Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 55 (1998)
Heft: 5: Rückzug ins Schneckenhaus : wenn Menschenscheu krank macht

Artikel: 3x Tropenzauber süss bis sauer
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558036

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: 12.07.2025

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

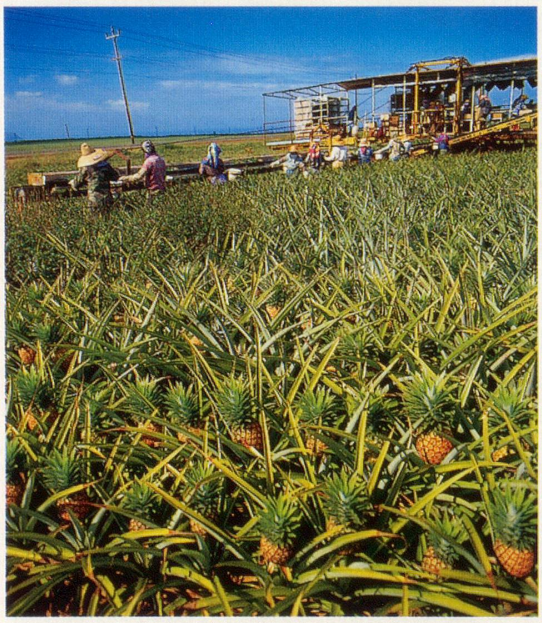
3x Tropenzauber süss bis sauer

Der Transportaufwand für viele Tropenfrüchte, die man bei uns findet, ist fragwürdig – keine Frage. Das heisst aber nicht, dass man die fruchtigen, süssen oder sauren, grossen oder kleinen Exoten nicht kennen und ausprobieren sollte. Im Gegenteil! In dieser Folge unserer Serie über exotische Heilpflanzen widmen wir uns der *Ananas*, der *Limone*, der *Tangerine* und einigen ihrer ziemlich sauren Verwandten.

Die Ananas – die Königin der Südfrüchte. Jeder kennt sie, (fast) jeder schätzt sie. Als Bestandteil von Fruchtsalaten, Kompotten, Bowlen und Beilagen zu Fleisch- und Reisgerichten oder ganz einfach roh und geschält: Immer spiegelt sie uns Tropenzauber vor und schmeckt herrlich. Sie kommt ursprünglich aus Westindien und Mittelamerika. Kolumbus lernte sie als erster Europäer 1493 auf Guadeloupe kennen. 1886 wurde sie nach Hawaii gebracht. Dort entstand in der Folge eines der grössten und wichtigsten Ananas-Anbaugebiete der Welt. Daneben erreichen uns die etwa ein bis vier Kilogramm schweren Früchte aus Ländern wie Brasilien, Australien, Südafrika, Elfenbeinküste sowie von Formosa und den Azoren.

Ananas hilft bei Verdauungsschwäche

Ananas sativus oder *A. comosus*, wie die Frucht lateinisch heisst, besitzt eine ausgezeichnete Wirkung bei Verdauungsschwäche. Neben Mineralstoffen wie Natrium, Kalium, Phosphor, Magnesium, Kalzium, Eisen und Jod enthält die Ananas Provitamin A, den B-Komplex sowie Vitamin C. Der Verdauung zuträglich ist insbesondere das Ferment Bromelin, das Eiweiss ohne Hilfe der Magensäure verdauen kann. Diese gute Wirkung besitzt aber nur das rohe Fruchtfleisch. Es empfiehlt sich daher, Ananas frisch zu verzehren (und wegen des hohen Holzfasergehaltes gut zu kauen). Frische Ananas sollte man nicht im Kühlschrank aufbewahren, sondern rasch konsumieren, weil sie innen braun werden und verfaulen können. Zum Rohverzehr Ananas nicht zu dünn schälen, in Scheiben schneiden oder der Länge nach vierteilen. Wie alles, so sollte man auch Ananas nicht im Übermass geniessen: Sie können Lippen, Zunge, Zahnfleisch und Magenschleimhaut reizen. *Tip:* Ananas- und Grapefruitsaft mischen – das ergibt ein schmackhaft-belebendes Frühstücksgetränk.

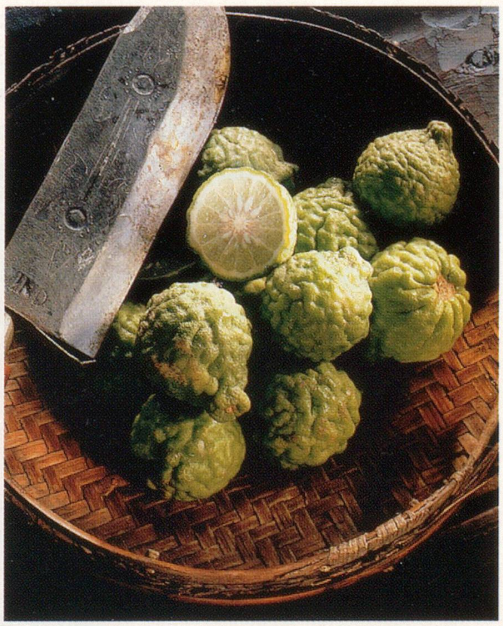


Ananas – Inbegriff von Inselromantik. Bild: Plantage auf der Hawaii-Insel Oahu.

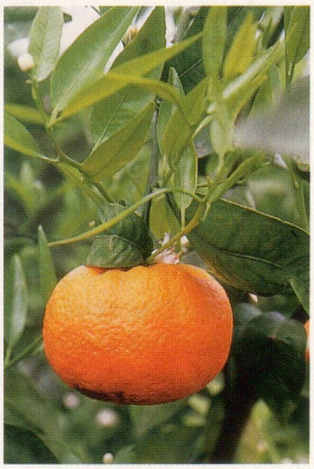
Limone, Limette – oder einfach Lemon?

Die Zitrone ist ja schon sauer. Aber erst die Limone! Die Limequat! Die Kaffir-Zitrone! Brrr! Diese Artverwandten der Zitrone besitzen mehr

Aroma, mehr Saft und Säure, sind aber seltener und teurer. Vielleicht deshalb sind ihre Namen so verwirrend: Limone lautete die ursprüngliche Bezeichnung für Zitrone. Das Wort stammt aus dem hindustanischen «Lemoen». Im Englischen heisst die Zitrone heute noch *lemon*, und in Italien ist *limone* der Name für unsere gewöhnliche Zitrone. Nicht so bei uns: Die Zitrone und die etwas kleinere grüne Limone, die auch auf die Namen Limette oder Lumie hört, unterscheiden sich äusserlich wie auch dem Säuregehalt nach deutlich. Die Limequat, um auch dies gleich zu klären, ist noch kleiner als die Limette. Sie entstammt einer Kreuzung zwischen Limetten und Zwergorangen und dürfte in unseren Landen, wenn überhaupt, höchstens in einem Asienladen zu finden sein.



Zurück zur beissend-sauren Limone. *Citrus aurantifolia*, so ihr lateinischer Name, ist eine vier bis fünf Zentimeter grosse Frucht mit dünner grüner Schale und kernlosem, grüngelblichem Fruchtfleisch. Wie alle Zitrusfrüchte enthält sie viel Vitamin C, dazu kommen Bioflavonoide und Kalium. Ihr Saft wird wie Zitronensaft verwendet und auch zu Getränken (brrr!) verarbeitet, die man am besten mit anderen, mildern Fruchtsäften mischt. Alle drei – Limone, Limequat sowie die noch kleinere und schrumpelige Kaffir-Zitrone – werden zum Würzen für fettreiche Lamm- oder Geflügelgerichte verwendet. Sie nehmen ihnen die Schwere und verfeinern darüber hinaus, in dosierter, tröpfchenweiser Anwendung, auf exquisite Weise Fischsaucen und -suppen.



Kaffir-Zitronen (oben), die noch saureren Schwestern der Limonen. Unten: Mandarinen (Bild) und ihre Unterarten, die Tangerinen und Clementinen, gehören zur gleichen Familie.

Tangerinen – fast wie Mandarinen

Bei den Tangerinen handelt es sich um die kleinste Mandarinenart, vergleichbar den Clementinen und den süssen, aus Japan stammenden Satsumas. Sie besitzen eine orangerote, dünne, leicht ablösbare Schale und sehr aromatisches, zartes, allerdings eher mässig saftiges Fruchtfleisch ohne Kerne. Tangerinenspalten werden gerne zu Süssspeisen, gebratenem Fisch, Geflügel und Wild verwendet. Hauptanbaugebiete sind Israel, Südafrika, die USA sowie Spanien und Marokko.

Citrus reticulata blanco var. tangerina ist eine ausgezeichnete Vitamin B1-Quelle und enthält erhebliche Mengen Vitamin C. Viele, die Orangen nicht vertragen, essen Mandarinen oder Tangerinen, denen übrigens der typische Orangengeschmack fehlt. Und man staune: Manch grosse Orange enthält weit weniger Vitamin C als die beiden unscheinbareren, oft abgeplatteten, zuweilen auch runden Südfrüchte. Ihr Fruchtfleisch ist reich an Fasern, welche die Darmfunktion positiv beeinflussen. Besser als der Saft ist deshalb die ganze Frucht. *Tip*: Magenkranken sei wegen des Säuregehaltes empfohlen, den Saft, wenn schon, zusammen mit etwas Leinsamenschleim zu trinken, damit keine Reizwirkung entsteht. • CU