

Agrumi

Il loro uso alimentare è molto antico: sono state trovate tracce in Cina che risalgono a circa il 2000 a. C. e in un affresco di Pompei. A livello simbolico, rappresentavano felicità e fertilità, mentre i fiori, le zagare, ancora oggi usati per preparare i bouquet delle spose con analogo significato, indicavano purezza e verginità.



Alla fine del XVIII secolo, ormai scoperta la loro preziosa componente vitaminica, gli agrumi, e in particolare i limoni, venivano caricati sulle navi a lunga percorrenza e dati quotidianamente ai marinai, per evitare lo scorbuto, una malattia dovuta a carenza vitaminica. Gli agrumi non sono utilizzati solo a tavola: con le scorze essiccate o con arance fresche intere infilate con chiodi di garofano, si preparano economici, gradevoli e decorativi profumatori per ambienti o per armadi e cassette e per proteggere ecologicamente orto e giardino da insetti parassiti. Varie parti di questi frutti sono utilizzate in cosmetica e in profumeria. Arance, limoni ma non solo

Kumquat Conosciuto anche come mandarino cinese, è un agrume molto piccolo: si mangia intero, con tutta la buccia e può essere utilizzato anche per preparare marmellate e canditi.

Bergamotto Fornisce aromi molto usati e apprezzati sia in profumeria che in farmacia ed erboristeria, oltre che nell'industria alimentare, specie come ingrediente di dolci e liquori

Lime Simile al limone nella composizione, è più dolce di gusto e più ricco di vitamina C e di potassio del suo parente stretto.

Cedro Con le sue vitamine A, B, C, e i minerali che contiene, soprattutto fosforo, cloro, calcio e potassio, è un buon disinfettante e depurativo. Aiuta a riequilibrare la pressione sanguigna e a prevenire obesità, diabete, aterosclerosi. Il frutto del cedro non si consuma generalmente intero, ma si usa il succo per preparare bibite e la scorza per fare canditi e per estrarre olio essenziale.

Chinotto Famoso per la bibita a cui dà il nome, è una varietà di arancio amaro non utilizzata come frutta fresca per via del gusto non gradevole. Dal chinotto si estrae però l'olio essenziale e con la buccia si preparano canditi. Il succo entra nella composizione di liquori, amari e digestivi. Si usa anche per preparare marmellate e mostarde.

Mandarino Più zuccherino di altri frutti della famiglia degli agrumi, il mandarino ha anche, di conseguenza, un maggiore valore calorico (72 calorie per 100 grammi). Ottimo fresco, come frutto, dopo i pasti o come pratico spuntino, è squisito anche per fare marmellate, canditi, liquori, essenze.

Mandarancio E' noto anche come Clementina.

Pompelmo Per garantirsi la vitamina C sufficiente per la giornata, basta mezzo pompelmo, che è anche ricco di fibre (pectina), vitamine B e A (soprattutto nel pompelmo rosato), sali minerali (potassio e magnesio), zuccheri, flavonoidi. Oltre che consumato intero come frutta o in succo come bevanda, si può usare a cubetti nelle insalate, per ottenere un antipasto o un contorno originali.

Mapo Il nome, così come le proprietà nutrizionali, esprime la sua origine: il mapo è un po' mandarino, un po' pompelmo. Ottimo fresco, spremuto, o per preparare sorbetti.

Pomelo Apprezzato in Asia per via del gusto simile all'arancio amaro ma privo di acidità, il pomelo è un grosso frutto, che può pesare fino a 10 chili, ricco di vitamine A e C e di fibre. Si usa in succo, come bevanda o per condire frutta oppure ortaggi e legumi. Con la buccia si preparano ottimi canditi o si ottengono oli essenziali.

