

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-Kreislauf-Erkrankungen

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 ½ TL Honig vermengt kann auf raue Ellbogen aufgetragen und nach 10 Minuten abgewaschen werden. Dieses Hausmittel glättet die raue 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 vertreibt dank verdauungsfördernden Enzymen das Völlegefühl.

Fachliche Mitarbeit:

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



Bild: Claudia Linsi

Immigrantin mit vielen Gaben

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

Eine Spur zu viel Salz im Risotto? In der Salatsauce zu viel Essig? Geben Sie einen Spritzer Zitronensaft dazu! Man nennt das eine Kreuzadaptation: eine schwächere Reaktion des Organismus auf einen Reiz nach wiederholter Reizung durch eine andere. Kompliziert? Schon möglich. Aber es funktioniert.

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-

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 Handinnenfläche hin- und herrollen. Das ergibt danach 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.

Die Zitrone, Frucht des immergrünen Zitronenbaums aus der Gattung der Zitruspflanzen, stammt ursprünglich aus Ostasien und begleitet die Menschheit schon seit Jahrtausenden. Als allerdings

Goethes Manon noch sehnsuchtsvoll 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 ausgepressten Hälften der Zitronen und legen Sie Ihre Ellbogen hinein. Etwas hin und her rutschen und ein paar Minuten einwirken lassen. Schalen weg, Ellbogen 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.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



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)
1½ 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 daruntertermischen.

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 eine 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



Bild: www.coop.ch/rezepte