

ARANCIA – LIMONE

Agrumi

Citrus aurantium – Citrus limonum

Caratteristiche del prodotto

Arancia e limone sono i frutti di due piante della famiglia delle *rutacee*, entrambe di origine asiatica pur essendo ormai diventate emblematiche delle regioni mediterranee, dove sono abbondantemente coltivate da tempi antichissimi. L'arancio e il limone sono due alberi che raramente superano i 5 m di altezza, con foglie ovoidali sempreverdi e fiori bianchi per il primo e tendenti al rosaceo per il secondo, che talvolta può anche essere spinoso. Gli *agrumi* (cioè i frutti dal sapore agro, acido), la categoria cui appartengono entrambi, sono stati selezionati in numerose varietà, soprattutto l'arancia, più utilizzata nel consumo fresco.

In genere, per le arance una prima distinzione è fatta fra *arancia amara*, o *melangolo*, dalla scorza gialla o verdognola e polpa amara, e *arancia dolce*, dalla scorza di colore variabile dall'arancione al rossiccio, la più consumata per la dolcezza e amabilità della polpa.

Il limone ha frutti di forma tondeggianti o allungata, con scorza sottile e ricca di olio essenziale, in particolare il *limonene*, responsabile del suo profumo intenso. **Online: le arance e i limoni di qualità.**

Si trovano tutto l'anno, ma la loro stagionalità naturale è in autunno e in inverno. I limoni, in particolare, sono raccolti ancora immaturi e lasciati maturare in capannoni appositi.



Proprietà nutrizionali

Di arancia e limone si devono ricordare soprattutto le quantità elevate di vitamina C, che in entrambi i frutti è di circa 60 mg/100 g di prodotto. Buona anche la quantità di glicidi, intorno all'8-9% e, naturalmente, di acqua (circa il 90%). Gli agrumi, in generale, contengono potassio e sono apprezzati per le proprietà antiscorbutiche dovute all'abbondanza di vitamina C.

Scelta e conservazione

Al momento dell'acquisto, i frutti devono essere sodi e pesanti, con la buccia lucida, mai screpolata o macchiata. Le varietà a polpa bionda in genere si conservano di più (fino a 100-120 giorni a 5-6 °C) di quelle a polpa sanguigna (in media 80 giorni a 8-10 °C).

Preparazione

Pelare a vivo

- Lavare i limoni e le arance in abbondante acqua e asciugarli con la carta assorbente.
- Tagliare le due estremità del frutto, fino alla polpa.
- Mettere i frutti appoggiati sulla base tagliata e con uno spelucchino incidere la buccia fino alla polpa, formando degli archi partendo dalla sommità fino alla base dell'agrume.
- Tagliare a fette eliminando i semi.

Spicchi a vivo

- Procedere come sopra, pelando a vivo (senza tagliare a fette).
- Separare gli spicchi incidendoli fra una membrana e l'altra, quindi eliminare i semi.
- Recuperare il succo dell'agrume.



A cubetti

- Come sopra per gli spicchi a vivo.
- Tagliare il frutto in tocchetti tutti uguali.

Rigata

- Lavare e asciugare le arance e i limoni.
- Parare le due estremità del frutto.
- Con un rigalimoni incidere delle rigature su tutto l'arco degli agrumi, a distanza regolare.
- Tagliare in due il frutto nel senso della lunghezza e ottenere così fette di 2-3 mm di spessore.

A castello

- Lavare e asciugare i limoni e le arance.
- Tagliare le due estremità in modo tale da formare una base.
- Tenere i frutti appoggiati al tagliere; inserire centralmente la punta di uno spelucchino a lama dritta mantenendola obliqua prima in un senso poi nell'altro, formando dei denti, per tutta la circonferenza dell'agrumo.
- Staccare le due parti ottenute ed eventualmente mettervi al centro un piccolo ciuffo di prezzemolo.

