

Sauer macht lustig. Zitrusfrüchte erobern Herzen, ihr Aroma beruhigt Ängstliche und stabilisiert Frohgeister, ihr Anblick versetzt gedanklich in den Süden und sie lockern die Zunge. ernährung heute hat mit Katharina Seiser über ihre Lieblingsfrüchte gesprochen.

Zitrus: Eine Sensation!

Noch vor der ersten Frage beginnt Katharina Seiser zu schwärmen: „Es ist ein Wunder, weil es meines Wissens in Europa bis dato im Handel keine Meyer Lemons gab. Meyer Lemons sind Hybride aus Zitrone und Orange oder Mandarine, das weiß man nicht so genau. Die hat vor hundert Jahren der Amerikaner Frank Meyer aus China nach Kalifornien mitgebracht. Dann wurde sie in Amerika angebaut, und seit ungefähr 15 Jahren werden Meyer Lemons in Kalifornien total gehypt. Sie ist so hervorragend, weil sie ein besonderes Aroma hat, weil sie nicht so sauer ist wie eine normale Zitrone, und weil sie sehr saftig ist. Und nun gab's beim denn's (Anm.: Bio-Supermarkt) und beim Biohof Adamah Meyer Zitronen. Aus der Türkei. Für Zitrusfruchtliebhaber ist das eine Sensation!“

ernährung heute: Wodurch kennzeichnen sich Meyer Lemons?

Seiser: Man erkennt die Sorte an mehreren Merkmalen: an der Form, sie ist ein bisschen ovaler, sie hat eine glattere Schale, sie hat vor allem eine weichere und dünnere Schale. Man könnte fast glauben, dass sie vielleicht nicht ganz frisch ist; man kann leichte Dellen hineindrücken, weil sie sehr fragil ist. Deswegen ist sie auch nicht so gut transportfähig wie normale Zitronen, die viel festschaliger sind. Aufgeschnitten ist der Unterschied sofort zu erkennen: sehr saftig und ein bisschen dunkler, intensiver als normale Zitronen. Und spätestens beim Aroma besteht überhaupt kein Zweifel mehr, dass das keine normale Zitrone ist, sondern eine Meyer Lemon. Wenn man einmal eine gerochen hat, weiß man das sowieso: so blumig und gleichzeitig etwas herb; eine normale ist viel spitzer und schärfer. Dass es Meyer Lemons bei uns gibt, ist ein kleines kulinarisches Wunder!

ernährung heute: Ich vermute, dass vielen Menschen die gewaltige Sortenvielfalt bei Zitrusfrüchten nicht bewusst ist. Was entgeht uns?

Seiser: Was uns allen entgeht, sind zum einen die Arten, die wir nicht bekommen, und zum anderen Varietäten, also Sorten von bekannten Arten. Bei der Zitrone ist das am allerwenigsten bekannt. Es gibt hier zum Beispiel die ganzjährig beerntbare Femminello aus Sizilien, die im Sommer etwas grünschaler bleibt. Grün bleibt sie übrigens, weil es im Sommer in der Nacht nicht abkühlt und sich die Zitrone deswegen nicht umfärbt. Das hat nichts mit Reife zu tun. Bei den Orangen ist die Sortenvielfalt ein bisschen bekannter. Man kennt die Navel Orangen mit dem kleinen Nabel und der Zweitfrucht oder Blutorange wie Moro oder Tarocco, die mit dem Jahreswechsel kommen. Gegen Ende der Saison gibt's noch Valencia Orangen. Da haben wir eine Sortenvielfalt, obwohl wir sie immer nur als Orangen kaufen. Was uns völlig entgeht, sind echte Mandarinen. Sowohl Satsumas als auch

Clementinen sind Hybride von Orange mit Mandarine, die süßer sind und keine Kerne haben. Die echte Mandarine ist klein, kernreich und trocknet in der Schale relativ schnell, das heißt sie hält nicht wirklich lange – maximal eine Woche. Die echte Mandarine gibt es im Handel nicht mehr. Dabei steht sie punkto Aroma über allen anderen Mandarinenhybriden, weil sie einfach viel intensiver, viel voller und reichhaltiger schmeckt.

ernährung heute: Von welchen Früchten leiten sich sämtliche Arten und Sorten ab?

