

Els sabors del món

Segona edició!



La taronja

Grup
d'aliments:
fruites

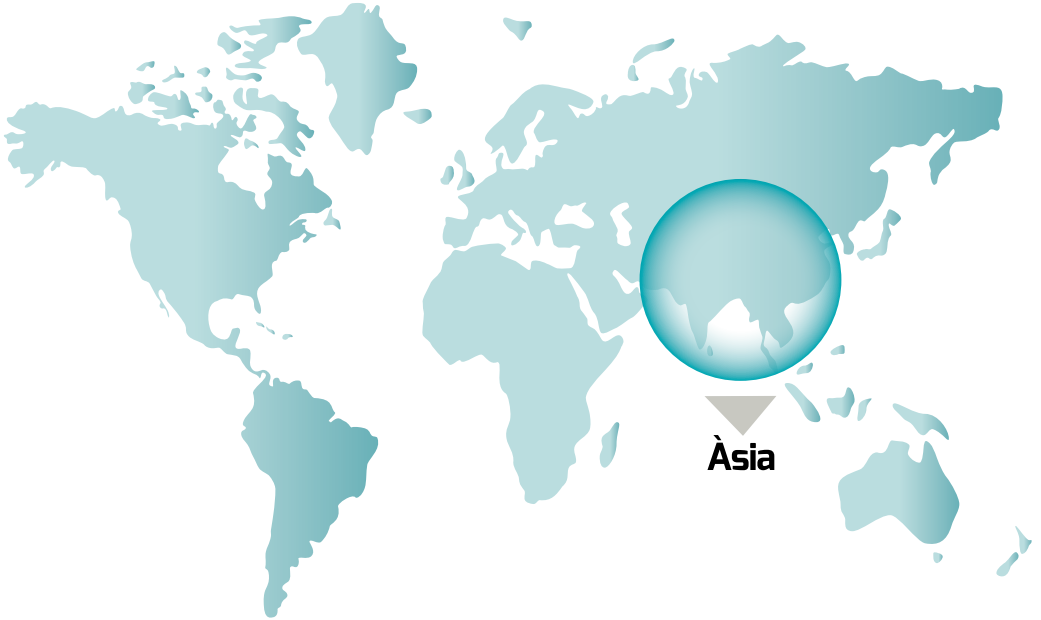
La taronja té una funció reguladora perquè aporta poques calories i una varietat de vitamines i minerals que ajuden a controlar i organitzar totes les reaccions del cos. La taronja afavoreix l'absorció del ferro dels aliments vegetals pel seu alt contingut en vitamina C, que és al seu torn un antioxidant potent. La vitamina C també intervé en la formació de col·lagen, globus vermells, ossos i dents, i afavoreix la resistència a les infeccions. És una fruita que conté fibra, cosa que afavoreix el trànsit intestinal i prevé el restrenyiment.

Les taronges eren conegudes en la mitologia grega com les «pomes daurades» que creixien al jardí de les Hespèrides, a la muntanya Atlas. Hi ha moltes varietats de taronja i la primera, que ja es conreava en època dels romans, era amarga. La taronja i altres cítrics provenen d'Àsia i van ser introduïts a la península Ibèrica pels àrabs al segle X. La varietat dolça –originària de la Xina– va ser introduïda per comerciants portuguesos al segle XVI, ràpidament va substituir l'amarga, i en l'actualitat és la varietat més conreada.



Entre fogons

La manera més habitual de consumir la taronja és fresca o en suc. No obstant això, aquesta fruita s'empra en els receptaris de tot el món de diferents maneres. Es fa servir per fer pastissos, bescuits, macedònies, gelats, amanides i salses. En rebosteria i pastisseria, se n'utilitza l'escorça de manera gebrada o confitada. Les taronges també s'empren en plats salats com ara el pollastre a la taronja o l'amanida de taronja i bacallà, que és una amanida amb una mica d'oli verge extra, típica d'Andalusia.



Rica en:

vitamina C, àcid fòlic, calci i fibra

Aliments similars:

kiwi, maduixa, mango i papaia

Sabies que...

el consum de taronges durant els àpats fa augmentar la nostra energia i força perquè ajuda el cos a utilitzar el ferro dels aliments?

Organitza:



LA FORÇA ÉS LA SUMA DE TOTS

Amb la col·laboració de:



Ajuntament
de Santa Coloma
de Gramenet



CONSORCI PER A
LA NORMALITZACIÓ
LINGÜÍSTICA

Generalitat de Catalunya
Departament de Cultura

