

Fructele citrice sunt soarele Mediteranean

Fructele citrice din sudul Turciei sunt soarele Mediteranean. Turismul și fructele citrice sunt raiul Turciei. Fructele citrice proaspete, gustoase și mustoase se găsesc în Turcia.

Zonele de coastă ale Turciei care mărginesc Marea Egee și Marea Mediteraneană au o climă temperat mediteraneană. Aici, fără intervenția tehnologiei, este posibil de a produce fructe de o calitate superioară. Astăzi, toată industria agricolă din Turcia, este direcționată către utilizarea tehnologiei ecologice pentru a asigura un fruct natural pe piața internă și externă. De aceea, toți consumătorii din lume, preferă aceste fructe. La fel, consumătorul român preferă gustul, calitatea și prospețimea citricelor din Turcia. Climatul bogat, solul fertil este important pentru fructele citrice. Sârguință pentru a culti-

va fructe sănătoase și proaspete este cea mai mare dorință a producătorilor Turci. România este foarte aproape de Turcia deaceia fructele citrice colectate din regiunea Mediteraneană în scurt timp ajung pe masa consumatorului român. În anul 2015, România a importat din Turcia citrice în suma de 34,6 milioane de dolari.

Cele mai bogate surse naturale de vitamina C

Fructele, în special fructele citrice au nenumărate beneficii. Una-două portocale, sau un pahar de suc de portocale vă acordă energie întreaga zi. Un pahar de suc de portocale pe zi, poa-

te crește concentrația de vitamina C din organism cu 90%. În afară de vitamina C suc de portocală conține vitamina B, magneziu, potasiu, calciu. Sucul de portocale susține funcția sistemului imunitar și are un rol important în prevenirea răcelilor și infecțiilor. Prin întărirea sistemului imunitar, crește rezistența organismului la infecții. Încercă, amestecarea beta-caroten în suc de portocale și suc de grapefruit. Beta-caroten scade considerabil incidența cancerului.

Sucul de mandarine este o altă opțiune. În fiecare dimineață, un pahar de suc de mandarine poate sprijini lupta împotriva bolilor cum ar fi astmul și bronșita.

CELE MAI ZĂMOASE CITRICE SUNT ÎN TURCIA

Pentru a obține o maximă eficiență a sucului citric trebuie de acordat atenție de unde se produc aceste citrice. Turcia acordă o mare atenție pentru a obține cele mai delicioase și sănătoase sucuri de citrice. Aceste fructe citrice sunt cultivate cu grijă în regiunea Mediteraneană și Egee a Turciei. Unul dintre cele mai importante motive pentru a prefera suc de fructe citrice din Turcia, constă în faptul că aceste fructe proaspete provin din această țară. România este pe locul 5 dintre țările unde exportă Turcia fructele citrice.



Timp de secole, fructele citrice sunt cele mai valoroase produse agricole din bazinul Mediteranean. Coasta de sud a Turciei, este cel mai potrivit loc de producere a fructelor citrice.

ORAȘELE CITRICE DIN TURCIA

Cele mai delicioase fructe citrice sunt produse în orașele cu soare ale Turciei. De asemenea, locuri populare, din punct de vedere turistic...

Mersin

Mersin se află în partea de sud al Turciei și este locul unde se produce o mare parte a fructelor citrice. În fiecare an, în luna Noiembrie recolta de citrice este sărbătorită, în acest oraș. Unul dintre cei mai importanți susținători al festivalului internațional din Mersin, este NTG (Grupul de Promovare a Citricilor) care promovează fructele citrice.

Ortaca

Vreme caldă, plaje, natura și agricultura; în special lămâia. Ortaca, este situată între orașele Antalya și Izmir. Solul fertil din Ortaca, oferă de trei ori pe an cultivarea limonului. Limonul din Ortacea, este cunoscut în toată țara ca cel mai gustos limon.

Alania

Alania, este situată la 120 km de orașul turistic Antalya. Acest oraș cunoscut cu livezi de portocală și lămâi este de asemenea vestit cu plaje lungi, golfuri liniștite și peșteri. Primăvara în acest oraș, se simte mirosul de floare de lămâe și portocală. Aici fructele citrice se cumpără cu găleata nu cu kilogramul.

Finike

Finike, este un port comercial din Antalya cu o istorie de 2 mii 500 de ani. În cele mai vechi timpuri, în acest oraș se cultivau măslina și struguri, în prezent locul acestor produse a luat fructele citrice. Conform Universității din California cele mai delicioase portocale din lume sunt produse în Finike.

Adana

Primăvara și toamna Adana este raiul Turciei. În Adana cultivarea portocalei și bumbacului este prima tendință a locuitorilor din regiune. Livezele de portocale din Cukurova are o privesite minunată. Solul fertil și climă plăcută din regiune dă fructelor citrice un gust dulce și plăcut.



Fructele citrice pot fi folosite în dulciuri, adăugând miros și gust plăcut. Fructele citrice cultivate în Turcia vă acordă dulciurilor un miros și gust plăcut!

CUP DE PORTOCALĂ

Cupul de portocală are gust și miros plăcut, este practic de pregătit și va deveni una dintre cele mai preferate deserturi.

