

Limetten

Die echte Limette ist auch unter den Namen Limone oder Limonelle bekannt. Diese Frucht ist nicht zu Verwechseln mit der bekannteren, gewöhnlichen Limette. Die echte Limette ist kleiner und im Innern samenreicher als die gewöhnliche Limette, die in etwa aussieht wie eine grüne Zitrone.

Aufgrund dem sehr samenhaltigen Fruchtfleisch wird die echte Limette normalerweise nicht roh gegessen. Vielmehr ist sie eine wichtige Frucht zur Gewinnung bestimmter Stoffe, wie etwa ätherische Öle. Diese werden dann bestimmten Produkten zugesetzt, so dass die echte Limette auch für die Kosmetik- und die Pharmaindustrie von Bedeutung ist. Auch für alkoholische Mixgetränke ist diese Limette bestens geeignet, so ist sie etwa ein wichtiger Bestandteil des brasilianischen Caipirinhas. In ihrer Heimat wird sie darüber hinaus auch getrocknet und gerieben als Gewürz verwendet.

Überhaupt ist die echte Limette in der Küche sehr breit einsetzbar. Zwar ist die rohe Frucht allein nicht so gut zum Verzehr geeignet, ihr Saft und ihre abgeriebene Schale sowie das Fruchtfleisch sind jedoch ganz wichtige Geschmacksgeber. Gemüse, Fisch, Fleisch, Saucen, Suppen und Dressings bekommen mit einem Schuss Limette einen herrlich erfrischenden Geschmack, der exotischer ist als der des Zitronensaftes. Aber auch Getränken verleiht die echte Limette eine aufregende Note. Ein Schuss Limette peppt die Cola auf, ist aber insbesondere für das Mixen von Cocktails mit oder ohne Alkohol oft unverzichtbar.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)