Cesoia& Rastrello di M&M La Arancia

Inviato da Marista Urru
domenica 05 febbraio 2012

Alzi la mano chi non conosce tutto, o quasi, delle arance!

Questo noto frutto è originario della Cina, i portoghesi, assaggiata la spremuta, decisero di portarla in Europa, questo accadeva nel XV secolo, giorno più giorno meno.

Ma non voglio decantare le virtù delle arance!

Sappiamo che è della famiglia degli agrumi (genere Citrus), di cui se ne conoscono tante varietà: mandarini, mandaranci, mapo, clementine, limoni, arance amare, arance bionde, arance rosse … ne mancano? Aggiungetene voi!

Dai fiori dell’arancio amaro (Melangelo) si ricava l’essenza di neroli.

Questa sostanza viene utilizzata per profumi e acqua di colonia.

Ricca fonte di Vitamina C, l’arancio è indicato nell’età dello sviluppo, utile negli stati di anemia, di decalcificazione e di mancanza di fosforo, quindi non solo nell’adolescenza ma anche in tarda età quando gli acciacchi diventano più importanti.

L’essenza di Neroli ha un’azione calmante sul sistema nervoso, è un valido aiuto per il fegato.

Ergo: CONSUMIAMO TANTE ARANCE!

In insalata : privato dalla pellicina bianca, tagliato a rondelle e condito con olio e sale

In succo: Spremuto utilizzando anche la polpa ancora ricca del prezioso liquido,

In cucina per varie pietanze (impreziosendo il comune pollo in alternativa alla più costosa anatra, un ottimo risotto con bresaola e succo di arancia …)

E’ inverno, la natura pensa alla nostra salute regalandoci i colori del sole: l’arancione! Questo colore lo troviamo nelle carote, zucche, cachi, e tutti gli agrumi di colore arancio

Questi frutti sono fonte importante Vitamine e sali minerali, contengono il Beta Carotene in quantità ottimale per la salute della nostra pelle.

Ogni regione italiana ci tramanda le proprie specialità:

in Piemonte minestra di riso e zucca,

Lombardia: tortelli di zucca e zucca fritta,

l’Emilia Romagna ci stupisce con il pane di zucca,

In Trentino la strepitosa torta di carote,

in Basilicata la zuppa con le zucche lunghe,

che dire della Sicilia con la sua celebre insalata di arance!

La Sardegna si limita (si fa per dire) ai canditi di scorza di arancia, ma non basta perché le scorze grattugiate degli agrumi vengono aggiunte per aromatizzare i ripieni di ricotta, la pasticceria in genere (pardulas, crugujoisi ecc.)

I fiori di zucchina, sempre di colore arancio, sono ottimi, immersi in una pastella leggera e fritti in olio ben caldo.

Fonte : http://astrogiardino.wordpress.com/2012/01/28/arancia/