

Zitrone



Allgemeines

Die Zitrone gehört zur Gruppe der Zitrusfrüchte und wächst an kleinen bis mittelgroßen, immergrünen Zitronenbäumen. Die Pflanze braucht ein gleichmäßig warmes aber auch feuchtes Klima. Sie stammt ursprünglich aus Nordindien und Pakistan. Heute werden Zitronen in subtropischen Ländern angebaut, wie z.B. in Italien, Teilen der USA und in Spanien. Zitronen sind sauer, sehr saftig und meistens strahlend gelb. Die Farbe ist jedoch kein Indikator für die Reife der Frucht. Damit Zitrusfrüchte ihre sortentypische Ausfärbung erhalten, müssen die Temperaturen in mehreren Nächten hintereinander unter 12,5°C fallen. Bedingt durch diesen Stressfaktor (Kälte) produzieren die Früchte dann natürliches Ethylen, das in der Schale eingelagerte Chlorophyll wird dadurch abgebaut und die orangen, gelben oder roten Farbpigmente (Carotinoide) werden sichtbar bzw. gebildet. Diese kühlen Nächte sind herkunfts- und klimabedingt meist erst ab Anfang/Mitte November gegeben. Konventionelle Früchte dürfen künstlich entgrünt werden. Das ist für biologische Früchte verboten. Zitronen sind im Handel immer erhältlich, da der Baum ganzjährig Blüten sowie Früchte trägt.

Sorten

Es gibt mehr als 100 Zitronenarten auf der Welt. Sie werden meistens anhand der Dicke ihrer Schale voneinander unterschieden. Zitronen mit dünner Schale sind saftreicher. Die Süßzitrone ist eine eigene Sorte. Sie kann bis zu 1 kg schwer werden und wird zur Gewinnung von Zitronat verwendet. Die Schale ist schwammig und ziemlich dick.

Lagerung

Zitronen sind sehr kälteempfindlich, deshalb lagert man sie am besten trocken bei einer optimalen Temperatur von 11-14 °C. Bei diesen Temperaturen sind sie mehrere Wochen haltbar. Sie sind leicht ethylenempfindlich, geben aber kaum Ethylen ab. Zitronen sind wie alle Zitrusfrüchte nicht-klimakterisch, d.h. sie reifen nach der Ernte nicht mehr nach.

Präsentation

Zitronen präsentiert man am besten zahlreich in Körben oder Kisten.

Verwendung

Zitronensaft wird für Salatdressings, zum Backen, für Tee oder zur Verfeinerung von Speisen verwendet. Er dient auch als Oxidationsschutz für schon geschnittenes Obst, denn Zitronensaft verhindert schnelles Braunwerden anderer Früchte. Unbehandelte geriebene Zitronenschale wird als Gewürz für verschiedene Speisen oder Backwaren verwendet.

Ernährungs- und Gesundheitswert

Die Zitrone ist besonders reich an Vitamin C. Außerdem enthält sie die Mineralstoffe Kalium, Calcium und Magnesium in deutlichen Mengen. Aufgrund des Säuregehalts wirkt die Zitrone antibakteriell und appetitanregend. Sie stärkt das Immunsystem, unterstützt die Verdauung und soll vor Krebs schützen. Ihre Schale enthält wertvolle ätherische Öle.