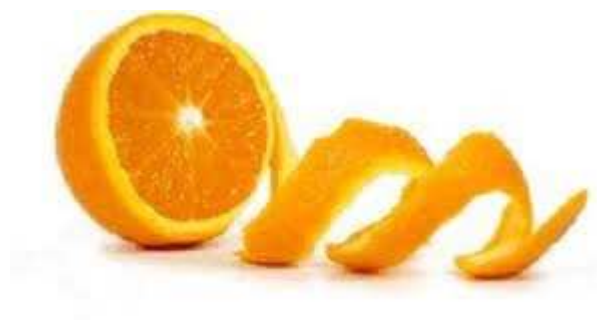


# *Antropologia dels aliments*

## ***La taronja***



**Universitat Jaume I de Castelló**

*M<sup>a</sup> Carmen Baldrich Valls*

*Marita Bover Ríos*

*Josefa Redó Juan*

*Carmen Redó Nento*

*Seu del Nord, Vinaròs*

*Curs Acadèmic 2018- 2019*

*Si em dius què menges et diré el Deu que adores, on vius, a quina cultura pertanys i el grup social al que estàs inclòs.*

Sophie Bess.

## INDEX

<b>1 – Introducció</b> .....	3
1.1 – Dos fets han determinat l’evolució de la cuina mundial .....	3
1.2 – Factors geogràfics i culturals configuren la cuina hispànica....	3
1.3 – La cuina fins l’actualitat .....	5
1.4 – Cuina tradicional i cuina globalitzada .....	6
<b>2 – El nostre producte: la taronja</b> .....	8
2.1 – Història i origen de la taronja .....	8
2.2 – Vinaròs: un gran empori taronger .....	9
2.3 – Característiques i propietats de la taronja.....	10
2.3.1 – La planta .....	10
2.3.2 – Les flors .....	10
2.3.3 – El fruit.....	10
2.3.4 – Varietats.....	11
2.3.5 – Propietats nutricionals i terapèutiques.....	11
2.3.6 – Consum.....	12
2.4 – La taronja: receptes de cuina .....	13
<b>3 – Conclusions</b> .....	18
<b>4 – Bibliografia</b> .....	20

## 1 - INTRODUCCIÓ

Normalment quan s'analitza la història d'un país o d'un poble, la investigació se circumscriu als episodis polítics, econòmics, religiosos i socials, queden fora altres aspectes que ens donarien més llum per a una comprensió més àmplia del país i dels seus habitants, en tot cas l'estudi es fixaria en la literatura, el teatre i les arts plàstiques entre d'altres, però ben segur que una manifestació ignorada seria la gastronomia, possiblement perquè la cuina sempre ha estat del domini de les dones i la història ha estat explicada pels i per als homes.

La gastronomia esta associada al progrés de la humanitat, ja que alimentar-se és la primera necessitat de l'home però també és un plaer, entre aquests dos extrems, **necessitat i plaer**, s'ha desenvolupat una relació difícil i complicada, sobre la qual han intervingut nombrosos condicionants on les cultures d'altres pobles, els esdeveniments històrics i les tradicions religioses juguen un paper important en aquesta apassionant història.

Cada societat té els seus propis gustos culinaris que es transmeten de generació en generació. No podem ignorar les conseqüències que l'alimentació ha tingut al llarg de la història sobre la nostra espècie com a factor evolutiu.

### 1.1 – DOS FETS HAN DETERMINAT L'EVOLUCIÓ DE LA CUINA MUNDIAL

Dos elements molt primerencs marquen l'evolució gastronòmica de totes les civilitzacions:

- **La troballa del foc.** Evidentment hauríem d'iniciar la història de la cuina en el moment en què l'home descobreix el foc i aconsegueix dominar-lo.
- **La domesticació d'animals i plantes.** L'home paleolític es va fer sedentari amb l'inici de l'agricultura i la ramaderia, aquest important esdeveniment se situa uns 7.000 anys abans de C si ens referim a Mesopotàmia o a Egipte, i 4.000 també abans de C si fem referència a Europa.

A partir del sedentarisme, aquells primers éssers humans ja no van haver de desplaçar-se cercant productes vegetals per alimentar-se, ni perseguir els animals per caçar-los. La humanitat va ser capaç de produir aliments vegetals i animals.

### 1.2 – FACTORS GEOGRÀFICS I CULTURALS CONFIGUREN LA CUINA HISPÀNICA

#### Factors geogràfics

En primer lloc, la Península Ibèrica està envoltada gairebé completament per mar, amb molts kilòmetres de costa. Aquesta peculiar situació li proporciona la disponibilitat dels productes propis de la mar.

Així mateix, el clima, suau i temperat a les zones costaneres, alterna amb un altre més sec i extremat al centre peninsular, amb serralades escassament productives. Aquesta

varietat geogràfica i climatològica proporciona als seus habitants un ampli ventall de productes frescos i curats.

La disponibilitat i coexistència de productes marins i agrícoles determina en bona mesura la gastronomia hispana.

### **Factors culturals**

Per la seva situació geogràfica Espanya ha esdevingut històricament un punt crucial en l'intercanvi mundial de cultures. Aquí arribaven les rutes comercials de l'extrem oriental de la Mediterrània, convertint-se amb freqüència en la porta d'entrada d'aliments originaris de països llunyans, d'Àfrica o d'Àsia. Més tard, Espanya va ser el nexa d'unió amb Amèrica intercanviant productes fins llavors desconeguts a una o a l'altra banda de l'oceà.

