте салат.

Вам потребуется:

черешня -1/2 ст.

ананас — 1шт.

бананы — 2 шт.

мандарины — 3–4 шт.

сливки -1/3 ст.

кокосовая стружка — 2 ст. л.

сахарная пудра — по вкусу

## СУПЫ

### «КИТАЙСКИЙ ЛАНДШАФТ»

Рис как следует промойте проточной водой, залейте крутым кипятком, в который добавьте немного соли, и накройте крышкой. Когда рис достаточно набухнет и впитает в себя воду, снова промойте его. Если рис не стал достаточно мягким, вторично залейте его кипятком и подождите или немного прокипятите его на небольшом огне. После этого рис промойте, воду слейте. Мандарины и апельсины очистите от кожуры и разделите на дольки, выньте косточки, с каждой дольки осторожно снимите кожицу. Смешайте рис с апельсиновыми и мандариновыми дольками, залейте кипяченой водой и добавьте сахар.

Вам потребуется:

рис -1/2 ст.

мандарины — 3–4 шт.

апельсины — 2 шт.

вода — 2 л

сахар — по вкусу

соль — 1/4 ч. л.

### «НА ЛЮБИТЕЛЯ»

Лимоны нарежьте кружочками, засыпьте сахаром, чтобы лимоны дали сок. Бананы, ананас, киви нарежьте ломтиками средней величины. Мандарины очистите от кожуры и обработайте дольки. Дольки разрежьте на 2 или 3 части. Положите нарезанные фрукты в одну посуду и залейте их лимонным соком, разбавленным кипяченой водой.

Вам потребуется:

лимоны — 3–4 шт.

сахар — по вкусу

бананы — 2 шт.

ананас — 1 шт.

киви — 1 шт.

мандарины — 3–4 шт.  
вода — 1 л

### «ИЗОБИЛИЕ»

Возьмите половину мандаринов, обработайте дольки и засыпьте сахаром, чтобы они дали сок. В это время приготовьте апельсиновые, лимонные, грейпфрутовые и оставшиеся мандариновые дольки и разрежьте их на 2 или 3 части. Измельчите фисташки и смешайте их с кусочками фруктов. Когда мандарины дадут сок, разбавьте его кипяченой водой и залейте приготовленные фрукты.

Вам потребуется:

мандарины — 6–8 шт.  
сахар — по вкусу  
апельсины — 2 шт.  
лимон — 1 шт.  
грейпфрут — 1 шт.  
фисташки -1/2 ст.  
вода — 1 л

### «ПАРАМАРИБО»

Рис хорошенько промойте, залейте немного подсоленным кипятком и дайте как следует набухнуть. После этого рис промойте, а воду слейте. Яблоки и груши очистите от кожуры, нарежьте кусочками средней величины. Обработанные апельсиновые и мандариновые дольки разрежьте на 2 или 3 части. Приготовленные нарезанные фрукты смешайте с рисом, залейте кипяченой водой и добавьте сахар.

Вам потребуется:

рис -1/2 ст.  
яблоки — 2 шт.  
груши — 2 шт.  
апельсин — 2 шт.  
мандарины — 3–4 шт.  
вода — 2 л  
сахар — по вкусу  
соль — 1/4 ч. л.

## «ОБЕД В ПАЛЕРМО»

Отварите вермишель в слегка подсоленной воде, после чего промойте ее. Вымойте черешню и абрикосы и освободите их от косточек. Из персиков выньте косточки, мякоть нарежьте кусочками средней величины. Обработанные дольки мандаринов и апельсинов разрежьте на 2 или 3 части. Приготовленные ягоды и фрукты смешайте с вермишелью, залейте водой и добавьте сахар.

Вам потребуется:

вермишель — 1 ст.

черешня -1/2 ст.

абрикосы -1/2 ст.

персики — 2 шт.

апельсины — 2 шт.

мандарины — 3–4 шт.

вода — 2 л

сахар — по вкусу

соль — 1/4 ч. л.

Приятного аппетита!

## ГЛАВА V. КОКТЕЙЛИ

Разнообразные плоды цитрусовых деревьев являются прекраснейшим по вкусу десертом. Присутствие на столе вазы с апельсинами и мандаринами, лимонами и грейпфрутами всегда радует глаз, говоря о щедрости хозяев и об их материальном достатке. Кроме замечательного вкуса цитрусовые, как вы знаете, отличаются богатством витаминов, они в считанные минуты могут утолить голод...Съешьте пару-тройку апельсинов или штук пять мандаринов — и чувства голода как ни бывало! Оживает кровь, исчезает усталость, на смену ей приходит бодрость и ощущение радости бытия.

