

# L'arancia, un frutto solare

Come il limone, anche l'arancio è una coltivazione tradizionale della Penisola Sorrentina, risalente addirittura al 1300; allora costituiva una notevole fonte di reddito, poiché alimentava un'intensa corrente di esportazione diretta, via mare, ai principali mercati italiani ed europei, cosicché nei secoli la sua coltivazione si è ampliata e perfezionata. E come per i limoneti, anche gli aranceti sono protetti dal vento e dal freddo dai caratteristici pergolati che, ritardando la maturazione dei frutti, consentono di raccogliere il prodotto in primavera inoltrata. L'arancia di Sorrento è caratterizzata dalla buccia abbastanza spessa, dall'abbondanza di semi e di succo e dal calibro piuttosto elevato. Il succo di quest'arancia è consumato da secoli, come spremuta, presso i caratteristici chioschi degli acquafreschi napoletani.

## ARANCE DI SORRENTO



## ARANCE DI PAGANI



### CARATTERISTICHE

L'arancia è un frutto che, per la forma e il colore, ispira ottimismo e positività. Ma è soprattutto il frutto invernale per eccellenza: bello da vedere, da gustare e con effetti benefici per la salute.

Di forma sferica, con la buccia di colore tra il giallo e il rosso, è un agrume particolarmente prezioso per l'elevato contenuto di vitamina C.

### CALORIE

L'arancia è un frutto ipocalorico contiene circa 34 calorie per 100 grammi di succo.

### PROPRIETÀ E VALORI NUTRIZIONALI

Le arance a polpa rossa, pigmentate, contengono l'87% circa d'acqua, pochi grassi e proteine, molti minerali come calcio, fosforo, potassio, ferro, selenio e soprattutto diverse vitamine fra cui oltre alla vitamina C, la A, B1, e la B2. Essendo relativamente scarsa di zuccheri, può essere consumata con una certa tranquillità anche da persone sofferenti di diabete.

### ORIGINI

La sua terra d'origine è la Cina e sembra sia stata importata in Europa nel secolo XIV dai marinai portoghesi. Ma già dal I secolo veniva coltivata in Sicilia e la chiamavano melerancia. Probabilmente l'arancio giunse in Europa per la via della seta, ma la coltivazione prese piede solo nella calda Sicilia, dove la propagazione si bloccò. Solo dopo secoli fu riscoperto dai marinai portoghesi.

L'arancia di Pagani è un tipo di arancia bionda coltivata nell'agro Nocerino-Sarnese e in particolare nei comuni di Pagani e S. Egidio di Monte Albino, la cui origine è, probabilmente, cinese, anche se fu importata in Europa dai portoghesi nel XVI secolo. Della sua importazione, per opera dei mercanti portoghesi, resta traccia anche nel suo nome in dialetto "portualle", la cui etimologia accomuna il dialetto napoletano ad altre lingue, come il turco ed il greco, e dialetti, come il calabrese o il siciliano. L'importazione in queste zone risulta, ad ogni modo, antichissima, documenti storici attestano che i primi aranceti specializzati furono impiantati sin dal 1845. Probabilmente ciò è dovuto sia alla particolare predisposizione dei terreni, di origine vulcanica o alluvionale, sia al clima particolarmente favorevole. L'arancia di Pagani matura nella tarda primavera, distinguendosi in ciò dalle altre varietà locali. Il colore della sua buccia va dall'arancio brillante a un giallo tendente all'ocra.



# Anatra all'arancia

## INGREDIENTI

- un'anatra di circa un chilo già pulita
- tre arance non trattate
- mezzo limone
- quattro zollette di zucchero
- due cucchiai di aceto
- un bicchierino di brandy
- due o tre cucchiai di brodo molto ristretto
- due cucchiai di olio d'oliva
- mezzo cucchiaino di fecola
- 30 g di burro, sale pepe.



Lavate e asciugate l'anatra e conditela internamente con sale e pepe. Lavate e asciugate un'arancia e asportate la parte colorata della scorza con un coltellino affilato o un pelapatate, allo stesso modo rilevate la scorza di mezzo limone, tagliate a filetti sottili tutte le scorze.

Portate a ebollizione in due dita d'acqua in una casseruola, scottatevi per qualche istante i filetti di scorza e scolateli.

In una capace casseruola vale scaldate l'olio e 20 g di burro, unite le scorzette e fate leggermente rosolare, sistemate l'anatra nel recipiente e fatela rosolare a fuoco vivo girandola da tutte le parti.

Salate la pepatela e spruzzatela con il brandy lasciandolo evaporare. Continuate la cottura dell'anatra spruzzandola ogni tanto con il succo di due arance, filtrato. La cottura dovrà durare complessivamente circa un'ora in mezzo, di meno se vi piace leggermente al sangue.



Intanto lavate le due arance rimaste e strofinatevi sopra le zollette di zucchero, mettetele in zollette in una casseruola, fate sciogliere lo zucchero e cuocetelo fino a quando risulterà caramellato.

Unite al caramello l'aceto e cuocete fuoco basso, mescolando con un cucchiaio di legno, fino a quando avrete ottenuto una salsa di consistenza sciropposa, toglietela dal fuoco.

Quando l'anatra è cotta, filtrate il sugo di cottura e diluitelo con il brodo, unitelo allo sciroppo, mescolate e incorporate la fecola.

Cuocete il sugo finché risulterà denso, toglietelo dal fuoco e amalgamatevi il rimanente burro, mescolando bene per farlo fondere.

Mettete l'anatra su un piatto e irroratela con metà della salsa calda e guarnitela a piacere con alcune rondelle d'arancia.

Versate la rimanente salsa in una salsiera e servite-la insieme all'anatra.