

Prodotto: Arance del Cilento

Categoria: Agrumi

Zona di Produzione:

- **Regione:** Campania
 - **Area di Coltivazione:** Parco Nazionale del Cilento, Vallo di Diano e Alburni, provincia di Salerno
-

Caratteristiche del prodotto:

- **Descrizione:**
Le Arance del Cilento sono agrumi coltivati in un'area protetta e rinomata per la biodiversità. Le varietà più diffuse sono la bionda e la rossa, con una polpa succosa e dolce, ricca di vitamine e minerali. La buccia è spessa e porosa, di colore arancio intenso, e può essere utilizzata per la preparazione di liquori o canditi.
 - **Forma e Aspetto:**
Di forma sferica o leggermente ovale, con una buccia spessa e rugosa. Il colore della polpa varia dal giallo-arancio per le arance bionde al rosso per quelle pigmentate.
 - **Sapore e Aroma:**
Dolce e aromatico, con un retrogusto leggermente acidulo, particolarmente apprezzato per la freschezza e l'intensità del succo.
-

Valori Nutrizionali (per 100g di prodotto):

- **Calorie:** 47 kcal
 - **Proteine:** 0.9 g
 - **Carboidrati:** 11.75 g
 - di cui zuccheri: 9.35 g
 - **Grassi:** 0.12 g
 - di cui saturi: 0 g
 - **Fibra:** 2.4 g
 - **Vitamina C:** 53.2 mg (89% RDA)
 - **Potassio:** 181 mg
-

Proprietà e Benefici:

- **Ricche di Vitamina C:** Favoriscono il rafforzamento del sistema immunitario e aiutano a combattere i radicali liberi.
 - **Antiossidanti naturali:** Grazie alla presenza di flavonoidi e carotenoidi, proteggono le cellule dall'invecchiamento precoce.
 - **Proprietà antinfiammatorie:** Aiutano a ridurre le infiammazioni e migliorano la circolazione sanguigna.
 - **Fonte di fibre:** Ottime per la digestione e il benessere intestinale.
-

Utilizzo in Cucina:

Le Arance del Cilento sono ideali per il consumo fresco, come spuntino o spremuta, ma possono essere utilizzate anche in svariate ricette. Si prestano per la preparazione di marmellate, dolci, insalate, salse e piatti a base di pesce e carne. La buccia può essere grattugiata per aromatizzare dolci o infusi.

Curiosità e Storia:

Le arance sono state introdotte nel Cilento durante il periodo arabo, trovando un habitat ideale grazie al clima mediterraneo e alla ricchezza di terreni vulcanici. Oggi la coltivazione avviene prevalentemente in piccoli agrumeti a conduzione familiare, dove si preservano le tecniche tradizionali. Gli agricoltori del Cilento utilizzano metodi naturali, senza pesticidi chimici, e raccolgono i frutti manualmente tra novembre e marzo.

Processo di Coltivazione:

- **Metodo di coltivazione:**
Agricoltura biologica e integrata, senza uso di pesticidi. L'irrigazione è limitata, sfruttando al massimo le piogge invernali e la rugiada mattutina.
 - **Raccolta:**
Effettuata a mano durante l'inverno (novembre-marzo) per garantire la maturazione ottimale dei frutti, con particolare attenzione a evitare danneggiamenti alla buccia.
 - **Conservazione:**
Le arance vengono conservate in ambienti freschi e asciutti, senza trattamenti post-raccolta, mantenendo così intatta la freschezza e il sapore.
-

Abbinamenti Gastronomici:

Le Arance del Cilento si abbinano bene a piatti a base di pesce, come l'insalata di arance e finocchi, o con carne bianca come il pollo agli agrumi. Sono anche perfette per la preparazione di dolci tradizionali come la torta all'arancia e dessert gourmet. Ideali da accompagnare con vini bianchi freschi e leggeri, come la Falanghina o il Greco di Tufo.

Punti di Interesse nelle Vicinanze:

- **Paestum:** Antica città della Magna Grecia con i suoi famosi templi.
 - **Palinuro:** Nota località balneare con spiagge e grotte suggestive.
 - **Agropoli:** Borgo medievale e porta d'accesso al Parco Nazionale del Cilento.
-

Eventi collegati:

- **Festa degli Agrumi del Cilento:** Una celebrazione che si tiene in vari comuni cilentani durante la stagione di raccolta, con degustazioni e mercati di prodotti locali.
-