

Une bombe vitaminée



Les Suisses connaissent l'orange depuis relativement peu de temps. D'où vient ce fruit, comment est-il arrivé en Europe et pourquoi est-il si bon pour la santé ?

L'orange est le deuxième fruit exotique le plus consommé en Suisse derrière la banane. Les Suisses mangent en moyenne 11,8 kg de bananes par année, mais seulement 8,6 kg d'oranges. Sucrée et d'une belle couleur, l'orange est dans toutes les maisons pendant les mois d'automne et d'hiver.

Dans une orange fraîche, il y a environ 53 mg de vitamine C. Dans le jus d'une orange pressée, on trouve 31 mg de cette vitamine. En hiver, la vitamine C est très importante pour notre système immunitaire. Elle nous aide aussi quand on est fatigué.



L'orange existe en Chine depuis environ 4000 ans. Mais on ne sait pas exactement comment elle est arrivée en Europe. Ce fruit, que les Européens ont longtemps

appelé « pomme de Sina », est arrivé en Suisse environ en 1910.

Aujourd'hui, la majorité des oranges importées en Suisse vient d'Espagne et d'Italie. Au printemps, les orangers (les arbres qui produisent les oranges) sont en fleurs et dans le sud de l'Espagne, le bon parfum de fleurs d'orangers est partout. En octobre, la récolte¹ commence. On contrôle chaque fruit à la main sur l'arbre parce que les oranges sont très sensibles. Après, on les met dans des cartons.



Chaque fruit est contrôlé sur l'arbre à la main.

Pourquoi les oranges sont orange ?

Les fruits ont besoin de nuits froides pour avoir leur couleur typique. Quand il ne fait pas froid, les écorces² d'oranges restent vertes, mais les fruits sont bons à manger. Et quand les températures varient beaucoup entre froid et chaud, les oranges prennent la couleur du sang³ et on les appelle alors des oranges sanguines. En Sicile, par exemple, il fait 5°C la nuit et pendant la journée, il fait plus de 20°C. Vous comprenez pourquoi la majorité des oranges sanguines vient de cette île !

Il existe aujourd'hui plus de 400 variétés d'oranges. En Suisse, on préfère les oranges blondes parce qu'elles ont beaucoup de jus. Les oranges Navel sont aussi très aimées parce qu'elles sont très faciles à peler⁴. Depuis le début de la pandémie de

Covid-19, les gens consomment toujours plus d'agrumes : oranges, citrons, mandarines, clémentines, pamplemousses, etc.

La couleur orange est partout !

On dit que grâce à la couleur orange, on se sent heureux, créatif et optimiste. Elle est synonyme d'énergie et de santé. Dans les années 1970 par exemple, l'orange est la couleur de la mode chez les jeunes : pour eux, c'est un symbole de liberté. Beaucoup de vêtements des années 70 sont orange : chemises, chaussures, pantalons...



exemple l'orang-outan, le tigre et le poisson rouge. Dans les forêts, quand l'automne arrive, les feuilles des arbres prennent des tons orangés.

- | |
|-------------------------------|
| 1 la récolte = die Ernte |
| 2 l'écorce = die Fruchtschale |
| 3 le sang = das Blut |
| 4 peler = schälen |
| 5 une entreprise = eine Firma |

On trouve la couleur orange plus souvent qu'on le pense ! Regardez autour de vous : les personnes qui travaillent dans les rues portent des vêtements orange. Des signalisations de la route et quelques véhicules comme les camions-poubelles sont orange. Pourquoi ? Pour donner un signal et pour dire aux gens de faire attention !

Beaucoup de logos d'entreprises⁵ sont aussi orange : Coop, Migros et Fust, mais aussi easyJet, Hermès, Harley-Davidson, Ri-



Signalisations de la route

cardo et Fanta.

Dans la nature, cette couleur est aussi présente ! Certains animaux sont orange, par