Zeste

- Lavare accuratamente e asciugare i limoni e le arance.
- Sbucciare con l'economizzatore soltanto la parte colorata esterna del frutto (quella bianca, più interna, è amara), ottenendo strisce lunghe 5-6 cm.

Tipi di tagli

Entrambi i frutti sono utilizzati interi, in spicchi, affettati, dadolati, in purea o succo.

Impieghi in cucina/cottura

L'*arancia amara*, dalla polpa amarissima, non è consumabile fresca, ma la si impiega cotta in alcune preparazioni; la scorza è impiegata per la preparazione di liquori.

L'*arancia dolce* è usata per preparare marmellate, gelatine, gelati, puree, bibite, macedonie di frutta e anche particolari insalate, condite con olio e pepe. Si utilizza anche la scorza grattugiata.

Il *limone*, oltre a essere impiegato in modo analogo all'arancia dolce, è usato anche quale sostituto dell'aceto per condire insalate (citronette) e altri piatti freschi, come marinature di pesce o di carni. Anche del limone si utilizza la scorza grattugiata in salse, risotti o preparazioni di pasticceria.



Nella sezione “La cucina del riciclo per ogni ricetta”:

Gelatine di limone

Limoncello

MELA

Frutta con semi

Malus communis o *Pyrus malus*

Caratteristiche del prodotto

La mela, uno dei frutti più consumati, soprattutto nel mondo occidentale, ha origine nell'Asia orientale. In realtà, la mela, dal punto di vista botanico, è un *falso-frutto*, poiché non deriva dalla trasformazione dell'ovario ma da altre parti del fiore (il *ricettacolo*). La famiglia delle *rosacee*, cui appartiene, fornisce all'alimentazione molte specie, fra cui la pera, la nespola, la ciliegia, la pesca, ecc. Il melo è un albero di 3-8 m, dalle foglie ovali e seghettate, con fiori in genere bianchi o rosati. Il frutto è tondeggiante, talvolta più appiattito, con la buccia di vari colori: bronzo-ruggine, giallo, verde, rosso, ecc. Poiché il melo è coltivato da migliaia di anni, di questa pianta esistono innumerevoli varietà (se ne contano più di 2000), ognuna adatta a condizioni ambientali diverse. Di conseguenza, i vari tipi hanno polpa dalla consistenza molto varia, più o meno farinosa, con un sapore che dal dolce va all'aspro. **Online: la mela di qualità.**

Si trova tutto l'anno.

Proprietà nutrizionali

Frutto ritenuto molto salutare, contiene una buona quantità di acqua (circa 85%) e di fibre, oltre a glicidi, come fruttosio, glucosio e saccarosio, a sali quali potassio, sodio, calcio e fosforo. Sono anche presenti vitamine C e A, tracce di B2, B6 e PP. Contiene inoltre acidi organici importanti per il metabolismo, come l'*acido malico* e l'*acido citrico*. La presenza di *pectina* (un polisaccaride della frutta) sembra essere importante per il controllo della colesterolemia e della glicemia.

La mela, facilmente digeribile, vanta anche proprietà diuretiche.

Scelta e conservazione

Al momento dell'acquisto, i frutti devono essere compatti e di consistenza soda, senza ammaccature o fessurazioni, dalla buccia liscia e luminosa, privi di macchie nere, segno di *ticchiolatura*, un'infezione fungina molto comune. Si conservano a 6-8 °C.

Preparazione

- Eliminare il picciolo e la parte inferiore del frutto con la punta dell'econom.
- Sbucciare la mela sempre con l'econom a spirale, per conservarne la forma.
- Passare mezzo limone sulla polpa, per evitarne l'ossidazione.
- Svuotare la mela dal torsolo utilizzando il levatorsoli oppure tagliandola in due ed eliminando la parte centrale con uno scavino.

Tipi di tagli

Sono numerosi, in relazione all'utilizzo: intera, in frazioni, dadolata e in purea, a fette.

