

# El color de la naranja

..... Texto: Rosa Barasoain

Naranja es una palabra de origen sánscrito que da nombre a uno de los siete colores del arcoiris y no por casualidad es también el nombre de una fruta de cultivo y consumo muy extendidos en el mundo. Sus beneficios eran conocidos por los marinos portugueses, españoles, holandeses, que ya en el siglo XV se ocupaban de que naranjas y limones no faltaran en sus bodegas para poder surcar los mares sin peligro de enfermar. En el siglo XXI se le han encontrado todavía más virtudes, imitadas sin éxito por las bebidas sintéticas

**E**n los alimentos diarios son importantes el sabor, el aroma y también el color. Pero no el color de los envases, ni el tinte que quiera poner el fabricante, como ocurre en los refrescos que de fruta sólo tienen un poco de concentrado. Ahora se sabe con certeza que los pigmentos de colores brillantes como el amarillo, naranja, rojo, verde y violeta que se encuentran de forma natural en frutas y hortalizas frescas se deben a compuestos químicos naturales. Se les llama fitoquímicos y son tan importantes como las vitaminas, de las que tenemos un conocimiento relativamente reciente. Hasta 1934 no se le puso nombre a la vitamina C, aunque ya en el siglo XVIII se intuía que por algo no era suficiente con los alimentos en conserva. El capitán Cook, famoso por sus viajes exploratorios, sabía que en sus barcos no podían faltar naranjas y limones para que no les sucediera como a los marinos de Vasco de Gama, por ejemplo, que en 1489 en su viaje hasta las costas de Mozambique vio morir de escorbuto a 100 de los 160 que viajaban con él. El escorbuto ya lo había descrito Hipócrates con todos sus síntomas, aunque no le diera un nombre. Siglo a siglo se fue confirmando que las personas en la pobreza extrema, las poblaciones sitiadas, los marinos y los exploradores tenían algo en común: una carencia alimentaria.

La naranja dulce (la *Citrus sinensis*, originaria de India), para distinguirla de la naranja amarga (*Citrus aurantium*, excepcional para obtener esencias aromáticas y medicinales) es rica en vitamina C y en fitoquímicos. Se la incluye entre los llamados Alimentos Protectores, por ser una fruta que nos ayuda a limpiarnos por dentro y con su saludable color naranja –el betacaroteno– protege nuestras mu-

cosas (estómago, laringe, esófago, ojos, etc.). Pero en pleno siglo XXI, todavía hay quien duda de la relación entre forma de cultivo y calidad del alimento, entre aditivos químicos y alergias. Las naranjas ecológicas se conservan mejor tras la cosecha –el porcentaje de agua es menor– tienen más minerales y más vitaminas porque no recibieron abonos químicos que, entre otros daños, reducen la vitamina C.

Disfrutar de una naranja ecológica es sencillo. Se toma al instante, en zumo o comiendo sus porciones, los gajos –¿será verdad que son siempre once?– sin necesidad de envase alguno. A los niños les atrae su color, su sabor dulce y fresco. Pero somos los mayores quienes elegimos entre comprar naranjas ecológicas ¡las estamos exportando! o darles un zumo envasado. En 2007 se cultivaron naranjas ecológicas al menos en 202 hectáreas de Murcia, 287ha de la Comunidad Valen-

ciana, 13ha en Cataluña, 20ha en Canarias, 74ha en Baleares y 1.121ha en Andalucía, con variedades para surtirnos todo el invierno y más.

Si hasta a la leche materna se la quiere sustituir por productos comerciales sucedáneos, ¿qué no se ha intentado para suplantar al zumo de naranja? Desde colores logrados del alquitrán de carbón, que producen alergias y urticarias; glutamatos para potenciar el sabor y que sólo están prohibidos en la alimentación para bebés pero no en los zumos; conservantes y antioxidantes sintéticos que producen desde erupciones cutáneas a colesterol... Es bueno recordarlo para no caer en la tentación de la cajita de zumo de colores. La alternativa es sencilla, dulce y redonda como una naranja. Y si se quiere, una naranja y un sencillo exprimidor. ■



.....  
Antigua etiqueta naranjera