

Gli editoriali.

Le proprietà e i benefici degli agrumi per la nostra salute

Scopri quali sono i principali tipi di agrumi, le loro proprietà, il loro utilizzo e soprattutto quali sono i tanti benefici per il nostro organismo.

Consumare regolarmente gli **agrumi** è una delle buone abitudini alimentari che dovremmo sempre osservare. Questi frutti, infatti, possiedono delle **proprietà benefiche per il nostro organismo**, grazie alle numerose vitamine e sali minerali che contengono. Non a caso, anche nell'antichità gli agrumi venivano consumati per le loro **proprietà terapeutiche**, in quanto aiutano a combattere la stanchezza e a curare diverse malattie.

Vediamo quindi insieme quali sono i tipi di agrumi, per cosa vengono utilizzati e soprattutto quali sono le loro proprietà.

Tipi di agrumi: una lista per conoscerli tutti

Anche se normalmente consumiamo solo alcuni di questi frutti, in realtà i tipi di agrumi sono moltissimi e vengono utilizzati in modi diversi, non solo in cucina. Ecco quali sono i principali:

- **Limone:** è uno degli agrumi più famosi e consumati al mondo, grazie al suo profumo inebriante e alla sua acidità che riesce a rendere unico ogni piatto in cui viene utilizzato.
- **Lime:** è un agrume tropicale di colore verde, più piccolo e più dolce del limone.
- **Arancia:** ne esistono di vario tipo, da quella rossa a quella amara. È forse l'agrume più amato e anche il più versatile.
- **Mandarino:** è più piccolo delle arance ma altrettanto delizioso. Contiene più fibre e zuccheri rispetto ad altri tipi di agrumi.
- **Clementina:** è un agrume simile al mandarino ma è più piccolo e più dolce.



- **Pompelmo:** originario dell'India, è un agrume dalla polpa molto succosa e dal gusto amarognolo.
- **Pomelo:** originario dell'Asia, è il più antico agrume coltivato dall'uomo, nonché il più grande per la sua forma che, curiosamente, non è sferica come quella degli altri agrumi. È considerata la specie dalla quale hanno avuto origine molti altri agrumi.
- **Cedro:** è un agrume costituito per la maggior parte dalla buccia.
- **Bergamotto:** è un agrume dall'aroma particolare e inconfondibile.
- **Kumquat:** è il mandarino cinese, più piccolo dei classici mandarini ma con un sapore intenso.
- **Mapo:** è un incrocio tra il mandarino e il pompelmo, ha un sapore piuttosto aspro, la buccia è di colore verde mentre la polpa è arancione.
- **Chinotto:** è un agrume che probabilmente si è sviluppato dall'arancio amaro, di cui rappresenterebbe dunque un'evoluzione. Non a caso, ha un gusto molto amaro.
- **Kaffir Lime:** noto anche come combava, questo agrume è simile al lime ma è molto più aspro come sapore. Un'altra sua caratteristica è la buccia verde, spessa e rugosa.
- **Finger Lime:** originario dell'Australia, ha una forma allungata e viene anche definito "limone caviale" o "caviale di agrumi" perché la polpa è costituita da chicchi ricchi di succo che ricordano il caviale.
- **Calamondino:** è un incrocio tra il mandarino e il kumquat, ha origini orientali e, sebbene sia commestibile, la sua pianta è utilizzata per lo più a scopo ornamentale.
- **Mano di Buddha:** è un agrume orientale che fa parte della famiglia del cedro e ha una forma strana. È composto, infatti da tante protuberanze gialle che lo fanno assomigliare a una mano; inoltre, è formato più da buccia che da polpa ed è infatti con la buccia che si realizzano dei buonissimi canditi. In Cina viene utilizzato a scopo ornamentale, in Giappone viene regalato come portafortuna, mentre in India viene utilizzato come offerta votiva nei templi.

Gli utilizzi degli agrumi

Com'è noto, sono solo pochi gli agrumi che vengono consumati **freschi**, ossia le arance, le clementine, i mandarini e i pompelmi. Questi ultimi possono essere tagliati a metà e mangiati con un cucchiaino direttamente nella loro buccia, mentre gli altri vengono sbucciati e mangiati a spicchi. Questi agrumi, in particolare l'arancia, vengono utilizzati anche per **spremute, succhi, confetture o dolci**.

