Julie Frédérique

Tutti i segreti del LIMONE

Per la salute, la bellezza
e l'igiene della casa

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Julie Frédérique

TUTTI I SEGRETI DEL LIMONE

Per la salute, la bellezza e l'igiene della casa

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Indice

Capitolo 1

Tutto sul limone 7

Capitolo 2

Il limone "risparmioso": alt agli sprechi! 25

Capitolo 3

Il limone per la casa: una casa tutta pulita grazie al limone 33

Capitolo 4

Il limone per la bellezza: più belli/e con il limone 69

Capitolo 5

Le virtù dimagranti del limone 103

Capitolo 6

Il limone per la salute: star bene grazie al limone 117

Capitolo 7

Il limone in cucina: metti un limone nel piatto 165

Capitolo 8

Ricette 191

Appendice 1. Il limone di Mentone 209

Appendice 2. Altri agrumi 211

Appendice 3. La pila al limone 215

Appendice 4. Limone: tradizioni, castighi e magia 217

Capitolo 1

TUTTO SUL LIMONE

IL FRUTTO D'ORO

Un piccolo frutto molto pratico

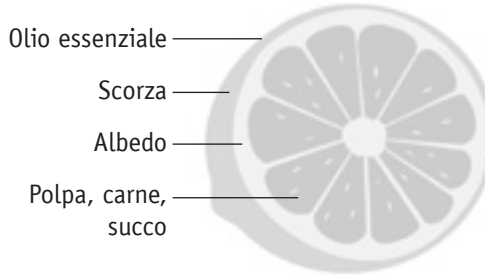
Con il suo profumo intenso, il succo acido e la scorza saporita, il limone esalta i sapori dei piatti cui si accompagna e spegne la sete più intensa. In bocca è frizzante e la sua freschezza acidula corrobora. È però molto più che un semplice condimento. Grazie alle sue proprietà miracolose, questo piccolo frutto così intelligente sa rendersi utile in numerose occasioni. Non per nulla è stato soprannominato "il frutto d'oro". Infatti, ben nascosti sotto la sua spessa scorza giallo sole, racchiude favolosi tesori fatti di insospettabili benefici, che offre con generosità a chiunque sappia sfruttarli.

Hai in casa dei limoni? Allora hai tutto!

Traboccante di principi attivi, il limone è polifunzionale e può sostituire tanti prodotti utili nella quotidianità, al punto che se abbiamo un limone, abbiamo tutto! Svolge di volta in volta il ruolo di detergente, solvente, anticalcare, prodotto di bellezza, farmaco e aiuto per la linea, giusto per citare alcuni dei suoi

molteplici usi possibili. Ci semplifica davvero la vita! Ecologico ed economico, sostituisce quei prodotti di bellezza e per la pulizia della casa tossici per l'ambiente e proposti sul mercato a prezzi astronomici. Grazie al limone, creerete da voi i vostri prodotti di bellezza e di pulizia naturali al 100%. Il pianeta vi ringrazierà e anche il vostro portafoglio. Ornamentale, porta luce e allegria in cucina. Con i suoi fratelli, forma una vera e propria piramide di soli impilati uno sopra l'altro!

Nel limone è buono tutto!



La scorza (o esocarpo)

La spessa scorza aromatica del limone, profumatissima perché ricca di olio essenziale, viene utilizzata in cucina tagliata a striscioline sottili, per aromatizzare e decorare pietanze, bevande e dolci. Allo scopo è suf-

ficiente grattugiare la scorza con un rigalimoni, un pelapatate o una grattugia. Essiccate all'aria aperta o candite, le scorzette si conservano molto a lungo in un barattolo. Una volta essiccate perderanno in parte il loro sapore, ma contribuiranno comunque a esaltare un piatto. Dalla scorza si estrae anche l'olio essenziale di limone, dall'aroma intenso e dalle molte proprietà terapeutiche.

L'albedo

Il sottile strato bianco tra la scorza e la polpa è molto amaro. Ricordatevi di eliminarlo dalla scorza prima di incorporare quest'ultima nelle vostre ricette.

La polpa/carne/succo

Sotto la scorza, il limone racchiude degli spicchi succosi e acidi, estremamente ricchi di vitamina C (acido ascorbico). Dalla polpa del limone si estrae il succo, impiegato per aromatizzare, curare e dissetare. L'acido citrico dal canto suo è un additivo utilizzato nella preparazione di vino, liquori, confetture, marmellate, bibite gassate, prugne secche ecc., per migliorarne il sapore o per conservarli.

