

*Quali agrumi conosci?  
Unisci con una freccia il nome al frutto*



Bergamotto

Limone

Cedro

Lime

Mandarini

Arancia

Pompelmo

Clementine

Progetto ideato, curato e realizzato dal Servizio Nutrizionale di  
**Euroristorazione s.r.l.**

via Savona, 144 - 36040 Torri di Quartesolo (VI)  
Tel 0444 58 06 99 - Fax 0444 58 36 55  
[www.euroristorazione.it](http://www.euroristorazione.it) - [info@euroristorazione.it](mailto:info@euroristorazione.it)

11 Dicembre 2018 - Giornata a tema

## *Gli Agrumi*

*Pennette al salmone e limone*

*Bocconcini di tacchino agli agrumi*

*Insalata alla siciliana con finocchi,  
arance e olive nere*

*Torta al limone*



## L'arancia:

**PROPRIETÀ NUTRITIVE:** Le arance sono ricche di vitamina C, contengono vitamina A, ferro, sali minerali (soprattutto calcio e selenio) e, nelle varietà rosse, anche antocianine. Questi frutti aumentano le difese naturali dell'organismo e proteggono la parete vascolare. Possiedono un'azione disintossicante e favoriscono le normali funzioni di fegato e reni. Il ciclo produttivo delle arance va da ottobre a maggio.

**CENNI STORICI:** Originario della Cina e del sud-est asiatico, questo frutto invernale sarebbe stato importato in Europa solo nel XIV secolo da marinai portoghesi. Tuttavia alcuni testi antico-romani ne parlano già nel I secolo; veniva coltivata in Sicilia dove era chiamato melarancia.



## Il limone:

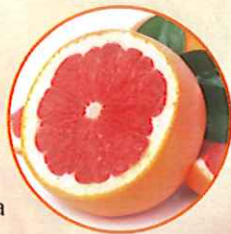
**PROPRIETÀ NUTRITIVE:** Il limone è ricco di vitamina C, ferro, flavonoidi, pectina, potassio, sodio, vitamina A, vitamina PP e B. L'utilizzo del limone può essere utile per aumentare le difese immunitarie, depurare l'organismo aiutando a eliminare le sostanze tossiche, aiutare ad abbassare la pressione, alleviare i dolori articolari, aiutare a risolvere i problemi in caso di digestione. Il limone fiorisce e fruttifica due volte l'anno. La fioritura dura almeno due mesi e il frutto maturo può attendere altri due mesi sull'albero prima di venir colto.

**CENNI STORICI:** Si pensa che il primo luogo in cui sia cresciuto sia la Cina, dove veniva coltivato già prima della dinastia Son. Secondo alcuni studiosi, gli antichi romani conoscevano già i limoni. Tale ipotesi è supportata dalle raffigurazioni di tali frutti presenti in alcuni mosaici a Cartagine e affreschi a Pompei. In Europa la prima coltivazione di limoni è stata avviata in Sicilia.



## Il pompelmo:

**PROPRIETÀ NUTRITIVE:** Il pompelmo ha proprietà antimicotiche, antimicrobiche e antibatteriche. Contiene la vitamina A, le vitamine del gruppo B, vitamina C e vitamina E. Il pompelmo contiene anche una sostanza



chiamata limonene, responsabile del gusto acido, ma con proprietà antitumorali e antidepressive. Contiene inoltre i seguenti sali minerali: calcio, fosforo, potassio, magnesio, zolfo, sodio, zinco, cloro, manganese, selenio, ferro, rame.

**CENNI STORICI:** Il pompelmo è l'unico agrume che si suppone non provenga dall'Asia sudorientale, ma dall'America Centrale. In Europa era stato usato a lungo solo come pianta ornamentale. Il frutto è diventato popolare solamente nel XIX secolo. Il pompelmo si coltiva in tutto il mondo. Ne sono i maggiori produttori gli USA, con piantagioni in Florida e Texas. Nell'Italia Meridionale, è coltivato oggi negli agrumeti della Piana di Catania, e della Conca d'Oro in Sicilia.

## Le clementine:

La clementina nasce dalla fusione del mandarino e dall'arancia dolce ed è conosciuta anche come mandarancio.

Il frutto assomiglia al mandarino: le differenze principali sono da ricercarsi nel colore della polpa, decisamente più aranciato. Inoltre non è mai appiattito come i mandarini, ma sempre ben rotondo. Il gusto invece è più simile all'arancia, con un perfetto equilibrio tra l'agro e il dolce. Le clementine inoltre non hanno semi.

**PROPRIETÀ NUTRITIVE:** Le clementine sono ricche di vitamina C. È bene consumare le clementine come frutto di stagione durante l'inverno, in modo che il loro contenuto vitaminico possa contribuire a proteggerci da disturbi tipici del periodo, come il raffreddore. Le clementine contengono inoltre vitamina A e vitamine del gruppo B, insieme a magnesio, ferro e acido folico.

**CENNI STORICI:** Il primo frutto fu scoperto da Fra Clément Rodier (da cui avrebbe anche preso il nome) nel giardino del suo orfanotrofio in Algeria.

Dopo decenni di coltivazione sperimentale i frutti conservavano le qualità dei primi ibridi, ed erano sempre più richiesti dal consumatore. Dal 1940 la clementina è uno degli agrumi stabilmente presenti sul mercato italiano e, negli ultimi decenni, il frutto più venduto dopo le arance.