Ingrediente

- Krema
- 2 pahare de lapte
- 2 linguri de făină
- ½ pahar de zahăr
- 1 pachet de vanilie

Portocala

- 2 pahare de suc de portocală
- 2 linguri de amidon de porumb
- ½ pahar de zahăr
- Coarja de portocala rendelată

Pregătirea

Se pune lapte, făină, zahăr și gălbenuș de ou într-o cratiță. Se pune la foc și se amestecă până se îngroașă. După aceea se adaugă vanilie și se amestecă timp de o minută. Crema preparată se pune într-un cap pînă la jumate. După aceea se pune sucul de portocală, amidon, zahăr și coarjă rendelată într-o cratiță la foc. Peste 2-3 minute se ea de la foc și se lasă să se răcească. După ce se răcește aplică asupra cremei. Se pune în frigider pe o perioadă de timp. Serviți familia și prietenii.

Boftă Bună!!!

Dulciuri de Fructe Citrice

Nu este ușor de a rămâne în formă. Dar, consumând fructe citrice ai posibilitate de a consuma dulciuri, a rămâne în formă și a purta rochițe moderne.

Dirința noastră este că în fiecare anotimp al anului să arătăm bine și fit. Dar, în timpul de toamnă și iarnă organismul are nevoie de calorii. După o zi friguroasă de iarnă ajungând acasă obosiți și fără puteri poftim dulciuri. Însă, caloriiile din dulciuri ne lasă să ne gîndim asupra kilogramelor care se adaugă în organism. În acest caz fructele ne vin în ajutor. Potrivit experților, fructe populare de iarnă cum este portocala, este necesar să fie consumată în timpul de iarnă în deosebi dacă ținți dietă. Se recomandă consumarea fructului împreună cu fibre. După ce se curăță de coarjă, fibrele se

consumă împreună cu fructul, deoarece conțin multe vitamine și minerale. Cu racirea timpului organismul are nevoie de Vitamina C. Consumul Vitaminei C ajută la întărirea sistemului imunitar, asigură rezistența împotriva bolilor, întărește și curăță metabolismul și arde grăsimile din organism. Deci, cu ajutorul fructelor citrice, rămânem în formă și ne păzim sănătatea. De aceea trebuie de consumat cît mai multe fructe citrice.



Citric: Beneficii Pentru Sănătate

Este corect că fructe citrice proaspete vă oferă sănătate și faceți rețete delicioase.

Știe că portocalele și alte fructe citrice sunt o bună sursă de vitamina C. De asemenea, se știe că fructele citrice sunt bogate în antioxidanți și flavonoide care ajută organismului să slăbească și totodată întărește sistemul imunitar. De exemplu, sucul de lămâie curăță rinichi și reduce riscul de infecții al tractului urinar. Grapefruitul, spre deosebire de portocală, sprijină funcționarea sistemului digestiv și constipației. În același timp dizolvă pietrele de la rinichi. Aceste caracteristici ale citricilor nu dovedește că au un gust prost; dimpotrivă fructele citrice au un gust delicios. Pe lângă faptul că pot fi consumate ca fruct, pot fi adăugate la diferite rețete. În plus înfrumusețează rețetele la care sunt adăugate. Citricile adăugate în mâncare sau servite alături de dulciuri vă acordă posibilitate să oferiți familiei și oaspeților, alimente sănătoase, delicioase și practice. Turcia, este unică în ceea ce privește calitatea și prospețimea citricelor. Datorită ritmului constant de producție, continuă să fie alături de noi în fiecare anotimp.

Citricile – Minuni Pentru Frumusețe

Fructele citrice au numeroase proprietăți benefice pentru sănătate, dar sunt ingrediente perfecte pentru păr și piele. Aceste fructe sunt: portocala, lămâia și grefruitul.

Citricile sunt o importantă sursă de vitamina C, esențială pentru sănătatea pielii. Vitamina C, este un ingredient principal al multor cremuri de prima clasă. Vitamina C, dă posibilitatea ca organismul să producă colagen. Colagenul, este o proteină care modelează structura de bază a pielii.

Fructele tropicale au în esența lor numeroase uleiuri pentru sănătate și frumusețe. Secretele tinereții și frumuseții naturale sunt ascunse în coaja de citrice! În coaja de portocală și în lămâie se conțin elemente utile pentru piele. Pe lângă că previne îmbătrânirea, regenerează fibrele de colagen, grăbește procesul de cicatrizare a pielii și protejează ADN-ul celular. Consumul zilnic de citrice are efecte de regenerare a pielii, de păstrare a fermității și elasticității. Pentru o piele perfectă, uleiul de portocală și lămâie se amestecă cu rozmarin. În uleiul coarjei de portocală se găsesc săruri minerale și acizi organici. Acestea sunt acid citric și malic. Ele ajută la arderea grăsimilor și celulei.

Grapefruitul este cunoscut pentru proprietățile sale de întinerire și este eficient în compoziția măștilor pentru îngrijirea tenului gras și mixt. Conține exfolianți naturali, care fac pielea fină și care pastrează aspectul tânăr al pielii, iar un tratament cu grapefruit are rolul de a elimina celulele moarte de pe ten și petele pigmentare. Această minune naturală conține fier, calciu și alte minerale. La domiciliu puteți aplica cu ușurință mască de îngrijire a pielii preparată din grapefruitul, o funcție excelent cosmetică.



Pentru frumusețe, sănătate și siluetă fructele citrice din Turcia sunt la dispoziția dumneavoastră!

