Aurinkoenergiaa

Tuttu appelsiini yllättää monipuolisuudellaan. Purista kaikki keittiön oranssista auringosta ja sen punasävyisistä sukulaisista, veriappelsiineista. Hyödynnä niin mehu, kuori, vitamiinit kuin kalsiumkin.



Kuva 1 appelsiini



Kuva 2 veriappelsiini

APPELSIINIPEITTO. Päällystä lohifilee appelsiini- tai veriappelsiiniviipaleille ennen paistoa. Appelsiini antaa tutulle uunilohelle hedelmäisen raikkaan maun ja näyttävän ulkonäön.

KUITUA JA KALSIUMIA

Appelsiinitäysmehuissa voi olla yhtä paljon C-vitamiinia kuin itse appelsiinissa, mutta kun syöt hedelmän lohkoina, saat enemmän myös vatsaystävällisiä kuituja. Appelsiini saattaa myös olla maitoa karttavan suosikkihedelmä, sillä se sisältää yllättävän paljon kalsiumia. Yhdessä isossa appelsiinissa on lähes saman verran kalsiumia kuin desissä maitoa.

TARTU H-HETKEEN

Veriappelsiinien satokausi kestää tammikuusta maaliskuun alkuun. Onneksi näitä superterveellisiä voi syödä vaikka joka päivä. Veriappelsiinin makeus toimii leivonnassa ja happamuus ruoanlaitossa. Purista tai lohko veriappelsiinia kala-, liha- tai broileriruokaan. Risotot ja pastat suorastaan rakastavat veriappelsiinia.

HYVÄ PUNAINEN

Veriappelsiinit erotellaan puoli-, täys- ja tummaveriappelsiineiksi. **Puoliveriappelsiinissa hedelmäliha on kokonaan tai osittain punaista mutta mehu keltaista. *Tummimpien veriappelsiinien malto on lähes mustanpuhuvan violettia.*** Väri tulee appelsiinien sisältämästä lykopeenista ja antosyaanista. Ne ovat myös vahvoja antioksidantteja, jotka tutkimusten mukaan saattavat suojata sydän- ja verisuonisairauksilta sekä ehkäistä tulehdusta.

|  |
| --- |
| Appelsiinin kuori ja mehu irtoavat helpommin, kun painat hedelmän kämmenellä pöytää vasten ja pyörittelet sitä kevyesti painaen.  |

|  |
| --- |
| 1. Kun haluat kalvottomia lohkoja, kuori appelsiini terävällä veitsellä niin, että myös lohkoja suojaava kalvo irtoaa kuoren mukana.
2. Leikkaa lohkot varovasti irti kalvojen välistä.
 |

RIITTÄÄKÖ YKSI

Päivän C-vitamiinit saat jo kahdesta appelsiinista – paitsi jos popsit makean Tarocco-veriappelsiinin. Niitä riittää yksi. **Taroccon C-vitamiinipitoisuus on korkeampi kuin minkään muun sitrushedelmän**. Myös muut veri- ja puoliveriappelsiinit sisältävät rutkasti C-vitamiinia, jota elimistö tarvitsee esimerkiksi raudan imeytymiseen ja kollageenin muodostumiseen. Kollageeni on tärkeä esimerkiksi haavojen paranemiselle. Appelsiineja saa syödä niin paljon kuin jaksaa, sillä yliannostuksen vaaraa ei ole. Ylimääräinen C-vitamiini poistuu elimistössä luonnollista reittiä.



Kuva 3 Tarocco veriappelsiini

Täydellisessä hedelmäsalaatissa kirpeä kohtaa makean

SALAATIN PÄÄTÄHTI

Käytä hedelmäsalaattiin sesongin parhaita hedelmiä. Sydäntalven hedelmäsalaatissa pääroolin saa auringonkeltainen appelsiini. Leikkaa appelsiinit kahdella tavalla: kalvottomiksi lohkoiksi ja kuorettomiksi viipaleiksi, niin saat salaattiin hauskan ulkonäön.

LISÄÄ MARJOJA JA HEDELMIÄ

Lisää hedelmäsalaattiin sesonkihedelmän seuraksi muita sävyyn sopivia hedelmiä. Appelsiinin kanssa sopivat esimerkiksi hunajameloni, kiivi ja vihreät viinirypäleet. Käytä salaattiin 3-5 erilaista hedelmää tai marjaa. Voit myös leikitellä väreillä. Tee lähes yksivärinen salaatti tai kokoa kaikki sateenkaaren värit samaan salaattikulhoon.

KASTIKETTA KAVERIKSI

Hölskytä purkissa sitruunan- tai limetinmehua ja hunajaa, niin saat helpon maustajan salaatille. Todellinen appelsiininystävä puristaa mukaan myös appelsiinin mehua. Mausta kastike yrteillä. Appelsiini rakastaa vihreitä lehtiä, kuten basilikaa, minttua ja timjamia. Ripaus kardemummaa tai chiliä vie kastikkeen uudelle tasolle.

KOKO KOMEUDEN KRUUNU

Viimeistele salaatti trendikkäillä ripotteilla. Lisää pinnalle kookoshiutaleita, raastettua tummaa suklaata tai rouhittuja pähkinöitä. Brunssin hedelmäsalaatti silataan tietenkin granolalla ja nautitaan paksuun jogurtin kera.

## Ota kaikki irti appelsiinista! Myös ryppyiset hedelmät saavat uuden elämän näillä hauskoilla vinkeillä.

PALA KERRALLAAN

Purista appelsiinin mehu. Lisää joukkoon halutessasi esimerkiksi sitruunamehua tai raastettua inkivääriä. Pakasta jääpalamuotteihin. Käytä kuutio kerrallaan ruoanvalmistukseen, leivontaan tai juomasekoituksiin.

KUORET KUPPEINA

Hyödynnä puristetun appelsiinin puolikkaat tarjoiluastioina. Kupit pysyvät pystyssä, kun leikkaat appelsiinin alaosasta pienen viipaleet veitsellä pois. Täytä kuorikupit jäätelöllä, hedelmäsalaatilla tai paksulla jogurtilla ja marjoilla.

KULTAINEN SUOLA

Jos haluat vähentää suolan käyttöä, kokeile makusuolaa. Sitä riittää ripaus maustamiseen. Mittaa tehosekoittimeen saman verran appelsiinikuoriraastetta ja suolaa. Pyöräytä tasaiseksi. Käytä appelsiinisuolaa etenkin broileri- ja kasvisruokiin.

VIRKISTETTY VESI

Appelsiiniviipaleet maustavat jääveden juhlakuntoon. Lisää koristeeksi minttua tai sitruunamelissaan. Appelsiinissa riittää makua, vaikka täyttäisit kannun pari kertaa uudelleen vedellä.