Molts pobles i cultures han influït en la història de la cuina espanyola: fenicis, grecs, romans, àrabs, etc. que han deixat la seva petjada en la gastronomia hispana, de tal manera que aquells aliments i plats que avui es consideren típicament espanyols no existirien o serien diferents sense la intervenció de totes aquestes cultures sobrevingudes.

- **La civilització fenícia.** Els fenicis ocuparen les costes meridionals de la Península iniciant un intens flux comercial entre Orient i Occident. De la mà d'aquest comerç van arribar molts aliments africans i asiàtics que s'incorporaren a la cuina dels nadius hispans, aportant noves espècies vegetals, sobre tot fruites i hortalisses i noves tecnologies agrícoles.
- **La civilització grega.** Els grecs van ser segurament els que iniciaren el cultiu de l'olivera, obtinguda a partir de l'ullastre (olivera borda), despertant entre els hispans les virtuts de l'oli d'oliva.
- **Influència romana.** Els romans descobriren al nostre país la possibilitat de disposar d'un bon graner de blat i una excel·lent producció d'oli per assortir d'aquests productes a Roma i a la resta de l'Imperi.

La vinya era una producció agrícola ja coneguda quan els romans van conquerir la Península, però fou l'antiga Roma qui exercí un paper fonamental en el procés de l'elaboració de vins.

Si algun condiment va destacar a la taula romana va ser *el garum*, el que es preparava a Hispània passava per ser el més car i el millor de l'imperi, s'elaborava mitjançant la fermentació al sol durant un estiu o més dels budells i altres vísceres de peixos grassos o blaus.

Els romans també van ser grans mestres en la indústria dels *salaons* i van difondre per totes les terres de l'imperi aquesta tècnica de conservació dels aliments.

- **Els jueus.** Les verdures i hortalisses eren de consum habitual en el món jueu, es consideraven aliments de subsistència. Es pot dir que en el terreny de les verdures una de les favorites era l'albergínia, ja que apareix profusament en els receptaris sefardites. Altres verdures consumides eren les cols, els espinacs, les carxofes, els raves, els naps, els apis, etc.
- **Els àrabs.** L'impacte més intens en la nostra gastronomia el van aportar els àrabs.

A principi del segle VIII, hordes islàmiques creuaren l'estret de Gibraltar i amb aquesta invasió ens arribà la seva cultura que abraçava moltes branques del saber, també la gastronòmica. Com a resultat tot un ventall de nous aliments ompliren les cuines del país.

Hi ha un gran nombre de productes i tècniques d'origen àrab que s'incorporaren a la cuina de la població autòctona.

La cuina aràbiga coneixia la tècnica de l'escabetx per conservar aliments i ens van ensenyar a utilitzar moltes espècies com el safrà, la canyella i la nou moscada. Assecaven algunes fruites especialment figues i raïm. Les plantacions de canyamel van tenir un valor estratègic fins que es va popularitzar el sucre de remolatxa. Aliments com arròs, pistatxos, ametlles, taronges, sucre, etc. permetien elaborar una rebosteria que superava la imaginació de qualsevol cristià, però hi ha tres productes que van posar les taules espanyoles en boca de tota la noblesa europea: *l'arròs*, *el sucre de canya* i *els cítrics*, tal vegada fos el sucre el que més va impactar, la seva dolçor va ser signe d'exquisidesa.

Durant vuit segles Espanya assimilà aquests nous productes, convertint-se en un país exòtic on agricultura, arquitectura, poesia, música i també la gastronomia volaven en una altra dimensió respecte a la resta d'Europa.

- **Productes d'ultramar:** Juntament amb el seu evident impacte històric, el descobriment d'Amèrica va afegir elements importants a la cuina espanyola. Del nou continent arribaren molts aliments desconeguts que en un principi els descobridors van rebutjar, mes tard els acceptaren i els introduïren al continent europeu. De la mateixa manera, alguns productes de la gastronomia peninsular s'integraren a la cuina d'Hispanoamèrica.

Va ser cap a 1520 quan alguns aliments de les noves terres com els tomàquets, la vainilla, la xocolata, els llegums i les patates, elements bàsics de la gastronomia actual, van arribar a la Península. El producte que va tenir més èxit entre les classes benestants europees va ser, sens dubte, la xocolata, però no podem oblidar que la patata omplí la panxa de les classes menys afavorides socialment.

### 1.3 – LA CUINA FINS L'ACTUALITAT

Durant molts segles el poble menjava simplement el que hi hagués. Es posava un calder al foc amb aigua i allí s'hi afegia tot el que bonament es trobés, ja fossin castanyes, cigrons, pa dur, naps i amb sort algun tros de cansalada.

La població que disposava de pocs recursos patia fam i menjava pa generalment de farina de sègol que acompanyava amb altres viandes, la major part d'elles en salaó, la dieta era pobra en carn, quasi bé sempre que se'n consumia era amb motiu d'una celebració. Les classes altes menjaven pa però elaborat amb farina de blat i la seva cuina tenia carn en una proporció més gran.

Als segles XVIII i XIX, la influència de França es fa palesa a tot Europa en les manifestacions culturals, també en la gastronomia. Les famílies burgeses aviat van fer seus els refinaments de la cuina francesa, més tard experimentaren la influència de la cuina anglosaxona.

