Cedro - Limone - Mandarancio - Mandarino - Pompelmo -

Nutrizione

Inviato da : D.N.

Pubblicato il : 21/4/2024 10:50:00

Il cedro Ã¨ un'Angiosperma (*Citrus medica*) della famiglia delle Rutacee e dell'ordine delle Terebintali, di origine persiana, da non confondere con le omonime Gimnosperme (cedro del Libano, cedro dell'Atlante). Il frutto puÃ² arrivare al chilogrammo di peso; in Italia si coltiva soprattutto in Calabria e viene raccolto da ottobre a dicembre.

Dalla scorza (ricca di limonene e usata come dolce candito) si ottiene l'essenza di cedro, usata in profumeria, liquoreria, medicina. Il succo del frutto Ã¨ usato come bevanda dissetante.

Il **chinotto** Ã¨ un agrume coltivato nelle zone litoranee del Mediterraneo. Il frutto Ã¨ simile a una piccola arancia, con un caratteristico sapore amarognolo; con il chinotto si preparano bevande analcoliche, gassate, colorate in genere con caramello (da cui il colore scuro). In genere si tratta di bevande inutilmente caloriche a causa della non trascurabile quantitÃ di zucchero.

Il **limone** Ã¨ un albero sempreverde (*Citrus limonum*) tipico delle regioni calde. Ã¨ caratterizzato da foglie ovali, fiori bianchi profumati, frutti gialli con buccia rugosa ricca di oli essenziali utilizzati in profumeria e liquoreria. Il succo del frutto omonimo, ricco di acido citrico e vitamina C, Ã¨ usato come astringente, antiscorbutico e dissetante. Ã¨ il terzo agrume piÃ¹ prodotto in Italia (dopo arancio e mandarancio); la produzione si Ã¨ dimezzata in quaranta anni (attualmente circa 50.000 ettari) per la concorrenza delle altre aree del Mediterraneo. La coltivazione avviene in aree con una temperatura fra i 12 e i 38 Â°C (Sicilia, Campania e Calabria) e non oltre i 200-300 m di altitudine; i limoni fruttificano dopo quattro o cinque anni in quantitÃ crescente fino al quindicesimo anno (ma esistono esemplari di ottant'anni), dando da 200 a 600 frutti. Dal limone si ottiene un liquore sempre piÃ¹ diffuso, il limoncello, prodotto in varie parti d'Italia. Quello di Sorrento Ã¨ a Indicazione Geografica Protetta (2000) ed Ã¨ ottenuto dai limoni (a basso contenuto di acido citrico) della zona comprendente i comuni di Sorrento, Vico Equense, Meta di Sorrento, Piano di Sorrento, Sant'Agnello di Sorrento, Massa Lubrense, Capri e Anacapri.

INFO AL. - Proteine: 1,10; grassi: 0,30; carboidrati per differenza: 9,32 (fibre: 2,8); ceneri: 0,30; acqua: 88,98; colesterolo: 0; sodio: 2; calorie: 29.

Il **mandarancio** Ã¨, dopo l'arancio, il secondo agrume piÃ¹ prodotto in Italia ed Ã¨ noto anche con l'altro nome di **clementina**. Ã¨ un ibrido naturale (dal mandarino e dall'arancio) proveniente dalla Tunisia. Per alcune varietÃ la raccolta dura tre mesi (da ottobre a fine dicembre). Come tutti gli agrumi, Ã¨ ricco di vitamina C. Esiste una varietÃ a succo rosso, frutto dell'incrocio con l'arancio tarocco. Da preferirsi al piÃ¹ calorico mandarino.

Ved. anche Agrumi.Ã

INFO AL. - Proteine: 0,85; grassi: 0,15; carboidrati per differenza: 12.02 (fibre: 1,7); ceneri: 0,40; acqua: 86,58; colesterolo: 0; sodio: 1; calorie: 47.

Il **mandarino** (*Citrus nobilis*) Ã¨ un arbusto sempreverde originario della Cina. Il frutto Ã¨ simile all'arancia, ma piÃ¹ piccolo e dolce. Come tutti gli agrumi, Ã¨ ricco di vitamina C. La buccia Ã¨ utilizzata anche nella produzione di liquori.