L'olio essenziale di limone

Più concentrata della fitoterapia (= succo di limone), l'aromaterapia (= olio essenziale di limone) va utilizzata con cautela.

Forte antisettico, quest'olio combatte parassiti, batteri, funghi e virus, disinfettando tutto al suo passaggio, compresa l'aria circostante.

INTERVISTA A DANIÈLE FESTY,* FARMACISTA, SULL'OLIO ESSENZIALE DI LIMONE

Che cos'è l'olio essenziale di limone?
Contrariamente agli altri oli essenziali, estratti per distillazione tramite vapore acqueo, quello di limone si ottiene per semplice spremitura a freddo della scorza. L'olio essenziale di limone è infatti contenuto in essa. Occorre all'incirca un chilo di limoni per ottenere 10 ml di olio essenziale, ossia cento chili di limoni per un litro.

A cosa può servire?
I principi attivi del limone si ritrovano moltiplicati nel suo olio essenziale ed ecco perché è così interessante dal punto di vista farmacologico. L'olio essenziale di limone possiede un'azione preven-

* Autrice di *La mia bibbia degli oli essenziali* (Sonda, 2013) e di molti altri testi di aromaterapia per le edizioni Leduc.s.

tiva e curativa contro tutte le infezioni virali o batteriche. È efficacissimo per curare le malattie respiratorie e invernali, ripulire l'aria circostante e persino insaporire una pietanza. Sarebbe opportuno diffondere l'olio essenziale di limone in tutti i luoghi pubblici o molto frequentati, soprattutto nelle scuole, negli asili e negli ambulatori medici, per evitare contagi, come pure negli ospedali per limitare la propagazione delle infezioni nosocomiali (contratte in ambiente ospedaliero). Potete quindi diffonderlo a casa vostra, in cucina, e anche in ufficio. Consiglio altresì l'olio essenziale di limone per i disturbi digestivi. Una sola goccia su una zolletta di zucchero, da far sciogliere in bocca, elimina la nausea e permette di digerire un pasto un po' pesante.

Come usarlo?

L'olio essenziale di limone può essere usato in diffusione nell'aria, come pure per uso esterno (compresse, gargarismi) e interno (si può assumerlo o incorporarlo nelle ricette).

Per la salute usate soltanto olio essenziale di limone di prima qualità, con parsimonia. Una o due gocce sono sufficienti. Il vostro flaconcino durerà molto a lungo, tanto più che l'olio essenziale di limone si conserva benissimo.

Precauzioni d'uso: l'olio essenziale di limone è un vero e proprio concentrato di principi attivi del limone. Può quindi dimostrarsi più efficace del semplice succo contro certe affezioni. Tuttavia, va utilizzato con maggior cautela.

Quattro regole d'oro da rispettare quando si usa l'olio essenziale di limone

1. Non applicatelo mai puro sulla pelle, pena il rischio di provocare irritazioni cutanee. Bisogna sempre diluirlo in un olio vegetale, per esempio d'oliva o di mandorle dolci. Potete però applicare del *succo* di limone puro direttamente sulla pelle senza rischiare brutte sorprese.

2. Non applicate mai olio essenziale di limone sulla pelle prima di esporvi al sole. Fotosensibilizzante a causa del bergaptene, rischia di far comparire macchie indelebili. Pulitevi la pelle e lasciate trascorrere almeno sei ore prima di esporvi. In commercio è comunque reperibile un olio essenziale privo di bergaptene. Chiedete consiglio al farmacista.

3. Non utilizzatelo se state allattando. È però innocuo per le donne in gravidanza, anche nei primi tre mesi.

4. Non inalatelo mai. Potete tuttavia usarlo senza pericolo in diffusione.

Una miniera di benefici

Tra tutti i frutti, il limone è forse quello che racchiude il maggior numero di proprietà nutrizionali e terapeutiche. Poverissimo di calorie (19 calorie su 100 g), è composto per il 90% da acqua. Racchiude però una miniera di vitamine, minerali e oligoelementi indispensabili al corretto funzionamento dell'organismo, come pure altri principi attivi molto interessanti per la salute. Con dieci calorie per frutto, non c'è ragione per privarsene!

Valori nutrizionali per 100 g di limoni (all'incirca due grossi limoni)	
Calorie	19 kcal
Proteine	0,7 g
Glucidi	2,5 g
Lipidi	0,3 g
Fibre	2,8 g
Vitamina C	52 mg
Acqua	90%

Tra tutti gli agrumi, è il più ricco di vitamina C (con 52 mg per 100 g di frutto). Contiene però anche vitamina B1, B2 e B6, come pure magnesio, calcio, potassio, fosforo, rame, ferro, acido folico, silicio, manganese, cumarine, carotenoidi (non sono solo nelle carote!), fibre e pectina.

