

Nombre	CASTELLANO Naranja	CATALÀ Taronja	EUSKARA Laranja	GALEGO Laranxa	ENGLISH Orange	CIENTÍFICO <i>Citrus sinensis</i>																								
Cómo es	Fruto redondo de piel rugosa y de color característico, mezcla de rojo y amarillo. Su pulpa, protegida por una membrana blanquecina, está dividida en varias partes llamadas <i>gajos</i> .																													
Variedades	Navel, Navelate, Ricalate, Wahington, Hamlin, Salustiana, Valencia Late, Sanguina, Maltaise.																													
Un poco de historia	El origen de la naranja se encuentra en Asia oriental, concretamente en el sureste de China y el archipiélago malayo. Los árabes introdujeron la fruta en la Península Ibérica. En el siglo XIX se descubrió en Brasil un tipo de naranja más dulce, la que actualmente conocemos como Washington.																													
Calendario	<table border="1"> <tr> <td>ENERO</td> <td>FEBRERO</td> <td>MARZO</td> <td>ABRIL</td> <td>MAYO</td> <td>JUNIO</td> <td>JULIO</td> <td>AGOSTO</td> <td>SEPTIEMBRE</td> <td>OCTUBRE</td> <td>NOVIEMBRE</td> <td>DICIEMBRE</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>						ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	■	■	■	■	▲					▲	■	■
ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE																			
■	■	■	■	▲					▲	■	■																			
Cómo te alimenta	Como la mayoría de frutas, contiene mucha agua. Es uno de los alimentos más ricos en vitamina C. También contiene ácido fólico, provitamina A (betacaroteno) y minerales como el potasio, el magnesio y el calcio.																													
Cómo te cuida	Es una fruta que puede tener efectos beneficiosos para nuestro organismo, en particular para nuestro sistema cardiovascular o para paliar enfermedades degenerativas, debido a la presencia de antioxidantes.																													
Consejos de compra y conservación	A diferencia de otros frutos, no maduran una vez recolectadas. Hay que rechazar las naranjas que suenen a hueco; para que tengan buen gusto tienen que ser pesadas. Se pueden conservar a temperatura ambiente, pero podemos guardarlas en el frigorífico durante algunas semanas. ¡Recuerda! El zumo se ha de consumir recién exprimido.																													
¿Quieres saber más?	Cristóbal Colón llevó en su primer viaje a América semillas de naranja en sus naves y plantó el primer árbol en la isla de Haití.																													
Platos deliciosos	<i>Entrantes</i> Ensalada de bacalao con naranjas Ensalada de naranjas y endivias		<i>Segundos</i> Pollo con salsa de naranja Pato a la naranja		<i>Postres</i> Naranjas con canela Flan de naranja Mousse de yogur y naranjas																									

