



Zitrusgewächse tragen oft Blüten und Früchte gleichzeitig.





# Sonnenfrüchte für die Winterküche

Aus dem fernen China kamen Zitruspflanzen einst nach Europa und wurden hier zu Prestigepflanzen des Adels. Heute können wir sie zu erschwinglichen Preisen als Gartenpflanzen kultivieren und im Handel aus einer Vielzahl an Varietäten wählen. **TEXT:** ELKE PAPOUSCHEK

**S**chon vor 4.000 Jahren wurden in China Zitruspflanzen kultiviert. In ihrer Heimat hatten sie einst einen derart hohen Stellenwert, dass nur der Kaiser und seine höchsten Beamten die Früchte als Tribut eintreiben durften und dafür eigens ein „Orangenministerium“ eingerichtet wurde. Es waren mitreisende Botaniker von

Alexander dem Großen, die während seines Feldzuges nach Persien und Indien auf einen „Wunderbaum mit goldenen Früchten“ stießen. Damit hatten sie die Zitronatzitrone entdeckt und brachten sie mit nach Europa. Gemeinsam mit Feigen, Dattelpalmen und anderen zählten Zitruspflanzen bald zu den ersten nicht frostfesten Pflanzen, die sich der euro-

päische Adel als Statussymbol leistete. Dem Kult um die Zitrusgewächse konnte sich auch Prinz Eugen nicht entziehen und ließ im Schlossgarten des Belvedere eine der modernsten Orangerien Europas errichten. Kaiserin Maria Theresia gab die große Orangerie in Schönbrunn in Auftrag, die sogar mit einer Fußbodenheizung ausgestattet war.

## KÜCHENGEHEIMNIS

### Grapefruit-Joghurt-Kuchen



**Zubereitung:** Für den Teigboden die Butter mit 80 g Zucker schaumig schlagen, die Eier nacheinander einrühren, Mehl unterheben und die Masse in eine Backform füllen. Bei 170 °C Heißluft rd. 15 Minuten lang backen, aus dem Rohr nehmen, mit der Marmelade bestreichen und auskühlen lassen. Drei Grapefruits auspressen – der Saft sollte rd. 250 – 300 ml ergeben – und mit dem restlichen Zucker und Agar-Agar-Pulver aufkochen. Unter ständigem Rühren ein bis zwei Minuten köcheln lassen und danach unter das Joghurt rühren. Die Creme auf den ausgekühlten Teigboden streichen. Aus den restlichen zwei Grapefruits Filets schneiden, darauf verteilen und im Kühlschrank rund zwei Stunden fest werden lassen.

**Zutaten:** 100 g zimmerwarme Butter, 180 g Rohrzucker, 4 Eier, 200 g glattes Mehl, 2 EL Marillenmarmelade, 5 Grapefruits, 1 kg Naturjoghurt, 1 TL Agar-Agar

**QUELLE:** [www.ichkoche.at](http://www.ichkoche.at)





© LAMID - STOCK.ADOBE.COM (LI), GORZH - STOCK.ADOBE.COM (RE)



Die Zitronatzitrone „Buddhas Hand“ (li.) ist eine Besonderheit.

## Limetten sind saftiger und aromatischer als Zitronen

**Mit ihr fing alles an.** Die allererste kultivierte Zitrusfrucht war wahrscheinlich die Zitronatzitrone, die heute vorwiegend in Sizilien, Griechenland und auf Korsika angebaut wird. Ihr Fruchtfleisch enthält zwar wenig Saft und schmeckt etwas bitter, geerntet wird sie aber wegen ihrer dicken Schale aus der man durch Kandieren Zitronat hergestellt. Ob höckrig-warzige Schalen oder seltsame Verformungen – bei den Zitrusfrüchten waren Kuriositäten immer begehrt. Eine besondere Form der Zitronatzitrone ist etwa die berühmte „Buddhas Hand“. Die Spitze ihrer Frucht ist in mehrere längliche Abschnitte unterteilt, die an die Finger einer Hand erinnern. Die eng mit den Zitronen verwandten kugeligen Limetten haben ein grünes Fruchtfleisch,

das saftiger und aromatischer ist als das der Zitronen. Ihre Schale kann grün oder gelblich gefärbt sein.

