

Zitronenöl, das Geheimnis guter Küche

Im Handel sind mittlerweile viele Aromaöle, die mit synthetischen Aromastoffen oder ölhaltigen Extrakten aromatisiert werden. Achtung beim Einkauf aromatisierter Öle. Sie überdecken den Geschmack minderwertiger Öle.

Das Geheimnis des wunderbar ausgewogenen Geschmacks unseres aromatisierten Olivenöls ist das Herstellungsverfahren. Ganze frische Zitronen werden gemeinsam mit den Oliven gepreßt. Bei der anschließenden Trennung von Olivenwasser und Olivenöl in der Zentrifuge verbleiben nur die ätherischen Öle aus den Schalen der Zitronen im Olivenöl. Dadurch enthält es einen besonders delikaten Zitronengeschmack. Die Kopfnote duftet wunderbar aktiv, strahlend, frisch, spritzig, luftig und klar.



Herstellung:

Aus 100 kg Oliven und 50 kg frischen Zitronen gewinnen wir ca. 14 l Zitronenöl. Nach einer Ruhezeit von 2 – 3 Monaten bildet sich am Boden des Gefäßes sein Satz. Das ist ein Zeichen für ein naturreines, kalt gepresstes Olivenöl. Raffinierte Öle sind immer klar. Kalt gepresstes Olivenöl wird bei sinkenden Temperaturen dickflüssig, es bilden sich Kristalle, bei steigenden Temperaturen wird es wieder klar. Danach wird es in Flaschen abgefüllt.

Lagerung: Zitronenöl – wie alle Zitrusöle – kühl lagern

Die Verwendung von Zitronenöl

Zitronenöl kann vielen Speisen zugegeben werden: wie Salaten, Fischgerichten, auf Pizzas

z.B. Tomaten-Mozzarella-Salat, Antipasta, zum Grillen, als Beigabe zu Dips, über jeden Salat zur geschmacklichen Verfeinerung.

Zucchini Carpaccio mit Parmesanraspeln

Pinzimonio: Frisches rohes geputztes Gemüse in Längsstreifen geschnitten, gemischt auf Tellern verteilt. **Dazu Dip:** Salz, Zitronenöl nach Geschmack evtl. dazu Knoblauch gepresst und Aceto Balsamico, mischen, in Schälchen verteilen und zu dem Gemüse reichen.

Wirkung der Zitrone

Die Frucht und ihre Inhaltsstoffe haben eine positive Wirkung auf die Heilung vieler Erkrankungen, was besonders an ihrer antiseptischen Eigenschaft liegt. Die Zitrone hilft zum Beispiel bei Erkältungen und Schnupfen, grippalen Infekten und auch Bronchitis.

Zitronenöl ist sehr stark reinigend, antibakteriell, antiseptisch. Es entschlackt, wirkt entspannend, es hilft bei Arteriosklerose, steigert die Konzentrationsfähigkeit, es hilft bei Kreislaufproblemen, wirkt antidepressiv, ist stimmungsaufhellend, steigert die Merkfähigkeit, und unser Immunsystem, es hilft bei Infekten aller Art und Verdauungsproblemen.

Das Zitronenöl findet wegen seiner zusammenziehenden (adstringierenden) Wirkung besonders vermehrt in Medizin und Kosmetik Anwendung. So können Sie zum Beispiel einen Tropfen dieses Öles, verdünnt mit einem Tropfen Jojobaöl, auf Ihr Gesicht geben und leicht einmassieren. Dies fördert die Reinigung der Haut, es strafft die Haut, verkleinert die Poren, mindert Falten.

Zitronendüfte fördern die Konzentration, steigern unser Gedächtnis. Das Einatmen des Duftes der Essenz mit Duftlampen kann Angstzustände und Depressionen mindern, wirkt Stimmungsaufhellend, lindert Stress.

Siehe auch: <http://www.aetherische-oele.net/rezepte/index.html>

Zitronenöl in der Naturkosmetik

Sehr beliebt ist das ätherische Öl der Zitrone in Naturkosmetik, in Bädern, in Körper- und Massageölen und sehr erfrischend in der Fußpflege.

Aromatherapie mit Zitronenöl erfrischt, fördert die Konzentration und erhellt die Stimmung. Das ätherische Öl aktiviert, muntert auf und ist die ideale "Energiedusche".

Zitronenöl ist photosensibilisierend, nicht bei direkter Sonnenbestrahlung oder in der Sauna auftragen.

Bei Herpes: vermischt mit Honig auf die Bläschen auftragen