

ABBONAMENTI ARCHIVIO MUSEO PIÙ VISTI SOCIAL METEO TUTTOAFFARI LAVORO LEGALI NECROLOGIE SERVIZI 

# LA STAMPA CUCINA

Cerca...

TORINO - CUNEO - AOSTA - ASTI - NOVARA - VCO - VERCELLI - BIELLA - ALESSANDRIA - SAVONA - IMPERIA e SANREMO

VOCI DI: MILANO - ROMA

ATTUALITÀ OPINIONI ECONOMIA SPORT TORINO CULTURA SPETTACOLI COSTUME MOTORI DONNA CUCINA SALUTE VIAGGI FOTO VIDEO

HOME NOTIZIE DOVE MAPPE RICETTE PROTAGONISTI REPORTAGE

ALIMENTO DELLA SETTIMANA

DOLCE ITALIA

Tweet 6

+1 0

indoona   

ALIMENTO DELLA SETTIMANA

17/01/2014 - ARANCI DI SICILIA

## Le rosse della Sicilia

Le arance sono un potente alleato per la salute. E da oggi anche per l'ambiente

**ARIANNA CURCIO (NEXTA)**

ROMA

Sono il territorio, il clima e anche l'Etna a contribuire a rendere unica l'**arancia rossa di Sicilia**.

La zona intorno all'Etna, ricca di miti e leggende, nel corso dei secoli ha influenzato la cultura e le tradizioni: nella piana di Catania, alle falde del vulcano, per via della forte **escursione termica** si accumulano nei frutti gli **antociani**, pigmenti naturali, che conferiscono alla polpa e, talvolta anche alla buccia, la caratteristica colorazione rossa.

L'arancia di Sicilia è riconosciuta dalla Comunità Economica europea **prodotto IGP**

(indicazione Geografica Protetta): le particolari condizioni pedoclimatiche, accoppiate ad un'attenta selezione varietale e alla razionalità e accuratezza delle tecniche di coltivazione, consentono di ottenere produzioni di assoluto pregio che si distinguono per caratteristiche qualitative dalla massa delle produzioni agrumicole presenti tradizionalmente sui mercati.

TI CONSIGLIAMO:



+ Un'Anteprima d'eccellenza

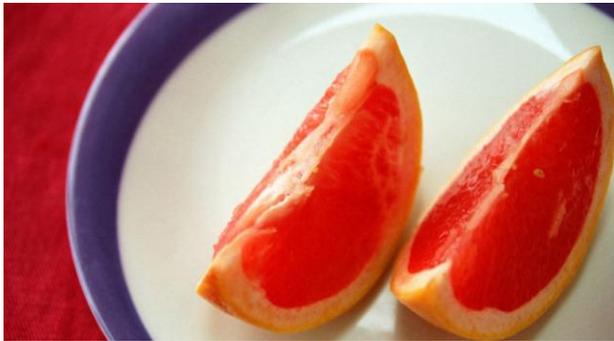
Chi visita la Sicilia per la prima volta rimane affascinato dalle immense distese di agrumeti della piana di Catania dove, tra itinerari turistici incantevoli, si avvertono gli inebrianti odori della zagara e degli agrumi, le accese tonalità delle arance e del grano, lo scrosciare dei tanti corsi

d'acqua che costeggiano i campi coltivati e che solcano la pietra calcarea.

Ecco le **varietà di arance siciliane**. **Tarocco**: si pensa nasca da una mutazione gemmaria del comune Sanguinello scoperta in un agrumeto di Francofonte tra otto e novecento. La maturazione nei terreni in collina e meglio esposti inizia a metà di dicembre e termina, nelle aree tardive, verso metà maggio.

**Moro**: originaria della zona di Lentini e ora diffusa nelle aree di Catania e Siracusa, questa cultivar è la prima a maturare tra le arance rosse: è possibile gustarla dai primi di dicembre a metà marzo.

**Sanguinello**: è presente da lungo tempo nelle aree arancicole delle province di Catania e Siracusa. Insieme al Sanguinello moscato, è la più importante cultivar italiana di media stagione: infatti la



Spicchi di arance rosse



FOTOGALLERY  
Le arance rosse: il succo della Sicilia

Concorso



Rispondi a quattro semplici domande su San Valentino, potrai vincere un weekend sulla Riviera Romagnola!



Gioca con Lodigrana  
Scopri i vincitori

Ultimi Articoli

+ Tutti gli articoli



+ **Le rosse della Sicilia**  
Sono il territorio, il clima e anche l'Etna a contribuire a rendere ...