Il **limone** è troppo aspro per essere consumato da solo, ma in cucina viene utilizzato in molti modi diversi, come ad esempio in bevande, insalate, piatti di carne e pesce, ma anche nei dolci, come ad esempio la crostata al limone. Il lime e i suoi derivati sono agrumi freschi e succosi utilizzati soprattutto in **bibite, cocktail** ma anche in varie pietanze. In generale, in cucina degli agrumi si utilizza il succo, ma spesso anche la polpa, la buccia grattugiata o addirittura le foglie che possono conferire un aroma particolare al piatto.

Il **cedro**, invece, viene utilizzato soprattutto per realizzare bevande e canditi; il **bergamotto**, più che in cucina, viene usato per creare infusi, saponi e profumi, grazie al suo aroma intenso. Con il **chinotto**, infine, si realizzano delle bibite.

La composizione degli agrumi

I vari tipi di agrumi che abbiamo elencato nella nostra lista hanno composizioni differenti ma, in generale, tutti gli agrumi contengono **molta acqua**, in una percentuale **tra l'80 e il 90%**, oltre agli acidi organici, in particolare l'**acido citrico**. Possiedono poi molti **minerali**, tra i quali il **calcio**, il **potassio**, il **magnesio** e il **ferro**, oltre a numerose **vitamine**, in particolare la **C** che è presente in grande quantità, ma anche la **niacina**, la **A** e diverse vitamine del gruppo **B**. Infine, gli agrumi contengono gli **zuccheri**, principalmente fruttosio, ma in generale hanno un **apporto calorico basso**, compreso **tra le 30 e le 70 calorie per 100 grammi** di prodotto.

I benefici degli agrumi e le loro proprietà terapeutiche

In generale, grazie alle sostanze che contengono, gli agrumi hanno proprietà **antiossidanti**, **antinfiammatorie**, **antisettiche**, aiutano la **digestione** e rafforzano il **sistema immunitario**. Ecco le principali proprietà nello specifico:

- **Aiutano a combattere i malanni di stagione**: grazie all'alta percentuale di vitamina C, il consumo di agrumi aiuta a prevenire e combattere raffreddore, tosse, mal di gola, influenza ma anche gengiviti, stomatiti, malattie infettive e scorbuto, che è una forma di malnutrizione causata proprio dalla carenza di vitamina C;
- **Contengono vitamine importanti** per molti aspetti: la vitamina A è utile per gli occhi e la vista, mentre le vitamine del gruppo B contrastano la spossatezza e la niacina regola il metabolismo.
- **Aiutano la diuresi**: l'elevato contenuto di acqua e anche di potassio aiuta il mantenimento di un buon **equilibrio idro-salino nel nostro organismo**, favorendo l'azione diuretica e il buon funzionamento dell'apparato cardiovascolare;
- Gli agrumi non contengono un'alta concentrazione di fibre rispetto ad altri frutti, ma contengono la **pectina**, una fibra solubile che ha moltissime proprietà: aumenta il senso di sazietà, rallenta la digestione, modula l'assorbimento delle sostanze nutritive, regola l'intestino, contribuisce alla formazione di vitamine e aiuta anche il sistema immunitario;
- Molti benefici degli agrumi, infine, sono il risultato dell'azione dell'**acido citrico**, presente soprattutto in arance e limoni: questa sostanza svolge un'azione preventiva nei confronti dei calcoli renali, poi è antiossidante, astringente e disinfettante.

Le proprietà specifiche di alcuni agrumi

Alcuni agrumi hanno delle proprietà specifiche che li differenziano dagli altri. I **mandarini**, ad esempio, sono ricchi di **calcio** e dunque sono utili per ossa e denti; contengono anche il **bromo**, una sostanza che ha proprietà rilassanti e calmanti. L'**arancia**, invece, aiuta a contrastare le vene varicose se viene mangiata fresca; con i **semi di pompelmo** è possibile preparare un estratto che ha un'azione antibiotica e non danneggia la flora batterica né il sistema immunitario. Il **bergamotto** viene utilizzato negli integratori utili a contrastare il colesterolo.

Tuttavia, bisogna anche considerare alcune **controindicazioni**: il pompelmo, ad esempio, può interferire con il metabolismo di alcuni farmaci, in particolare gli ipotensivi, dunque in alcuni

casi il suo consumo è sconsigliato. Chi soffre di gastrite e reflusso, invece, dovrebbe evitare o comunque limitare il consumo di agrumi, mentre diabetici e iperglicemici dovrebbero fare attenzione in particolare ai mandarini, perché contengono molti più zuccheri rispetto agli altri agrumi.

Fatta eccezione per questi casi particolari, però, il consumo regolare degli agrumi è **fondamentale per il nostro benessere e la nostra salute**, in particolare nella stagione fredda, ossia quando siamo più soggetti a malanni e influenze.

www.bennet.com