



Клементины

Общие сведения

Клементин или *Citrus clementina* является одним из разновидностей [танжело](#). Это гибрид апельсина и мандарина. Его создал еще в 1902 году отец Клемен, который был не только священником, но и замечательным селекционером. Форма плодов такая же, как и у мандарина, но они гораздо слаще.

Выращивать цитрусовые на Корсике начали еще древние римляне, однако, выращиванием клементинов занялись гораздо позже. Следует отметить, что большинство садов были заложены только сорок лет назад.

В высоту деревья могут вырастать до 5 метров. Его плотные листья образуют очень красивые и длинные аллеи.

Самыми привлекательными считаются корсиканские клементины. Это связано с тем, что плоды, выставленные на продажу, украшены несколькими зелеными листочками. Этот фрукт привлекателен не только цветовым контрастом, но и неопровержимым доказательством свежести. Известно, что листья, после сбора урожая быстро опадают и высыхают, поэтому если на плодах присутствуют листья, значит они свежие.

За год урожай клементина может достигать 25 тонн, и почти все они остаются в прекрасной стране – Франции. В диаметре эти маленькие апельсины всего 6 см.

Существует несколько видов клементинов:

- *Испанский*. Этот сорт тоже подразделяется на крупные и мелкие плоды. В каждом из них есть несколько семян.
- *Монреальский*. Встречается он довольно редко. Он появляется только в середине октября. Его основными поставщиками считаются Алжир и Испания. В плоде может содержаться от 10 до 12 семян.
- *Корсиканский*. Этот сорт защищается товарным знаком этого региона. У него оранжево-красная кожура и совершенно нет семян.

Чаще всего клементины продают вместе с листьями. Они появляются в начале ноября, а заканчиваются в феврале.

У этого фрукта удивительный аромат и очень сладкий вкус. Данное лакомство замечательный натуральный антидепрессант. Очень часто его используют для изготовления алкогольных напитков.

Этот цитрус многим известен в качестве *апельсина навяля* и итальянского мандарина. В последнее время его выращиванием занимаются страны средиземноморья: Италия, Алжир, Марокко, Франция и Испания. Именно отсюда поставляются наибольшие объемы клементин.

Этот фрукт очень легко можно перепутать с [мандарином](#) из-за похожего внешнего вида. Он обладает темно-оранжевым цветом, в этом и заключается самое главное их отличие. У мандарина косточки практически отсутствуют, в то время как у клементина наоборот их очень много. Кожура у этого цитруса довольно тонкая и блестящая, но, несмотря на это очень твердая. У этого фрукта довольно сочная и душистая мякоть. Распознать клементин просто, ведь его отличает слегка приплюснутая форма.

Как выбрать

При покупке клементина, прежде всего, следует обратить внимание на цвет. Настоящий мандарин желтого цвета, поэтому перепутать их очень сложно. Их отличить можно на ощупь, первый (клементин) более твердый, второй мягкий с более рыхлой кожицей.

Как хранить

Хранение этих цитрусовых самое простое. Они могут пролежать довольно продолжительное время. Чтобы сохранить эти фрукты их следует просто положить в специальный отсек холодильника. Таким образом, они могут храниться в течение целого месяца. Идеальной температурой является +6, при этом должна быть повышенная влажность.

Для увеличения срока хранения их можно натереть растительным маслом. Никогда не храните клементины в полиэтиленовом пакете.

В кулинарии

Этот фрукт идеально подойдет для приготовления многих блюд, а также напитков. Такие сочные и сладкие цитрусовые подойдут для приготовления бисквитов, десертов, тортов, закусок, соусов и многих других блюд.

Из них получают замечательные джемы, сиропы, варенья, [ликеры](#) и [бренди](#). Англичане добавляют клементины и в маринады, а также используют для приготовления соуса к мясу.

Отражение в культуре

У этого цитрусового фрукта довольно поэтическое наименование: клементин. Свое название он получил в честь создателя, который и вывел этот сорт. Это был французский священник отец Клемен.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
1,8	0,3	4,2	8,5	0,1	47

Полезные свойства клементинов

Состав и наличие полезных веществ

В клементинах содержится огромное количество витаминов и минеральных элементов. Состоит он из клетчатки, воды, белков и жиров. Его химический состав богат витаминами В группы, в которых содержится почти все линейки витаминов.

В нем присутствует также медь, титан, аскорбиновая кислота, [калий](#) и многое другое. Вас не должен вводить в заблуждение сладкий вкус клементинов, ведь в нем не так много сахара и этот продукт не калорийный.

Полезные и лечебные свойства

Из-за того, что в клементине содержится такое количество ценных веществ, его рекомендуют применять людям с заболеванием желудочно-кишечного тракта. Фрукт устраняет проблему с пищеварением. Цитрус полезен при простуде, для общего укрепления всего организма так и для иммунной системы. Сок используется для улучшения обменных процессов, а также пробуждения аппетита.

Содержащиеся в этом фрукте витамины защищают наши волосы и кожу от старения и появления седины раньше положенного времени.

В цитрусе есть эфирное масло, которое позволяет бороться с депрессией, подавленным состоянием. Фрукт положительно влияет на нервную систему. Его применяют для борьбы с бессонницей. Масло клементина обладает дерматологическим действием. Его часто используют для лечения таких заболеваний как: бородавки, рубцы, [целлюлит](#), акне, растяжки и себорею. Помимо этого он может сделать кожу мягче и нежнее.

Опасные свойства клементинов

Не следует злоупотреблять клементинами, ведь, несмотря на огромный перечень полезных свойств этого фрукта, есть и отрицательная сторона – аллергическая реакция, которая может быть вызвана употреблением цитруса в огромном количестве. Не рекомендуется употреблять в пищу эти фрукты людям с [гастритом](#), язвой желудка, нефритом, энтеритом и колитом.

Не следует забывать о том, что эфирное масло клементина – фототоксично. Его нельзя использовать беременным в течение всего первого триместра.

Более подробно об этом продукте и многих других читайте на сайте www.edaplus.info