IL LIMONE CHE GUARISCE

Originario della Cina e dell'India, il limone è stato fin da subito considerato una specie di oro vegetale in grado di guarire. Fin dall'antichità, gli Egizi ne utilizzavano la polpa e il succo come antidoto contro diversi veleni. E con ragione, perché studi recenti hanno confermato questa credenza. I Romani lo ricercavano per le sue proprietà medicinali, che consideravano pressoché miracolose. Nel Medioevo veniva distribuito sulle navi per combattere lo scorbuto, una malattia dovuta a una carenza di vitamina C, la quale decimava i marinai dell'epoca. Con la scoperta del Nuovo Mondo, è stato utilizzato nel commercio triangolare, per proteggere gli schiavi dallo scorbuto durante le lunghe traversate. È stato tuttavia necessario attendere fino al 1932 per capire il segreto del limone: il suo elevato contenuto di vitamina C, che contribuisce notevolmente a rafforzare le difese immunitarie e quindi a preve-

nire le malattie. Sono state dimostrate altresì le sue proprietà antibatteriche e antivirali. Il limone è stato quindi fin da sempre impiegato come rimedio per curare un gran numero di affezioni. Ciascun secolo sembra averne riscoperto nuove virtù. Anche ai giorni nostri i medici lo consigliano contro un ampio ventaglio di malattie, come le infezioni urinarie, i calcoli renali, la bronchite, il raffreddore o i bruciori di stomaco.

UN SUPER FRUTTO

Con tutte queste sostanze nutritive, la vostra limonata quotidiana può costituire una delle cinque porzioni di frutta e verdura consigliate al giorno!

Racchiude inoltre numerosi flavonoidi, potenti antiossidanti che limitano il processo d'invecchiamento, riducono il colesterolo, contrastano l'ipertensione e proteggono i vasi sanguigni. Vi troviamo anche altre sostanze digestive, analgesiche, astringenti ecc., cui vanno attribuite le molteplici proprietà terapeutiche del limone. Potente antisettico, combatte efficacemente le infezioni e funge da super disinfettante per la casa, la pelle (ferite, acne ecc.) e gli alimenti.

Il re della vitamina C

Si sapeva già che gli agrumi sono ricchi di vitamina C, da cui l'abitudine di bere una spremuta d'arancia al mattino. Il limone però detiene il record della concentrazione, con 52 mg di vitamina C su 100 g di frutto. Poiché il fabbisogno di vitamina C è di circa 100 mg/giorno, due semplici limoni spremuti assicurano la quantità giornaliera. Non esitate però ad aumentare le dosi se fumate, se siete stanchi, stressati o se non consumate né frutta né verdura a ogni pasto. Sicuramente avete una carenza di questa preziosa vitamina! Protetta dalla buccia spessa del frutto e conservata dall'ambiente acido, la vitamina C rimane stabile, anche dopo varie settimane dalla raccolta del limone. Al contrario, una volta tagliato il frutto, la vitamina C evapora a vista d'occhio. Occorre quindi consumare il limone molto rapidamente.

Una vitamina preziosa

Oltre alla vitalità e al tono che fornisce, la vitamina C è essenziale al corretto funzionamento dell'organismo, perché contribuisce a un concatenamento di processi vitali. Nella fattispecie, rafforza il sistema immunitario per una maggiore resistenza alle infezioni microbiche e virali, esercitando nel contempo un grande

potere antisettico. Ecco perché il limone è un rimedio elettivo contro le malattie invernali di qualunque tipo (raffreddore, influenza, rinofaringite, mal di gola, sinusite, gastroenterite ecc.). Inoltre, la vitamina C combatte l'acidificazione dell'organismo, accelera la cicatrizzazione, normalizza la pressione sanguigna e i livelli di zucchero nel sangue, protegge il cristallino e i capillari, influisce sul funzionamento della tiroide e delle ovaie. Infine, costituisce un potente antiossidante che permette di lottare contro i radicali liberi, contrastando quindi gli effetti nocivi dello stress e ritardando l'invecchiamento. Basti vedere quanto è efficace sulla frutta e la verdura tagliata, di cui evita l'ossidazione a contatto con l'aria. Ebbene, agisce in maniera analoga dentro al nostro corpo, impedendo alle cellule di ossidarsi. D'altro canto, l'acido ascorbico (è il nome chimico della vitamina C) è assai impiegato nell'industria alimentare come additivo antiossidante: E 300.

