

# Le ricette del nutrizionista: IL LIMONE

## IL limone il nostro profumato oro giallo

*E' proprio nel sud Italia, specialmente nella nostra Costiera Amalfitana che questo frutto è diventato un vero e proprio simbolo, non solo agroalimentare del territorio ma anche ornamentale, tanto che lo ritroviamo sia sulle nostre tavole e sia raffigurato sulle bellissime ceramiche vietresi.*

**Di Angelo Persico**

Il limone è un albero da frutto appartenente alla famiglia delle Rutaceae, di cui fanno parte anche altri agrumi come il cedro e l'arancio. Non a caso, secondo recenti studi, il limone sarebbe un ibrido derivante proprio dall'incrocio di questi due. La storia del limone è incerta, sebbene molti fanno risalire le sue prime coltivazioni al 2000 a.C. nella valle dell'Indo, oggi conosciuta come Pakistan. Nel V secolo a.C. apparve poi in Grecia, mentre alcuni ritrovamenti negli scavi di Pompei farebbero pensare che il limone fosse già noto in epoca romana. Anche Virgilio ne parla, quale antidoto contro i veleni. Non ci sono tuttavia altre testimonianze della sua presenza in epoca romana e bisognerà aspettare l'anno 1000, quando gli arabi lo diffusero, insieme ad altri agrumi, nel Medio Oriente. Furono poi i Crociati a portare piante di limone nel sud Italia, grazie alla cospicua presenza di scambi commerciali ad Amalfi. Ed è proprio nel sud Italia, specialmente nella nostra Costiera Amalfitana che, oggi, il limone è diventato un vero e proprio simbolo, non solo

agroalimentare del territorio ma anche ornamentale, tanto che lo ritroviamo sia sulle nostre tavole e sia raffigurato sulle bellissime ceramiche vietresi. Dal punto di vista nutrizionale il limone offre varie e interessanti proprietà benefiche. Esso contiene l'acido citrico che non solo aiuta a "sciogliere" i calcoli renali, ma anche a ostacolarne la formazione. Come tutti sanno, è uno dei frutti con un maggior tasso di vitamina C, superiore a quelli di altri agrumi come le arance. Contiene inoltre vitamine del gruppo B: B1 e B2 e diversi sali minerali, soprattutto potassio. È un antiacido gastrico, aiuta a favorire la digestione, ha proprietà rinfrescanti e antidiarroiche. Fin dall'antichità, inoltre, è conosciuto anche come antibatterico e antisettico. Come nutrizionista consiglio di usare il succo di limone nelle nostre insalate e come condimento, in modo da aumentare il quantitativo giornaliero di vitamina C che, fra le sue tante virtù, ci aiuta a rafforzare il sistema immunitario. Oggi propongo Linguine al Limone, una ricetta semplice, profumata ed economica.

Di seguito la ricetta (ingredienti per 2 persone): 1) Porre in un tegame un cucchiaino di olio evo (10g) e far dorare 1 spicchio d'aglio precedentemente schiacciato. Una volta dorato toglierlo dal tegame. 2) Aggiungere quindi la buccia grattugiata di due limoni e un cucchiaino raso di panna da cucina. Far cuocere per 2 minuti a fiamma bassa e spegnere. 3) Nel frattempo cuocere le linguine (100g) in abbondante acqua. Una volta cotta unite la pasta al sugo e fate insaporire a fuoco medio per un minuto. Aggiungete altra buccia grattugiata di limone, parmigiano e pepe (quanto basta).