

ARANCIO AMARO



CALENDARIO

Gen. Feb. Mar. Apr. Mag. Giu. Lug. Ago. Set. Ott. Nov. Dic.
✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓ ✓

CARATTERISTICHE

I frutti dell'arancio amaro sono più piccoli di quelli dell'arancio comune e hanno la superficie più rugosa, un colore più intenso e spicchi poco succosi e dal sapore amaro. Sono di forma rotonda e a maturazione raggiungono un colore arancio intenso. L'arancio amaro è un frutto invernale e ogni albero adulto può produrre circa 500 arance in un anno.

Le arance amare vengono utilizzate frequentemente per la realizzazione di marmellate e di frutta candita, mentre la scorza viene impiegata per la preparazione di numerosi composti in liquoreria, soprattutto amari.

Si trova raramente sul mercato, ma viene apprezzata dall'industria farmaceutica e profumiera per l'essenza aromatica e per le sue qualità medicinali. Anche in erboristeria e in cosmesi la varietà più usata è da sempre quella dell'arancio amaro, più adatto per la preparazione di distillati e altri prodotti. A partire dall'anno 1000, l'arancio inizia infatti essere apprezzato e gustato, dove trova subito un largo impiego anche come rimedio curativo: le scorze, dopo essere state seccate, venivano usate in preparati per la cura dello scorbuto e dalla polpa si ottenevano cataplasmi da applicare alle ferite.



PROPRIETÀ

L'arancio amaro non si trova sul mercato perché non viene utilizzato fresco ma ha invece un ruolo importante nell'industria farmaceutica e per la preparazione di profumi: l'essenza di zagara, detta anche neroli, viene usata in profumeria ed è un prodotto ottenuto dai fiori dell'arancio amaro. Invece la scorza dell'arancia amara è molto usata in farmacia per l'alto contenuto di sinefrina, una sostanza alcaloide che accelera il metabolismo, aiutando il corpo a bruciare i grassi.

La scorza viene usata anche per tonici e digestivi. Inoltre essendo ricca di flavonoidi, che hanno un'azione simile alla vitamina P, viene utilizzata per risolvere i problemi di fragilità capillare e vascolare. Inoltre è ottima come tonico digestivo.

Nella medicina popolare, foglie e fiori vengono impiegati per tisane curative, perché hanno proprietà antispasmodiche, sedative e calmanti. Quindi sono molto utili in caso di nervosismo, insonnia e irritabilità ma anche mal di testa e palpitazioni cardiache dovute all'ansia. Ottimo è anche lo sciroppo ai fiori d'arancio con attività sedativa e antispasmodica.

Molto utilizzato per favorire l'appetito e la digestione, anche l'olio essenziale di arancia amara ha tante qualità e si ottiene dalle scorze.



RICETTA

LE SCORZE CANDITE (da www.fruttaurbana.org)

Ingredienti

10 arance amare
zucchero di canna q.b.
acqua q.b.

Preparazione

Tagliate a striscioline le bucce e mettetele in un tegame con dell'acqua che le ricopra e fate bollire per 2 minuti; fate raffreddare il tutto e ripetete l'operazione altre 2 volte, per togliere, almeno in parte, il gusto amaro delle bucce. Finita la terza bollitura, scolate l'acqua e pesatele; preparate in un tegame uno sciroppo di zucchero e acqua, che abbiano rispettivamente lo stesso peso delle bucce scolate (se per esempio, le bucce scolate pesano 100 gr, dovete utilizzare 100 gr di acqua e 100 di zucchero) e immergetevi le bucce.

Fate cuocere fino alla completa asciugatura dello sciroppo, facendo attenzione a non fare caramellare lo zucchero che non deve scurirsi, ma solo addensarsi.

Terminata la cottura, mettete le bucce ad asciugare e procedete a immergerle nello zucchero semolato (prima che siano completamente asciutte), oppure nel cioccolato fuso (quando saranno asciutte).



RICETTA

LA MARPELLATA (da www.fruttaurbana.org)

Ingredienti

2 kg di arance amare
1 kg di zucchero di canna
1,5 l di acqua

Preparazione

Lavate accuratamente le arance, scartando le parti danneggiate. Dividete in due le arance, spremetele e mettete tutto il succo in un recipiente di vetro. I semi e la polpa che restano nello spremiagrumi andranno messe in un sacchetto di cotone o lino.

Tagliate a pezzetti i due terzi delle bucce con un coltello affilato per poi metterle insieme al succo e al sacchetto nel recipiente. Aggiungete tutta l'acqua, coprite il recipiente e lasciate riposare per 24 ore. Versate tutto il contenuto in una pentola, incluso il sacchetto con la polpa e i semi.

Portate a ebollizione e fate cuocere per un'ora e mezza. A questo punto togliete il sacchetto, che va spremuto bene fino a far colare tutta la pectina contenuta necessaria affinché la marmellata si addensì. Aggiungete tutto lo zucchero e cuocete finché la marmellata non avrà la giusta consistenza. Travasate la marmellata ancora calda in barattoli di vetro opportunamente sterilizzati.



FRUTTA URBANA è il primo progetto italiano di mappatura, raccolta e distribuzione della frutta che cresce nei parchi e nei giardini di città.

Creato dall'associazione no profit Linaria, FRUTTA URBANA prevede la distribuzione gratuita a banchi alimentari o a mense sociali, la realizzazione di nuovi frutteti per contribuire ad arricchire con nuove proposte e funzioni lo spazio pubblico urbano, insieme ad attività, eventi, corsi e laboratori.



LINARIA
Vicolo dell'Atleta, 6
00153 Roma
tel: (+39) 349 5816433
info@fruttaurbana.org
www.linariarete.org
www.fruttaurbana.org