

Pomarańcza

Pomarańcza nie tuczy... 100 g owocu to tylko 44 kcal. Dodatkowo pomarańcze są „podejrzewane” o spowalnianie tempa starzenia się.

Kupując ją, nie zdajemy sobie na ogół sprawy, że ten popularny i lubiany u nas owoc ma wielu krewniaków, mniej w Polsce znanych. Mówiąc pomarańcza, mamy bowiem na myśli głównie pomarańczę słodką (chińską). A jest jeszcze przecież pomarańcza gorzka (zwana kwaśną, dziką, hiszpańską lub bigarradą), trójlistkowa, bergamota, olbrzymia i ich liczne krzyżówki.

Pomarańcza chińska Citrus sinensis

O słodyczy jej owoców informują chińskie rękopisy sprzed 4 tysięcy lat. Źródła historyczne nie wspominają jednak, by rosła gdzieś dziko. Powstała więc zapewne ze skrzyżowania różnych odmian innych gatunków roślin cytrusowych, np. mandarynki czy pomarańczy kwaśnej.

Na przełomie XV i XVI w. żeglarze przywieźli pomarańczę z Indii do Hiszpanii i Włoch. Pod koniec XVIII w. pierwsze pomarańczowe plantacje powstały w Hiszpanii, a pod koniec XIX w. we Włoszech. Gaje pomarańczowe opasały całą kulę ziemską, jednak pomarańcza podbiła świat dopiero 100 lat temu.

Drzewo pomarańczy jest wiecznie zielone, rośnie w tropikach i subtropikach. Osiąga wysokość do około 6-7,5m. Liście są ciemnozielone, błyszczące. Kwiaty delikatne, niewielkie, z reguły białe, pięciopłatkowe, wspaniale pachną. Z kwiatów rozwijają się owoce jagodowe.

Owoc pomarańczy tworzy się z zalążni podzielonej na 10-13 komór (segmentów). Składa się z trzech warstw: egzokarpu, mezokarpu i endokarpu. Egzokarp to zewnętrzna część skórki, zwana *flawedo*. Tu znajdujemy dużą ilość olejków eterycznych. Mezokarp to wewnętrzna, biała, gruba, gąbczasta część skórki, zwana *albedo*. Nie zawiera gruczołów z olejkami eterycznymi, ale jest bogata w witaminę C i pektyny. Mezokarp jest jadalny. Endokarp stanowi wewnętrzną warstwę ściany zalążni. Zbudowany jest z segmentów, których wnętrze składa się z pęcherzyków wypełnionych sokiem. Jest to jadalna i bardzo smaczna część owocu cytrusowego. W jej centralnej części znajdują się nasiona.

Barwa skórki małych zawiązków oraz wyrośniętych, lecz niedojrzałych owoców jest intensywnie ciemnozielona, w miarę dojrzewania staje się pomarańczowa, ale nie zawsze.

O dojrzałości pomarańczy nie decyduje barwa skórki, ale poziom stężenia cukrów i kwasów organicznych.

Fachowcy pobierają próbki owoców, badają je. Gdy stężenie cukru w soku osiągnie dostatecznie wysoki poziom, a stężenie kwasów dostatecznie się obniży - zarządza się zbiór. Jak widać, nawet pomarańcza o zielonej skórce może być pełnowartościowym, dojrzałym owocem. Rynek ma jednak swoje prawa. Ludzie chcą, by pomarańcza była... pomarańczowa. Nic więc dziwnego, że w USA dojrzałe, acz zielone pomarańcze są pokrywane pomarańczowym barwnikiem! Na każdym barwionym owocu wybija się stempelkiem napis Color added (kolor dodany). Innym sposobem na uzyskanie odpowiedniego wybarwienia pomarańczy jest umieszczenie owoców na 2-3 dni w atmosferze z niewielką domieszką etylenu.