Seiser: Die drei Urmütter in der Familie der Zitrusfrüchte sind die Zedratzitrone, *Citrus medica*, die Pampelmuse, *Citrus maxima*, und die Mandarine, *Citrus reticulata*. Die Pampelmuse wird in Deutschland oft synonym für Grapefruit verwendet, das ist aber falsch. Die Grapefruit stammt von der Pampelmuse ab.

Und es gibt noch eine vierte Vorreiterin – das ist die Ichang Papeda. Die ist sehr kälte- und frosttolerant. Das ist spannend, weil sie somit auch in anderen Regionen für den Anbau geeignet ist; eventuell auch bei uns. Zu der Familie gehört die Yuzu, eine im asiatischen Raum, v. a. in Japan, extrem gehypte Zitrusfrucht. Bei uns ist sie derzeit nur in Form von pasteurisiertem Saft erhältlich, oder man kann die getrocknete, geriebene Schale kaufen. Aromatisch ist das eine Mischung aus Zitrone, Mandarine, Grapefruit und einer relativ starken Bitterkeit. Das muss man wissen, damit man nicht überdosiert. Bei dieser Frucht bin ich mir ganz sicher, dass wir sie in den nächsten Jahren auch als frische Frucht erblicken werden.

ernährung heute: Ist ein Trend zu erkennen, dass Zitrusfrüchte in ihrer Vielfalt mehr gesehen bzw. wieder entdeckt werden und das Angebot breiter wird?

Seiser: Das ist immer die Frage, ob die eigene Aufmerksamkeit für ein Thema höher ist, weil man sich dafür interessiert und daher mehr wahrnimmt. Oder nimmt das Angebot tatsächlich zu? Bei Pomeranzen zum Beispiel ist es eindeutig so, dass das Angebot wieder mehr wird. Sie zählen zu den ältesten Zitrusfrüchten. Aus der sogenannten Bitterorange wird die echte Marmelade gemacht, die englische Marmelade. Aus deren Schale wird der Orangenlikör gewonnen – Grand Manier, Cointreau usw. – und aus den Blüten Neroliöl zur Parfümherstellung. Dabei fällt Orangenblütenwasser an, das für orientalische Süßspeisen und Kosmetika verwendet wird. Meine Vermutung ist – mit Augenzwinkern, nicht ganz ernst gemeint –, dass die Briten die ganze Welternte für die echte Orangenmarmelade zusammenkaufen – deshalb bekommt man sie bei uns kaum. Dabei wurden im Barock in den Orangerien hauptsächlich verschiedene Pomeranzenarten angebaut. Wenn man in Kochbücher aus dem 19. Jahrhundert schaut, findet man viele Rezepte »



poträt am rande

Katharina Seiser schreibt für Magazine, Zeitungen, Bücher und online übers Essen. Die ausgebildete Magazinjournalistin, Köchin und Kommunikationswissenschaftlerin hat bisher drei Kochbücher veröffentlicht (So schmecken Wildpflanzen, Österreich vegetarisch, Deutschland vegetarisch) und für das Citrus-Kochbuch eine kulinarische Zitruskunde verfasst. Kulinarische Notizen auf www.esskultur.at



zum einkochen

Ellert L, Halper G, Seiser K:
Citrus.
 Collection Rolf Heyne, 2013.
 ISBN 978-3-89910-534-6,
 Preis: € 16,90.

info am rande

Bergamotte ist vor allem bekannt als Aromaspender für Earl Grey und Eau de Cologne. Wichtigstes Anbaugelände ist Kalabrien. Der Saft ist sauer, kann aber wie jener von Zitronen verwendet werden. Und die getrocknete Schale eignet sich für selbst gemischten Earl Grey.

