Limette

citrus aurantifolia

Echte Limette, loomi (arab.), suan gan (chin.), lime (eng.), chaux (franz.), calce (ital.), cal (span.), jeruk nipis (indon.), limau kesturi (mal.), kireç (türk.)

Kategorie

Früchte, Nüsse und Samen, Rautengewächse (rutaceae)

Beschreibung

citrus aurantifolia

Die Echte Limette, auch Saure Limette oder Mexikanische Limette genannt, ist eine Pflanzenart aus der Gattung der Zitruspflanzen in der Familie der Rautengewächse (Rutaceae). Das aus dem Französischen kommende Wort Limette bedeutet kleine Limone (Zitrone).
Die Frucht dieser Pflanze wird ebenfalls »Echte Limette« genannt; sie ist kleiner als die Gewöhnliche Limette, oft nur so groß wie ein Tischtennisball, und enthält im Gegensatz zur Gewöhnlichen Limette viele Samen. Die Schale der reifen Frucht ist gelb, jedoch wird sie für den Handel meistens grün und unreif gepflückt. Citrus x aurantiifolia wächst als kleiner, stark verzweigter, dorniger Busch mit dünneren Trieben als Citrus x latifolia.
Das Blatt ist in der Form ähnlich der Pomeranze Citrus aurantium, woher auch der Name aurantiifolia stammt, jedoch etwas kleiner.
Die mexikanische oder Key-Limette ist besonders klein, saftig und aromatisch. Zu erkennen ist sie an ihrer gelblich-grünen Schale und am gelben Fruchtfleisch. Bei uns wird sie nur selten angeboten.
Was wir meist im Laden oder Supermarkt als Limette bekommen, gehört in aller Regel zur Gruppe der sogenannten persischen Limetten.

Limette

Diese Sorte hat eine kräftig grüne Schale, hellgrünes Fruchtfleisch und kaum Kerne. Ähnlich, aber etwas kleiner präsentieren sich die Tahiti-Limetten. Ein ganz besondere Exotin ist die Kaffirlimette, die aus Südostasien, Afrika und Mittelamerika kommt. Ihre Schale ist nicht glatt, sondern runzelig, und sie färbt sich mit zunehmender Reife von grün zu gelb. Kaffirlimetten enthalten weniger Saft als andere Sorten. Man nimmt vor allem ihre Schale und auch die Blätter zum Würzen von asiatischen und afrikanischen Gerichten.
In Asien und in Ägypten kennt man noch eine weitere Sorte namens Citrus lemetta, die überraschend süß schmeckt, aber nicht exportiert wird und auf dem Markt keinerlei Bedeutung hat.

Herkunft

Es gibt zahlreiche Sorten von Limetten, doch die aus Malaysia stammende citrus aurantifolia wird

häufig als die echte Limette bezeichnet. Man nimmt an, dass sie im Mittelalter mit arabischen Kaufleuten in den Vorderen Orient gereist ist. Zu den Hauptproduzenten dieser Limette zählt Ägypten, sie wächst auch im Iran. Die citrus limettoides, eine süße und saftige Limette, die oft auch als palästinensische Limette bezeichnet wird, ist ebenfalls im Vorderen Orient verbreitet.

Aroma

Wir halten die Früchte für grün, weil sie unreif gepflückt werden. Ließe man sie hängen, würden sie orange und später gelb werden und wie Zitronen aussehen. Die limun baiadi ist ziemlich herb im Geschmack, limun succari hingegen ist süß und saftig.

