

# Orangen

Die Orange zählt zu den populärsten Früchten weltweit. Die Beliebtheit der Power-Zitrusfrucht kommt nicht von ungefähr: denn neben dem Aspekt, dass die Orange gut schmeckt, ist sie auch noch überreich an vielen wertvollen Inhaltsstoffen. Darüber hinaus lässt sich die wässrige Frucht auch prima zu Saft verarbeiten, der ebenso auf der ganzen Erdkugel gefragt ist. Vor allem der außerordentliche Vitamin-C-Gehalt, der für Kraft und ein straffes Bindegewebe sorgt, ist herausragend. Schon mit einer einzigen Orange kann man den Tagesbedarf an Vitamin C decken.

Ganzjährig werden in Deutschland Importe der Apfelsinen aus Europa und Übersee verkauft. Der Ursprung der Zitrusfrucht liegt jedoch in China. Ob als Saft oder roh, ob in Salaten, Dressings, Saucen, zu Fleisch oder als Dessert...- die Orange ist viel breiter einsetzbar, als viele von uns vermuten. Sie verleiht pikanten Gerichten einen erfrischenden bis exotischen Kick. Besonders abwehrstärkend wirkt der frisch gepresste Saft, der noch um ein vielfaches besser mundet als der Fertigsaft aus dem Handel.

Ein weiterer Vorteil der Orange ist, dass diese lagerfähig ist. Die recht dicke nicht verzehrfähige Schale schützt sie vor Umwelteinflüssen. So lassen sich Orangen – sofern man sie kühl und dunkel lagert – mehrere Wochen frisch halten. Ungespritzte Orangenschalen können Sie übrigens, fein gerieben, doch verzehren: sie sind häufig ein wichtiger Bestandteil in unterschiedlichen Backwaren und werden deren Teig hinzugefügt.

[Zurück zu gesunde Ernährung](#)