



L'arancia, frutto delizioso e ricco di acido ascorbico, è prodotto dall'albero dell'arancio detto (*Citrus Sinensis*), originario della Cina, Indocina ed altri paesi del Sud Est asiatico. Vasco de Gama, alla fine del Quattrocento, al rientro da uno dei suoi viaggi in Oriente, portò in Europa un albero di arance dolci, dal quale, ebbero origine tutti gli aranci europei.

In questa zona si producono *arance rosse (tarocco-sanguinello)*, *arance bionde (navel)*, le quali hanno un calendario di maturazione molto scalare, che si estende da novembre a maggio.

**Arancia Tarocco** - Si riconosce per la buccia molto liscia di colore giallo arancio e per le molteplici sfumature rossastre. La polpa, contiene succo dal gusto dolce-acidulo ed è ricca di antocianine e vitamine, tra cui la Vitamina C.

**Arancia Sanguinello** - Frutto tardivo ( febbraio-marzo), con la buccia compatta e la polpa dolce con screziature sanguigne.

**Arancia Navel** - Si tratta di un gruppo di arance (Navelina, Washington Navel e Navelate) caratterizzato dalla buccia uniformemente colorata e dalla forma sferica. Le arance Navel sono disponibili sul mercato da Ottobre a fine maggio. È un'arancia molto diffusa ed apprezzata per la bassa acidità che esalta la dolcezza del succo, tipicamente di colore giallo.

Le arance sono un'ottima fonte di vitamine soprattutto la C e la A, ed infine seguite da buona parte delle vitamine del gruppo B. Il consumo quotidiano di due o tre arance consente di coprire il fabbisogno quotidiano di questa vitamina indispensabile per proteggere il nostro organismo dalle malattie infettive e contribuiscono a contrastare l'ipertensione arteriosa. La vitamina C previene l'insorgere delle neoplasie e impedisce la diffusione delle cellule tumorali. Inoltre la vitamina C, elemento tra l'altro mantenuto grazie al grado di acidità tipico del frutto è utile a prevenire l'infarto del miocardio ed il tumore allo stomaco e contribuisce ad allentare i danni del fumo. Esplicano inoltre attività farmacologia sulla fragilità capillare e sulla retina, aumentando la sensibilità dell'occhio alla visione notturna.