Одним из способов употребления этих плодов является приготовление из них самых разнообразных напитков, в первую очередь — соков. Стакан апельсинового сока заменит не один апельсин. Лимонный сок в чистом виде пить трудно, мы вам это не рекомендуем. А вот чай с лимоном — едва ли не самый распространенный напиток, его любят многие. Некоторые добавляют лимон не только в чай, но и в кофе.

На основе цитрусовых плодов готовится множество настоек, обладающих целебными свойствами, а также спиртных напитков. Мы расскажем вам, как приготовить необычные коктейли. Коктейль — слово французское, а французы, как известно, знают толк в хорошем вине, и употребляют его ежедневно, что благотворно сказывается на их здоровье и продолжительности жизни, о чем свидетельствуют последние научные данные. Но вернемся к коктейлям. Коктейли делятся на два основных вида: алкогольные и безалкогольные. Безалкогольный коктейль — вещь очень полезная и взрослым, и детям.

## «ЮЖНЫЙ БРИЗ»

Разомните мякоть банана. Киви очистите от кожуры и мелко нарежьте. Приготовьте апельсиновый и грейпфрутовый соки. Смешайте йогурт, полученные соки, сахар, мороженое, мякоть банана и киви. Как следует взбейте все миксером. Коктейль разлейте в стаканы, на край каждого стакана наденьте кружочек апельсина.

Вам потребуется:

банан — 1 шт.

киви — 1 шт.

апельсин — 2 шт.

грейпфрут — 1/2 шт.

йогурт — 500 мл

мороженное — 400 г

сахар — по вкусу



## «РАДУГА»

Приготовьте апельсиновый, лимонный и грейпфрутовый соки. Нарежьте мелко плод киви. Смешайте соки, кусочки киви, «снежок», мороженое, сахар и взбейте все миксером. Приготовленный коктейль разлейте в стаканы и украсьте их кружочками киви, посыпанными сахаром.

Вам потребуется:

апельсин — 1 шт.

лимон — 1 шт.

грейпфрут — 1/2 шт.

киви — 2 шт.

«снежок» — 500 мл

мороженое — 400 г

сахар — по вкусу

## «ЧИНА-КОК»

Мандарины очистите от кожуры, разделите на дольки и снимите с каждой дольки кожицу. Мандариновую мякоть раздавите и смешайте с сахаром, ряженкой и мороженым. Взбейте коктейль миксером.

Вам потребуется:

мандарины — 5–6 шт.

ряженка — 500 г

мороженое — 400 г

сахар — по вкусу

## «УТРО ЛЮБИМОЙ»

Грушевый сок смешайте с сахаром, тоником и мороженым и взбейте в шейкере. Смешайте коктейль с мелко нарезанной мякотью банана и обработанными мелко нарезанными дольками апельсина, мандарина и грейпфрута, взбейте все миксером и разлейте в стаканы. Каждый стакан украсьте кружочком киви или лимона, обсыпанного сахаром.

Вам потребуется:

грушевый сок — 200 г

тоник — 300 г

мороженое — 400 г

сахар — по вкусу

банан — 1 шт.

апельсин — 1 шт.

мандарины — 2–3 шт.

грейпфрут — 1/2 шт.

киви — 1 шт. или лимон — 1 шт.

К уже приведенным рецептам с удовольствием хотим добавить пару довольно необычных и даже экзотических рецептов безалкогольных коктейлей. В них все ингредиенты тщательно смешиваются и наливаются через ситечко в бокал для коктейля.

## «ПОМПЕЯ»

сок сельдерея — 50 г

молоко — 100 г

желток сырого яйца — 1 шт.

сок 1 лимона

## «ЗАКАТ»

томатный сок — 150 г  
сок сельдерея — 1 ст. л.  
лимонный сок — 50 г

Коктейли с содержанием алкоголя имеют ограничения по отношению к потребителю, поскольку спирт, находящийся в них порой в самых небольших пропорциях, делает человека трезвого человеком навеселе. В этом состоянии, например, вести автомобиль нельзя. И все-таки, алкогольные коктейли — напиток удивительно вкусный, а используя для их приготовления плоды цитрусовых, вы доставите себе еще большее удовольствие.

