**Citrusi se gaje lako i jednostavno**

Svi predstavnici roda Citrus su zimzelena stabla, koji u toku godine razvijaju tri porasta vegetacije, a jedno cvetanje. Izuzetak su neke vrste i sorte koje cvetaju uz svaki porast vegetacije (limun-mesečar). Citrusi su suptropske voćke, poreklom iz jugoistočne Azije. Citrusi se gaje u saksijama, a ako su deo eksterijera, u manjim ili većim kontejnerima shodno razvijenosti biljke i njenog korena. Gajenje citrusa u zatvorenom prostoru nije nikakav proizvod “ današnjice “. Odavno su ljudi ove egzotične i višestruko korisne biljke gajili u zatvorenom prostoru ili vrtu. U toku jeseni i zime biljke treba unositi u najbolje osvetljenu prostoriju sa položajem do prozora. Ne sme se dozvoliti da temperatura u tim prostorijama padne ispod -1 stepen. Leti ih treba prihranjivati tečnim đubrivom. Presađuje se svake treće godine u hranljivu zemlju sa dodatkom 15% rečnog peska.Od citrusa se ne baca baš ništa, sve se koristi: sok, pulpa, kora! Limun je na samom vrhu liste namirnica koje sadrže najviše antioksidanta. Zahvaljujući limunskoj kiselini, neutrališe toksične materije i njihovo dejstvo, olakšava varenje, ubrzava razgradnju masti i poboljšava asimilaciju hranljivih sastojaka. Pored toga, sadrži visoki procenat selena i vitamina C, koji povećavaju odbrambenu moć i usporavaju starenje, i vitamina B grupe, neophodnih nervnom sistemu.

.

**Limun**

Limun se ubraja u grupu najvažnijih citrusa. Plod je okrugli, žute boje, a meso je razdeljeno od 8-12 režnjeva u kojima se nalaze semenke. Sočnog je i kiselog ukusa. Od svih vrsta citrusa najbogatiji je vitaminom C koji je snažan antioksidans, zatim askorbinskom i limunskom kiselinom. Sadrži male količine šećera, minerale (kalcijum, malo oligo elemenata). Kora limuna je bogata kumarinima koja sadržava eterična ulja. Upotrebljava se u svežem stanju za osvežavajuće napitke, kao začin (naročito u pripremi ribljih specijaliteta, zatim za kolače, torte slatko i džemove) i u preventivi. Najkorisniji je u svežem stanju (jer se vitamin C na temperaturi uništava).

Lekovita svojstva: jača imunološki sistem, čisti organizam, ima dezinfekciono i antibakterijsko dejstvo, koči oksidaciju masti koja oštećuje ćelije, protiv zadaha iz usta, glavobolje, crvenila kože, svraba...

**Fortunela- Retka je i ekskluzivna vrsta citrusa**

Biljke iz roda *Fortunella* potiču iz južne i jugoistočne Kine,a jedna vrsta se može naći i južnije,u Maleziji.U Evropu ih je doneo Robert Forčn(*Robert* *Fortune*),engleski istraživač i avanturista 1846.posle putovanja u južnu Kinu po nalogu Britanskog kraljevskog hortikulturnog udruženja(*British Royal* *Horticulture Society*).Prvo pominjanje u spisima je iz Kine,1178.godine.Čini se dosta verovatnim,da se,pominjanje ploda *aurantium minusculum* u spisu iz 1646. jednog portugalskog misionara u Kini,odnosi na neki kumkvat.U početku su ubrajane u rod Citrus,ali ih je Valter T.Svingl 1915. svrstao u poseban,novoosnovani rod,nazvan po njihovom pronalazaču. Inače,sam naziv kumkvat potiče od Kantonskog kineskog jezika *kam kwat*(kamkvat)-zlatna pomorandža.U Mandarinskom kineskom jeziku,naziv je *jin ju*(džin-džu),što bi značilo daj prijatelju poklon,zbog običaja da se ove biljke sađene u saksiji poklanjaju.U Japanu,gde se već vekovima gaje, zovu *ih kinkan.* Gaji se kao i drugi citrusi, raste do 1m.

***Limeta* - limunova slađa i zdravija rođaka**

***Grickanje limete je slađe i lakše od limuna. A i vrlo zdravo.Karakteriše je prepoznatljiv ukus koji podseća na Karibe, a prednosti ove izuzetno zdrave voćke su mnogobrojne.***

Limeta je posebna vrsta limuna sa korom zelene boje. Ovaj citrusni dragulj sadrži kalcijum i folnu kiselinu, dve hranljive materije izuzetno važne za dame u post-menopauzi, ali i žene koje su još u plodnom periodu. Jedna sveža limeta sadrži 22 mg kalcijuma i više od pet mikrograma folne kiseline. U količini od 100 g ploda ima oko 30 mg vitamina C, koji doprinosi jačanju imuniteta. Kalijum reguliše nivo vode u organizmu. Korica ove zelene voćke sadrži sastojak koji koči proizvodnju melanina. Ovaj pigment, koji daje boju koži, može se s godinama i izlaganjem UV zracima nagomilati i deponovati kao tamna mesta na koži. Kako biste izbegli hiperpigmentaciju, na kožu nanesite masku s komadićima kore limete. Limetu pre upotrebe oprati vrelom vodom. Krajeve odseći, iseći na tanke kolutove (ali ne potpuno odvojiti) i izgnječiti mudlerom (drvena ili plastična alatka za gnječenje voća ili mrvljenje leda) i iscediti sok.

**Mandarina**

Mandarina-(Citrus nobilis) – ubraja se u familiju narandži. Plod je okrugao, mesnat, sočan i slatko-nakiselog ukusa. Hranljiva vrednost je 37 kalorija. Meso ploda sadrži šećer i bogato je vitaminom C i beta karotinom koji se sintetiše u vitamin A. Obiluje biljnim vlaknima, dobrim za varenje. U kori ima eterična ulja. Koristi se najviše u svežem stanju, za voćne salate i torte. Utiče na bolje varenje i izmenu materija u organizmu.