Słodkie odmiany

Wśród odmian pomarańczy słodkiej można wyróżnić cztery grupy. **Pomarańcze białe (Blond)** to odmiany o białawożółtym miąższu i jasnopomarańczowej skórce. Owoce mają smak kwaskowaty i zawierają dużo pestek. **Pomarańcze pępkowe (Nawels)** należą do najsmaczniejszych, deserowych. Na wierzchołku owocu, pod skórką, znajduje się dodatkowy, nierozwinięty owoc, tzw. pępek, który powstał na tej samej osi, z dodatkowego kompletu owocolistków. W owocach takich przeważnie nie ma pestek, a skórka dość łatwo odchodzi od miąższu. **Pomarańcze malinowe (czerwone, krwiste)** dzielą się na półkrwiste i pełnokrwiste. Ich miąższ ma barwę od jasnoczerwonej, poprzez ciemnoczerwoną, do krwistofioletowej. Smak różni się nieco od smaku pomarańczy białych i pępkowych. **Pomarańcze cukrowe** mają bardzo słodki miąższ, nie zawierający kwasów. Owoce takie są jednak niesmaczne.

Bogactwo składników

Pomarańcze zawierają średnio 84,3% wody. Na 100 g części jadalnych przypada 0,9 g białka, 11,3 g węglowodanów, z tego sacharozy - 3,9 g, błonnika pokarmowego - 1,9 g; ponadto 0,2 g tłuszczu, 0,02 g kwasów tłuszczowych nasyconych, 0,04 g jednonienasyconych i 0,04 g wielonienasyconych. Nie zawierają cholesterolu. Za to w ich miąższu występują kwasy

organiczne (głównie kwas cytrynowy od 0,5% do 2,5%), fitoncydy, olejki eteryczne, a także składniki mineralne (sód, potas, wapń, magnez, cynk, żelazo, fosfor) i witaminy (A, β -karoten, B1, B2, PP, M, E i C - ok. o 49%). W odmianach o krwistoczerwonym miąższu występuje również znaczna ilość pochodnych antocyjanów.

Pomarańcza nie tuczy... 100 g owocu to tylko 44 kcal. Dodatkowo pomarańcze są „podejrzewane” o spowalnianie tempa starzenia się.

W lecznictwie

wykorzystywana jest pomarańcza gorzka *Citrus aurantium* ssp. *amara*. Jej owocnia i niedojrzałe owoce zawierają olejek bogaty w terpeny, gorzkie triterpeny (limonidy), flawonoidy pochodne flawanu (narynginę, neohesperydynę i auranetynę) również o smaku gorzkim oraz pochodne flawonu (rutynę). Stosowane są jako środek aromatyczno-gorzki pobudzający łaknienie, do przygotowania nalewek i ekstraktów wchodzących w skład preparatów poprawiających trawienie.

Olejek pomarańczowy

Oleum Aurantii pozyskiwany jest ze świeżej naowocni słodkiej pomarańczy *Citrus sinensis*. Ma miły aromat i łagodny smak. Zawiera (+)limonen (ok. 90%), cytral, aldehyd n-decyłowy, cytronellol, terpineol, ester metylowy kwasu antranilowego, kumaryny. Wykazuje działanie przeciwdrobnoustrojowe. Może być używany jako środek odkażający w chorobach jamy ustnej i górnych dróg oddechowych (inhalacje), a także jako środek łagodzący nerwobóle, wpływający relaksująco na mięśnie i odprężająco na system nerwowy (świetny dodatek do kąpieli). Ze względu na zawartość niektórych terpenów i kumaryn, może działać jako alergen kontaktowy. Użytkowany jest również w przemyśle perfumeryjnym, cukierniczym i przy wyrobie likierów.

