

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 94 (2016)  
**Heft:** 9

**Artikel:** Immigrantin mit vielen Gaben  
**Autor:** Labhart, Gaby  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078744>

#### **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:** 20.01.2026

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

## Wie Zitrone wirkt

### Allergien

Echte Nahrungsmittelallergien auf Zitronen sind selten. Die darin enthaltenen Säuren können aber zu einer allergieähnlichen Irritation führen. Kreuzreaktionen auf Zitronen sind keine bekannt. Möglichst unbehandelte Zitronen verwenden, dann kann auch die Schale mit den wertvollen Ölen genutzt werden.

### Diabetes

In der Zitrone steckt viel Pektin, was die Bauchspeicheldrüse stärkt, die Insulin bildet. Auch wenn die Zitrone sauer ist, enthält sie doch 2,5 Gramm Zucker und 9 Gramm Kohlenhydrate pro 100 Gramm.

### Cholesterin

Zitronen enthalten kein Cholesterin, dafür Flavonoide, die Krebs vorbeugen helfen und gut auf die Blutfettwerte wirken.

### Herz-Kreislauferkrankungen

In der Volksmedizin gilt die Zitrone als vorbeugendes und therapeutisches Mittel etwa bei Arteriosklerose. Die Inhaltsstoffe Kalium, Citrin und Ascorbinsäure (=Vitamin C) stärken die Wände der kleinen Blutgefäße und machen sie elastischer. Zitronensäure wirkt gegen Blutgerinnung und beugt Thrombosen vor. Ätherische Öle der Zitronen helfen bei Bluthochdruck. Flavonoide wirken einem Herzinfarkt entgegen, weitere Wirkstoffe stärken die Venen, was Krampfadern verringert. Der hohe Gehalt an Vitamin C ist Doping fürs Immunsystem. 1 TL Zitronensaft mit 1/2 TL Honig vermengt kann auf rau eilbogen aufgetragen und nach 10 Minuten abgewaschen werden. Dieses Hausmittel glättet die rau Haut.

### Übergewicht

Zitronen enthalten viel ballaststoffreiches Pektin, 29 Kalorien und 0,3 Gramm Fett pro 100 Gramm. Zitronensaft kann als Essigersatz für Salat oder zum Beträufeln von Früchten roh verwendet werden. Zitronen können Sie fast unbegrenzt genießen, sie erhalten schlank!

### Verdauung

Frisch gepresster Zitronensaft mit lauwarmem Wasser vor dem Frühstück – und die Verdauung läuft. Zitronenwasser zu Mahlzeiten verbreitert dank verdauungsfördernden Enzymen das Völlegefühl.

### Fachliche Mitarbeit:

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



Bild: Claudia Lissi

# Immigrantin mit vielen Gaben

Sie ist eine Alleskönerin, hilft der Aromatik auf die Sprünge, vertreibt schlechte Gerüche, macht lustig, schön und zart.

tig dürfte man wohl behaupten, dass es nur wenig gibt, wo ein Spritzer Zitrone oder etwas abgeriebene Zitronenschale nicht gute Dienste beim Abschmecken leisten. Genau das gibt diesen Hauch von Frische, peppt die Aromatik auf, bringt Leben ins Geschehen.

Als Faustregel gilt: je dünner die Schale, desto saftiger die Frucht. Und nicht vergessen: Vor dem Auspressen immer kurz und kräftig mit der Handinnensfläche hin- und herrollen. Das ergibt dann mehr Saft. Wer es ganz perfekt machen will und sich die Zeit nimmt, kann die Frucht vorher noch ein paar Minuten in lauwarmes Wasser eintauchen.

So ist sie also, diese Zitrone, schlicht unverzichtbar in der Küche. Wer gerne kocht, als Profi oder als Laie, weiß, was diese sauren Früchtchen für Wunderkräfte entwickeln können. Ziemlich mu-

Goethes Manon noch sehn suchtvoll nach dem «Land, wo die Zitronen blüh'n» schmachtete, da war selbstverständlich Italien gemeint. Heute gehören zu den wichtigsten Anbaugebieten China, Brasilien, die USA, Indien, Mexiko, Spanien, Ägypten.

Noch etwas: Legen Sie eine Zitrone ins Tiefkühlfach. Und wenn Sie etwas Spritziges brauchen, Zitrone herausnehmen und etwas Schale abreiben. Zitronen wieder ins Tiefkühlfach. Nebenwirkung: gibt einen frischen Duft in der Kühle. Und zu guter Letzt: Nehmen Sie die ausgesprezzten Hälften der Zitronen und legen Sie Ihre Eilbogen hinein. Etwas hin und her rutschen und ein paar Minuten einwirken lassen. Schalen weg, Eilbogen waschen und eincremen und feststellen: Sauer macht nicht nur lustig, sauer macht auch zart.

Gaby Labhart

Die leuchtend gelben Zitronen wecken die Sehnsucht nach dem Süden und können auch in der Küche so allerlei.

**Zeitangaben:** Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.  
Backen: ca. 50 Min. Kühl stellen: ca. 8 Std.

**Energiewert/Portion:** ca. 1425 kJ/341 kcal



Bild: www.coop.ch/rezepte

## Torta caprese al limone

### Zutaten für 12 Portionen

Für eine Springform von ca. 26 cm Ø, Boden mit Backpapier belegt, Rand gefettet

200 g geschälte und gemahlene Mandeln

100 g weiße Schokolade, grob gerieben

100 g Zucker

50 g Weizenstärke (Epifin)

1/2 TL Backpulver

3 Biozitronen, abgeriebene Schale, Saft beiseitegestellt

5 Eier

100 g Zucker

150 g Butter, flüssig, ausgekühlt

Puderzucker zum Bestäuben

Mandeln und alle Zutaten bis und mit Backpulver in einer grossen Schüssel mischen.

Zitronenschale direkt in eine zweite Schüssel abreiben, Saft auspressen, beiseitestellen. Eier und Zucker zur Zitronenschale geben, mit den Schwingbesen des Handrührgerätes ca. 5 Min. sehr hell und schaumig rühren.

3 EL des beiseitegestellten Zitronensaftes und die flüssige Butter zur Mandelmasse geben, dann mit der Eiermasse daruntermischen.

Teig in die vorbereitete Form geben.

Backen: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Torte mit dem restlichen Zitronensaft beträufeln. Torte mit Alufolie bedecken, ca. 25 Min. fertig backen. Gesamtbackzeit: ca. 50 Min.

Herausnehmen, etwas abkühlen, Formenrand entfernen. Torte samt dem Backpapier auf ein Gitter schieben, auskühlen. Torte zugedeckt ca. 8 Std. oder über Nacht kühl stellen. Torte auf einer Tortenplatte stürzen, Papier entfernen, mit Puderzucker bestäuben.

**Tipp:** Die Torta caprese al limone schmeckt am zweiten Tag am besten.

**Zeitangaben:** Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.  
Backen: ca. 50 Min. Kühl stellen: ca. 8 Std.

**Energiewert/Portion:** ca. 1425 kJ/341 kcal

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.

coop