

L'arancia, una spremuta ricca di vitamine

10 Luglio 2015



Originario della Cina e del sud-est asiatico, questo tipico frutto invernale sarebbe stato importato in Europa solo nel XIV secolo da marinai portoghesi. Tuttavia alcuni testi anticomani ne parlano già nel I secolo; veniva coltivata in Sicilia e dove era chiamato melarancia, il che potrebbe significare che il frutto avesse raggiunto l'Europa via terra. Potrebbero essere corrette entrambe le teorie. Probabilmente l'arancio giunse davvero in Europa per la via della seta, ma la coltivazione prese piede solo nella calda Sicilia, dove la sua diffusione si arenò. Solo dopo secoli venne riscoperto dai marinai portoghesi.

Da notare che a Roma, nel chiostro del convento di Santa Sabina all'Aventino è presente una pianta di arancio dolce che secondo la tradizione domenicana è stata portata e piantata da San Domenico nel 1220 circa. La leggenda non specifica se il santo avesse portato la pianta dal Portogallo o dalla Sicilia, dove essa era giunta al seguito della conquista arabo-berbera. Novembre è la stagione ideale per gustare gli agrumi e in particolare le arance che, a sorpresa, sono anche delle ottime alleate del peso forma: l'80-90% della loro consistenza infatti è fornita dall'acqua, cui poi si aggiungono fruttosio, una buona percentuale di sali minerali e di vitamine (a cominciare dalla C, ma anche del gruppo B e P), molti acidi organici (tra i quali l'acido citrico) e fibre.

Le arance sono le più gettonate tra tutti gli agrumi, e si trovano con molta facilità dai primi giorni di novembre fino a primavera inoltrata. Poco caloriche (circa 35-40 calorie per etto), le arance sono suddivise in due grandi gruppi: le pigmentate, con le varietà tarocco, moro e sanguinello: ideali da spremere. le bionde, con le varietà naveline, ovale, valencia: ottime da mangiare.

Screwdriver:

- Ingredienti:
- 12cl succo di arancia;
- 6cl vodka

Preparazione:

riempire un bicchiere con del ghiaccio e versare all'interno la spremuta e la vodka.

Inserire una cannuccia e guarnire con una “rondella” di arancia.