

SPICCHI di SALUTE



Chi è UNAPROA

UNAPROA è la più rilevante Unione nazionale del settore ortofrutticolo ed è riconosciuta Organizzazione Comune (OC) ai sensi del Decreto Legislativo n. 102 del 27 maggio 2005. Unaproa associa 131 Organizzazioni di Produttori, suddivise tra 6 AOP (Associazione tra Organizzazioni di Produttori), 125 OP (Organizzazioni di Produttori).

www.unaproa.com



UNIONE NAZIONALE TRA LE
ORGANIZZAZIONI DI PRODUTTORI
ORTOFRUTTICOLI AGRUMARI
E DI FRUTTA IN GUSCIO S.C.A.R.L.

**Arancia Biologica, Arancia di Ribera DOP,
Arancia Rossa di Sicilia IGP: tradizione e qualità**



REGIONE SICILIANA
ASSESSORATO RISORSE AGRICOLE E ALIMENTARI



SPICCHI di SALUTE

Arancia Biologica, Arancia di Ribera DOP, Arancia Rossa di Sicilia IGP: tradizione e qualità

La Regione Sicilia, per il tramite dell'Assessorato alle Risorse Alimentari, i Consorzi di tutela del prodotto e le Organizzazioni dei Produttori, hanno avviato con la collaborazione organizzativa di UNAPROA la campagna di comunicazione "Spicchi di salute" che toccherà tutta Italia con una serie di iniziative a favore del consumo delle arance e della "spremuta fresca". Le Giornate dell'arancia, sono l'occasione per offrire il prodotto in degustazione e per diffondere i pregi delle arance. Un prodotto di alta qualità garantito da attente analisi e i rigidi controlli, che ha raggiunto livelli di specializzazione ragguardevoli, specialmente nel metodo di coltivazione biologica, e che ha ricevuto riconoscimenti di protezione della denominazione d'origine (Arancia di Ribera DOP e Arancia Rossa di Sicilia IGP).

I 5 COLORI DEL BENESSERE CHE NASCONO DAL SOLE*

I nutrizionisti di tutto il mondo raccomandano di consumare ogni giorno 5 porzioni di frutta e ortaggi, scegliendo 5 prodotti di colore diverso: ROSSO, GIALLO/ARANCIO, VERDE, BLU/VIOLA e BIANCO. Frutta e verdura hanno un ridotto contenuto calorico e forniscono acqua, zuccheri, vitamine, minerali, fibra alimentare e sostanze colorate (Polifenoli e Flavonoidi). Ogni colore corrisponde a sostanze specifiche ad azione protettiva, per cui solo variando è possibile coprire tutti i fabbisogni dell'organismo.

ROSSO:

fonte di vitalità

Le arance pigmentate (Moro, Tarocco e Sanguinelle) appartengono al gruppo rosso e garantiscono una buona scorta di "antocianine", sostanze che contrastano la diffusione dei radicali liberi e rafforzano il sistema immunitario, insieme alla vitamina C ed ai sali minerali di cui è composto.

GIALLO-ARANCIO:

i benefici sono più che evidenti, lampanti

Le arance bionde appartengono al gruppo giallo/arancio e sono importanti per la difesa della salute. Ricche di vitamina C, prezioso scudo protettivo dalle malattie da raffreddamento, oltre alla funzione antiossidante, contribuisce alla produzione del collagene.

*Informazioni tratte dalla "Guida ai cinque colori del benessere" di Unaproa, approvata dal Ministero della Salute

Consumare arance siciliane fresche o in spremuta significa scegliere un alimento sano e nutriente e beneficiare delle eccellenti qualità nutritive del prodotto.

TABELLA NUTRIZIONALE DELL'ARANCIA

quantità per 100g di parte edibile

Acqua	g 87
Zuccheri	g 7,8
Fibra	g 1,6
Energia	Kcal 34
Potassio	mg 200
Magnesio	mg 10
Vitamina A (ret.eq.)	µg 71
Vitamina C	mg 50

Fonte: Istituto Nazionale di Ricerca

per gli Alimenti e la Nutrizione - INRAN

CURIOSITÀ: IL FRUTTO PREFERITO DAGLI ELEFANTI

Il termine arancia proviene attraverso l'arabo "narangi" dal sanscrito "narang'a" che significa "frutto favorito dagli elefanti".

LA SALUTE E' SERVITA

RICETTA PER LA MARPELLATA DI ARANCE

Le arance rappresentano da sempre un vanto della produzione agricola nazionale. Arance bionde e rosse da preparare in tanti modi, come suggerisce la tradizione gastronomica italiana. Quando è stagione e le nostre tavole si riempiono di arance è il momento di conservare i preziosi "Spicchi di Salute" sotto forma di gustosa marmellata.

INGREDIENTI

Arance: 2 kg (preferibilmente biologiche)

Zucchero: 1 kg circa (non usare addensanti)

Preparazione:

Ecco come fare la marmellata di arance senza il retro gusto amaro.

Lavate le arance, poi bucherellatele con la forchetta e mettetele in ammollo in acqua per 12 ore tutte coperte.

Asciugatele e prelevate la buccia da tre arance.

Tagliate la buccia in listarelle sottili e cuocetele in acqua quanto basta a ricoprirle interamente per 3-4 minuti fino a prendere un leggero bollore. Sbucciate tutte le arance e togliete filamenti, semi e pellicine, pesatele e poi trasferitele in una pentola grande, aggiungete ugual peso di zucchero e cuocete per un'ora e mezza. Poi frullate il composto con il mixer e rimettete sul fuoco per mezz'ora, senza aggiungere mai acqua. Aggiungete le striscette di scorza e proseguite la cottura per 3 minuti.

Mettete la marmellata nei vasetti sterilizzati e chiudeteli ermeticamente.

