



# Pompelmo,

l'amaro che fa bene...  
con le giuste attenzioni



Che sia giallo oppure rosa, il pompelmo è ricco di vitamine e antiossidanti preziosi per la salute; ecco le sue proprietà, i benefici che dona... e qualche controindicazione da non sottovalutare



Di **Patrizia Pellegrini**,  
Naturopata Bioterapia Nutrizionale®  
mail.patriziapellegrini@gmail.com

**I** pompelmo è il frutto di un albero sempreverde originario della Cina, appartenente al genere Citrus (lo stesso di gran parte degli agrumi), caratterizzato da buccia gialla tendente al verdognolo e polpa chiara. I frutti possono arrivare anche ai due kg di peso (in tal caso, di solito non vengono consumati freschi, ma utilizzati nell'industria conserviera per produrre succhi). Il sapore

I semi di pompelmo hanno notevoli proprietà antibatteriche, al punto da essere considerati efficaci antibiotici naturali. Ne scopri le proprietà, nell'ormai lontano 1964, l'immunologo americano Harich Jacob. Da allora, vengono usati in erboristeria contro diverse patologie.

è piuttosto amaro, e non risulta gradito a tutti: per questo, negli ultimi tempi ha avuto molto successo sul mercato la sua varietà rosa, derivata dall'ibridazione del pompelmo tradizionale con l'arancia. Ha un sapore più dolce e la buccia più sottile e arancione. Sappiate però che contiene meno vitamina C e più fruttosio.

## Controindicazioni

È stato scientificamente dimostrato che il consumo di pompelmo può interferire sull'assorbimento di alcuni tipi di farmaci (tra cui anche la pillola anticoncezionale, oltre a antiaritmici, antibiotici, antistaminici, ansiolitici, statine, chemioterapici e altri). **bastano quantitativi non molto elevati del frutto (un frutto intero e una spremuta, per esempio) per causare potenziali rischi per la salute** (nella maggior parte dei casi, si tratta di un aumento della tossicità del farmaco). Perciò, è bene evitare il consumo di pompelmo se si sta seguendo una terapia farmacologica, e di chiedere il consiglio del medico. **Anche chi soffre di gastrite e di ulcera dovrebbe evitare il consumo di questo frutto.**

## Proprietà nutrizionali

Il pompelmo è ricco di fibre, nonché di vitamine, in particolare la C (80 mg per frutto), la A e quelle del gruppo B. Non manca neanche di utili sali minerali, quali fosforo, potassio, magnesio, calcio, zolfo, ferro e rame. Soprattutto, è ricco di importanti antiossidanti, in particolare i flavonoidi, che hanno un'azione disintossicante sul fegato, aiutano nella prevenzione delle malattie cardiovascolari (controllando il colesterolo cattivo LDL a favore



Foto di Franco Gentile

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 250 g di farina
- 200 ml di succo di pompelmo
- 200 g di zucchero grezzo di canna
- 80 ml di olio extravergine di oliva
- 4 uova
- 70 g di granella di nocciole

#### Per la decorazione

- Zucchero a velo (facoltativo)
- Fettine di pompelmo rosa



**Paolo Berardi**

Chef del Ristorante Pasticceria Berardi, Ruvo di Puglia (BA)  
www.berardi.it

All'impasto si può aggiungere anche un po' di scorza di pompelmo grattugiata, purché il frutto da cui proviene sia biologico (non eccedete, però, perché potrebbe rendere troppo amari i tortini).

## Tortino con pompelmo e nocciole

In una ciotola capiente mettete le uova e lo zucchero di canna e montate a schiuma. Prelevate un quinto circa dell'impasto e aggiungeteci, mescolando con garbo, prima l'olio e poi il succo di pompelmo. Tenetelo da parte.

**1** Amalgamate al resto dell'impasto la farina, aggiungendola a pioggia. A questo punto, unite la parte di impasto a cui avevate aggiunto olio e succo di pompelmo. Versate l'impasto ottenuto in stampini monouso precedentemente unti.

**2** Spolverate la superficie con granella di nocciole e cuocete in forno preriscaldato a 170-180° C per 20 minuti. Sformateli e fateli intiepidire, poi toglieteli dagli stampi, lasciateli raffreddare e serviteli con una spolverata di zucchero a velo (facoltativo) e decorando i piatti con fettine di pompelmo rosa.

**3**

di quello buono HDL) e dei tumori. Un'altra sostanza antitumorale contenuta nel pompelmo è il limonene, responsabile del suo gusto acido.

Disinfettante, depurativo e digestivo, è utile consumarlo a fine pasto, e può aiutare in caso di diete dimagranti, perché, oltre a essere poco calorico (in particolare il pompelmo giallo, che contiene meno zuccheri di quello rosa e di molti altri agrumi, tra cui arance e mandarini, e conta 26 kcal per 100 g), favorisce il metabolismo.

#### Acquisto e conservazione

Scegliete frutti maturi, che non siano troppo duri e pesanti, con la buccia lucida, liscia e aderente alla polpa, senza ammaccature e senza macchie scure. Si possono conservare per alcuni giorni a temperatura ambiente, oppure in frigorifero, nello scomparto della frutta, per 2-3 settimane.

In ogni caso, è bene consumarli prima possibile dopo l'acquisto: la vitamina C che contengono tende infatti a ridursi nel tempo. 🍷

