

Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 62 (2005)
Heft: 9: Heilpflanzen bei PMS

Artikel: Das pralle Leben : Orangen
Autor: Weiner, Christine
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-552674>

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: 23.01.2026

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



Das pralle Leben: Orangen

Stellen Sie sich eine runde, feste Orange vor. Sie schälen die Frucht, nehmen den süß-sauren Duft wahr, riechen an der aromatischen Schale und dann zerteilen Sie die schöne, runde Kugel in kleine, appetitliche Stücke.

Naaa? Läuft Ihnen allein bei dem Gedanken schon das Wasser im Mund zusammen? Kein Wunder: den Geschmack von Zitrusfrüchten hat unser Gehirn präzise gespeichert. Auch ohne eine Orange wirklich zu essen, wissen wir, wie eine reife Frucht schmeckt und wie wohltuend ihr Aroma ist.

Reife Orangen sind saftig, fest in der Struktur, haben ein pralles Fruchtfleisch, duften anregend und kurbeln so unser Wohlbefinden und unsere Phantasie an. Orangen verströmen den Duft von Sonne, Süden, Weite und Genuss. Sie sind ein Fest für alle Sinne. Ob die Früchte frisch und rund in der Obstschale liegen, ausgepresst als Saft im Glas sind, in einer Duftschale ihr Aroma verströmen oder

geschält und angerichtet von uns verzehrt werden: Orangen sind ein Symbol der Fruchtbarkeit und Lebenssüsse. In den Ländern des Mittelmeers ist der weiss bis rosa blühende Orangenbaum übrigens ein Symbol der Jungfräulichkeit. Gut möglich, dass da der Wunsch Vater des Gedankens war, denn es gibt keine Frucht, die gleichzeitig auch so häufig mit Worten wie «sinnlich» und «erotisch» beschrieben wird.

Orange oder Apfelsine?

Apfelsine hiess die Orange (*Citrus sinensis*) in Deutschland noch in den 60er und 70er Jahren. Manche sagen auch Chinaapfel. Beide Namen erzählen vom Herkunftsland der Orange, denn auch

das holländische «appelsien» bedeutet «Apfel aus China». In China wurden die Früchte bereits vor 4000 Jahren angebaut. Im 15. Jahrhundert machten sich allerlei Seefahrer auf den Weg, unter anderem auch die Portugiesen, die die Orange als Geschenk in den Mittelmeerraum mitbrachten. Wer nun die Samen genau wann wohin brachte, ist nicht ganz geklärt. Fest steht nur: wer die Früchte probierte, wollte sie haben.

Übrigens geht es nicht nur uns heutigen Europäern so, dass wir die Orange mit den Gedanken von Genuss, Fruchtbarkeit und Wohlbefinden in Verbindung bringen. Orangen waren von je her ein Symbol für Reichtum und Luxus. Nicht umsonst sind sie z.B. auf dem Wappen der Bankiersfamilie Medici zu finden, die drei Jahrhunderte lang Florenz beherrschte. Kolumbus brachte die Orangen unter anderem bis nach Haiti, und durch die Spanier kamen sie nach Florida. Die «Florida-Orange» war auch in Europa lange ein stehender Begriff. Sogar manche Getränke machen damit Werbung, und die Einwohner des «Sonnenschein-Staates» fahren die Orange noch immer stolz auf ihren Nummernschildern spazieren.

Das Klima war und ist im südlichen Amerika für Orangen eben einfach prima, und so erklärt es sich, dass auch heute etwa 40 Prozent der gesamten Produktion von dort kommt. Grosse Orangenplantagen gibt es auch in Brasilien und Mexiko. Nur ein kleiner Teil, etwa acht Prozent, kommt aus Ländern wie Italien oder Spanien. Sicher hätten auch Sie gedacht, dass das ein bisschen mehr ist?

Zwei ungleiche Schwestern

Wenn Sie in Italien unterwegs sind, dann kann es sein, dass Sie von Orangenbäumen gesäumte Straßen sehen. Die Menschen gehen daran vorbei und keiner interessiert sich für die Früchte. «Ja,

haben diese Leute Orangen denn schon so über?» fragen Sie sich und nehmen sich vielleicht vor, in der Dämmerung ein Körbchen für sich zu pflücken. Tun Sie das besser nicht. Die Italiener sind nicht abgestumpft, sondern wissen genau, was sie tun.

