

NATURHEILPRAXIS MENNEKES. ORANGE ODER APFELSINE?



Das saftige Winterfrüchtchen besitzt gleich zwei Namen. Ob man es nun als Orange oder als Apfelsine bezeichnet, ist also egal. Aus botanischer Sicht sind nämlich beide Bezeichnungen korrekt.

Mit lateinischem Namen heißt die leuchtende Frucht übrigens *Cistus sinensis*. Die Übersetzung verrät schon ihre ursprüngliche Heimat an einem fernen Ort:

Der Wortstamm „sine“ leitet sich nämlich von *sinesis* ab, der lateinischen Vokabel für chinesisch. In ihrer Heimat Südchina wurde die saftige Zitrusfrucht schon vor 3000 Jahren sehr geschätzt. Doch erst im 19. Jahrhundert bahnte sich die Apfelsine ihren erfolgreichen Weg nach Europa.

Heutzutage sind über 400 Orangensorten bekannt. Produziert werden jedoch vornehmlich drei Gruppen:

Süße Navelorangen, herbe Blut-orangen und saftige Blondorangen.

Unabhängig von der Sorte - alle Orangen sind kleine Vitamin - Bomben. Ihr Vitamin-C - Gehalt gilt als wichtiger und wirksamer Schutz für das Immunsystem. Gleichzeitig wird der Stoffwechsel tüchtig angekurbelt und Eiweiß, Eisen und Calcium können besser verwertet werden.

Noch einige Tipps.....

Damit die Früchte lange frisch und saftig bleiben, sollten sie am besten im Gemüsefach des Kühlschranks gelagert werden. Einmal am Tag die Orangen wenden, um Druckstellen zu vermeiden.

Der Gleichzeitige Verzehr von Kaffee und Apfelsinen ist zu vermeiden, da die Aufnahme von Vitamin C durch die Gerbstoffe im Kaffee blockiert wird.



Weitere Informationen gibt Ihnen gern:

Naturheilpraxis Birgit Mennekes

Kampener Weg 2a

25996 Wenningstedt

04651-449881

infi@nhp-mennekes.de