In Italia si coltiva in Sicilia e Calabria (la raccolta va da dicembre a gennaio), ma attualmente la sua importanza Ã¨ stata sminuita dall'ingresso sul mercato del mandarancio, meno calorico e con meno scarto.

Ved. anche Agrumi.

INFO AL. - Proteine: 0,81; grassi: 0,31; carboidrati per differenza: 13,34 (fibre: 1,8) 13,34; ceneri: 0,38; acqua: 85,17; colesterolo: 0; sodio: 2; calorie: 53.

Il **pompelmo** Ã¨ un albero sempreverde generalmente alto 5-6 metri, ma si hanno anche esemplari che raggiungono i 15 metri; il pompelmo produce l'omonimo frutto, l'agrume piÃ¹ grande fra quelli reperibili sul mercato. Non vi Ã¨ una concordanza assoluta tra le fonti relativamente alle origini di questa pianta. Alcuni autori ritengono che il pompelmo sia un ibrido tra l'arancio dolce (*Citrus sinensis*) e il pomelo (*Citrus maxima*), mentre altri ipotizzano che sia una mutazione di quest'ultimo. A livello botanico non fu distinto dal Citrus maxima fino al 1830, Ã anno in cui venne denominato *Citrus paradisi*, terminologia variata nuovamente nel 1950 con *Citrus Ã— paradisi*, sua attuale denominazione botanica. Anche sul luogo d'origine non tutti i pareri sono concordi; alcuni affermano che sia originario delle Barbados, altri ritengono che la terra d'origine sia il continente Asiatico, come nel caso della maggioranza degli altri agrumi. Nel continente europeo Ã¨ stato usato per molto tempo solo a scopo ornamentale, poi, agli inizi del XIX secolo cominciÃ² a diffondersi il consumo dei suoi frutti. Nel nostro paese Ã¨ stato introdotto alla fine degli anni '60. Attualmente i maggiori produttori mondiali sono gli Stati Uniti, la Cina, il Sudafrica e il Messico.

Il frutto ha una polpa molto succosa, dal sapore amarognolo-acidulo e con un colore che varia a seconda delle varietÃ (fra le piÃ¹ apprezzate ricordiamo la *White Marsh*, la *Marsh Pink*, la *Yarden Red*, la *Sunrise* e la *Ruby Red*); dal punto di vista commerciale il pompelmo viene classificato a seconda del periodo di maturazione, del colore della polpa e della presenza o meno di semi; le varietÃ senza semi (apirene) sono destinate generalmente al consumo fresco, mentre le altre sono solitamente destinate all'industria per la produzione di succhi. Il pompelmo ha dimensioni estremamente variabili; in commercio si trovano in genere frutti che vanno dai 400 ai 500 g, ma un pompelmo puÃ² arrivare anche a pesare 2 kg. Il pompelmo Ã¨ caratterizzato dalla notevole presenza di albedo, la caratteristica massa spugnosa di colore bianco che ritroviamo, piÃ¹ o meno abbondantemente, in tutti gli agrumi; Ã¨ ricco di vitamina C, di vitamina A (le varietÃ rosate) e di fibre.

Il pompelmo rosa Â– Il pompelmo rosa Ã¨ una varietÃ che sta riscuotendo un crescente interesse; esso Ã¨ una varietÃ ottenuta agli inizi degli anni '90 negli Stati Uniti trattando le gemme con irradiazioni di cobalto. Molto probabilmente a causa del sapore piÃ¹ dolce rispetto a quello di altre varietÃ e del minor spessore della buccia. C'Ã¨ chi ipotizza che, anche se in tempi non brevissimi, questa varietÃ verrÃ considerata come specie distinta di *Citrus*. Â

Succo di pompelmo e interazioni con i farmaci Â– Sono stati condotti diversi studi con lo scopo di verificare se il succo di pompelmo, assunto in determinate quantitÃ , potesse interagire significativamente con specifici farmaci. Chi fosse interessato a questo argomento puÃ² consultare la documentazione presente sul sito della *SocietÃ Italiana di Farmacologia*.

INFO AL. (pompelmo) - Proteine: 0,63; grassi: 0,10; carboidrati per differenza: 8,08 (fibre: 1,1); ceneri: 0,31; acqua: 90,89; colesterolo: 0; sodio: 0; calorie: 32.

Â