



Coltivato esclusivamente in provincia di Reggio Calabria, il bergamotto è un agrume dalle molteplici proprietà benefiche e dall'aroma inconfondibile. Conosciamolo meglio per apprezzarlo appieno

Bergamotto,

profumato elisir di lunga vita

Le distese di agrumeti calabresi producono un'enorme quantità e varietà di frutti deliziosi. Tra questi, ce n'è uno molto speciale, il bergamotto. In Italia, questo agrume si coltiva esclusivamente in provincia di Reggio Calabria, lungo la fascia costiera che va da Villa San Giovanni a Caulonia, tanto da diventare praticamente il simbolo. **È curioso sapere che il 90% della produzione mondiale di questo agrume avviene in Calabria, mentre il restante 10% è prodotto dalla Costa d'Avorio.**

Ne esistono tre cultivar: **femminello**, molto apprezzato per la fragranza delicata e caratterizzato da crescita veloce e produzione abbondante; **castagnaro**, con albero molto grande e frutti rugosi e di grandi dimensioni,

ma contraddistinto dal fenomeno dell'alternanza produttiva (non fruttifica ogni anno); e infine **fantastico**, dalla produttività buona e costante nel tempo. Quest'ultima è anche la varietà più diffusa in Calabria.

Secondo gli storici, è nato come incrocio tra la limetta e l'arancia amara, e ha messo le sue radici per la prima volta nella zona di Reggio intorno al 1750. Inizialmente utilizzato e apprezzato solo per il suo olio essenziale dalle molteplici proprietà (v. box), i suoi impieghi gastronomici sono decisamente più recenti.

Dal punto di vista nutrizionale, oltre a rafforzare il sistema immunitario per la forte presenza di vitamina C, come tutti gli agrumi, il bergamotto è di supporto per il buon fun-

Nel 1999 ha ottenuto dalla Comunità Europea l'importante riconoscimento della denominazione di origine protetta (Dop) per l'olio essenziale, utilizzato da sempre come fissativo nei migliori e più noti profumi.



Patrizia Pellegri

Naturopata Biotopio Nutrizionale®
mail: patriziapellegri@gmail.com
www.associazione-tone.it