

L'arancia

L'**arancio** è un albero originario della Cina e del Giappone, che si è diffuso in diverse aree del **Mediterraneo** quali Spagna, Grecia ed Italia, dove è stato introdotto dapprima dagli arabi ed in seguito dai mercanti genovesi.

Oggi l'arancia è **l'agrume più diffuso al mondo**, e se ne coltivano centinaia di **varietà** principalmente a **polpa bionda**. In alcune aree europee, in particolare la Sicilia Orientale, sono diffuse **varietà sanguigne**, pregiate e dolci, oggi particolarmente rivalutate per le accentuate valenze salutistiche.



Le arance sono prevalentemente un **frutto invernale**, in quanto maturano da novembre fino a primavera. I primi frutti si raccolgono nel **mese di novembre** (Navelina) e gli ultimi attorno a giugno-luglio (Valencia). La definizione "**Arancia rossa di Sicilia**" è usata per individuare le varietà di arance a polpa rossa (Moro, Tarocco e Sanguinello) che rispettano quanto previsto nel disciplinare "Arancia rossa di Sicilia IGP" (Indicazione Geografica Protetta).

Le proprietà

L'arancia non è soltanto buona da mangiare, energetica e dissetante, ma è anche uno dei frutti dalle maggiori proprietà salutari per il nostro organismo.

Le arance sono infatti un'ottima fonte di **vitamine**, soprattutto la C e la A, seguite da buona parte delle vitamine del gruppo B (in particolare Tiamina, Riboflavina e Niacina).

Sono caratterizzate inoltre da un elevato contenuto in **bioflavonoidi**, sostanze che, assieme alla **vitamina C**, ricoprono un importante ruolo nel potenziamento delle **difese immunitarie** e costituiscono un ottimo coadiuvante nella prevenzione delle tipiche malattie invernali da raffreddamento. Numerosissimi studi scientifici confermano che queste sostanze benefiche hanno proprietà che spaziano da quelle antiossidanti ed antinvecchiamento, a quelle anticancerogene.

Un ruolo importante è svolto dai sopracitati **bioflavonoidi**, detti anche flavonoidi o vitamina C2, i pigmenti che danno il colore ai vegetali e che differiscono da frutto a frutto e da foglia a foglia, sia come tipo di flavonoidi sia in quantità e potere antiossidante. La loro **scoperta** si deve allo scienziato ungherese Albert Szent-Gyorgyi, lo scopritore della vitamina C (premio Nobel nel 1937), il quale osservò che i bioflavonoidi hanno un effetto sinergico con la vitamina C, e hanno grande importanza nel rafforzare i vasi sanguigni.

Un gruppo specifico di flavonoidi, gli **antociani**, responsabili dei colori rosso, blu e violetto di ortaggi e frutta, secondo le ultime ricerche scientifiche sarebbero dei pilastri della salute, capaci di limitare l'impatto di malattie cardiovascolari e tumori, oltre ad essere un antidoto naturale contro l'invecchiamento grazie alle proprietà ossidanti.

Nuovi studi, come quello condotto da un gruppo di ricercatori canadesi dell'University of Western Ontario, dimostrano che un particolare flavonoide derivato dagli agrumi, la **naringenina**, aiuta a **prevenire l'aumento di peso** e altri sintomi della sindrome metabolica. I ricercatori suggeriscono quindi succo di arancia, limone o pompelmo **contro obesità, sindrome metabolica, diabete 2**.

Il consumo di 2-3 arance o di una spremuta al giorno consente di provvedere al necessario **fabbisogno quotidiano della preziosa vitamina C**. L'uso di **arance rosse** permette quindi di fare il pieno di vitamina C., flavonoidi e antociani!

Ed è utile sapere che vitamina C e bioflavonoidi si trovano in abbondanza anche nella **polpa bianca** degli agrumi, che normalmente viene scartata. Il callo bianco sotto la buccia dell'arancio contiene inoltre una discreta quantità di fibra alimentare solubile.

Il **succo delle arance** è molto utile inoltre in cucina per sgrassare ed aromatizzare carni di maiale e pesci. Da provare, inoltre, il gusto di un **piatto povero** della tradizione siciliana: l'**insalata di arance**, cipolla e olive nere condita con sale e olio extravergine di oliva.

Valori nutrizionali per 100g di arance

Parte edibile	%	80
Acqua	g	87.2
Proteine	g	0.7
Lipidi	g	0.20
Carboidrati disponibili	g	7.8
Amido	g	0.0
Zuccheri solubili	g	7.8
Fibra alimentare	g	0.6
Energia	Kcal	34
	Kj	142
Sodio	mg	1.9
Potassio	mg	186.2
Ferro	mg	0.2
Calcio	mg	49.0
Fosforo	mg	22.0
Tiamina	mg	0.1
Riboflavina	mg	0.0
Niacina	mg	0.2
Vitamina A retinolo eq.	Ug	71.0
Vitamina C	mg	50.0
Colesterolo	mg	0.0