

Zitrusfrüchte- geballte Sonnenkraft des Südens

©Erica Bänziger, dipl. Ernährungs- und Gesundheitsberaterin
Kochbuchautorin

„Kennst Du das Land, wo die Zitronen blühen, Im dunklen Laub die Gold- Orangen blühen,
Ein sanfter Wind vom blauen Himmel weht, die Myrte still und hoch der Lorbeer steht?
Kennst du es wohl?“

Johann Wolfgang von Goethe

Der Siegeszug der Zitrusfrüchte um den Globus

Alle Zitrusfrüchte gehören zu den Kulturpflanzen der Alten Welt. Ihre Heimat ist der asiatische Raum. Die Griechen kannten neben dem Olivenbaum, der die Basis ihrer Kultur bildete, auch den Zitronenbaum, dessen Früchte sie zur Reinigung, zur Heilung von Krankheiten und zur Konservierung verwendeten. Die Römer, welche die Zitronen von den Griechen kennen lernten, brachten die Zitronen überall hin, wo sie sich niederliessen. So kamen die Zitronen auch nach Norditalien, Frankreich, Spanien und Nordafrika. Die Spanier brachten dann Setzlinge von Zitrusbäumchen mit in die neue Welt. Der Höhepunkt der Zitrusfrucht - Kultur war das 18. Jahrhundert. In dieser Zeit baute man an den europäischen Fürstenhöfen die Orangerien.

Heute werden Zitrusfrüchte in allen wärmeren Klimazonen aller Erdteile kultiviert. Somit gehören Zitrusfrüchte, vor allem im Winterhalbjahr, bereits auch zum Standardangebot jedes Bioladens.

Zitrusfrüchte sind beim Verbraucher beliebt

Der Konsum an Südfrüchten, allen voran an Zitrusfrüchten, gehört heute schon zum täglichen Obstkonsum. Besonders beliebt sind Zitrusfrüchte in den Wintermonaten, hauptsächlich zur Versorgung mit Vitamin C. In der Vollwerternährung wird aber aus ökologischen Überlegungen jedoch immer zuerst empfohlen den heimischen Früchten den Vorrang geben. Zu Bedenken ist auch, dass der Hauptlieferant für Zitrusfrüchte Spanien und Italien sind und dass aus diesen beiden Ländern heute gerade im Winterhalbjahr auch zahlreiche andere Früchte und Gemüse stammen. Weniger oder eingeschränkt empfohlen werden Zitrusfrüchte auch in der Makrobiotik und in der Fünf Elementen Ernährung, nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), hier wird ein zuviel an Zitrusfrüchte im Winter eher abgelehnt. Denn die aus dem Süden stammenden Früchte sind Yin, das bedeutet unter anderem, dass Zitrusfrüchte auf den Körper eine eher kühlende Wirkung haben.

Zitrusfrüchte haben aber trotz diesen Einschränkungen eine ganze Reihe sehr wertvoller Inhaltsstoffe und damit verbunden auch zahlreiche gesundheitlich positive Wirkungen. Zitrusfrüchte, allem voran den Zitronen wird schon seit längerem eine krebspräventive Wirkung attestiert. Im weissen Fleisch von Zitrusfrüchten findet man massenhaft Bioflavonoide, die unter anderem die Kapillaren abdichten und somit schützen Zitrusfrüchte unsere Zellen vor giftigen „Radikalen“ die heute für Krebs ebenso wie für Herzinfarkt mitverantwortlich gemacht werden. Neue Forschungen entdeckten in Zitronen weitere „Cancer fighter“ nämlich das Limonen, dem Hauptbestandteil des Zitronenöls. Limonen soll Entgiftungsenzyme aktivieren und dadurch krebshemmend wirken. Ausserdem gehören Mandarinen und Orangen doch einfach zu Nikolaus und Weihnachten.