Durant les primeres dècades del segle XX, no es van generar avenços culinaris rellevants. Acabada la Guerra Civil Espanyola, es va viure un període de molta carestia, l'estat exercí un exhaustiu control en la distribució dels aliments mitjançant el racionament que es va perllongar fins 1952. A mesura que l'economia es recuperava, els hàbits alimentaris anaven incorporant nous productes i noves tendències a la modesta cuina espanyola de l'època.

El canvi en l'estil de vida iniciat a la dècada dels 60 va suposar l'aparició de nous hàbits alimentaris, amb la globalització van arribar els congelats, la cuina del menjar ràpid, l'hamburgueseria i les pizzes s'han incorporat amb força a la cuina de tot arreu i per suposat a la cuina espanyola. Ara es consumeixen aliments més hipercalòrics, s'ha multiplicat la producció dels processats amb més greixos saturats, més sucres lliures i més sal, elaborats a partir d'ingredients refinats amb molts additius per potenciar sabors, al temps que ha minvat considerablement la ingesta de fruites i verdures.

Paral·lelament s'ha desenvolupat la nutrició com factor essencial per a la salut, el que hem o no hem de menjar per tenir una vida sana. D'aquí la proliferació d'un gran nombre de dietes saludables, tan en voga actualment.

Durant les últimes dècades, s'han realitzat estudis que han coronat la dieta mediterrània com una de les més beneficioses. El seu gran encert resideix en una alimentació basada en verdures, hortalisses, fruites, cereals, fruits secs, làctics, peix i oli d'oliva que utilitzats



de manera equilibrada ens proporcionen una dieta saludable per al nostre organisme, tanta és la seva fama que el 2010 va ser declarada patrimoni cultural de la humanitat per la Unesco. Hi ha una fundació dedicada en exclusiva a difondre els seus beneficis, a més de milers de llibres de divulgació.

La forta incorporació en les darreres dècades d'aliments processats rics en greixos saturats i en additius ha popularitzat la cuina dels precuinats, responsable, al menys en part, de l'elevat índex d'obesitat infantil al nostre país, un dels més alts del món. El frenètic ritme de la vida actual i la falta de temps, fa que la cuina s'allunyi cada vegada més d'aquella dieta saludable, equilibrada i modèlica.

#### **1.4 –CUINA TRADICIONAL I CUINA GLOBALITZADA**

Vinarós, ciutat mediterrània per excel·lència, tradicionalment ha fet seva la dieta mediterrània, amb un important consum de fruites, verdures, peix, tot regat o cuinat amb oli d'oliva, productes que sempre ha tingut al seu abast.

La globalització i l'aparició d'altres models dietètics han qüestionat la cuina tradicional de tota la vida. Les pizzes substitueixen bullits i verdures i el consum de cítrics i de fruita fresca ha entrat en competència amb els postres làctics. Cada vegada més es tendeix a postres com iogurts, flams, natilles, gelats, etc. o altres més llameners, pastissos i púdings amb un alt contingut de sucres, responsables, al menys en part, de l'elevat índex d'obesitat infantil.

Aquesta realitat ens ha conduït a plantejar-nos quins són els hàbits alimentaris del dia a dia a casa nostra. Predomina la fruita fresca o els làctics i pastissos?, els precuinats i les pizzes o els bullits i verdures? La resposta ni és única ni és fàcil i tampoc pretenem tenir la darrera paraula, però direm la nostra opinió sobre el tema que ens ocupa amb el ben entès que tan sols és el nostre parer.

Per arribar a tenir una opinió amb un cert fonament només ens cal fer un tomb pel mercat municipal i, sense massa esforç, podem constatar com la majoria de parades de fruites i verdures, al menys a l'hivern, pinten color taronja alternant amb el color verd dels enciams, cols, bledes, espinacs, carxofes etc. o amb el vermell dels pebrots i



tomàquets, el morat de les albergínies o el groc de les pomes, peres, albercocs i préssecs, tot el conjunt ofereix al visitant un bonic i agradable espectacle multicolor digne de la paleta d'un pintor. Aquest gran i ric aparador necessàriament ens fa pensar que aquests

productes de l'horta són presents a les cuines vinarossenques. Si els llauradors els porten al mercat no hi ha dubte que es tracta d'aliments demandats per la població.

Estem convençudes que a l'hora de dinar quan els xiquets i xiquetes surten d'escola troben a taula els plats tradicionals: amanida amb enciam i tomàquet; un primer plat que potser bullit, llegums, puré de verdura, pasta i, com no, una paelleta, sobretot els diumenges; de segon plat, peix o carn i per rematar la menjada del migdia una peça de fruita, habitualment taronja o mandarina, no en va. Vinaròs és un important centre productor de cítrics.

Però, i a l'hora de sopar? què es menja al darrer àpat del dia? com diu el refrany *això són figues d'un altre paner*. És en aquest moment quan triomfen els precuinats i el menjar ràpid. La pressa de pares i mares, atrafegats en les tasques domèstiques del final de la jornada, el cansament que acumulen al llarg de tot el dia, també la comoditat de no haver de lluitar amb els infants clarament amb preferències pels aliments precuinats (pizzes, hamburgueses, arrebossats, croquetes...) i per les postres ensucrades, decanten la balança a favor d'aquest tipus de la cuina ràpida i prescindir de verdures i de fruites fresques.

Per concloure la qüestió creiem poder afirmar que hi ha una certa convivència dels dos models, el tradicional i el del menjar ràpid, però cal mantenir-se a l'aguait per què aquesta dieta més novedosa no guanye la partida.



