Cytryna

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |

Cytryna właściwa – zwana też inaczej cytryną zwyczajną. Pochodzi z Chin ale obecnie tam nie występuje ani w stanie dzikim ani nie jest tam uprawiana.

Największe plantacje występują: w USA, we Włoszech, w Meksyku, w Grecji, w Hiszpanii. Cytryny rosną na drzewach cytrusowych, które mogą osiągnąć wysokość 5m a nawet 10 m. Większość odmian ma gałęzie z kolcami. W 100 g cytryny jest około 29 kcal. W 100 g cytryny indeks glikemiczny- 30.

Cytryna to jadalna jagoda- oj jaka kwaśna. Prawie 90% cytryny stanowi woda.

Największą cytrynę wyhodowano w 2003 r. w Izraelu, ważyła 5,26 kg.

**Uwaga !**

- gdy chcesz pozbyć się nieprzyjemnego zapachu ryby należy skropić jej mięso cytryną.

- osoby pasowane na Kawalera Orderu Uśmiechu muszą wypić kielich soku z cytryny

- w 100 g cytryny znajduje się 64% dziennego zapotrzebowania na witaminę C

- sok z cytryny świetnie nadaje się do czyszczenia :

Rąk, miedzianych garnków i naczyń, baterii w łazience i kuchence, fug w łazience i grilla , świetnie odtłuszcza Macerat : swojego rodzaju marynata , sprawia, że mięso będzie miękkie, kruche i bardziej delikatne. Taka marynata powoduje ,że dłużej jest ono świeże. Kiszona cytryna najbardziej popularna w marokańskiej kuchni, indyjskiej i w krajach Bliskiego Wschodu. Ich smak kocha się lub nienawidzi”- pisała Magda Gessler w jednym ze swych felietonów. Kiszone cytryny lubią towarzystwo nie tylko mięsa ale także ryb i owoców morza .

Macerowanie to technika , która za pomocą cieczy nadaje smak , aromat danego produktu.