

## Laranjeira *Citrus sinensis*

[http://www.plantamed.com.br/plantaservas/especies/Citrus\\_sinensis.htm](http://www.plantamed.com.br/plantaservas/especies/Citrus_sinensis.htm)



**Plantamed**

Última Revisão: 01/03/2012 11:14:27

### **Citrus sinensis (L.) Osbeck. - LARANJEIRA**

*Nome científico:* *Citrus sinensis*(L.) Osbeck.

*Família:* Rutaceae.

*Sinônimos botânicos:* *Aurantium sinensis* Mill., *Citrus aurantium* var. *sinensis* L.

*Sub-espécie:* *Citrus sinensis* fo. *sekkan* Hayata.

*Outros nomes populares:* laranja, laranja-doce, laranja-de-umbigo, laranja-bahianinha, laranja-lima, laranja-natal, laranja-pera-do-Rio, laranja-rubi, laranja-valência, laranja-hamlin, laranja-bahia, laranja-sangiúinea, laranja-pêra, laranjeira; navel orange, orange (alemão, francês, inglês), naranshi (árabe), tian chen g (chinês), naranja (espanhol), orango (esperanto), tapuz (hebraico), narangi (hindu), arancia (italiano), orenji (japonês), apjelsin (russo), nagaaruka, naranga (sânscrito).

*Constituintes químicos:* acetato de linalil, carotenóides, derivados de triterpenos (limonina), ferro, glicosídeos flavonóides (neoespiridina, naringina, rutina, eriocitrina, hesperidina), hidrato de carbono, nerol, vitaminas (C, A, complexo B).

*Propriedades medicinais:* analgésica, anti-helmíntica, anti-hemorrágica, anti-reumática, antitérmica, aperiente, calmante do sistema nervoso, ciática, depurativa, digestiva, diurética, emenagoga, estimulante, laxante, regulador intestinal, sudorífera, tônica.

*Indicações:* epilepsia, estômago, combater a falta de vitamina C; contração muscular, desintoxicar o organismo, dores ciáticas, epilepsia, intestinos, moléstia nervosa, nefrite; prevenir gripes, resfriados e anemia; reumatismo, restaurar o fluxo menstrual.

*Parte utilizada:* folhas, frutos, óleo essencial.

*Contra-indicações/cuidados:* necessário cuidado com o sumo da casca, pois a pele impregnada, ao sol, sofre queimaduras.

*Modo de usar:*

- fruta consumida ao natural, em saladas, saladas de frutas, acompanhamento de feijoada, ingrediente de bolos, tortas, doces, pudins, pães, sorvetes, caldas para cobertura de bolos, suco natural, sozinho, combinado a outras frutas ou ervas, como tempero para frango, peru, chester, carnes e peixes. O pericarpo da laranja (parte branca) seco é usado como tempero e para o preparo de chás;

- em óleos e cremes corporais para massagem: calmante, banhos de imersão aromáticos, para tratar de calosidades e em pomadas e géis para dermatites e eczemas.

*Algumas espécies do gênero:* [Citrus](#).

Foto é encontrada em:

[www.arbolesornamentales.com/Citrus%20sinensis.jpg](http://www.arbolesornamentales.com/Citrus%20sinensis.jpg)

[www.botanical-online.com/fotocitrusaurantiumcastella.htm](http://www.botanical-online.com/fotocitrusaurantiumcastella.htm)

[www.botanical-online.com/fotostarolja.jpg](http://www.botanical-online.com/fotostarolja.jpg)

<http://botany.cs.tamu.edu/FLORA/Veg&Repro/V&R096.jpg>

<http://botany.cs.tamu.edu/FLORA/dcs420/cr/hdw200399is.jpg>

<http://botany.cs.tamu.edu/FLORA/dcs420/cr/hdw200399gs.jpg>

<http://jouet.roger.free.fr/base/plantesemaine/agrumes.htm>

Se você tem dúvidas quanto ao significado de alguma das palavras usadas nesta página consulte no [Glossário](#).

**Não comercializamos mudas de plantas, ervas, cascas, raízes, sementes, tinturas, etc., nem produtos manufaturados, somente fitoterápicos registrados na ANVISA, dos fabricantes Herbarium, Phytomare, Nutryervas, Austen e Cuesta, os quais encontram-se disponíveis em nossa loja virtual**

[www.fitoterapica.com.br/loja/default.asp](http://www.fitoterapica.com.br/loja/default.asp).