## 2 – EL NOSTRE PRODUCTE: LA TARONJA

La gastronomia de Vinaròs és tan variada com el seu paisatge i la seua gent. Durant segles els seus habitants han escollit els millors productes tant de l'horta com de la mar per elaborar es seus plats: peixos, carns i verdures constitueixen la base d'una cuina rica que propicien una gastronomia diversa, sana i mediterrània.

Per què hem triat **la taronja** com a producte estrella en aquest treball?

És evident que la taronja mai és l'element primordial i protagonista principal d'un plat, amb freqüència s'utilitza per aromatitzar un bon guisat de carn o de peix aportant-li un gust fresc i agradable. Els cítrics intervenen habitualment en la confecció de pastissos i gelats però no hi ha dubte que el consumin bàsicament com a postre, al final dels dos àpats principals, del dinar i no tant del sopar.

Mentre hi ha taronges al mercat, que és quasi bé tot l'any, els dinars dels vinarossencs acaben amb la ingesta d'algun cítric, taronja o mandarina, mentre que a l'hora del sopar es tira mà d'un làctic. Si es menja una peça de fruita s'intenta defugir dels cítrics, tal vegada sigue per aquella creença en la dita: *“La naranja por la mañana es oro, por la tarde plata y por la noche mata”*.



En aquest xicotet estudi tractarem la taronja com a producte gastronòmic utilitzat en la confecció de dolços, pastissos, gelats, sorbets o per aromatitzar molts guisats de carn, també es pot utilitzar per fer escabetx o amanides.

### 2.1 – HISTORIA I ORIGEN DE LA TARONJA

El primer paper dels cítrics era ornamental, però la tradició que els seus fruits tenien propietats medicinals, sumat a l'obtenció de varietats de sabor cada vegada més agradable, van fer florir un negoci pròsper. Actualment la producció de cítrics en el món supera la de tots els altres fruits.

Diverses fonts situen l'origen del taronger amarg a les regions orientals de l'Índia, on el van trobar els àrabs l'any 922.

La procedència del taronger dolç també és dubtosa per a molts, es creu oriünd de la Xina meridional, Conxinxina, Birmània i regions de l'Índia al sud de l'Himàlaia. Al segle XV, amb els portuguesos van arribar noves varietats de sabor més dolç i saborós.

Els àrabs van introduir el taronger agre o amarg al sud de la Península Ibèrica al llarg de les diverses campanyes invasores, posteriorment el taronger s'expandí per Europa. A finals del segle XII ja es conreava a Sevilla; l'any 1791 se situa la primera plantació regular a Carcaixent, uns anys després apareix a Borriana, cap al 1860 el mandariner es cultivava a Vila-real, poc després el seu cultiu s'estén a Castelló i seguint l'expansió per tota la costa mediterrània, al començament del segle XX ja el tenim al

camp vinarossenc. En l'actualitat és el conreu que ocupa major superfície del terme de la nostra ciutat.

El conreu dels cítrics en general s'adapta molt bé al clima mediterrani, per això s'ha instal·lat amb força al País Valencià, a Andalusia i al Baix Ebre, sempre en zones amb disponibilitat d'aigua, element absolutament necessari perquè els arbres sobrevisquen.

## 2.2 – VINAROS, UN GRAN EMPORI TARONGER

A mitjans del segle XIX, el principal motor de l'economia a Vinaròs era l'agricultura de secà que tenia una estructura de propietat minifundista. A l'any 1852, el 87% de la superfície cultivada era de secà i només el 13% de regadiu.

La vinya era el conreu majoritari i envoltava quasi be tota la vila. A partir de 1892, a causa de la crisi comercial vitivinícola, es va substituir progressivament per altres cultius també de secà, especialment garrofers i, en menor mesura, oliveres i ametllers.

Al 1902, la fil·loxera havia malmès molts camps de vinya al nostre poble, la superfície dedicada a aquest conreu experimentà una caiguda en picat en anys posteriors. Amb aquesta davallada i com a conseqüència també del retrocés del comerç del vi, es produí una forta crisi econòmica a Vinaròs, agreujada per l'impacte negatiu de l'emigració a altres indrets de molts joves vinarossencs que es van veure abocats a cercar un futur més prometedor, uns marxaren a Barcelona i altres somiaven en *fer les amèriques*.

Davant aquesta conjuntura, la societat vinarossenca es va plantejar seriosament la conversió de l'agricultura de secà en regadiu, amb un clar objectiu: la prosperitat econòmica del camp vinarossenc. En aquest sentit van sorgir diverses idees, alguna tan peregrina com la construcció d'un pantà a l'alçada de l'Estret. Finalment i donada l'abundància d'aigües subterrànies, la iniciativa que va consolidar-se fou la construcció de pous per eixugar la set que patia el camp.

Es construïren alguns pous com ara el de *la Murtera, el Pacífic, el de Mangrano, etc.* que suposaren un primer pas per la reconversió del camp. De fet, al 1911 es va fundar la *Cooperativa Tarongera El Servol* i al 1919 ja existia un magatzem per confeccionar taronja a l'hort de *Masdemón*. Es tracta de les primeres iniciatives que ens assabenten de la presència dels cítrics a l'horta vinarossenca. L'any 1897, l'Ajuntament de Vinaròs construeix el *Pou dels Dos Vilàs* de 47 metres de profunditat, una obra important en aquells moments però que malgrat tot no va tenir l'èxit que s'esperava. Aquest pou restà oblidat durant uns 25 anys i fou considerat aleshores un fracàs municipal. Anys més tard, va ser el motor i l'origen de l'empori taronger de Vinaròs assenyalant un abans i un després en l'explotació citrícola. (*Esplendor i declive económico de Vinaròs, Sebastián Albiol Vidal*).

