



Saure Früchtchen

Kommt der Winter, fängt für viele Zitrusfrüchte die Saison erst recht an. Die gesunden Vitamin-C-Spender haben in der kalten Jahreszeit Hochkonjunktur. Besonders beliebt sind in der Schweiz die Mandarinen.

Text: Ulrike Gonder

Winterzeit ist Zitruszeit. Dabei sind streng genommen nur die Mandarinen Saisonware. Orangen und Zitronen stehen das ganze Jahr über zur Verfügung, denn die Zitrusbäume tragen meist gleichzeitig Blüten und Früchte verschiedener Reifestadien. So kann die Ernte nach und nach erfolgen. Das ist auch für ihren Geschmack wichtig, denn Zitrusfrüchte reifen im Gegensatz zu Mangos oder Kiwis nach der Ernte nicht weiter.

Ein einzigartiges Innenleben

Botanisch gesehen handelt es sich bei den Zitrusfrüchten um die Beeren von Rautengewächsen. Typisch ist ihre einzigartige innere Struktur: die Unterteilung des Fruchtfleisches in einzelne, von einer dünnen Haut umgebenen Segmente, die

prall gefüllt sind mit kleinen Saftschläuchen. Umgeben wird die saftige Frucht von zwei Hüllen: der inneren weissen, bitterstoffreichen Albedo genannten Haut und der äusseren, dickeren, Flavedo genannten Schale. Sie ist gespickt mit Drüsen, die die begehrten ätherischen Öle enthalten. Auf der Schale befindet sich noch eine dünne Wachsschicht, die die Früchte vor Krankheitserregern und vor dem Austrocknen schützt. Daher sind sie gut lagerfähig, man kann sie selbst bei Zimmertemperatur ein, zwei Wochen problemlos aufbewahren.

Die echte Landpomeranze

Die erste Zitrusfrucht, die im Mittelalter von Asien aus Europa erreichte, ist die Zedratzitrone. Aufgrund ihrer dicken, ölreichen Schale wurde sie für magische Rituale genutzt. Sie ist viel grösser als eine

Zitronen und besitzt kaum Fruchtfleisch. Ihr Pendant ist die ebenfalls dickschalige Bitterorange oder Pomeranze, die für die Herstellung der berühmten englischen Orangenmarmelade unentbehrlich ist.

Die Schalen von Bitterorange und Zedratzitronen werden bis heute für die Weihnachtsbäckerei verwendet: Klein gewürfelt und in mehreren Schritten mit Zuckerlösung kandiert, entstehen daraus Zitronat und Orangeat. Bei dieser sehr alten Konservierungstechnik werden 75 Prozent des Wassers in den Früchten beziehungsweise in den Fruchtschalen durch Zucker ersetzt. Neben der traditionellen Methode werden heute auch mit Schwefel konservierte Orangenschalenwürfel aus den Saftfabriken mit fruchtzuckerreichen Maiszuckersirupen kandiert. Beides, die Konservierung und der Fruktosesirup, müssen auf der Packung deklariert werden.



Von Zwergen und Riesen

Etwa 30 Zitrusfruchtarten haben eine kommerzielle Bedeutung. Doch die Familie der Zitrusfrüchte ist gross und umfasst mehrere Hundert Sorten. Diese Vielfalt verdanken sie dem Umstand, dass sich die verschiedenen Zitrusarten sehr leicht miteinander kreuzen lassen. Die kleinsten Vertreter sind die nur wenige Gramm leichten Kumquats, deren Name aus dem Indischen stammt und «kleine Goldorange» bedeutet. Botanisch gehört die Kumquat zwar nicht zu den Zitrusfrüchten, sondern zur Gattung Fortunella, wird aber als solche gehandelt.

Kumquats isst man komplett mit der bitteren Schale, entweder frisch, kandiert oder zu Konfitüre verkocht. Aus diesem Grund darf ihre Schale nach der Ernte nicht mit Konservierungsmitteln oder Wachs behandelt werden.

Am anderen Ende der Grössenskala finden sich die dicken Pampelmusen, Pummelos oder Pomelos, die bis zu drei Pfund schwer werden können. Sie stammen vermutlich aus Südchina, wo sie noch immer beliebt sind. Im Westen sind sie wegen der lederartigen Haut zwischen den Fruchtsegmenten jedoch wenig gefragt.