Gesundheitswert von Zitrusfrüchten

- stärken die Abwehrkraft
- enthalten Schutzstoffe gegen Krebs
- senken die Blutfettwerte

- fördern die Durchblutung der Kapillaren
- sehr reich an Kalium und Folsäure

Hauptnährstoffe in 100g / Durchschnittswerte

Kalorien 26

Kalzium 22 mg

Folsäure 23 ug

Kalium 92 mg

Vitamin C 19 mg

Zitrusfrüchte senken das Krebsrisiko

Verschiedene Untersuchungen kommen zum selben Ergebnis: Menschen die regelmässig Zitrusfrüchte essen, erkranken seltener an Krebs, allen voran Magenkrebs. Die Wirkung dürfte unter anderem an dem Gehalt an Vitamin C liegen, dass die Bildung von karzinogenen Nitrosaminen, verhindert. Ausserdem enthalten Zitrusfrüchte weitere Schutzstoffe wie Pektine, Flavonoide und weitere Antioxidantien, die vor allem im Zitrusöl enthalten sind. Das aus den Zitronenschalen gewonnene Öl zeigte im Tierversuch eine deutliche Antitumorwirkung.

Sortenvielfalt

Bei den Zitrusfrüchten unterscheidet man verschiedene Sorten nach Form, Geschmack und dem Gehalt an Fruchtsäuren. Der Säuregehalt einer Frucht hat einen Einfluss auf die Lagerfähigkeit. Je saurer eine Frucht ist, desto besser ist sie lagerfähig. Die Farbe der Schalen lässt bei den Zitrusfrüchten nicht unbedingt auf den Reifegrad schliessen. Auch gänzlich grüne Früchte können reif sein. Der Reifegrad der Orangen wird vielmehr durch den Gehalt von Zucker zu Säure im Saft bestimmt. Die Schalen der Orangen verfärben sich erst gleichmässig orangegelb wenn die Nachttemperaturen nahe bei 0° Grad liegen. Grüne Zitrusfrüchte sind also nicht unreife Früchte, sie zeigen höchstens an das die Temperaturen zum Erntezeitpunkt über 0° Grad lagen.

Zitronen

Zitronen- waren ursprünglich in Asien beheimatet. Sie wurden durch die Araber vor etwa 1000 Jahren in den Mittelmeerraum gebracht. Zitronen haben ein äusserst säuerliches Fruchtfleisch wodurch die Zitronen auch am längsten haltbar sind.

Zitronenbäume sind Dauerproduzenten, die Früchte können das ganze Jahr geerntet werden. Eine gelbe Schale zeigt nicht unbedingt an, dass die Frucht reif ist. Zitronen sind reif, wenn sie eine glänzende Schale haben. Die Sommerzitronen sind daher eigentlich von Natur aus immer grün. (Verdelli) und nur die Winterzitronen haben schon am Baum eine leuchtend gelbe Farbe. Aber nur im Bio – Handel werden im Sommer grüne Zitronen (Verdelli) geliefert, die meisten anderen Produzenten lassen die Früchte in klimatisierten Kammern künstlich gelb nachreifen oder sie importieren gelbe Zitronen z.B. aus Südamerika, denn für die meisten Konsumenten muss eine Zitrone einfach gelb sein.

Dünnschalige Zitronen enthalten mehr Saft als dickschalige Früchte. Wenn man die Zitronen vor dem Pressen kurz in warmes Wasser legt, oder sie auf der Arbeitsfläche kurz etwas hin- und herrollt, erhöht sich die Saftausbeute.

Zitronen werden am besten an einem kühlen, nicht zu hellen Ort gelagert.

Zitronen können in der Küche vielfältig verwendet werden, als Zutat in der Salatsauce verhindert das Vitamin C der Zitronen die Umwandlung von Nitrat in krebserregendes Nitrosamin. Zitronensäure hat ausserdem eine appetitanregende und verdauungsfördernde Wirkung. Zitronensaft soll auch gegen Blähungen und Bauchkrämpfe helfen und der Saft reifer Früchte stärkt das Herz, senkt Bluthochdruck, baut auf bei Erkältungs- und Durchfallerkrankungen und stimuliert die Leber. Dazu kommt, dass frischer Zitronensaft beim Gesunden eine stark basenbildende Wirkung hat. Aber wer einen schwachen Magen hat, der sollte auf keinen Fall morgens nüchtern Zitronen- oder Orangensaft trinken.

