

Weihnachtsfeeling aus Südost

Autor(en): **Labhart, Gaby**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **91 (2013)**

Heft 12

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-726105>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Die Wirkung von Mandarinen

Allergien

Zitrusfrüchte sind sehr gesund, aber manche Menschen reagieren mit Allergiesymptomen wie zum Beispiel Hautausschlag, nachdem sie eine solche Frucht verzehrt haben. Mandarinen und Clementinen gehören zwar ebenfalls zu den Zitrusfrüchten, Allergien auf sie sind jedoch sehr selten.

Cholesterin

In Mandarinen steckt kein Cholesterin, dafür aber eine gehörige Portion an Flavonoiden. Diese sogenannten sekundären Pflanzenstoffe haben einen günstigen Einfluss auf den Cholesterinspiegel. Personen mit erhöhten Blutfettwerten sollten also unbedingt auch Mandarinen in ihren Speiseplan einbauen.

Diabetes

Mandarinen enthalten etwa 10 Gramm Kohlenhydrate in 100 Gramm des Fruchtfleisches. Insulinpflichtige Diabetiker müssen dies in ihrem Tagesplan berücksichtigen.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Mandarinen weisen viele gute Inhaltsstoffe auf, darunter auch reichlich Antioxidantien, Mineralstoffe, Vitamine und ätherische Öle. Wer also die Zitrusfrucht regelmässig isst, tut seinen Blutgefässen und seinem Herz-Kreislauf-System ganz allgemein Gutes. Zudem liefern Zitrusfrüchte viel Kalium, das als Gegenspieler des Kochsalzes hilft, den Blutdruck zu regulieren. Der hohe Anteil von Vitamin C stärkt überdies das Immunsystem.

Übergewicht

Mit 50 Kalorien auf 100 Gramm Fruchtfleisch sind Mandarinen ein idealer Bestandteil einer schlanken Ernährung. Darüber hinaus enthalten die Südfrüchte viele weitere gesunde Stoffe wie Kalium, Kalzium, Magnesium, Vitamin A und Vitamin C.

Verdauung

In Zitrusfrüchten steckt der Ballaststoff Pektin, der einerseits den Appetit reguliert und andererseits die Darmaktivität unterstützt.

Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II,
Ernährungswissenschaftlerin, Zürich



Bild: Claudia Linsi

Weihnachtsfeeling

Die edle, etwas abgeplattete Schwester der Orange ist eine kleine Chinesin, wächst aber am besten auf Mauritius. Wieso heisst sie Mandarine?

M andarin stammt vom malaischen Wort «menteri» (Berater, Verwalter, Minister) und wurde mit dem portugiesischen Verb «mandar» (befehlen) zu «mandarin». Dieses wurde dann nach China exportiert und für dortige hohe Beamte verwendet. Auf Chinesisch heisst ein solcher Beamter übrigens «guan».

China ist riesig und hat viele Dialekte. Also suchten die Mandarine eine Beamtensprache, mit der sie sich im ganzen Reich verständigen konnten. Diese Spra-

che, die eine ähnliche Funktion hatte wie Latein in Europa, wurde von den Europäern Mandarin genannt. Das Mandarin basiert auf dem in Peking gesprochenen Dialekt und ist die Lingua franca Chinas.

Und nun? Die Mandarine? Ach ja, die Mandarine, diese süsse Verheissung, heisst vermutlich so, weil ihre Farbe in der Kleidung der Mandarine dominant war. Glauben Sie nicht? Dann vielleicht, weil die Mandarinen so teuer und köstlich waren, dass sich nur die Oberschicht und die Mandarine den Genuss leisten konnten. Auch nicht gaubwürdig? Okay, letzter Versuch: Der Name ist vom Namen der Insel Mandara, dem heutigen Mauritius, abgeleitet, wo die Mandarinen ganz besonders gut gedeihen. Geben wir es zu: Man weiss es nicht genau, woher die Mandarine ihren Namen hat.



aus Südost

Was man weiss: Vor etwa 200 Jahren ist sie aus China zu uns gekommen, 1805 erreichten die ersten Früchtchen England, ab etwa 1820 beginnt der Anbau im Mittelmeerraum.

Und jetzt kommt ihre ganz grosse Jahreszeit, wenn Kerzenschimmer und wohlige Wärme in den Stuben Einzug halten. Dann verbreiten ihr betörender Duft und ihre frische Süsse genau das richtige vorweihnachtliche Feeling. Der Duft kommt übrigens aus der Schale, die diese wundervollen Öle enthält, die uns glücklich machen.

Wärme und Sonne, jedoch auch kühlere Winterabschnitte sind für das Ausreifen der Früchte förderlich. Es gibt Mandarinenarten, denen Temperaturen bis zu minus zwölf Grad nichts anhaben können. Coole Schönheit. Gaby Labhart

Ihr leuchtendes Orange weckt die Vorfreude auf die Weihnachtszeit: Mandarinen und Clementinen gehören einfach zum Advent.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Bild: www.coop.ch/rezpte

Mandarinen-Creme mit Mandelkrokant

Zutaten Für 2 Personen

Creme

- 3–4 Mandarinen oder Clementinen, nur Saft (ergibt ca. 1,5 dl)
- 1 EL Zitronensaft
- 40 g helles Marzipan, gerieben
- ½ Vanillestängel, längs aufgeschnitten, Samen ausgekratzt
- ½ EL Maizena
- 1 frisches Ei
- 25 g Zucker
- ½ dl Rahm

Krokant

- 10 g Mandelstifte
- 25 g Zucker
- 1 TL Wasser

Creme: Mandariniensaft mit allen Zutaten bis und mit Zucker mit dem Schwingbesen verrühren, unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Sobald die Masse bindet und cremig wird, die Pfanne sofort von der Platte nehmen, ca. 2 Min. weiterrühren. Creme durch ein Sieb in eine Schüssel giessen, zugedeckt auskühlen, ca. 1 Std. kühl stellen. Rahm steif schlagen, sorgfältig unter die Creme ziehen.

Krokant: Mandeln in einer Chromstahlpfanne bei mittlerer Hitze hellbraun rösten, dicht auf ein Backpapier geben. Zucker und Wasser in derselben Pfanne ohne Rühren aufkochen. Hitze reduzieren, unter gelegentlichem Hin-und-her-Bewegen der Pfanne köcheln, bis ein mittelbraunes Caramel entsteht. Caramel über die Mandeln giessen. Mandelkrokant ca. 15 Min. auskühlen, dann in Stücke brechen. Mandarinencreme damit verzieren.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Kühl stellen: ca. 1 Std.

Energiewert/Person ca. 1675 kJ/400 kcal