

ЛИМОН НА ВСЕ СТО!

Лимоны ценят за сок, цедру и мякоть. Немного лимонного сока может спасти многое, порой даже репутацию повара, если умело использовать его при приготовлении блюд. Сегодня мы раскроем несколько «лимонных» секретов.

Сок, цедра и мякоть лимона активно используются кулинарами по всему миру в заправках и соусах, десертах и выпечке, закусках и салатах, в супах и горячих блюдах из рыбы и морепродуктов. Немного лимонного сока может спасти многое, порой даже репутацию повара, но сначала лимон надо выбрать и извлечь из него максимум пользы.

Чтобы получить возможность на деле применить все прекрасные свойства лимона, остановите свой выбор на плодах с ярко окрашенной кожурой, без зеленых пятен.

Плоды с тонкой кожурой имеют гладкую поверхность. Бугристая поверхность бывает обычно у толстокожих лимонов. Если вдруг вам попался именно такой экземпляр, приготовьте из его кожуры цукаты. Недозрелые цитрусы – матовые, перезрелые – излишне блестящие. Обратите внимание на место соединения лимона с веткой. Зеленая и не сухая «розетка» говорит о том, что плод был сорван с дерева недавно.

Покупайте лимоны крепкие, упругие, округлые и тяжелые для своего размера. И обязательно надавите на лимон: если вмятина быстро сгладилась – фрукт спелый.

Покупка совершена, и вы стали счастливым обладателем качественных лимонов. Храните их на нижней полке холодильника или в специальном отделении для овощей и фруктов. Несомненно, лучше сразу приступить к извлечению наибольшей выгоды от покупки. Если вам нужна цедра, воспользуйтесь самой мелкой теркой. Профессионалы рекомендуют «надеть» на ее



поверхность пленку или кусок бумаги для выпечки. Тогда вам удастся легко собрать максимальное количество цедры с терки. Когда вы счистите цедру, оставшийся фрукт можете заморозить и пользоваться им в течение 1 недели. Кстати, с одного лимона в среднем можно получить 2–3 ч. л. цедры.

Цедра снята, теперь дело за соком или мякотью. Для сока нагрейте лимон до комнатной температуры: можно просто заранее достать его из холодильника, а можно 20–30 секунд подержать в микроволновке при средней мощности. Потом покатайте его по столу, надавливая на плод ладонью. Или разрежьте пополам и кончиком ножа сделайте пару проколов в мякоти. И внимательно следите за косточками. Прыткие и мелкие, они способны своей горечью испортить любой напиток. Если вам нужно всего несколько капель сока, не режьте лимон. Проткните его зубочисткой, вилкой или ножом. Выдавите сок через полученное отверстие, а плод положите в пакет и храните в холодильнике.

Помните, что лимонный сок не только украшает вкус блюда, но и способен бороться с потемнением мякоти авокадо, яблок, бананов, персиков и груш. И если вам кажется, что сок чересчур кислый, чуть-чуть подсолите его.

Лимонные секреты

Я – фанат цитрусовых вообще и лимонов в особенности за их удивительную способность оживлять любую еду. Это не просто кислый вкус и аромат эфирных масел, а самый настоящий букет свежести.

Лимоны – единственные фрукты, которые есть в моем доме независимо от времени года. Храню их россыпью в овощном ящике холодильника. И мою только перед самым использованием – так они дольше хранятся. Чтобы смыть с них воск, либо обдаю кипятком из чайника, либо протираю смоченной в столовом уксусе салфеткой. Лимонный сок, смешанный с хорошим оливковым маслом, – самая лучшая на мой вкус салатная заправка. Добавьте в нее ложку горчицы с зернами, чайную ложку мелко тертой лимонной цедры и чуть-чуть меда, и получится маринад, который в равной степени украсит и ломтики вареной свеклы, и запеченный в духовке сладкий перец. Даже такая абсолютно приземленная еда, как вареная фасоль или горох, от действия лимонного сока превращаются в настоящий деликатес. Нарезанный толстыми кружками и обжаренный на гриле лимон – отличный гарнир к мясу или рыбе. Лимон вообще одинаково хорошо «дружит» и с жирным лососем, и с постной куриной грудкой.