El gran impulsor d'aquest canvi va ser l'arxipreste José Pascual Bono, qui des de la experiència del seu poble (Vila-real), va iniciar un futur prometedor encapçalant la iniciativa de l'explotació del *Pou dels Dos Vilàs*. Va promoure una societat cooperativa integrada pels propietaris de les finques d'aquesta partida, la seua empena va ser acollida per una seixantena de llauradors i aproximadament uns 100 jornals van convertir-se en

regadiu. El cultiu del taronger s'imposà a les finques recentment transformades. *El Pou dels dos Vilàs* determina el futur del camp vinarossenc.

Evolució cultiu tarongers a Vinaròs (*Esplendor i declive económico de Vinaròs, Sebastián Albiol*)



## 2.3 – CARACTERÍSTIQUES I PROPIETATS DE LA TARONJA

### 2.3.1 – LA PLANTA

És un arbre no massa gran, de fulla perenne, sensible a les baixes temperatures, requereix molta aigua i quan la pluja no la proporciona en abundància, els regs es fan imprescindibles. Necessita llum per als processos de floració i fructificació, és molt sensible al vent i a la salinitat, amb preferència pels sòls sorrencs.

Els tarongers tenen un tronc únic, amb tres ramificacions principals que surten a una altura d'uns 60 cm. La propagació més comuna és mitjançant empelt.

### 2.3.2 – LES FLORS

Les seves flors, *azahar*, són blanques, molt aromàtiques i tenen propietats terapèutiques s'utilitzen per fer infusions amb propietats sedants.

A l'hemisferi Nord, a l'inici de la primavera i coincidint amb l'increment de les temperatures, comença la brotada i la floració.



### 2.3.3 – EL FRUIT

La taronja és una espècie subtropical de forma arrodonada o lleugerament ovalada, color taronja, amb la polpa ataronjada, també hi ha varietats de polpa i pell vermella (les varietats sanguines).

El fruit està dividit en aproximadament deu galls amb estructures allargades que neixen a l'endocarpi i s'allarguen cap a l'interior del fruit, contenen àcids orgànics i sucres, que juntament amb l'aigua constitueixen el suc.

En el fruit podem distingir tres zones: la més externa és *l'exocarpi*, la següent capa és el *mesocarpi o albedo* d'aspecte esponjós i de color blanc, finalment es troba *l'endocarpi o polpa* on hi ha el suc i les llavors.

L'època de recol·lecció va des de principis d'octubre fins a mitjans de juny en funció de les varietats.

La maduració interna i externa de les taronges es regeix per mecanismes diferents, de manera que un fruit pot aconseguir la maduració interna per ser comercialitzat, encara que el seu color extern no sigui apte per entrar al mercat, en aquest cas els fruits es recol·lecten en verd i es tracten amb etilè en càmeres especials.



### 2.3.4 – VARIETATS

Es coneixen dues espècies de taronges, amb les seves varietats corresponents que es diferencien entre si sobretot pel gust. Les taronges *dolces* són les taronges de taula, mentre que les taronges *amargues* tenen un gust tan àcid i amarg que no s'acostumen a menjar directament i es reserven per fer melmelades i per obtenir olis essencials. Deixarem a banda el grup de les amargues ja que gastronòmicament no tenen cap interès.

Hi ha nombroses varietats de taronges dolces (més de 400), consumides com a fruita de taula, per fer sucs, per fabricar olis i altres derivats, etc.

Les principals varietats de taronges dolces:

- **Navel:** *Navelina, Washington navel, Newhall, Navelate, Lane late, Ricalate, Power Summer navel, Chislett Summer navel...*
- **Blanques:** *Salustiana, Valencià late, Verna...*
- **Sanguines:** *Doblefina, Entrefina y Sanguinelli...*

La varietat més apreciada és el grup de les nàvels, en particular la Navelate, originària de Vinaròs procedent d'una mutació de la Washington navel. Es tracta d'una varietat molt comercialitzada anys enrere ja que tenia preus per sobre de la resta. Actualment està en retrocés, degut a que el cultiu de la Navelate és molt delicat i l'arbre poc productiu, el virus de la tristesa va acabar amb la major part del cultiu. Ara hi ha Navelate de peu tolerant que no té la mateixa qualitat.

### 2.3.5 – PROPIETATS NUTRICIONALS I TERAPÈUTIQUES

Recentment, han sorgit alguns mites que volen atribuir a la taronja més beneficis dels que posseeix, un d'ells manté que per la seva elevada concentració en calci, 41 mg per 100 g, pot substituir els làctics, un altre d'aquests rumors defensa que evita la caiguda del cabell, tots dos mites són falsos, és cert que el betacarotè millora la qualitat del pèl, però no evita la seva caiguda i en quant als làctics, la taronja no pot substituir-los, tan sols millora l'absorció del calci pel seu contingut en vitamina C.

Les taronges, com és característic en els cítrics, són riques en:

- **Potassi.** Element molt necessari per al sistema nerviós i muscular, equilibra l'aigua de les cèl·lules, fa que els ossos no perdin calci ni fòsfor i també ajuda a reduir el risc de desenvolupar hipertensió.