+ **Casoncelli, sapore delle valli padane**  
Prelibati fagottini di pasta ripiena, i casoncelli sono un piatto ...



+ **Stracciatella di Carovilli**  
La stracciatella di Carovilli è un prodotto tipico della regi ...

Le schede

Nome

Indirizzo

Provincia

Ricerca

Cancel

Mappe

maturazione inizia in febbraio ma il grosso della raccolta avviene tra marzo e aprile.

Le arance sono anche ottime **alleate del peso forma**: l'80-90% della loro consistenza è fornita dall'acqua, cui poi si aggiungono fruttosio, una buona percentuale di sali minerali e di vitamine (a cominciare dalla C, ma anche del gruppo B e P), molti acidi organici (tra i quali l'acido citrico) e fibre.

I nutrizionisti concordano nel sottolineare come le arance siano un'ottima fonte di **antiossidanti**, che oltre a essere in grado di contrastare l'invecchiamento cellulare causato dai radicali liberi, contribuiscono a rendere più forte il sistema immunitario e più attivo il metabolismo.

Le arance sono le più gettonate tra tutti gli agrumi, e si trovano con molta facilità dai primi giorni di novembre fino a primavera inoltrata. **Poco caloriche** (circa 35-40 calorie per etto), se si vuole assumere in un colpo solo sia le vitamine che gli zuccheri naturalmente contenuti in questo frutto, lo si dovrebbe consumare intero, compresa la buccia (ricca di oli essenziali). La spremuta del **frutto intero** è un autentico elisir di benessere che purifica contemporaneamente reni, fegato, intestino e pelle.

Oltre a mangiarle al naturale o in macedonia, le arance sono ottime per essere abbinare agli ortaggi nella preparazione di insalate drenanti. Consumate come antipasto ogni giorno per un mese, ridurranno la fame e miglioreranno la ritenzione idrica.

Le arance sono anche un ottimo ingrediente per **dolci, arrosti di carne, insalate di pesce e infusi**. Questo agrume può essere impiegato in cucina con tutti gli alimenti (olive, formaggi, finocchi, anatra e molto altro).

Inoltre da oggi le arance possono anche produrre **energia**; è stato recentemente approvato un progetto del Distretto agrumi di Sicilia per la ricerca sul **pastazzo**, ossia lo scarto della lavorazione degli agrumi, che potrebbe fornire energia.

Il progetto-pilota è portato avanti da una società impegnata nella produzione di **energie alternative** con l'expertise dell'Università di Catania e vuole arrivare alla produzione di energia utilizzando proprio il pastazzo come biomassa.

In 2 anni si dovrebbe poter creare un primo impianto che costituisca la piattaforma tecnologica per avviare una filiera agroenergetica siciliana.

Un'opportunità, questa, che permette di valorizzare lo scarto delle arance destinate alla produzione di succo (il 60% del totale degli agrumi), e il cui smaltimento comporta costi e problemi non indifferenti per le aziende.

#### TI POTREBBERO INTERESSARE ANCHE:



Sul Gargano le arance dal gusto medievale



La Torta Pistocchi quasi una ganache



Confettura d'anguria "Ho perso la ricetta"



(4 WNet)

iPhone venduto a 23€. Swoggi offre prodotti di qualità a prezzi stracciati, lo abbiamo provato...

#### Annunci PPN



**Lancia Chic Time.**  
Solo a gennaio Gamma Ypsilon da 10.900€ con clima e radio.  
[Scopri di più!](#)



**Vuoi un iPhone a 17€?**  
Agli utenti italiani uno sconto del 80% grazie a un trucco [megabargains24.com](http://megabargains24.com)



**Abbigliamento Donna -50%**  
Abbigliamento Donna 50% Saldi, Consegna Gratis: Ordinal!  
<http://www.c-and-a.com>



I ristoranti, le osterie e le cantine d'Italia

#### La Stampa Shop



+ Le Ricette Di Saper Spendere



+ I Funghi In Tasca



+ Una Mela Al Giorno: Ma Quale?



+ Merenda Sinoira

#### Condividi gli articoli con i tuoi amici

Con l'app Facebook LaStampa.it puoi condividere immediatamente le notizie e gli approfondimenti che hai letto. Attiva l'app sul tuo profilo e segnala a tutti i tuoi amici le tue news preferite!  
**Scopri di più su [facebook.lastampa.it](https://www.facebook.com/lastampa.it)!**

[Accedi a Facebook](#)