Mandarinen – Orangen – Marmelade und Honig

Mandarinen – Orangen – Marmelade und Honig
Mandarinen und Orangen haben nicht nur gesundheitliche Vorteile für uns. Sie schmecken auch noch. Ich habe eine Mandarinen – und Orangen – Direktimporteur kennengelernt. Die Früchte, die ich durch dieses Familienunternehmen kennengelernt habe, schmecken einfach lecker!!!!! Ich wusste gar nicht mehr, wie Mandarinen und Orangen schmecken können. Unglaublich saftig, süß, festes Fruchtfleisch, sind leicht zu schälen und absolut lecker.
Ohne chemische Behandlung zur Unterstützung des Reifeprozesses, der Farbgebung und der Lagerung.
Auf dem Höhepunkt hinsichtlich Reifegrad, Zucker- und Vitamingehalt wird geerntet. Das zeichnet ein Familienunternehmen aus!

Und hier die Vorgehensweise:

Holt Ihr Euch die Früchte im Supermarkt, dann sieht der Vermarktungsweg so aus:
Ernte -> Ernte geht zum Großhändler im Ursprungsland -> Versand nach Deutschland zu Großhändler -> Einkauf der Endverkäufer auf dem Großmarkt -> Ware wartet im Geschäft des Endverkäufers auf die Abnahme durch den Kunden.

Deine Bestellung online bei: http://www.citrusricus.com -> Ernten -> Versenden -> Bei Dir zu Haus im Obstkorb zum Geniessen! Dauer ca. 48 und 96 Stunden.

Mandarinen – die wahren Fettkiller

Nobiletin ist offenbar wirkungsvoller als das Flavonoid Naringenin. Dieser Pflanzenstoff steckt vor allem in Zitrusfrüchten und hat ihnen das Image des Fettkillers eingebracht. Nach Angaben der Forscher sei Nobiletin nun um das Zehnfache effektiver. Außerdem könne es vor Arterienverkalkungen schützen. Der wahre Fettkiller sind also die Mandarinen.

Der Pflanzenstoff Nobiletin kommt vor allem in Zitrusfrüchten vor. Der Stoff ist farblos und hat einen leicht bitteren Geschmack. Nach Angaben der Forscher kann dieser Stoff nun die Ansammlung von Fett in der Leber verhindern. Nobiletin fördere die Produktion von Prozessen, die an der Verbrennung von überschüssigem Fett beteiligt sind. Und so wird die Mandarine zum Fettkiller.

Außerdem haben Mandarinen den höchsten Selengehalt von allen Zitrusfrüchten. Deshalb wirken sie antioxidativ – sie schützen also die Zellen im Körper, sind wichtig für die Blutgerinnung und für die Schilddrüse.

Strahlende Haut

Das in der Mandarine enthaltene Vitamin C ist ein wertvolles Antioxidans, das die Hautregenerierung sowie die Wundheilung fördert. Deshalb werden Mandarinen auch bei Hautkrankheiten wie Schuppenflechte und bei Ekzemen empfohlen.
Außerdem schützen sie vor Hautschäden, die durch Sonnenexposition entstehen können.
Mit dem regelmäßigen Konsum von Mandarinen kann auch vorzeitiger Hautalterung vorgebeugt werden.
Die Vitamine C und E sowie die Ballaststoffe der Mandarinen verleihen der Haut einen gesunden Teint und beugen Unreinheiten vor.

Schönes, glänzendes Haar

Mandarinen sind reich an Vitamin E, B12 und B7 (Biotin), die für ein gesundes Haarwachstum sehr wichtig sind. Außerdem schützen die Antioxidantien dieser Zitrusfrucht das Haar vor

Umweltverschmutzung.
Vitamin C ist auch für die Produktion von Kollagen sehr wichtig. Dieses stärkt das Haar, verbessert die Wundheilung und sorgt für straffe Haut.

Gegen Blutarmut
Vitamin C verbessert die Aufnahme von pflanzlichem Eisen. Deshalb empfiehlt es sich, Mandarinen zur Vorsorge oder Behandlung von Blutarmut zu essen. Kombinieren Sie diese am besten mit Hülsenfrüchten, Vollkorngetreide, Datteln oder Trockenfrüchten, um von allen Vorteilen zu profitieren.