Каждую осень я обязательно делаю соленые, а точнее, квашеные лимоны. Под действием соли лимоны приобретают совершенно новый, неузнаваемый вкус и аромат. Цедра, нарезанная мелкими кубиками вместе с белой мякотью – идеальная приправа к жирной рыбе. Кусочкам просоленной мякоти самое место и в салате из корнеплодов. Прозрачно-кислый рассол можно смешать с



оливковым маслом и яркими специями и приправить им ломтик жареной куриной грудки или отварного картофеля. Десерты с лимоном – отдельная история! У меня есть секретный прием: чтобы извлечь максимум лимонного аромата, я перетираю лимонную цедру с сахаром, и только потом добавляю остальные ингредиенты. Кстати, в зависимости от сорта и степени зрелости лимоны могут быть просто кислыми и очень кислыми. Так что я всегда



Алена Спирина, кулинарный писатель и телеведущая

сначала пробую лимон, а потом уже добавляю в блюдо. А еще лимонный сок в сочетании с черным перцем свежего помола с успехом заменяет соль в готовых блюдах.

Если мне нужен только лимонный сок, я все равно снимаю цедру острой мелкой теркой, заворачиваю в кусочек пищевой пленки и кладу в морозильник. Потом, в нужный момент, использую как приправу или ароматизатор. А если, наоборот, нужна только цедра, сразу выжимаю лимонный сок и замораживаю в формочках для льда. Лимоны, с которых сняли цедру, плохо хранятся, а сок всегда пригодится!



Турция производит около 3,6 млн тонн цитрусовых в год и занимает 5-е место в мире по экспорту цитрусовых (942,2 млн долларов в год).

Лето и солнце – в турецких фруктах!

Всю зиму россияне с удовольствием покупают турецкие цитрусовые. Ещё бы, ведь по свежести, сочности и стандартам качества турецким цитрусовым нет равных!

Богатства турецкого Средиземноморья можно перечислять бесконечно, и одно из них – восхитительные цитрусовые, благодаря которым холодные российские зимы становятся теплее и солнечнее. Свежий, сочный, выращенный в натуральных условиях апельсин или грейпфрут – это самое вкусное средство для того, чтобы взбодриться и поднять себе настроение. В России особенно популярны турецкие цитрусовые, ведь благодаря относительной близости Турции, они поступают на наши рынки совсем свежими. Кроме того, турецкие цитрусовые абсолютно натуральны и безопасны, ведь их не обрабатывают никакими химикатами, да и цитрусовые сады удобряют только природными способами. Статистика говорит сама за себя – почти каждый год Россия лидирует в списке импортеров турецких цитрусовых, а на фруктовых прилавках российских рынков и магазинов становится все больше турецких апельсинов, мандаринов, лимонов и грейпфрутов.



ИСКУССТВО МАРИНАДА



трусовые. Лимоны, апельсины и грейпфруты содержат множество фруктовых кислот и отличаются насыщенным ароматом.

Ягненок в грейпфрутовом маринаде

Не всякому мясу требуется маринад. Бараны ребрышки, вырезка, филейная часть, тонкий край и короткий филей вполне вкусны и без дополнительной обработки. Однако все остальное потребует пристального внимания. Возьмем, к примеру, ягненок. Ягнятина очень высоко ценится, особенно лопатка. Это мясо требует маринования ввиду специфического запаха. Чтобы мясо ягненка понравилось и детям, и утонченным барышням, и привередливым гурманам, смело выбирайте в качестве маринада спелый и сочный грейпфрут. Подавать ягненка в грейпфрутовом маринаде можно с лимонным соусом и свежим салатом. Вот один из вариантов маринада на основе грейпфрута: веточка свежего розмарина, лавровый лист, полстакана грейпфрутового сока, полстакана оливкового масла, три зубчика чеснока, соль и черный перец. Все ингредиенты необходимо тщательно перетереть в миске и подождать минут 15, чтобы ароматы смешались наилучшим образом. Ягнятина должна томиться в маринаде как минимум два часа, но лучше всего замариновать мясо на ночь.

Тем, кто любит полегче

Еще один вариант маринада – на этот раз для рыбы. Скажем, вы решили приготовить сибас. Для маринада идеально подойдет сок апельсина – возьмите два стакана, также добавьте сок одного лайма, одну столовую ложку горчицы и 4-5 столовых ложек морской соли. Все тщательно перемешать и мариновать сибас в этой смеси в течение двух часов. После этого рыбу можно запекать – просто положите ее на противень, добавьте несколько картофелин и – в духовку. Легкий, ароматный ужин вам гарантирован! Для курицы же идеально подойдет простой лимонный маринад. Вам понадобятся две столовые ложки оливкового масла, три зубчика тертого чеснока, столовая ложка тертого лука, чайная ложка меда, чайная ложка лимонного сока, чайная ложка горчицы и несколько столовых ложек белого вина. Не забудьте добавить к маринаду соль и перец! Курица маринуется 3-8 часов, и даже суховатое белое мясо грудки становится нежным и сочным.

