

## Arance

Fonte di riferimento ed approfondimenti : [whfoods.org](http://whfoods.org)

Le arance sono uno dei frutti più popolari in tutto il mondo. Anche se sono deliziose come spuntino, sono presenti come ingredienti in moltissime ricette della nostra cucina, il loro succo è più associato alla buona salute, come parte integrante di una sana colazione. Le arance sono classificate in due categorie dolci e amare, il primo è il tipo più comunemente consumato. Varietà comuni di arance dolci (**Citrus sinensis**) includono Valencia, Jaffa, Washington Navel, Navelina, Navelate, Vaniglia sono arance dalle polpa bionda e succosa, senza semi e dal gusto gradevole, così come l'arancia rossa, una specie ibrida di dimensioni più piccole, dal sapore aromatico e ha la polpa rossa. Arance amare (**Citrus aurantium**) sono spesso usate per fare marmellate, e la loro scorza serve come ingrediente per i liquori come il Grand Marnier e Cointreau.

### Benefici per la salute

Le arance con la loro fibra, hanno dimostrato di ridurre i livelli elevati di colesterolo aiutando così a prevenire l'aterosclerosi. La sua fibra può anche aiutare a mantenere i livelli di zucchero nel sangue sotto controllo, ciò spiega perché le arance possono essere uno spuntino molto salutare per le persone affette da diabete. Inoltre, lo zucchero naturale contenuto nelle arance, il fruttosio, può aiutare a mantenere i livelli di zucchero nel sangue senza che aumenti troppo l'indice glicemico dopo aver mangiato. La fibra delle arance può neutralizzare le sostanze chimiche cancerogene e tenerle lontane dalle cellule del colon, fornendo un'ulteriore linea di protezione dal cancro al colon. La fibra delle arance può essere utile per ridurre il disagio della stitichezza o diarrea a chi soffre di sindrome del colon irritabile. Oltre ai fitonutrienti, vitamina C e fibre, sono una buona fonte di folato, vitamina A (sotto forma di carotenoidi), vitamina B1, potassio, rame, acido pantotenico, e calcio.

### Suggerimenti

Le arance possono essere mangiate come snack. Prima di tagliare l'arancia a metà orizzontalmente attraverso il centro, lavare la pelle in modo che lo sporco o batteri che risiedono sulla superficie non vengano trasferiti al frutto. Procedere per tagliare le sezioni in metà o terzi, a seconda delle preferenze personali. Le arance dalla scorza sottile possono essere facilmente aperte con le dita. Invece per la varietà con la scorza più spessa, tagliare una piccola sezione della buccia alle due estremità. È quindi possibile fare quattro tagli longitudinali da cima a fondo e staccare queste sezioni di scorza, partendo dall'alto. Le arance, come la maggior parte degli agrumi, produrrà più succo quando sono a temperatura ambiente. Rotolando l'arancia sotto il palmo della mano su una superficie piana ci aiuterà anche per estrarre più succo. Il succo può essere estratto in una varietà di modi. Si potrebbe utilizzare una centrifuga o farlo alla vecchia maniera, strizzandola a mano.

### Utilizzo rapido :

- Soffriggere cipolle e zenzero, poi sfumare la padella con succo d'arancia. Utilizzare

questo liquido come salsa per il salmone o tonno.

- Spicchi d'arancia, finocchio e barbabietole al forno fanno un'insalata deliziosa e rinfrescante.
- Sobbollire dolcemente le patate dolci, la zucca e gli spicchi d'arancia nel succo d'arancia. Prima di servire, cospargere con le noci spezzettate.