

16 Febbraio 2017

Il bergamotto: proprietà e usi di un agrume made in Italy

Uso e virtù di un frutto alleato di pelle, capelli e circolazione che tiene lontano il colesterolo



proprietà degli alimenti

È noto per il suo profumo e per il pregiato olio essenziale, ma il **Bergamotto** merita senz'altro un posto di rilievo anche sulle tavole. Il motivo è semplice: è un agrume dalle **proprietà benefiche**, aiuta a tenere a bada il colesterolo e - nonostante le sue origini misteriose [1] - ha trovato casa in **Calabria**, dove la coltivazione è piuttosto diffusa. Diverse ipotesi vorrebbero questo frutto originario della Cina o della Turchia, oppure della città spagnola di Berga. Tuttavia, visto il suo intenso legame con il **territorio di Reggio Calabria**, non si esclude che il bergamotto derivi da una mutazione spontanea dell'arancio amaro avvenuta proprio in quest'area.

Olio essenziale di bergamotto: rimedio naturale made in Italy [2]

Oltre alla preparazione dell'**olio essenziale** - utile per il benessere della pelle e dell'intestino, nonché impiegato in ambito cosmetico - il bergamotto è largamente utilizzato nella produzione di **tè e tisane**, ma anche di **succhi di frutta**. Ottimo **antiossidante** naturale, questo agrume dal colore verde-giallo è formato da circa l'80 per cento di acqua. Contiene inoltre acido citrico, zuccheri tra cui fruttosio, glucosio, saccarosio; proteine, fibre alimentari, pectine, fosfati, flavonoidi e vitamina C (circa 50 mg su 100 grammi). Tra i minerali di spicco figurano sodio, potassio, magnesio e calcio. Pare sia inoltre un buon alimento **anticolessterolo**, come messo in luce da un recente studio [3] dell'Università Magna Grecia di Catanzaro.

Ma come inserire il bergamotto nei menù? Seguendo le indicazioni [4] dell'**Accademia Italiana di cucina**, questo frutto a lungo ignorato dal settore alimentare non fatica a ritagliarsi uno spazio tra **arte dolciaria** e ricette tipiche. Per conservarne le proprietà è ideale consumarlo fresco, ma occorre vigilare sul dosaggio visto il gusto intenso. Il suo sapore si addice ai **cibi a tendenza dolce** come crostacei, astici, scampi e gamberi, ma è ottimo anche per contrastare l'aroma selvatico della **cacciagione**. È ideale nelle preparazioni che prevedono agrumi, come arrostiti, scaloppine e pesci. La buccia grattugiata può essere usata nella pasta.

Molto amato è infine l'**olio aromatizzato** al bergamotto, capace di aggiungere un tocco innovativo a ricette note.

Bignè con crema al bergamotto e salsa al caramello [5]

Fonte immagine: [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bergamotti_\(Bergamot_fruits\)_-__\(1\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bergamotti_(Bergamot_fruits)_-__(1).jpg)

Potrebbe interessarti anche

Un limone per ogni stagione: ecco le tre fioriture che fanno bene alla ricerca [6]

4 ragioni per mangiare un Mandarino Tardivo di Ciaculli [7]

Che differenza c'è tra... mandarino e clementina? [8]

Links

[1] <http://www.taccuinistorici.it/ita/news/moderna/aromi-orto-frutti/BERGAMOTTO-delicato-aroma.html>

[2] <https://www.territori.coop.it/benessere/olio-essenziale-di-bergamotto-rimedio-naturale-made-italy>

[3] <http://www.lastampa.it/2014/04/01/scienza/benessere/medicina-naturale/bergamotto-contro-il-colesterolo-Pjuupb0TXIY3MJ3fRwk26N/pagina.html>

[4] <http://www.accademiaitalianacucina.it/it/content/il-bergamotto-cucina>

[5] <https://www.territori.coop.it/ricette/bign%C3%A8-con-crema-al-bergamotto-e-salsa-al-caramello>

[6] <https://www.territori.coop.it/benessere/un-limone-ogni-stagione-ecco-le-tre-fioriture-che-fanno-bene-alla-ricerca>

[7] <https://www.territori.coop.it/territori/4-ragioni-mangiare-un-mandarino-tardivo-di-ciaculli>

[8] <https://www.territori.coop.it/cultura/che-differenza-ce-tra-mandarino-e-clementina>