

# Para comprar buenas naranjas

**Las naranjas de mesa que se venden lejos de las zonas productoras pueden ser muy mediocres: los consumidores pagan por una calidad que no existe.**

La naranja procede de China, donde se conoce desde hace más de 3.000 años. No hay acuerdo sobre el introductor definitivo en Europa. Algunos dicen que fueron los cruzados, otros se inclinan por mercaderes indonesios o venecianos.

En España se conocen documentos que acreditan el cultivo y consumo de este fruto desde 1482.

Hoy en día, la naranja es internacionalmente conocida. Sin embargo, esta fruta no es todo lo buena que cabría esperar.

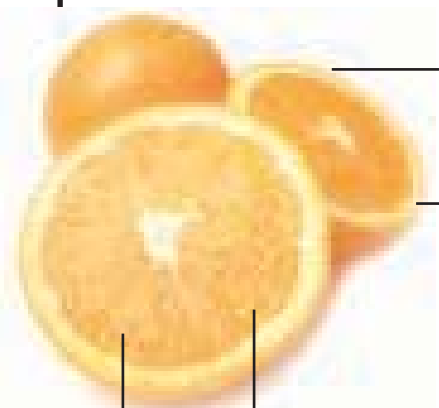
Con este artículo pretendemos ayudar al consumidor a comprar naranjas, que sepa elegir los frutos de temporada y rechazar los que visualmente no tienen un mínimo de calidad.

## Principales variedades

Dentro de la naranja dulce se hallan tres grupos: **nável**, **blancas** y **sanguinas**. En principio, todas las variedades sirven para mesa y para jugo: la naranja que se destina a jugo suele tener un calibre pequeño o ser rica en jugo.

- Las naranjas nável son grandes, sin semilla, de color naranja intenso y de sabor dulce y agradable. Su nombre (del inglés navel, ombligo) se debe a que en la parte interior del ombligo existe una acumulación de pequeños gajos que forman como una naranja pequeña dentro de otra. Los jugos recién exprimidos tienen un sabor agradable, pero amargan pocas horas después de la extracción por la formación de limonina (es una sustancia que se produce tras la ruptura de estructuras de la naranja). Las variedades nável más importantes son Washington y navelina.
- Las principales características del grupo blancas son la presencia de semillas, falta de ombligo, jugo de color naranja intenso, ausencia de sabor amargo y época de madurez, ya en primavera. A este grupo pertenecen las Salustiana y Valencia late.

## DE LA CASCARA HACIA ADENTRO



En la **cáscara** o **flavedo**, se alojan los sacos de aceite esencial.

Debajo se encuentra una piel interior blanca, el **albedo** o **mesocarpo**, de textura porosa y sabor amargo, muy buena para regular la función intestinal y biliar por su riqueza en fibras.

La **pulpa** está dividida en **gajos**, que contienen el jugo en pequeñas vesículas, y es también el lugar donde se encuentran las semillas, en caso de que las haya.

Cada gajo esta delimitado por **membranas**.

- En cuanto a las sanguinas, en la actualidad se comercializan muy poco.

## ¿Cuándo maduran?

La naranja, en el momento en que se separa del árbol, deja de madurar. No evoluciona como la banana, la manzana o el tomate, que pueden seguir madurando una vez recolectados. Así pues, la calidad de las naranjas depende en gran medida de que se haya elegido el momento adecuado para la recolección.

Cada variedad tiene su época propicia para la recolección. Las más tempranas son las navelina, que empiezan a verse en el mercado a finales de mayo. En invierno podemos encontrar todas las variedades, excepto la Valencia late, que es la más tardía.

## Ponerlas bonitas

Desde que se recolectan hasta que llegan a las fruterías, sufren una serie de manipulaciones mecánicas que el consumidor no ve, pero que influyen decisivamente en su calidad.

## Con la cara lavada...

**Lavado.** Cuando llegan al almacén, las naranjas vienen cubiertas de su cera natural, pero también de polvo, nebrilla, restos de plagas, de pesticidas y esporas de hongos. Para eliminar toda esta suciedad, se utilizan detergentes biodegradables de baja toxicidad.

**Enjuagado, escurrido y presecado.** Se enjuagan con agua a presión y un cepillado, se escurren por medio de aros de látex y después pasan por un túnel de secado de rodillos.

**Encerado.** Los cítricos lavados transpiran mucho, pierden peso, se ponen flácidos y pueden pudrirse más fácilmente. Encerándolos se devuelve a la cutícula su impermeabilidad al vapor de agua y al oxígeno; además, las naranjas se ponen más brillantes, obteniendo así una apariencia más fresca y atractiva para el consumidor. A veces, el encerado se acompaña de un tratamiento fungicida para que en la frutería no crezcan microorganismos que echen a perder la partida.

**Secado.** Después del encerado, las naranjas pasan por un túnel de secado. A continuación se realiza la selección de calidad final, calibrado, envasado o empaquetado y colocación en palés.

## ...y relucientes

¿Cómo se consigue una naranja de color naranja intenso y que llegue a la mesa bien conservada?

**Desverdización.** A principio de temporada, cuando las naranjas están maduras por dentro pero verdes por fuera, se someten a un proceso de adición de etileno para acelerar la desaparición del color verde. No supone un engaño al consumidor; sólo se evita que rechace las naranjas con cáscara verde, que, sin embargo, están maduras.