Eine Kreuzung wird zum Verkaufshit

Intensiver und fruchtiger schmecken die Grapefruits: Sie gingen aus einer natürlichen Kreuzung von Pampelmusen mit Orangen hervor, die im 18. Jahrhundert auf Barbados entdeckt wurde. 1823 gelangten die ersten Grapefruits nach Flo-

rida, wo ein halbes Jahrhundert später der kommerzielle Anbau begann. Heute liefern die USA zwei Drittel der Weltjahresernte, der Rest stammt vorwiegend aus Uruguay und Chile. Zur steigenden Beliebtheit hat auch die Züchtung von kernlosen und den meist süsseren rosafarbenen Grapefruits beigetragen.

Ihre Farbe verdanken sie dem Carotinoid Lycopin, das auch Tomaten rot färbt und dem eine gewisse Schutzwirkung gegenüber Prostata Tumoren zugeschrieben wird. Grapefruits gibt es ganzjährig, ihre Hauptsaison reicht von November bis März.

Aus Israel stammen die Sweeties, eine Kreuzung aus Grapefruit und Pomelo, die unter ihrer dicken grünen Schale ein saftiges, süsses Fruchtfleisch beherbergen.

Die Schalenfarbe sagt bei Zitrusfrüchten nicht viel über den Reifegrad aus. Ob die Schale einer reifen Frucht grün oder eher gelb bis orange ist, hängt von den

Nachttemperaturen ab. Je wärmer die Nächte, desto mehr Chlorophyll wird gebildet und desto grüner ist die Schale. Da die Konsumenten jedoch gelbe Zitronen und orangefarbene Apfelsinen erwarten, werden grüne Früchte nach der Ernte vielfach mit Ethylen begast, damit sie nachfärben.

Limetten gegen Skorbut

Eine Ausnahme sind Limetten, die überwiegend aus Brasilien und Mexiko stammen und vor allem als Caipirinha-Cocktailzutat grosse Bekanntheit erreichten. Sie sind runder als Zitronen, haben eine dünnere Schale und werden grundsätzlich grün geerntet – obwohl sie auch gelb würden, liesse man sie nur lange genug hängen.

Im 18. Jahrhundert wurde die Süsslimette berühmt: Bis dato hatte es bei langen Schiffsreisen immer wieder Todesfälle durch die Vitamin-C-Mangelkrank-





heit Skorbut gegeben.

Die britische Marine löste das Problem, indem sie ihren Soldaten Vitamin-C-reichen Süßlimettensaft mit auf die Reise gab. Dieser «lime juice» handelte den britischen Marinesoldaten den Spitznamen «Limeys» ein.

Eng mit der Limette verwandt, ist die vermutlich aus dem indischen Punjab stammende ovale Zitrone. Sie enthält Gene von Süßzitrone, Limetten und Pummelos und gelangte 1150 nach Spanien. 1493 nahm Kolumbus sie mit in die Neue Welt und liess auf Haiti die ersten Zitronenbäume anpflanzen.

Die Süßen unter den Sauren

Die über 100 Sorten, die sich in Grösse, Schalendicke, Form und Kerngehalt unterscheiden, verfügen alle über den typischen, sehr sauren Geschmack. Er sorgt dafür, dass Zitronen nicht wie anderes Obst in grösserer Menge verzehrt, sondern eher als würzende und geschmacksgebende Zutat verwendet werden. Der Geschmack der Zitrusfrüchte hängt neben ihrer Saftigkeit und ihrem Gehalt an verschiedenen Bitterstoffen vor allem vom Verhältnis von Zucker und Säure ab. Je mehr Säure, vor allem Zitronensäure, die Früchte enthalten, desto eher wird die Süsse des Zuckers überdeckt, sodass der Geschmackseindruck sauer vorherrscht.

Eindeutig profitierten die Mandarinen davon, dass sie weniger Säure als Orangen aufweisen. Zudem lässt sich ihre dünne Schale auch ohne Messer abziehen. Allerdings enthielten die «echten» Mandarinen, die erst Anfang des 19. Jahrhunderts aus Asien nach Europa gelangten, viele Kerne. Heute dominieren kernlose, mandarinartige Zitrusfrüchte den Handel, die ebenfalls leicht schälbar, säurearm, aber dennoch aromatisch sind.

Die wichtigste Mandarinenart ist heute die kernarme oder kernfreie Clementine, die aus einer Kreuzung von Mandarine und Pomeranze hervorging. Die Hauptanbauländer sind Marokko und Spanien, die Hauptsaison reicht von Oktober bis April. Von Oktober bis Dezember gibt es Satsumas. Sie stammen ursprünglich aus Japan, haben eine sehr dünne Schale und schmecken recht süß. Das Haupterzeugerland ist heute Spanien.

