



10. August 2017

So schön duftet der Advent



Gerade in den Wochen vor Weihnachten sind diese saftigen Früchte sehr beliebt: Verwöhnen sie sich doch mal mit viel Vitamin C und ihren Aromen.

Vor gut 150 Jahren schaffte die Orange den Weg nach Deutschland, als die erste Ladung der kugelförmigen Früchte den Hamburger Hafen erreichte. Was zunächst skeptisch beäugt wurde, mauserte sich bald zum begehrten Weihnachtsapfel. Brachte die Orange doch allein schon durch ihre Farbe ein Stück Sommerlaune hinauf in den hohen Norden! Und schon bald tischte man dort, wo man es sich leisten konnte, die begehrten Früchte auf: zunächst, weil kostspielig, nur auf dem Weihnachtsteller. Später hielten die Orange und ihre Zitrusfrucht-Verwandschaft dann allorts Einzug in unsere Küchen – und eroberten sie.

Ihr Saft: erfrischend und als Fitmacher beliebt. Dank ihrer Inhaltsstoffe wie Vitamin C können uns Zitrusfrüchte jetzt prima vor Erkältungskrankheiten schützen. Und unseren Gaumen verwöhnen: Entenrust à l'Orange, Zitronenhühnchen, Feldsalat mit Pampelmusenfilets, Milchreis mit Kumquats, Limettenkäsekuchen oder schlicht ein Glas frisch gepresster Orangensaft oder heiße Zitrone mit Honig versüßen uns die kalten Wintertage.

Um 1700 ...

kam das Wort „**Apfelsine**“ (*appelsina* = Apfel aus China) über Holland in den deutschsprachigen Raum. Die Orange stammt aus Indochina.

60 verschiedene Arten ...

Umfasst die Gruppe der Zitrusfrüchte. Sie wachsen am Mittelmeer und in (sub)tropischen Gebieten.

6 kg ...

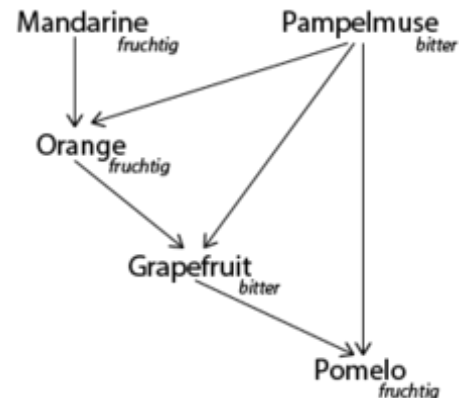
So schwer kann eine **Pampelmuse** (lateinisch *Citrus maxima* für „größte Zitrone“) werden. Sie bringt es auf bis zu 25 cm Umfang!



Kleine Frucht-Kunde

- **Orangen** sind der Fitmacher vom Dienst. Zwei Früchte täglich decken den Vitamin-C-Bedarf des ganzen Tages.
- **Limetten** haben eine intensive, feinsaure Note. Gut etwa für Fischgerichte.
- **Kumquats** nennt man auch Zwerg-Orangen. Die herbsüße Schale kann man mitessen.
- **Zitronen** – Die saure Frucht enthält neben Vitamin C viel Kalium, wichtig für die Funktion von Herz, Nerven und Muskeln.

- **Pampelmusen** - Verschiedene Zitrusfrüchte sind durch Kreuzung aus der Pampelmuse entstanden. Durch Kreuzung der Pampelmuse mit der Mandarine entstand die Orange. Die Rückkreuzung von Orange und Pampelmuse ist die Grapefruit. Durch Kreuzung von Pampelmuse und Grapefruit entstand wiederum die **Pomelo** (süßer).



- **Grapefruits** werden häufig mit der Pampelmuse verwechselt. Dabei ist sie eine Kreuzung aus Orange und Pampelmuse.



Tipps zur Lagerung

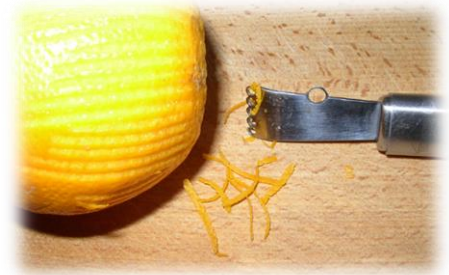
Zitrusfrüchte kommen aus warmen Gefilden. Eiseskälte mögen sie nicht, aber kühl darf es schon sein. So können Sie ihr Aroma lange genießen:

- **Zitronen** bleiben dank ihrer Fruchtsäure bis zu drei Monate frisch, wenn man sie in Keller, Flur oder Garage lagert – nicht kälter als 10 °C sind richtig.
- **Orangen** fühlen sich bei sieben Grad pudelwohl. Bitte nur unversehrte Früchte lagern.
- **Grapefruits** halten sich bei bis zu 15 °C mehrere Wochen ohne Qualitätsverlust.
- **Kumquats** sind bei kühler Lagerung vier Wochen haltbar. Tipp: Man kann die fruchtigen Zwerge prima einfrieren!
- **Limetten** mögen, wie alle Zitrusfrüchte, keine Kühlschrankschranktemperaturen. An einem kühlen Ort bleiben sie gut vier Wochen saftig und frisch.



Marmeladen

Zwölf Bio-Orangen und 500 g Gelierzucker (3:1): Das sind alle Zutaten für eine herbsüße Marmelade. Orangen heiß waschen, etwas Schale mit dem Zestenreißer in feinen Streifen abziehen, einen Liter Orangensaft mit den Zesten und dem Gelierzucker gut fünf Minuten kochen lassen. In kleine Gläschen umfüllen, fertig!



Gesundheits-Tipp

Ein Glas heißes Wasser, den Saft einer halben Zitrone und ein paar Fruchtscheiben: Mehr brauchen Sie nicht für einen leckeren Zitrustee. An kalten Wintertagen genau das Richtige, um sich wieder aufzuwärmen. Die heiße Zitrone gilt als altes Hausmittel gegen Erkältungen. Jedoch sollte das Wasser nicht brühend heiß sein, weil ansonsten das wertvolle Vitamin C verloren geht. Mit ein wenig Ingwer wird es noch gesünder.

Wer es etwas süßer mag, gibt der heißen Zitrone Kandis oder Honig bei.

Bastel-Tipp

Wenn der Duft von Orangen durchs Haus zieht, ist Weihnachten nicht mehr weit: Für diese Blitz-Deko benötigen Sie fünf Orangen, Gewürznelken sowie einen Zestenreißer. Damit nach Herzenslust Muster in die Früchte schneiden. Dann mit einem Zahnstocher Löcher in die Orangen bohren. Diese mit den Nelken spicken. Die Früchte dann auf einem Tablett zusammen mit Zapfen und getrockneten Orangenscheiben arrangieren.

