

Die Orange:

Wissenschaftlicher Name	Citrus sinensis
Familie	Rautengewächse
Sorten	Ca. 400 Arten 15 Sorten, die sich kommerziell durchgesetzt haben Unterscheidung zwischen: Bitter- und Süßorangen
Herkunft	Südostasien
Anbau	Nicht frosthart, sehr sonnige, warme Standorte, eher trockene Gebiete Aussaat: Frühjahr Ernte: Oktober – August (in Europa) Februar – Juni (in Asien)
Merkmale	Pflanze: mehrjähriger, immergrüner Baum, 1-10m hoch, Frucht: gelborange, kugelig-oval, Ø 5-7 cm, Fruchtfleisch ist orange und gliedert sich in 10-13 einzelne Segmente, Geschmack: säuerlich süß
Wissenswertes	Orangen entstanden aus einer Kreuzung von Mandarinen und Grapefruits. Orangen werden auch Apfelsinen genannt. Da Orangen in Deutschland importiert werden müssen und so teilweise lange Transportwege entstehen, ist die Ökobilanz nicht sehr gut. 10°C bis 15 °C sind gute Lagertemperaturen für Orangen. Bei diesen Temperaturen halten sie sich einige Wochen lang und behalten ihr süßes Aroma.
Inhaltsstoffe	Vitamine: Vitamin C Folsäure Beta-Carotin (Provitamin A)


Mineralstoffe:

Kalzium
Magnesium
Eisen

Rezeptidee: Grießbrei (6 Portionen)

Zutaten:

1L Haferdrink
150g Dinkelvollkorn-Grieß
1TL Zimt
1 Prise Jodsalz mit Fluorid
1 Zitrone
6 Bio-Orangen
3 Bananen
1 EL Agavendicksaft
4 EL gehackte Pistazien



Wusstet ihr, dass Orangen
eigentlich grün sind?!

**Vor allem die aus Asien stammenden Früchte
sind grün. In Europa werden sie bevor sie in den
Verkauf gehen mit Ethylen begast, damit sie für
den Verbraucher orange werden.*

Utensilien:

Messbecher, Küchenwaage, Teelöffel, Zestenreibe, Zitruspresse, Schneidbrett, Schalen, Töpfe, Schneebesen, Gläser

1.Schritt: 1 Zitrone, 6 Orangen, 3 Bananen

Für das Kompott Zitrone auspressen. Von 1 Orange mit einer Zestenreibe ein paar Zesten entfernen, zur Seite stellen. Die Orangen schälen, dabei die weiße Haut ganz entfernen. Die Orangenfilets mit einem scharfen Messer zwischen den Trennhäuten herauslösen und in eine Schüssel geben. Austretenden Saft beim Herausschneiden auffangen. Die Bananen einmal der Länge nach halbieren und anschließend in Scheiben schneiden. Mit dem Zitronensaft mischen und zu den Orangenfilets geben.

2.Schritt: 1 L Haferdrink, 150g Dinkelvollkorn-Grieß, 1 TL Zimt, 1 Prise Jodsalz, 4 EL Pistazien

Für den Grießbrei Hafermilch in einem Topf aufkochen, den Grießbrei mit einem Schneebesen einrühren, Zimt und Jodsalz hinzufügen und alles auf kleiner Flamme ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Agavendicksaft süßen. Vom Herd nehmen, in geeignete Gläser füllen und etwas abkühlen lassen.

Grießbrei mit Orangenzesten und Pistazien dekorieren und nach Belieben noch warm oder gekühlt mit dem Orangen-Bananen-Salat servieren.

Nährwerte:

Energie (kcal) – 296/Portion
Kohlenhydrate – 43g/Portion
Eiweiß – 5g/Portion
Fett – 3,4g/Portion