Quante qualità, questa vitamina C! Ed ecco che il limone, un piccolo frutto così grazioso, ce ne offre a volontà. Perché privarsene?

SAPER SCEGLIERE I LIMONI

Scegliete i limoni in funzione delle caratteristiche ricercate.

I migliori per la salute

- Preferite, nei limiti del possibile, limoni da agricoltura biologica. Infatti, anche se la buccia protegge in parte l'interno, i residui di pesticidi, insetticidi e anticrittogamici chimici possono comunque essere presenti nella polpa.

- Consumateli ben maturi. Idealmente, il limone deve completare la sua maturazione sull'albero, al sole.

Per decodificare le espressioni utilizzate dal fruttivendolo al mercato:

"**Biologico**" significa che i limoni non hanno subito nessun trattamento, né prima né dopo la raccolta. Sono dunque privi di pesticidi, anticrittogamici e cera di copertura. Inoltre, vengono raccolti a uno stadio di maturazione più avanzato, dopo essere

maturati al sole. Sono di gran lunga i migliori. Che ne utilizziate il succo o la scorza nelle ricette di cucina, nei prodotti di bellezza o per le proprietà terapeutiche (insomma, se li ingerite o li applicate sulla pelle), scegliete sempre limoni biologici.

"**Non trattati dopo la raccolta**" significa che non hanno ricevuto anticrittogamici (per ridurre il rischio di muffe) e non sono stati coperti da cera (a base di paraffina, per conferire loro un aspetto migliore e prolungarne la conservazione, rallentando l'evaporazione) dopo la raccolta. Ciò tuttavia non significa che non abbiano ricevuto insetticidi e pesticidi *prima* della raccolta, contrariamente ai limoni biologici.

Se davvero non avete altra scelta che utilizzare limoni non provenienti da agricoltura biologica, spazzolateli sotto l'acqua tiepida con un detergente speciale per frutta e verdura, con del sapone di Marsiglia puro o con un po' di detersivo per piatti, risciacquandoli abbondantemente. Questa pulizia non elimina del tutto i residui di pesticidi, ma è meglio di niente.

I migliori per il sapore

- Scegliete limoni dalla buccia sottile, liscia, brillante, di un giallo intenso, e tastateli: devono essere sodi e pesanti in mano. Evitate i limoni dalla buccia spessa e rugosa, perché in genere contengono meno polpa (e quindi meno succo). Le macchie verdi indicano un tasso di acidità più elevato.

- Quando acquistate dei lime, verificate che al tatto siano morbidi: avranno più succo.

Le diverse specie di limone

Dal colore del sole, il limone simboleggia i paesi caldi. Lo ritroviamo nella cucina di tutto il bacino mediterraneo e anche oltre: dal Marocco, dove il suo sapore acidulo profuma i delicati connubi dolci e salati dei tajine, all'India, dove assieme al peperoncino esalta i chutney, passando per la Polinesia, dove accompagna ogni tipo di pesce. La cucina del nostro paese lo ha sfruttato soprattutto per i dolci: crostate, frutta candita, confetture, gelatine, sciroppi, miele di agrumi.

La coltivazione del limone si concentra sostanzialmente in Brasile, negli Stati Uniti e nel bacino me-

diterraneo (Italia, Spagna, Portogallo, Corsica e sud della Francia), mentre il lime viene coltivato nei paesi tropicali. Il raccolto più abbondante ha luogo durante i mesi autunnali e invernali, ma è altresì possibile ottenere un ciclo produttivo ininterrotto alternando le diverse varietà di limoni. Grazie alle importazioni dalla Spagna e dalla Florida, è possibile reperirli dal fruttivendolo durante tutto l'anno.

Le mille varietà di limone

A seconda della varietà, il limone è di forma più o meno ovale, dalla scorza più o meno fine, con più o meno succo e semi, dal sapore più o meno profumato, acido, dolce o zuccherino.

Tra le innumerevoli varietà di limone reperibili sul mercato, ecco le più diffuse.

Varietà	Stagione	Aspetto
Primofiore	Da ottobre a dicembre	Ovale, con una buccia sottile e una polpa molto succosa
Limone d'inverno	Da dicembre a metà maggio	Rotondo, con una buccia sottile, una polpa succosa e pochi semi
Verdello	Da metà maggio a settembre	Meno succoso e meno profumato, perché spesso raccolto prima della maturazione
Verna	Tutto l'anno	Di un giallo intenso e di forma allungata, possiede una buccia rugosa e spessa, quasi niente semi e poca acidità
Limone di Mentone	Febbraio	Deliziosamente profumato e succoso