

Vitamin C -So schälen Sie Zitrusfrüchte richtig



Während der kurzen Wintertage mit wenig Sonne sollten Sie genügend Vitamine zu sich nehmen - besonders Vitamin C gegen Erkältungen: Wir zeigen Ihnen dazu drei Tricks, wie Sie Zitrusfrüchte schnell und sauber schälen.

Winterzeit ist Orangensaison. Nun schmeckt die fruchtig-süsse Vitaminbombe wieder richtig gut. Wäre da nicht das nervige Schälen: Bis sich eine Orange geniessen lässt, vergeht auch mit viel Übung einige Zeit. Doch mit unseren Tricks gelangen Sie viel schneller und sauberer an das feine Vitamin C:

Orange zum Mitnehmen schälen

- Mit einem einfachen Trick kann man sich eine Orange zum Mitnehmen schälen. Dazu benötigt man nur ein scharfes Messer und einen möglichst kantigen Löffel. Mit dem Messer schneidet man die Schale waagrecht in der Mitte zwischen Fruchtansatz und Unterseite ein.
- Nun nimmt man den Stiel des Löffels in die Hand und schiebt ihn einige Zentimeter zwischen Schale und Fruchtsegmente. Darauf dreht man den Löffel mit ein wenig Kraft entlang der Schale. So löst sie sich von der Frucht. Dasselbe für die andere Hälfte.
- Ist die Schale ohne Einreissen gelöst, lässt sie sich mit einer Drehung der Hand entfernen. Der Vorteil dieser Technik: Die Frucht bleibt ganz in ihren Schalenhälften. So ist die Orange super geschützt für unterwegs und lässt sich trotzdem ganz schnell «auspacken» und geniessen.

Die schnellste Art, eine Orange zu schälen

- Mit einem scharfen Messer schneidet man am Fruchtansatz und an der Unterseite die Schale etwa einen Zentimeter der Frucht ab. Man dreht die Orange auf die nun flache Seite, und schneidet sie mit dem Messer von oben zum Mittelpunkt bis zum Boden ein. Nun legt man sie auf die Schale mit dem Schnitt nach oben und drückt sie auf beiden Seiten in Richtung Tischplatte auseinander. Dabei falten sich die Fruchtsegmente auseinander. Mit Daumen und Zeigefinger lassen sie sich leicht lösen und verpeisen. En guete!

Ein Genuss: Das Grapefruit-«Filet»

- Neben Orangen kommen nun auch wieder schön reife Grapefruits in die Supermärkte. Bei ihnen ist die Schale noch zäher als bei der Orange. Doch auch sie lässt sich in nur zwei Minuten lösen. Die Ober- und Unterseite der Frucht werden mit einem scharfen Messer abgeschnitten. Sollte Ihr Messer nicht mehr über die nötige Schärfe verfügen: Lesen Sie nach, wie es sich ganz einfach zu Hause schleifen lässt. Von oben nach unten schneiden Sie jetzt dem Rand entlang die Schale weg. Ist die Schale entfernt,

- schneidet man noch die übrigen, hellen Fasern der Schale an der Unterseite ab. Nun lassen sich mit dem Messer saftige Scheiben aus der Frucht herauslösen, wenn man sie bis zum Mittelpunkt vorsichtig einschneidet. Das Ergebnis: Ein Grapefruit-Filet ohne bittere Schalenreste.

Mit diesen Lebensmitteln stärken Sie Ihre Abwehrkräfte

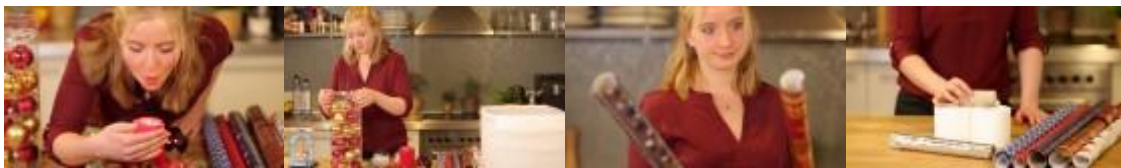
Lebensmittel für eine bessere Abwehr. Wenn das Immunsystem nicht optimal funktioniert, dann leidet der gesamte Körper. Gerade im Frühling haben Viren und Bakterien oft leichtes Spiel und können zu einer Vielzahl an Krankheiten führen. Wer gewisse Lebensmittel auf seinen Speiseplan setzt, kann dem allerdings entgegen wirken.



[10 Bilder](#)

Schritt für Schritt: Wertvolle Tipps und Tricks für den Alltag

Lifehacks sind wertvolle Tipps, die den Alltag erleichtern oder abwechslungsreicher machen. Das ist gesammeltes Wissen aus dem Internet, zusammengefasst und verständlich erklärt von Bluewin.



74 Bilder

[Quelle: Bluewin](#)