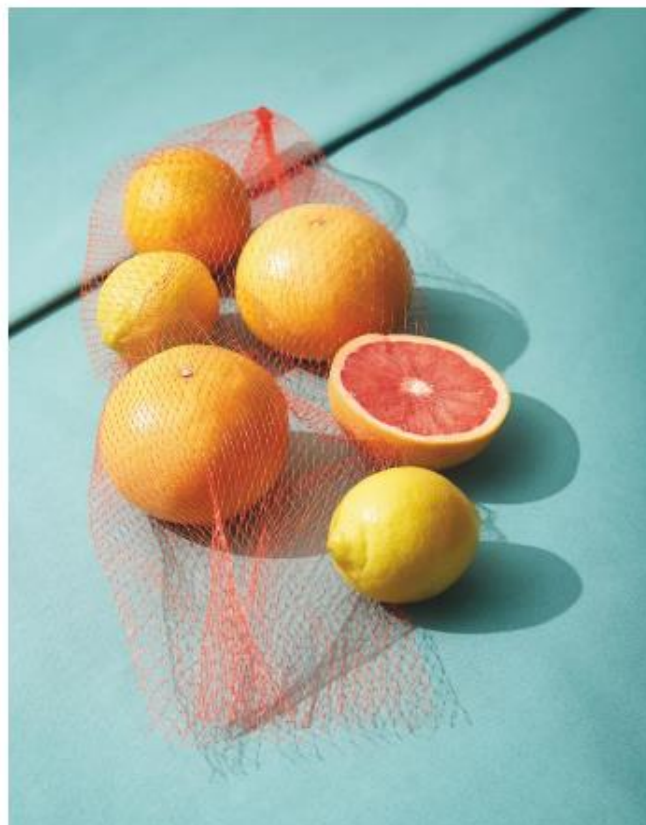




Zitrusfrüchte sind nicht nur gesund, sondern sie verfeinern mit ihrer fruchtigen Frische Salate, Saucen und Desserts. Besonders aromatisch: Orangen und Co. aus Spanien.

Die ursprüngliche Schönheit der Serra de Tramuntana, die duftenden Gärten und plätschernden Brunnen in Córdoba, die malerischen Hügel über Valencia mit Blick aufs azurblaue Mittelmeer ... Wenn wir an einem dunklen deutschen Wintermorgen den frisch gepressten Saft spanischer Orangen genießen, werden Bilder und Atmosphäre vergangener Reisen wach. An die sonnenverwöhnte Natur, die lauen Nächte, die Würze von Wein und Speisen. Denn nichts ruft so intensive Erinnerungen herauf wie Geschmackserlebnisse und Gerüche, die mit einem bestimmten Ort oder Landstrich verknüpft sind. Und das ist in Spanien neben dem Bouquet von *Vino Tinto*, der Herzhaftigkeit von Oliven oder *Serrano-Schinken* eben auch die fruchtig-frische Süße der üppig gedeihenden Zitrusfrüchte, die mit besonders reichen, unverwechselbaren Aromen verführen.



Orangen wachsen hier vor allem, aber auch Zitronen, Mandarinen, Clementinen und Grapefruits. Denn in den Anbaugebieten von Andalusien bis Valencia und auf den Balearen sind die klimatischen Bedingungen ebenso ideal wie die Böden. So verdanken die Orangen aus der Region um Valencia ihr reiches Aroma und die perfekte Balance zwischen Süße und Säure der einmaligen Lage zwischen Mittelmeerküste und Bergen mit heißen Sommern und milden Wintern. Im Tal des Guadalquivir in den Provinzen Sevilla, Córdoba und Huelva lassen 4000 Sonnenstunden im Jahr außergewöhnlich saftige und wohlschmeckende Orangen heranreifen, die sich hervorragend zum Auspressen eignen. Wie gesund ein Glas frisch gepresster Orangensaft oder auch eine frisch geschälte Orange ist, wussten schon unsere Großmütter, schließlich sind in 100 Gramm Orangen 50 mg natürliches Vitamin C enthalten. Aber auch aus der gehobenen Küche sind sie nicht wegzudenken, egal ob als fruchtig-leichte Ergänzung zu Fisch oder Geflügel oder in der Confitserie.



Ähnliches gilt für Zitronen, die neben reichlich Vitamin C auch noch jede Menge Folsäure, Ballaststoffe und Antioxidantien enthalten. Ein Glas frisch gepresster Zitronensaft direkt nach dem Aufwachen wird daher ebenfalls als ultimativer Tipp für die Gesundheit gehandelt. Doch klar gibt es auch hier raffiniertere kulinarische Alternativen. Das beginnt mit dem obligatorischen Spritzer Zitrone zu Fleisch, Fisch und Meeresfrüchten oder mit der Salatsauce, bei der Zitrone jede Art von Essig toppt, da ihre Säure verträglicher und der Salat auch nach zwei Stunden noch knackig ist. Und es geht weiter über pikante Chutneys bis zu Zitronencreme, Sorbet oder Tarta de Limón. Jeder, der gern kocht, weiß, wie entscheidend dabei der Geschmack der verwendeten Früchte ist und wie enorm die Qualitätsunterschiede. Mit die besten Zitronen der Welt kommen von den neun Millionen Zitronenbäumen in Spanien, namentlich aus den Anbaugebieten um Murcia, Sevilla und Alicante. Kein Wunder, dass Spanien der Hauptexporteur innerhalb Europas ist, wo dank der gut organisierten Handelskette die appetitlich gelben, erntefrischen Früchte teils schon am nächsten Tag im Supermarktregal liegen. Genau wie die köstlichen spanischen Mandarinen, von denen die meisten ebenfalls aus der Region um Valencia stammen, oder die noch süßeren Clementinen, die eine dünnere Schale haben und zudem vorzügliche Kalium- und Phosphorlieferanten sind.



Am allerbesten fürs Immunsystem sind jedoch die kalorienarmen Grapefruits, die neben viel Vitamin C auch noch wertvolle Bitterstoffe enthalten. Genau diese Bitterstoffe sowie ihre ganz eigene, angenehme Säure und ihre komplexen Nuancen machen diese lange Zeit unbeachtete Zitrusart mit dem gelben oder, öfter, zartrosa bis orangeroten Fruchtfleisch zur beliebten Zutat bei Spaniens Avantgarde-Köchen. So verwenden sowohl Rodrigo de la Calle, der Meister der grünen Haute Cuisine, wie auch Joaquín Felipe Fruchtfleisch und Zesten. Für Hauptgerichte von Krustentieren bis Ceviche, aber auch in Nachspeisen wie Bananen- oder Cherimoyacreme.

Appetit bekommen? Fangen Sie mit etwas Einfachem an, zum Beispiel Rote-Bete-Salat mit Ziegenkäse, Kresse, Grapefruit und Knoblauchdressing. Mehr Inspiration gibt es [hier](#).

