

Arancio (*Citrus Aurantium*) Famiglia Rutacee. In Italiano arancio; il frutto: arancia, portogallo (anche nel dialetto di quasi tutte le regioni, con sfumature diverse).



Fiore d'arancio (zagara)



arancio amaro

Descrizione: La pianta è un albero avente chioma compatta, larga, rotondeggiante, simmetrica; può raggiungere i 10 o 12 metri d'altezza; le foglie sono ovali, lucide, lisce, carnose e coriacee; i fiori (zagare) sono bianchi e molto profumati, sono singoli o riuniti a grappolo; la fioritura è in primavera, la maturazione dei frutti in autunno e poiché avviene molto lentamente può succedere che su una pianta si trovino frutti della fioritura precedente e fiori della nuova stagione. I rami hanno altri rametti che possono essere spinosi, specie nella varietà amara.

In cucina si usa la varietà dolce, mentre in medicina si utilizza di più la varietà amara.

L'arancia contiene molta Vitamina C, ma anche Vitamine A e B (Tiamina e Riboflavina), Vitamina PP (Niacina), linalolo, geraniolo, nerolo, etere metilico, esperidina, sinefrina, zuccheri, minerali.

Proprietà: sedativo, antispasmodico, ipnotico leggero, stomachico, vermifugo, febbrifugo, diminuisce l'ampiezza delle contrazioni cardiache.

Dalla buccia (specie dall'arancia amara) si estrae un olio essenziale detto *Neroli* costituito da *limonene*, ottimo antinfiammatorio, disinfettante ed usato nell'industria farmaceutica come aromatizzante, per preparare liquori.

Gli estratti e gli infusi a base di foglie e fiori d'arancio amaro stimolano la secrezione gastrica, favoriscono l'assorbimento del ferro, combattono la cellulite, combattono l'accumulo di grassi.

Però la presenza di una sostanza il monoterpene (*delta-3-carene*) fa in modo di essere controindicati a chi soffre di ulcera peptica e ai soggetti che assumono medicinali in associazione con i FANS.

Oltre all'olio essenziale, si estrae l'essenza di zagara, molto usato per preparare cosmetici e il terpene d'arancia, un liquido incolore ottenuto dalla distillazione dell'essenza d'arancia, usato nella fabbricazione di vernici.

L'*infuso* può essere fatto con fiori o con foglie: gr 5 di fiori (se con foglie gr20) in 250 gr di acqua bollente in infusione per 10 minuti, combatte l'insonnia; lo stesso fatto con le scorze è un ottimo coadiuvante per la digestione.

In cucina è utilizzata l'arancia dolce, sia da mangiare come frutta, sia per preparare alcuni piatti come l'anatra all'arancia o le sarde a beccafico o in tortiera, sia per preparare l'insalata di arance, che, in passato, costituiva una vera leccornia ed era il piatto principe della devozione della Tavola di San Giuseppe in uso in gran parte d'Italia, indistintamente da nord a sud.

Insalata d'arance: (contorno) 4 arance belle grosse, tagliate a fette spesse mezzo centimetro, poste in piatto di portata e condite con un pizzico di sale ed un goccino d'olio extravergine d'oliva.

Sarde a beccafico: (antipasto o secondo piatto) 400 gr di sarde fresche, 70 gr di formaggio pecorino semistagionato, pangrattato, un uovo, il succo di 2 arance spremute, una spruzzatina di pepe, olio extravergine d'oliva.

Lavare le sarde e liberarle della testa e della lisca; tagliare il formaggio a pezzetti di 1 cm di spessore per 4 cm di lunghezza.

Si prendono le sarde aperte come per farne cotolette, si immerge ciascuna nel pangrattato, vi si inserisce un pezzetto di formaggio, si chiude con uno stecchino come per farne un involtino, si passa nell'uovo battuto.

Si prende una padella vi si versa un mezzo bicchiere di olio e si fanno indorare le sarde per qualche minuto; quindi si versa il succo d'arancia eventualmente allungandolo con un mezzo bicchiere d'acqua, si dà una spruzzatina di pepe o di erba pepe(timo), si copre con un coperchio e si lascia cuocere per una diecina di minuti a fuoco lento, facendo attenzione affinché il liquido non asciughi completamente.

Sarde in tortiera: 700 gr di sarde, mollica di pane raffermo gr 100, un cucchiaino di origano, 1 spicchio d'aglio, 1 grattatina di noce moscata, un ciuffo di prezzemolo, una spruzzatina di pepe, 2 gherigli di noci tritate, 5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, il succo di 3 arance dolci, un pizzico di sale fino.

Si prepara la mollica di pane con aglio tritato finemente, prezzemolo tritato, una grattatina di noce moscata, una spruzzatina di pepe. In una casseruola si versa sul fondo l'olio, si distendono le sarde e si coprono con uno strato di mollica, quindi con le noci tritate; si versa il succo d'arancia (se insuggeriente si può allungare con un po' d'acqua), un pizzico di sale, e si passa al forno per una quindicina di minuti.

ATTENZIONE!!! Gli usi e le applicazioni sono indicati solo a mero scopo informativo, per cui si declinano tutte le responsabilità sul loro utilizzo a scopo curativo, estetico, alimentare, per i cui usi bisogna sempre richiedere il consiglio del medico farmacologo.