Не надо думать, что такие коктейли пьют только завзятые ковбои, усталые полицейские или женщины, желающие развлечься между рейсами «Париж — Нью-Йорк». Да, в них знают толк преуспевающие бизнесмены и политики, знаменитые артисты, и тем не менее приготовить эти восхитительные напитки может любой из вас.

Готовятся коктейли или способом смешивания компонентов вручную, или с помощью специального приспособления — шейкера. Шейкер тщательно смешивает напиток, делая его однородным.

Некоторые коктейли, напротив, во взбалтывании не нуждаются и его не терпят, а готовятся путем медленного и последовательного вливания компонентов. Смаковать такие коктейли не рекомендуется: пьются они исключительно залпом — такова специфика их потребления, проверенная веками. Это так называемые слоистые коктейли. Название говорит само за себя: они состоят из нескольких компонентов, образующих разноцветные красивые слои. Компоненты помещаются в коктейль в определенной последовательности с учетом их особенностей. Например, апельсиновый, лимонный или грейпфрутовый сок наливается всегда перед спиртосодержащим компонентом.

Но и при вливании самих алкогольных напитков также есть своя очередность. Продиктована она, в частности, различием плотности спиртных изделий. В первую очередь в бокал помещается ингредиент

с самой большой плотностью, затем, поочередно следуют компоненты с меньшей плотностью.

Мы уже говорили о том, что коктейль — слово французское, переводится как «петушинный хвост». Как известно, у петуха хвост — яркий, многоцветный, как и у слоистых коктейлей. Помимо этого, существуют сведения, что впервые коктейли стали употребляться во время петушинных боев, когда азартные зрители, наблюдая за состязанием, пили все, что под руку попадется, смешивая это в одном стакане...

Алкобольные коктейли с использованием цитрусовых можно делать как на основе сока этих плодов, так и при незначительном добавлении сока или цедры в содержимое напитка. Мы приведем вам несколько рецептов. В любом из них должен фигурировать алкоголь только высокого качества.

## «СИЕСТА»

Возьмите немного столь известного у нас ликера «Амаретто», добавьте водку и лимонный сок, тщательно все смешайте, предварительно добавив кубики льда. Можно использовать колотый лед.

Вам понадобится:

ликер «Амаретто» — 20 мл

водка — 35 мл

апельсиновый сок — 30 мл

лед — несколько кубиков

Сделав коктейль, возьмите заранее приготовленный, охлажденный бокал и влейте в него напиток, процеживая через ситечко.

## «НЕЖНОСТЬ»

Еще один коктейль с использованием апельсинового сока делается с персиковым ликером. Добавив в лед оба компонента, смешайте их, налейте в бокал, используя ситечко.

Вам понадобится:

персиковый ликер — 35 мл

апельсиновый сок — 35 мл



## «ПОДНЕБЕСНАЯ ИМПЕРИЯ»

Великолепный, просто замечательный лимонный коктейль вы получите из классической шведской водки «Абсолют», сделанной на лимонной основе, сахара, лимонного и апельсинового сока. Приготавливается он путем смешивания всех компонентов вместе со льдом, затем процеживается.

Вам потребуется:

водка «Абсолют» — 35 мл

сок лимона — 15 мл

сок апельсина — 25 мл

сахар или сахарная пудра — 1 ч. л.

## «ТАМЕРЛАН»

Сладкий коктейль с использованием нескольких компонентов. Возьмите немного персикового ликера, ликера «Амаретто», водки, клюквенного и апельсинового сока, смешайте все составляющие вместе со льдом, процедите в стакан и пейте, не торопясь.

Вам понадобится:

ликер «Амаретто» — 15 мл

персиковый ликер — 30 мл

апельсиновый сок — 15 мл

клюквенный сок — 15 мл

несколько кубиков льда

Вообще, следует вам сказать, что, применяя плоды цитрусовых деревьев, вы можете приготовить самые разнообразные коктейли, дав волю своей фантазии и опираясь на присущее вам чувство вкуса. Можно сделать коктейль такой высокой крепости и алкогольной активности, что он превзойдет по своему эффекту самую крепкую водку. С этим надо быть осторожнее, соблюдая не только культуру питья, но и культуру приготовления того, что вы собираетесь выпить.

Поэтому, делая коктейли, не забывайте о пропорциях: стакан «Русской водки», в который вы выжали несколько капель полузасохшего лимона, коктейлем не является ни при каком раскладе, не надо вводить себя в заблуждение.

