

Gennaio: il mese delle arance

Il citrus aurantium, ossia l'arancio, è un albero da frutto che appartiene al genere Citrus (famiglia Rutaceae) e il suo frutto è chiamato arancia. Per trovare l'origine del nome bisogna risalire alla mitologia greca in cui si parla di questo frutto e di come questi alberi crescessero nel giardino delle Esperidi, tre bellissime fanciulle, figlie di Atlante e della Notte. L'origine dell'albero si fa risalire alla Cina e al Giappone, ma è anche facile trovarlo in Spagna, Grecia e Italia, dove è stato importato prima dagli arabi ed in seguito dai mercanti genovesi. Si ritiene che sia stato diffuso in Italia nel XIV sec, in particolare in Sicilia, dove da allora gli aranceti rappresentano il caratteristico paesaggio delle campagne.



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), 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.

Proprietà benefiche

Le arance rappresentano una importante fonte di vitamine: soprattutto la C e la A, ma anche una larga parte di quelle del gruppo B, (in particolare Tiamina, Riboflavina e oltre alla vitamina PP ovvero la Niacina) e **per il fabbisogno giornaliero di vitamina C, basta consumare 2 o 3 arance al giorno.**

La vitamina C è importante innanzitutto perché contribuisce a rafforzare il sistema immunitario e aiuta a prevenire raffreddori e malattie da raffreddamento. Ma non è tutto: le arance "vantano" anche un elevato contenuto di bioflavonoidi, sostanze che assieme alla vitamina C, sono molto importanti soprattutto per la **ricostituzione del collagene del tessuto connettivo**. Per questo motivo possono favorire il **rafforzamento delle ossa e dei denti, ma anche delle cartilagini, tendini e legamenti.**

Anche a livello di connettivo delle pareti dei vasi sanguigni, il binomio tra vitamina C e Bioflavonoidi può aiutare nella **prevenzione della fragilità capillare e può migliorare in generale il flusso venoso.**

Inoltre la qualità "rossa" delle arance è molto ricca di antocianine in grado di contrastare con successo, gli stati infiammatori. La vitamina C contenuta nell'arancia ha evidenziato, oltre a ciò, **proprietà antianemiche poiché favorisce l'assorbimento del ferro, utile per la formazione dei globuli rossi.**

E ancora: l'arancia è particolarmente ricca di terpeni che, assunti regolarmente in una dieta ricca di frutta e verdura, si sono rivelati molto efficaci nella **prevenzione dei tumori del colon e del retto**. Tra i terpeni occorre ricordare il limonene, contenuto nella buccia delle arance, dei limoni e dei pompelmi che, grazie alla sua capacità di contrastare gli effetti degli estrogeni, aiuta a proteggere dal cancro alla mammella.

Di questo frutto non si spreca veramente nulla poiché anche la scorza bianca interna, contiene una discreta quantità di fibra alimentare solubile, che funge da vero e proprio equilibratore nella regolazione dell'assorbimento degli zuccheri, dei grassi e delle proteine. Ecco la ricetta per una tisana contro l'inappetenza e per favorire la digestione: cuocere in un litro di acqua due o tre bucce d'arancia e gustare prima o dopo i pasti, eventualmente dolcificare con una punta di miele.