

## L'arancia (*Citrus sinensis*)

01 febbraio 2013

L'etimologia del termine arancia è di derivazione araba, dal persiano narang, che risale probabilmente al sanscrito nagarañja, frutto prediletto dagli elefanti).

L'arancio è un albero da frutto del genere *Citrus* (della famiglia delle Rutacee), tipico dei climi caldi, appartenente al gruppo degli agrumi. Comprende l'arancio dolce (*Citrus aurantium*, var. *sinensis* = var. *auleis*) e l'arancio amaro (*Citrus aurantium*, var. *amara*).

L'arancio dolce è originario della Cina ed è diffuso nelle regioni mediterranee, negli U.S.A. e nell'America Meridionale; ha foglie ovali, coriacee, un poco crenate.

Secondo il colore della polpa si distinguono cultivar bionde o sanguigne (quest'ultime, contrariamente alla norma, hanno polpa per nulla acida). Tra le cultivar bionde le principali sono: Biondo comune, Belladonna, Navel, Navelina, Washington Navel, Valencia late e Ovale-Calabrese (la più tardiva); tra le sanguigne: Moro, Sanguinello comune, Sanguinello moscato, Sanguigno e Tarocco. L'arancio richiede un clima non freddo d'inverno per cui in Italia viene coltivato nella zona mediterranea (specialmente in Sicilia, Calabria e Campania), innestando le cultivar sull'arancio amaro. Il periodo di raccolta interessa oltre sette mesi dell'anno, da ottobre con le cultivar Navelina e Newhall, fino all'inizio di giugno con il Valencia e l'Ovale. Tuttavia, il periodo in cui si concentra la maggior produzione è quello compreso da dicembre a marzo, con le varietà Moro e Tarocco.

L'arancio amaro, detto anche arancio forte, melangolo, cetrangolo o cedrangolo, originario dell'Asia sud-orientale, si distingue da quello dolce essenzialmente per le lunghe spine, per il picciuolo alato e per il più intenso profumo delle foglie, dei fiori e dei frutti che, in genere non commestibili, sono ricchi di semi. In funzione della varietà, le arance sono disponibili tutto l'inverno, da novembre fino ad aprile. L'interno può essere consumato allo stato fresco, a spicchi o in spremute, ovvero come ingredienti di insalate o come guarnizioni. Possono essere cucinate quali costituenti di raffinati piatti in agro-dolce. L'arancia è usata, inoltre, per bevande, liquori e frutta candita.

Dall'arancia si ricavano varie essenze: l'essenza od olio essenziale di arancia si ottiene per spremitura delle bucce, che la contengono abbondantemente in sacche oleifere sottocutanee. La composizione chimica dell'essenza di arancia è complessa in quanto intervengono oltre 30 diversi composti, tra cui il citrale, il citronellale, il citrinellolo e il geraniolo, liberi e sotto forma di esteri formici, acetici e butirrici, l'acetato di banile e inoltre terpeni quali i pineni, il fellandrene, ecc.. L'essenza privata dei terpeni (deterpenata) è di aroma più fine e più facilmente solubile, per cui viene preferita in vari impieghi. Commercialmente si distingue l'essenza di arancio dolce da quella dell'arancio amaro di aroma alquanto diverso. Una composizione chimica e un aroma assai diversi presenta l'essenza di fior d'arancio, ottenuta per distillazione in corrente di vapore dei fiori dell'arancio amaro.

I diversi tipi di essenza di arancio trovano largo impiego come aromatizzanti di prodotti alimentari diversi e di altri prodotti.

### COMPOSIZIONE CHIMICA DELL'ARANCIA

Unità di misura

VALORE per 100 g. di parte edibile

Parte edibile

%

80

Acqua

g.

87,2

Proteine

g.

0,7

Lipidi

g.

0,2

Glucidi:

disponibili

g.

7,8

amido

g.

0

solubili

g.

7,8

fibra

g.

0,6

Energia:

Kcal

Kj

34

142

Sodio

mg.

3

Potassio

mg.

200

Ferro

mg.

0,2

Calcio mg. 32

mg.

49

Fosforo

mg.

22

Tiamina (vit. B1)

mg.

0,06

Riboflavina (vit. B2) mg. 0,07

mg. 0,07

0,05

Niacina (vit. PP)

mg. 0,3

0,2

Vitamina A retinolo eq.

mcg.

71

Vitamina C

mg.

50

(Fonte: Istituto Nazionale della Nutrizione)