



Ratgeber Gesundheit

Zitrone & Co.

Fruchtig, frisch, belebend

Dr. Annette Kerckhoff, Felicia Kleimaier



Dr. Annette Kerckhoff und Felicia Kleimaier, M.Sc.

Zitrone und Co.

Fruchtig, frisch, belebend

Dr. Annette Kerckhoff und Felicia Kleimaier, M.Sc.

Zitrone & Co.

Fruchtig, frisch, belebend

NATUR UND MEDIZIN e. V.
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60
www.kvc-verlag.de

Dr. Kerckhoff, Annette und Kleimaier, Felicia, M.Sc.

Zitrone & Co. – Fruchtig, frisch, belebend

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

© NATUR UND MEDIZIN e.V., Essen 2021

© Jag_cz - Adobe Stock (Coverfoto), © Joshua Resnick - Adobe Stock, © FomaA - Adobe Stock, © msheldrake - Adobe Stock (Rückseite), © TETYANA - Adobe Stock (Zitronenbild, S. 16), © Felicia Kleimaier (Infografik, S. 21), © Felicia Kleimaier (Durchführung eines Zitronenwickels, S. 46–47)

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Union-Betriebs GmbH, Rheinbach



Inhalt

Vorwort	1
Wissenswertes	3
Ein lyrischer Einstieg	3
Herkunft, Geschichte und Verbreitung	4
Die weite Reise der Zitrone	4
Startschuss für die Wissenschaft: Mit Orangen und Zitronen	5
Botanik	10
Pflanzenfamilie	10
Aussehen	11
Die liebe Verwandtschaft: Von Clementine bis Kumquat	12
Die Zitrone in der Ernährung	17
Kleine Warenkunde	17
Wozu passt der Geschmack der Zitrone?	19
Die Zitrone und ihre Wirkung	21
Die wichtigsten Inhaltsstoffe	21
Vitamine	22
Spurenelemente und Mineralstoffe	23
Die Zitrone in der Aromatherapie	27
Die Zitrone in der anthroposophischen Medizin	28
Mögliche Probleme	28
Photosensibilisierung	28
Zitronensäure	29

Die Zitrone als Heilmittel	31
Zur Wirksamkeit der Zitrone in alten Hausmitteln	31
Erfahrungen unserer Mitglieder	32
Diphtherie: Zitronensaft und Glyzerin	32
Erkältungen: Schwarzer Tee mit Rum, Zucker und Zitronensaft	32
Husten: Fenchel-Majoran-Kamillentee mit Honig und Zitronensaft	33
Lungenentzündung: Olivenöl mit Zitronensaft	33
Überlieferte Hausmittel	35
Akne: Betupfen mit Zitronensaft	35
Altersflecken: Auftragen von Zitronensaft	36
Belegte Stimme: Zitronensaft mit Honig und Cayennepfeffer	36
Demenz und hohes Alter: Ätherisches Zitronenöl	36
Gut im Alter: ein „Power-Smoothie“ mit Obst, Zitronensaft und pflanzlichem Öl	37
Detox: Wasser mit Zitronensaft	38
Detox und Fasten: Apfeltrank mit Zitronenschale und -saft	39
Detox: Zitronenreis	39
Ellbogen, raue: Zitronensaft	40
Ellbogen, raue: Zitronensaft	41
Energielosigkeit: Ingwer mit Honig und Zitronensaft	41
Erkältung: Hot Toddy	42
Erkältung: Ingwersaft mit Limette, Honig und Cayenne	42
Erkältung: Zitronensaft mit Honig und Knoblauch	43
Erschöpfung: ein „Power-Smoothie“ mit Obst, Zitronensaft und pflanzlichem Öl	43

Husten, festsitzender, Bronchitis, chronische: Zitronenbrustwickel	44
Halsschmerzen: Gurgeln mit Zitronenwasser	48
Fettleber: Zitronen-Honig-Wasser	48
Fingernägel, brüchige: Zitronensaft	48
Gewichtsabnahme: Zitronensaft	49
Halsschmerzen und Husten: Heiße (besser: warme) Zitrone mit Honig	49
Halsschmerzen: Kühler Zitronenwasserwickel	50
Halsschmerzen: Warmer Zitronenwasserwickel	51
Heiserkeit und Stimmprobleme: Olivenöl mit Zitrone	52
Husten: Zwiebelhustensaft mit Zitrone bei Husten	52
Kopfschmerzen und Migräne: Espresso mit Zitronensaft	53
Kopfschmerzen, pochende: Kühle Stirnauflage, auch mit Zitrone	53
Körpergeruch, übler: Zitronensaft	54
Müdigkeit und Erschöpfung: Handmassage mit ätherischem Zitronenöl	54
Müdigkeit und Erschöpfung: Zitronenöl ins Waschwasser	55
Trockener Mund: Zitronensaft	56
Zum guten Schluss: Hygienefrische mit Zitrone	56
Rezepte	57
Frühstück	57
Haferbrei mit Birnen und Zitrone (vegan)	57
Dinkelbrei mit Banane und Nektarine (vegan)	58
Suppen	58
Spinatsuppe auf Pastinaken-Orangen-Stampf	58