Das ist in Zitrusfrüchten drin

Rund 50 Milligramm Vitamin C finden sich in 100 Gramm Fruchtfleisch, je nach Sorte mal etwas mehr, mal etwas weniger. Mit eineinhalb Orangen oder drei bis vier «Mandarinen» lässt sich die empfohlene Zufuhr von 100 Milligramm täglich leicht erreichen.

Zitrusfrüchte enthalten rund 50 Kalorien pro 100 Gramm Fruchtfleisch, Mandarinen, Limetten und Zitronen etwas weniger. Damit gehören sie zu den energiearmen Lebensmitteln. Ihr Zuckergehalt beläuft sich auf acht bis zehn Prozent, auch bei Zitronen und Limetten, deren saurer Geschmack auf dem hohen Gehalt an Zitronensäure (etwa fünf Prozent) beruht. Ein paar verdauungsfördernde und cholesterinspiegel-senkende Ballaststoffe (ca. zwei Prozent) gehören ebenfalls auf die Positivliste, jedoch nur, wenn die Früchte verzehrt werden, denn der Saft ist ballaststoffarm. An Vitaminen liefern die Zitrusarten noch Folsäure und Vitamin B. Dazu kommen Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Eisen.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Carotinoide sowie Polyphenole und Anthocyane. Alle diese Stoffe haben keinen direkten Nährwert. Sie werden jedoch als vielfach wirksame Schutzstoffe erforscht, denn sie können antioxidativ wirken, also aggressive Stoffe im Körper neutralisieren.

Darüber hinaus liessen sich durch regelmässigen Verzehr von Zitrusfrüchten der Blutdruck und der Cholesterinspiegel senken. In Laborversuchen konnten auch verschiedene Schritte der Krebsentstehung gehemmt werden.

Achtung: Hat sich bei Mandarinen zwischen der Schale und dem Fruchtfleisch ein Hohlraum gebildet, dann wurden die Früchte zu lange gelagert. Beim Einkauf lässt sich das leicht erfüllen.

Der Apfel aus China

Die weltweit beliebteste und häufigste Zitrusfrucht ist die Orange, die auch Apfelsine, also «Apfel aus China» genannt wird. Sie gelangte durch portugiesische Händler von China nach Europa und ist die Mutter aller modernen Sorten. Schätzungsweise 100 Milliarden Orangen werden heute jährlich produziert, in mehr als 100 Ländern und auf sechs Kontinenten. Gut die Hälfte der Jahresernte wächst in den grossen Plantagen Brasiliens, Floridas und Kaliforniens, die dies ebenfalls Kolumbus verdanken.

Der Grossteil der Früchte wird zu Saft, vor allem zu Saftkonzentraten verarbeitet, die in alle Welt exportiert und im Verbrauchsland mit Wasser rückverdünnt und mit dem zuvor abgetrennten, fruchteigenen Aroma versetzt werden. Eine Alternative bieten Direkt- und Frischsäfte, die nicht aus Konzentraten hergestellt werden.

Orangen, die zum Frischverzehr nach Europa kommen, stammen im Winter überwiegend aus Spanien, Israel und Marokko. Sommerware gelangt vor allem aus Südafrika, Argentinien und Brasilien auf die hiesigen Märkte. Zu den beliebtesten Sorten gehören die frühen, kernlosen und aromatischen Navel-Orangen mit der kleinen Tochterfrucht und dem «Nabel» in der Schale. Etwas später werden die kernarmen Valencia-Orangen geerntet. Die vor allem in Europa beliebten Blutorange verdanken ihre Farbe den Anthocyanen, die zu den sekundären Pflanzenstoffen mit vielfältigen gesundheitsförderlichen Wirkungen gehören.

Allzu viel ist ungesund

Was macht die Zitrusfrüchte nun so beliebt? Neben ihrer guten Lagerfähigkeit bei Zimmertemperatur und ihrer grossen Geschmacksvielfalt war es natürlich ihr Vitamin-C-Reichtum. Zwar erkrankt heute normalerweise niemand mehr an Skorbut, doch sei daran erinnert, dass das Angebot an frischem Obst und Gemüse noch nicht lange ganzjährig und so vielfältig wie heute ist. So boten eine frische Orange oder ein paar Mandarindli noch Mitte des letzten Jahrhunderts eine exoti-



sche geschmackliche Abwechslung und eine gute Vitaminration für den Winter.