Como usar o BUSCADOR (existente no topo do cabeçalho, do lado direito):

Para localizar qualquer planta ou palavra no site, o ideal é procurar através do buscador freeFind "Procura neste site", existente no canto superior-direito do site, pois:

- a) um mesmo nome popular pode se referir a várias plantas diferentes.
- b) uma mesma espécie (planta) pode ter vários nomes populares ou científicos.
- c) para um mesmo mal ou doença existem várias plantas indicadas.

Salientamos que as buscas de termos com mais de uma palavra devem estar entre aspas. Ex.: "viola odorata".

d) ao obter o resultado da busca, faça sua escolha e **CLICK** com o mouse sobre o **LINK** (em azul) da planta ou produto que você deseja informações. A página específica se abrirá automaticamente.

#### ALERTAS sobre o Uso de Plantas e Ervas Medicinais:

- 1 - As plantas e ervas medicinais, mesmo sendo medicamentos naturais, podem intoxicar, cegar, provocar coma e até matar!
- 2 - Todas as plantas têm mais de um princípio ativo. Algum dos princípios ativos pode ser contra indicado para o usuário.
- 3 - As informações deste site têm apenas os fins educacional, de pesquisa e de informação. Elas não devem ser usadas para diagnosticar, tratar, curar, mitigar ou prevenir qualquer doença muito menos substituir cuidados médicos adequados.
- 4 - Consulte sempre um especialista!
- 5 - Tome cuidado especial ao manusear ervas e as mantenha longe das crianças.

Os sites [plantamed](http://plantamed) já estão se tornando referência mundial, com média de 25.000 visitantes unitários/dia e mais de 83.000 páginas visitadas/dia. Disponibilizam aos visitantes, a loja virtual, [www.fitoterapica.com.br/loja/](http://www.fitoterapica.com.br/loja/), com os melhores fitoterápicos do mercado, todos registrados no MS. Com saúde não se brinca.

## Laranja *Citrus sinensis*

<http://www.frutas.radar-rs.com.br/frutas/laranja/laranja.htm>

[Como realizar o plantio da laranja](#)

[Receitas com laranja:](#)

### **Laranja** (*Citrus sinensis*)

É uma fruta rica em vitamina C, contém também potássio, cálcio, fósforo, fosfato, ferro, açúcar, vitamina A, B12 e fibra. É importante na prevenção de infecções e regularização dos movimentos intestinais.

Laranja, fruta originária da Ásia, especialmente da China e do arquipélago malaio, é o nome genérico dado a várias frutas que pertencem ao grupo dos citrus (dentro deste grupo estão também o limão, a lima, a cidra, o grapefruit, etc.). Quase todas as variedades de laranja têm forma arredondada, casca fibrosa e polpa suculenta. Entre as várias espécies de laranja, as híbridas (produto da mistura de duas ou mais espécies diferentes) são as de maior tamanho, têm melhor sabor e maior quantidade de suco. Seus nutrientes diferem conforme a variedade da fruta. Porém, de forma geral, qualquer tipo de laranja contém quantidades apreciáveis de sais minerais, principalmente cálcio, potássio, sódio e fósforo.

A variedade é grande - laranjas baía, lima, pêra, seleta-, assim como os usos. Ao natural, em doces, compotas, geléias, chás, pot-pourris, a laranja sempre faz bem. Mas é calórica: um copo de suco contém 60 calorias.

A laranja é rica em vitaminas do complexo B, contém um pouco de vitamina A e é considerada a melhor fonte de vitamina C (duas laranjas por dia fornecem a quantidade de vitamina C de que o organismo precisa). Além disso, contém açúcares simples, que são facilmente assimilados pelo organismo. Da flor e da folha extraem-se óleos e essências usados na medicina caseira.

A vitamina C, o nutriente mais importante da laranja, se oxida e se perde com muita facilidade. Por isso, deve-se tomar alguns cuidados para evitar que isso aconteça: evite consumir laranjas muito maduras. Elas devem estar no ponto certo de maturação.

