



**ORF** extra

## Weihnachtliches Orangen-Konfekt

aus „Natur im Garten“ von Uschi Zezelitsch

*Ich widme mich heute der Orange und liefere gleich ein paar der Pflegetipps und Rezepte dazu. Die Orange oder „Apfelsine“ - der Apfel, der aus China kommt - ist weltweit die beliebteste Zitrusfrucht. So ein Orangenbaum ist immergrün und hat von Februar bis Juni unverwechselbar herrlich duftende Blüten und wächst schnell.*

Wenn er zum Beispiel

- an einem sonnigen, geschützten Standort stehen darf
- in der geeigneten Zitrus-Erde mit guter Drainage wächst
- ein helles Winterquartier hat
- als Wohnungsbäumchen regelmäßig mit Wasser besprüht wird

*Regelmäßiges Entspitzen lässt ihn dicht wachsen und hält ihn in Form. Außer für kleine Korrekturen muss er nicht geschnitten werden, obwohl er schnittverträglich ist. Die Früchte kommen im Herbst.*

*Die gesündeste Orange ist die eigene. Ganz einfach, weil sie ganz ohne Chemikalien groß geworden ist. Da kommen dann die entzündungshemmenden und antioxidativen Pflanzenstoffe und das Vitamin C so richtig zur Geltung.*

*Ich bin außerdem draufgekommen: Orangen können bei Verstopfung helfen, Knochen und Zähne stärken und sie machen definitiv fröhlich. Und noch was weiß ich: Das ätherische Öl der Orangenschale mindert die Angst vor dem Zahnarzt.*

## **ORANGEN-KONFEKT**

Ich habe die Orangen gewaschen, halbiert und den Saft ausgepresst. Das Fruchtfleisch wird vorsichtig entfernt. Die weiße Haut sollte dranbleiben. Jetzt wird die Schale in Streifen geschnitten.

Dann gibt man die Streifen in einen Topf mit kaltem Wasser und bringt alles zum Kochen. Dann abgießen und ca. 3 x wiederholen, bis die Bitterstoffe weg sind.

Jetzt verrühre ich 300 g Zucker mit 120 ml Wasser in einem Topf und löse den Zucker im kochenden Wasser auf. Hitze reduzieren und die Orangenschalen hineingeben. 30 Minuten köcheln lassen. Danach abgießen und die Orangenstreifen auf ein Backpapier zum Trocknen geben.

Nach ca. 3 Stunden Trocknungszeit im geöffneten Backrohr (bei ca. 40 Grad C etwa 24 Stunden) werden sie dann in Zucker gewälzt.

Wer mag, taucht sie in flüssige Schokolade oder Goldglitter und lässt sie nochmals ein paar Stunden trocknen.