



## Orange

*citrus sinensis*

naranj (arab.), orange (eng., franz.), arancione (ital.), naranja (span.), turuncu (türk.)

### Kategorie

Obst, Zitrusfrüchte

### Beschreibung

Die Orange, nördlich der Speyerer Linie auch die Apfelsine (von niederdeutsch *appelsina*, wörtlich »Apfel aus China/Sina«) genannt, ist ein immergrüner Baum, im Speziellen wird auch dessen Frucht so genannt. Der gültige botanische Name der Orange ist *Citrus x sinensis* L., damit gehört sie zur Gattung der Zitruspflanzen (*Citrus*) in der Familie der Rautengewächse (*Rutaceae*). Sie stammt aus China oder Südostasien, wo sie aus einer Kreuzung von Mandarine (*Citrus reticulata*) und Pampelmuse (*Citrus maxima*) entstanden ist. Orangenbäume sind kleine bis mittelgroße, immergrüne Bäume mit Wuchshöhen bis zu 10 Metern. Die runde Baumkrone weist eine regelmäßige Verzweigung auf. Die jungen Zweige sind kantig und mit dünnen, biegsamen, eher stumpfen, bis zu 8 cm langen Dornen besetzt. Im Allgemeinen gedeihen Orangen in subtropischen Klimazonen. Die Jaffa-Orange entstand aus einer Knospenmutation. Die früh im Jahr reife Navel-Orange ist kernlos und muss durch Ableger vermehrt werden. Die Bitterorange wächst seit 2000 Jahren in der Nähe des Kaspischen Meers.

### WEITERE ORANGEN-PRODUKTE

#### Orangenlikör

Orangenlikör ist die Bezeichnung für verschiedene Spirituosen mit Bestandteilen von Orangen und Bitterorangen.

Allgemein wird der Likör durch die Aromastoffe der Schalen von Pomeranzen bestimmt, welche in Cognac, Weingeist oder Armagnac gelöst wurden. Er enthält mind. 30% Vol. Alkohol. Daneben gibt es auch Fruchtsaftliköre, bei denen Fruchtsaft mit Neutralalkohol oder einer Spirituose gemischt wird. Beiden Varianten haben einen Zuckergehalt von mind. 100 g je Liter.

Bekannte Marken und Varianten

- Triple Sec - Orangenlikör aus Neutralalkohol, Orangen und Bitterorangen
- Curaçao - Orangenlikör mit Bitterorangen, ursprünglich von der gleichnamigen Insel Südamerikas
- Orangetcello - Orangenlikör, der ähnlich wie Limoncello aus Zitronen hergestellt wird.
- Grand Marnier Cordon Rouge - 51% Cognac und Bitterorangen



*citrus sinensis*



Orange

- Triple Sec Yellow Label - Neutralalkohol, Orange und Bitterorangen
- Cointreau (Rémy Cointreau) - Neutralalkohol, Orangen und Bitterorangen
- Angel d'Or - Orangenlikör von Mallorca

### Nährwerte von Orangen pro 100 Gramm

---

Kalorien	42
Eiweiß	1 g
Fett	0,2 g
Kohlenhydrate	8,3 g
Ballaststoffe	1,6 g

### Herkunft

Die Bitterorange (*C. aurantium*) wanderte mit den arabischen Kaufleuten aus China und Indien nach Westen, wo sie wahrscheinlich zunächst in Sizilien und Spanien eingeführt wurde, doch die Süßorange (*C. sinensis*) tauchte in der Mittelmeerregion nicht vor dem fünfzehnten Jahrhundert auf. Das arabische Wort für Orange ist naranj. Im Persischen wird die Süßorange aber portoghâl genannt, im Türkischen portakal; darin spiegelt sich ihre Herkunft aus Portugal, wo eine besonders gute Sorte von Süßorangen kurz nach der Rückkehr des portugiesischen Entdeckers Vasco da Gama von seiner Umschiffung des Kaps der Guten Hoffnung 1498 angebaut wurde. Die am weitesten verbreiteten Orangen im Vorderen Orient sind die Jaffa, die Mitte des neunzehnten Jahrhunderts erstmals in Palästina angebaut wurde und heute auch auf Zypern und in der Türkei wächst, die Navel, die man für die aus China nach Portugal gebrachte Orange hält und die heute in der Türkei großflächig angebaut wird, und die Bitterorange, die man im Iran wegen ihrer Schale kultiviert.

### Aroma

Jaffa-Orangen sind fast kernlos und schmecken zart und süß. Die Bezeichnung Navel-Orange ist treffend, da jede Orange ein Baby, eine Mini-Orange, in ihrer Spitze trägt. Die süßen, saftigen und kernlosen Früchte sind groß und lassen sich mit ihrer dicken Schale leicht schälen. Die iranischen Bitterorangen ähneln den Sevilla-Orangen.