Кроме того, учтите и то, что для коктейлей нужно использовать только свежие, качественные, тщательно вымытые фрукты. Иначе получите бурду с желудочными осложнениями.

Цитрусовые играют огромную роль в приготовлении коктейлей. И не только коктейлей, но и самих алкогольных напитков. На их основе готовится, например, цитрусовая водка «Абсолют», а также ликеры.

Знаменитые, высококачественные ликеры, пришедшие к нам с островов Карибского моря — «Оранж Кюрасао», «Блу Кюрасао» делаются с использованием апельсиновых корок. Не менее известный марочный французский ликер «Куантро», выпускаемый с 1849 года, также требует в своем изготовлении присутствия цитрусового плода. Мало у нас известный, несъедобный цитрусовый плод бергамотной

груши применяется в Германии для создания ликера на основе бренди — «Бергамот».

Ликеры, настаиваемые на корках цитрусовых плодов, появились много веков назад. Возможно, что родиной первых ликеров является солнечная Италия, но тут нет точных сведений: виноделы очень ревниво относятся к своим древним традициям и рецептам, и право на первенство в изобретении того или иного напитка установить бывает очень нелегко, а порой — просто невозможно.

У некоторых цитрусовых коктейлей история, напротив, проста до крайности. Так, кто-то когда-то смешал водку с апельсиновым соком, чем и положил начало созданию крепких коктейлей с апельсином. Сейчас, например, в Канаде выпускается крепкий (с содержанием спирта в 50 %) полусладкий ликер, в приготовлении которого применяются апельсиновые корки, травы и местное виски.

## «БУЛОНСКИЙ ЛЕС»

Малиновый ликер (лучше всего взять прекрасный французский «Шамбор» на малиновой основе) смешайте с водкой, апельсиновым соком и лимонной содовой водой, предварительно положив лед, хорошо смешайте, затем процедите в бокал через сито.

Вам понадобится:

сладкий ликер — 20 мл

водка — 20 мл

лимонная содовая вода — 30 мл

апельсиновый сок — 30 мл

несколько кубиков льда

## «СИЛЬВА»

Еще один коктейль с использованием «Шамбора»: смешайте вместе со льдом ликер, водку, сок грейпфрута, лимонный сок и сахарную пудру, хорошенько смешайте и процедите. Этот коктейль, как и другие, пьется сразу после приготовления, не откладывая, дабы напиток не утратил вкус и аромат, всю свою специфику.

Вам понадобится:

ликер — 20 мл

водка — 20 мл

сок грейпфрута — 7 мл

сахар или сахарная пудра — 1 ч. л.

лимонный сок — 15 мл

## «ЭДЕЛЬВЕЙС»

Водку, сахар, сок лимона и лайма (лайм — съедобный цитрусовый плод, содержащий большое количество витамина С) — смешайте тщательно, теперь добавьте кубики льда, как следует смешайте, затем процедите и сразу же пейте.

Вам понадобится:

водка — 30 мл

сок лайма — 20 мл

сок 1 лимона

сахар — 1 1/2 ч. л.

## «СОЛНЕЧНЫЕ ПЕРЕЛИВЫ»

Все компоненты в этом случае не смешиваются, а наливаются послойно в такой последовательности: апельсиновый сок, клубничный ликер, французский коньяк, шампанское и водка.

Вам понадобится:

апельсиновый сок — 20 мл

клубничный ликер — 20 мл

коньяк — 10 мл

водка — 20 мл

Обратите внимание на то, что в рецепте присутствует несколько крепких спиртных изделий. Но куда более важны их пропорции: именно умеренное и равномерное сочетание компонентов создает из уже известных и любимых напитков новый и еще более вкусный. Вкус цитрусовых плодов играет в этом далеко не последнюю роль.

Кроме того, что цитрусовые являются основными компонентами при создании самых разнообразных по вкусу, крепости и внешнему виду коктейлей, эти плоды служат и для других целей. Они могут присутствовать в коктейле и в качестве украшения, одновременно являясь легкой и терпкой закуской. Вам не раз, наверное, приходилось видеть на верхней кромке бокала с коктейлем дольку апельсина или лимона. Это обогащает вид напитка, придает ему дополнительную пикантность. Между тем, украшение сделать весьма просто.