- a vitamina C começa a desaparecer quando a polpa entra em contato com o ar. Portanto, só descasque a laranja na hora em que for consumi-la. Da mesma maneira, não guarde o suco de laranja, mesmo que seja na geladeira. Se a fruta fizer parte da merenda das crianças, retire a casca, mas deixe a parte branca (que funciona como uma proteção).
- para cortar a laranja, use somente faca de aço inoxidável. Outros metais oxidam a vitamina C.
- o suco da laranja deve ser servido fresco e gelado. Aquecido, ele perde a vitamina C. Por isso, as receitas à base de laranja não podem ser consideradas fontes dessa vitamina.
- quanto mais ácida for a laranja, maior é o seu conteúdo de vitamina C.

No Brasil, as variedades mais cultivadas e conhecidas de laranjas são:

- laranja-da-baía - também conhecida como laranja-de-umbigo porque tem uma saliência na parte de baixo. Tem sabor adocicado, polpa muito suculenta e casca amarelo-gema. Dá bastante suco, podendo ser consumida ao natural, em refrescos ou como ingrediente de pratos especiais. Por ser pouco ácida, seu suco pode ser misturado ao de outras variedades (como laranja-pêra e laranja-barão) com bons resultados. É o tipo de laranja que contém a maior quantidade de vitamina C.
- laranja-da-terra - conhecida em algumas regiões como laranja-cavala e em outras como laranja-azedo ou laranja-bigarada, tem cor amarelo-forte com tons avermelhados, forma achatada e não é muito grande. De sabor ácido e polpa suculenta, pode ser consumida em forma de suco, mas a melhor maneira de prepará-la é a compota, tipo de doce em que a casca também

pode ser usada.

- laranja-lima - é a variedade menos ácida, sendo, por isso, muito recomendada para bebês. Tem casca fina de cor amarelo-clara, sabor suave e doce e polpa muito suculenta. É ótima para ser comida em gomos, mas não se presta a outros preparos culinários.

- laranja-seleta - quase do tamanho da laranja-da-baía, é bem suculenta, tem sabor adocicado, pouco ácido, e casca amarelo-clara. Excelente para ser consumida ao natural ou em sucos, não se presta para preparações culinárias.

- laranja-pêra - menor que as outras variedades, tem casca fina e lisa, cor amarelo-avermelhada e polpa suculenta. Tem sabor adocicado, e é especial para o preparo de sucos e geléias.

- laranja-barão - embora com formato parecido ao da laranja-pêra, é menor e tem cor mais clara. Sua casca é fina e lisa e a polpa muito suculenta, sendo recomendada para o preparo de sucos e pratos especiais.

Na hora da compra, dê preferência às laranjas mais pesadas, pois são as que têm maior quantidade de suco. Verifique se a cor está de acordo com a variedade, porque mudanças na coloração indicam má qualidade da fruta. Alguns tipos de laranja têm a casca lisa, e outras, porosa. Nas primeiras, quanto mais fina for a casca, mais suculenta é a fruta. Nas variedades de casca amarelo-forte, manchas marrons são indício de que a fruta está bem doce e suculenta. A laranja-seleta deve ter um pedacinho do galho, sinal de que foi colhida corretamente. Em geral, a fruta boa para o consumo deve ser firme, sem ceder à pressão dos dedos. Também é possível comprar suco de laranja enlatado, concentrado ou congelado. A geléia ou a casca cristalizada ou em compota são outras formas de industrialização da laranja. As essências e a água de flor de laranjeira são encontradas em farmácias especializadas.

A laranja deve ser conservada em lugar fresco e arejado, de preferência fora da geladeira. O suco enlatado ou congelado precisa ser mantido no congelador. O suco pronto pode ser conservado na geladeira, mas ele perde toda a vitamina C.

## **DICAS CULINÁRIAS**

para tirar o amargor do doce de laranja-da-terra, junte 1 colher (sopa) de sal à calda na hora em que começar a ferver.

- as carnes gordas de ave ou de porco ficam deliciosas quando combinadas com o sabor ácido da laranja. Pernil, presunto e pato podem ser assados em suco de laranja, para que fiquem mais macios e saborosos.

- os coquetéis de champanha podem ser servidos com casca de laranja. Os de vermute ou uísque podem ser preparados com suco de laranja.

- a casca de laranja seca ao sol ou no forno serve para aromatizar suflês e omeletes.

- a casca de laranja fresca pode ser usada em pratos doces à base de leite, como arroz-doce, cremes e crepes.

- para que a membrana branca da laranja saia com mais facilidade, deixe a fruta de molho em água fervente por 5 minutos ou leve-a ao forno moderado pelo mesmo tempo.

