

Kräuterwissen Oktober 2017

EGK Newsletter

Zitronengewächse

Zitruspflanzen – Citrus / Rautengewächs = Rutaceae
Mandarinen, Orangen, Clementinen, Kumquat & Co.

 Geschichtliches

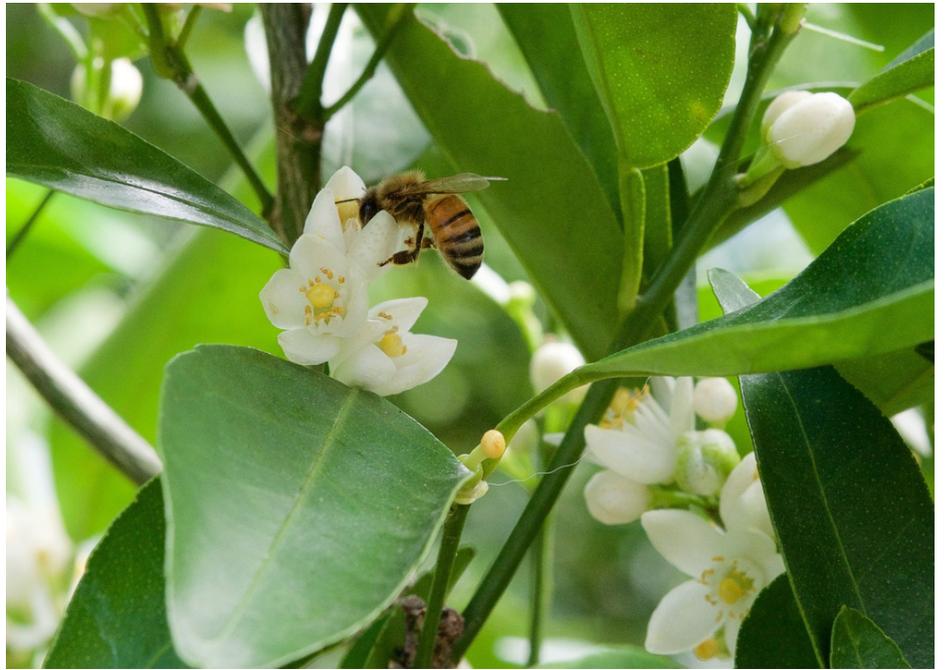
 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Zitrusfrüchte gehören zu den ältesten und bedeutendsten Obstsorten der Welt. Es finden sich zahlreiche Hinweise, dass diese Früchte schon vor über 4000 Jahren kultiviert wurden. Die vermutliche Urheimat der Zitrusgewächse erstreckt sich durch die Gebiete von Indien bis nach China. Im 16. Jahrhundert fanden die ersten Orangen ihren Weg von Südchina über die arabischen Reiche nach Europa, wo sie fortan in den Orangerien – Gewächshäusern – in Schlossanlagen kultiviert und veredelt wurden.

In biblischen Schriften wird die Zedratzitron (Citrus medica L.) speziell erwähnt: «Ziehet hinaus ins Gebirge und holet Zweige von wilden Ölbäumen, von Myrten, Palmen und von dichtbelaubten Zedratzitronen-Bäumen.» Diese waren für das alljährliche jüdische Laubhüttenfest von Bedeutung.

Dieses Fest, aber auch das vietnamesische Neujahrsfest Tet, das chinesische Mondkuchenfest oder die grossen, teils jahrhundertalten Sammlungen im Medici-Garten zeugen von der grossen geschichtlichen Bedeutung der Gattung der Citrus.



Botanik und Kultur

Es gibt kaum eine Pflanze, die so vollkommen das Bild des Südens in uns weckt wie die Gruppe der Citrus. Die Blüten verströmen einen erfrischenden und angenehmen Duft und versetzen uns immer wieder in Ferienstimmung. Es ist deshalb eigentlich nicht weiter erstaunlich, dass diese Gewächse, im Weltmassstab betrachtet, die wohl wichtigste Obstgehölz-Gattung und die Orange deren bekannteste Vertreterin ist.

Je nach Sorte sind verschiedene Wuchsformen wie Spalier, Stämmchen oder auch Büsche im Handel erhältlich. Die durchwegs immergrünen Gehölze sind heute mehrheitlich veredelt und lassen sich aus Stecklingen, je nach Sorte aber auch aus Samen ziehen.

