

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

Artikel: ...und ihre ganze bunte Sippe
Autor: [s.n.]
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-558157>

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: 27.01.2026

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



Zitrusfrüchte gehören zu den ältesten Kulturpflanzen und sind heute – zusammen mit Trauben – das wirtschaftlich wichtigste Obst der Erde. Gefragt sind nicht nur Früchte und Säfte, man verwendet sie auch für Limonaden, Marmeladen, aromatisierte Tees, Parfüms, ätherische Öle und als Heil- und Gewürzpflanze.

Mit Ausnahme der Grapefruits, die von den Westindischen Inseln kommen, stammen alle Zitrusfrüchte aus Südostasien. Vor über 4000 Jahren wurden sie schon in China, Indien und an den Hängen des Himalaya kultiviert. Heute gedeihen Zitrusgewächse in allen warmen und tropischen Zonen von Kalifornien über den Mittelmeerraum bis nach Japan. Da sie meist in Monokulturen wachsen, hat der Einsatz von Chemikalien und Kunstdünger zugenommen.

Botanisch gehören sie zur Grossfamilie der immergrünen Rautengewächse (Rutaceae) und darin zur Unterfamilie Citroideae. Typisches Merkmal der Gattung Citrus sind spezielle ätherische Öle in Blättern, Blüten und Früchten, die ein einzigartiges, herrlich erfrischendes Aroma entfalten.

Grapefruit (*Citrus paradisi*)

Wie alle Zitrusfrüchte gehören sie zu den Beeren, und tatsächlich wachsen Grapefruits in

Büschen, Trauben (engl. grapes) an Bäumen, die bis zu 15 Meter hoch werden können. Wo die Grapefruit herkommt, weiß man nicht genau, vermutet wird eine Zufallskreuzung zwischen Pampelmuse und Apfelsine. Die grosse, bitter-säuerliche Frucht hat in der Regel eine gelbe Schale und helles Fruchtfleisch. Daneben gibt es rosa-schalige Sorten, die milder und süßer schmecken. Am besten gedeiht sie in den tropischen und subtropischen Gegenenden der Welt, bekannt für ausgezeichnete Qualität sind vor allem Florida und Texas. Geerntet werden Grapefruits zwischen Mitte Oktober und Anfang August.

Seit einigen Jahren ist auch eine Kreuzung aus Pampelmuse und Grapefruit auf dem Markt: **Sweeties** sind birnenförmig, die grün-gelbe Schale ist grobporig und schwammig dick, der Geschmack ist aromatisch und süß. Sie kommen von September bis Mai aus Israel.

★★★ Pro 100 Gramm: 164 kJ/39 kcal, 44 mg Vitamin C, 180 mg Kalium, viel Zink

♥♥♥ Die frische Frucht wirkt appetitanregend, verdauungsfördernd und darmreinigend. Grapefruitsaft, auf die Haut aufgetragen, verleiht einen rosigen Teint, wirkt antiseptisch und beugt Entzündungen vor. Das ätherische Grapefruitöl findet Verwendung in der Aromatherapie, denn es regt an und belebt, wenn man sich müde oder depressiv fühlt. Besondere starke Beachtung erhielt vor einigen Jah-

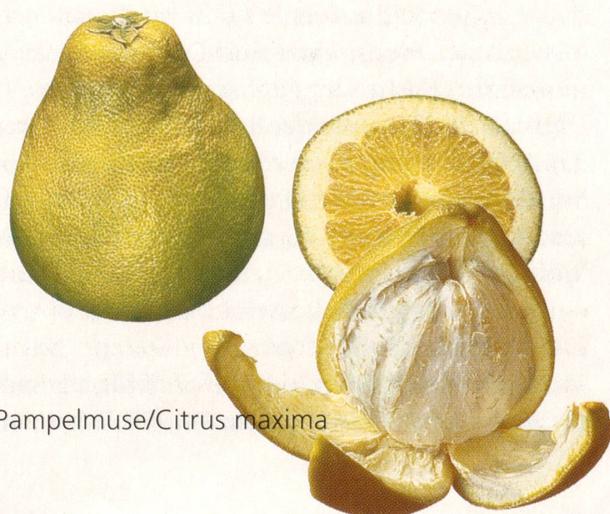
ren der Extrakt aus Grapefruitkernen, der eine breite entzündungshemmende, desinfizierende, antivirale und antibakterielle Wirkung hat.

