Появление мандаринов на прилавках – верная примета приближающихся каникул, елки и Деда Мороза. Мандарины, чей запах и жизнерадостный цвет устойчиво ассоциируются с отдыхом и радостью — сами по себе праздник. Эти задорные оранжевые фрукты красуются не только на праздничных столах, но иногда даже выступают в роли оригинальных елочных украшений.

Однако мандарины, любимые всеми нами с детства, не только вкусны, но и полезны.

**Полезные свойства мандаринов**

Мандарины – одни из самых низкокалорийных продуктов (38-45 ккал на 100 г). Кроме того, они способствуют улучшению пищеварения. Благодаря большому количеству клетчатки, эти фрукты активизируют работу кишечника. Их можно отнести к продуктам, помогающим похудеть: в мандаринах мало калорий, а на их переваривание затрачивается больше энергии, чем они сами дают. Однако здесь надо помнить, что мандарины способствуют повышению аппетита.

Оранжевые цитрусы помогают печени расщеплять токсины и защищают ее от различных заболеваний. Мандарины снижают уровень вредного холестерина в крови.

**Осторожно**! Кислоты, содержащиеся в мандаринах, могут раздражать почки и слизистые оболочки желудка и кишечника, поэтому их не рекомендуется употреблять при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока, энтеритах, колитах, а также при холецистите, гепатите и остром нефрите.

Эфирное масло мандарина – отличный стимулятор иммунной системы. Оно повышает защитные функции нашего организма в целом. Кроме того, масло обладает, как и сами мандарины, антисептическим и противовоспалительным действием. Всего 3-4 плода в день восполнят норму антипростудного витамина С. При этом мандарин считается одним из лучших «хранителей» аскорбиновой кислоты, ведь он не теряет своих полезных свойств в течение долгой зимы. Мандариновый сок полезен при кашле, поскольку способствует очищению легких и бронхов от слизи и мокроты.

А еще в мандаринах есть:

* провитамин А, который снижает утомляемость глаз;
* витамины группы B, которые положительно влияют на пищеварительную систему, работу сердца, нервную систему, способствуют росту мышц и развитию умственных способностей, нормализуют обмен веществ;
* витамин K и глюкозиды, которые укрепляют стенки кровеносных сосудов и благотворно влияют на сердце, участвует в свертываемости крови;
* фитонциды, которые подавляют рост болезнетворных бактерий и грибков.

Пожалуй, единственный недостаток мандаринов в том, что они являются сильными аллергенами, и не все могут позволить себе лакомиться ими.

**Как выглядит идеальный мандарин по ГОСТу?**

Внешне мандарины должны быть свежими, цельными, чистыми и здоровыми. На них не допускается повреждений сельскохозяйственными вредителями, болезнями, механических повреждений, ушибов и крупных зарубцевавшихся поверхностных порезов.

Однако внешние дефекты все же допускаются.  По словам специалистов, небольшие потертости, царапины, вкрапления в поры кожуры никак не влияют на вкус и качество мандаринов. Главное, чтобы данные повреждения не переходили в гниль. Также не стоит обращать внимание на воздушную прослойку, пухлость мандаринов – это не дефект, это сортовая особенность мандарина.

**Какие мандарины лучше не брать и не есть?**

* С плесенью на кожуре. Это признак грибкового поражения.
* С вмятинами и слишком мягкими участками. Это означает, что фрукт начал подгнивать.
* Перезревшие и лежалые. Показатели — явно отстающая от мякоти кожура и слабо выраженный вкус. На таких плодах кожура легко лопается, под нее проникают бактерии.

Внимание! Листочки – это не показатель свежести. Часто продавцы оставляют их для привлечения внимания. Но листочки мандаринов не вянут со временем, просто слегка подсыхают.

**Выбор мандаринов к праздничному столу — задача ответственная. На рынках и в супермаркетах продают абхазские, китайские, марокканские, турецкие и израильские фрукты.**

Самые популярные и востребованные у нас мандарины — абхазские. Созревают в середине ноября, на прилавках появляются в начале декабря.  Они сочные, кисло-сладкие, без косточек. Абхазские мандарины не лежат так долго, как китайские, поэтому на прилавках они всегда свежие. Гурманы узнают их по рыхлой кожуре, которую легко снять, и рассыпающимся долькам.

Китайские мандарины появляются в октябре-ноябре, и часто на рынках недобросовестные продавцы выдают их за абхазские, появления которых покупатели ждут с нетерпением. Китайские фрукты всегда с листочками, не такие сочные, как абхазские, без косточек, крупные, тяжело чистятся. Эти мандарины имеют толстую кожуру, благодаря которой могут долго храниться на складах.

Марокканские мандарины с черной ромбической наклейкой. И не надейтесь, что нерадивые продавцы продадут вам под видом «абхаза» марокканские мандарины. Фрукты из Марокко сочнее, слаще, вкуснее, крупнее, хотя и с косточкой, и, соответственно, дороже цитрусов из других стран. Обычно они не слишком крупные. Кожура легко отделяется. Они ранние: созревают уже летом и в продаже появляются раньше прочих.

Турецкие мандарины тоже с косточками, но, в отличие от марокканских, кисловатые. Кожица у турецких мандаринов светло-оранжевая или желтая.

Самые поздние мандарины — израильские. Кисло-сладкие, плохо чистятся, с косточками, в основном используются для сока.

Самые вкусные из гибридных — клементины (их в 1902 году на Сицилии вывел священник отец Клемент, соединив мандарин и местный апельсин). Их плоды — сплющенной сверху и снизу формы, яркого оранжевого цвета, сладкие и сочные, с нежным запахом. Чаще всего именно клементины еще с октября продаются в России также под видом абхазских мандаринов.

***С наступающим Новым годом и мандаринового вам настроения!***