

Sinnbild des Südens

Zitronen verleihen Frische und Lebenskraft

*Die knallgelben Früchte sind ein echter Allrounder.
Vor allem ihre keimtötende Wirkung ist beachtenswert.*



Schwer hängen die fast faustgroßen Zitronen an den Ästen. Doch wer bei diesem Bild an den Hochsommer denkt, irrt. Erst mit den kühleren Temperaturen der letzten Februartage ist ihr Grün in das charakteristische Gelb umgeschlagen. Denn die klassischen Südfrüchte benötigen zur Reife eine kleine Abkühlung. Daher ist die Haupterntezeit in den südeuropäischen Anbauländern wie der Türkei,

Spanien oder Italien auch nicht der Hochsommer, sondern der späte Herbst oder Winter.

Zitronenbäume können gleichzeitig blühen und fruchten, sodass im geeigneten feuchtwarmen Klima eine ganzjährige Ernte möglich ist. Doch für den kommerziellen Anbau ist es lohnenswerter, die Bäume einer Plantage gleichzeitig – möglichst eben in der kühleren Jahreszeit – abzuernten. Dies gelingt, indem die

natürlich gewachsen

SCHON GEWUSST?

Zitronen helfen bei typischen »Sommerblessuren«: So heilen Insektenstiche schneller, wenn man sie mit reinem Zitronensaft betupft. Sonnenverbrannte Haut lässt sich gut mit einer Zitronen-Quark-Maske behandeln.

Bewässerung eine kurze Zeit unterlassen wird. Nach dieser Stressphase erblühen die Bäume besonders stark, und die zahlreichen Früchte werden zur gleichen Zeit reif.

Der Säureanteil nimmt mit zunehmender Reife ab

Der Reifegrad der Zitronen bemisst sich nach dem Farbumschlag, dem Frische-

grad der Schale und dem Zucker-Säure-Verhältnis, dem sogenannten Brix-Wert. Wer zu Hause selbst ein Zitrusbäumchen im Kübel pflegt, kann eine Frucht ernten und probieren, ob sie süß genug für den Verzehr ist. Ist der Säureanteil zu hoch, sollten die restlichen Zitronen noch etwa zwei Wochen am Baum weiterreifen. Allein bei der Vorstellung, in eine Zitrone zu beißen, verziehen viele von uns das Gesicht – viel zu sauer für unsere ➤

HAMMER
MÜHLE®

bio • organic



BIO

Vielfalt, die echt schmeckt!



Glutenfreier Bio-Genuss – aus der Hammermühle

Bringen Sie mit unseren glutenfreien Bio-Leckereien mehr Abwechslung auf den Tisch. Egal ob Frühstück, mittags oder am Abend – Sie genießen immer eine köstliche Mahlzeit.

Denn unsere Produkte sind nicht nur bei Glutenunverträglichkeit ein Genuss, sondern schmecken immer natürlich und lecker!

Alle Produkte unter: www.hamtermuehleorganic.de



DE-ÖKO-001
EU-Nicht-EU
Landwirtschaft

Hamtermühle GmbH | D-67489 Kirrweiler
Tel. +49.6321.9589-0 | post@hamtermuehle.de
www.hamtermuehleorganic.de

Vertrieb durch die Minderleinsmühle GmbH & Co. KG



Siegfried Bäumler.
Facharzt für Allgemeinmedizin Buchinger-Klinik
sowie Autor von »Heilpflanzenpraxis heute«



EXPERTENTIPP

Das gesunde Öl steckt in der Schale

Das ätherische Öl in der Schale wirkt antimikrobiell und hat Radikalfängereigenschaften. Innerlich, inhalativ oder über die Haut angewendet kann es unterstützend bei Erkältungen und grippalen Infekten eingesetzt werden. Bestimmte Komponenten zeigen zudem psychoimmunologische Effekte, die zu einer Stimmungsaufhellung beitragen können. Auch der hohe Vitamin-C-Gehalt im Fruchtfleisch erweist sich als günstig auf den Verlauf eines grippalen Infektes.