Im Buch: Die Botschaft der Früchte, von Monika Helmke Hausen, erschienen im Bauer Verlag heisst es bei den Zitronen: Die Zitrone durchpulst, energetisiert und sie hat die höchste Heilkraft und kann vielseitig eingesetzt werden. Zitronensaft sollte ständiger Bestandteil der Ernährung sein, er verteilt die Dinge besser untereinander, weil er sie ihrer Schwere enthebt. Zitronensaft lässt Stauendes und Toxine abfließen und mit dem Zusatz einiger Tröpfchen Zitronensaft kannst Du jede Speise kurz vor dem Servieren noch mit einem Schub Licht zusätzlich anreichern.

Orangen

kommen ursprünglich aus China, der Name Apfelsine zeigt das es sich dabei um die Äpfel aus China (sinensis- chinesisch) handelt.

Orangen wurden in China schon vor 3000 Jahren kultiviert. Orangen sollen gemäss Paläobiologen schon bald 20 Millionen Jahre existieren. Orangen zählen zu den fünf bis sechs wichtigsten Früchten der Welt. Es gibt über 400 bekannte Orangensorten, weltweit haben aber nur etwa 30 Sorten eine wirtschaftliche Bedeutung. Bei uns werden vor allem Blondfrüchte- Blut- und Halborangen unterschiedenen.

Blondfrüchte oder Navelorangen tragen inmitten ihrer kernlosen Hauptfrucht eine kleine ebenfalls kernlose Nebenfrucht. Ausserdem unterscheidet man Winter- und Sommerorangen.

Blutorangen enthalten den natürlichen Farbstoff Anthocyan, durch den die Rotfärbung entsteht.

Blutorangen werden gerne zu Saft verarbeitet, da sie sehr saftig und vitaminreich sind. Bio- Blutorangen werden vor allem auf Sizilien an den Südhängen des Ätna kultiviert.

Orangen enthalten ausser verschiedenen Zuckerarten, 11 verschiedene Aromastoffe, zahlreiche Mineralstoffe unter anderem auch Eisen und über 14 Vitamine sowie zahlreiche Fermente, die den Stoffwechsel anregen.

Mandarinen / Satsumas/ Clementinen

Sind im Wuchs etwas kleiner und früher reif als Orangen. Sie sind süsser und damit weniger erfrischend, da sie weniger Fruchtsäure enthalten. Die eigentliche Mandarine wurde wegen ihrer vielen Kerne aber immer mehr durch die kernlosen Sorten wie Satsumas und Clementinen ersetzt. Satsumas sind eine kernlose japanische Züchtung mit nur geringem Säuregehalt. Clementinen sind eine Kreuzung zwischen Mandarinen und Pomeranzen, einer Bitterorange. Sie sind ebenfalls kernlos und süss.

Grapefruits

Die „Traubenfrüchte“ tragen ihren Namen, weil sie wie Beeren einer Weintraube zusammen wachsen. Es handelt sich dabei um eine natürliche Kreuzung zwischen Orangen und Zitronen. Grapefruits sind ebenfalls sehr säuerlich mit einem etwas bitteren Beigeschmack.. Je bitterer sie schmecken, desto höher ist ihr Vitamin C–Gehalt. Grapefruits sind besonders gut lagerfähig.

In den letzten Jahren wurden vor allem auch die Kerne der Grapefruits als wertvolles „Wundermittel“ empfohlen. Man sagt den Kernen eine antivirale und antibakterielle Wirkung nach, es lohnt sich also durchaus auch die Grapefruitkerne mit zu verspeisen.

Bio- contra konventionelle Zitrusfrüchte

Zitrusfrüchte werden in der Regel in grossen Monokulturen angebaut. Die Plantagenwirtschaft verlangt aber meist auch einem intensivem Einsatz von Kunstdünger und chemischen Pflanzenschutzmitteln. Und um die Früchte unbeschadet in die Verbraucherländer zu exportieren, werden in der Regel weitere zum Teil chemische Hilfsmittel angewandt.

So werden Zitrusfrüchte nach der Ernte gewaschen und in der Regel mit einem Wachsüberzug (z.B. mit Carnaubawachs, Polyäthylenwachsoxidate *) versehen. Im Rahmen dieser Behandlung werden auch bestimmte Konservierungsmittel zugesetzt, wobei anzumerken ist, dass bei Zitrusfrüchten in der ersten Hälfte der Mittelmeersaison solche Konservierungsmittel nicht mehr angewandt werden. Früchte die mit den Orthophenylphenol sowie mit Thiabendazol behandelt werden müssen immer als solche gekennzeichnet sein.