Hauptgerichte	60
Fusilli mit Romanesco und Zitronensoße	60
Grüner Spargel mit Orangenzesten und Parmesan (glutenfrei)	61
Hackfleischbällchen mit Orangenzesten	61
Hähnchenschenkel mit Limetten und Orangen	62
Hähnchenschenkel mit Zitrone und Petersilie	63
Huhn mit Zitrone, Knoblauch und Lorbeer	63
Lachs mit Zitronen	64
Spaghetti mit Orange und grünem Spargel	65
Spaghetti mit Zitrone und Basilikum	65
Spaghetti mit Zitrone und Rucola (vegan)	66
Spaghetti mit Zitrone und Spinat (vegan)	67
Spaghetti mit Zitrone, Petersilie, Parmesan und Frühlingszwiebeln	68
Zitronen-Risotto	69
Zitronen-Zucchini Linguine	69
Zitronennudeln mit Fenchel	70
Zitronenreis mit Erdnüssen und Curryblättern (vegan)	71
Zitronenrisotto (vegan)	72
Zitronenrisotto mit Auberginen und Petersilie (vegan)	73
Zucchini-Zitronen-Risotto mit Dill	74
Gemüse und Beilagen	75
Dill-Spinat-Reis mit Zitrone aus Griechenland (vegan)	75
Karotten mit Zitrone	76
Lauwarmer Zitronen-Sellerie	76
Orangen-Wildreis	77
Spargel mit Orangenmayonnaise	78
Zitronen-Rahm-Soße	78

Zucchini mit Zitrone (vegan)	79
Salate und kalte Küche	80
Chicoréesalat mit Mandarinen	80
Chinakohlsalat mit Orangen	80
Fenchelsalat mit Orangen (vegan)	81
Gremolata – Italienische Petersilienwürze (vegan)	82
Griechische Olivenöl-Zitronen-Soße (vegan)	82
Indisches Zitronen-Chili-Pickle (vegan)	83
Karottenrohkost mit Äpfeln und Zitronensaft (vegan)	84
Limetten-Zwiebeln (vegan)	84
Marinierter Mozzarella in Crème fraîche mit Zitrone und Majoran	85
Marokkanische Salzzitronen (vegan)	86
Melonensalat mit Ziegenfrischkäse, Basilikum und Zitronendressing	87
Petersilie-Frühlingszwiebeln-Knoblauch- Zitronen-Mix (vegan)	87
Räucherlachs mit Zitronenzesten und Dilljoghurt	88
Rote Bete-Salat mit Orangen (vegan)	88
Salatsoße mit Honig und Zitrone	89
Schnelle eingelegte Zitronen mit Chili (vegan)	89
Tabouleh – Getreidesalat mit Petersilie und Zitrone (vegan)	90
Zitronen-Chutney mit Curry (vegan)	91
Zitronen-Chutney mit Knoblauch, Ingwer und Ananas (vegan)	91
Zitronen-Gewürz-Pfeffer (vegan)	92
Zitronen-Koriander-Salsa für Fisch	93
Zitronen-Rosmarin-Salz (vegan)	93

Zitronenbutter mit Petersilie	94
Zitronenessig (vegan)	94
Zitronenessig mit Knoblauch und Ingwer (vegan)	95
Zitronenmarinade (vegan)	96
Zitronenöl (vegan)	96
Zitronensalz (vegan)	97
Zitronensenf (vegan)	97
Süßspeisen	98
Crêpes Suzette mit Grand Marnier	98
Grießbrei mit Orangensaft (vegan)	98
Reis-Quark-Auflauf mit Äpfeln und Zitronenschale	99
Desserts und Marmeladen	100
Frozen Yoghurt mit Orangen	100
Gegrillte Orangen oder Grapefruits (vegan)	100
Marokkanisches Orangen-Dessert (vegan)	101
Orangencreme	101
Orangensavarin	102
Zitronencreme mit Dickmilch	103
Zitronencreme mit Schlagsahne	104
Lemon Curd (Englische Zitronencreme)	104
Zitrontiramisu	105
Zitroneneis	106
Zitroneneis ohne Eier	106
Orangenmarmelade (vegan)	107
Orangen-Ingwer-Marmelade (vegan)	108
Orangen-Kürbis-Konfitüre (vegan)	109
Zitronenmarmelade mit Grappa (vegan)	109
Gebäck	110
Blutorangen-Blätterteig	110

