



## L'arancia

Fra i tanti argomenti che possono essere inclusi in questa pagina, riteniamo che quelli che riguardano la nostra alimentazione debbano essere presi in considerazione, perché ci permettono di capire quali sono gli alimenti che vengono considerati indispensabili al nostro organismo e che ci mantengono in forma. Cominciamo con gli agrumi ed in modo particolare con l'arancia che ci fornisce energia mantenendoci giovani: favorisce infatti l'attività delle cellule stimolando il ricambio cellulare e, inoltre, fortifica il sistema nervoso. Contiene in abbondanza vitamina C, ma anche le vitamine A e B ed è ricca di sali minerali tra cui calcio, fosforo, potassio, sodio e magnesio. Contiene poco zucchero, quindi è indicata anche per i diabetici. L'arancia ha un alto contenuto d'acqua, pertanto è utile come dissetante. È indicata anche per le diete dimagranti e a questo scopo è meglio consumarla a spicchi piuttosto che sotto forma di spremuta. La polpa, infatti, più ricca di fibre, ci dà il senso di sazietà.

Dal punto di vista delle proprietà nutritive non vi è differenza tra le arance bionde, quelle rosse e quelle amare.

### **Come consumarla**

L'arancia è una vera e propria cura naturale: dopo una malattia o per disintossicarsi sarà bene mangiarne in abbondanza al mattino, a digiuno, o prima degli altri pasti. La si può consumare anche la sera, contrariamente a quanto afferma il detto popolare, secondo il quale l'arancia è "oro al mattino, argento a mezzogiorno e piombo la sera". La scorza dell'arancia stimola la secrezione gastrica e quella digestiva: basta bere prima dei pasti un infuso preparato lasciando per 10 minuti, in una tazza di acqua bollente, qualche scorza d'arancio e un cucchiaino di menta. Anche i fiori d'arancio hanno preziose proprietà terapeutiche e possono entrare a far parte di molte tisane, con azione calmante.

L'olio essenziale d'arancia, ottenuto dalla pressione delle bucce dopo averle private della parte bianca, è usato per la preparazione di alcuni dolci, tra i quali la pastiera napoletana. In aromaterapia è raccomandato perché ha un'azione calmante, rinforza il sistema nervoso e rigenera la pelle. Attenzione, però, a non usarlo direttamente sulla pelle, ma diluirlo con altri oli di semina (come quello di mandorle dolci o di jojoba). Le arance amare sono molto indicate per preparare liquori, canditi e marmellate particolarmente gustose. Purtroppo, questa varietà di arancia non si trova molto

facilmente in commercio, ma viene utilizzata solo a livello industriale per la preparazione dei profumi.

L'olio essenziale che viene estratto dai suoi fiori è detto Neroli dal nome di una principessa siciliana che ne faceva largo uso come profumo. Attualmente, è molto impiegato in aromoterapia, per le sue virtù riequilibranti sul sistema nervoso ed esaltanti la sensualità.

Valori nutrizionali per 100 g di prodotto netto

vit. C 51 mg

vit. A 71 mcg

vit. B, 0,06 mg

vit. B2 0,05 mg

calcio 35 mg

fosforo 22 mg

calorie 35