

# Arancia rossa di Sicilia IGP

*Citrus sinensis* fam. Rutaceae

## Origini e storia

Gli agrumi in Italia ed in particolare in Sicilia sono presenti da quasi 2000 anni, tanto che lo stesso Virgilio nelle Georgiche ne descrisse i caratteri, mentre la massiccia introduzione si realizzò nel X secolo e nel XII secolo d.C. ad opera degli arabi con particolare riferimento all'arancio e al limone. Merito di Cristoforo Colombo e degli spagnoli fu quello di diffondere le diverse specie di agrumi nelle Americhe tra la fine del 1400 e gli inizi del 1500. In Sicilia la coltivazione vera e propria degli agrumi inizia dopo il 1800 con una superficie di ben 7500 ettari. Sono diffusi in massima parte nella provincia di Catania. La Sicilia infatti è l'unica regione al mondo in cui vengono prodotte arance rosse di elevato standard di qualità. Infatti i tentativi messi in atto da Spagna, Marocco e California di impiantare queste coltivazioni, non hanno dato un risultato di grande rilievo.

## Produzione e territorio

Principali zone di produzione: Sicilia orientale e provincia di Catania. L'arancia rossa di Sicilia ed in particolare quella di Paternò è considerata di qualità superiore alle arance non pigmentate. Esistono tre qualità di Arance Rosse: Tarocco, Moro e Sanguinello. Le cultivar Tarocco, Moro e Sanguinello producono un succo di colore rosso brillante, con profumo fresco e delicato, ed un gusto dolce ed acidulo. Il superiore valore biologico delle arance rosse, rispetto alle arance bionde, è da ascrivere all'elevato contenuto di vitamina C, fino a 90 mg/100 ml di succo nel Tarocco. Le Arance Rosse di Sicilia sono coltivate in impianti la cui densità massima di piante è pari a 230-420 per ettaro, anche se è ammessa una densità di 725 per gli impianti esistenti e di 600-840 per i sesti dinamici. Il distacco dei frutti viene realizzato con l'utilizzo di forbicine di raccolta che operano il taglio del peduncolo. La produzione massima unitaria è fissata in 300 quintali per ettaro (360 per alcuni cloni). L'Arancia Rossa di Sicilia viene immessa al consumo con il logo della IGP apposto su ogni frutto. Per quanto concerne i periodi di raccolta vanno da metà Dicembre a metà Maggio per il Tarocco, da Gennaio a metà Marzo per il Moro mentre per il Sanguinello da metà Marzo ad Aprile.





### In cucina

L'arancia è presente sia nei primi piatti che nei secondi, nel salato ma soprattutto nel dolce, negli arrosti, nelle insalate di frutta. Ancora nelle gelatine, nelle creme dolciarie, nelle macedonie insieme agli altri frutti di stagione, come marmellata e nella preparazione delle glasse, nelle conserve. Dell'arancia si utilizza anche la buccia per dare profumo alle paste, nei gelati, nei sorbetti e come frutta candita. L'arancia viene utilizzata anche nella preparazione di liquori come il Cointreau, Gran Marnier, Aurum e il Curaçao. Oltre la buccia il frutto e il succo dell'arancia, viene impiegato il fiore perchè da esso viene estratto l'olio essenziale (neroli) utilizzato in dolceria. Le ricette più comuni a base di arancia: Arrosto di vitello all'arancia, Asparagi all'arancia, Budino all'arancia, Carrè con cipolle ed arance.



### Effetti salutistici

Il succo d'arancia è una soluzione acquosa acida (pH 3,5) contenente essenzialmente zuccheri (glucosio, fruttosio e saccarosio) e acidi organici (citrico e malico). Sono inoltre presenti, in piccole quantità, moltissime altre sostanze per un ammontare complessivo di circa 450 composti differenti. Uno dei fattori caratterizzanti il valore nutrizionale dell'arancia è da ascrivere all'elevato contenuto di vitamina C che in media oscilla intorno a 50-90 mg per 100 ml di succo. Due arance di media grandezza assicurano il fabbisogno quotidiano di questa vitamina indispensabile per proteggere il nostro organismo dalle malattie infettive. Ciò che distingue le arance siciliane (a pigmentazione rossa) è l'elevata quantità di antocianine, ossia la sostanza che conferisce al frutto il tipico colore rosso, in grado di esercitare una energica azione anti-ossidante nel corpo umano. Le antocianine (dal greco anthos, fiore e kianos, blu) sono dei pigmenti ampiamente diffusi nel mondo vegetale e dotati di numerose attività biologiche e di un'elevata capacità antiossidante. Chimicamente sono dei glucosidi, i cui agliconi, detti antocianidine, derivano dalla struttura del catione 2-fenilbenzopirilio (flavilio). Queste sostanze si comportano come "scavenger" dei radicali liberi che sono prodotti durante il metabolismo ossidativo cellulare, e che possono diventare estremamente pericolosi nei casi di accumulo perchè interagiscono con i lipidi delle membrane cellulari, con le proteine e con il DNA, danneggiandoli in modo irreversibile.

È utile introdurre le arance nella propria alimentazione perchè hanno proprietà dietetiche, cosmetiche e curative, soprattutto grazie al loro contenuto in Vitamina C (che ha funzione antiscorbutica e antinfluenzale). In particolare essa svolge un'azione antiartritica, disintossicante, digestiva, protettiva dei vasi sanguigni, antiemorragica e diuretica; alcuni studi suggeriscono, inoltre, una possibile attività antitumorale. La supplementazione a breve termine della dieta con un estratto di arance rosse è risultato in grado di migliorare le difese antiossidanti di alcune categorie di soggetti con capacità antiossidanti compromesse come soggetti sottoposti a forte stress ossidativo, come fumatori e diabetici. L'arancia viene utilizzata in svariati settori. Il settore cosmetico utilizza la scorza per le proprietà antirughe e avvizzimento della pelle, oltre che per il profumo. Il settore farmacologico ne sfrutta le capacità digestive, acidificanti e antiossidanti.