* Leider habe ich weder bei Coop noch von Migros in Erfahrung bringen können mit welchen Wachsen und welchen weiteren Mitteln die Zitrusfrüchte in der Regel behandelt werden.

Ob und in welchem Umfang solche Konservierungsmittel allenfalls in das Fruchtfleisch gelangen, darüber habe ich bei den Recherchen zu diesem Artikel nichts in Erfahrung bringen können.

Ein Vermerk „unbehandelt“ bei Zitrusfrüchten bezieht sich ausschliesslich auf den Zeitraum nach der Ernte. Ausschliesslich bei Früchten aus biologisch-organischem (Knospe) oder biologisch– dynamischen (Demeter) Anbau werden auch während dem Wachstum keine Chemikalien als Pestizide ausgebracht, ausserdem werden Bio- Früchten auch nicht mit Wachs behandelt. Dafür besteht die Gefahr, dass Bio – Zitrusfrüchte bei zu langer und zu feuchter Lagerung relativ leicht grau werden. Es empfiehlt sich daher nie zu viele Zitrusfrüchte auf Vorrat zu kaufen und diese dann kühl und trocknen und nicht zu dicht aufeinander zu lagern.

Zitrusfrüchte können, sofern sie unreif geerntet werden, auch im Verbraucherland noch mit Ethylen begast werden, was die Früchte nachreifen lässt. (Zitronen werden dann gelb) (Auch Bananen werden so nachgereift) Auf das Begasen der Zitrusfrüchte wird aber heute in der Regel in der Schweiz grösstenteils verzichtet, da es rund um den Globus immer irgendwo reife Zitrusfrüchte gibt und die Transportmöglichkeiten heute einen Import von überall her jederzeit zulassen.

Bei der Produktion von Bio–Zitrusfrüchten bemüht man sich zuerst einmal darum, durch die Art und Weise der Düngung und Baumbehandlung die Pflanzen- und Fruchtgesundheit zu stärken. Als Dünger wird vor allem beim grössten Bio- Zitrusfrüchte Anbauer in Sizilien, bei der Firma Salamita, kompostierter Mist von Rindern, Schafen und Ziegen verwendet. Zur Schädlingsbekämpfung, werden sofern nötig, Brennessel – und andere Pflanzenjauchen eingesetzt. Ausserdem werden die Pflanzen im biologisch – dynamischen Anbau mit Kiesel- und Hornmistpräparaten gezielt gestärkt. Und um Unkräuter in Schach zu halten, werden zwischen den Bäumen verschiedene Untersaaten als Gründüngung angepflanzt.

Salamita- grösster Produzent von Demeter - Zitrusfrüchten

Die Firma Salamita ist eine Anbaugemeinschaft in Sizilien, von verschiedenen Bauern, (derzeit 54 Anbauer und 23 in der Umstellung zu Demeter www.salamita.com) die alle nach der biologisch-dynamischen Landbaumethode, (Demeter) produzieren. Die ersten Zitrusgärten wurden 1976 biologisch bewirtschaftet. In Demeter Qualität von Salamita sind vor allem Zitronen, Orangen Moro oder Tarocco, Grapefruits, Mandarinen und auch Clementinen erhältlich.

Von der Insel Korsika kommen ebenfalls aus biologisch- dynamischem Anbau vor allem Clementinen und in Israel werden in Demeter Qualität Grapefruits und Orangen produziert.

Websites zum Thema Bio und Bio -Früchte

www.salamita.com

www.fibl.ch

Literatur

- Naturkost- ein praktischer Warenführer, Rolf Goetz, Band 1, pala verlag
- Zitronen, Landhausküche, Carlsen Verlag
- Exotische Früchte, Ingrid Schindler, Midena Verlag
- Warenkunde Obst, Günther Liebster, Band 1, Morion Verlag
- A Tavola in Sicilia, Doris Blum, Jean Pierre König, AT – Verlag
- Kursbuch gesunde Ernährung, Die Küche als Apotheke der Natur, Ingeborg Münzing – Ruef, Heyne Verlag