



## ARANCE

Grazie alla sua capacità di adattarsi a condizioni ambientali diverse, l'arancia è oggi l'agrume più diffuso nel mondo.

È abbastanza certo che furono gli Arabi ad introdurla in Sicilia dove oggi se ne coltivano più di venti varietà come frutto da tavola e altrettante per spremuta. Molto note e apprezzate le arance rosse IGP di Sicilia, coltivate nelle aree del catanese e siracusano, e le arance bionde DOP di Ribera.

**Proprietà:** dal punto di vista nutrizionale non c'è differenza tra le diverse varietà, quello che cambia è il colore della polpa, della scorza e del sapore più o meno dolce.

Le arance sono un ottimo rimedio contro gli stadi d'inappetenza e sono ricchissime di vitamina C che serve non solo a combattere raffreddori e forme influenzali, ma anche per stimolare l'attività cerebrale, favorire la digestione e alleviare i dolori di stomaco. Grazie ad una buona quantità di fibre le arance aiutano a regolare l'attività intestinale, inoltre combattono l'invecchiamento cellulare e rafforzano il sistema immunitario.

Composizione chimica (%) e valore energetico per 100 gr di parte edibile	
Proteine	8%
Lipidi	5%
Carboidrati	87%
Calorie	34

Fonte INRAN



**Lo sapevi che:** risale ai tempi delle crociate l'usanza di impiegare i fiori d'arancio per addobbare gli abiti delle spose. Il giorno delle nozze i cavalieri regalavano alla propria sposa i fiori d'arancio cui le tradizioni saracene attribuivano valore di fecondità.

## VARIETÀ

### *Arance a polpa bionda*



**NAVEL** Il gruppo delle arance bionde Navel è caratterizzata da una escrescenza nella parte inferiore chiamata ombelico o Navel: è un piccolo frutto che si sviluppa all'interno dell'arancia. La maturazione inizia a metà ottobre con la **Navelina** e a gennaio con la **Washington Navel**. La Navelina ha produttività costante, frutti di pezzatura media che resistono a lungo sulla pianta. La maturazione della **Navelate** e della **Lane Late** è un po' ritardata e i frutti maturi hanno una buona resistenza sull'albero fino ad aprile-maggio. Le Navel hanno meno succo e sono indicate prevalentemente per il mercato del fresco.



**OVALE** Il frutto, che prende il nome dalla sua forma, entra in maturazione nel mese di aprile e viene commercializzato sino ai primi di giugno di luglio. La buccia è molto sottile e si presenta di colore giallo-arancio. Le maggiori aree produttive si concentrano in Sicilia e in Calabria (non a caso questa varietà è più conosciuta come Ovale Calabrese) La polpa è di colore arancio-biondo e priva di semi, ed ha un'elevata resa in succo.



**VALENCIA** Coltivata prevalentemente in Calabria ma anche in Sicilia, questa varietà si matura a fine aprile. Ha forma sferica, la buccia è di medio spessore e di colore arancio-chiaro. La polpa colore arancio-biondo è molto succosa e senza semi.

### *Arance a polpa rossa*



**TAROCCO** è disponibile sul mercato da metà dicembre a tutto maggio. Il profumo e la dolcezza della polpa, oltre che la ricchezza di succo, ne fanno una delle varietà più richieste tra gli estimatori delle "arance pigmentate". Varietà tipica della Sicilia è adatta sia al consumo a spicchi che alle spremute.



**MORO** è disponibile sul mercato dalla prima decade di dicembre a tutto febbraio. La presenza nella polpa di particolari pigmenti, gli antociani, conferisce al succo del Moro un caratteristico colore rosso intenso. Particolarmente succosa, la varietà Moro è ideale per le spremute.