



(article publicat en el setmarai Sóller el 12 i 19 de juny de 2010)

En el nom de la...taronja

La taronja és el fruit del taronger, arbre que pertany al gènere **Citrus** de la família de les rutàcies.

Els fruits, tenen la particularitat que la seva polpa està formada per nombrosos grells plens de suc. El taronger dolç és el més conreat de tots els cítrics, i és l'espècie més important del gènere Citrus. És un cítric, de color entre el groc i el roig, color que rep el nom de taronja, per aquest fruit.

Hi ha nombrosos tipus de taronges (més de 400 varietats) , cadascun destinat per a un ús en concret: com a fruita de taula, per fer sucs, per fabricar derivats, etc.

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 se solen consumir crues i es reserven per fer melmelades i per obtenir olis essencials.

Les varietats més apreciades són la navelina i la nàvel. La navelina, de gran qualitat per consumir fresca, té una forma més o menys arrodonida, és de grandària mitjana, no té llavors i la seva polpa és molt sucosa. La pell és de color taronja intens, amb un melic poc prominent. La nàvel té el melic menys pronunciat i la pell més fina. De la maduració tardana, el fruit es conserva bé a dalt de l'arbre fins a finals de maig.

La varietat autòctona de Sóller és la **canoneta**, de mida petita però amb una bona proporció de suc i amb un sabor intens. Segons un estudi elaborat per la UIB, la 'canoneta' té un elevat contingut en fibra, major que la resta de taronges.



Com tots els cítrics la taronja és rica en vitamina C, però també ens aporta àcid fòlic i minerals, com el potassi, el magnesi i el calci. A tot això hi hem d'afegir les propietats antioxidants (protecció de les nostres cèl·lules) gràcies al l'àcid cítric. També consumir-ne afavoreix el trànsit intestinal, sobre tot si es consumeix sencera.

En cas de fer-ne suc , l'hem de consumir tot d'una ja que les seves característiques organolèptiques es minven ràpidament.

Història i etimologia del nom de les taronges.

El cultiu del taronger dolç es va iniciar fa mes de 4000 anys al sud de la Xina. Poc a poc el seu cultiu es va estendre al sud-est asiàtic i, posteriorment, per tot l'Orient, primer amb Alexandre el Gran i, posteriorment, a través de la Ruta de la Seda. Les taronges dolces van ser molt apreciades pel seu gust (tot i que les primeres que es cultivaven eren molt amargues) i per les seves propietats curatives. Els àrabs, que la van anomenar "naranj" (derivat del persa arangus); van introduir el taronger amarg a Europa pel sud de la Península Ibèrica al segle X.

La paraula taronja possiblement tengui un origen simultani de varies paraules de diverses llengües del sud d'Àsia : "narang", "narandam", "nagarukam" o "nari", que vol dir fragància. El que si es cert es que la taronja i el seu nom va se traslladada cap a l'occident i cada cultura deixà la seva empremta dins la història d'aquesta fruita, així els perses la denominaven "ñarenj" i els àrabs denominaven "naranj" a la taronja i "naranjah" al taronger.

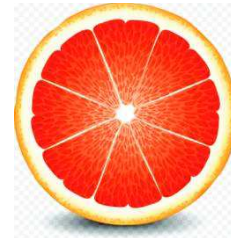
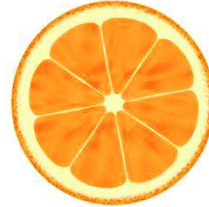
La paraula es mescla amb els idiomes Europeus, i així els portuguesos la denominaren laranja, els italians arancia, els francesos la relacionaren amb l'or degut al seu color groc intens, anomenant-la or(ange). Com que durant l'edat mitjana l'idioma de culte era el francès la paraula es passa a l'anglès conservant la mateixa grafia.



Receptari

Guatlleres amb taronja sanguina

8 guatlleres
3 taronges
2 cebes
½ tassó de vi blanc i ½ de licor de taronja
1 fulla de llorer
unes branquetes d'orenga fresc
1 cullerada de mel
oli d'oliva
sal i pebre.



En primer lloc, salpebrau trossegau la carn, l'enfariau i col·locau-les en una greixonera amb una mica d'oli ben calent. Quan les guatlleres estiguin ben daurades, les treis del foc i reservau-les.

A la mateixa greixonera on hem daurat les cuixes, sofregiu les cebes tallades en juliana. Un cop aquestes es trobin ben tendres, s'incorporen de nou les ausi afegiu el vi blanc i el licor. Pujau el foc i esperau al fet que s'hagi evaporat l'alcohol.

Abocau el suc de les taronges al preparat, afegiu les herbes aromàtiques i deixa-ho coure a foc suau. Just al final, i quan a carn estiguin ben tendres, afegiu la cullerada de mel i remenau perquè aquesta quedi ben dissolta en el brou.

Per donar-li una aroma més agradable al cuinat, afegiu-hi a n' aquest la ratlladura d'una de les taronges.

En funció de les necessitats podeu lligar la salsa una mica amb farina de blat de moro.



Rubiols de taronja i canyella

Ingredients per a la pasta

1 tassó de llet

1 tassó d'oli d'oliva

Sa farina que sa begui

Ingredients per a la crema

1 litre de llet

250 grams de sucre

7 vermells d'ou

1 taronja (pell i suc)

100 grams de farina de blat de moro

Canyella mòlta i sucre per a l'acabat

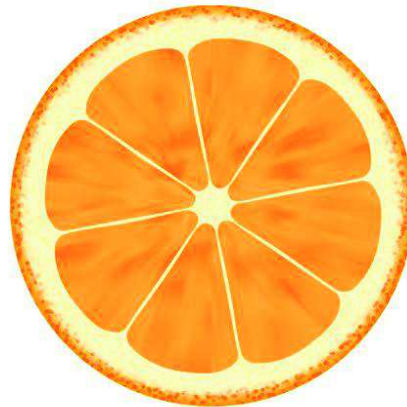
Oli de llavors per a fregir

Elaboració

Empastau els ingredients de la pasta fins que sigui manejable i la poguem treballar amb un corró.

Per a fer la crema encalentiu la llet amb el sucre i la pell de taronja, ho feis bullir i en 2 o tres minuts de cocció ja podeu aturar i esperar que sigui tèbia. Mentrestant a part, dins un bol, posau la farina i els ous i amb suavitat els hi anau afegint la llet tèbia; que després posareu de nou al foc fins a que lligui.

Amb aquestes crema i la pasta feis els rubiols de forma tradicional, i després els fregiu dins oli ben calent. Escórrer i passar per sucre i canyella per a acabar.



A blackboard-style graphic with a white border. On the left side, there are images of a red tomato, green basil leaves, a white spoon with salt, and a white spoon with a mix of spices. A white arrow points from the basil to the tomato. The text on the right side of the blackboard is as follows:

www.cuinant.com
parlemdecuina@hotmail.com
<http://cuinant-blog.blogspot.com.es/>

H

Chef
Professor tècnic de Formació Professional

{ *Juan Antonio Fernández Vila* }