Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 93 (2015)
Heft: 5

Artikel: Fein säuerliches Glück
Autor: Labhart, Gaby
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1078852

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: 01.10.2025

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

Die Wirkung von Limetten

Allergien
Wer auf Zitrusfrüchte allergisch ist, sollte bei Limetten vorsichtig sein. Diese Produkte können ätherische Öle von Zitrusfrüchten enthalten: Kuchen, Gebäck, Süssigkeiten, Glace, Konfitüren, Gewürzmischungen, Desserts, Getränke, Parfüms, Eau de Cologne, Körperpflege- und Sonnenschutzmittel, Aromaöle, Spül- und Putzmittel. Wer Blutdruck- und Cholesterin-senkende Medikamente nimmt, sollte Limetten meiden, da es zu unerwünschten Wechselwirkungen kommen kann.

Cholesterin
In Limetten findet sich – wie in allen Zitrusfrüchten – kein Cholesterin.

Diabetes
100 Gramm Limetten enthalten kaum Kohlenhydrate und schlagen mit 0,2 Broteinheiten zu Buche. Für Diabetiker ist ihre Verwendung daher kein Problem. Aus diesem Grund sind sie und ihr Saft auch Bestandteil vieler Diabetiker-Rezepte.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen
Die sogenannt freien Radikale schädigen die Gefässwände, was zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen kann. Limetten enthalten viel Vitamin C, das als Radikalfänger (Anti-Oxidantien) die freien Radikale in den Zellen unschädlich macht. Limetten schützen deshalb besonders gut vor chronischen Krankheiten und sind für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfehlenswert. Nebenbei helfen sie, das Immunsystem zu stärken.

Übergewicht
Pro 100 Gramm enthalten Limetten nur 47 Kalorien – auch wenn kaum jemand diese Menge auf einmal essen würde. Limetten enthalten viele wertvolle Nährstoffe: Vitamin C, Kalium, Zink und Kalzium sowie ätherische Öle, Mineralstoffe, Eisen, Folsäure, Vitamin A und E.

Verdauung
Limettensaft enthält Flavonoide, die dem Darm «Beine machen». Das hilft bei der Verdauung. Wenn Sie Salat mit Limettensaft statt mit Essigdressing essen, haben Sie den doppelten Nutzen: Limettensaft als Verdauungshilfe und dazu den Salat!

Fachliche Mitarbeit:
Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften

Bild: Claudia Linsi

Fein säuerliches Glück

Mojito, Caipirinha, Key Lime Pie: Sie alle verdanken ihre intensive Aromatik einem ganz speziellen Zitrönchen.

Die Kleine hat fast doppelt so viel Saft wie die grosse Schwester und ist um einiges dünnhäutiger. Die Limette ist zudem, je nach Sorte, eher grün als gelb und bringt mehr Säure ins Geschehen als die Grosse, hat darüber hinaus aber eine würzige Aromatik, die weit über das Zitronensaure hinausgeht. Deshalb kommen Limes, wie sie mittlerweile auch hierzulande oft genannt werden, gerade in der karibischen und mexikanischen Küche oft zum Einsatz.

Limetten werden in nahezu allen tropennahen Gebieten der Welt angebaut. Jedenfalls braucht das kleine runde Aromabündel schön viel Wärme und dennoch genügend Regen – ausser der australischen Wüstenlimette, die mehrere Monate ohne Wasser überleben kann.

Die mexikanische Variante der Limette ist die sogenannte «Echte Limette» oder Key-Limette. Oder eben mexikanische Limette. Wenn sie reif ist, ist sie sattgelb, und ihr Innenleben hat zahlreiche Samenkerne. Sie ist die unverzichtbare und originale Hauptdarstellerin des Key Lime Pie, der seit 2006 durch einen gesetzlichen Beschluss als der «offizielle Kuchen des Staates Florida» gilt. Er besteht aus, wie gesagt, Limette, Kondensmilch und einer meringuierten Haube und wurde vermutlich im späten 19. Jahrhundert von der Köchin Aunt Sally für William Curry, den ersten Millionär Floridas, gebacken.

Bei uns am gängigsten ist die etwas grünliche «Persische Limette», die kaum Kerne hat. Greifen Sie am besten zu den hellgrünen und festen und faltenfreien Früchten, denn die dunkelgrünen sind bereits überreif.

Die Lagerung ist unkompliziert. Ist es jedoch zu warm, trocknen sie sehr schnell aus. Sie sind, wie gesagt, dünnhäutig. Im Kühlschrank überstehen sie zwei bis drei Wochen.

Apropos Haltbarkeit: In den Golfstaaten werden Limetten im Salzwasser gekocht und anschliessend in der Sonne getrocknet, bis das Innere fast schwarz ist. Als «Loomi» sind sie eine famose Würze. Man soll übrigens gut und gerne hundert Jahre alt werden, wenn man sich regelmässig ein Teechen aus den sogenannten «schwarzen Zitronen» brüht.

Gaby Labhart

Die tropischen Limes sind mittlerweile auch in unseren gemässigten Breiten populär geworden.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

Limetten-Panna-Cotta

Zutaten für 2 Personen
Panna Cotta
½ TL Agar-Agar
1½ EL Zucker
2½ dl Halbrahm
1 Bio-Limette, abgeriebene Schale (Saft für Sauce beiseitestellen)

Sauce
2 Prisen Agar-Agar
1½ EL Zucker
3 EL Wasser
½ Bio-Limette, in dünnen Scheiben
wenig Pfefferminze

Für die Panna Cotta Agar-Agar mit Zucker und wenig Rahm verrühren. Restlichen Rahm und Limettenschale beigeben. Masse unter Rühren aufkochen, bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 2 Min. köcheln.

Masse in 2 kalt ausgespülte Förmchen (je ca. 1¼ dl) giessen, auskühlen. Zugedeckt im Kühlschrank ca. 2 Std. fest werden lassen.

Für die Sauce Agar-Agar mit Zucker, Limettensaft und Wasser verrühren. Aufkochen, bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 2 Min. köcheln, auskühlen. Panna Cotta stürzen, mit Sauce, Limettenscheiben und Pfefferminze verzieren.

Tipp: Limetten durch Zitronen ersetzen.

Zeitangaben Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Kühl stellen: ca. 2 Std.

Energiewert/Person ca. 1756 kJ/420 kcal

Bild: www.coop.ch/rezepte