- **Magnesi.** Té beneficis múltiples, afavoreix el funcionament de l'intestí; és bo pel sistema nerviós i els músculs; està present en els ossos i les dents; millora la immunitat; posseeix un suau efecte laxant; fluïdifica la sang evitant la formació de coàguls i protegeix del risc de patir trastorns cardiovasculars i derrames cerebrals.
- **Calci.** Aquest mineral millora la formació d'ossos i dents, també s'ha vinculat amb la reducció de la incidència de càncer de colon i pedres de ronyo.
- **Fòsfor.** La principal funció del fòsfor és la formació dels ossos i les dents.
- **Provitamina A o betacarotè.** Es transforma en la vitamina A, tan essencial per a la vista, la pell, el cabell, les mucoses, els ossos i el sistema immunològic, juntament amb la vitamina C compleix una funció antioxidant que retarda el procés de l'envelliment.
- **Vitamina C.** Facilita l'absorció del ferro dels aliments, combat les infeccions i propicia la formació de col·lagen, ossos, dents i glòbuls rojos.
- **Vitamina B.** Aquesta vitamina combat la fatiga.
- **Fibra.** La fibra de la taronja provoca un descens moderat dels nivells de colesterol.

És habitual menjar-les senceres i també en suc, però menjar una taronja no és el mateix que beure un suc (encara que estigueu acabat de fer). Quan mengem una taronja sencera, ens en passem la part blanca i la pell fina que envolta els grills on es troben la major part de les vitamines, la fibra i els polifenols que tenen una funció antienvelliment i antiinflamatòria en el nostre organisme.

Convé recordar que les taronges no s'han d'espremer amb anticipació ja que en contacte amb l'aire, la vitamina C s'oxida i perd les seves propietats.

Les tisanes fetes amb flors i fulles són útils per a la tos seca, els nervis, el mal de panxa i l'insomni.

Estan contraindicades en casos de gastritis, úlcera gàstrica o duodenal, hèrnia de hiat i litiasi biliar.

### 2.3.6 – CONSUM

La taronja es consumeix majoritàriament a l'hivern i a la primavera, si bé la conservació en cambres frigorífiques a una temperatura lleugerament superior al seu punt de congelació, perllonga el període de bones condicions del fruit i redueix l'atac de fongs. Quan resta emmagatzemada un període llarg en càmeres perd qualitat i sabor.

Hi ha varietats tardanes que asseguren la disponibilitat d'aquest fruit quasi bé tot l'any.

Com tots els cítrics, la taronja és àcida, amb un pH entre 2,5 i 3, segons el moment de maduració i la varietat.

El consum mitjà mundial és de 12 kg per persona i any, a Europa Occidental s'arriba als 40 kg, aquestes xifres contrasten amb el del Països de l'Est amb un consum molt més baix, aproximadament uns 5 kg per persona.



Espanya és el primer país exportador de taronges del món, proveïdora de cítrics del Regne Unit pràcticament durant tots els mesos de l'any. Actualment la competència d'altres països és molt forta i no sempre lleial.

La taronja, juntament amb el plàtan i la poma, és un dels fruits més consumits al món, s'utilitza per preparar compotes, melmelades, és un ingredient més en l'elaboració de moltes receptes de cuina i també se n'extreuen olis destinats a perfumeria i cosmètica.

## 2.4 – LA TARONJA: RECEPTES DE CUINA

Ni la taronja, ni els cítrics en general són ingredients determinants a la nostra cuina, el seu protagonisme li arriba a l'hora de les postres. Els cítrics són una delícia tant al natural com en suc, també com ingredient de saborosos plats, ensalades i guisats però molt més utilitzats per fer melmelades, gelats i dolços.

Com exemple d'aquest protagonisme culinari aportarem unes poques receptes.

### a) Empedrat

#### Ingredients:

- 600 g de mongetes blanques
- Olives negres
- 200 g bacallà dessalat
- 3 o 4 taronges
- 1 o 2 cebes tendres
- Oli d'oliva verge extra
- Vinagre
- Sal



Bullir les mongetes, escórrer-les i deixar-les refredar. Barrejar en un plat o en un bol les mongetes amb la resta dels ingredients trossejats i les olives senceres. Amanir amb oli d'oliva verge extra, barrejar bé i deixar a la nevera una estona per servir-la freda.

### b) Pollastre amb taronja

#### Ingredients:

- 4 cuixes de pollastre
- 4 o 5 taronges (2 gots de suc)
- La pell d'una taronja ratllada
- 2 cebes grans
- 2 dents d'all
- Oli d'oliva verge extra
- Sal
- Pebre negre molt



Posem oli d'oliva verge extra a la cassola i daurem les peces de pollastre salpebrades a foc viu. Un cop daurades, les traiem i reservem. En el mateix oli posem a sofregir l'all i la ceba, afegim el suc de les taronges i amb la batedora triturarem tot. Incorporarem el pollastre i unes tiretes fines de la pell de

taronja. Deixem coure a foc suau uns 20 o 30 minuts. El pollastre estarà cuinat i la salsa s'haurà reduït.