Impieghi in cucina/cottura

La mela si può consumare sia cruda sia cotta, tuttavia alcune varietà diventano più amarognole in seguito a cottura. In cucina si impiega per molte preparazioni, come gelatine, confetture, aceto, conserve, per realizzare torte, strudel, crostate, succhi e altri dolci. Può essere abbinata anche a carni, formaggi (soprattutto come confettura) e anche cruda in insalata. La fermentazione del succo di mela dà origine al *sidro*, una bevanda dal modesto grado alcolico.



Nella sezione "La cucina del riciclo per ogni ricetta":

Mele ripiene al Recioto
Strudel di mele

PERA

Frutta con semi

Pyrus communis

Caratteristiche del prodotto

La pera che oggi si consuma deriva in tutte le sue varietà dalla specie *P. communis*, una *rosacea* che dà origine a un albero alto 3-8 m, con foglie ovali più o meno seghettate e fiori bianchi. La coltivazione del pero pare risalga a 2-4000 anni fa e, attualmente, si riconoscono ben 5000 varietà di questa specie. Come la mela, anche la pera è un *falso frutto*, cioè deriva dal ricettacolo del fiore e non dall'ovario, come i veri frutti. La sua forma varia da globosa ad allungata, secondo le *cultivar*, nelle quali cambia molto il colore della buccia, pur presentando sempre una polpa bianco-giallastra, molto zuccherina, ben riconoscibile perché contiene numerosi "granelli" coriacei, le *sclereidi*, cellule lignificate e non semi, come spesso si pensa.

Online: la pera di qualità.

Si trova tutto l'anno. In base alla tipologia si distinguono, comunque, le seguenti stagionalità.

Estate: William, William rosse, Santa Maria.

Autunno: Conference, Abate, Kaiser.

Inverno: Decana d'inverno, Crassana.

Proprietà nutrizionali

La pera è un frutto molto energetico e salutare, grazie alla presenza di glicidi facilmente assimilabili (circa 11%, di cui il 7% è fruttosio), acqua (circa l'85%) e vitamine, soprattutto A, B1, B2 ma anche, seppure in minore quantità, vitamina C. I minerali presenti sono rame, ferro, fosforo e potassio, con una quota molto bassa di sodio, che la rende ideale per i soggetti con problemi renali o ipertensivi. Ha proprietà diuretiche e remineralizzanti. Inoltre, contiene una sostanza, la *iodina*, che sembra avere proprietà benefiche per la tiroide.

Scelta e conservazione

Al momento dell'acquisto, i frutti devono essere compatti e di consistenza soda, senza ammaccature o fessurazioni, dalla buccia luminosa, priva di macchie nere o grinzosa. Il picciolo deve essere ancora ben fissato al frutto. Si conservano bene anche al fresco e in un locale asciutto o con refrigerazione a 6-8 °C. Ordinare le pere, di grandi dimensioni oppure medie e piccole, in base all'utilizzo.

Preparazione

Per cottura intere.

- Eliminare con la punta dell'economo la base della pera.
- Pelare la buccia sempre con l'economo, a spirale partendo dal fondo del frutto.
- Tagliare con una forbice il picciolo a metà.
- Svuotare, eventualmente, la pera dal torsolo e dai semi con uno scavino, partendo dalla base.
- Passare mezzo limone sulla pera, in modo tale che non annerisca, mantenendola in una bacinella con acqua e succo di limone.

Tipi di tagli

Sono numerosi, secondo l'utilizzo: intera, in frazioni, dadolata e in purea.

Impieghi in cucina/cottura

La pera può essere consumata cruda e cotta. Si impiega anche per preparare confetture, gelatine, canditi, dolci (pera bella Helena e crostata bella Helena). Ottima come accompagnamento di formaggi (coppa Jack) e anche di alcuni tipi di salumi.

Nella sezione "La cucina del riciclo per ogni ricetta":

Pere allo sciroppo

Zuppetta di pere con gelato alla cannella