

Il limone,

un amico del sistema immunitario



Ricchissimo di vitamina C, antiossidante e antisettico naturale: è il limone, profumato e antichissimo frutto che andiamo a conoscere meglio



Di **Patrizia Pellegrini**
Naturopata Bioterapia Nutrizionale®
www.patriziapellegrini.com

Frutto dell'omonimo albero della famiglia delle Rutacee (a cui appartengono anche gli altri agrumi), il limone sembrerebbe essere nato in tempi antichissimi da un'ibridazione tra cedro e pomelo, ma da secoli è una specie autonoma. Coltivato inizialmente in Cina, India e Birmania, sembra che fosse conosciuto già dagli antichi Romani, a giudicare dalle raffigurazioni negli affreschi di Pompei. "Salvavita" dei marinai contro lo scorbuto, oggi è amatissimo per il suo inconfondibile aroma, che dona un irresistibile profumo a tanti piatti in cucina,

oltre a essere utilizzato anche in erboristeria e farmacia.

Le scorze dei limoni biologici, prelevate con un pelapatate così da evitare la parte bianca più amara ed essiccate sul termosifone o nel forno (caldo e spento), si possono tritare con un mixer e conservare in un barattolo di vetro a chiusura ermetica. La polvere ottenuta sarà ottima per aromatizzare salse, dolci, e quanto la vostra fantasia vi suggerirà. **Si può anche unire al barattolo dello zucchero o del sale!**

Proprietà nutrizionali

100 grammi di polpa di limone contengono il 71% del fabbisogno giornaliero di un adulto di vitamina C. Non è un caso che già dal '700 fosse prescritto come rimedio per lo scorbuto. Contiene

anche vitamine del gruppo B. La

scorza è ricca di flavonoidi, potenti antiossidanti. Oltre a questo, è un frutto ricco di potassio, magnesio e calcio. Poverissimo di zuccheri, è il frutto meno calorico (con solo 11 kcal per 100 g), ed è dunque perfetto per la dieta dei diabetici. Aiuta a contrastare colesterolo cattivo e arteriosclerosi. Combatte reumatismi, artrite e gotta. Inoltre, induce nel lume intestinale la formazione di carbonati di potassio e calcio, che contribuiscono ad alcalinizzare il sangue.



Per estrarre più succo da un limone, immergetelo in una scodella di acqua tiepida per farlo riscaldare e poi massaggiatelo facendolo rotolare sotto il palmo della mano su una superficie, quindi tagliatelo e spremetelo!



Foto di Franco Gentile



INGREDIENTI PER 2 PERSONE

- 250 g di yogurt magro
- 70 g di zucchero
- 70 g di acqua
- 5 g di foglie di menta
- 2 limoni non trattati



Paolo Berardi

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

Mousse di limone e menta

In un pentolino versate l'acqua e lo zucchero e portate a bollore. Lasciate intiepidire e aggiungete le foglie di menta precedentemente lavate, lasciando il tutto in infusione fino a completo raffreddamento.

1

Lavate i limoni, asciugateli e tagliatene la parte superiore per formare il cappello, scavateli e ponete la polpa in una ciotola. Schiacciatela per estrarne del succo (ne servono circa 20-30 g). Mescolate lo sciroppo alla menta con il succo di limone e filtrate il tutto.

2

In una ciotola larga mescolate lo yogurt con lo sciroppo di menta e limone e amalgamate con garbo. Disponete la pasta così ottenuta in una tasca da pasticciare e riempite i limoni precedentemente scavati. Mettete in freezer per un'ora. Prima di servire appoggiate il "cappello" sulla crema e decorate con foglie di menta.

3

Battericida naturale tra i più potenti, il limone stimola anche la digestione, in particolare dei grassi, e il transito intestinale.

Acquisto e conservazione

Acquistate limoni non trattati, da agricoltura biologica: sarete più sicuri del loro utilizzo, soprattutto se prevedete di sfruttarne anche l'aromatica scorza, che viene usata in molte ricette. I limoni devono essere di un bel giallo solare, con la scorza uniforme e senza macchie o zone molli o coperte di muffa. Si possono conservare in frigo, nel cassetto della frutta

e della verdura, in un sacchetto di carta per tenerli al riparo dall'umidità. In questo modo, si mantengono anche per 2-3 settimane. Volendo, si possono anche conservare fuori dal frigo, per un massimo di 2 settimane, in una cassetta lontana da luce, umidità e fonti di calore.

Il succo di limone si può congelare nel contenitore dei cubetti di ghiaccio. In questo modo, lo avrete sempre pronto all'uso, in pratiche, piccole dosi. 🍋

