



Die Valencia-Saison hat begonnen! Kleine Orangenkunde zum Frühlingsanfang

Der Frühling kommt...

Der März hat begonnen und so langsam nähern sich der Frühling und der Sommer... Die Natur erblüht und immer mehr Sonnenstrahlen kitzeln uns über die Stirn. Da kommt gute Laune auf, wir unternehmen Ausflüge ins Grüne oder gönnen uns einfach mal eine kleine Pause unter dem wohltuenden und langersehnten Sonnenschein. Aber auch der Frühling hat seine Tücken... Ausgerechnet jetzt haben gerade Rhinoviren, also Viren, die Schnupfen auslösen, Hochsaison! Ein gestärktes Immunsystem ist deshalb auch im Frühling wichtig, um eine lästige Erkältung vorzubeugen. Ausreichend Schlaf, Bewegung und eine ausgewogene Ernährung reich an Vitamin C helfen bekanntlich unserem Immunsystem auf die Sprünge. Da dürfen natürlich Orangen mit ihrem hohen Vitamin C Anteil auf dem Speiseplan nicht fehlen. Wer bereits zwei Orangen täglich isst oder auspresst, deckt schon seinen Tagesbedarf an Vitamin C!

Aber Moment mal... ist die Orange nicht eher eine Winterfrucht?

Orangen gehören zwar in den Wintermonaten zu den beliebtesten Obstsorten, sie sind aber keineswegs nur im Winter verfügbar. Weltweit gibt es ungefähr 400 Orangensorten. Jede Sorte hat ihre eigene Reifezeit. Im Mittelmeerraum werden frühreife Sorten im Herbst und im Dezember geerntet, mittelspät reifende dagegen von Dezember bis März. Spätreife Sorten werden im Frühling und teilweise auch den ganzen Sommer über geerntet. Somit sind Orangen das ganze Jahr verfügbar!

Allerdings vertragen Orangen keinen Frost, weshalb sie nicht in Mittel- und Nordeuropa angebaut werden können. Ursprünglich stammt der immergrüne Orangenbaum aus Asien. Heute ist er hauptsächlich im sonnigen Mittelmeerraum mit seinem warmen mediterranen Klima beheimatet. Andere wichtige Anbauggebiete sind Brasilien, Südafrika und Teile der USA.

Im Herbst und im Winter sind hauptsächlich Navelorangen erhältlich. Sie gehören zu den Süßorangen und verdanken ihren Namen den leichten Ausstülpungen an der obersten Spitze, die wie ein Nabel aussehen. Navelorangen sind recht große Früchte und haben nur sehr wenige Kerne, weshalb ihr Fruchtfleisch gern pur verzehrt wird. Die beliebtesten Navelorangensorte heißen Navelina, Navel und Navel Late.

Valencias... reif für den Frühling und den Sommer!

Wenn der Frühling beginnt, kommen die sogenannten Valencias auf den Markt. Sie sind die weltweit beliebteste Orangensorte. Valencia Orangen gehören wie die Navel

Orangen auch zu den Süßorangen. Ihre Früchte sind mittelgroß, haben eine dünne Schale und im Vergleich zu den Navelorangen mehr Kerne. Ihr süßes und aromatisches Fruchtfleisch aber hat einen sehr hohen Saftgehalt, was Valencias zu idealen Saftorangen macht. Der Baum der Valencia Sorte blüht im Frühling. Im Sommer trägt er dann die ersten Früchte. Diese reifen aber noch weitere sieben bis zehn Monate am Baum, bis sie im nächsten Frühjahr oder Sommer geerntet werden. Nach dieser langen Reifezeit sind die Früchte der Valencia Sorte besonders süß und den ganzen Frühling und Sommer über verfügbar.

Wir wünschen Ihnen also einen guten Start in den Frühling mit unseren sonnenverwöhnten und erfrischend süßen Valencia Orangen!