Непосредственно перед тем, как готовить напиток, нарежьте лимон, апельсин или грейпфрут тонкими кружками, толщиной чуть больше 0,5 сантиметра. Затем разрежьте кружок до середины. Налейте коктейль в бокал и закрепите цитрусовое украшение на верхней кромке посуды, надев кружок разрезом на ее край. Таким же способом можно разместить на бокале лимон или апельсин, нарезанные продолговатыми дольками: сделайте надрез по центру и поперек, с внутренней стороны — на мякоти.

Есть рецепты приготовления коктейлей, где помимо плодов цитрусовых и алкогольных напитков используются и другие составляющие. Немного об этом.

Вам следует знать, что коктейль, приготовляемый с сырым желтком или белком, сахаром или молоком, нужно смешивать очень тщательно. В этом вам большую помощь окажет миксер, а если он отсутствует, то придется хорошенько поработать рукой, соблюдая при этом осторожность, чтобы не расплескать содержимое из смесительной емкости. Сделав это, обязательно процедите коктейль.

О яйцах. Используйте для коктейлей только свежие яйца и помещайте их в смесительную емкость до того, как нальете спиртное. Желток от белка следует отделять аккуратно, чтобы не допустить смешивания и не испортить вкуса.

Мы уже говорили вам о многообразных функциях цитрусовых в приготовлении коктейлей. Натрите кромку бокала цедрой апельсина или лимона — это делается для ароматизации коктейля эфирными маслами, содержащимися в ней. Вы сможете сделать фруктовый гарнир, положив кусочки цедры в уже готовый коктейль. Оригинальным способом украшения и улучшения вкуса напитка является нарезанная одной непрерывной полоской цедра всего плода, один конец которой опускается в коктейль, а другой помещается на кромку бокала и свешивается с него.

Еще несколько рекомендаций, не имеющих прямого отношения к цитрусовым, но самым непосредственным образом касающиеся коктейлей, которые мы из них делаем. Бокал, предназначенный для вашего коктейля, предварительно охладите — для приготовления большинства видов напитков это просто необходимо сделать. Поместите бокал в холодильник, а если у вас есть лед — наполните им бокал, расколов лед по методу нашей замечательной Шэрон Стоун.

Вообще, лед — незаменимый компонент в приготовлении коктейлей, поэтому лучше иметь его заранее приготовленным и в достаточном количестве: не всегда же пить одному! Это скучно. Пригласите друзей и выпейте вместе, например, апельсиново-банановый коктейль.



## «СОВМЕСТИМЫЙ»

Возьмите банановый ликер-крем, водку и апельсиновый сок. Все составляющие поместите в посуду со льдом и перемешайте. Затем процедите — коктейль готов!

Вам понадобится:

банановый ликер-крем — 20 мл

водка — 20 мл

апельсиновый сок — 30 мл

Приготовленные коктейли (если только они не требуют моментального употребления) потягивайте через соломинку — этим вы продлите удовольствие.

Как вы уже могли заметить из приведенных рецептов, для приготовления коктейлей часто используется сахар. Готовя коктейль, сначала кладите сахар, потом наливайте спиртное. Можно использовать сахарный сироп, растворив в одной части горячей воды две части сахарного песка.

Наливая коктейли, старайтесь делать это равномерно, чтобы кому-то не досталось меньше — люди на это часто обижаются. Поэтому, приготовив коктейль, налейте его в каждый бокал до половины. Оставшийся напиток долейте поровну — теперь это несложно.

Если вы готовите коктейль только из ликеров, пусть и на цитрусовой основе, ни в коем случае не смешивайте компоненты, а наливайте послойно.

Давайте вернемся к рецептам.

## «ТУМАННЫЙ АЛЬБИОН»

Сногсшибательный напиток вы сможете сделать, используя лимонный сок, все тот же «Амаретто», бренди, джин и ликер с ароматом апельсина, называемый «Трипл Сек». Коктейль готовится путем смешивания компонентов с добавлением кубиков льда, последующего смешивания и процеживания через ситечко непосредственно в бокал для коктейля.

Вам понадобится:

ликер «Амаретто» — 10 мл

бренди — 15 мл

джин — 15 мл

ликер «Трипл Сек» — 15 мл

лимонный сок — 15 мл

Вы скажете: «Какой там еще „Трипл Сек“? И так денег нету!» Ну и не надо «Трипл Сека». Используйте свою богатую фантазию и самогон высокого качества, добавив лимон, апельсин или любой другой цитрусовый плод. Конечно, тут надо знать меру. Самогон есть самогон. Добавьте яблочного сока, который, опять же, можно не покупать, а получить из плодов своего сада.