Bei allen Zitrusfrüchten stecken in der weissen Schicht zwischen Schale und Frucht Bioflavonoide, welche die Durchlässigkeit und Brüchigkeit von haarfeinen Blutgefäßen (Kapillaren) vermindern. Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass der vor allem in den Häutchen und der weissen Innenhaut enthaltene Ballaststoff Pektin die Konzentration von «schlechtem» Cholesterin herabsetzt.

☞ Lagern sollte man Grapefruits bei Zimmertemperatur (etwa 14 Tage). Vielerorts gehört eine halbe Grapefruit (bzw. der Saft) als Muntermacher und Vitaminspender zu einem ordentlichen Frühstück, in der Schweiz tischt man sie auch gerne als gesundes Dessert auf. Ihr Aroma passt aber auch zu pikanten Speisen, beispielsweise zu herzhaften grünen Salaten, Currygerichten, Ente oder Fisch.

Pampelmuse (*Citrus grandis /C. maxima*)

Auf dem Markt findet man bei uns kaum Pampelmenen. Wenn man die Bezeichnung trotzdem oft liest oder hört, handelt es sich in den allermeisten Fällen um eine falsche Bezeichnung der Grapefruit. Einzig die Sorten «Goliath» mit gelbem Fruchtfleisch oder «Chandler» mit rosafarbenem Fruchtfleisch, die in Israel von Oktober bis Mai geerntet werden, sind hin und wieder bei uns zu finden. Sie erfreuen sich wachsender Beliebtheit, weil ihnen der oft etwas bittere Nachgeschmack der Grapefruit fehlt. Hauptanbaugebiete der ech-



ten «pompelmoes» (holländisch für «prächtige Frucht») im Stammland Südostasien sind Malaysia, Thailand, Taiwan, Japan und China. Zu nennen sind aber auch USA, Brasilien und Israel. Pampelmenen, die auch Pumelos oder Pummelos genannt werden, sind rund oder birnenförmig, sehr gut haltbar und saftig-süß. Sie erreichen einen Durchmesser bis zu 20 Zentimeter, werden oft einige Kilogramm schwer, haben eine grüngelbe, sehr dicke Schale und eine Reifezeit bis zu zwei Jahren.

Die bei uns bekannte **Pomelo** aus Israel ist eine Kreuzung zwischen Grapefruit und Pampelmuse/Pumelo. Ihre Schale ist unbehandelt und eignet sich daher als Ersatz für abgeriebene Zitronenschale.

☞ Man verwendet sie ähnlich wie Grapefruits. Aufbewahren lassen sie sich etwa eine Woche lang bei Zimmertemperatur.

Kumquat (*Fortunella sp.*)

Die kleinste aller essbaren Zitrusfrüchte, eine Art Zwerg-Orange in Pflaumengröße, kam aus China und Japan als Zierpflanze zu uns. Kumquats gehören nicht zu den Citrusfrüchten, sondern zur Gattung *Fortunella* und werden auch Goldorangen oder Zwergpomeranzen genannt. Sie stammen aus Vietnam und China und sind in den trockenen Monsungebieten von Indien über China bis Japan weit verbreitet. Da die Schale dünn und normalerweise unbehandelt ist, kann man sie mitessen. Kumquats gibt es kugelförmig (häufig im Fernen Osten) und länglich (vorwiegend in den Mittelmeerlanden und den USA). Sie sind nicht so kälte- und frostempfindlich wie die anderen Zitrusarten und überstehen schon mal Minustemperaturen von acht Grad. Unreife Früchte haben eine grünliche Schale, überreife sind weich und neigen zu Faulstellen.

★★★ Pro 100 Gramm: 270 kJ/64 kcal, 40 mg Vitamin C, 200 mg Kalium, Karotin.

☞ Halbierte oder in Scheiben geschnittene Kumquats verfeinern und aromatisieren Geflügel- und Lammgerichte, Reis-, Obst- und Blattsalate, Süßspeisen und Mixgetränke; aus den ganzen Früchten stellt man eine würzig-aromatische Konfitüre her. Rollt man die Kum-

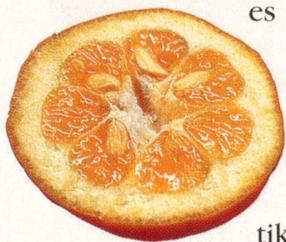
quats leicht zwischen den Handflächen, verteilt sich das ätherische Öl gleichmäßig und verleiht ihnen noch mehr Aroma. Aufbewahrt werden reife Früchte 5 Tage bei Zimmertemperatur oder 3 Wochen im Kühlschrank.

