

# 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 Zitronenhälfte 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 mindestens 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 Grad 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](mailto: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