

FRATEMARCO

Arancio amaro



primum non nocere

Torniamo a parlare di piante e lo facciamo con uno degli alberi da frutta più belli in natura, il *Citrus Aurantium* meglio conosciuto come arancio amaro, ha chioma verde brillante e tondeggianti e foglie a forma ellittica.

I fiori, bianchi, sono raccolti in piccoli gruppi, hanno cinque petali e sono profumatissimi. Di questa bellissima pianta si utilizzano sia i fiori, che si raccolgono in aprile e maggio, che le foglie, che si raccolgono tutto l'anno. Infine, la scorza dei frutti che si raccolgono in inverno, secondo le specifiche necessità, poiché hanno proprietà molto diverse tra loro. L'arancio amaro è originario dell'India e, soltanto in epoche relativamente recenti, è stato importato nel nostro paese dove viene ampiamente coltivato soprattutto in Sicilia, ma anche nella Spagna meridionale e in Francia, nei dintorni di Cannes.

Alcuni affreschi ritrovati a Pompei e ad Ercolano riproducono frutti che somigliano moltissimo alle arance ma, secondo alcuni autori, sia i greci che i romani non conoscevano gli agrumi. Di sicuro c'è soltan-

to che, dopo le conquiste arabe dell'alto Medioevo, gli aranci cominciarono ad essere coltivati nell'area occidentale del Mediterraneo. Ed a conferma di tutto ciò vi è anche l'origine del nome che testimonia la sua origine orientale; esso, infatti, non deriva, come la stragrande maggioranza di erbe e piante che popolano il nostro paese, dal greco o dal latino ma dall'arabo *narang* che, a sua volta, deriva dal sanscrito *naranja* che vuol dire "frutto preferito dall'elefante".

A partire dall'anno 1000, dunque, l'arancio cominciò ad essere apprezzato e gustato nel mondo occidentale e trovò subito un largo impiego anche come rimedio curativo.

A quell'epoca, infatti, le scorze, dopo essere state seccate, venivano usate in preparati per la cura dello scorbuto; dalla polpa si ottenevano, invece, cataplasmi da applicare sulle ferite mentre l'essenza aromatica che veniva estratta dai fiori era molto utilizzata, come d'altronde anche oggi, nella produzione di liquori e profumi. Non mancano nemmeno le leggende su questo frutto al quale, in passato in Sicilia, vennero attribuite

proprietà magiche e soprannaturali.

In erboristeria e cosmesi anche oggi come in passato, la varietà più usata è l'arancio amaro, adatto per la preparazione di distillati e prodotti specifici mentre in cucina, da sempre, siamo abituati ad apprezzare la varietà *Citrus Vulgaris* dal frutto dolce e succoso.

Ma vediamo qual è l'utilizzo più comune di questo frutto. Da esso si ottengono essenze preziose per la cosmesi con la sua fragranza caratteristica che cambiano a seconda se sono ricavate dalla scorza dei frutti, dalle foglie o dai fiori. L'essenza di arancio amaro entra nella composizione di moltissimi profumi e serve anche ad aromatizzare alcuni medicinali. L'acqua distillata di fiori d'arancio, delicatamente aromatica viene, invece, utilizzata in cosmetica per le proprietà decongestionanti. Le foglie hanno poteri sedativi ed antispasmodici. L'arancio amaro ha, inoltre, una valida azione digestiva (che si può ottenere con un infuso o una tisana) ed anche proprietà antispasmodiche e delicatamente sedative (con l'infuso dei fiori).

Tisane, marmellate e acqua di Colonia

Gli ingredienti da utilizzare per una tisana digestiva: 30 gr di fiori e foglie d'arancio, 30 gr di finocchio, 30 gr di tiglio, 20 gr di liquerizia, 15 gr di menta, 10 gr di melissa, 10 gr di ruta, 10 gr di issopo, 10 gr di rosmarino, 10 gr di karkadè e 10 gr di lavanda.

E' necessario far bollire un cucchiaino di miscela in 100 ml di acqua per un paio di minuti. Poi si filtra e si beve, preferibilmente dopo i pasti principali.

Per una tisana che facilita il



sonno, invece, esiste una semplice ma antica ricetta di sicuro effetto che gli erboristi usano da sempre: la Tisana contro l'insonnia.

Gli ingredienti sono i seguenti: 50 gr tiglio, 40 gr camomilla, 20 gr arancio, 20 gr biancospino, 20 gr papavero, 20 gr luppolo, 10 gr asperula, 10 gr verberna, 10 gr melissa.

Si prepara facendo bollire per tre o quattro minuti un cucchiaino di miscela a persona in poca acqua, si lascia raffreddare poi si filtra e si beve appena tiepida.

Nell'articolo sopra riportato, si

diceva che anche in cosmetica l'arancio trova un largo impiego. Vediamo, dunque, un'antica ricetta che risale addirittura all'inizio del XVIII secolo. Un profumiere che abitava a quell'epoca a Colonia, Jean Marie Farina, elaborò un'acqua da toeletta dalla fragranza fresca e leggera che accolse ben presto il favore di tutta Europa e che da allora si chiamò Acqua di Colonia.

L'Acqua di Colonia si trova a tutt'oggi in commercio ma per realizzarne una gradevole da soli, in casa, basta reperire i seguenti ingredienti: rosmarino, cedro, bergamotto e fiori d'arancio.

Per realizzarla bisogna mettere 5 ml di queste essenze in un litro di alcool ad 85 gradi poi lasciar riposare un giorno e quindi filtrare.

I frutti dell'arancio amaro non sono adatti per essere consumati freschi ma risultano in compenso ottimi nella preparazione di marmellate e gelatine mentre la scorza candita è utilizzata per preparare gustosissimi dolci e budini. A questo proposito voglio suggerirvi una semplice ricetta per realizzare la marmellata di arance amare. Gli ingredienti sono i seguenti: 3 kg di arance amare non trattate, 3 limoni non trattati e 5 kg di zucchero.

Lavate con cura le scorze degli agrumi e poi asportate solo la buccia, tagliandola poi a filetti. Unitela al succo di un limone e ad un litro d'acqua e poi fate bollire lentamente il tutto in una casseruola per circa due ore mescolando ogni tanto, finché la scorza diventerà tenera. Nel frattempo tagliate a pezzi gli agrumi e metteteli in un'altra casseruola insieme ad un litro e mezzo di acqua e fateli cuocere a fiamma bassa per un'ora e mezzo. Setacciate quindi il composto raccogliendo il ricavato in una terrina e poi riunitelo all'altro composto con lo zucchero e fate cuocere il tutto a fiamma bassa finché lo zucchero non si sarà sciolto. Alzate poi la fiamma per far addensare la marmellata.

FRATEMARCO



NOVITA' Edizioni Frate Indovino



Un Erbario inedito Veneto (sec. XV)

L'Erbario inedito Veneto, svela i segreti delle piante medicinali ed è corredato da tantissime immagini a colori, dei vegetali presi in esame, eseguite con la tecnica ad acquerello, rappresenta un primo manuale di medicina popolare o meglio uno dei primi prontuari farmaceutici in dotazione dei medici dell'epoca.

Copertina stampata a colori su cartoncino plastificato

Pagine: 240

Dimensioni: 21 x 29,7 cm

Prezzo: € 30,00 (spese di spedizione comprese)

Richiedere ai numeri telefonici:

TEL. 075.506.93.42 - FAX 075.505.15.33

o scrivere a: Frate Indovino - via Severina, 2
Casella postale - 06124 - Perugia

o alla casella E-mail: info@frateindovino.eu