

## Zesten-Mix



Die Zesten einer Zitrone verleihen Fisch, Fleisch und auch Gemüse einen optischen und geschmacklichen Kick. Mit dieser gesunden Deko sieht doch fast jedes Gericht gleich viel hübscher aus? Für einen noch schöneren Eindruck gibt es einen ganz einfachen Trick: Die Zesten einer Zitrone und einer Limette mischen und auf den Fisch, das Fleisch oder die Pasta streuen.

Übrigens machen sich Zitronen- und Limettenezesten auch wunderbar auf Vanille- oder Grüner-Tee-Eis!

Dass man nur Bio-Zitronen und -Limetten nimmt, versteht sich von selbst. Trotzdem sollten diese Zitrusfrüchte kurz aber heiß „gebadetet“ werden, bevor es ihnen an die Schale geht.

Dass Zitronen gesund sind, dazu gibt es wohl keine abweichenden Meinungen. Immerhin steckt in 100 g Fruchtfleisch mit bis zu 50 mg Vitamin C etwa die Hälfte unseres Tagesbedarfs. Vitamin C hilft

bekanntermaßen dabei, Erkältungen abzuwehren und schneller loszuwerden. Frisch gepresster Zitronensaft und heißes Wasser sind ein einfaches und altbewährtes Hausmittel bei Schnupfen und Husten.

Vitamin C kann aber noch mehr: Es wirkt antibakteriell und kurbelt die Produktion von Hormonen und Serotonin sowie Noradrenalin an. Zitronen unterstützen auch noch die Bildung von Kollagen, das ist im wahrsten Sinne des Wortes schön, da es für die Elastizität von Haut, Bändern, Sehnen und Blutgefäßen wichtig ist und die Festigkeit von Zähnen und Knochen stärkt.

Es heißt, dass Zitronen Schwerverdauliches und Fett leichter bekömmlich machen. Nun ja, wissenschaftliche Belege dafür gibt es nicht. Aber vielfach nachgewiesen ist, dass das Vitamin C aus Zitronen dem Körper die Eisenaufnahme auch aus pflanzlichen Lebensmitteln erleichtert. Das ist wichtig für Vegetarier und Veganer!

Ach ja, als Faustregel gilt beim Kauf von Zitronen: Je dünner die Schale, desto mehr Saft gibt sie.

---