mit Schalen von Pomeranzen. Das war die normale Orange. Die süße Orange, die wir jetzt als normal erachten, kam erst viel später nach Europa. Die Bitterorange ist verdrängt worden, wahrscheinlich weil sie eben bitter ist und diesen Convenience-Zugang nicht bietet. Den Saft kann ich nicht trinken wie den herkömmlichen. Pomeranzen sind übrigens jetzt im Kommen und haben nur kurz Saison – Ende Dezember bis Ende Februar.

ernährung heute: Die Zedratzitrone ist eine der „Urmütter“ – was hat es mit ihr auf sich?

Seiser: Zedratzitrone, auch Zitronatzitrone genannt, sind in Italien noch relativ stark verbreitet. Die haben ein ganz dickes Albedo, das ist diese weiße Schicht zwischen Fruchtfleisch und Schale, auch Mesokarp genannt. Möglicherweise wird sie wegen des Albedos bei uns nicht verkauft. Würde man eine normale Zitrone erwarten, wäre man enttäuscht, weil sie ja kaum Saft hat. In Italien wird Marmelade aus dem Albedo gemacht. Man kann es auch braten, kandieren oder roh mit Olivenöl als Salat essen. Wir haben hier mittlerweile keine Tradition mehr, die Früchte anders oder als Ganze zu verwenden, sondern schneiden sie oft nur auseinander, nehmen den Saft und im besten Fall noch ein bisschen von der Schale. Bei uns bekommt man Zitronatzitronen zum Beispiel in italienischen Lebensmittelgeschäften, wobei die Nachfrage eher gering ist.

ernährung heute: Interessant sind unterschiedliche Bezeichnungen für gleiche Früchte, wie eben die Zedrat- oder Zitronatzitrone, oder eben falsche Synonyme wie bei der Grapefruit und der Pampelmuse. Welche Verwechslungen gibt es noch?

Seiser: Lustig ist die Verwendung des Wortes Limone. Es gibt immer noch Leute, die sagen Limonen und meinen heute wahrscheinlich Limetten, früher waren damit aber Zitronen gemeint. Limonen sind deswegen interessant, weil die ursprünglich hier bekannte Zitrone die Zedratzitrone war. Die hat im Französischen Citron und im Italienischen Cedro geheißen. Deswegen musste man für die Citrus limon – unsere normale Zitrone – einen anderen Namen finden. Darum sind das die Limonen geworden. Heutzutage kennen wir die Zitronen als Zedratzitrone kaum mehr, weswegen die Citrus limon die Zitrone ist und die Citrus medica hat nun eben den Zusatz Zedrat oder Zitronat.

ernährung heute: Worauf muss man bei Zitrusfrüchten grundsätzlich achten?

Seiser: Für mich ist es unabdingbar, Bio-Zitrusfrüchte zu verwenden. Konventionelle Zitrusfrüchte werden zum einen auf dem Baum gegen verschiedene Schädlinge behandelt – wie andere Früchte auch. Zum anderen werden sie nach der Ernte gewaschen und mit Pestiziden behandelt, damit sie länger haltbar sind und nicht schimmeln. Darum steht auch auf der Verpackung: Schale nicht zum Verzehr geeignet. In der Schale sitzen aber die Aromen! Man kann zum Beispiel mit dem Sparschäler breite Streifen abziehen und einfrieren. Wenn ich eine Zitrone kaufe und nur den Saft verwende, dann ist das so, als würde ich vom Apfel nur ein Viertel runterschneiden und den Rest wegschmeißen.

