

Inhalt

Auf den Spuren der Hesperiden	9
Gegen die Pest und Vergiftung	9
Seit dem Mittelalter in Europa.....	10

Wirkung der Zitrone	11
Inhaltsstoffe	11
Bioflavonoide	11
Die Schale ist wichtig	12
Die weiße Haut	12
Zitronensäure.....	13
Vitamin C	13
Unser Körper funktioniert besser ...	14
Gegen Allergien	14
Die Haut zeigt's	14
Heilstoff für die Leber	14
Die Nährstoffmisere.....	14
Nahrungsergänzungsmittel?	15
Natürliches Vitamin C – optimal für den Körper.....	15
Lebendige Nahrung.....	17
Vitalität & Lebensfreude.....	17
Vorbeugung und Heilung	17

Körperpflege

Haare, Haut, Zähne und Nägel	18
Zitronen-Tonikwasser.....	18
Zitronen-Gurken-Wasser	18
Zitronensaft-Peeling.....	19
Zitronenschalen-Peeling.....	19

Cremen & Öle	19
Zitronen-Quarkmaske	19
Zitronen-Halspackung.....	20

Handpflege.....	20
Zitronen-Apfel-Handcreme	20

Die Haare.....	21
Zitronenshampoo	21
Natürlicher Aufheller	21
Zitronen-Haarkur.....	21

Heilmittel	23
Zähne profitieren von der Zitrone ..	23
Krampfadern, Besenreiser und Sommersprossen	23
Herpes, Ekzeme, Verbrennungen, Sonnenbrand, Insektenstiche.....	24
Mindestens 2 Zitronen täglich.....	24
Kampf den Viren & Bakterien	26
Zitroneninhalation	26
Der Erkältung keine Chance geben	26

Grippemittel	26
Halswickel mit Zitronenöl oder Zitronenessenz.....	27
Unterarmwickel	27
Brustwickel	27

Warenkunde.....	29
Kultivierung	29
Kübelpflanze.....	31
Blüten und Früchte.....	34
Die Unterschiede	34
Güteklasse.....	34
Auswahl	34
Reifegrad.....	34
Einkauf.....	35
Lagerung.....	35
»Bio-Zitronen«.....	35





Zitronen in der Küche	37
Schälen.....	37
Fruchthaut entfernen	37
Scheiben schneiden.....	37
Filetieren.....	37
Die Schale.....	37
Geriebene Zitronenschale	38
Die ganze Schale	38
Ausgehöhlte Zitronen	38
Gewürzzucker	38
Zitronenwasser	38
Würzen mit Zitrone	39
Bleich- & Garmittel.....	39
Konservieren.....	39
Das Fruchtfleisch.....	40
Öle, Essenzen, Destillate	40
Ätherisches Zitrusöl.....	40
Zitrusessenz.....	40

Rezepte

Zitronen oder Limetten in Salz	43
Zitronensenf.....	43
Zitronenöl.....	44
Zitronenessig.....	44
Zitronenlikör.....	45
Grog	46
Punsch.....	46
Glühwein	46
Weihnachtszitronen und -orangen.....	47
Süßsaure Limetten	48
Zitronenbowle der Basken	49
Gefüllte Zitronen.....	50
Zitronenfisch.....	50

Zitronenhühnchen	50
Zitronengelee	53
Zitronenmarmelade	53
Zitronencreme als Dessert	54
Zitronencreme als Füllung	54
Zitrus-Fruchtmus.....	54
Zitronenpunsch	56
Kräuterhonig aus Zitronenmelisse..	57
Zitronenkonfekt.....	57

Stoff des Lebens..... 59

Vitamin C	59
Zusammenfassung der Wirkung von Vitamin C.....	61
Muntermacher	61
Vitamin-C-Gehalt von Früchten und Gemüsesorten	62

Erfahrungen mit den goldenen Äpfeln aus dem Garten der Hesperiden

Power mit der Zitronenkur	70
Große Zitronenkur.....	70
Die kleine Kur	71

Überlieferung..... 72

Wiener Zitrustage..... 74

Freuden und Leiden eines Zitronenliebhabers

Index

78