Zitrone

citrus medica

lamoun (arab.), lemon (eng.), citron (franz.), limone (ital.), limón (span.), limon (türk.)

Kategorie

Obst, Zitrusfrüchte

Beschreibung

Der sechs bis acht Meter hohe, immergrüne Zitronenbaum aus der Gattung der Zitruspflanzen (citrus) besitzt mit Dornen besetzte Zweige und trägt lederartige, elliptische, am Rande fein gezähnte Blätter mit geflügelten Blattstielen. In den Blattachseln erscheinen die duftenden Blüten, einzeln oder in kleinen Büscheln. Die ovalen, sechs bis acht Zentimeter großen Beerenfrüchte haben als typisches Merkmal die mehr oder weniger zugespitzten Enden. In den Ölzellen der gelben Schale befindet sich reichlich ätherisches Zitronenöl. Die Schale lässt sich nur schwer vom Fruchtfleisch lösen. Das hellgelbe Fruchtfleisch ist in Segmente unterteilt und besteht aus vielzelligen Saftschläuchen. Meist sind einige Kerne enthalten. Durch den hohen Gehalt an Zitronensäure schmeckt es sehr sauer.



citrus vulgaris

Herkunft

Der Zitronenbaum stammt wahrscheinlich aus Indien und fand seinen Weg ans Mittelmeer am Ende des ersten Jahrhunderts, als die Römer den Seeweg nach Indien über das Rote Meer entdeckten. Arabische Händler verbreiteten den Zitronenbaum nach Westen entlang der Mittelmeerküste bis Nordafrika und nach Osten bis nach China. Zitronen gedeihen optimal in subtropischem bis gemäßigtem Klima.



Zitronenbaum

Aroma

Die Zitronen des Vorderen Orients sind klein, rund oder oval und zumeist gelb, manchmal grünlich. Sie haben dünne Schalen, sind sehr saftig und schmecken wie erwartet intensiv herb und sauer.

Verwendung

Frische Zitronen begleiten Fisch, Meeresfrüchte oder Lamm. Der Saft hebt den Geschmack zahlreicher aromatischer Gerichte und ergibt ein erfrischendes Dressing für Salate und gedämpftes Gemüse. Er verstärkt auch das Aroma anderer frischer Früchte wie von Oliven und Melone. In manchen stark gewürzten Saucen wie in tarator, einer Nuss-Sauce mit viel Knoblauch, die im Libanon, Syrien und der Türkei zu Fisch serviert wird, ist Zitronensaft unerlässlich. Mit Eiern kombiniert bietet er eine leicht herbe Sauce zu blanchiertem oder gedämpftem Gemüse und zu den türkischen Hackfleischbällchen in Zitronensauce.

Einkauf / Aufbewahrung

Zitronen sind das ganze Jahr über zu bekommen, doch die besten Zitronen kauft man in ihrer Saison. Nach der Ernte im September, wenn sie saftig und fruchtig sind, halten sie sich an einem kühlen und trockenen Ort wochenlang.

Gesundheit

Zitronen sind sehr reich an Vitamin C, welches das Immunsystem stärkt und Erkältungskrankheiten vorbeugt. Die weißen Blutkörperchen, die im Körper für das Abwehrsystem zuständig sind, haben eine hohe Konzentration an Vitamin C und müssen deshalb gut mit diesem Vitamin versorgt werden. Wichtig ist Vitamin C auch für den Zellschutz, denn es wirkt antioxidativ und ist in der Lage, freie Radikale unschädlich zu machen.
Zitronen enthalten auch reichlich Mineralstoffe, und sie wirken appetitanregend, blutreinigend und desinfizierend.

Geschichte

Während die Zitrone im Mittelalter in Europa immer noch rar und teuer war, erkundeten die Araber des östlichen Mittelmeerraums ihren kulinarischen Nutzen und machten Zitronensirup und Konfitüren nach Rezepten, die bis heute überdauern. Vor der Ankunft der Zitrone wurde im Vorderen Orient zum Säuern der Saft saurer Granatäpfel oder saurer Trauben verwendet, doch heute veredeln Zitronen praktisch jede Mahlzeit.

© 2026 coquina.de