

# MARMELLATA

## di arance amare



### PIANTA

L'Arancio amaro (*Citrus aurantium L.*) è probabilmente un incrocio di *Citrus maxima* e *Citrus reticulata*. Originario dell'Asia (Cina), fu portato in Europa dagli arabi nel X secolo mentre sembra sia arrivato in Italia grazie ai Crociati.

Ha una chioma arrotondata e raggiunge un'altezza massima di 10 metri. Le foglie hanno un colore verde intenso, sono ovate e appuntite all'apice, provviste di grandi alette sul picciolo. I rami più vigorosi sono molto spinosi e ha un robusto apparato radicale con fittoni. I fiori sono ermafroditi, bianchi e molto simili a quelli dell'arancio dolce, come i frutti che però sono più rugosi e ricchi di oli essenziali.

La polpa è acida, amarognola e ricca di semi; l'epicarpo è abbastanza sottile. Di colore arancio, i frutti resistono a lungo sulla pianta, motivo per il quale gli alberi sono molto utilizzati in ambito urbano.

L'arancio amaro ha una resistenza alle basse temperature, più alta rispetto all'arancio dolce.

### PROPRIETÀ

Il principale costituente dell'estratto di *Citrus aurantium* è la sinefrina anche se studi condotti in vitro mostrano che non sia l'unico alcaloide in grado di indurre azione lipolitica, ma trovandosi in quantità molto più alte degli altri, è quello che svolge l'azione principale.

L'uso più comune dell'arancio amaro è come integratore alimentare e non come ingrediente culinario. Nella medicina tradizionale cinese è chiamato "Chih-Shi" o "Zhi-Shi" e viene impiegato come purificante, per trattare disturbi dell'apparato digerente e disordini del fegato.

L'utilizzo principale è come coadiuvante nelle diete finalizzate alla riduzione del peso. Il controllo del peso corporeo avviene attraverso effetti sul metabolismo che includono un aumento dell'attività del metabolismo basale, della lipolisi e una modesta attività di riduzione dell'appetito. L'estratto è in grado di indurre un aumento dell'attività metabolica a riposo e del dispendio energetico e un modesto aumento della riduzione del peso si osserva in soggetti che assumono l'estratto per un periodo fino a 12 settimane.

Il *Citrus aurantium* è usato anche come sedativo e in alcuni casi anche per trattare gli stati ansiosi. Tutte le parti della pianta (fiori, foglie e frutti) sono usate in vari campi. I fiori sono utilizzati nel tè. L'olio essenziale ricavato dai fiori si usa nella preparazione di profumi, liquori e acqua ai fiori d'arancio, come aroma per dolci. Nell'aromaterapia viene applicato sulla pelle oppure inalato per i suoi effetti stimolanti.

Quello ottenuto dalla buccia secca viene impiegato come aromatizzante e nei liquori come Triple Sec, Grand Marnier, Cointreau, and Curacao.



## RICETTA

La **marmellata di arance amare** è una delle più conosciute al mondo, grazie al fatto che è la marmellata emblema del Regno Unito. Si differenzia da tutte le altre, chiamate "jam", prendendo il nome di "marmalade", proprio per indicare che si tratta di una preparazione del tutto diversa. Questa marmellata viene preparata con una varietà particolare, le "arance di Siviglia".



## 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 di lino. Tagliate a pezzetti i due terzi delle bucce con un coltello affilato, per poi metterle insieme al sacchetto nel recipiente dove è contenuto il succo. Aggiungete tutta l'acqua, coprite il recipiente e lasciatelo riposare per 24 ore.

Dopo l'infusione 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. Dopo di che levate il sacchetto, spremendolo bene fino a far colare tutto il liquido contenuto che contiene al pectina, necessaria perché la marmellata si addensi.

A questo punto aggiungete tutto lo zucchero e cuocete finché la marmellata non avrà la giusta consistenza. Travasate nei barattoli di vetro opportunamente sterilizzati.

## RICETTA

Le **scorze di arance candite** sono dei dolcetti tipici Natalizi. La preparazione è abbastanza semplice, ma alquanto laboriosa; per questo basterà seguire gli accorgimenti indicati nella ricetta.



## INGREDIENTI

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

## PREPARAZIONE

Tagliate a striscioline le bucce, dopodiché mettetele in un tegame con dell'acqua che le ricopra e fatele bollire per 2 minuti; fate raffreddare il tutto, poi buttate via l'acqua e ripetete l'operazione per altre 2 volte, al fine di togliere l'amaro delle bucce.

Finita la terza bollitura, scolate l'acqua in eccesso e pesatele; preparate in un tegame uno sciroppo di zucchero e acqua, che abbiano rispettivamente, sia l'uno che l'altra, lo stesso peso delle bucce scolate; immergetevi le bucce (se per esempio, le bucce scolate peseranno 100 gr, dovrete utilizzare 100 gr di acqua e 100 di zucchero).

Ora fate cuocere le bucce fino alla completa asciugatura dello sciroppo, facendo attenzione però a non fare caramellare lo zucchero, che non deve scurirsi, ma solo addensarsi.

Terminata la cottura, mettetle ad asciugare e dopo se volete, potete procedere a immergerle nello zucchero semolato (prima che siano completamente asciutte), oppure nel cioccolato fuso (quando saranno completamente asciutte).



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

Creata 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