Man sollte möglichst schwere Früchte verwenden – je leichter sie sind, desto älter sind die Früchte, weil über die Schale ein Teil der Flüssigkeit verdunstet. Der Glanz ist ein bisschen tricky: Man sagt, dass reife Zitrusfrüchte durchaus ein bisschen glänzen. Und dass sie unbeschädigt sein sollen, ist klar. Pomeranzen sind eine Ausnahme, weil sie relativ wenig Saft enthalten; daher ist das Gewicht nicht unbedingt ein Kriterium für Frische. Eines ist noch wichtig: die Festigkeit. Wenn sich Zitrusfrüchte sehr labbrig anfühlen oder wenn sie sehr stark nachgeben, sind sie ganz gewiss nicht mehr frisch

ernährung heute: Zitrusfrüchte erhalten wir das ganze Jahr über. Wie steht es da um die Saison?

Seiser: Vom späten Frühling bis zum frühen Herbst kommen sie nicht aus Spanien, Italien, oder der Türkei, sondern aus Chile, Südafrika oder anderswoher vom Weltmarkt. Im europäischen Süden erblühen die meisten im Frühling und brauchen ungefähr ein Dreivierteljahr bis zur Reife. Der Baum trägt immer alles: Blüten, unreife



Früchte und reife Früchte. Im November und Dezember beginnt die Hochsaison der Ernte, in Sizilien oder Spanien ist jetzt zitrusmäßig richtig High Life. Geerntet wird bis ins Frühjahr. Zu der Zeit beginnen die meisten Knospen wieder zu blühen. Während des Sommers ist es schwierig, einheimische Zitrusfrüchte zu ernten. Spannend ist auch, dass Zitrusfrüchte am Baum lagerfähig sind. Wochenlang. Wenn ich weiß, dass ich die Früchte erst in zwei Monaten brauche, lasse ich sie einfach hängen. Die Früchte halten problemlos, werden nicht feucht oder schimmelig.

ernährung heute: Schimmelig ist ein gutes Stichwort – wie sieht es mit der optimalen Lagerung zuhause aus?

Seiser: Ich lagere meine Zitronen immer im Kühlschrank und gebe sie aus dem Netz heraus, weil ich die Erfahrung gemacht habe, dass sie im Netz zu schimmeln beginnen. Wichtig ist, dass man sie auf ein Stück Küchenrolle oder ähnliches legt und nicht direkt aufs Plastik, weil der ätherische Ölanteil in der Schale so hoch ist, dass das Öl mit dem Plastik reagiert. Ohne Zwischenschicht ruiniert man zum einen den Kühlschrank und zum anderen gibt es vielleicht eine Reaktion, die man nicht so gut findet.

ernährung heute: Wie nützt man das Potenzial von – vor allem rar vorkommenden – Zitrusfrüchten am besten?

Seiser: Wenn man einer ungewöhnlichen Zitrusfrucht habhaft wird und sie nicht gleich verwenden kann, gibt es mehrere Möglichkeiten: Solange die Frucht noch in Ordnung ist, sollte man die Schale abschälen und die Zesten entweder einfrieren oder trocknen. Das Trocknen geht ganz einfach auf einem Teller – zum Beispiel am Heizkörper. Sobald die Schale vollständig getrocknet ist, bewahrt man sie in einem Schraubglas auf. Die Zesten bricht man erst kurz vor dem Verwenden, sonst setzen sich die ätherischen Öle schon vorher frei und es entweicht zu viel Aroma. Im Prinzip kann man alle Zitrusfrüchte konservieren. Das ist nicht wie bei einer Wald-erdbeere, die alles verliert. Ich kann aus allen Zitrusfrüchten Marmeladen verschiedenster Art machen, sie kandieren und den Sirup für Salatmarinade etc. verwenden. Der hält ja ewig!

ernährung heute: Vielen Dank für das Gespräch!

Das Interview führte Mag. Marlies Gruber.

info am rande

14. Wiener Zitrustage

16. bis 18. Mai 2014, Freitag bis Sonntag, 10 bis 18 Uhr
Große Orangerie im Schlosspark Schönbrunn; organisiert von den Österreichischen Bundesgärten und der Österreichischen Gartenbau-Gesellschaft.

Details und Programm folgen auf: www.oegg.or.at

