

L'arancia e la vitamina C

L'arancia è un agrume prezioso grazie all'alto contenuto di vitamina C. La produzione nazionale proviene principalmente dalla Sicilia, ma la sua origine è del Sud Est Asiatico, tra Cina e Indovina, dove è coltivato da molti secoli. L'arancio (*Citrus Sinensis*) si diffuse poi nel bacino del Mediterraneo in tempi remoti e fu introdotto in America da Cristoforo Colombo, alla fine del XV secolo. Oggi

Tantissime le proprietà terapeutiche dell'arancia per la nostra salute, soprattutto in termini di prevenzione, a partire dalla vitamina C, ma anche i flavonoidi contenuti nel frutto che sono immunostimolanti. La vitamina C è essenziale per rafforzare la resistenza alle infezioni, sia come antiossidante, sia perché permette un miglior assorbimento del ferro. Previene il cancro: come è emerso da alcuni studi chi consuma molte arance a altri agrumi è meno esposto al rischio di tumori, soprattutto quello dello stomaco. Le arance sono ricche di pectina, un tipo di fibra solubile che riduce il colesterolo, in particolare l'LDL, quello "nocivo". Può rafforzare i capillari venosi: i flavonoidi e la vitamina C presenti nelle arance rafforzano le pareti cellulari, favorendo la circolazione.

Diverse anche le varietà, dalla pregiata Tarocco, "pigmentata" e dolce, disponibile sul mercato da metà dicembre a tutto maggio. "Moro" è un'arancia sanguigna, con polpa rossa, ricca di succo. Particolarmente adatta per le spremute: varietà tipicamente italiana, è sul mercato tra dicembre e febbraio. Sanguinello è più piccola e più rossa della mora, ma ugualmente adatta per le spremute. Navel comprende un gruppo di arance "bionde" (Navelina, Washington Navel e Navelate) caratterizzate dalla buccia uniformemente colorata e dalla forma regolarmente sferica. Arrivano a ottobre e ci accompagnano fino a maggio.

In genere tutte le arance in un luogo fresco si mantengono una settimana e per evitare che la buccia si ammacchi ed intacchi anche la polpa, è sufficiente non ammassarle tutte insieme, consiglio valido peraltro per ogni tipo di frutto. Se volete *pelarle al vivo*, sbucciatele andando a fondo con un coltellino, cercando di eliminare il più possibile sia la parte bianca della scorza, sia la pellicina fino ad arrivare alla polpa: poi con la punta del coltello separate uno spicchio alla volta, vedrete che la pellicina della polpa che divide gli spicchi verrà via facilmente. Il succo delle arance è molto utile in cucina per sgrassare ed aromatizzare volatili, carne di maiale e pesci bianchi. Si possono realizzare con il contributo dell'arancio diverse preparazioni, anche perché tra succo e polpa si abbina davvero con tutto. Quella che vi suggeriamo è una ricetta infatti che utilizza altri frutti, verdure e pesce, una vera insalata della salute. Per la salsa, in una terrina versate 1 yogurt naturale, il succo di un limone, un pizzico di sale e pepe. Intanto sbucciate una mela renetta tagliandola a fette abbastanza grandi e poi a cubetti. L'arancia va sbucciata, e vanno tolti i semi da ogni spicchio cercando di non intaccare la polpa. Occorre anche mazzetto di ravanelli: pulirli, pulirli, lavarli passandoli sotto l'acqua corrente e tagliarli a fettine. Fate lo stesso con una mezza costa di sedano bianco. Poi sminuzzate qualche gheriglio di noce. Infine lavate delle foglie di lattuga e tagliatele grossolanamente. Unite tutti gli ingredienti in una insalatiera, aggiungendo delle olive verdi tagliate a lamelle e moscardini e polipetti affettati. La salsa preparata in precedenza va versata sopra oppure la si può servire a parte.