



## Zitrone/Zitronenpulver - Eine Prise Frische

### Woher kommen Zitronen?

Zitronen sind Früchte des immergrünen Zitronenbaumes, der bis zu sechs Meter hoch werden kann und dessen Blüten und Blätter einen intensiven Zitronenduft versprühen. Zitronen sind länglich oval geformt und haben zunächst eine grünliche Färbung bis sie durch den Reifeprozess ihre typische grell gelbe Farbe bekommen. Je nach Sorte können Zitronen eine Länge von bis zu 15 cm erreichen. Die Schale der Zitrone ist glatt, die Oberfläche porig. Zitronen werden heute vorwiegend im Süden der USA, auf Sizilien, in Süditalien sowie in Spanien und der Türkei produziert. Ursprünglich beheimatet soll die Zitrusfrucht in der Grenzregion zwischen Indien und Pakistan gewesen sein, von dort aus gelangte sie in den Mittleren Osten, wo sie anschließend gezüchtet wurde. In Deutschland wird die Frucht ganzjährig angeboten und ist sehr beliebt. Zitronenpulver ist ein pflanzliches Würzmittel, das aus dem getrockneten Fruchtfleisch von Zitronen hergestellt und nach einem Dörrprozess fein zermahlen wird.

### Aroma und Inhaltsstoffe von Zitronen

Zitronen schmecken sehr fruchtig, frisch und sauer. Zitronen enthalten einen hohen Anteil an Vitamin C, sowie wichtige Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Calcium. Sie haben kaum Kalorien und enthalten nur Spuren von Fett. Zitronenpulver ist reich an Kohlenhydraten (ca. 45%), Ballaststoffen (ca. 7,5%) und enthält geringe Mengen an Fett und Proteinen. Zudem zeichnet sich das Pulver durch einen hohen Anteil an Vitaminen aus, vor allem Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B1, B3, B5 und B6. An Spurenelementen enthält es Kalium (833 mg/100g) und Magnesium (156 mg/100g).

### Anwendung von Zitronen

**In der Heilkunde:** Aufgrund des hohen Vitamingehaltes wird Zitronensaft oft als Hausmittel bei Erkältungen mit heißem Wasser oder mit Tee getrunken. Der Zitrone werden ebenfalls entzündungshemmende Eigenschaften zugeschrieben, die bei Magen-Darm-Krankheiten lindernd wirken. Die Zitrone hilft auch beim Entgiften, da sie einen positiven Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt hat und somit dem Körper hilft, das Gleichgewicht wiederherzustellen.

**In der Küche:** Mit Zitronenpulver können Speisen schnell verfeinert werden und bekommen eine frische Note. Besonders gut eignet sich das Pulver für Gerichte mit Tomaten, Paprika, Kürbis oder um Dressings abzuschmecken. Zitronenpulver wird auch beim Backen, als Nahrungsergänzungsmittel und in kosmetischen Produkten verwendet. Aber auch der Saft der Zitrone oder der Schalenabrieb verfeinern einfache Rezepte und geben den extra Geschmackskick. Vor allem zu **Fisch** und mediterranen Gerichten und Antipasti passt ein Spritzer Zitronensaft wunderbar.

### Zitronen-Tipp:

Zitronenpulver eignet sich hervorragend für das Abschmecken von Zitronenkuchen.

Zitronenpulver ist beispielsweise in folgendem GEFRO-Produkt enthalten: