



Orange/Orangenöl

Woher kommt die Orange?

Die Orange (*Citrus sinensis*) oder auch Apfelsine gehört zu der Gattung der Zitruspflanzen und kommt wahrscheinlich aus dem chinesischen Raum. Über die Seewege wurde sie auch in Europa populär. Daher stammt auch ihr Name –Apfelsine– ursprünglich aus dem Niederländischen bedeutet so viel wie „Apfel aus China“. Entstanden ist die Orange aus einer Kreuzung zwischen Mandarine und Pampelmuse. Im 16. Jahrhundert war die aromatisch duftende Frucht bei Fürsten und Königen so beliebt, dass ihr zur Ehre ganze Häuser – die Orangerien errichtet wurden. Heutzutage wird die Orange hauptsächlich in sonnigen Ländern wie Brasilien, Mexiko und Spanien angebaut und ist vor allem zur Winterzeit in den Supermärkten zu finden.

Wie schmeckt die Orange?

Die Orange ist sehr aromatisch und hat einen fruchtig süßen Geruch. Das Fruchtfleisch hat einen leicht säuerlichen Geschmack und ist sehr weich.

Was steckt in der Orange?

Die Orange ist sehr reich an Vitamin C, Vitamin B1 und B2. So enthalten 100 g Orangenfleisch schon 50 mg Vitamin C, was den Tagesbedarf eines Erwachsenen etwa zur Hälfte deckt. Auch wichtige Mineralstoffe wie Eisen und Phosphor sind in der Orange vertreten. Nicht nur das Fruchtfleisch und der Orangensaft werden gerne verwendet. Aus den Schalenabfällen wird in der Industrie durch den Vorgang der Kaltpressung Orangenöl hergestellt. Für 1 Liter Öl, werden etwa 100-200 kg Schalen benötigt. Das Orangenöl wird vielseitig für die Aromatisierung von Lebensmitteln, als Duftöl, oder zur Verfeinerung von Putzmitteln eingesetzt. Es dient sogar als biologischer Holzschutz.

Wie kann man die Orange verwenden?

In der Medizin: Egal ob als kleiner Snack für zwischendurch, als Verfeinerung für Fleischgerichte oder als frisch gepresster Erfrischungssaft, die Orange ist eine große Unterstützung für unser Immunsystem. Die hohe Menge an Vitamin C fördert die Abwehrkräfte und hilft, lästige Erkältungen fern zu halten. Zu viel der Orange sollte man dennoch nicht zu sich nehmen. Der hohe Fruchtsäuregehalt kann bei Menschen, die sehr säureempfindlich sind, Magenbeschwerden hervorrufen. Das Orangenöl enthält, wie der Name schon sagt, ätherische Öle, die unverdünnt verwendet, Hautreizungen hervorrufen können. In Hautpflegeprodukten soll das Öl jedoch eine straffende Wirkung haben und so gegen Cellulite helfen.

In der Küche: Die Orange ist nicht nur als pure Frucht essbar, sondern kann auch zahlreiche Gerichte durch ihren säuerlichen Geschmack verfeinern. Sie gibt Marmeladen, Gebäck oder Säften den nötigen Kick, aber passt auch zu Fleischgerichten wie Ente und Wild.

Orangen- Tipp:

Wer zu Weihnachten eine gemütliche Stimmung im Haus verbreiten möchte, kann sich auch ganz einfach aus Orangen eine hübsche Deko zaubern, die auch noch gut duftet. Einfach die Orange in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und bei mittlerer Temperatur im Ofen trocken lassen.

Diese Zutat ist beispielsweise in folgendem GEFRO-Produkt enthalten:

