



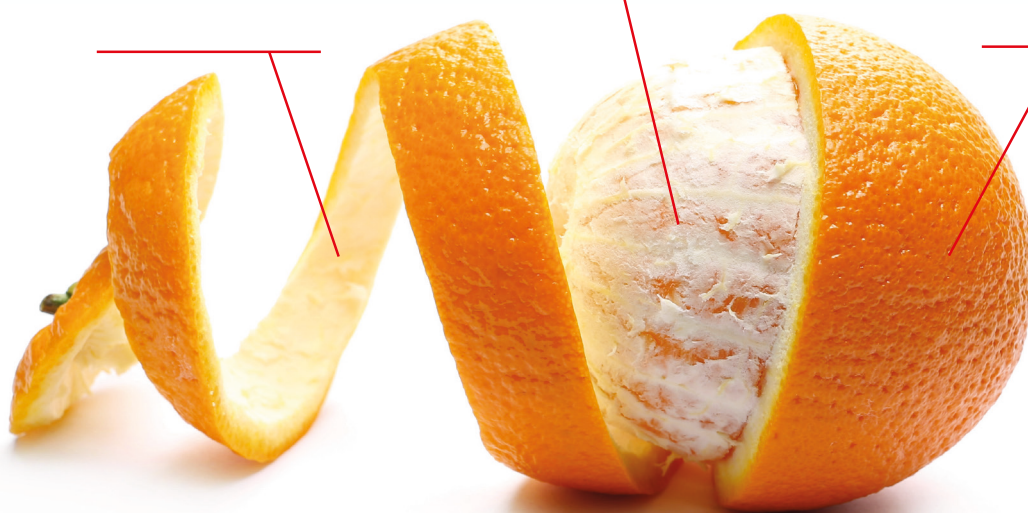
**GIOCO
E IMPARO**

L'arancia: tutta da mangiare, niente da buttare!

L'arancia è composta da tre parti: **spicchi**, **scorza** e **albedo**.

Tutte utilissime per la nostra salute!

Scrivi il termine giusto al posto giusto!



Gli spicchi

La polpa dell'arancia, contenuta negli spicchi, è ricchissima di **vitamina C** che rafforza le difese immunitarie. Inoltre contiene **selenio**, **carotene**, e **oltre 200 tipi di polifenoli**, dei composti organici che salvaguardano le funzioni del nostro organismo.

L'albedo

Quando mangi l'arancia a spicchi, mandi giù anche un po' di parte bianca, quella presente tra la scorza e la polpa: in questo modo ti rifornisci di **pectina**, una fibra molto gradita ai batteri buoni che sono nell'intestino.

La scorza

La scorza (o buccia) contiene **esperidina** che regola il buon funzionamento del nostro sistema immunitario. La scorza si può mangiare candita (ma senza esagerare, perché molto zuccherata), ma si può anche far bollire e bere tiepida come decotto. Un solo bicchiere al giorno (la giusta quantità) contrasta il sovrappeso.



La **vitamina C** è idrosolubile e perciò passa quasi interamente nel succo. Però è molto sensibile alla luce e dopo solo 10 minuti il contenuto della Vitamina C si dimezza.

Per questo **la spremuta**
va bevuta fresca, appena fatta!