## Conservación frigorífica

Aplicando las temperaturas adecuadas a cada variedad, las naranjas pueden conservarse en perfecto estado durante bastante tiempo: de 2 a 3 meses y medio las navelate y Washington,

e incluso hasta 5 meses las navelina, salustiana o Valencia late. Si la aplicación del frío no es correcta, las naranjas pueden resecarse, producirse malos sabores, etc. En cuanto a la posible pérdida de vitamina C, no ha de preocuparse, pues una vez que la naranja ha madurado, la cantidad de vitamina se mantiene constante durante la conservación.

## ¿Qué hay en el mercado?

En los puntos de venta, las naranjas deben estar enteras, sanas, sin alteraciones externas producidas por el frío, limpias, sin olores o sabores extraños ni humedad exterior anormal. Además, el consumidor debe tener a la vista información relativa a la categoría, variedad, calibre, origen del producto y si después de la cosecha han sido tratadas con fungicidas.

## Sólo la mitad entra por los ojos

Para no encontrarnos con la desagradable sorpresa de que la naranja por dentro está mal, es fundamental elegir una naranja que tenga buena cara.

## Cuando vaya a comprar

Es posible seleccionar buena fruta; para ello, procure seguir estos consejos:

- Lea la etiqueta del envase o el cartel si es venta a granel. No obstante, tenga en cuenta que la información que se ofrece en el cartel pocas veces es cierta; tómela en consideración sólo si el frutero le ofrece confianza:

■ compre las naranjas de la variedad que se estén recolectando en esas fechas, se encontrarán en sazón y serán las más frescas;

■ debe saber que, por encima de la categoría primera, que es la que normalmente hay en el mercado, existe una categoría extra;

■ el calibre lo puede ver usted mismo, pero si se indica, elija las que tengan entre 2 (de 84 a 96 mm de diámetro de la sección central) y 5 (de 73 a 84 mm).

- El precio no es orientativo de la calidad real.

- Compre naranjas con la piel limpia y firme, sin defectos o alteraciones graves (fíjese que tengan cáliz), con la forma y tamaño adecuados y con una coloración anaranjada característica y uniforme. Es la forma de asegurarse de que las naranjas por dentro

tendrán el color, aroma y textura adecuados y sin sabores extraños.

- Si tiene dudas, pida al frutero que le dé una naranja a probar.

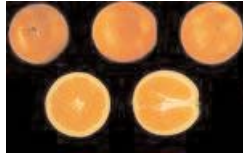
- En casa, conserve las naranjas en el frigorífico y fuera del plástico.

- Por último, le aconsejamos que tome suficientes frutas y hortalizas frescas, ya que se ha demostrado que los ingredientes aislados (suplementos de vitamina C, fibra, etc.) no proporcionan las mismas ventajas nutricionales que el alimento entero.

## GRUPO NAVEL

### NAVELINA

Fruto de tamaño similar al de la Washington. Ligeramente ovalado en la zona del ombligo, que, a su vez, es más pequeño y está más oculto. La corteza es más lisa, pero cuando está plenamente madura tiene un color más intenso. La pulpa es de sabor agradable, jugosa, de color naranja con el contenido de azúcares y acidez bien compensado.



### NAVELATE

En comparación a la Washington, el fruto es algo más pequeño; el ombligo es también más pequeño y está más oculto. La corteza es de textura suave, lisa, con base ligeramente oval; es menos gruesa, más consistente y se pela con algo más de dificultad que la Washington. La membrana de los gajos es extremadamente fina, la pulpa es jugosa, de color amarillo anaranjado, con elevado contenido en jugo poco ácido.



### WASHINGTON NAVEL

Fruto de madurez precoz, grande, redondo o ligeramente ovalado; ombligo bien formado, en ocasiones oculto, pero a menudo prominente. Corteza de color naranja intenso, ligeramente rugosa de grosor normal, bastante frágil pero fácil de pelar. Los gajos se separan con facilidad. La pulpa es firme, tierna, moderadamente jugosa y dulce, con acidez adecuada.



### LANE LATE

Similar a las Washington, excepto la textura de la corteza, que tiende a ser más lisa, y el ombligo, que es más pequeño y menos pronunciado. A pesar de su excelente sabor, la corteza presenta un color amarillento, cuando se pela desprende bastante aceite esencial y se adhiere gran cantidad de albedo a los gajos. El jugo es de sabor dulce y agradable.



## BLANCAS

### SALUSTIANA

Naranja de tamaño medio a grande, con una corteza ligeramente rugosa y de espesor medio, de color naranja intenso. Su pulpa es muy tierna, de aspecto suave y coloración anaranjada. Apenas presenta semillas; contiene gran cantidad de jugo, de color naranja, muy dulce y poco aromático.



### VALENCIA LATE

El fruto tiene un tamaño de medio a grande, es redondo y ligeramente alargado. La corteza está bien coloreada y cuando está totalmente madura, se pela sin dificultad; no obstante, a veces es algo rugosa y es propensa al "creasing". La pulpa tiene buen color, con un alto contenido en jugo de aroma excelente y sabor ligeramente ácido. Suele tener de dos a cuatro semillas. Es la variedad de madurez más tardía, puede permanecer en el árbol hasta el verano en buenas condiciones comerciales.



## SANGUINAS

### SANGUINELLI

Fruto de tamaño mediano; con frecuencia, tanto la corteza como la pulpa presentan un color rojo intenso, que, en ocasiones, llega al morado. Es muy rico en jugo y prácticamente carece de semillas. En la actualidad, las naranjas sanguinas se comercializan muy poco, debido a que se demandan menos y a que el árbol ofrece escasa rentabilidad por los muchos problemas que da en el campo. Se destinan casi exclusivamente a la producción industrial de jugos.