Zitrusfrüchte tragen also neben ihrem leckeren Aroma auch dank einer Reihe von Nähr- und Wirkstoffen zu einer gesunden Ernährung bei (siehe Kasten «Das ist in Zitrusfrüchten drin»). Doch man kann auch hier zu viel des Guten tun. So greift Zitronensäure den Zahnschmelz an und führt zu Zahnerosionen. Dabei ist es gleichgültig, ob die Säure aus natürlichen Früchten oder aus Limonaden und Colagetränken stammt, denen sie meist zugesetzt wird. Nach derart säurereichen Speisen und Getränken sollten nicht gleich die Zähne geputzt werden. Das würde den angegriffenen Zahnschmelz weiter schädigen.

Der zweite Wermutstropfen betrifft die Grapefruit. Ihre Inhaltsstoffe beeinflussen im Körper Enzyme, die sowohl in die Entgiftung von Medikamenten als auch von Schadstoffen und krebserregenden Substanzen eingebunden sind. Deswegen kann es zu Wechselwirkungen mit Arzneien, wie beispielsweise den Statinen kommen, die bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen verordnet werden.

Kürzlich erschien zudem eine Studie, die den häufigen Genuss von Grapefruits mit einem höheren Risiko für Brustkrebs in Verbindung brachte. Daraus darf nun

nicht geschlossen werden, dass Grapefruits Brustkrebs verursachen. Allerdings sollte das Warnung genug sein, auch Zitrusfrüchte nicht kiloweise und ihren Saft nicht literweise zu konsumieren.

Vor Chemie wird gewarnt

Der grösste Feind der Zitrusfrüchte sind Schimmelpilze. Deswegen werden die Schalen und teilweise auch die Einwickelpapiere von konventionell angebauten Früchten (Ausnahme Kumquats) mit Thiabendazol oder Diphenyl gegen Schimmelpilze behandelt und die Schalen meist auch gewachst, um die Früchte besser lagerfähig zu machen.

Um möglichst wenig mit Rückständen von Pflanzenschutz- und Konservierungsmitteln in Kontakt zu kommen, empfiehlt es sich, nach dem Schälen die Hände zu waschen und die Schalen von konventionellen Früchten nicht zu verzehren oder für Mixgetränke zu verwenden.

Dies gilt nicht für Früchte, die explizit als «unbehandelt» ausgewiesen sind. Dieser Hinweis bezieht sich aber ausschliesslich auf die Nacherntebehandlung und sagt nichts über die Behandlung mit

INFOBOX

Literatur

- Bänziger: «Das goldene Buch der Zitrone», Fona Verlag 2007, Fr. 28.–
- Kremer: «Exotische Früchte – Erkennen und verwenden», Verlag Kosmos 2006, Fr. 27.90
- «Zitronen, Orangen & Co. – Die besten Rezepte für Genuss & Gesundheit» Verlag Compact 2005, Fr. 5.70

Internet

- www.lebensmittellexikon.de (Stichwort «Zitrusfrüchte»)
- www.codecheck.ch (Stichworte «Mandarinen, Orangen, Satsumas» usw.)

Pflanzenschutzmitteln vor der Ernte aus. Wer nach rückstandsärmeren Biofrüchten sucht, muss auf die diversen Biosiegel achten. Ausschliesslich zur Ölgewinnung aus der Schale dient übrigens die Bergamotte-Orange. Bergamotte-Öl parfümiert nicht nur Earl-Grey-Tee, es ist auch ein wesentlicher Bestandteil von Kölnischwasser. Übrigens hat sich eine Mischung aus Neroli-, Muskat- und Baldrian-Öl beim Inhalieren als Blutdruck senkend und Stress abbauend erwiesen. So erfreut die grosse Zitrusfamilie Körper und Psyche – und das tut in der dunklen Weihnachtszeit besonders gut, wenn die Natur draussen arm an Farbe, Frische und Duft ist.

Rezepte mit Zitrusfrüchten

Alle Rezepte für 4 Personen



Foto: irisblende.de

Caipirinha

Zutaten:

- 4 unbehandelte Limetten
- Rohrzucker (braun oder weiss)
- zerstossenes Eis
- 20 cl Zuckerrohrschnaps (Rum)

Zubereitung:

Limetten waschen, abtrocknen, die Enden wegen der Bitterstoffe abschneiden, den Rest achteln und in vier breite, halbhohe Gläser geben. Je nach Geschmack und Säuregrad der Limetten pro Glas ein bis drei Teelöffel Rohrzucker darübergeben und mit einem Holzstab kräftig zerdrücken. Die Gläser mit zerstoßenem Eis auffüllen und zum Schluss den Zuckerrohrschnaps dazugeben. Mit verkürzten Trinkhalmen servieren.