Es handelt sich bei diesen Orangen nämlich um Pomeranzen. Diese «Bitterorangen» kann man nicht roh essen, sie sind essigsauer und bitter dazu. Aber man kann aus ihnen wunderbar Marmelade machen, und ihre aromatische Schale wird bei der Herstellung von Orangenlikör verwendet. Im frühen Rom soll die Bitterorange ein Mittel gegen Gift gewesen sein, heute allerdings ist diese Art von Therapie nicht mehr ganz aktuell.

Wie orange muss eine Orange sein?

Müssen tut sie gar nichts. Zumdest nichts, was die Farbe der Schale angeht. Das hübsche Orange entsteht übrigens nicht durch Sonneneinwirkung, sondern durch die Kälte der Nacht in den südlichen Ländern. Manche Orangen sind gelb und dennoch reif und lecker. Blutorangen haben eine eher orange-rote Schale, die auch dünner ist. Früchte aus Europa, Kalifornien und Südafrika haben meist ein leuchtendes Goldgelb, Orangen aus Brasilien oder Florida sind eher blass bis grünlich.

**Welch ein grosses
warmes Land
halte ich mit Dir,
Vollkommen! in meiner
kleinen gewölbten Hand.**

Francisca Stoecklin, An eine Orange

Auch was die Grösse angeht, gibt es kein verbindliches Mass, und im Geschmack findet sich alles: sauer, süß, süß-sauer, ziemlich sauer, ganz schön sauer.



Ganz schön gesund!

Orangen gehören zu den Zitrusfrüchten, und wie alle Früchte dieser Art enthalten sie viel Vitamin C (etwa 50 Milligramm auf 100 Gramm Fruchtfleisch). Mit einer grossen, frischen Orange guter Qualität kann der Tagesbedarf an Vitamin C nahezu gedeckt werden. Zudem liefern die reifen Früchte B-Vitamine, Calcium, Magnesium und Kalium. Orangen wirken harnreibend, verdauungsfördernd und leicht abführend. Und sie machen wach! Viele Ausgefreudige mit robustem Magen trinken abends einen Cocktail aus Orangen und Zitronen! Das hält länger munter als so mancher Tanzschuh mitmacht.

Reif muss sie vom Baum

Damit eine Orange vollmundig ist, saftig und aromareich, muss sie zur richtigen Zeit geerntet werden. Orangen reifen nicht nach. Leider sagt auch die Farbe der Schale, wie bereits erwähnt, wenig über den Reifegrad der Frucht aus. Orangen mit blasser oder gar grünlicher Farbe können genauso reif sein wie gelbe und rötliche Früchte. Beim Einkauf ist man also nie ganz sicher, was sich hinter der Schale wohl verbirgt.

Orangen in der Küche

Wollen Sie Orangenschalen zum Kochen oder Backen benutzen, dann immer

Orangen zum Sattessen

Die Navelorange ist eine der besten Orangen, mit dicker Schale, süß und saftig. Markantes Merkmal ist der «Nabel» (englisch navel) am Blütenboden.

Blondorangen (z. B. Jaffa-Orangen) haben eine helle, dicke Schale, das Fruchtfleisch ist saftig und fest.

Blutorangen sind ausgesprochen saftig, mit rotem Fruchtfleisch und rötlich-oranger Schale. Diese Züchtung kennt man erst seit etwa der Mitte des 19. Jahrhunderts. Spätorangen haben eine ziemlich glatte, dünne Schale, aromatisches, helles Fruchtfleisch und wenige oder keine Kerne.

Ökotüpfel kaufen, weil diese nicht gewachst und nicht behandelt sind! «Gewachst» bedeutet, dass die Schale mit einer dünnen Wachsschicht «eingecremt» wird, um das Austrocknen zu verhindern. Diese Wachse gelten zwar als unbedenklich, benutzt man aber die Schalen, isst man die Wachse mit. «Behandelt» werden Orangen nach der Ernte mit Konservierungsmitteln gegen Schimmel. Der allergrösste Teil bleibt auf der Schale haften, nur geringe Spuren gehen in den inneren Teil über. Aber es ist ratsam, sich nach dem Schälen behandelte Früchte die Hände zu waschen, denn mit den Fingern können die Konservierungsstoffe auf der Schale doch ins Fruchtfleisch wandern. Werden behandelte Orangen angeboten, ist dies vom Anbieter zu kennzeichnen. Besser aber, Sie fragen nach! Übrigens: «unbehandelt» bezieht sich nur auf das Verfahren nach der Ernte, nicht auf andere chemische Stoffe, die z. B. während des Wachstums gespritzt werden. «Unbehandelt» ist also nicht mit «biologisch angebaut» zu verwechseln.

