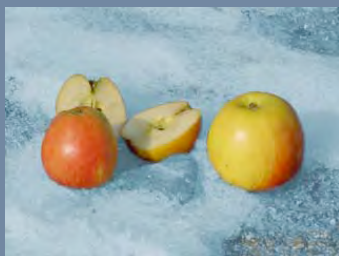


Pflanze der Saison



Winter

Die Pomeranze - Bitterorange

Nun haben sie wieder Hochsaison in unsern Fruchtegeschäften und auf den Märkten; die orange leuchtenden runden Zitrusfrüchte aus der Pflanzenfamilie der Rautengewächse. Weltweit soll es 400 verschiedene Orangensorten geben.



Blondorangen mit den Sorten: Jaffa oder Shamouti, Valencia late, Hamlin und Valencia, die Navelorangen: Navelina, Navel, Navelate und die Blutorangen als: Tarocco, Sanguinella, Sanguina und Moro bekannt. Der immergrüne Orangenbaum wird zwischen 6-10 m hoch und kann je nach Grösse und Alter zwischen 100-200 kg Früchte pro Jahr tragen. Er ist frostempfindlich und daher trifft man ihn bei uns nur in Gewächshäusern, botanischen Gärten und als Zimmerpflanze an, welche den Sommer über gut im Freien gepflegt werden kann. Da die Orangen eine sehr lange Reifedauer haben, etwa 7-8 Monaten schmecken sie frisch vom Baum gepflückt am besten. Dann ist der Fruchtzuckerhalt

der Früchte hoch. Einmal geerntet reifen die Früchte nicht mehr nach und manchmal kauft man in unsern Geschäften Orangen, die im Geschmack eher an Zitronen erinnern. Orangenbäume der Mittelmeerländer blühen in den Monaten März bis Mai, die Ernte findet in den Wintermonaten Dezember bis Anfang März statt. Weltweit sollen gegen 60 Millionen Tonnen Orangen jährlich geerntet werden. Der Hauptlieferant ist Brasilien, gefolgt von den USA und Mexiko. Spaniens Anteil beträgt ungefähr 2,5 Millionen Tonnen pro Jahr, dies sind circa 5% der Welternte. In den vergangenen 50 Jahren soll sich der Anbau der Orangen um das fünffache erhöht haben. So war für unsere Mütter und Grossmütter eine Orange, welche in feines Seidenpapier gewickelt war, eine wirkliche Delikatesse und man bekam eine derartige Frucht vielleicht zu Weihnachten oder einem ganz besonderen Anlass geschenkt.

In der Pflanzenheilkunde wird die Bitterorange *Citrus aurantium*, oder auch Pomeranze genannt, angewendet. Pomeranzen sind nicht im üblichen Fachhandel erhältlich. Wer gerne Bitterorangen erwerben möchte, sollte auf Frischmärkten oder in einem Bioladen danach fragen. Bitterorangen - Konfitüre ist in England als Toastaufstrich sehr be-

liebt und wird im schottischen Dundee, dem Zentrum der Marmeladenindustrie, als "Orange Marmalade" hergestellt und weltweit exportiert.

In Teemischungen welche appetitanregend und beruhigend wirken finden wir die dicken Schalen der Bitterorange. Diese Teemischungen sind vor allem in der Kinderheilkunde beliebt. Kinder mögen keine starken Bitterdrogen in Teemischungen, daher ist der milde Bitterwert der Pomeranzenschalen ideal. Als dezenter Geschmacksgeber ist die Bitterorangenschale oder auch das Bergamottöl der *Citrus bergamia* dem Earl Grey Tee beige-fügt.

Aus den weissen, zarten Blüten der Bitterorange gewinnt man durch Wasserdampfdestillation das sehr wertvolle Neroliöl, welches seinen Namen vermutlich von der im 17. Jahrhundert lebenden spanischen Herzogin Anna Maria de la Tremoille, Prinzessin von Nerola, erhalten hat. Sie liebte den zarten Duft der Zitrusfrucht so sehr, dass sie damit ihre Handschuhe, Bettlaken und ihr Briefpapier parfümierte.



