

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 58 (2001)  
**Heft:** 12: Flechten : die unbekannten Winzlinge

**Artikel:** Die grosse Blonde mit dem saftigen Aroma...  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-558156>

#### 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:** 28.01.2026

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

# Die grosse Blonde mit dem saftigen Aroma ...



**Am Anfang war der Apfel. Oder doch die Banane? Bibelgelehrte und Obstkundler sind sich da nicht so sicher. Vielleicht war es gar eine Apfelsine, womit Eva Adam lockte? Schon lange ist auch bei uns der winterliche Garten Eden nicht mehr nur mit Lageräpfeln gefüllt: Eine Sünde wert sind auch Zitrusfrüchte, die längst keine Exoten mehr sind, sondern in allen Ländern rund ums Mittelmeer gedeihen.**

## Orangen (*Citrus sinensis*)

sind weltweit nicht nur die beliebtesten, sondern auch die meistproduzierten Zitrusfrüchte und in vielen Ländern ein wichtiger Wirtschaftsfaktor. Größter Produzent von Apfelsinen ist Florida (Marktanteil: 70 Prozent), große Anbaugebiete gibt es auch in Brasilien, Spanien und Südafrika.

Auf Plantagen wurden sie erstmals im 19. Jahrhundert rund um Valencia gezüchtet. Der deutsche bzw. lateinische Name der Orange «Apfelsine» bzw. «*Citrus sinensis*» erinnert da-

ran, dass die fremden «Äpfel» aus China stammen. Als die Holländer und die Deutschen im 16. Jahrhundert mit der Orangenzucht begannen, entstanden zunächst hölzerne, abbaubare Winterunterkünfte für die kälteempfindlichen Zitrusgewächse. Im 17. Jahrhundert baute man dann ortsfeste Häuser (Orangerien), die nicht nur als Wintergärten für die Pflanzen, sondern mit ihren reich ausgestatteten, heizbaren Salons und Badestuben auch dem Vergnügen der höfischen Gesellschaft dienten.

Orangen sind das ganze Jahr über erhältlich, doch die Hauptsaison liegt im Winter. Die meisten der bei uns verkauften Früchte werden von November bis Mai aus dem Mittelmeerraum importiert. Die Saison beginnt aber schon im Oktober mit den Blond-Orangen (Navel), dann folgen die Blutorangen und zuletzt die Spätsorten («Valencia Late»), die im März reif sind, aber oft noch bis in den Sommer hinein am Baum hängen. Zwischen Juli und September werden vielfach auch kalifornische und südafrikanische Orangen angeboten.

Die Farbe der Orange sagt nicht unbedingt etwas über den Reifegrad aus, denn sie ist von der Sorte und den Klimaeinflüssen abhängig. Ein relativ kühles Klima intensiviert das Orange, während konstant warme Temperaturen einen eher gelblichen Farbton erbringen. Grüne Flecken auf der Schale sagen, dass die Frucht reif ist, aber hin und wieder tiefere Nachttemperaturen ertragen musste.

**Navel-Orangen** (Navel, Navelina, Navel Late) kommen in bester Qualität aus dem Mittelmeerraum (vorwiegend Spanien). Der «Nabel» ist eigentlich ein zusätzlicher Kranz aus Fruchtblättern, also eine Frucht in der Frucht. Diese Orangen sind knackig, hervorragend im Geschmack, einfach zu schälen, leicht zu zerreiben und in erster Linie frisch zu essen. Falls man Saft daraus macht, sollte er ganz frisch getrunken werden, lässt man ihn stehen, stellt sich ein bitterer, nicht so angenehmer Geschmack ein. Die israelischen **Jaffa-Orangen** (Sorten: Shamouti, Ovali) sind gross, kernlos, säurearm, saftig und süß. Die gut haltbaren Früchte sind ab Januar bis in den April hinein erhältlich. Die «Jaffa Late» gibts noch bis Juni.

**Blutorangen** (Sorten: u.a. Moro, Ruby, Sanguinelle, Tarocco) haben kleine bis mittelgrosse Früchte, sind meist saftiger, aber auch saurer als die «Blondinen». **Moro**: Von Mitte Dezember bis weit in den Februar hinein ist die kräftige Sizilianerin mit dem süssauren Fruchtfleisch erhältlich und ideal zum Auspressen. **Tarocco**: Auch sie kommen aus Sizilien, sind gewöhnlich von Dezember bis März zu kaufen und eignen sich zum Rohessen. Das Fruchtfleisch ist zart und süß. Die sizilianische **Sanguinelle** ist mittelgross, das weiche kernarme Fruchtfleisch hat einen kräftigen süß-säuerlichen Geschmack.

★★★ **Energie/Wichtigste Inhaltsstoffe:** Pro 100 Gramm: 176 kJ/41 kcal, 50 mg Vitamin C, 175 mg Kalium, Kalzium, Zink, Selen, Carotin, Folsäure, B-Vitamine und Vitamin K.

♥♥♥ **Gesundheit:** Orangen liefern vieles, was der Gesundheit dient: Carotinoide hemmen die Krebsentstehung, Vitamin C stärkt das Immunsystem, Flavonoide schützen vor

Herz- und Kreislaufkrankheiten. Zudem sind sie leicht verdaulich, wirken darmregulierend, verdauungsfördernd und durch den Kaliumgehalt blutdruckregulierend.

☞ **In der Küche:** Ausser zum Frischverzehr, für Obstsalat und Marmelade, als Beilage zu Wild, Geflügel, Fisch (filetiert), für Saucen, Würzbutter, Cremes, Gebäck (abgeriebene Schale). Orangenblütenwasser ist ein klares, duftendes Destillat aus den noch geschlossenen Blüten des Orangenbaums, das zum Aromatisieren von Süßspeisen, Speiseeis und Gebäck gebraucht wird. ➔

## Vor dem Essen waschen

Zum Schutz vor Schimmelpilzen werden Zitrusfrüchte in der Regel mit Thiabendazol behandelt. Der Wirkstoff bleibt fast vollständig auf der Schale, geht nur in Spuren in den essbaren Teil über.

Beim Schälen, Zerteilen und Saftpressen können Rückstände von Thiabendazol über die Hände an das Fruchtfleisch gelangen. Deshalb sollten die Zitrusfrüchte unbedingt mit warmem Wasser gewaschen und mit Wegwerftüchern trocken gerieben werden. Hände waschen nicht vergessen.

## Was heisst unbehandelt?

Die Schalen der Zitrusfrüchte sind oft stark mit Pestiziden, Konservierungsstoffen und Wachsen belastet. Deshalb bietet der Handel – zu höheren Preisen – «unbehandelte» Früchte an. Bei dieser Deklaration sollte der Verbraucher davon ausgehen können, dass keine Pflanzenschutzmittel verwendet wurden, und bei der Kennzeichnung «nach der Ernte unbehandelt» keine Oberflächenbehandlung und Konservierung mehr vorgenommen wurde. Verschiedene Tests haben aber erwiesen, dass unbehandelt nicht immer mit unbelastet gleichzusetzen ist. Auf ausgewiesene Bio- oder Ökoware ist hingegen meist Verlass. Bio-Zitronen und -Orangen erkennt man auch daran, dass die Schale nicht so wachsglänzend ist und hier und da kleinere Fehler aufweist.