

Warenkunde – Die Orange

Sie ist eine der beliebtesten Früchte der Deutschen in der Weihnachtszeit: die Orange. Ihr fruchtig-frisches Aroma ist unverkennbar und ihre Farbe reicht von Matt gelb bis Rot. Ein wahrer Vitaminlieferant auf natürliche Art und Weise.

Orange - Herkunft:

Die Orange, auch *Apfelsine* genannt, ist eine rundliche Frucht, die zur Gattung der Zitruspflanzen gehört. Ursprünglich kommt sie aus China und Südostasien. Der Begriff Orange bezeichnet nicht nur die Frucht an sich, sondern auch den immergrünen Baum an dem sie wächst. Entstanden ist sie aus der Kreuzung von Pampelmuse und Mandarine und hat einen süß-säuerlichen Geschmack.

Orange - Einkauf/Saison:

Grundsätzlich kann man Orangen das ganze Jahr über im Supermarkt kaufen. Man unterscheidet zwischen den Winterorangen, die von November bis Mai angeboten werden und den Sommerorangen, die von Mai bis November verkauft werden.

Orange - Verwendung:

In erster Linie wird die Orange zum Frischverzehr und gepresst als Getränk verwendet. In der Küche findet die Orange Verwendung in Süßspeisen wie Obstsalat. Auch beim Backen können sowohl die aromatische Schale als auch der Saft genutzt werden. Eine beliebte Backzutat in der Weihnachtszeit ist das Orangeat, das aus der Schale von Bitterorangen gewonnen wird. Gerne wird die Orange auch als fruchtige Komponente herzhafter Gerichte oder zum Abschmecken und Verfeinern von Soßen verwendet. Die geriebene Schale der Orange enthält viele ätherische Öle und hat ein intensives Aroma, wodurch sie sich als Aromalieferant für Schnäpse und Liköre eignet. Wer die Schale verwenden will, sollte unbedingt Bio-Früchte kaufen. Diese werden ganz ohne chemische Pflanzenschutz- und Konservierungsmittel angebaut.

Orange - Aufbewahrung:

Am besten hält sich die Orange im Gemüsefach des Kühlschranks. Ordnungsgemäß gelagert bleibt sie bis zu vier Wochen frisch. Bei Zimmertemperatur sollte sie nicht länger als eine Woche gelagert werden.

Orange - Ernährung:

Die Orange ist ein bedeutender Vitaminträger (circa 14 Vitamine wie zum Beispiel die Vitamine B, C, E). Außerdem enthält die Orange Carotin und Mineralstoffe. Die Frucht besitzt mindestens elf verschiedene Aromastoffe. Wenn es um eine kalorienarme Ernährung geht, kann die Apfelsine bedenkenlos gegessen werden. Sie weist auf 100 Gramm gerade einmal 0,2 Gramm Fett aus und beinhaltet nur 40 Kilokalorien.

Die in der Orange enthaltene Hesperide wirken virushemmend und werden auch für Venenmittel verwendet. Außerdem ist die Orange wegen ihres hohen Vitamin-C-Gehalts ideal zur Stärkung der Abwehrkräfte und zum Vorbeugen von Erkältungen.