



# A LARANXA



## Que é?

A laranxa (*Citrus sinensis*) é o froito da laranxeira doce, árbore que pertence ao xénero *Citrus* da familia das rutáceas. Esta árbore é orixinaria do sueste de China e norte de Myanmar, aínda que se coñece na área mediterránea desde hai aproximadamente tres mil anos. Desde o seu lugar de orixe, estendeuse a Xapón e ao longo da India, chegou a Occidente, pola ruta da seda. Os árabes introducírona no sur de España no século X, aínda que a laranxeira doce non foi coñecida ata 1450. A partir dese momento foi estendéndose por toda Europa, alcanzando gran popularidade durante a segunda metade do século XV.



## A laranxeira

A laranxeira doce (*Citrus sinensis*) non se debe confundir coa amarga (*Citrus aurantium*), cultivada desde antigo como árbore ornamental e para obter fragancias dos seus froitos. Estes froitos, chamados hespérides, teñen a particularidade de que a súa polpa está formada por numerosas vesículas cheas de zume. Presentan unha cor alaranxada, á que lle deben o seu nome.



## Variedades

Dispoñemos dunha gran diversidade de variedades. Non se deben confundir as laranxas amargas (cuxo uso son as marmeladas e aceites esenciais) coas laranxas doces (de mesa, por excelencia), que se clasifican en tres grandes grupos: grupo navel, grupo brancas e grupo sanguíneas.



# A LARANXA

- **Grupo laranxa Navel:** moi apreciadas pola súa calidade, polo seu sabor intenso e a cantidade de zume. Son excelentes para consumo directo e para zume. As variedades máis cultivadas en España son Washington navel, navelate, navelina e lane late.
- **Grupo Laranxa Branca:** teñen unha forma esférica achata-da, de tamaño medio a grande e sen embigo. Presentan coloracións que van desde a amarela laranxa á laranxa intensa. Moi adecuadas para producir zume. As súas variedades son salustiana e Valencia late.
- **Grupo Laranxa Sanguina:** a cor vermella da súa polpa dálles nome ás laranxas deste grupo. Indicadas especialmente para zume. En España cultívase sobre todo a variedade sanguinelli-sanguina española.



## Estacionalidade

Entre outubro e maio hai sempre laranxas españolas no mercado e ademais de moi boa calidade, pola particularidade común de que só se ofertan no momento oportuno, cando mostran todo o seu sabor e todo o seu zume.

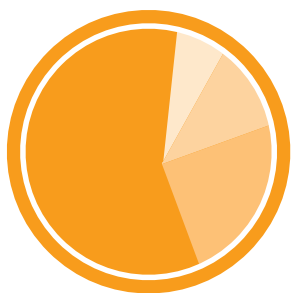


## Propiedades nutricionais

- Alto contido en vitamina C ou ácido ascórbico.
- Fibra.
- Favorece a absorción do ferro.
- Contén minerais como o potasio, o magnesio e o fósforo.



# A LARANXA



## Producción en España

España é o primeiro país produtor de cítricos en Europa e o primeiro país exportador do mundo para o seu consumo en fresco. Os nosos froitos son moi valorados pola súa alta calidade, aroma, sabor, cantidade de zume, textura, cor e tamaño. As comunidades autónomas que producen máis laranxas doce son Comunidade Valenciana (1.500.000 toneladas\*), Andalucía (1.000.000 toneladas\*), Murcia (160.000 toneladas\*), Cataluña (44.000 toneladas\*), Baleares (19.000 toneladas\*) e outras comunidades autónomas (26.000 toneladas\*), cunha produción total aproximada de 2.700.000 toneladas\*. Ademais, España conta cunha denominación de calidade que ampara a esta froita: a IXP Cítricos Valencianos.

\* Datos de 2008.



## Como preparala e degustala?

Pola súa facilidade de pelado e preparación e a súa estrutura en cuarteirón, esta froita permite consumila comodamente en calquera momento, a calquera hora e en calquera lugar. Estas características convértena nun snack natural. Polo seu sabor doce e refrescante, de escasa acidez, pola suavidade da súa polpa e polas propiedades nutritivas que brinda, a laranxa converteuse nunha das froitas predilectas e máis populares do mundo. En repostería ten moitas aplicacións, como, por exemplo, as confeituras, os cuarteiróns desecados e mesmo a simple casca das laranxas cuberta de chocolate. Tamén se fan xelatinas, tortas, pasteis, biscoitos, macedonias, xeados, cócteles, ensaladas, recheos, salsas e marmeladas. Utilízase, así mesmo, na preparación de distintos licores. Combina moi ben co chocolate e é un ingrediente fundamental nas salsas agridoceas típicas da cociña oriental, como acompañamento nos pratos de carne.



# A LARANXA



O zume de laranxa estase a converter na primeira bebida do día e é unha boa elección, refrescante, saboroso e dixestivo. Convén consumilo acabado de espremer para que manteña as súas propiedades. Pero, sen dúbida, a mellor opción de todas é o consumo directo, pelándoa previamente e saboreando cada un dos seus cuarteiróns. O zume mesturado con auga ou soda convértese nunha auténtica laranxada. Con laranxas amargas e pescada fan en Cádiz o caldillo de perro, citado moitas veces por Alberti. Nalgúns países, o comercio de cuarteiróns de laranxa enlatados é moi popular e a codia de laranxa emprégase confeitada en pastelería. A laranxa amarga emprégase para facer marmeladas, ás que lles confire un sabor moi particular. O zume de laranxa combinada con cava ou licor coñécese popularmente como auga de Valencia.



## Como elixila e conservalas?

Os cítricos, se son substanciosos, deben ser pesados, polo que as laranxas que están no seu mellor momento de sazón resultan pesadas con respecto ao seu tamaño. Hanse de desbotar os exemplares que soen a oco ao golpealos, presenten golpes ou mazaduras ou teñan olor a rancio. A cor da pel non indica con seguridade a calidade do froito, pois hai laranxas maduras coa casca verde. Se as laranxas se van consumir en pouco tempo, pódense deixar nun froiteiro a temperatura ambiente. Non obstante, para conservalas durante semanas, convén mantelas no frigorífico. As laranxas non se deben de amorear unhas sobre outras, senón que se han de dispoñer unha ao lado da outra, mantendo certa separación entre elas.



# A LARANXA



## Sabías que...?

- Dúas laranxas ao día proporcionan gran parte da vitamina C que necesita o noso organismo cada 24 horas e a metade da fibra que o noso corpo require diariamente.
- Coa madeira da laranxeira prepáranse numerosos útiles e é moi apreciada como leña, e tanto coas laranxas doces como coas laranxas amargas prepáranse esencias e perfumes.
- As laranxas que se comercializan en redes de dous quilos adoitan ser de clase I e II, mentres que as de clase extra se almacenan en caixas de madeira e algunhas delas preséntanse envoltas en papel de celofán.