



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