Cholesterinspiegel reduzieren
Mandarinen helfen, das schlechte Cholesterin (LDL) zu reduzieren. Diese wirken auch gegen freie Radikale und die Oxidation des Cholesterins, so wird verhindert, dass sich dieses an den Arterienwänden festsetzt. Außerdem enthalten Mandarinen lösliche und unlösliche Ballaststoffe, welche die Aufnahme von Cholesterin im Darm verhindern. Also: Esst viele Mandarinen!
Quelle:
http://www.citrusricus.com/blog/de/mandarinen-5-vorzuege-fuer-haut-haare-und-gesundheit/

Kalorien- und Inhaltsstoffe
Mandarinen bieten einen guten Mix aus den verschiedensten Vitalstoffen.
Vitamine wie das Vitamin C – Vitamin A, Vitamin E, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin B6 und Vitamin B12 sind in der Mandarine enthalten.

An Mineralstoffen sind unter anderem Magnesium, Kalium, Kalzium, Selen enthalten.

Die ätherischen Öle der Mandarine wirken konzentrationsfördernd und ausgleichend.

Mandarinenschalen in der Traditionellen Chinesischen Medizin
In China werden an der Sonne getrocknete Mandarinenschalen als

Gewürz für Suppen, Eintöpfe, Nachspeisen, Marinaden, Tees usw. verwendet. In der Traditionellen Chinesischen Medizin (MTC) werden die Schalen dieser köstlichen Frucht schon seit mehr als 2000 Jahren als Heilmittel für verschiedene Erkrankungen eingesetzt.

Es wird zwischen der Schale der grünen Frucht, Qing Pi (die zwischen Mai und Juni geerntet wird) und der reifen Frucht, Chen Pi (die von Juli bis August geerntet wird) unterschieden. Beide sind sich sehr ähnlich, doch ein wichtiger Unterschied liegt darin, dass sich die grüne Schale durch einige Aminosäuren wir z.B. Asparaginsäure, Glutaminsäure und Prolin sowie größere Mengen an Synephrin (ein pflanzlicher Stoff, der das Nervensystem stimuliert und auch bei Abnehmdiäten eingesetzt wird) auszeichnet.

Shennong Ben Cao Jing – Erstes chinesisches Arzneimittelbuch
Die Schale der Mandarinen hat eine wärmende, antibakterielle, stärkende und bittere Wirkung.
In der chinesischen Medizin wird diese mit den Meridianen der Milz und der Lunge assoziiert. Mandarinenschalen werden zur Regulierung des Qi (vitale Energie), zur Trocknung von Feuchtigkeit, zur Behandlung von Übelkeit und gegen vermehrte Schleimbildung verwendet. Die empfohlene Dosis beträgt zwischen 3 und 9 Gramm.

Getrocknete Mandarinenschalen werden therapeutisch in Tees, Tabletten, Extrakten oder Säften, meist in Kombination mit anderen medizinalen Pflanzen bei den folgenden Beschwerden verwendet:

durch Hernien verursachte Schmerzen
Krämpfe, Menstruationsschmerzen
Dyspepsie
Brust- oder Bauchschmerzen, Blähungen
Appetitlosigkeit (auch bei Babys und Kleinkindern)
Husten mit Schleimbildung, Druck auf der Brust
Verdauungsbeschwerden, Durchfall

Übelkeit, Schluckauf
Atemwegsbeschwerden, Asthma, chronische Bronchitis
Schwäche, Müdigkeit
niedriger Blutdruck (Hypotonie)
Arthritis, Atherosklerose
usw.

Als Beispiel können wir eine Behandlung gegen Schmerzen bei Bandscheibenvorfällen erwähnen, die aus einer Kombination von getrockneten Orangenschalen (Qing Pi), Fieberstrauchwurzel (Wu Yao), Fenchelsamen (Xiao Hui Xiang) und Aucklandiae radix (Mu Xiang) besteht. Eine weitere Formel, die gegen Dyspepsie, Qi-Stau, Bauchschmerzen und Blähungen verwendet wird, setzt sich aus getrockneten Mandarinenschalen (Qing Pi), fermentierter Masse (Shen Qu), Weißdorn (Shan Zha) und Gerstenmalz (Mai Ya) zusammen.
Quelle:
http://www.citrusricus.com/blog/de/mandarinenschalen-in-der-traditionellen-chinesischen-medizin/

Getrocknete Mandarinenschalen
Habe in meinem Sedona Dörrgerät Schalen von 20 verzehrten Mandarinen in 6 Stunden trocknen lassen und habe erhalten: 500 gr. getrocknete Schalen, die ich in einer Kaffeemühle pulverisiert habe und dann in ein Behältnis gegeben habe. In das Behältnis habe ich dann ein Baumwolle Päckchen mit Reis gegeben. Fertig! Der Reis entzieht den Schalen den Rest an Flüssigkeit und verlängert die Haltbarkeit.