### c) Ànec a la taronja

#### Ingredients

- 1 cuixa d'ànec per persona (quarts)
- 2 cebes
- 2 pastanagues
- Herbes (romaní, farigola, llorer)
- 1 copa de cointreau
- 1 copa de vi ranci
- El suc de 4 taronges
- Sal, pebre i oli d'oliva



Salpebrem l'ànec i el posem en un cassola amb una mica d'oli d'oliva a rossejar pels dos costats. Hi afegim la ceba tallada en juliana, les pastanagues a rodanxes i les herbes. Tot seguit afegirem una copa de cointreau i el vi ranci i deixarem que redueixi, un cop hagi reduït afegim el suc de les 4 taronges, ho regulem a foc baix i que faci xup-xup. Si veiem que ens queda sense suc hi afegim aigua o millor brou si en tenim, ja que l'ànec necessita unes 2 hores per coure's bé. Ja cuit podem colar la salsa o passar-la pel turmix i així quedarà més espessa. Ho podem servir decorat amb unes rodanxes de taronja.

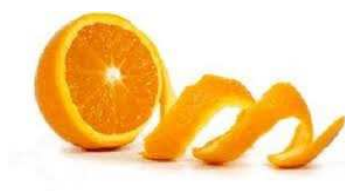
### d) Escabetx de sardina

#### Ingredients

- ½ kg de sardina
- 1 ceba
- ½ carabassó
- 1 pastanaga
- Llorer
- Pebre negre en gra
- 3 taronges
- Oli i vinagre (3 parts d'oli per 1 de vinagre)

Posarem l'oli en una cassola, afegirem el llorer i totes les verdures tallades en tires fines, salpebrarem al gust. Als 10 minuts incorporarem les sardines, el vinagre, el suc de les tres taronges. Una vegada cuit opcionalment posarem per sobre unes fulletes de timonet.

La mateixa recepta es pot utilitzar per fer escabetx de verat, sorell, rap o tires de pit de pollastre.



## e) Llenguado a la Meuniere

### Ingredients

- 2 llenguados
- 100 g de mantega
- 2 taronges
- julivert
- farina
- sal
- oli d'oliva verge extra



En una paella ampla, hi posem la mantega a foc baix. Un cop estigui desfeta hi posem els dos llenguados salats i enfarinats. Han de coure aproximadament uns 3 o 5 minuts, es tombem i es deixem coure de 2 a 4 minuts per l'altra part, reservar-los a banda.

Colem l'oli que ens ha sobrat. El posem a la paella on hi afegirem el suc de les taronges i ho remenem. Hi afegim el julivert picat i, finalment, una cullerada de mantega fresca. Hem de remenar-ho tot fins que s'integre. Incorporarem els llenguados i els acabarem de cuinar amb un moviment de vaivé fins aconseguir una salsa lligada i reduïda. Tirarem per sobre unes ametlles trossejades i fregides amb mantega.

## f) Melmelada de taronja

### Ingredients:

- 1 kg de sucre.
- 1 llima.
- 1,2 kg de taronges pelades i tallades

Rentar i assecar les taronges i la llimona. Pelar dues o tres taronges procurant que la pell sigui molt prima i tallar-la en juliana molt fina, també es pot ratllar. Després retirar la pel·lícula blanca que queda sobre els cítrics, perquè és amarga, tallar-los a trossos gruixuts directament dins el recipient on vagin a coure's (que no ha de ser d'alumini). Bullir uns 10 min. i triturar-lo.



En un altre recipient petit es posen a bullir les pells amb una mica de sal, aproximadament uns 10 minuts. A continuació s'agrega el sucre i les pells ben escorregudes al recipient dels cítrics. Coure remenant amb una cullera de fusta i escumant. Una vegada que la melmelada hagi arribat al seu punt de cocció i tingui la densitat de la mel, retirar-la del foc i abocar-la calenta en gots de tancament hermètic. Tancar ràpidament els gots, col·locant-los en un lloc fresc i sec.



## **g) Pastís de taronja**

### **Ingredients:**

- 200 g de farina
- 130 g de sucre
- 130 g de mantega
- 3 ous
- 2 taronges
- 1/2 sobre de llevat en pols

### **Almívar**

- 2 taronges
- 70 g de sucre



Untar amb mantega un motlle rodó de 24 cm i enfarinar, ratllar la pell de les dues taronges i reservar. Batre els rovells amb el sucre i afegir poc a poc la farina amb el llevat, incorporar la mantega a trossets, la pell de les taronges ratllada i el suc, barrejar tots els ingredients.

Muntar les clares a punt de neu i afegir-les a la massa amb moviments envoltants, abocar al motlle i coure al forn a 180 ° C durant 40 min. Desemmotllar i deixar refredar.

Per fer l'almívar, posar el suc de les dues taronges i el sucre en un cassó. Portar a ebullició uns minuts fins aconseguir un almívar transparent i espès. Abocar-lo sobre el pastís i estendre'l uniformement sobre la superfície amb una espàtula.

## **h) Rotllets de taronja**

### **Ingredients:**

- Un got de sucre
- Un got d'oli
- Un got de suc de taronja
- Una culleradeta rasa de bicarbonat
- Farina
- Mitja copeta d'anís dolç (optatiu).



Es barregen tots els ingredients afegint la farina necessària fins a obtenir una massa consistent. S'estira la massa i es tallen tires d'aproximadament 1 cm de gruix, es fan rodar sobre la taula i es formen els rotllets. A continuació s'arrebossen amb sucre (només la cara superior) i es col·loquen en una font per coure'ls. Vigilar la cocció perquè no es cremen. Deixar refredar bé i després guardar-los en pots de vidre hermètics per poder gaudir d'aquests deliciosos rotllets.

## i) Pastís de taronja amb xocolata

### Ingredients:

- 1 taronja amb rama i fulla verda.
- 200 g. d'ametlla molta.
- 200 g. de sucre.
- 3 ous.
- 1 Royal.
- 1 plaqueta de xocolata.

