



La Naranja La Reina del Invierno

Ana Sierra Herrera
Vocal de alimentación
C.O.F. Córdoba

La naranja es el fruto del naranjo dulce, árbol que pertenece al género Citrus de la familia de las Rutáceas. Esta familia comprende más de 1.600 especies. El género botánico Citrus es el más importante de la familia, y consta de unas 20 especies con frutos comestibles todos ellos muy abundantes en vitamina C, flavonoides y aceites esenciales. Los frutos, llamados hespérides, tienen la particularidad de que su pulpa está formada por numerosas vesículas llenas de jugo.

El naranjo dulce es el más cultivado de todos los cítricos, siendo la especie más importante del género Citrus. Tras ella le siguen en importancia sus parientes más próximos: mandarinos, limoneros, pomelos, limeros y kumquats. No se debe confundir el naranjo dulce con el amargo (*Citrus aurantium* L.), cultivado desde antiguo como árbol ornamental y para obtener fragancias de sus frutos.

Origen

El naranjo dulce procede de las regiones surorientales de Asia, en concreto de la zona sureste de China y el archipiélago malayo. La cita más antigua procede de China y pertenece al *Libro de la Historia* (s. V a. de C.). No es hasta el s. IV a. de C. cuando el escritor griego Teofrasto en su obra *Historia de las plantas* alude al cidro, especie conocida en Persia a la que denomina manzana médica por sus propiedades medicinales y aromáticas. Su cultivo se realiza en el Sur de China desde hace miles de años, desde donde se extendió por todo el Sudeste asiático. Posteriormente, se expandió tanto el naranjo dulce como el naranjo amargo por todo Oriente por la Ruta de la Seda. Según los diferentes autores su expansión se debe para algunos a Egipto, otros se la atribuyen a Grecia, otros argumentan un posible origen de los agrios en Mesopotamia, compartido por Palestina, y por último, Arabia.

Se reconoce por unanimidad la existencia en el Imperio Romano de escritos que indican las características, cultivo y propiedades del cidro. Y en la cultura griega se describen las cualidades medicinales del fruto y semilla de la naranja. Pero fueron los árabes los que nos legaron mayor información sobre

los naranjos en múltiples tratados y estudios. Introdujeron el naranjo amargo en Europa por el sur de España en el siglo X, sin embargo, el naranjo dulce no comenzó a cultivarse hasta los siglos XV-XVI. Los árabes la denominaron naranche, nombre derivado del término arangus con el que los persas se referían a esta fruta. En la segunda mitad del siglo XIX se descubrió en Bahía (Brasil) una naranja que era más dulce, jugosa y hermosa, sin pepitas y con un ombligo en el extremo opuesto al pedúnculo. Fue llevada a California, donde se convirtió años más tarde en la reina de las naranjas, la variedad conocida hoy como Navel Washington.

El cultivo de los cítricos se extendió desde Europa a Estados Unidos, donde hay áreas de cultivo florecientes en Florida y California; a Sudamérica, donde Brasil disfruta de la cuota más alta en el mercado mundial de naranjas y zumo de naranjas; a Sudáfrica y a ciertas partes de Australia. Actualmente, el naranjo es uno de los frutales más extendidos por todo el mundo, siendo los principales países productores: Brasil, Estados Unidos, España (Valencia, Murcia, Sevilla y Huelva), Italia, México, India, Israel, Argentina y China.



Taxonomía y Morfología

Familia: *Rutaceae*.

Género: *Citrus*.

Especie: *Citrus sinensis* (L.)

Porte: Reducido (6-10 m). Ramas poco vigorosas (casi tocan el suelo). Tronco corto.

Hojas: Limbo grande, alas pequeñas y espinas no muy acusadas.

Flores: Ligeramente aromáticas, solas o agrupadas con o sin hojas. Los brotes con hojas (campaneros) son los que mayor cuajado y mejores frutos dan.

Fruto: Hesperidio. Consta de: exocarpo (flavedo; presenta vesículas que contienen aceites esenciales), mesocarpo (albedo; pomposo y de color blanco) y endocarpo (pulpa; presenta tricomas con jugo). La variedad Navel presenta frutos supernumerarios (ombligo), que son pequeños frutos que aparecen dentro del fruto principal por una aberración genética. Tan sólo se produce un cuaje del 1%, debido a la excisión natural de las flores, pequeños frutos y botones cerrados. Para mantener un mayor porcentaje de cuajado es conveniente refrescar la copa mediante riego por aspersión, dando lugar a una ralentización del crecimiento, de forma que la carga de frutos sea mayor y de menor tamaño. El fenómeno de la partenocarpia es bastante frecuente (no es necesaria la polinización como estímulo para el desarrollo del fruto). Existen ensayos que indican que la polinización cruzada incrementaría el cuaje, pero el consumidor no desea las naranjas con semillas. Alguno sufren apomixis celular (se produce un embrión sin que haya fecundación).