### Verwendung

In Europa werden die Orangen von August (Frühsorten aus Sevilla) bis Mai (Spätsorte Tardivo di Sanvito, Sardinien) geerntet. Das im Welthandel bedeutendste Orangenprodukt ist der Orangensaft, welcher zum Großteil aus Brasilien stammt und in Form von Konzentrat (Sirup) gehandelt wird. Auch frische Orangen haben sich in der Lebensmittellandschaft zahlreicher Staaten fest etabliert.

Orangenscheiben, Blüten und Schalen werden auch als Dekoration von Speisen und Getränken verwendet, getrocknete Orangenschalen finden sich auch häufig in Teemischungen.

Überall, wo im Vorderen Orient Orangen angebaut werden, werden sie auch eingemacht, indem man sie, geschält und als ganze Frucht oder in Scheiben und manchmal mit Orangenblütenwasser und Orangenschale parfümiert, in Zuckersirup eingekocht. Für den leichten, saftigen Orangen-Mandel-Kuchen des jüdischen Passahfests werden sie gekocht und zermust.

### Einkauf / Aufbewahrung

Sowohl Jaffa- als auch Navel-Orangen sind im Supermarkt erhältlich. Falls die Jaffa-Orangen vollreif geerntet wurden, halten sie sich gut und bleiben saftig. Für die iranischen Bitterorangen bieten Sevilla-Orangen guten Ersatz. Päckchen mit getrockneter Bitterorangenschale können in arabischen Läden gekauft werden; luftdicht verschlossen aufbewahrt hält diese lange, doch wenn man sie nur selten braucht, ist dünn geschnittene Schale einer frischen Orange ein guter Ersatz.

In vielen Fällen wird nach der Ernte die natürliche Schutzschicht von Orangen abgewaschen und mit natürlichem oder künstlichem Wachs ersetzt, das die Früchte noch besser haltbar macht.

Orangen mit dem Vermerk »unbehandelt« oder »Schale zum Verzehr geeignet« sind zwar frei von Konservierungsstoffen und Pestizidrückständen, können aber gewachst sein. Falls Sie die Orangenschale mit verwenden möchten, sollten Sie darum immer Bio-Orangen bevorzugen. Orangenblütenwasser bekommt man in Flaschen in fast jedem orientalischen Lebensmittel- oder im Naturkostgeschäft.

Nach der Ernte reifen Orangen nicht nach - langes Lagern ergibt also keinen Sinn und kostet nur unnötig Vitamine und Saft. Wer Orangen dennoch nicht gleich vernaschen, sondern einige Tage aufheben möchte, lagert sie am besten kühl beziehungsweise höchstens bei mäßiger Zimmertemperatur. Auch das Aufbewahren im Gemüsefach des Kühlschranks ist möglich, die Orangen verlieren dabei allerdings leicht an Aroma.

### **Gesundheit**

Je nach Sorte stecken in 100 Gramm Fruchtfleisch bis zu 80 Milligramm Vitamin C - also fast der gesamte Tagesbedarf von 100 Milligramm. Hinzu kommen wichtige Mineralstoffe wie Eisen und Phosphor in nennenswerten Mengen. Die in Orangen enthaltenen Karotine sollen Studien zufolge auch dabei helfen, Gelenkerkrankungen vorzubeugen. Auf jeden Fall sind sie für Sehvermögen, Haut und den Zellschutz günstig.

### **Geschichte**

Die Orange lässt sich in Europa nicht vor dem 15. Jahrhundert nachweisen - im Gegensatz zur ähnlichen Bitterorange, die schon im Mittelalter auf dem Landwege bis nach Europa gekommen war. Auch wenn einzelne Hinweise auf süße Orangen schon für einen früheren Zeitpunkt vorliegen, scheint sich die Qualität erst ab 1500 erheblich gesteigert zu haben, aufgrund der Einführung besserer Sorten durch Portugiesen, die diese nach der Entdeckung des Seeweges nach Indien in Europa verbreiteten. So berichtet Vasco da Gama 1498, er habe in Mombasa sehr gute Orangen, viel besser als jene in Portugal zu dieser Zeit bekannte, gesehen.

### **Mythologie**

Die Verbundenheit zum Alten Griechenland finden sorgte dafür, dass sich einige Herrscher unter anderem auch gern mit Herkules, einem bekannten Helden aus der griechischen Mythologie beschäftigten oder besser gesagt sich mit ihm verglichen. Diese Frucht, so steht es in einer Sage, stahl Herkules, in einer ihm zugeteilten unmöglich lösbaren Aufgabe von den Hesperiden, die diese bewachten. Er schaffte es - was für die Herrscher der Renaissance ein Vorbild sondergleichen darstellte.