

CIRFOOD

Energizziamoci!



Dove le coltiviamo?

L'**arancio** è una pianta che mette allegria, soprattutto quando è **carica di frutti nel pieno dell'inverno**.

L'arancio è originario dei paesi tropicali e subtropicali, dove il frutto maturo è **verde**.

In Italia le arance sono arancioni perché la temperatura fra il giorno e la notte è diversa e il freddo colora la buccia di arancio.

Le preziose proprietà, scopriamole insieme!

La buccia è arancione ma la polpa può essere "bionda" o "rossa". A cambiare il colore della polpa è sempre il freddo della notte. Per proteggersi dalle basse temperature l'arancia produce delle sostanze (fra cui gli antociani) che la colorano di rosso.

Entrambe contengono vitamina A, B1, B2, vitamina C, sali minerali e zuccheri.

Possiedono componenti nutrizionali ben equilibrate, di pronta assimilazione e di facile digeribilità.

Pensate che basta una sola arancia per soddisfare il fabbisogno quotidiano di vitamina C, prezioso antiossidante che contribuisce al potenziamento delle nostre difese immunitarie.

Buone da bere... buone da mangiare!

Possono essere consumate fresche dopo i pasti o come spremuta per un gustoso spuntino, eventualmente accompagnata da un pacchetto di crackers o biscotti.

Ma si può anche cucinare con l'arancia!

Grazie alla polpa croccante e all'alta percentuale di succo sono molto resistenti alla cottura. Inoltre essendo prive di semi e di trattamenti chimici, possono essere utilizzate nella loro interezza.

Sono ottime se insaporite con olio extra vergine di oliva e accompagnano bene ortaggi come carciofi, finocchi, radicchio e insalata, arricchendone il gusto. Sono anche un ottimo condimento per il pesce (orate, branzini, sgombri) e carne (soprattutto suino, avicola), ideali, infine, per marinare molluschi e crostacei.

E le bucce? Cosa ne facciamo?

Possiamo pulirle bene e farle seccare (per future tisane!) o semplicemente svuotarle e utilizzarle per costruire mangiatoie per animali!

Pensate che tanto tempo fa, i nostri nonni le buttavano nel camino acceso, per profumare l'aria.