Сочное мясо с пылу с жару, от которого веет Средиземноморскими цитрусовыми – ну разве можно устоять против такого угощения? Мы делимся всеми секретами цитрусового маринада!

Что придает мясу аромат, насыщенный вкус, удивительную мягкость и сочность? Конечно же маринад! Можете сколько угодно посыпать жареное, вареное или тушеное мясо специями и поливать его соусом, но если оно не было пропитано маринадом до приготовления, такое мясо значительно уступает маринованному по вкусовым свойствам. Каков же секрет хорошего маринада? Во-первых, большую роль играет качество и свежесть самого мяса.

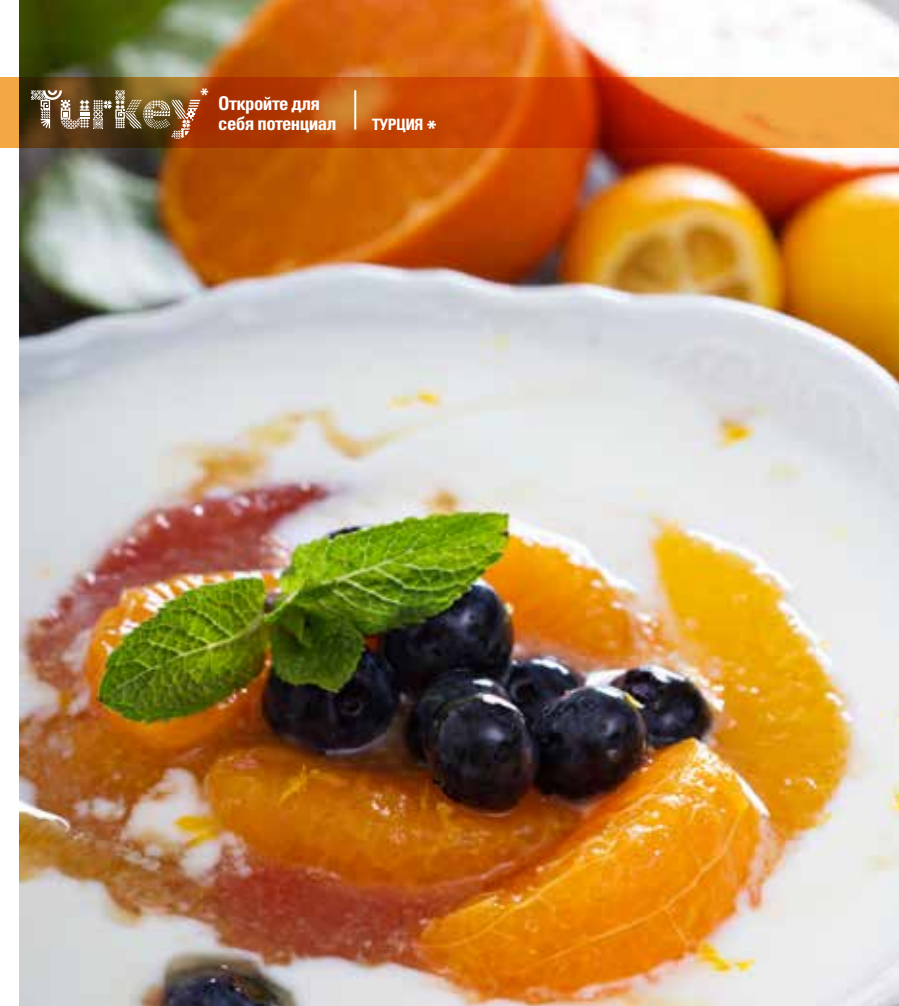
То же самое справедливо и для всех ингредиентов маринада. И, конечно, необходимо запастись терпением – ведь мясо впитывает аромат и вкус маринада достаточно долго. Обычно маринад содержит продукты с высокой кислотностью и интенсивным ароматом. Самые распространенные – это молоко, оливковое масло, лук и чеснок, тимьян, черный перец горошком, розмарин и, разумеется, ци-



Внимание – цитрусовые!