Crostata al limone	110
Grapefruit-Tarte	111
Honigkuchen mit Orangeat und Zitronat	112
Ingwer-Orangen-Cantuccini	113
Limetten-Pie mit Joghurt und Spekulatius-Boden	113
Limonen-Cheesecake mit Limetten	114
Mandarinenkuchen mit Schale	115
Orangen-Dattel-Muffins	115
Orangenplätzchen	116
Orangenschnitten	117
Saftiger Zitronen-Mohn-Kuchen	118
Schnelle Plätzchen mit Orangenmarmelade	119
Zitronen-Cheesecake ohne Backen	120
Zitronen-Shortbread	120
Zitronenkuchen	121
Zitronenplätzchen	122
Zitronensirupkuchen	123
Getränke	124
Bananen-Orangen-Kokos-Shake (vegan)	124
Caipirinha (vegan)	124
Ingwer-Orangen-Shot (vegan)	125
Ingwer-Zitronen-Sirup für Limonade (vegan)	125
Kaffee mit Orange und Sahne	126
Kalter Melissen-Minze-Tee mit Holunderblütensirup (vegan)	126
Pfefferminz-Eistee mit Zitrone (vegan)	127
Pfefferminztee mit Zitronensaft und Honig (vegan)	127
Tee mit Orangenschale (vegan)	128
Zitroneneiswürfel (vegan)	128

Zitronenlikör Limoncello (vegan)	129
Zitronenlimonade	129
Zitroniger Gewürzpunsch mit Rooibostee – kalt oder warm	130
Danksagung	131
Literaturverzeichnis	133
Quellen für die Rezepte	136
Bücher	136
Sonstiges	137

NATUR UND MEDIZIN e. V. – Eine starke Gemeinschaft

Ob Pflanzenheilkunde, Homöopathie oder Blutegeltherapie – die Komplementärmedizin ist sehr vielseitig. Natur und Medizin e.V. und seine Mitglieder unterstützen die Carstens-Stiftung in ihrem Auftrag, die Naturheilkunde und Homöopathie wissenschaftlich zu erforschen.

Das Ziel ist eine integrative Medizin, in der moderne Erkenntnisse und traditionelles Wissen, Hochschulmedizin und Naturheilkunde keine Gegensätze, sondern gleichberechtigte Akteure sind.

Der Auftrag von Natur und Medizin e.V. ist es, die Bevölkerung fundiert über Nutzen und Anwendung von Naturheilkunde und Homöopathie zu informieren, so dass immer mehr Menschen davon profitieren können. Ein exklusives Ratgeberangebot nur für Mitglieder und Bücher aus dem eigenen Verlag liefern ausführliche Informationen. Helfen Sie mit, Naturheilkunde und Homöopathie zu fördern und zu erhalten! Mit Ihren Mitgliedsbeiträgen, Buchkäufen und Spenden finanziert Natur und Medizin e.V. wichtige Forschungsprojekte, bezieht Stellung und berät Patienten unabhängig.

Werden Sie Mitglied, spenden Sie für die Komplementärmedizin, empfehlen Sie uns weiter!

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.naturundmedizin.de | www.kvc-verlag.de |

www.carstens-stiftung.de

Zitrone & Co.

Fruchtig, frisch, belebend

Die Zitrone gilt als „gelbes Wundermittel“ in den verschiedensten Bereichen. Sie schmeckt wunderbar frisch und säuerlich-belebend. Zudem ist sie ein einzigartiges Heilmittel mit mannigfaltigen Anwendungen von Stärkungstrank oder Halswickel bis zum ätherischen Öl.

Der vorliegende Ratgeber beschäftigt sich mit der Herkunftsgeschichte der Zitrone, ihren Verwandten und ihren Inhaltsstoffen. Er liefert viele Rezepte für Hausmittel, vor allem aber frisch-fruchtige Rezepte mit Zitrone, Orange, Grapefruit oder Limette, ob für schmackhafte Nudelgerichte, Gemüse, Salate, Desserts oder Getränke.



Carstens-Stiftung : Natur und Medizin

www.naturundmedizin.de