In der Duftschale

Für Orangen- und Orangenblütenöl gilt, was für alle Öle in der Aromatherapie gilt: Es muss hundertprozentig rein sein, ein Naturdestillat oder kaltgepresst gewonnen. Auch hier ist der biologische Anbau der beste.

Orangenöl ist ein wunderbarer Zimmerduft. Er macht klar, regt an und ist besonders angenehm, wenn man sich unruhig, gestresst oder ängstlich fühlt. Der Duft heiter auf, ist sinnlich, und kann schmusebedürftig machen, denn er vermittelt Wärme und auch Zärtlichkeit. Manche beschreiben den Duft als fruchtig, andere als herb und wieder andere als süß, leicht und hell. Auch in vielen Putzmitteln wird neuerdings – ganz werbewirksam – Orangenduft verwendet.

Aber: So gut die Öle auch riechen, sie sollten nie unverdünnt benutzt werden, schon gar nicht auf der Haut oder erhitzt. Alle Zitrusöle können hautreizend wirken, manchmal können sogar bei der Verwendung als Raumduft allergische Reaktionen auftreten. Ganz besonders schwangere Frauen, kranke oder ältere Menschen sollten vorher mit einem Sachkundigen, z. B. einem ausgebildeten Aromatherapeuten, absprechen, ob das gewählte Öl das richtige und welche Dosierung für sie die beste ist. Auf dem Etikett finden Sie im übrigen die Angaben hinsichtlich der Qualität und wie das Öl gewonnen wurde. Orangenöl wird aus den Schalen bitterer und süßer Orangen hergestellt.

Baden mit Orangenduft

Zum Baden eignet sich das Öl aus den Blüten am besten. Mit einem guten Pflanzenöl, Milch oder sogar Sahne kann man ein paar Tropfen Orangenblütenöl vermischen. Meist werden fünf Tropfen auf einen Esslöffel Pflanzenöl gerechnet. Eine Kapsel Vitamin E konserviert das Badeöl. Orangenblütenöl lässt sich auch sehr schön mit anderen Ölen mischen.

Orangen-Punsch

Orangensaft – möglichst frisch gepresst – kennen und mögen die meisten. So ein guter Schluck Vitamin C gehört oft schon zum Frühstück dazu. Aber auch heiß schmeckt die Orange ganz hervorragend! Wie wäre es mit einem Punsch? Heissen Tee (schwarz oder Früchtetee) mit Orangensaft, Zitronensaft, Zimt, Nelken, Ingwer, braunem Zucker und vielleicht ein wenig Rum mischen. Mmmh, nun können die kühleren Abende kommen!

Ein Ort der Sinnlichkeit: Orangerien

Ab dem 16. Jahrhundert kamen an den europäischen Fürstenhöfen Sammlungen von Orangen- und anderen Zitrusbäu-



men in Mode. Ein solcher Baumbestand wurde Orangerie genannt. Menschen von Adel oder solche mit viel Geld, verzaubert vom Duft von Orangen- und Zitronenblüten, wollten die üppigen Pflanzen und Bäume aus dem Süden zu sich holen. Leider war das Klima für diese Pflanzen in der Regel viel zu rau. Die Bäumchen erkrankten, gingen ein, und Früchte gab es auch keine. Im Lauf der Zeit entwickelte sich das Wissen, wie die Pflanzen aus dem Süden doch hier angeziedelt werden können. Oft wurden dann prächtige Bauten erstellt, um die kälteempfindlichen Bäumchen zu überwintern. Dabei ging es nicht allein um Orangen und Zitronen, sondern auch um Pflanzen wie Granatapfel, Myrte, Oleander, Gewürze und bestimmte Rosen.

Der Begriff «Orangerie» ging dann auch auf diese «Gewächshäuser» über. Die repräsentativen Bauten gaben den kunstvoll aufgestellten Zitrusbäumchen einen schönen Rahmen, und oftmals wurden in der Orangerie Gemäldeausstellungen, Bankette und andere Lustbarkeiten veranstaltet. Die lichtdurchfluteten Gewächshäuser der fürstlichen Herrschaften sind auch für uns heute, besonders im Winter, ein Ort des Vergnügens. Selbst wenn es draussen schneit, ist drinnen ein Hauch von Süden.

• Christine Weiner

Ein prächtiges Beispiel: die Orangerie in Gotha, Thüringen.

Tipp: nicht nur der Saft, sondern auch geschälte und in Filets geteilte Orangen sind sehr gut zum Einfrieren geeignet. Man kann sie 10 bis 12 Monate lagern.