Цитрусовые маринады придают мясу насыщенный вкус и аромат. Однако ввиду высокой кислотности, цитрусовые могут сделать мясо жестким – поэтому важно использовать их в правильных количествах и обязательно в сочетании с другими продуктами, смягчающими их эффект. Для очень мягкого мяса подходят цитрусовые маринады с оливковым маслом, чесноком, черным перцем и тимьяном. Важно для приготовления маринадов

использовать только свежие цитрусовые – ведь это напрямую влияет на вкус мяса. Поэтому большинство россиян отдадут предпочтение турецким цитрусовым – ведь из Средиземноморских садов они поступают на российский рынок всего за несколько дней.



Цитрусовый компот

Вам понадобятся 2 красных грейпфрута, 2 апельсина и 4 мандарина. Тщательно очистим цитрусовые от кожуры, разделим их на дольки. В жаропрочную посуду нальем полстакана свежевыжатого цитрусового сока, добавим ложку меда, щепотку кардамона и небольшой кусочек мелко порубленного имбиря. Все вместе доведем до кипения и варим на медленном огне 5 минут. Залейте сиропом приготовленные цитрусовые и уберите в холодильник минимум на 1 час. Чтобы получить вкусный и полезный завтрак, добавьте к охлажденному компоту йогурт и мюсли.

Еще одно медицинское издание – «International Journal of Food Sciences and Nutrition» также опубликовало результаты исследования, согласно которым завтракающие утром люди гораздо меньше утомляются в течение дня. Здесь важно отметить наличие на утреннем столе стакана со свежевыжатым апельсиновым соком, ведь он не только насыщает организм витамином С, но и заряжает энергией. Для утреннего сока выбирайте апельсины из солнечных турецких провинций Мерсин и Адана – они самые сочные! Важное замечание – не пейте апельсиновый сок на голодный желудок, обязательно завтракайте продуктами с высоким питательным содержанием. По результатам исследований, опубликованным изданием «Nutrition Research and Practice», употребляемые за завтраком продукты, богатые кальцием (все помнят, насколько он важен для укрепления костной ткани) и клетчаткой (а она дает долговременное чувство насыщения) способствуют более эффективному накоплению полезных соединений в организме. Какие же продукты, и особенно цитрусовые, предпочесть на завтрак? Свежевыжатые цитрусовые соки чрезвычайно просты в приготовлении, поэтому в первую очередь предпочитают именно их. Однако вариантов множество, среди них – ароматный цитрусовый компот или блинчик с апельсиновой цедрой. Как бы вы ни приготовили цитрусовые, помните, что это – лучшее начало дня для бодрости и хорошего настроения!

ЦИТРУСОВЫЕ – ПОРА ЗАВТРАКАТЬ!

Завтрак полезен не только по физическим, но и психологическим показателям. То, что мы едим утром, оказывает самое прямое влияние на нашу мозговую деятельность и функции памяти. Лучшее начало дня – это завтрак с цитрусовыми!

Вы наверняка слышали, что завтрак – самый важный и полезный из всех приемов пищи в течение дня. Об этом твердили наши мамы и бабушки, а сейчас об этом постоянно заявляют различные специалисты-диетологи. Однако мы частенько пренебрегаем завтраком, чтобы утром поспать на полчаса подольше, а потом успеть на работу или учебу. Давайте все же постараемся уделить ему больше внимания, ведь полноценный завтрак с цельными злаками, молочными продуктами и цитрусовыми – это залог не только физического, но и психического и ментального здоровья! Все это было многократно подтверждено различными научными экспериментами. В Гарварде в течение 16 лет проводили исследование среди 26902 человек в возрасте от 45 до 82 лет, по результатам которого выяснилось, что регулярны полноценные завтраки способ-

ствуют значительному снижению лишнего веса. Кроме того, было доказано, что женщины, уделяющие внимание утреннему приему пищи, гораздо реже страдают диабетом. Также были проведены исследования и среди молодежи. По данным американского издания «Journal of Adolescent Health», результаты исследования 319 студентов в возрасте 13-20 лет выявили улучшение памяти и большую бодрость и подвижность у молодых людей, которые регулярно завтракают.

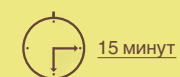


Многие виды фруктов и овощей, которые не выращивают в Европе, растут в Турции. Обязательно добавьте к вашему завтраку вкусные и полезные турецкие цитрусовые!

Кушать подано!

Грейпфрут, мандарин, апельсин или лимон сделают любой, даже самый холодный и хмурый день веселее, ведь они дарят энергию и хорошее настроение, а кроме того богаты витаминами. Пусть цитрусовые станут постоянными спутниками ваших кулинарных будней и праздников!