Главное — соблюдайте пропорции. Вы готовите не ароматизированный спиртной напиток, а их сочетание с добавлением цитрусовых плодов. Поскольку мы не знаем точно, есть ли у вас дома самогон или нет, то приведем несколько рецептов цитрусовых коктейлей с использованием аналога хорошего самогона — водки «Абсолют» или другой высококачественной водки.

## «ЭЛЬДОРАДО»

Возьмите водку, свежий лимонный сок, выжав его из фрукта, чуточку корицы, смешайте все компоненты при помощи шейкера или вручную. Не забудьте добавить лед.

Вам понадобится:

водка — 50 мл

лимонный сок — 15 мл

корица — 2 г

## «КОРРИДА»

В лимонный сок влейте томатный, добавьте щепотку соли и на кончике ножа — молотый черный перец. Влейте водку. Все перемешайте со льдом.

Вам понадобится:

лимонный сок — 50 мл

водка — 40 мл

томатный сок — 50 мл

## «ПРОВОКАЦИЯ»

Готовится из апельсинового сока, ломтика свежего апельсина или грейпфрута, водки и льда.

Вам понадобится:

апельсиновый сок — 50 мл

водка — 30 мл

одна-две дольки апельсина или грейпфрута

несколько кубиков льда

В заключение приведем несколько рецептов алкогольных коктейлей, которые наверняка придутся по вкусу представителям прекрасной половины человечества.

## «АФРОДИТА»

Из мякоти апельсина выжмите сок. Смешайте кефир с апельсиновым соком, мороженым и апельсиновым ликером, добавьте туда сахара, все смешайте в шейкере. Готовый коктейль разлейте в стаканы и украсьте их кружочками апельсина. В каждый стакан можно также положить несколько кусочков льда.

Вам потребуется:

апельсины — 4–5 шт.

кефир — 500 мл

мороженое — 400 г

сахар — по вкусу

апельсиновый ликер — 2 ст. л.

## «ЭЛИТА»

Смешайте апельсиновый, мандариновый, лимонный и грейпфрутовый соки. Добавьте туда белого вина, мороженое и сахар, смешайте в шейкере и разлейте в стаканы.

Вам потребуется:

апельсин — 1 шт.

мандарины — 2–3 шт.

лимон — 1 шт.

грейпфрут — 1/2 шт.

белое вино — 500 мл

мороженое — 40 г

сахар — по вкусу

## «РУБИН КАИРА»

Соки манго и ананаса смешайте со сладким красным вином, мороженым и сахаром, все это смешайте в шейкере. Мандариновые и лимонные дольки очистите от кожицы, мелко нарежьте, смешайте с коктейлем и взбейте миксером. Разлейте коктейль в стаканы. На край каждого стакана наденьте кружочек лимона, посыпанный сахаром.

Вам потребуется:

сок манго — 100 г

сок ананаса — 100 г

красное вино — 300 г

мороженое — 400 г

сахар — по вкусу

лимон — 1 шт.

мандарины — 2–3 шт.



## «ВЕЧЕР В ВЕНЕЦИИ»

Ананасовый сок смешайте с красным «игристым» вином, сахаром и мороженым. Смешайте в шейкере. Обработайте мандариновые дольки и нарежьте их на мелкие кусочки. Натрите шоколад на терке. Смешайте коктейль с мандариновыми кусочками и тертым шоколадом и взбейте миксером.

Вам потребуется:

ананасовый сок — 200 г

«игристое» — 300 г

мороженое — 400 г

мандарины — 3 шт.

шоколад — 75-100 г.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Книга прочитана, а советы усвоены и, мы надеемся, скоро будут успешно опробованы на практике. Применение лимона и его сородичей безгранично, поэтому неисключено, что вы самостоятельно обнаружите какие-то свойства цитрусовых, в этой книге не упомянутые. Авторам же остается дать вам последний совет: вы должны доверять цитрусовым и почаще прибегать к их помощи.

Употребление фруктов считалось важным в древности. Древние римляне специально для фруктов выделили заключительную перемену своего обеда. Так как обед римляне начинали с яиц, а завершали фруктами, то со временем в народе появилась поговорка: «От яйца до яблок», которая означает «полностью, основательно, от начала до конца»...

Мы советуем вам в завершение трапезы насладиться апельсином или же выпить чаю с лимоном — уверены, что прекрасное настроение вам будет обеспечено!