

WISSEN

Internationaler Tag der Früchte 2020

Jedes Jahr am 1. Juli steht eine Fruchtsorte im Mittelpunkt. 2020 ist die Mandarine die Frucht des Jahres.



Zitrusfrüchte schmecken spritzig und süß und machen gute Laune. Bild: Karepa/ stock.adobe.com

Der 1. Juli ist der internationale Tag der Früchte. Er findet seit 2007 jährlich weltweit an verschiedenen Orten statt. Die Idee der Berliner Gründer ist das Teilen und der gemeinsame Verzehr von Früchten, um einen Moment der Gemeinschaft zu erzeugen, unabhängig von politischen und religiösen Weltanschauungen. Die saisonale sowie die regionale Mannigfaltigkeit der Früchte steht für die Vielfalt der Menschen und ihrer Kulturen.

Vor diesem Hintergrund wird jedes Jahr eine Frucht des Jahres mit einem Motto für den Internationalen Tag der Früchte gewählt:

2007: Erdbeere - "Zusammenkommen"

2008: Himbeere - "Vielfalt gemeinsam leben"

2009: Apfel - "Kreativität und Innovation"

2010: Ananas - "Gegen Armut und Ausgrenzung"
2011: Mango - "Freiwilligentätigkeit"
2012: Kirsche - "Solidarität zwischen Generationen"
2013: Feige - "Teile Obst und Lächeln"
2014: Birne - "Kreiert positive Mitteilungen"
2015: Heidelbeere - "Unsere Welt, unsere Früchte, unsere Zukunft"
2016: Limette - "Sauer macht lustig"
2017: Quitte - "Reformation unserer Ernährung"
2018: Kiwi - "Schätze andere"
2019: Papaya - "Flirte mit mehr Obst"
2020: Mandarine - "Mache eine Obst Pause", um Neues kennenzulernen

HINWEIS



Der **IN FORM Saisonkalender** informiert Sie Monat für Monat über die Gemüse- und Obstsorten mit großem Angebot.

Mandarine - eine Frucht mit Tradition und Trends

Mandarinen gibt es in Europa schon seit den 18 Jh. Die ersten Mandarinen kamen aus China zu uns. Die süße Zitrusfrucht ist das Winter- und Weihnachtsobst schlechthin. Früher wurde am St. Nikolaustag der Stiefel ganz klassisch mit Mandarinen, Nüssen und einem Schoko-Nikolaus gefüllt. Die Kinder legten dazu am Vorabend ihren Stiefel, Schuh oder Socken vor die Türe.

In jede gesunde Brotbox gehören neben einem belegten Brot ein Stück Obst und Gemüse. Im Winter ist die Mandarinen ein ideales Obst dafür. Reich an Vitamin C und Provitamin A, stärkt die Frucht das Immunsystem unserer Kinder. Wer lieber die kernlose Variante mag, sollte Clementinen kaufen. Die Clementine ist eine Zuchtform, gekreuzt aus der Mandarine und der Pomeranze (Bitterorange).

Zu den Trends der Saison gehören auch fruchtige Tees wie Mandarinen und Zitronen. Wer keine fertigen Tees kaufen möchte, kann seinen Gaumen mit hausgemachten Früchtetees erfreuen. Für den Aufguss eignen sich getrockneten Schalen von unbehandelten Zitrusfrüchten wie Mandarinen, Orangen und Zitronen. Der Tee erfrischt und bringt auch an düsteren Tagen die Sonne zu Ihnen nach Hause.

Zitrusfrucht mit saisonalem Angebot

Die runde Frucht ist das gesamte Jahr über in Supermärkten erhältlich. Aber auch für Mandarinen gibt es in ihren Herkunftsländern Haupterntezeiten. Aus Sicht der Nachhaltigkeit und des Preises empfiehlt sich dann besonders ein Kauf. Ein sehr großes Angebot an Importware gibt es in den Monaten November bis einschließlich Februar.

Mandarinen kommen vorwiegend aus Spanien (90 %), der Rest kommt aus Italien, Griechenland, der Türkei, Marokko und Israel sowie Argentinien, Südafrika und Uruguay im Sommer und Herbst. Mandarinen sind aufgrund ihrer vielen Kerne wirtschaftlich nicht mehr bedeutend. Stattdessen werden kernlose Züchtungen angeboten. Die Sortengruppe umfasst Satsumas, Tangerinen und Clementinen. Sie enthalten nur wenige oder keine Kerne, die Segmente sind leicht teilbar und die Früchte einfach zu schälen (easy peeler).

Mandarinen in der Küche

Nach der Ernte werden Mandarinen und auch andere Zitrusfrüchte maschinell gewaschen. Beim Waschen wird die natürliche Wachsschicht der Früchte entfernt. Damit die Früchte nicht austrocknen und vorzeitig verderben, werden sie - außer Bio-Früchte - nach der Reinigung wieder mit einer Wachsschicht überzogen. Anschließend werden konventionelle Früchte mit Konservierungsstoffen behandelt. Dies schützt vor allem vor Fäulnis und Schimmelpilzen.

Die Schale von so behandelten Zitrusfrüchten sollten Sie nicht essen und auch nicht für dekorative Zwecke in der Küche nutzen. Wenn Sie bei der Verwendung der Schale auf Nummer sicher gehen wollen, kaufen Sie biologisch erzeugte Zitrusfrüchte, die nach der Ernte weder mit Pflanzenschutzmitteln noch mit Konservierungsmitteln oder Wachs behandelt werden dürfen.

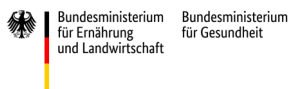
Zu Hause sollte man Mandarinen zwischen 1 und 5 °C lagern. Die Früchte sollten regelmäßig auf Schimmelbildung untersucht werden. Am besten lagern Sie die Früchte im Keller oder in der Speisekammer. Unter geeigneten Bedingungen halten sie 4-8 Wochen.

Mandarinen sind gesund, denn sie sind kalorienarm, reich an Vitamin C und Flavonoiden. Flavonoide, sogenannte sekundäre Pflanzenstoffe, sollen die menschlichen Zellen vor freien Radikalen schützen, Alterungsprozesse bremsen und das Krebsrisiko senken. Da sie insbesondere im Albedo - also dem schwammigen, weißen Gewebe unter der Schale - zu finden sind, sollte man das "Weiße" von Mandarinen nicht vollständig entfernen.

Eine klassische Vorspeise und ein Hit bei jedem Partybuffet ist der fruchtige Krabbencocktail mit Mandarinen. Das Dressing wird aus Joghurt, Mayonnaise, Zitronensaft, Dill, Salz und Pfeffer zubereitet. Dazu schmeckt gerösteter Toast.

Zum IN FORM Beitrag "**Warum ist Obst und Gemüse so gesund?**".

Mehr Informationen auch zu anderen Import-Früchten finden Sie auch auf der Webseite des **Bundeszentrum für Ernährung (BZfE)**



Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/wissen/frucht-des-jahres-2020-mandarine/>