Es bull la taronja amb la branqueta verda fins que estigue tova, un cop bullida es treu la branqueta, es tritura la taronja i es posa en un bol junt amb els tres ous, l'ametlla i el sucre, quan estigui ben barrejat, s'afegeix el Royal i s'introdueix en el forn. En treure'l, se li dóna la volta, s'omple amb crema i es cobreix amb la xocolata fosa.



## j) Aigua de València

### Ingredients:

- Una ampolla de cava semi
- 1 litre de suc de taronja
- Una copeta de vodka
- Una copeta de ginebra
- Sucre al gust



Es barregen tots els ingredients, quan se serveix cal remenar la mescla per tal que el sucre no es deposite al fons de la gerra, es beu ben fresca.

### 3 – CONCLUSIONS

La realització d'aquest treball ens ha conduït a les següents conclusions:

1. Considerar la multiplicitat de factors socials i culturals que condicionen el fet alimentari.
2. Posar en valor la complexitat, biològica i cultural de l'alimentació.
3. Considerar els principals problemes y perspectives amb la coexistència de la cuina tradicional i la cuina globalitzada.
4. Despertar entre la gent menuda el gust per la fruita fresca, la taronja en particular.
5. Promocionar el consum de cítrics en l'àmbit familiar, en els menjadors escolars i en el món de la restauració.
6. Reduir el consum de pastissos, làctics i dolços com a postra substituint-los per productes de la terra: taronja, mandarina o altres fruites.
7. Necessitat de campanyes publicitàries per promoure el consum de taronges com a fruit ideal, per sobre d'altres fruites tropicals que estan guanyant mercat, en detriment dels nostres productes.
8. Posar en valor el treball incansable dels agricultors al llarg de la història, millorant la qualitat dels cítrics des de les varietats agres o amargues a altres cada vegada més refinades.
9. Difondre el patrimoni gastronòmic, que també és cultural, del nostre país fora de les nostres fronteres.
10. Col·laborar per millorar l'alimentació de la població, al menys dels que estan al nostre entorn.
11. Difondre el coneixement dels beneficis saludables dels cítrics, entre d'altres:
  - Ajuden a mantenir el nivell de colesterol.
  - Combaten el risc de danys provocats per l'arteriosclerosi.
  - Redueixen el risc de patir alguns tipus de càncers.
  - Eficax per combatre l'anèmia.
  - Combaten els refredats.
  - Les taronges són digestives i desinfectants; afavoreixen la fixació del calci; actuen contra malalties com el reumatisme, la gota, l'obesitat i els estats gripals; activen el trànsit intestinal; ajuden a resistir la fatiga; estimulen el sistema immunitari.
  - Contenen quantitats apreciables de betacarotè responsable del seu color i conegut per les seves propietats antioxidants.
  - Tenen poques calories la qual cosa les fa molt recomanables per a aquelles persones que segueixen dietes alimentàries .

# TREU-LI SUC ALS CÍTRICS!



*Ajuden a prevenir  
malalties*

#### 4 – BIBLIOGRAFIA

Albiol Vidal, Sebastián (2007). “*Esplendor y declive económico de Vinaròs*”. Vinaròs: Caixa Rural Vinaròs. 179 pag.

Baldrich M<sup>a</sup> Carmen i altres, *Cítricos en Vinaròs*, Treball acadèmic curs 2013 - 2014, Universitat per a Majors, UJI (Seu del Nord)

Agustí M. y Almela V. (1991). “Aplicación de fitorreguladores en citricultura”. Barcelona. INDUGRAF. 266 pag.

Agustí M. (2003) “Citricultura”. Madrid. Artes Gráficas Cuesta, S.A. 422 pag.

Amorós Castañer, Manuel (1995). “*Producción de agrios*”. Bilbao: GRAFO, S.A. Ediciones Mundi–Prensa. 286 pag.

Viveros Alcanar, 1985, Catálogo aprobado por el I.N.S.P.V 44 pag.

#### WEBGRAFIA

<http://olivera.org/blog/2015/01/21/lagricultura-en-epoca-romana-a-la-peninsula-iberica-part-1/>

<https://www.encyclopediadegastronomia.es/articulos/reportajes-gastronomicos/antropologia-gastronomica-i-roma-y-los-arabes.html>

<https://www.frutas-hortalizas.com/Fruites/Presentacio-Taronja.html>

<https://ca.wikipedia.org/wiki/Taronja>

<http://ipcite.cat/ipcite/content/el-cultiu-dels-c%C3%ADtrics>

<https://www.frutas-hortalizas.com/Fruites/Efectes-saludables-Taronja.html>

<http://realacademiadegastronomia.com/la-real-academia/>

<http://familiaiescola.gencat.cat/ca/educar-creixer-en-familia/habits-saludables/alimentacio/>

<https://eudoxa.mx/2010/03/25/la-gastronomia-un-elemento-inseparable-de-la-cultura/>

<https://marcpforner.wordpress.com/2014/07/27/naranja-sanguina-un-citrico-europeo/>

<https://eprints.ucm.es/45998/1/T39491.pdf>

[http://www.bne.es/es/Micrositios/Exposiciones/Cocina/documentos/cocina\\_estudios\\_4.pdf](http://www.bne.es/es/Micrositios/Exposiciones/Cocina/documentos/cocina_estudios_4.pdf)

<https://www.um.es/documents/1711782/1713207/tema9.pdf/499c564e-a76a-4d94-a35e-02b3ab7fe086>