

Wie duftet Weihnachten?

Auf diese Frage bekommt man wohl so viele verschiedene Antworten, wie die Zahl der Personen die man danach fragte. Ganz sicher wären Antworten darunter wie nach Zimt, Bienenwachs oder Tannenreisig. Ein Duft, eng gekoppelt mit einem besonderen Ereignis, legt in uns eine Erinnerung an, die beides untrennbar vereint. Entsprechend kann ein Duft oder vielmehr die Erinnerung an einen Duft ganze Szenarien heraufbeschwören, die wir längst vergessen glaubten. So verbinden wir Weihnachten vielleicht mit den Düften, die uns in unserer Kindheit während der Adventszeit begleiteten. In meinem Fall sind dies Mandarinen und Orangen.

Mit einer Mandarine, einer Orange oder einer Clementine holt man sich ausserdem ein Stück südländische Sonne in die Stube und das gerade jetzt, wo uns ein täglicher Vitamin C-Shot so gut tut (Schnupfen, Grippe, Husten + Co!). Der Duft einer frisch geschälten Orange während des Feierabendgedränges im ÖV bewirkt ein Aufatmen, eine kurze Pause, ein Innehalten im Alltagsgrau und verwandelt das Gefährt in eine freundliche, warme Umgebung, beinahe wie damals, als Pipilotti Rist das Licht im Zürcher 8er Tram mediteraniserte.

Eine Mandarinerinnerung: Kürzlich erzählte mir eine alte Frau, wie sie als kleines Mädchen ihre, während der Kriegsjahre so kostbare Mandarine ass. Schon beim Schälen sog sie den unverkennbaren Duft gierig ein, zog fein säuberlich die weissen Hütchen ab, entfernte jeden Kern. Dann ordnete sie die einzelnen Schnitze kreisförmig auf dem Tisch, bevor sie sorgfältig abwog, welchen sie als ersten verspeisen würde, entschied sich schliesslich, steckte ihn in den Mund, schloss die Augen und kaute langsam und bedächtig, schluckte. Danach ordnete sie den Kreis erneut so, dass keine Lücke blieb, wählte wieder, ass. Ein Ritual das gut und gerne eine halbe Stunde dauerte.

Heute sind Mandarinen zum Einfach-so-Essen nicht mehr sehr populär (Zähe Zwischenhäute! Myriaden von Kernen!). Obwohl gerade dieser fruchtige, weiche Duft sehr viel bewirken kann. Er heitert auf und entspannt bei Stress, Aufregung und Nervosität und hilft, Energien wieder aufzubauen. Wie kein anderer Duft ist er mit dem Thema Weihnachten verbunden. Deshalb: Mandarinen schälen, Schalen hübsch drapieren und vor sich hin duften lassen, die Mandarinen pressen und den Saft geniessen. Oder probieren Sie folgendes Rezept für ein luxuriöses Orangendessert:

Mazerierte Orangenfilets

Dazu pro Person 1 bis 2 Orangen filetieren* und mit wenig Zucker mischen (2 bis 3 Esslöffel für ca. 10 Orangen, je nach Süsse bzw Säure) und während mindestens 4 Stunden kaltstellen.

*Schneiden Sie von einer Orange oben und unten ein Deckelchen weg. Stellen Sie die Orange dann aufrecht auf ein Fruchtbrett und schneiden Sie mit einem scharfen, leicht biegsamen Messer breite Streifen von der Schale ab. Die weissen Häutchen zwischen Schale und Fruchtfleisch müssen mit abgelöst werden, weil sie leicht bitter schmecken. Nun halten Sie die vollständig geschälte Orange in Ihrer Hand und lösen die Filets aus, indem Sie mit dem scharfen Messer links und rechts der Trennhäute zwischen den einzelnen Schnitzen bis zur Fruchtmitte einschneiden. Arbeiten Sie dabei über einer Schüssel, damit die Orangenfilets hineinfallen können und ausserdem der auslaufende Saft aufgefangen wird. (Danke an Elfie Casty für die präzise Beschreibung!)

Der Aufwand lohnt sich doppelt: Neben der oralen Sensation beim Essen wird Ihre Wohnung für Stunden nach Orangen duften.

www.codecheck.ch

Das ist in Zitrusfrüchten drin

Rund 50 Milligramm Vitamin C finden sich in 100 Gramm Fruchtfleisch, je nach Sorte mal etwas mehr, mal etwas weniger. Mit eineinhalb Orangen oder drei bis vier Mandarinen lässt sich die empfohlene Zufuhr von 100 Milligramm täglich leicht erreichen.

Zitrusfrüchte enthalten rund 50 Kalorien pro 100 Gramm Fruchtfleisch, Mandarinen, Limetten und Zitronen etwas weniger. Damit gehören sie zu den energiearmen Lebensmitteln. Ich Zuckergehalt beläuft sich auf acht bis zehn Prozent, auch bei Zitronen und Limetten, deren saurer Geschmack auf dem hohen Gehalt an Zitronensäure (etwa fünf Prozent) beruht. Ein paar verdauungsfördernde und cholesterinsenkende Faserstoffe (ca. zwei Prozent) gehören ebenfalls auf die Positivliste, jedoch nur, wenn die Früchte verzehrt werden, denn der Saft ist faserstoffarm. An Vitaminen liefern die Zitrusarten noch Folsäure und Vitamin B. Dazu kommen Mineralstoffe wie Kalium, Kalzium und Eisen.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Carotinoide sowie Polyphenole und Anthocyane. Alle diese Stoffe haben keinen direkten Nährwert. Sie werden jedoch als vielfach wirksame Schutzstoffe erforscht, denn sie können antioxidativ wirken, also aggressive Stoffe im Körper neutralisieren.

Darüber hinaus liessen sich durch regelmässigen Verzehr von Zitrusfrüchten der Blutdruck und der Cholesterinspiegel senken. In Laborversuchen konnten auch verschiedene Schritte der Krebsentstehung gehemmt werden.