

CitrusRicus mit seinen tollen Orangen und Mandarinen



1. Schaubild: Industrielle Vermarktung von Orangen
2. Schaubild: Vermarktung der Orangen bei CitrusRicus

Die Orangen- und Madarinenernte ist in vollem Gang! So wie auch im letzten Jahr bekomme ich meine Orangen und Mandarinen [aus Valencia in Spanien von CitrusRicus](#). So süß, so saftig und soooo lecker! Ich habe schon des Öfteren über CitrusRicus berichtet, schaut Euch mal folgende Links an:

[Mandarinen – Orangen – Marmelade und Honig](#)
[Rezepte, Tipps und Tricks aus meiner Küche](#)
[Ein gesundes neues Jahr](#)

Immer wieder bringe ich in meinen Freunden und Bekannten zurzeit gerne Orangen und Mandarinen mit, statt Blumen. Die Rückmeldungen meiner Freunde und Bekannte waren und sind durchweg positiv. Die Orangen und Mandarinen von CitrusRicus haben suchtpotential!

Heute habe ich mal etwas ganz Tolles mit den Orangen gemacht. Ein leckeres Nudelgericht, ja Ihr lest richtig, ein leckeres Nudelgericht!

Dazu habe ich die Orangen in meinem [Omega Sana Juicer Ferrari Red EUJ 707R by Omega](#) entsaftet. Mit Schale, nur die Blüte habe ich weggeschnitten.

1 Liter frisch gepresster Orangensaft mit 1 Liter Wasser habe ich im Topf Aufkochen lassen, eine Prise Salz dazu und

dann in das sprudelnde Wasser im Topf habe ich die Spaghetti geben und wie gewohnt ca. 10 Minuten bissfest kochen.

In der Kochzeit der Nudeln habe ich schnell die Sosse dazu hergestellt. Dazu braucht Ihr:

200g Walnüsse und Olivenöl, die Walnüsse habe ich fein zerkleinert und mit Olivenöl vermengt.

Nach dem Abgießen der fertig gekochten Nudeln habe ich die Walnuss-Olivenölmischung unter die heißen Nudeln gezogen. Fertig sind die Orangen-Nudeln!

Ganz nebenbei habe ich eine sehr leckere und gesunde Orangenmarmelade hergestellt. Dazu habe ich 2 Liter frisch entsafteten Orangensaft mit 4 Esslöffeln Agar-Agar schaumig geschlagen und aufgekocht. Sobald die Masse angefangen hat zu kochen, habe ich die Orangen-Agar-Agar-Mischung in saubere Schraubverschlußgläser gefüllt und fertig waren meine 8 Gläser Orangenmarmelade, ganz ohne Zucker, der nicht benötigt wird, da die Orangen für sich schon sehr süß sind.

Die Schalen der Orangen wandern bei mir nicht in den Müll. Die Schalen der Orangen und Mandarinen lege ich über Nacht auf die Heizung. Am anderen Tag sind die Schalen knochentrocken und in meiner Küche duftet es herrlich nach Orangen. Mit einer Kaffeemaschine zerkleinere ich die Schalen zu groben Pulver. Diesen verwende ich zum Backen, oder fülle die zerkleinerten Schalen in Baumwollsäckchen und lege dieses Säckchen dann in meinen Kleiderschrank zwischen meine Wäsche, Handtücher und Bettwäsche. So duftet es immer wunderbar nach frischen Orangen und/oder Mandarinen. Alles was ich mit den Orangenschalen anstelle, könnt Ihr auch mit den Mandarinschalen anstellen.

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

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](#)