Appelsin - Citrus sinensis

Appelsin - Citrus sinensis

Plante:

Et alltidgrønt tre som blir opp til 12 m høyt. Treet har få torner. Læraktige blad med søtere og mildere duft enn sitronblad. Blomstrer hele året med store, hvite og intenst duftende blomster. Et enkelt tre kan på et år gi 20 000 appelsiner. Frukten er egentlig et bær med hvitt, mykt innerskall og et læraktig, gult eller oransjefarget ytterskall. Appelsinfruktene høstes umodne. Appelsintrær må vokse i full sol, og ha tilgang på jevn fuktighet. De tåler ikke frost og kan derfor ikke dyrkes utendørs i Norge.

Bruk:

Av appelsintreet er det primært fruktene som nyttiggjøres, men blomstene kan kokes og brukes i mat, eller det kan lages te av dem. Fruktene kan spises rå, eller presses til saft (appelsinjuice). Fruktskallet brukes til å smaksette bakverk eller kan anvendes i appelsinmarmelade. Det utvinnes eteriske oljer av fruktskallet (appelsinessens), fra blomstene eller fra bladene (neroli petalae). Oljen fra fruktskallet utvinnes enten ved å presse skallet, eller ved destillasjon, og disse to fremstillingsmåtene gir oljer med ulike egenskaper. Destillert appelsinolje oksiderer raskt og tilsettes vanligvis antioksidanter når den framstilles. Appelsinoljen som omtales her er den som er fremstilt ved pressing av appelsinskall.

Virkning:

Gjelder presset eterisk olje: Oppfriskende, antiseptisk, bakteriedrepende, soppdrepende, betennelseshemmende, fremmer blodsirkulasjonen, blodtrykksenkende, antidepressiv, beroligende på nervene, stimulerende på fordøyelses- og lymfesystemet, og generelt styrkende.

Hjelper mot:

Dårlig fordøyelse, forstoppelse, magekatarr, reisesyke, kramper, kolikk, overvekt, væskeansamlinger, ødemer, cellulitt, bronkitt, forkjølelse, influensa, munnsår, nervøse spenninger og stressrelaterte plager.

Generelt:

Appelsiner inneholder vitamin A, B og C, kalsium, kopper, mangan, fosfor, kalium, sink, bioflavonoider, naturlig sukker og pektin. De er rike på antioksidanter og virker styrkende immunforsvaret. Appelsiner virker appetittvekkende, styrkende, blodrensende, vanndrivende og avførende. Det regnes som sunnere å spise hele appelsiner enn å drikke appelsinjuice.

© Viten.org

Appelsinolje er en av de mest solgte eteriske oljene. Duften fremstår som klar, frisk, varm og søt (som en nyskrellet appelsin), og sies å være verdens mest elskede. Oljen fremstilles ved pressing av fruktskall og fruktvegg. Disse delene av appelsinen inneholder 0,3 – 2% eterisk olje. Appelsinolje er tyntflytende og svært lett, og har en farge som varierer fra lyst til mørkt oransje. Produksjon av olje foregår i mange land i Europa, Asia, Afrika og Amerika.

Appelsinolje brukes for å parfymere vaskemidler, kremer og kosmetikk slik at de får en duft av sitrus. Når duften av appelsin sprer seg i et rom, løfter den sinnstemningen ved stress, uro, depresjoner og spenning, og man blir glad av duften. I Asia og Midtøsten har appelsin fra gammelt av blitt ansett for å være et bra middel mot melankoli.

Brukt i hudprodukter virker appelsinolje antiseptisk og hemmer veksten av både på bakterier og sopp. Den øker blodsirkulasjonen, noe som har en opplivende effekt. Oljen passer best for normal og fet hud, og sies å være stimulerende for hårbunnen. Brukt i massasje kan oljen være både oppfriskende og avslappende. Den stimulerer blod- og lymfesirkulasjonen, noe som kan være til hjelp ved væskeansamlinger i kroppen, for eksempel ødemer og cellulitter. Appelsinolje er også generelt god for fordøyelsen. Plages man med forstoppelse, tarmgass, kolikk, magekatarr, kvalme eller reisesyke kan man bruke oljen i en massasjeolje, der man masserer mageregionen med sirkelformede bevegelser.

Andre navn:

- Rutaceae - Rutefamilien (citrusfamilien)
- Latin: Citrus sinensis
- Engelsk: Orange
- Norsk: Appelsin
- Svensk: Apelsin
- Dansk: Appelsin
- Tysk: Apfelsine
- Fransk: Orange
- Spansk: Naranjo

© Viten.org