Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 12

Artikel: Die Karriere des grossen C
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-726272

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 21.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Karriere des grossen C

Die Mutter aller Orangen ist wohl die Bitterorange. Heute zählt die Süssorange zu den vier wichtigsten Fruchtsorten der Welt und gilt als Vitamin-C-Spenderin par excellence.

REZEPT UND BILD: SAISONKÜCHE; HAUPTBILD: CLAUDIA LINSI

Es macht ganz den Anschein, als stamme Citrus sinensis, die chinesische Zitrusfrucht oder Süssorange, aus Südchina. Ins alte Europa brachten sie die Mauren, die in Spanien einfielen und das Gebiet von Granada bis Sevilla in einen blühenden Zitrushain verwandelten. In Sizilien bauten die Sarazenen sie an, in die Neue Welt gelangte sie dank Kolumbus – und zwar zuerst nach Hispaniola, der zweitgrössten Antilleninsel östlich von Kuba (heute Dominikanische Republik und Haiti). Durch die spanischen Entdecker und die Indianer verbreiteten sich die Orangen in Florida. Die Apfelsine ist die meistangebaute Zitrusfrucht auf der Welt.

Es war auch früher nicht anders als heute: Reiche Leute müssen die neusten Trends immer zuerst haben. So war es im Barock das Nonplusultra, Orangenbäume zu züchten und zu überwintern. Darum liess sich Frankreichs Sonnenkönig Louis XIV. von seinem Hofarchitekten Jules Hardouin Mansart eine Orangerie bauen, die 1200 Bäumchen in Silberkübeln und weiteren exotischen Pflanzen Platz bot. Wenn Versailles eine hatte, musste Schönbrunn auch eine haben. Beide Orangerien sind für ihre Grösse und ihre Vollkommenheit weltberühmt.

Je dünner die Schale und je praller das Fruchtfleisch, desto saftiger die Orange. Beim Kauf nicht auf die Grösse der Frucht, sondern aufs Gewicht achten. Und noch etwas: Die Farbe hat nichts mit der Reife zu tun. Das wird zwar oft behauptet, ist aber falsch. Orangen sind keine Tropenfrüchte, sondern subtropische Gewächse. Sie ertragen Frost besser als Zitronen, und wenn es ein paar Monate lang kühler wird, entwickeln sie ein schönes Orangerot. Ähnlich wie der Mensch: Der verfärbt sich auch, wenns kalt ist. Damit er sich dabei nicht erkältet, hilft ihm die Orange als exzellente Vitamin-C-Lieferantin. ■

Orangensalat mit Feigen und Zimt

Ergibt 4 Portionen als Dessert

4 Orangen
3 getrocknete Feigen
1 EL Zucker
1 Zimtstange
1 TL Orangenblütenwasser
(5 ml für 1/4 l Flüssigkeit)
1 TL Puderzucker
1/2 TL Zimtpulver
einige Pfefferminzblättchen

➤ 3 Orangen mit einem scharfen Messer schälen, sodass auch die weisse Innenhaut entfernt wird. Orangen quer in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Diese auf einer Platte auslegen. Restliche Orange auspressen und mit dem Saft des noch an den abgeschälten Orangenschalen haftenden Fruchtfleisches in ein Pfännchen geben. Feigen in 1/2 cm breite Scheiben schneiden. Mit Zucker, Zimtstange und Orangenblütenwasser im Orangensaft aufkochen. Zugedeckt auskühlen lassen. Über die Orangenscheiben geben, etwas ziehen lassen und ab und zu mit dem Saft begiessen.

➤ Zucker und Zimt mischen, den angerichteten Salat damit bestäuben und mit etwas Pfefferminze garnieren.

Orangenblütenwasser wird in der nordafrikanischen Küche häufig verwendet. Es ist auch Sitte, sich die Hände vor und nach dem Essen mit Wasser zu waschen, das mit einigen Tropfen Orangenblüten- oder Rosenwasser parfümiert wurde.

Zubereitungszeit ungefähr 20 Minuten
+ 30 Minuten ziehen lassen.
Pro Person ca. 2 g Eiweiss, mind. 1 g Fett, 24 g Kohlenhydrate, 450 kJ/110 kcal

Mit der neuen Saisonküche wirds ein Fest
Ob für Weihnachten oder Silvester – die aktuelle Saisonküche hat gleich zwei Festtagsmenüs rezeptiert. Und viele weitere Köstlichkeiten. Das Kochmagazin erscheint monatlich. Das Jahresabonnement kostet nur 25 Franken; Bestellungen oder Gratis-Probeexemplar: www.saison.ch oder Tel. 0848 87 77 77 (Normaltarif).

DAS BEWIRKEN ORANGEN

Allergien
Wer an Heuschnupfen leidet und auf Birkenpollen reagiert, für den können auch Orangen eine Gefahr darstellen.

Cholesterin
Pflanzen enthalten kein Cholesterin. Orangen darf man daher ohne schlechtes Gewissen geniessen – auch wer auf seine Blutfettwerte achten muss.

Diabetes
In den meisten Obstsorten steckt viel Fruchtzucker, der langsamer ins Blut geht als Traubenzucker. Zudem bremsen die Ballaststoffe den Anstieg des Blutzuckerspiegels. Orangen sind daher für Insulin spritzende Diabetiker geeignet – die Kohlenhydrate müssen angerechnet werden. Andere Zuckerkranke sollten nicht mehr als zwei Orangen aufs Mal verzehren.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
In 100 Gramm der auch als Apfelsine bekannten Frucht stecken winzige 0,2 Gramm Fett. Orangen sind daher keine Belastung für den Organismus. Die in den runden Fitmachern steckenden bioaktiven Pflanzenstoffe schützen die Zellen und beugen Herzinfarkt und Krebs vor. Bluthochdruck ist ebenfalls kein Grund, keine Orangen zu verzehren. Diese senken ihn sogar.

Übergewicht
Frische Orangen enthalten 47 Kalorien pro 100 Gramm. Dazu 9,2 Gramm Kohlenhydrate, viel Vitamin C, B-Vitamine, Kalium, Magnesium, Kalzium, Phosphor, Beta-Carotin und Bioflavonoide. Wegen niedrigen Kalorien- und hohen Wasseranteils sind Orangen bezüglich Übergewicht absolut unverdächtig.

Verdauung
Orangen haben einen sehr günstigen Einfluss auf die Verdauung. Gerade wer zu Verstopfung neigt, sollte frisches Obst – und damit auch Apfelsinen – essen. Besonders frisch gepresster Orangensaft ist leicht verdaulich, bringt das Immunsystem in Schwung und ist ideal in der Rekonvaleszenz.

Fachliche Beratung: *Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich*