

03 Febbraio 2015

L'Arancia Tarocco di Francofonte ha il 40% di vitamina C in più

Grazie ai suoi preziosi nutrienti, questa pregiata varietà ha proprietà antianemiche, previene la fragilità capillare e riduce il rischio di calcoli renali



Sicilia

Arriva da Francofonte la regina tra le arance. In questo importante centro agricolo a circa 60 chilometri da Siracusa si coltivano **le pregiate arance Tarocco**, che nel 1997 hanno ottenuto il marchio Igp. L'arancia di Francofonte è priva di semi e ha una polpa succosa dalle sfumature rossastre: il colore cambia a seconda del periodo in cui l'arancia viene raccolta (da dicembre a fine maggio). Si tratta di un frutto pregiatissimo, un prezioso alleato per la salute: **l'arancia di Francofonte contiene il 40% in più di vitamina C** rispetto ad altre qualità.

Molto apprezzata per l'**elevato rapporto tra quantità di zuccheri e acidità** che ne amplifica il sapore dolce, l'arancia Tarocco è classificata tra le pigmentate, come Moro e Sanguinello, dalla quale si pensa derivi la qualità Tarocco. **Un concentrato di salute: molta acqua** (87% circa), **pochi grassi e proteine**, molti minerali (calcio, fosforo, potassio, ferro, selenio) e molte vitamine fra cui, oltre alla vitamina C, la A, la B1 e la B2.

Queste arance hanno **proprietà antianemiche**, perché l'alto contenuto di vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro. Ma non finisce qui. Il binomio tra vitamina C e bioflavonoidi può aiutare a prevenire **la fragilità capillare** e può migliorare in generale il flusso venoso.

L'acido citrico contenuto nell'agrume è in grado di **abbassare l'acidità delle urine e prevenire la formazione di calcoli renali**. Grazie alla presenza di antiossidanti, le arance rosse combattono le forme degenerative tumorali, malattie cardiovascolari, ipertensione, diabete, gengivite, obesità, emicrania, cefalea e reumatismi. Per sconfiggere infiammazioni come gengiviti e stomatiti, il succo d'arancia può essere utilizzato per fare gargarismi.

La varietà Tarocco è stata proprio scoperta in un agrumeto di Francofonte tra fine Ottocento e inizio Novecento. È attualmente la varietà più diffusa in Italia e anche quella più conosciuta dai consumatori. Vera e propria regina tra le arance, non potevano certo mancare numerose ricette che la vedono protagonista. L'arancia Tarocco non si consuma solo fresca o in forma di succo: questo prezioso agrume è **adatto a tutti i tipi di piatti, dagli antipasti di frutta alle carni bianche in salsa d'arancia, fino ai dolci più elaborati.**

Nel mese di febbraio, a Francofonte [1], all'agrume è dedicata una festa con degustazione gratuita dei frutti e dei prodotti tipici siciliani a base di succo d'arancia.

Potrebbe interessarti anche

Cinque verità sugli agrumi che non tutti conoscono [2]

Links

[1] <http://www.comune.francofonte.sr.it/>

[2] <http://territori.coop.it/benessere/cinque-verit%C3%A0-sugli-agrumi-che-non-tutti-conoscono>