Совет шеф-повара:
«При приготовлении салата используйте турецкий апельсин – его аромат придаст блюду неповторимую солнечную нотку».



15 минут

АПЕЛЬСИНОВЫЙ САЛАТ СО ШПИНАТОМ

Вам понадобится:

400 г шпината
1 красная луковица
2 апельсина
30 мл апельсинового сока
90 мл оливкового масла
15 г меда
30 г зерновой горчицы
Соль и перец

Приготовление:

1. Шпинат тщательно промыть и высушить. **2.** Нарезать лук тонкими полукольцами. **3.** Апельсин очистить, разделить на дольки и отделить пленочки. **4.** Смешать оставшиеся ингредиенты для соуса. **5.** Все соединить в большой салатнице, перемешать и немедленно подавать на стол.



15 минут

КРЕВЕТКИ С ГРЕЙПФРУТОМ

Вам понадобится:

1 авокадо
2 грейпфрута (желательно с розовой мякотью)
12 креветок «джамбо»
3 столовых ложки оливкового масла
1 столовая ложка грейпфрутового сока
1 горсть обжаренного кунжута
Соль и перец

Приготовление:

1. Очистить креветки. Следите, чтобы хвостики остались неповрежденными. **2.** Обжарить креветки со всех сторон в течение 1-2 минут в 1 столовой ложке масла. **3.** Очистить грейпфрут, разделить на дольки и отделить пленочки. **4.** Нарезать авокадо на тонкие ломтики. **5.** Для соуса смешать оставшееся масло, грейпфрутовый сок, кунжут, соль и перец. **6.** Выложите на блюдо слой авокадо и слой грейпфрутов. **7.** Выложив верхний слой из креветок, полейте соусом и подавайте к столу.

Шеф-повар БУРАК ЗАФЕР СЫРМАЧЕКИДЖИ

Бурак Сырмачекиджи – шеф-повар и совладелец модного стамбульского ресторана «Lokanta Armut».



Цитрусовые – неотъемлемая часть любой, даже самой простой турецкой трапезы. Апельсины, лимоны, мандарины и грейпфруты популярны по всей Турции, особенно на побережье Средиземного моря.

СРЕДИЗЕМНОМОРСКАЯ КУХНЯ НА ЗАЛИВЕ ГЁКОВА

Залив Гёкова на юго-западном побережье Турции – это настоящий рай на земле. И в этом райском саду в изобилии растут цитрусовые.



На заливе Гёкова любят собираться турецкая богема. Здесь нет шумных отелей и туристических развлечений, вместо них – удивительные природные красоты и умиротворяющая тишина.

Текст и фото: Нильгюн Йылмаз

Живописный залив Гёкова находится между полуостровами Датча и Бодрум. Это самые престижные курортные места Турции, здесь любят отдыхать сливки турецкого общества. И это неудивительно: Гёкова – настоящий рай на земле! Мне же были интересны тайные сокровища Гёковы, поэтому я выбрала маршрут, далекий от туристического «мейнстрима». В качестве отправной точки мне больше всего подошел Мармарис – здесь можно быстро арендовать авто, а дорога из Мармариса особенно живописна. Склоны прибрежных холмов утопают в зелени цитрусовых садов, вдоль дороги виднеются пасеки, а множество источников дарят прохладу и утоляют жажду усталых путников.

Рай для гурмана

Я направляюсь в деревеньку Акьяка. Это местечко становится все более популярным, особенно среди любителей кайтинга, но пока здесь сохраняется почти первозданный покой и тишина. Сюда приезжает турецкая богемная элита, отели и пансионаты здесь совсем не большие, а зеленых рощ и угодий хоть отбавляй. Архитектура Акьяки выдержана в

одном стиле – здесь не строят зданий выше двух этажей. В море из Акьяки спускается источник с ледяной водой, именно поэтому на поверхности залива вода всегда холоднее, чем в глубине. Море здесь чистое, волн практически не бывает, поэтому плавание здесь похоже на купание в озере – оно совершенно не утомляет. Отдельное удовольствие – прокатиться вдоль побережья на небольшой яхте. Рестораны в деревне Акьяка могут предложить богатое меню, способное удивить любого гурмана. Благодаря тому, что в этом регионе сотни, даже тысячи лет сосуществовали самые разные культуры, местная кухня тоже стала удивительно разнообразной. Пожалуй, один из самых известных ресторанов в Акьяке – «Олта» (Olta Restoran). Здесь потчуют свежайшей рыбой в сопровождении салата из кудрявой капусты, свеклы и рукколы. Всё это приправляется соком лимона – только что с ветки! Лимоны, как и другие цитрусовые, привозят в Акьяку из соседних садов каждую неделю.