1



2



3

Frische für den Sommer

PRODUKTE MIT ZITRONE

- 1 Arya Laya »Wellness Schaumdusche Zitrone«: Spendet Energie für den Tag. www.arya-laya.de
- 2 Dr. Balke »Zitronen-Fruchtschnitte«: Besonders schonend zubereitet. www.drbalke.de
- 3 Vitam »wie Zitronenschale – bio«: Praktisch zum Backen und Verfeinern. www.vitam.de

Geschmacksgewohnheiten! Dementsprechend nutzen Mitteleuropäer in der Küche meist nur geringe Mengen des Safts oder der abgeriebenen Schale – sozusagen als i-Tüpfelchen. Trotzdem lässt uns der Anblick eines Zitronenschnittes auf dem angerichteten Teller oder in der Limonade förmlich das Wasser im Mund zusammenlaufen: unser Appetit ist geweckt.

Tatsächlich wirkt der saure, aromatische Geschmack von Zitronen – trotz unseres Widerwillens gegen den ersten Bissen – appetitanregend und verdauungsfördernd auf den Körper. Um diese Wirkung in der Naturheilkunde zu nutzen, wird allerdings nicht auf das saftige Fruchtfleisch, sondern auf die Schale zurückgegriffen. Von ungespritzten Bio-Früchten kann sie bedenkenlos verzehrt werden, z.B. als Abrieb im Salatdressing, in Quarkspeisen oder auch im Kuchenteig.

Zitronensäure regt die Verdauung an und sorgt so für Wohlbefinden

In unserer gemäßigten Klimazone gilt die Zitrone vor allem in der Erkältungszeit als bewährtes Hausmittel. Doch Zitronensaft mit Honig vertreibt nicht nur die Erkältung, sondern kann – regelmäßig getrunken – auch hohen Blutdruck verringern. Dabei darf der Saft der Zitrone nur Wasser zugefügt werden, das nach dem Aufkochen wieder auf 50 Grad Celsius oder weniger abgekühlt wurde, da sonst das hitzeempfindliche Vitamin C zerstört wird.

Äußerlich angewendet ist der Saft oder das Öl der Zitrone ein beliebter Inhaltsstoff in Shampoos für sehr feines Haar oder in Körpercremes, da die Säure durchblutungsfördernd wirkt. Deswegen kann sie auch bei Rheuma oder Krampfadern Linderung verschaffen. Im Sommer lieben wir Zitronen für ihr erfrischendes Aroma, das Körper und Geist gleichermaßen belebt. In den heißen und armen Ländern dieser Welt offenbart sich aber noch ein ganz besonderes Gesundheitspotenzial der wärmeliebenden Frucht: ihre starke antimikrobielle Wirkung. So kann belastetes Trinkwasser durch Zugabe von

natürlich BUCHTIPP

Die Heilwirkung der Zitrone



Autorinnen: Doris Benz, Siegrid Hirsch
Der Ratgeber zeigt, wie vielfältig sich Zitronen in der Küche, als Körperpflege und als Heilmittel einsetzen lassen.
80 Seiten | 12,90 € | Freya Verlag

Online bestellen:
www.gesundbuchshop.de



Südfrucht mit Power

Zitronen sind ein bewährtes Heilmittel. Hier eine kleine Auswahl der Anwendungsmöglichkeiten:

Besenreiser	Salbe, Zitronensaft äußerlich
Grauer Star	Zitronensaft trinken, Zitronenkur
Hoher Blutdruck	Zitronensaft mit Honig 2-mal täglich
Hühnerauge	Zitronenscheibe auflegen
Krampfadern	Zitronenbad, -(massage)öl
Mandelentzündung	Gurgeln mit Zitronensaft
Rheuma	Massage mit Zitronenprodukten, Zitronenkur

Zitronensaft wieder nutzbar werden. Und wenn Cholera ausbrechen droht, lautet eine Empfehlung, zur Abwehr alle Speisen mit einer ordentlichen Menge des Saftes zu versehen.

Auch bei uns lässt sich die antimikrobielle Wirkung nutzen: im Haushalt. Vor allem in der Küche und auf der Toilette wünschen wir uns bakterienfreie Sauberkeit, doch zu aggressive Reiniger haben hier nichts zu suchen – ihre Anwendung belastet nur unnötig die Umwelt. Zitronensaft reinigt nicht nur gründlich, er hinterlässt auch einen angenehmen Frischeduft – und schont unsere Natur.

Da lässt es sich nach getaner Hausarbeit guten Gewissens von blühenden Zitronenhainen im Hochsommer träumen. ➡ fre

Rundum mit natürlicher Feuchtigkeit versorgt

ALOE VERA



- natürlicher Feuchtigkeitsspender
- vitalisierend und erfrischend
- beruhigende Wirkung

