

POMARAŃCZE - OWOCE ŚWIĄTECZNE

Kiedy słyszę nieśmiertelną piosenkę: "Lubię śpiewać, lubię tańczyć, lubię zapach pomarańczy", to zastanawiam się, czy ktoś jeszcze pamięta czasy (dla młodszego pokolenia mityczne) gdy w PRL-u szła pogłoska przed świętami Bożego Narodzenia, że gdzieś rzucili do sklepów pomarańcze. Myślę, że niejeden z nas z łezką w oku wspomina szkolne paczki z łakociami, gdzie najważniejsza w takiej paczce była właśnie pomarańcza. Wtedy cytrusy sprowadzano do Polski z Kuby. Były słodkie i pachnące. Dziś pomarańcze dostępne są przez cały rok, są dość tanie i nikt nie zastanawia się nad ich smakowymi walorami czy zdrowotnymi właściwościami. Sok z pomarańczy jest najbardziej popularnym sokiem i wypijamy go w ilościach niemal przemysłowych.

Najbardziej popularne odmiany pomarańczy mają słodko - kwaśny orzeźwiający smak. Drzewka pomarańczowe rosną w lasach tropikalnych i osiągają około 9 metrów wysokości. Pomarańcze pochodzą z południowych Chin i południowej Azji. Do Europy dotarły w drugiej połowie XV wieku z Indii do Hiszpanii i Włoch. Pod koniec XVIII wieku pierwsze pomarańczowe plantacje powstały w Hiszpanii, a pod koniec XIX wieku we Włoszech. Można je spotkać także w Grecji. Obecnie największym producentem pomarańczy jest Brazylia, a następnie Stany Zjednoczone, Chiny, Indie, Meksyk i Hiszpania.

Pomarańcza to przede wszystkim niezastąpione źródło naturalnych witamin i minerałów. W okresie, kiedy nie możemy liczyć na świeże owoce sezonowe to właśnie pomarańcza może stanowić ratunek przed gripą.

Szczególną uwagę powinniśmy zwrócić na zawartość witaminy C - w 100 gramach pomarańczy jest jej aż 50 mg! Witamina C poprawia odporność organizmu, ułatwia przyswajanie żelaza, a co za tym idzie - sprzyja pokonywaniu zmęczenia. Ciekawostką może być fakt, że dwie duże pomarańcze zapewniają tyle samo wapnia co szklanka mleka - w 100 gramach owocu jest go aż 40 mg. To idealne rozwiązanie dla osób, które nie mogą lub nie lubią pić mleka krowiego.

Dzięki zawartym w pomarańczy witaminom i minerałom możemy leczyć gripę, zgagę, wzdęcia, zaparcia, szkorbut, obniżyć gorączkę, osteoporozę, nadciśnienie tętnicze oraz infekcje dróg oddechowych.

Pomarańcze posiadają witaminy: C, A, B, B12, P, sole mineralne i peptyny, które pobudzają czynności jelit oraz przeciwdziałają wchłanianiu toksyn zalegających w jelitach. Doskonale nadają się do diet oczyszczających lub jednodniowych diet sokowych. Cechują się dużą

zawartością terpenów - związków działających bakteriobójczo i anty-wirusowo. Terpeny rozszerzają również naczynia krwionośne (mają więc korzystny wpływ na krążenie) oraz idealnie współdziałają z witaminą C, dzięki czemu mózg jest lepiej dotleniony.

Witamina C pełni w organizmie ważne funkcje biochemiczne: bierze udział w wytwarzaniu kolagenu i w syntezie hormonów, podnosi przyswajalność żelaza, wzmacnia detoksykację i odporność ustroju. Ponadto zapobiega chorobom nowotworowym, jako naturalny przeciwutleniacz neutralizuje wolne rodniki, a te pełnią istotną rolę w procesach inicjacji i promocji nowotworów. Pomarańcze zawierają odkrywane nie tak dawno substancje takie jak: autropten, diomina, hesperydyna, które blokują powstawanie komórek nowotworowych.

Witamina C chroni nas również przed chorobami sercowo-naczyniowymi - zapobiega powstawaniu "złego" cholesterolu, zmniejsza przyleganie płytek krwi do ścian tętnic. Niedobór witaminy C sprzyja podwyższeniu ciśnienia krwi. Hesperydyna ma zdolności do redukcji zakrzepów krwi, które są przyczyną udarów mózgu.

Warto pamiętać, że powinniśmy jeść nie tylko miąższ z pomarańczy, gdyż biała skórka pokrywająca cząstki owocu to bardzo bogate źródło pektyn i witaminy P. Jedzenie pomarańczy z białą otoczką pomoże obniżyć "zły" cholesterol. Obecność naturalnych kwasów organicznych, które neutralizują nadmiar kwasów żołądkowych pomoże pozbyć się wzdęć lub uczucia ciężkości po przejedzeniu. Jeśli zjemy owoc wraz z białą skórką to pomożemy organizmowi w zwalczaniu bakterii gnilnych i wspomozemy trawienie.

Pomarańcze najczęściej spożywamy na surowo lub w postaci wyciśniętego z nich soku. Skórkę pomarańczową można wykorzystać jako przyprawę, nadającą naszym daniom niepowtarzalny aromat. Pokrojone w plasterki i ususzone owoce sprawdzają się w roli pachnących dekoracji świątecznych, a także w domowej roboty alkoholach, takich jak np. bożonarodzeniowy poncz. Pomarańcze to świetna baza dla wielu ciast, babeczek, ciastek, galaretek, musów i kremów. Mazurek pomarańczowy, sernik na zimno z brzoskwiniami i pomarańczami, tarta pomarańczowa czy słodkie naleśniki z syropem pomarańczowym są wyborne. Cytrusy można wykorzystywać nie tylko do przygotowywania deserów. Ich smak i aromat idealnie komponuje się również z różnymi rodzajami mięs - zwłaszcza ze schabem, indykiem i żeberkami. Szyńka pieczona w glazurze pomarańczowo - imbirowej, aromatyczna kaczka w pomarańczach, żeberka w pomarańczach czy schab duszony w pomarańczach są daniami świetnie pasującymi na świąteczny stół.