- para adoçar a laranja azeda, descasque, corte em gomos e polvilhe cada um com uma pitada de sal. Esfregue em seguida.

- para que o doce de laranja-da-terra fique mais gostoso, rale a fruta em lugar de descascar.

- para a sobremesa, sirva gomos de laranja polvilhado com coco ralado.

## **CURIOSIDADES**

a infusão de folha de laranjeira é ótima para casos de enxaqueca e ajuda a baixar a febre.

- a casca de laranja moída é um excelente remédio para eliminar os gases intestinais e combater a prisão de ventre.

- para resolver o problema de insônia, pingue algumas gotas de água de flor de laranjeira no travesseiro.

- a infusão de flor de laranjeira é um excelente calmante. Junte um punhado de flores a 1 litro de água fervente. Deixe descansar durante algumas horas, coe e beba.

- as primeiras laranjeiras brasileiras foram plantadas no litoral do Estado de São Paulo.
- a palavra laranja vem do persa narang, através do árabe naranya.
- foram os portugueses que introduziram a laranja doce na Europa.
- Colombo, na sua segunda viagem, introduziu os cítricos na América.
- durante as travessias de Colombo foram descobertas as propriedades antiescorbútica

**Partes utilizadas:** Casca do fruto, folhas, polpa.

### **Propriedades medicinais da laranja**

A laranja é uma fruta que no Brasil deveria ter decida preferência e largo uso, por sua importância como alimento, por seu valor medicinal. Depois da banana, a fruta mais procurada e apreciada pela espécie humana é a laranja. Existem muitas dezenas de espécies de laranja, sendo que as do Brasil - mormente as da Bahia, de São Paulo e do Rio, ocupam lugar de destaque nos mercados mundiais.

**Ajuda a tratar de:** Anemia, escorbuto, estados febris, gripes, intestino preso, problemas digestivos (azia, acidez, atonia, gases, cólicas, gastrites, úlceras etc.), resfriados, tensão nervosa.

- Boa fonte de vitamina "C", ajuda na recuperação de gripes.
- Quando consumida com feijão preto, ajuda a liberar o ferro ajudando no controle de anemias.
- Combate nevralgias.

### **Utilidades Mediciniais:**

**Ácido úrico** - Recomenda-se substituir refeições pela laranja, exclusivamente. Pode-se substituir o desjejum ou jantar, durante vários dias.

**Apetite** - Cerca de duas horas antes da refeição, recomenda-se chupar uma laranja do tipo seleta, bahia ou pêra.

**Asma** - Proceder como indicado em ácido úrico. Na fase aguda recomenda-se tomar o suco morno, aos goles.

**Constipação intestinal** - Recomenda-se chupar algumas laranjas por dia, e comer o bagaço, bem mastigado. Pode-se fazer uma refeição exclusiva de laranja, comendo-se o bagaço.

**Digestão , estimulante da** - Recomenda-se substituir, esporadicamente, uma refeição por laranja.

**Diurese** - Fazer refeições só de laranjas ou de seu suco, apresenta efeito notadamente diurético.

**Dor-de-cabeça** - Dores de cabeça precipitadas pela hipoglicemia e pelo esgotamento podem ser aliviadas chupando-se uma ou duas laranjas. O diabético só deve fazê-lo com permissão médica.

**Gripe** - Recomenda-se tomar suco de laranja entre as refeições, ou, simplesmente, chupá-la. Podem-se fazer refeições exclusivas de laranja. Ao deitar, tomar duas a quatro colheres de sopa do suco bem aquecido misturado com própolis. Para cada colher de sopa podem-se usar 10 gotas de própolis (solução a 30%).

Ver também:

[Receitas com laranja:](#)

[Como realizar o plantio da laranja](#)

**Fontes:** <http://www.geocities.com/atine50/frutas/frutas.htm>, às 22:41h; em 27/01/2008.

Essencial - Um guia prático para cuidar da saúde, Editora Nova Cultural Ltda, São Paulo, 2001.

www.todafruta.com.br Data Edição: 07/07/04

Curso Básico de Fruticultura - Engº. Agroº. Marco Moro - Escritório Regional da EMATER - Pelotas/RS - 2006.

### **Bibliografia:**

As Frutas na Medicina Natural

Alfons Balbach

Daniel S. F. Boarim

Edição Vida Plena  
(XX11) 464-3888 - Itaquaquetuba - SP.