Bitterorange (*Citrus aurantium*)

Roh essen kann man die Pomeranze oder Bitterorange mit der dunkelorangefarbenen, höckerigen, dicken Schale nicht. Denn wenn darunter überhaupt Fruchtfleisch steckt, ist es sehr sauer und bitter, oft sind die Früchte aber hohl.

Das aus der Schale gepresste Öl wird als Duftstoff in Seifen, Kosmetika, Parfüms und Reinigungs-

mitteln eingesetzt. Man verwendet es auch als Geschmacksstoff in Orangenmarmelade und Likören wie Curaçao, Cointreau und Grand Marnier. Pomeranzen-Blüten liefern das exquisite Neroli-Öl. Hauptanbaugebiete sind Italien, Spanien, Marokko, Guinea und Paraguay, wo die Pomeranze meist ohne die Anwendung von Insektiziden oder Fungiziden kultiviert werden kann.



Mandarine (*Citrus reticulata*)

Mandarinen wachsen in allen warmen, sonnigen Gebieten. Für das Ausreifen und die Schalenfärbung sind jedoch kühlere Winterperioden vorteilhaft, weshalb im mediterranen Bereich oder den Hochlagen Chinas und Japans die besten Früchte reifen. Die wichtigsten Anbauländer sind heute Marokko, Japan, China, USA, Südamerika, aber auch Algerien, Israel und Spanien. Da Mandarinen sich nicht lange lagern lassen, müssen sie eingeflogen oder wenigstens gekühlt transportiert werden.

Mandarine ist mittlerweile ein Sammelbegriff für verschiedene Zuchtfarben. Gewöhnliche Mandarinen haben ein feines, sehr süßes Aroma, aber auch (viele) Kerne. Anders als bei den Orangen deuten sehr helle, grünliche

Schalen darauf hin, dass die Früchte nicht reif sind (wie alle anderen Zitrusfrüchte reifen Mandarinen nicht nach). Die beste Zeit ist zwischen November und Januar.

Die süßen und kernlosen **Clementinen** sind die beliebtesten Mandarinen. Der Name kommt von Clément Dozier, einem französischen Missionar in Algerien, dem diese Kreuzung aus verschiedenen Mandarinensorten Anfang des 20. Jahrhunderts gelang.

Satsumas sind frühreife Früchtchen, die schon Mitte Oktober auf dem Markt sind. Die dünne, lederharte, grünliche Schale lässt sich leicht entfernen. Die nach einer japanischen Provinz benannten Früchte haben wenig Kerne, sind säurearm und saftig, aber manchmal etwas fad.

Tangerinen entstanden aus einer Kreuzung zwischen Mandarine und Bitterorange und sind nach der Stadt Tanger, einem bedeutenden Handelsplatz für Mandarinen in Nordafrika, benannt. Sie sind aromatisch, süß, enthalten wenig Säure und Wasser und sind am besten von Dezember bis März.

Die **Mineola** ist eine Kreuzung zwischen Grapefruit und Tangerine, sie schmeckt sehr saftig, säuerlich-frischend und doch süß. Angebaut wird sie in Israel, der Türkei, Südafrika, Uruguay und den USA.

★★★ Pro 100 Gramm: 195 kJ/46 kcal, 30 mg Vitamin C, 210 mg Kalium, Selen, viel Carotin, Vitamin B1, B2, B6 und Folsäure.

♥♥♥ Mandarinen sind die einzigen Zitrusfrüchte, die den Farbstoff Rutin enthalten. Rutin stärkt das Bindegewebe, fördert die Durchblutung und hält die Blutgefäße gesund.

☞☞☞ Wenn die Schale nicht prall, sondern lose auf der Frucht sitzt und Dellen aufweist, nennt man das in der Fachsprache Puffigkeit. Dies ist ein Qualitätsfehler und ein Zeichen dafür, dass häufig auch das Fruchtfleisch strohig und trocken ist. Mandarinen halten sich am besten bei sechs bis acht Grad etwa sechs Wochen lang.

