

Nome	CASTELLANO Naranja	CATALÀ Taronja	EUSKARA Laranja	GALEGO Laranxa	ENGLISH Orange	CIENFÍFICO <i>Citrus sinensis</i>																								
Como é	Froito redondo de pel rugosa e cor característica, mestura de vermello e amarelo. A súa polpa, protexida por unha membrana abrancazada, está dividida en varias partes chamadas <i>gallos</i> .																													
Variedades	Navel, Navelate, Ricalate, Washington, Hamlin, Salustiana, Valencia Late, Sanguina, Maltaise.																													
Un pouco de historia	A orixe da laranxa atópase en Asia oriental, concretamente no sudeste de China e no arquipélago malaio. Os árabes introducírona na Península Ibérica. No século XIX descubriuse en Brasil un tipo de laranxa máis doce, a que actualmente coñecemos como Washington.																													
Calendario	<table border="0"> <tr> <td>XANEIRO</td> <td>FEBREIRO</td> <td>MARZO</td> <td>ABRIL</td> <td>MAIO</td> <td>XUÑO</td> <td>XULLO</td> <td>AGOSTO</td> <td>SETEMBRO</td> <td>OUTUBRO</td> <td>NOVEMBRO</td> <td>DECEMBRO</td> </tr> <tr> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>■</td> <td>▲</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>▲</td> <td>■</td> <td>■</td> </tr> </table>						XANEIRO	FEBREIRO	MARZO	ABRIL	MAIO	XUÑO	XULLO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DECEMBRO	■	■	■	■	▲					▲	■	■
XANEIRO	FEBREIRO	MARZO	ABRIL	MAIO	XUÑO	XULLO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DECEMBRO																			
■	■	■	■	▲					▲	■	■																			
Como te alimenta	Como a meirande parte das froitas, contén moita auga. É un dos alimentos máis ricos en vitamina C. Tamén contén ácido fólico, provitamina A (betacaroteno) e minerais como o potasio, o magnesio e o calcio.																													
Como te coida	É unha froita que pode ter efectos beneficiosos para o noso organismo, en particular para o sistema cardiovascular ou para paliar enfermidades dexenerativas, debido á presenza de antioxidantes.																													
Consellos de compra e conservación	A diferenza doutros froitos, non maduran unha vez colleitas. Cómpre rexeita-las laranxas que soan a oco. Para que teñan bo gusto deben ser pesadas. Pódense conservar a temperatura ambiente, pero podemos gardalas no frigorífico durante algunhas semanas. ¡Lembra! O zume hase de consumir acabado de espremer.																													
¿Queres saber máis?	Cristóbal Colón levou na súa primeira viaxe á América sementes de laranxa nas súas naves e plantou a primeira árbore na illa de Haití.																													
Pratos deliciosos	<i>Entrantes</i> Ensalada de bacallau con laranxa Ensalada de laranxas e endivias		<i>Segundos</i> Polo con mollo de laranxa Pato á laranxa		<i>Sobremesas</i> Laranxas con canela Flan de laranxa Mousse de iogur e laranxas																									