Existen numerosas variedades de naranjas con particularidades en su sabor, jugosidad, tamaño, condiciones de cultivo y productividad diferentes. Esto permite elegir el tipo más adecuado para cada empleo concreto; bien sea para su consumo como fruta de mesa, zumo, para la fabricación de distintos derivados (mermeladas, macedonias...), etc.

Se conocen dos especies de naranjas, cada una con numerosas variedades, que se diferencian sobre todo en el sabor. Las naranjas dulces son las naranjas de mesa por excelencia, mientras que las amargas tienen un sabor tan ácido y amargo que no se suelen consumir en crudo y se reservan para la elaboración de mermeladas y la obtención de aceites esenciales. Las naranjas dulces se clasifican en cuatro grupos:

Grupo Navel: *su nombre le viene por su forma (en inglés, ombligo). Muy valoradas por los agricultores ya que crecen robustas y sus frutos son de gran tamaño, muy precoces y muy ricos y tienen, en general, buen vigor. Variedades: Navelate, Navelina, Newhall, Washington Navel, Lane Late y Thompson.*

Grupo Blancas: *destaca la Salustiana y Valencia Late (presenta frutos de buena calidad con una o muy pocas semillas y de buena conservación). Es el grupo más importante de las naranjas dulces. Son las más antiguas y ampliamente cultivadas y además incluyen el mayor número de variedades. Presentan aptitud tanto para el mercado en fresco como para la fabricación de zumos.*

Grupo Sanguina: *Contienen un pigmento (antocianina) en su corteza y en la pulpa que le confiere un característico color rojo, más o menos intenso dependiendo de la variedad y de las condiciones edafo-climáticas. Variedades: Sanguinelli (Sanguinella Negra), Moro (Belladonna Sanguigno), Tarocco Rosso.*

Grupo Sucreñas: *Pequeño grupo de variedades que, salvo en la extremada baja acidez y el sabor dulzón del zumo, presentan características análogas a las Blancas. Variedades: Lima, Succari (Sukkari) y Sucreña (Imperial Grano de Oro, Real o Cañamiel).*



Propiedades Nutritivas

De su composición nutritiva, destaca su escaso valor energético, gracias a su elevado contenido en agua y su riqueza de vitamina C, ácido fólico y minerales como el potasio, el magnesio y calcio. Este último apenas se absorbe por el organismo. Contiene cantidades apreciables de beta-caroteno, responsable de su color típico y conocido por sus propiedades antioxidantes; además de los ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico, este último potencia la acción de la vitamina C. La cantidad de fibra es apreciable y ésta se encuentra sobre todo en la parte blanca entre la pulpa y la corteza, por lo que su consumo favorece el tránsito intestinal.

La **vitamina C** interviene en la formación de colágeno, huesos y dientes, glóbulos rojos y favorece la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones.

La provitamina A o beta caroteno se transforma en **vitamina A** en nuestro organismo conforme éste lo necesita. Es esencial para la visión, el buen estado de la piel, el cabello, las mucosas, los huesos y para el buen funcionamiento del sistema inmunológico.

El **ácido fólico** interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis de material genético y la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.

El **potasio** es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, interviene en el equilibrio de agua dentro y fuera de la célula.

El **magnesio** se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

Los **ácidos málico y cítrico** poseen una acción desinfectante y alcalinizan la orina.



La naranja es la fruta por excelencia en casos de resfriados por su alto contenido en vitamina C. Dos naranjas diarias nos suministran gran parte de esta vitamina que necesitamos cada 24 horas. Si bien es cierto, que una vez licuada debe consumirse rápidamente, ya que gran parte de sus vitaminas se oxidan y se pierden al contacto del aire. Nuestra Dieta Mediterránea incluye la fruta, y entre ella los cítricos, como piezas esenciales y grandes aliados para nuestra salud.

Una receta... Gelatina de Naranja

Ingredientes para

4 personas

- 1,5 sobres de gelatina en polvo.
- 1 yema de huevo
- 100 gramos de azúcar
- 1/4 de litro de leche
- 2 palos de canela
- 4 naranjas
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- Gajos de naranja

Hidratamos la gelatina en polvo en media taza de agua fría, que dejamos calentar al baño María.

Mezclamos la yema, el azúcar, la leche, la canela y la cáscara de las naranjas. Ponemos al fuego y cuando hierva, retiramos la canela y la piel de naranja. Batimos y mezclamos la gelatina y la esencia de vainilla y vertemos en un molde engrasado.

Refrigeramos hasta que se cuaje, desmoldamos y adornamos con gajos de naranja.