



Varför är det bra att äta apelsin?

Vitamin C fungerar som en så kallad antioxidant och behövs bl a för att bygga upp kroppens brosk- och benvävnad. Det underlättar även upptaget av järn från maten. En vuxen människa får i sig dagsbehovet av vitamin C genom att äta en stor apelsin.

Apelsin

Apelsinträdet är ett litet träd som är släkt med citron. Bladen är avlånga och spetsiga. Blommorna är kritvita och doftar gott.

Apelsinen kommer ursprungligen från Kina där den odlats i tusentals år. I Europa började man odla apelsiner från 1400-talet. Apelsinen föredrar en temperatur kring 25-35 °C och odlas därför mest i varmare länder. Flest apelsiner produceras i Brasilien.

Ordet apelsin betyder ”äpple från kina”. Det engelska och franska ordet för apelsin, 'orange', har gett upphov till ordet för fruktens färg.

Vad kan man göra med apelsin?

Apelsiner kan pressas till juice och kokas till marmelad. Den kan ge en spännande smaksättning till choklad. En traditionell julrätt är Ris à la Malta som ibland smaksätts med apelsinsaft. Självklart går det utmärkt att äta apelsinen som den är!

