

Cedro - Limone - Mandarancio - Mandarino - Pompelmo -

Nutrizione

Inviato da : D.N.

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



Il cedro \hat{A} 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 pu \hat{A} 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 \hat{A} usato come bevanda dissetante.

Il chinotto \hat{A} un agrume coltivato nelle zone litoranee del Mediterraneo. Il frutto \hat{A} simile a una piccola arancia, con un caratteristico sapore amaro-grolo; 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 quantit \hat{A} di zucchero.

Il limone \hat{A} un albero sempreverde (*Citrus limonum*) tipico delle regioni calde. \hat{A} 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. \hat{A} usato come astringente, antiscorbuto e dissetante. \hat{A} Il terzo agrume pu \hat{A} prodotto in Italia (dopo arancio e mandarancio); la produzione si \hat{A} 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 \hat{A} C (Sicilia, Campania e Calabria) e non oltre i 200-300 m di altitudine; i limoni fruttificano dopo quattro o cinque anni in quantit \hat{A} crescente fino al quindicesimo anno (ma esistono esemplari di ottant'anni), dando da 200 a 600 frutti. Dal limone si ottiene un liquore sempre pu \hat{A} diffuso, il limoncello, prodotto in varie parti d'Italia. Quello di Sorrento \hat{A} la Indicazione Geografica Protetta (2000) ed \hat{A} 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'Agnesello 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 \hat{A} , dopo l'arancio, il secondo agrume pu \hat{A} prodotto in Italia ed \hat{A} noto anche con l'altro nome di clementina. \hat{A} un ibrido naturale (dal mandarino e dall'arancio) proveniente dalla Tunisia. Per alcune variet \hat{A} la raccolta dura tre mesi (da ottobre a fine dicembre). Come tutti gli agrumi, \hat{A} ricco di vitamina C. Esiste una variet \hat{A} a succo rosso, frutto dell'incrocio con l'arancio tarocco. Da preferirsi al pu \hat{A} calorico mandarino.

Vedi anche Agrumi. \hat{A}

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.

Cedro - Limone - Mandarancio - Mandarino - Pompelmo -

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11069>

Il **mandarino** (*Citrus nobilis*) \hat{A} un arbusto sempreverde originario della Cina. Il frutto \hat{A} simile all'arancia, ma pi \hat{A} piccolo e dolce. Come tutti gli agrumi, \hat{A} ricco di vitamina C. La buccia \hat{A} 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 \hat{A} 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 (libre: 1,8) 13,34; ceneri: 0,38; acqua: 85,17; colesterolo: 0; sodio: 2; calorie: 53.

Il **pompelmo** \hat{A} 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'agrumo pi \hat{A} grande fra quelli reperibili sul mercato. Non vi \hat{A} 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. Al livello botanico non fu distinto dal *Citrus maxima* fino al 1830. \hat{A} anno in cui venne denominato *Citrus paradisi*; terminologia variata nuovamente nel 1950 con *Citrus \hat{A} -paradisi*; sua attuale denominazione botanica. Anche sul luogo d'origine non tutti i paesi 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 \hat{A} stato usato per molto tempo solo a scopo ornamentale, poi, agli inizi del XIX secolo cominci \hat{A} a diffondersi il consumo dei suoi frutti. Nel nostro paese \hat{A} 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 amaro-acidulo e con un colore che varia a seconda delle variet \hat{A} (fra le pi \hat{A} apprezzate ricordiamo la *White Marsh*, la *Marsh Pink*, la *Yarden Red*, la *Surrise* 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 variet \hat{A} 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 a 500 g, ma un pompelmo pu \hat{A} arrivare anche a pesare 2 kg. Il pompelmo \hat{A} caratterizzato dalla notevole presenza di albedo, la caratteristica massa spugnosa di colore bianco che ritroviamo, pi \hat{A} o meno abbondantemente, in tutti gli agrumi. \hat{A} ricco di vitamina C, di vitamina A (le variet \hat{A} rosate) e di fibre.

Il **pompelmo rosa** \hat{A} il pompelmo rosa \hat{A} una variet \hat{A} che sta riscuotendo un crescente interesse; esso \hat{A} una variet \hat{A} ottenuta agli inizi degli anni '90 negli Stati Uniti trattando le gemme con irradiazioni di cobalto. Molto probabilmente a causa del sapore pi \hat{A} dolce rispetto a quello di altre variet \hat{A} e del minor spessore della buccia. C' \hat{A} chi ipotizza che, anche se in tempi non brevissimi, questa variet \hat{A} veni \hat{A} considerata come specie distinta di *Citrus*. \hat{A}

Succo di pompelmo e interazioni con i farmaci \hat{A} Sono stati condotti diversi studi con lo scopo di verificare se il succo di pompelmo, assunto in determinate quantit \hat{A} , potesse interagire significativamente con specifici farmaci. Chi fosse interessato a questo argomento pu \hat{A} consultare la documentazione presente sul sito della Societ \hat{A} Italiana di Farmacologia.

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

A