Verwendung

In der Türkei, im Libanon und in Syrien verwendet man kaum frische oder getrocknete Limetten - eine größere Rolle spielen sie in der Küche Ägyptens, der Golfregion, Iraks und Irans. Frisch werden sie wie Zitronen verwendet, etwa in Saucen oder zum Beträufeln von Fisch. Im Ganzen getrocknete Limetten sind wegen ihres herben Aromas in Eintöpfen beliebt.
Einige bekannte exotische Cocktails werden auf Limettenbasis hergestellt: der Caipirinha, der Mojito und der Daiquiri. Auch Eistees und Limonaden schmecken sehr erfrischend mit Limettensaft.
In der asiatischen Küche wird Limettensaft sehr oft zum Würzen von Suppen, Saucen, Fleisch und Fischgerichten verwendet. Die berühmten Thai-Currys werden beispielsweise stets mit Limetten hergestellt.
Auch für Salatsaucen bieten die Früchte eine interessante Alternative zu Zitronen.
Auch in Süßspeisen macht die kleine grüne Zitrusfrucht eine gute Figur. So kann sie in Kuchen, Torten oder Muffins verbacken oder zu Eis, Sorbet und Cremespeisen verarbeitet werden.
Olivenöl und Pesto können ebenfalls mit Limetten angereichert und für Pasta, Salate und Geflügelgerichte verwendet werden.
Limettensaft ist eine beliebte Zutaten für Fleisch-Marinaden, dieser macht das Fleisch zart. Auch zum Marinieren kann Limettensaft als Zutat verwendet werden.
Besonders Himbeere, Mango und Apfel harmonieren gut zu Limette.
Auch wer nur das Fruchtfleisch beziehungsweise den Saft möchte, sollte Limette mit behandelter Schale vor dem Schälen oder Auspressen immer erst unter warmem Wasser gründlich abwaschen und anschließend trockentreiben. Die Schale ist nur bei Bio-Limetten unbedenklich, aber auch sie sollten gewaschen werden.
Sehr häufig wird nach der Ernte die natürliche Schutzschicht von Limette abgewaschen und mit natürlichem oder künstlichem Wachs ersetzt, das die Früchte noch besser haltbar macht. Limette mit dem Vermerk »unbehandelt« oder »Schale zum Verzehr geeignet« sind zwar frei von Konservierungsstoffen und Pestizidrückständen, können aber gewachst sein. Darum sollten Sie auch solche Limette immer heiß abwaschen.

Einkauf / Aufbewahrung

Frische Limetten sind zwar heute überall zu bekommen, doch getrocknete führen nur arabische Läden. Dort findet man auch Limettenpulver Beides hält sich etwa ein Jahr. Limetten werden unreif geerntet und nach Übersee geliefert. Sie reifen bei Zimmertemperatur nach und sind haltbar, bis sie vollreif sind, also eine gelbliche Schalenfärbung annehmen.
Bei Limetten mit hellgrün glänzender Schale können Sie kaum etwas falsch machen. Dunkelgrüne Limetten dagegen können unangenehm sauer schmecken, gelb verfärbte sind überreif und schmecken oft bitter. Kaffirlimetten und Kaffirlimettenblätter bekommen Sie in gut sortierten Asia-Shops oder online.
Achten Sie bei abgepackten Limetten auf das Etikett: Häufig ist die Schale wegen der längeren Haltbarkeit behandelt. Bei lose verkauften Limetten sollten Sie sicherheitshalber nachfragen, ob die Schale essbar ist oder nicht.
Die Zitrusfrüchte sollten trocken und nicht aufeinander liegend gelagert werden. Die ideale Lagerungstemperatur liegt zwischen 8 und 12 Grad Celsius. Zu kalte Temperaturen von unter 5 Grad schaden den Limetten. In einem kühlen, leicht feuchten Raum halten sich Limetten bei etwa 10 Grad Celcius deutlich länger und können bis zu vier Wochen aufbewahrt werden. Da die

Schale der Limette sehr dünn ist, trocknet das Fruchtfleisch relativ schnell aus. Liegt die Limette länger als etwa fünf Tage bei Zimmertemperatur, wird sie hart und gibt weniger Saft.
Wenn eine Limette beim Aufschneiden faserig erscheint, enthält sie nur noch wenig Saft und sollte eher nicht mehr verwendet werden. Bitterstoffe und Fäulnis bilden sich immer zuerst in den Enden, weshalb es empfehlenswert ist, diese bei älteren Früchten abzuschneiden.
Saft sowie Schale der Limette kann eingefroren und somit haltbar gemacht werden.

Ersatz

Als Alternative zu Limetten können Zitronen verwendet werden. Beachten Sie dabei die unterschiedliche Note im Geschmack.

Gesundheit

In tropischen Ländern und im indischen Ayurveda schätzt man Limetten unter anderem als Anti-Aging-Mittel. Außerdem halten bestimmte Stoffe aus dem Limettenöl die Haut gesund und lindern zum Beispiel durch das Hemmen der Histamin-Ausschüttung allergische Symptome. Andere Zitrusfrüchte haben zwar noch etwas mehr, aber mit rund 44 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm deckt auch die Limette den durchschnittlichen Tagesbedarf zu fast 50 Prozent. Limetten enthalten Mineralstoffe wie Magnesium, Calcium und Phosphor hat die Limette zu bieten; außerdem Vitamin E sowie diverse B-Vitamine. Ihren intensiven Zitrusduft bekommen Limetten vom reichlich enthaltenen ätherischen Limettenöl. Einer seiner Bestandteile ist das Citrat, das nachweislich Viren, Bakterien und Pilze unschädlich machen kann.