



LE ARANCE ROSSE

Le arance rosse, con la loro buccia di un colore arancione intenso screziato di rosso, sono tra i simboli stessi della Sicilia e rappresentano proprio una particolarità del territorio siracusano. Oltre al gusto pieno e deciso e al profumo intenso, che li rendono particolarmente ricercati per succhi e spremute, questi agrumi portano in sé tutte le virtù salutari più tipiche dei prodotti ortofrutticoli di colore rosso e sono un vero e proprio elisir salute. Come ci ricorda, infatti, la campagna di informazione di UNAPROA “Nutritevi dei colori della vita” – che raccomanda di mangiare almeno 5 porzioni quotidiane di frutta e verdura di colori diversi per stare in salute – la frutta e le verdure di colore rosso hanno un alto contenuto di due fitocomposti con azione antiossidante: il licopene e le antocianine. Forniscono inoltre, specie se mangiati crudi, un nutriente importantissimo in grande quantità: la vitamina C che, se assunta giornalmente in almeno 200 mg, contribuisce al mantenimento della normale funzione del sistema immunitario durante e dopo uno sforzo fisico intenso, alla normale formazione del collagene e alla normale funzione delle ossa, di cartilagini, gengive, pelle e denti. La vitamina C favorisce anche l’assorbimento del ferro presente negli altri alimenti. L’arancia rossa è un concentrato di queste proprietà: andiamo a conoscerla meglio. È **Giuseppe Auteri**, dell’azienda di Palagonia **Il Galletto**, ad accompagnarci nella conoscenza di questo frutto.

Signor Auteri, ci presenta questa eccellenza del territorio siciliano, la famosa arancia rossa? Quali sono le sue caratteristiche principali?

“L’arancia rossa di Sicilia è ricca di vitamina C e vitamina A, antociani e bioflavonoidi. Il consumo quotidiano di 2/3 arance al giorno contribuisce all’efficienza del sistema immunitario favorendo la prevenzione del raffreddore. Queste arance sono anche antiossidanti, anti-invecchiamento, anti-cancerogene. Rafforzano ossa e cartilagini. E studi recenti affermano che sono anche un valido aiuto per prevenire e combattere la cellulite”.

Dove viene coltivata l’arancia rossa e a che cosa è dovuta la sua caratteristica pigmentazione rossa? Qual è il periodo di maturazione e raccolta?

“L’arancia rossa viene coltivata prevalentemente nella piana di Catania, Scordia e Lentini. La vicinanza al vulcano e l’escursione termica che porta le temperature a oscillare fra il giorno e la notte di 15-20° sono le condizioni fondamentali perché la pigmentazione rossa avvenga. Dalla varietà (moro, sanguinello e tarocco) dipende anche il periodo di raccolta, che va per il moro dal 20 dicembre al 20 marzo, per il sanguinello dal 20 febbraio al 20 aprile. Per quanto riguarda il tarocco, l’eccellenza di Sicilia, la produzione si estende da metà dicembre fino a quasi tutto giugno grazie alle diverse varietà: precoce (Scirè, Nucleare), medio-tardiva (Gallo, Scirè) e tardiva (Meli e Sant’Alfio)”.

Quando possiamo essere sicuri di trovare l’arancia rossa fresca e ricca di tutte le sue benefiche proprietà dal fruttivendolo o al supermercato? E come possiamo riconoscerne la freschezza?

“Come dicevamo prima, in una delle sue diverse varietà, l’arancia rossa si trova fresca e ricca di tutte le sue proprietà nutritive da metà dicembre a fine giugno circa. Deve essere cura della ditta di commercializzazione assicurarsi di raccogliere la giusta varietà al momento migliore della maturazione. Il

consumatore può riconoscerne la freschezza e la qualità osservando con un po' di attenzione il frutto: il colore deve essere vivace, la buccia non deve essere molto spessa e la consistenza deve essere pastosa al punto giusto, né troppo molle né troppo dura. Il peduncolo, questa è la prova del nove, deve essere verde”.

Come vengono lavorate le arance nei vostri stabilimenti? Le bucce si possono mangiare?

“Le arance vengono raccolte manualmente con delle forbici adatte. La raccolta deve essere fatta con molta attenzione e cura, perchè se si va a pizzicare leggermente il frutto, perforando la buccia, questo, dopo 15-20 giorni, rischia di marcire. Dopo la raccolta, le arance vengono portate al magazzino, dove inizia un ciclo di lavorazione meccanica: i frutti vengono lavati, disinfettati, calibrati per diametro e peso e lucidati con della cera naturale (cera d'api). Infine sono confezionati in rete o stivato, in base alla richiesta dei clienti. Le bucce dei nostri frutti non essendo trattate con niente che non sia naturale, possono assolutamente essere mangiate. Gli utilizzi possibili sono moltissimi: con le bucce si possono fare canditi, addobbare dolci, preparare degli amari. E possono persino essere utilizzate nella cosmesi”.