Krzyżówki

Spśród licznych krzyżówek wymienimy między innymi: **limekwat** (krzyżówka pomarańczy gorzkiej z kumkwatem), **grejpfрут** (krzyżówka pomarańczy gorzkiej z pompelą lub mutacja pompeli), **cytrangę** (krzyżówka pomarańczy słodkiej z pomarańczą trójlistkową), **klementynkę** (krzyżówka pomarańczy gorzkiej z mandarynką) i **tangelę** (krzyżówka mandarynki z grejpfrutem).

Na Boże Narodzenie

Drzewka cytrusowe są modnym elementem wystroju wnętrz nie tylko podczas Świąt Bożego

Narodzenia. Kupujemy je w sklepach ogrodniczych lub nawet w zwykłych kwiaciarniach. Jeżeli taki zakup przekracza możliwości naszego portfela, można poprosić właściciela owocującego okazu o sadzonkę lub uprawiać z pestki. W tym przypadku na owoce trzeba czekać bardzo długo (nawet kilkanaście lat), ale takie chowanie od małego sprawia najwięcej przyjemności. Pestkę trzeba zaraz po wyjęciu z dojrzałego owocu umieścić w wilgotnym podłożu, a następnie ustawić w temperaturze 23°C. Po miesiącu z pestki powinien rozwinąć się ulistniony pęd. Później drzewko rośnie i cieszy oczy żywą zielenią liści. Po latach oczekiwania nadchodzi czas na nagrodę: drzewko zakwita i wypełnia pomieszczenie słodkim zapachem.

mgr inż. **Monika Karabela**

Autorka ukończyła Wydział Ogrodniczy Akademii Rolniczej w Lublinie. Interesuje się roślinami przyprawowymi i leczniczymi.

<http://www.panacea.pl/articles.php?id=245>

Pomarańcza jak słońce

Jeszcze nie tak dawno pomarańcze były synonimem dobrobytu – dostępne wyłącznie w okresie Świąt Bożego Narodzenia, wystane w kilometrowych kolejkach albo załatwione „spod lady”. Kiedy udało się je wreszcie kupić, nikt ich nie zjadał od razu, by najpierw nacieszyć oczy barwą, a nosy zapachem. Dzisiaj owoce te spowszedniały tak bardzo, że nikt już nie dostrzega ich uroku.

Ojczyzną pomarańczy jest Azja Południowo-Wschodnia. Stamtąd rozpowszechniła się przez Persję dalej na zachód. W Chinach ceniono ten owoc już 4 tysiące lat temu, chociaż wówczas nie był jeszcze tak słodki, jak współcześnie. W II wieku n.e. był nieodłącznym składnikiem rzymskich uczt, pod koniec IX wieku pomarańcze urzekły Arabów, a w ciągu następnych 200 lat także Europejczyków. Wraz z Kolumbem przebyły ocean i w listopadzie 1493 roku trafiły na Haiti, a następnie do Ameryki. Pierwsza plantacja pomarańczy na nowym kontynencie powstała na Florydzie i należała do Hiszpanów, ale dość szybko zasmakowali w pomarańczach Indianie, którzy przyczynili się do rozpowszechnienia rośliny. Do dzisiaj wśród naukowców toczą się spory, czy amerykańskie pomarańcze są gatunkami tubylczymi, czy pochodzą z tej właśnie plantacji. Sprawdzoną natomiast informacją jest to, że w 1707 roku pewien hiszpański misjonarz posadził kilka pomarańczowych drzewek w Kalifornii,

dając początek wielkim plantacjom. Pierwsza z nich powstała jednak dopiero w 1848 roku w miejsu, gdzie dzisiaj stoi dworzec w Los Angeles.

Powoli roślina rozprzestrzeniała się coraz bardziej i obecnie uprawia się ją niemal we wszystkich tropikalnych i subtropikalnych regionach świata.