Vergleich zwischen Orangenaroma aus der Industrietüte und selbst hergestellt
Industrietütchen:
Finesse Orangenschalen Aroma, 12 g kosten: 0,59 Cent, was drin ist in der Tüte weiß ich nicht und kann es nicht nachvollziehen, oder?

Ich habe hergestellt:
Katrins Mandarinenschalen vermahlen, 500 gr. kosten:

Stromkosten für meinen Sedona Dörrautomaten – ansonsten keine Kosten, da ich vorher Mandarinen gegessen habe und die Schalen nicht in den Müll gegeben habe! Und ich weiß, was in meinem selbst hergestellten Orangenaroma enthalten ist.

Orangen – die fast-Alleskönner

Haushaltsreinigung… mit Orangenschalen

In diesem Artikel findet Ihr verschiedene Ideen, um Orangenschalen für die Reinigung im Haushalt zu verwenden: diese sind wirksam, preiswert, umweltschonend und duften ausgezeichnet – es wäre also schade, Orangenschalen einfach wegzuwerfen!

Orangenessig

Orangenessig ist ein Allzweckmittel, das zur Reinigung der Küche, der Fliesen im Bad usw. sehr nützlich ist. Die Orangenschalen enthalten Öl mit entfettender Wirkung. Essig wirkt desinfizierend, antimikrobiell, entkalkend und sorgt außerdem für einen schönen Glanz. Einfach ein Glas mit Orangenschalen und Essig füllen, gut verschließen und mindestens drei Wochen langziehen lassen. Danach die Schalen entfernen und schon ist der Orangenessigreiniger fertig.

Die Küchenarbeitsplatte desinfizieren

Mit den gepressten Orangenschalen können das Waschbecken, das Schneidebrett oder andere Oberflächen desinfiziert werden. Zu diesem Zwecke können auch Zitronenschalen verwendet werden.

Den Mikrowellenherd reinigen

Einfach ein Glas Wasser mit Orangenschalen in der Mikrowelle ungefähr 5 Minuten lang erhitzen. Danach kann das Innere ganz einfach mit einem Tuch gereinigt werden.

Zur Entfernung von Kalk

Mit den Orangenschalen können Wasserhähne in der Küche oder im Bad von Kalk befreit werden. Danach wird alles wunderbar nach Orange riechen.

Gegen Ameisen

Orangenschalen enthalten den Wirkstoff d-Limonen, der wie ein natürliches Insektenmittel wirkt. Der Vorteil dabei ist, dass dieses für Menschen, Haustiere und den Garten nicht schädlich ist. Um das Mittel herzustellen, werden einfach Orangenschalen im Standmixer zerkleinert und mit etwas Wasser verdünnt. Diese Paste wird dann in den Bereichen, wo sich Ameisen befinden aufgetragen, um diese zu vertreiben.
Quelle:
http://www.citrusricus.com/blog/de/haushaltsreinigung-mit-orangenschalen/

Und wozu Ihr Orangenschalen noch nutzen könnt
• Orangenschalen könnt Ihr super trocknen. Nach der Trocknung die Schalen in einer Kaffeemühle fein vermahlen.
• Schale der geschälten Orangen auf der Heizung trocknen, riecht super!
• Die getrockneten Orangenschalen könnt Ihr auch zum Aufbrühen als Orangentee nutzen.
• Zu Dekozwecken eigenen sie sich ebenfalls.
• Ihr könnt auch getrocknete Orangenschalen in Euren Kleiderschrank legen. Riecht ein wenig besser als Mottenkugeln.

Ich verarbeite diese Früchte zu Marmelade, Dip, Sosse, Cocktail und… und … und…

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!
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
20.07.2016
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 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 ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
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