**Viel Vitamin C.** Sowohl von Zitronen als auch Limetten wird meist nur der Saft verwertet. Damit die Ausbeute möglichst groß ist, kann man die Früchte vor dem Auspressen auf einer festen Unterlage mit Druck hin und her rollen. Wo immer es möglich ist, sollte man beim Einkauf von Zitrusfrüchten auf Bioqualität und das Fairtrade-Gütesiegel achten. Die Schale von unbehandelten Bio-Zitronen verwendet man zum Aromatisieren von Süßspeisen. Dazu wird nur die dünne gelbe Schicht, welche die gewünschten ätherischen Öle enthält, fein geraspelt. Die weiße Schicht darunter ist hingegen mit Bitterstoffen angereichert. Gefrorene Zitronen- oder Limettenscheiben lassen sich gut als Ersatz für Eiswürfel verwenden. Sie kühlen Getränke und geben

ihnen ein erfrischendes Aroma. Das Zitronenöl der Schale wird auch für die Herstellung von Duftstoffen und Kosmetika verwendet. Der Saft von Zitronen und Limetten wird als Vorbeugung gegen Erkältungskrankheiten und zur Stärkung des Immunsystems geschätzt. Er sollte nicht oder nur sehr kurz erhitzt werden, damit nicht zu viele wertvolle Inhaltsstoffe verloren gehen.

## Alle Zitrusfrüchte zählen zur Pflanzenfamilie der Rautengewächse.

**Süß und saftig.** Orangen sind die am häufigsten angebauten Zitrusfrüchte, als Hauptproduzenten gelten die USA, Mittel- und Südamerika sowie die Mittelmeerländer. Die robusten, pflegeleichten Rundorangen werden vor allem für die

## KÜCHENGEHEIMNIS

### Fenchel-Apfelsalat mit Zitronensauce

**Zubereitung:** Joghurt, Öl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Honig zu einem Dressing verrühren und abschmecken. Fenchel putzen, Äpfel waschen und beides in feine Streifen schneiden. Alles miteinander gut vermischen, Sonnenblumenkerne darüber streuen und servieren.

**Zutaten (4 Portionen):** 4 – 5 EL Joghurt, 1 EL Öl, Saft einer Bio-Zitrone, Salz, Pfeffer, etwas Honig, 2 – 3 Fenchelknollen, 1 – 2 Äpfel, 2 EL Sonnenblumen- oder Kürbiskerne

**QUELLE:** www.umweltberatung.at



© MARKUS MAINKA/XAVIER (2)/SUPERGAT7 - STOCK.ADOBE.COM



Winzig klein bis ganz schön groß: Von der Kumquat bis zur Grapefruit reicht das Angebot der Zitrusfrüchte.

Saftproduktion angebaut. Etwas aufwändiger in der Kultur sind Navelorangen. Diese leicht schäl- und teilbaren Früchte kommen für den Frischverzehr auf den Markt. Auch Orangen sind willkommene Vitamin C-Spender, der frische Saft von Blutorange ist dank der enthaltenen Anthozyane als Radikalfänger sogar noch etwas gesünder. Weil Orangen recht lange haltbar sind, werden sie vollreif geerntet. Zuhause kann man sie bei Zimmertemperatur ein bis zwei Wochen lagern. Aus der dicken Schale der Bitterorangen (Pomeranzen) wird Aranzini (Orangeat) hergestellt, die ätherischen Öle verwendet man zum Aromatisieren, z. B. von Cointreau.

**Gesunde Bitterstoffe.** Grapefruits tragen ihren Namen, weil sie wie Trauben zu mehreren am Baum wachsen. Von der Insel Barbados, die auch als kleines Paradies bezeichnet wurde, stammen erste Berichte über die Frucht aus dem 18. Jahrhundert. Darauf geht wohl auch der schöne botanische Name der Grapefruit – *Citrus x paradisi* – zurück. Unter einer relativ dünnen Schale befindet sich das blassgelb-weiß oder rosa gefärbte, saftige Fruchtfleisch, welches den Stoffwechsel und die Verdauung fördert sowie den Kreislauf und das Immunsystem stärkt. Die hellfleischigen Sorten sind etwas bitterer als die rot- oder rosafleischigen. Öl aus Grapefruitkernen hat eine keimtötende Wirkung und ist in verschiedenen Kosmetika und Naturheilmitteln enthalten. Pampelmusen sind mit einem Durchmesser von bis zu 30 cm die Riesen unter den Zitrusfrüchten und eine eigene Art. Geschmacklich ist die Pampelmuse

häufig noch bitterer als die Grapefruit. Die birnenförmige Pomelo ist eine Kreuzung aus Grapefruit und Pampelmuse, ihr Geschmack ist etwas süßer als der typischer Grapefruits und herber als der von Orangen. Das Fruchtfleisch ist auch im reifen Zustand sehr fest und eignet sich gut als Grundlage für Obstsalate, zum Verfeinern von Blattsalaten, aber auch für Kuchen und Desserts.

**Praktische Snacks.** Die Mandarine stammt vermutlich aus dem Grenzgebiet zwischen Indien und China und wird schon in Schriften aus dem 12. Jahrhundert erwähnt. Heute verwenden wir die Bezeichnung Mandarine auch als Überbegriff für Varietäten, wie Clementine oder Satsumas. Ein Merkmal aller Mandarinenarten ist die leichte Schälbarkeit, die sie zur idealen Zwischenmahlzeit für unterwegs macht. Diese Früchte enthalten zwar weniger Vitamin C, aber beachtliche Mengen der Vitamine A, K und diverser Mineralstoffe. Kumquats sind die kleinsten essbaren Früchte unter den Zitrusgewächsen und werden als einzige samt der Schale verspeist. Aus China stammend, wurden sie in Europa zunächst nur als Zierpflanze verwendet. Als Kübelpflanze ist die Kumquat hart im Nehmen und verträgt sogar kurzfristig Frost mit  $-5^{\circ}\text{C}$ . Diese Früchte kommen meist unbehandelt auf den Markt und können daher nach dem Waschen mit der Schale verspeist werden. Ihr leicht herber Geschmack harmonisiert fein mit dem süßlichen Fruchtfleisch. Die Calamondin ist eine Kreuzung aus Mandarine und Kumquat, die das robuste Wesen und Aroma der Kumquat mit dem reichen Fruchtansatz der Mandarine vereint. Sie

duftet allerdings süßer als sie schmeckt. Wer sie dennoch verwerten will, z. B. für Marmelade, muss sie zuvor von der Schale befreien.

**Zitruspflanzen gießt man mit handwarmem, kalkfreiem Wasser.**

**Selber ziehen.** Im Garten und auf der Terrasse brauchen Zitruspflanzen ein sonniges, geschütztes Plätzchen. Gelesen wird mit Regenwasser oder kalkarmem Leitungswasser, das man auf Umgebungstemperatur erwärmen lässt. Das Gießwasser soll die Erde nicht nur oberflächlich befeuchten, aber auch keine Staunässe bewirken. Bis Mitte August wird ein- bis zweimal pro Woche mit Zitrusdünger gedüngt. Theoretisch tragen Zitruspflanzen das ganze Jahr über Früchte, da sie gleichzeitig blühen und fruchten. Tatsächlich bleiben die Pflanzen aber nur gesund, wenn man ihnen im Winter eine Ruhepause gönnt. Von Anfang November bis Mitte Februar verbringen sie diese kühl, bei  $5$  bis  $10^{\circ}\text{C}$ , werden eher trocken gehalten und nicht mehr gedüngt, damit sie Kraft schöpfen und dann ab Mitte März mit der Blüte durchstarten. Am besten eignet sich dafür ein helles, ungeheiztes Stiegenhaus oder eine Veranda. Ab Mitte Mai, sobald keine Frostgefahr mehr besteht, kommen die Pflanzen an ihren Sommerplatz ins Freie. Das geschieht aber nicht von heute auf morgen, sondern über mehrere Tage, in denen die Pflanzen langsam an die Sonne gewöhnt werden.  **REDAKTION**