Alkoholfreier Mandarinen-Zitronen-Shake

Zutaten:

- 8 Satsumas, geschält
- Saft einer Zitrone
- 2 EL Zucker
- 500 g Kefir
- Zitronenscheiben und Satsumafilets zur Dekoration

Zubereitung:

Satsumafilets oder abgetropfte Mandarinenfilets mit Zitronensaft und Zucker in den Mixer geben und alles gut durchmischen. Kefir dazugießen und auf kleinster Stufe noch einmal mixen.

In vier Longdrinkgläser füllen und mit je einer Zitronenscheibe und einem Satsumafilet dekorieren.



Foto: zVg

Orangen-Rüebli-Suppe

Zutaten:

250 g Rüebli; 1 Zwiebel; 20 g Butter; ½ l Hühnerbrühe;
1 unbehandelte Orange; Salz, weisser Pfeffer; 1 Prise Zucker; Kerbel;
2 Orangenscheiben für die Dekoration

Zubereitung:

Rüebli putzen, waschen und würfeln, die Zwiebel abziehen und fein hacken. Beides in der Butter andünsten, dann mit Hühnerbrühe auffüllen und kurz aufkochen lassen. Bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen. Inzwischen die Orange abwaschen, abtrocknen und mit einem Julienneisierer oder einer Reibe die Schale abraspeln. Die Orange auspressen. Die Möhrensuppe pürieren, den Orangensaft zufügen und mit den Gewürzen abschmecken.

Zum Servieren die Suppe mit den Schalenstreifen anrichten und mit Kerbelblättchen und Orangenscheiben dekorieren.

Gefüllte Grapefruit

Zutaten:

200 g Krabben, aus nachhaltiger Produktion;
4 Grapefruits; 4 Scheiben Ananas;
6 Stängel Bleichsellerie; 1 rote Paprikaschote;
4 EL Mayonnaise; 2 EL Tomatenketchup;
nach Geschmack etwas Weinbrand;
Worchestersosse; weisser Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Ein paar Krabben für die Dekoration beiseite legen. Grapefruits halbieren, das Fruchtfleisch auslösen und die Schale der beiden Hälften zackig zuschneiden. Ananas- und Grapefruit-Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Den Bleichsellerie waschen, putzen und in feine Streifen schneiden. Von der Paprikaschote die Kerne und den Stängelansatz entfernen, den Rest in feine Streifen schneiden. Alles miteinander vermischen, Mayonnaise, Ketchup, Gewürze und einen Schuss Weinbrand zufügen und alles vorsichtig vermengen. Den Krabbensalat in die Grapefruihälften füllen und mit den restlichen Krabben garnieren. ■

Exklusives «Natürlich»-Leserangebot für frischen Trinkgenuss

Leopold
Nice to have



Die Zitruspresse «David» von Leopold schont das Klima und stärkt die Gesundheit. Ohne Strom, sondern rein mechanisch presst sie den feinen und gesunden Saft von Zitronen, Orangen, Limonen, Limetten, Mandarinen und Grapefruits direkt ins Glas. Allfällige Fruchtkerne bleiben dabei sicher im leicht zu reinigenden Sieb hängen. Die vollverchromte Zitruspresse ist nicht nur robust, sondern auch ein echter Blickfang in der Küche.

BESTELLCOUPON

Bitte senden Sie mir:

___ Zitruspresse(n) «David» à Fr. 99.– / Stück, inkl. MwSt. + Fr. 11.– Versandkosten

Umtausch- und Rückgaberecht 14 Tage ab Rechnungsdatum direkt beim Lieferanten

Name

Vorname

Strasse, Nr.

PLZ/Ort

Datum

Unterschrift

Bestellung an: **AZ Fachverlage AG, Marina Djordjevic, «Zitruspresse»,
Postfach, 5001 Aarau**
oder per E-Mail an: marina.djordjevic@azag.ch

Das Angebot ist gültig bis 31. Januar 2008 und gilt nur für die Schweiz

Leserpreis: Fr. 99.–
statt Fr. 129.–, zzgl. Porto Fr. 11.–