Zitrone (*Citrus limon*)

Zitronen werden überall auf der Welt angepflanzt, wo es warm genug ist. Wichtige An-

baugebiete sind Kalifornien, Italien, Spanien, Türkei, Griechenland, aber auch Südamerika und Südafrika. Die einzelnen Sorten unterscheiden sich in der Dicke der Schale, dem Saftanteil und im Geschmack, wobei Früchte mit dünner Schale meist saftiger sind. Zitronen sind reif, sobald sie eine glänzende Schale haben. Dazu müssen sie nicht gelb sein. In Florida und Kalifornien gibt es Varietäten mit leicht rötlichem (pink) Fruchtfleisch.

Lemonquats sind Kreuzungen mit Kumquats, um die Frosthärtung zu steigern und das Aroma zu verbessern.

★★★ Pro 100 Gramm: 153 kJ/36 kcal, 55 mg Vitamin C, 150 mg Kalium, außerdem Magnesium, Eisen, Kalzium, Selen, Zink, B-Vitamine.

♥♥♥ Die Frucht wirkt appetitanregend und wohltuend bei Verdauungsstörungen. Am hohen Gehalt von Vitamin C liegt es, dass Zitronen auch gute Antioxidantien sind, welche die durch freie Radikale hervorgerufenen oxidativen Schädigungen (Gefahr von Krebs) bekämpfen.

❖❖❖ Zitronen(scheiben) gehören zu vielen Fischgerichten, Meeresfrüchten, Paella etc. Der Saft würzt Salatsaucen, Senf, Gebäck, Kuchen, Sorbets, Glacé, Cremes, Limonaden und vieles mehr. Zitronen sollten dunkel und kühl (z.B. im Gemüsefach des Kühlschranks), aber nicht kalt aufbewahrt werden.

Zitronatzitrone (*Citrus medica*)

Sie dürfte die erste Zitrusfrucht gewesen sein, die Europa erreichte. Auf welchen Wegen ist allerdings ungeklärt und alle Geschichten darüber gehören wohl ins Reich der Vermutungen. Heute spielt die Zitronatzitrone, die auch Zedrat-Zitrone, medischer Apfel, Judenapfel und Süßzitrone genannt wird, für den Konsum und in der Industrie eine eher untergeordnete Rolle. Die Früchte, die auf strauchartigen Bäumen von etwa drei Meter Höhe wachsen, haben sehr warzige, höckrige, zum Teil bizarre Gefurchte, extrem dicke Schalen. Die je nach Standort grünlich-gelbe bis goldgelbe, grosse, schwere Frucht mit wenig Fruchtfleisch und wenig Saft, wird fast ausschließlich für Zitronat verwendet, welches ja

gerade zu dieser Jahreszeit Hochsaison hat. Angebaut wird die kälte- und windempfindliche Pflanze in Kalabrien, auf Sizilien, Kreta, Korsika sowie in Puerto Rico und Jamaika.

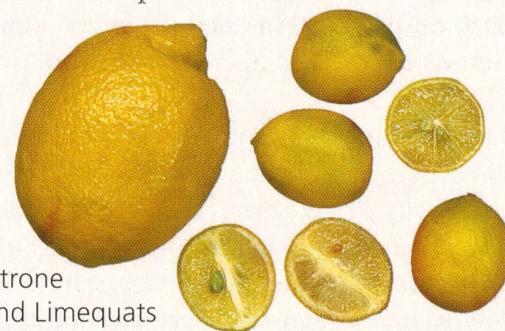


Zitronatzitrone

Limette/Limone (*Citrus aurantifolia*)

Limetten sind kälteempfindlicher als Zitronen und werden nur in den heißen Tropen angebaut. Die kleine rundliche Frucht ist im baumreifen Zustand grün und im vollreifen gelb. Sie enthält doppelt so viel Saft wie eine Zitrone und hat ein herb-saures Aroma. Hauptanbauländer sind Indien, Mexiko, Ägypten sowie die tropischen Regionen Südamerikas. In Europa kennt man eigentlich nur die aus Brasilien importierten persischen oder Tahiti-Limetten der Art *Citrus latifolia*.

Pflaumengroße **Limequats** sind Kreuzungen von kälteempfindlicher Limette mit robuster Kumquat. Die unbehandelten Schalen



Zitrone und Limequats

kann man mitessen, allerdings ist zu empfehlen, die grossen bitteren Kerne zu entfernen.

❖❖❖ In der Küche verwendet man feste, glänzende Früchte ähnlich wie Zitronen sowie für Erfrischungsgetränke und Cocktails. Teilt man die Limonen längs statt quer wie Zitronen, ist die Saftausbeute grösser.

• IZR