Citruspflanzen benötigen einen gut besonnten und warmen Platz. Von Mitte Mai bis in den Herbstmonat Oktober hinein stehen sie im Freien, auf dem Balkon, der Terrasse oder einfach im Garten. Für die Überwinterung Ihrer südlichen Lieblinge benötigen Sie einen frostfreien und hellen Standort – z. B. Wintergarten, helles Zimmer, Treppenhaus, Waschraum etc. –, der zwischen fünf und zehn Grad gehalten werden sollte. In den Wintermonaten ist eher spärlich zu giessen, da die Pflanzen dann eine Art Ruhephase durchmachen. Dies ist weniger schädlich als lang andauernde Staunässe. Sobald sich die Blätter aber einrollen, müssen die Pflanzen vorsichtig gegossen werden.

Citruspflanzen sollten nicht zu häufig umgetopft werden und können eigentlich mit der entsprechenden Düngung viele Jahre im gleichen Topf gehalten werden.

Hin und wieder werden unsere Citrus leider von Schädlingen wie Blatt- oder Schildläusen, Spinnmilben, Pilzen und Bakterien befallen. Mit einer regelmässigen Kontrolle und den im Handel erhältlichen Bio-Spritzmitteln sollten Sie die nicht erwünschten Gäste aber recht gut im Zaum halten können.



Verwendung in der Natur- heilkunde

1928 gelang es dem ungarischen Wissenschaftler Albert Szentgyörgyi erstmals, das Vitamin C zu isolieren. Dafür erhielt er 1938 den Nobelpreis. Seither können Sie Vitamin C auch zu sich nehmen, ohne zu Früchten und Gemüse zu greifen. Trotzdem sind Zitrusfrüchte nach wie vor als beliebte Vitamin-C-Quellen bekannt und deshalb gerade im Winter zur Erkältungsprohylaxe beliebt.

Aus dem Saft frischer Zitronen können Sie sich auch ganz einfach wunderbare Naturkosmetikmittelchen zaubern. Hautflecken, Warzen, Hühneraugen und sogar Falten lassen sich damit behandeln. Einfach mit einer halbierten Zitronenscheibe einreiben oder eine Zitronenscheibe direkt auf die betroffenen Partien auflegen.

Aber auch müde Füße können mithilfe von Zitruspflanzen wieder belebt werden. Ziehen Sie die Schalen von unbehandelten Zitronen hauchdünn ab und legen Sie sie einige Tage in Weinessig. Massieren Sie damit Ihre müden Füße – das macht diese wieder munter.

Die Anwendung von den Inhaltsstoffen der Citrus ist wirklich sehr breit gefächert. Auf einen kurzen Nenner gebracht – Zitrusfrüchte sind gut für unser Wohlbefinden.

Verwendung in der Küche

Orangenkonfitüre, Sorbets, Saucen. Füllungen, Kuchen – sogar mit Käse – die Möglichkeiten, Zitrusfrüchte in der Küche zu verwenden, sind wirklich sehr umfassend, auch abseits von Desserts.

Früchte und Fleisch sind in diesem Fall eindeutig kein Widerspruch, denn ein Schweinebraten mit Orangen und Kumquats sieht nicht nur appetitlich aus, sondern schmeckt auch hervorragend. Salate mit Orangenschnitzen und mit einer feinen Orangensauce sanft übergossen könnten sogar Fleischliebhaber von der vegetarischen Küche überzeugen. Kombinieren Sie Orangen- und Grapefruitquarksaucen mit einem kleinen Pfannkuchen und schon haben Sie eine ganz einfach herzustellende Vorspeise zur Hand.

Lassen Sie doch Ihren kulinarischen Citrus-Ideen freie Hand und probieren Sie neue Gerichte einfach aus.



Rezept

Mandarinenparfait Für 6 Portionen

Zutaten

- 6 Mandarinen oder Clementinen
- 9 EL Agavendicksaft
- 2 Bio-Eier, frisch
- 1,5 dl Rahm
- ½ TL gemahlene Bourbon-Vanille

Jeder Mandarine einen Deckel abschneiden. Das Fruchtfleisch mit einem Kaffeelöffel herauslösen und durch ein Sieb streichen, den Saft auffangen. Man benötigt etwa 2 dl Saft.

Den Mandarinenensaft mit 3 EL Agavendicksaft aufkochen, weiterkochen bis der Saft auf 1 dl eingekocht ist, beiseite stellen und auskühlen lassen.

Eier und den restlichen Agavendicksaft zu einer schaumigen Masse aufschlagen. Mandarinenensaft unterrühren.

Den Rahm mit der Vanille steif schlagen, unter die Mandarinencreme ziehen. Die Masse in die ausgehöhlten Mandarinen füllen, die Deckel auf die Mandarinen legen. 4 Stunden oder länger tiefkühlen. Mandarinen zum Antauen 10 Minuten vor dem Servieren in den Kühlschrank stellen.