Samo zdrowie

Pomarańcza to rzeczywiście niezwykle zdrowy owoc – jeden zawiera dzienną dawkę witaminy C i soli mineralnych potrzebnych naszemu organizmowi do prawidłowego funkcjonowania. Dlatego też była swego czasu cennym lekarstwem – szczególnie dla osób cierpiących na szkorbut. W czasie „Gorączki złota”, amerykańscy plantatorzy i lekarze zbili fortuny, sprzedając za ciężkie pieniądze sok z cytrusów. Bywało, że zdesperowani górnicy, który z dnia na dzień tracili niemal wszystkie zęby, za butelkę takiego lekarstwa płacili złotem, którego równowartość wynosiła 200 ówczesnych dolarów!

Sok z pomarańczy i cytryn serwowano także marynarzom, którym brakowało świeżej żywności, a co za tym idzie witamin oraz mikroelementów.

Ważnym składnikiem pomarańczy jest również zawarty w nich olejek pomarańczowy, który stosuje się jako środek na uspokojenie.

Do koloru, do wyboru

Początkowo pomarańcze były gorzkie i mniej soczyste, niż obecne. Cud natury i ludzkie wysiłki sprawiły, że w XIX wieku pojawiły się odmiany słodkie, o cienkiej skórce, bez pestek, soczystym miąższu i niezwykłym aromacie. Niemal równocześnie i niezależnie od siebie takie apetyczne odmiany powstały w Brazylii i Afryce. Niedługo później udało się je wyhodować w Kalifornii i w Algierze. Dzisiaj bogactwo odmian może przyprawić o zawrót głowy: marokańska, hiszpańska, tunezyjska, izraelska, amerykańska – pomarańcze pin-up i te z Florydy, owoce z Cypru, Grecji i Bazylii, słodkie pomarańcze chińskie, a także niewielkie bergamoty rosnące w Kalambrii. Nie należy również zapominać o afrykańskich pomarańczach o zielonej skórce i różowym wnętrzu. Jak mówią smakosze – każda z pomarańczy ma swoją osobowość i w każdej można odnaleźć właściwości oraz cechy regionów, w których dojrzewają.

<http://www.nawidelcu.pl/vademecum-smakosza/owoce/pomarancze-jak-slonce,1,1,251>

Skórka z pomarańczy

Opis produktu:

Definicja: Skórka pomarańczowa jest obraną skórką z owocu pomarańczy. Może być tarta, drobno krojona lub mielona. Skórka z pomarańczy dostępna jest w formie gotowanej, suszonej albo kandyzowanej. Zawiera olejki aromatyczne, które nadają jej charakterystyczny, pomarańczowy zapach.

Smak: Skórka z pomarańczy ma gorzki smak.

Kolor: Jej zewnętrzna warstwa jest pomarańczowa, a wewnętrzna biała.

Zapach: Ma charakterystyczny zapach pomarańczy.

Kształt: W zależności od potrzeb, może być w formie kwadratów, prostokątów lub cieniutkich tasemek.

Sposób przechowywania: Należy ją przechowywać w specjalnych pojemnikach na warzywa.

Jak rozpoznać jakość/świeżość: Skórka z pomarańczy powinna mieć pomarańczowy kolor, bez przebarwień oraz intensywny, charakterystyczny dla świeżego owocu aromat.

Zastosowanie: Świetnie sprawdza się jako dodatek do kompotów, deserów, ciast, sałatek oraz napojów. Jest składnikiem wielu mieszanek herbacianych. Ponadto można nią dekorować wiele potraw.

Skórka pomarańczowa zawiera olejek aromatyczny, flawonoidy, kumaryny, triterpeny, witaminę C, karoten oraz pektyny. Flawonoidy posiadają kilka pozytywnych właściwości, są to np. właściwości przeciwzapalne, przeciwbakteryjne, przeciwgrzybicze.

Skórka pomarańczowa ma właściwości wybielające.

http://www.niam.pl/produkty/produkt/3952-skorka_z_pomaranczy
<http://www.tstyl.pl/modules/news/article.php?storyid=79>
<http://zielnik.herbs2000.com/ziola/pomarancza.htm>