



## 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!

