

Wer hätte das gedacht? Küchenhelfer, Kaloriensparer, Vitaminspender. Die Zitrone als Multitalent

Baierbrunn (OTS) - An wen denken Sie, wenn ich Multitalent oder Tausendsassa sage? Ich schätze, die wenigsten von Ihnen haben eben an eine Zitrone gedacht, aber wir werden das beweisen. Das gelbe Kraftpaket ist Küchenhelfer, Kaloriensparer und Vitaminspender in einem, schreibt das Apothekenmagazin "Diabetes Ratgeber". Und vorweg ein nützlicher Tipp: Wenn man die Zitrone, bevor man sie auspresst, mit der flachen Hand über eine glatte Oberfläche rollt, gibt sie mehr Flüssigkeit. Wie man sie als Küchenhelfer einsetzt, erklärt Chefredakteur Dr. Andreas Baum:

0-Ton: 15 Sekunden

Da gibt es viele Möglichkeiten, zum Beispiel hässliche Teeränder in Tassen, die auch im Geschirrspüler nicht sauber werden, die lassen sich mit etwas Zitronensaft gut beseitigen. Oder, das kennen wir alle, aufgeschnittenes Obst, das wird ja schnell braun und unansehnlich. Das können Sie vermeiden, indem Sie einfach ein bisschen Zitronensaft darüber träufeln.

Und eine offene Zitronenhälfte im Kühlschrank entfernt unangenehme Gerüche. Aber um als Tausendsassa zu gelten, muss man natürlich noch mehr können. So ist die Zitrone auch als Kaloriensparer optimal:

0-Ton: 22 Sekunden

Sie können zum Beispiel Mineralwasser einfach mit ein paar Spritzern Zitrone ohne Kalorien aufpeppen. Ein echter Hingucker sind übrigens auch Eiswürfel aus Zitronensaft, die man ins Mineralwasser geben kann. Auch Salatsoßen werden mit Zitronensaft lecker und leicht statt fettig. Nehmen Sie einfach für das Dressing fettarmen Naturjoghurt, Zitronensaft und ein bisschen Olivenöl, vermischen alle Zutaten und schmecken die Soße mit Salz und Pfeffer ab.

Die Zitrone hilft uns auch, dass wir gut durch den Winter kommen, denn die faustgroße Frucht ist als altbewährtes Heilmittel einsetzbar:

0-Ton: 21 Sekunden

Zitronen enthalten viel Vitamin C und das stimuliert das Immunsystem und deshalb ist die Zitrone, die heiÙe Zitrone ein beliebtes Hausmittel bei der Vorbeugung von Erkältungen, obwohl wissenschaftlich bewiesen ist diese Wirkung nicht. Damit das Vitamin C erhalten bleibt, sollten sie über den frisch ausgepressten Zitronensaft nur Wasser gieÙen, das nicht heiÙer ist als 50 Grad, weil sonst zerstören Sie einen Großteil des Vitamins.

Und da die Karnevalszeit bald so richtig losgeht, gibt's noch einen Tipp obendrauf: Espresso mit einem kräftigen Schuss Zitrone soll dabei helfen, einen Kater zu vertreiben, schreibt der "Diabetes Ratgeber".

ACHTUNG REDAKTIONEN:

Das Tonmaterial ist honorarfrei zur Verwendung. Sendemitschnitt bitte an ots.audio@newsaktuell.de.

Audio(s) zu dieser Aussendung finden Sie im AOM/Original Audio Service, sowie im OTS Audioarchiv unter <http://audio.ots.at>

Rückfragehinweis:

~

Ruth Pirhalla
Tel. 089 / 744 33 123
Fax 089 / 744 33 459
E-Mail: pirhalla@wortundbildverlag.de
www.wortundbildverlag.de
www.diabetes-ratgeber.net

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/3727/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0011 2011-01-07/09:04

070904 Jän 11

Link zur Aussendung:

http://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20110107_OTS0011