Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 91 (2013)
Heft: 12

Artikel: Weihnachtsfeeling aus Südost
Autor: Labhart, Gaby
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-726105

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: 14.12.2025

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

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 Cholesterin-Spiegel. 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, Ernährungswissenschafterin, 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?

Mandarin stammt vom malaiischen 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 Sprache, 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

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

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 vorweihnächtliche 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 Mandarinensorten, denen Temperaturen bis zu minus zwölf Grad nichts anhaben können. Coole Schönheit.

Gaby Labhart

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

Bild: www.coop.ch/rezepte

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: Mandarinensaft 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