Zitronen von CitrusRicus

Für mein Zitronenwasser, habe ich endlich die richtigen Zitronen gefunden und zwar dort, wo ich auch meine Orangen herbekomme. Unter der Sonne von Spanien, genauer Valencia und/oder Burriana (Castellón), wachsen diese tollen Früchte.

Sie werden nicht künstlich nachgereift oder konserviert. Sie reifen natürlich am Baum und werden zum optimalen Zeitpunkt handgepflückt und sind einzigartig im Geschmack und voller Vitamine.

Durch den Verzicht auf eine chemische Behandlung zur Unterstützung des Reifeprozesses, der Farbgebung, der Lagerung und ohne Konservierungsmittel, Fungizide usw. reifen einzigartige Früchte heran.

Am Geschmack werdet Ihr dies merken!

Die Mandarinen, Orangen und auch die Zitronen sind aus natürlichen und umweltfreundlichem Anbau. Frisch gepflückt werden die Früchte innerhalb 24 Stunden verschickt und sind in ca. 4-5 Tage in der EU bei Euch.

Über die Orangen und Mandarinen habe ich schon berichtet. Jetzt möchte ich Euch die Zitronen schmackhaft machen.

Zitronen von CitrusRicus

Nährwertangaben für geschälte Zitronen pro 100 Gramm:
Kalorien 36 – 27
Fettgehalt 0,6 – 0,1 Gramm
Gesättigte Fettsäuren 0 Gramm
Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 0,1 Gramm

Einfach ungesättigte Fettsäuren 0 Gramm
Cholesterin 0 Gramm
Natrium 2 mg
Kalium 138 mg
Kohlenhydrate 3,2 – 2,4 Gramm
Ballaststoffe 4 – 0 Gramm
Zucker 2,5 Gramm
Protein 0,7 – 0,4 Gramm
Eisen 0,6 mg
Kalzium 26 mg
Magnesium 8 mg
Vitamin A 22 IU
Vitamin C 53 mg
Vitamin D 0 IU
Vitamin B6 0,1 mg
Vitamin B12 0 µg

Nährwertangaben für Zitronenschalen:
Die Schale der Zitronen enthält
Vitamin C
Zitronella
Zitronensäure
Apfelsäure
Hesperidin
Pektin
Calcium
Flavonoide
und andere gesundheitsfördernde Wirkstoffe.

Wirkung der Zitrone:
Vorsorge gegen Osteoporose
Stärkt die Festigkeit der Knochen und die Zähne
Hilft bei rheumatoide Arthritis
Stärkt das Immunsystem
Hilft bei der Entgiftung des Körpers
Hilft der Verdauung
Unterstützt die Fettverbrennung

Hilft beim Abnehmen
Kann den Cholesterinspiegel regulieren
Hat entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften
Erleichtert die Eisenaufnahme aus pflanzlichen Lebensmitteln
Unterstützt die Bildung von Kollagen im Körper
Hat antibakterielle und antivirale Eigenschaften
Fördert eine schöne und reine Haut
Macht den Körper basisch
Erfrischt den Atem
Kann die Gehirnleistung verbessern
Hat eine reinigende Wirkung auf den Körper
Reguliert den Wasserhaushalt des Körpers regulieren

Ausserdem können Zitronen:
Die chemischen Putzkeulen im Haushalt ersetzen
Getrocknete und pulverisierte Zitronenschalen in kleinen Beuteln können das Innere eines Schrankes erfrischen
Ausgepresste Zitronenschalen auf der Heizung trocknen, dadurch riecht es schön frisch
Eine mit Nelken gespickte Zitronenhälften hilft gegen Mücken
Salz, Zitronensaft und eine alte Zahnbürste bringen Armaturen zum glänzen
Salz und Zitronensaft lassen eine Küchenspüle erstrahlen
Zitronensaft desinfiziert und reinigt gründlich Schneidebretter in der Küche
Saft und Schale der Zitrone eignen sich hervorragend zum Würzen, Verfeinern und als Aromaspender. Es werden beide Komponenten für Salatsaucen, Suppen, Fleisch, Fisch, süße Cremes, Kuchen, Gebäck eingesetzt
Zitronensaft in Mineralwasser löscht den Durst und erfrischt
Heiße Zitrone kommt als Hausmittel gegen Erkältungen zum Einsatz

Rezepte mit Zitronen
Limoncello selbst herstellen
20 Zitronen
2 Flaschen Vodka

300 bis 400 Gramm Honig

Die Zitronen ungeschält in kleine Würfel schneiden und in ein Gefäß geben. Honig und Vodka dazugeben, abdecken und mindenstens 8 Wochen stehen lassen.

Essig-Öl Salatdressing
Den Essig durch Zitronensaft ersetzen

Warmer Couscoussalat
1 Tasse Couscous
1 1/2 Tassen Wasser
1 Prise Salz
2 Zitronen
1 Teelöffel Agavendicksaft, Honig oder Ahronsirup
500 Gramm Gemüse der Saison

Couscous mit einer Prise Salz in Wasser aufkochen und garziehen lassen. Zum Schluss den Abrieb von 2 Zitronen und den Saft und Agavendicksaft, Honig oder Ahronsirup und das kleingeschnittene Gemüse dazugeben.

Zitronentarte
Teig:
250 Gramm Dinkelmehl
100 Gramm Ghee
1 Prise Salz
Etwas kaltes Wasser

Zitronenmasse:
5 Eier
200 Gramm Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup
80 Gramm Ghee
50 Gramm Pfeilwurzelmehl im Saft einer Zitrone auflösen
5 Zitronen von Zitronen von CitrusRicus

Mürbeteig herstellen und für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank zum Kühlen legen. Dann wird der Teig in einer Tarteform dünn ausgerollt und für 20 Minuten blind (Teig mit

Erbsen belegt) gebacken.
Derweil die Eier trennen, Eiweiß steifschlagen und Honig, Agavendicksaft oder Ahornsirup dazugeben. Ghee und das aufgelöste Pfeilwurzelmehl dazugeben. Die Zitronen auspressen und wer mag, kann die Zitronenschale reiben und mit in die Zitronenmasse geben. Alles noch einmal vorsichtig rühren und auf den blindgebackenen Teig verteilen. Bei 175 Graxd ca. 30 Minuten fertig backen.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link´s. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
31.01.2017
Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017
Mein 4. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-6683-84316
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016
Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-6682-63420
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I – Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht

worden!
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung