

LARANJA – o fruto de ouro

A lenda diz que Hércules, o herói grego, foi levado a fazer vários trabalhos difíceis, por ordem da deusa Hera, sua inimiga. Um dos últimos trabalhos consistia em roubar os frutos de ouro de um jardim guardado por um dragão de dez cabeças. Hércules lutou bravamente e conseguiu os frutos – as douradas laranjas!

Essa lenda mostra a importância que a Antiguidade dava a essa misteriosa fruta cultivada na Ásia desde de dois mil anos antes de Cristo, mas introduzida na Europa apenas na Idade Média, pelos árabes.

A laranja é digestiva, ajuda a prevenir anemia, por melhorar a absorção de ferro, e é boa para os músculos, lembrando que o coração também é um músculo.

Temos três variedades facilmente encontradas:

- Laranja da Baía – Também conhecida como laranja-baiana ou de umbigo, foi desenvolvida no Brasil, mas hoje é cultivada em vários países. Grande, firme e muito doce, é excelente para o consumo ao natural, à mesa.

- Laranja-Pêra – Variedade mais consumida no Brasil, tem a casca amarelo-alaranjada e a polpa suculenta e doce. É muito usada ao natural, em sucos, na culinária e na industrialização de produtos.

- Laranja-Lima – Também conhecida serra d'água, tem a casca fina, amarelo-clara. É a variedade menos ácida, por isso muito indicada para os bebês. Não é indicado para preparações culinárias.

- Vamos aproveitar essa jóia que encontramos facilmente e com um bom custo.

- Nutricionista - Hilara Forti Camargo

(fonte: História do fruto de ouro – Nestle com você)