Если ресторан «Олта» – идеальное место для обеда или ужина, то на завтрак я советую вам предпочесть ресторан «Дженнет» (Cennet Restorani), что в переводе с турецкого означает «рай». Здесь вам предложат десятки разновидностей свежих сыров со всей Турции, местные крупные, мясистые оливки, яичницу или омлет из свежих яиц, потрясающе ароматный мёд, который производится буквально в нескольких километрах от Акьяки, и, разумеется, свежавыжатый апельсиновый сок из самых свежих, самых сладких апельсинов, которыми так богато турецкое побережье Средиземного моря.

Много рыбы, много лимонов...

На следующий день я направляюсь в Орен. Почти у каждого дома здесь есть свой собственный сад с цитрусовыми деревьями. Трудно удержаться, и я срываю со склонившейся за изгородь ветки еще не совсем спелый апельсин. Он, конечно, кисловат, но по сочности и аромату не уступает своим самым спелым собратьям! После купания в лазурных водах залива мне необходимо как следует

Средиземноморские щедроты

На заливе Гёкова собираются турецкие гурманы – попробовать изысканные новинки местных шефов. Здесь ставят смелые эксперименты, но основных традиций придерживаются строго. Оливковое масло, натуральные цитрусовые, разнообразная рыба и морепродукты, а также мёд и ароматные средиземноморские травы – без них не обходится ни один обед на побережье Гёкова. Особенно любят в этом регионе цитрусовые. Мне больше всего симпатичны разноцветные салаты с цитрусовыми и местной зеленью, морепродукты, которые подают с лаймом, и лимонное мороженое. О местной зелени и травах следует сказать особо – лёгкие салаты и овощные рагу, приправленные оливковым маслом, особо хороши жарким летним днем. А разнообразие даров моря залива Гёкова может сравниться разве что с богатством Красного моря.



Гёкова

на вкус. К нему подают обязательный салат из свежей зелени, щедро политый лимонным соком. На сладкое я заказываю халву, запеченную с лимонным соком. Вообще есть свежую, горячую халву после рыбы – добрая турецкая традиция.

Из цитрусового края – в край развлечений

После сытного обеда я отправляюсь из Орена в Мазы. У дороги голосует пожилой сельянин, с которым мы вместе и добираемся до следующей «тихой гавани» залива Гёкова. Сельянин оказался специалистом по цитрусовым и меду. Он рассказал мне, почему фрукты, травы и мёд на Средиземноморском побережье Турции так ароматны и вкусны. Оказывается, их выращивают «по старинке», не прибегая к помощи хитроумной техники и химикатов. Однако при этом соблюдаются все европейские стандарты качества! Секрет местного мёда в том, что пчелы собирают нектар только с цветов цитрусовых – ведь в сезон их цветения другие деревья и травы не цветут. Поэтому мед получается таким чистым и нежным. На прощание разговорчивый сельянин отсыпает мне горсть маслин – крупных, сочных, как и всё в этих краях.

подкрепиться. Я останавливаю свой выбор на ресторане «Мерджан» (Mercan Balık Evi), где продают только свежую рыбу сегодняшнего улова. Сегодня поймали группера. Это достаточно большая рыба, и одной мне ее не осилить. Решаем разделить улов с путешественником из Дании, с которым мы познакомимся тут же, в ресторане. Группер оказался мясистым, жирным, очень мягким и нежным

Переночевав в Мазы, я просыпаюсь рано утром, и комната наполняется ароматом цитрусового сада... Свежий деревенский завтрак, традиционный апельсиновый сок – и я готова отправиться в Бодрум. По пути я загляну в Чёкертме – еще один тихий уголок Гёковы, но ненадолго. Тишина и покой – это прекрасно, но после такого отдыха хочется веселья, и для этого нет лучшего места в Турции, чем Бодрум. Но придется изрядно подкрепиться цитрусовыми – ведь ночные развлечения Бодрума требуют много энергии!



В Турции сезон цитрусовых длится с конца сентября до середины мая. Гёкова – один из регионов, где выращивают сочные и сладкие цитрусовые.



Пляж Чинар в Акьяке



Прибрежные заросли, Акьяка