Als Vitamin C-Spender schätzen wir die Apfelsine, wie die Süssorange *Citrus sinensis* in unserem Nachbarland Deutschland hin und wieder genannt wird, in den kalten Monaten des Jahres. Die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe der Orange, welche zu 85,7% aus Wasser besteht lässt uns die Frucht vor allem auch als Saft geniessen. Neben Vitamin C, B1 und B2 enthält die Orange Eiweiss, wenig Fett, Ballaststoffe, Kohlenhydrate und wertvolle Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium, Natrium, Magnesium, Phosphor und Spurenelemente wie Zink, Eisen, Kupfer, Mangan und Selen. Ein genügend hoher Verzehr der Früchte regt unseren gesamten Stoffwechsel an und hilft diesem

sich von Schlacken zu befreien. Obwohl in der chinesischen Medizin Zitrusfrüchte, wie Orangen als kühlend und durstlöschend beschrieben werden, sind sie auf unserem Winterspeiseplan sinnvolle Farbtupfer.

Wer daher gerne frisch hergestellte Konfitüre isst, für denjenigen bietet sich in den kommenden Monaten die Gelegenheit, aus frischen Orangen einen wunderbar fruchtigen Brotaufstrich herzustellen.

Um ein Kilogramm des kostbaren Neroliöls zu erhalten muss 1 Tonne der zart weissen Blüten von Hand geerntet werden. Dies erklärt den stolzen Preis des ätherischen Oels (5ml 84.00 CHF). Der in der Aromatherapie verwendete ätherische Neroliöl- und Orangeölduft wirkt auf unsern Körper und unsere Psyche ein. Bei leichten Winterdepressionen soll er stimmungsaufhellend wirken. Bei Ängstlichkeit, Schwindel und in der Rekonvaleszenz kann der Duft unterstützend eingesetzt werden. Ätherisches Orangenöl von Bioqualität ist auch ein wunderbarer Duft in der Duftlampe. Er schenkt Entspannung und ein allgemeines Wohlfühlgefühl. Ingeborg Stadelmann, die bekannte deutsche Hebamme, empfiehlt ätherisches Orangenöl bei Schlafproblemen in den letzten drei Monaten der Schwangerschaft als Duft in der Duftlampe oder als Aromabad. Sie kombiniert Orange mit Vanille, Jasmin, Melisse und anderen ätherischen Ölen.

Rezepte

Orangebrotaufstrich

- ▶ 1,5kg Bio-Blondorangen (von 3 Orangen wird die Schale und das Fruchtfleisch von den Restlichen wird nur das Fruchtfleisch benötigt)
- ▶ 700g-900g Zucker je nach Geschmack und Süsse
- ▶ 1 Beutel Geliermittel

Die 3 Orangen unter heissem Wasser waschen, abtrocknen und die Schale in einen Kochtopf reiben. Von allen Orangen das Fruchtfleisch fein schneiden und begeben. Das Fruchtfleisch mit dem Geliermittel mischen und die Orangenmasse zum Kochen bringen. Nun den Zucker begeben und alles zu Konfitürendicke einkochen (Gelierprobe machen). Die fertige Konfitüre in gut gereinigte und heiss ausgespülte kleine Gläser füllen. Kühl und dunkel lagern. Bei weniger Zuckerbeigabe kann die Konfitüre zum Aufbewahren auch tiefgekühlt werden.

Quellenangaben:

Pflanzenweisheiten von Apfel bis Zimt Ursula Stumpf

Die Kräuter von Maurice Mességué

Praxislehrbuch der modernen Heilpflanzenkunde
Ursel Bühring

Hebammensprechstunde von Ingeborg Stadelmann
Stadelmann Verlag

