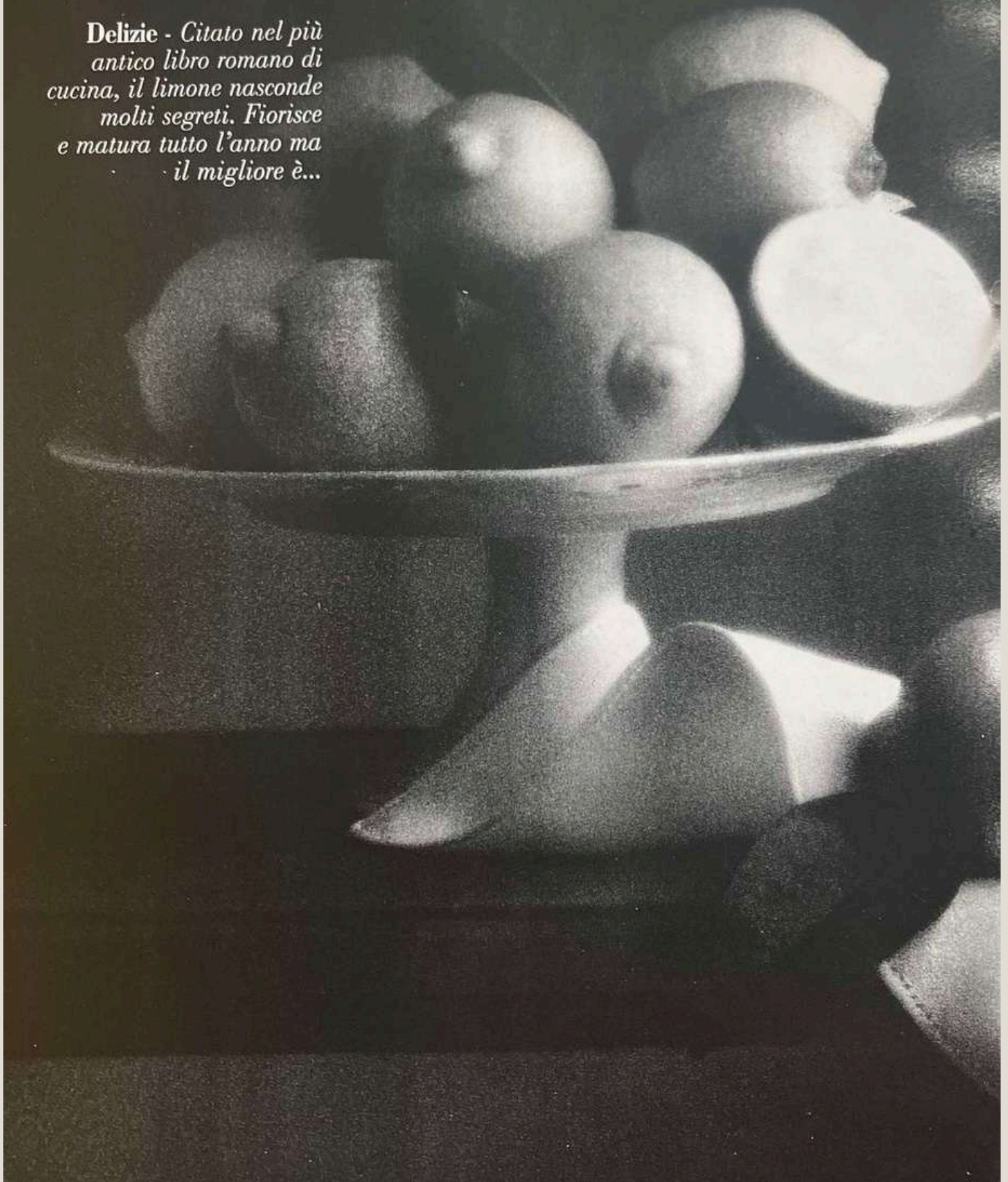


DOLCE, ASPRO

*Delizie - Citato nel più
antico libro romano di
cucina, il limone nasconde
molti segreti. Fiorisce
e matura tutto l'anno ma
il migliore è...*



O FEMMINELLO

di Paola Siniramed - foto di Riccardo Marcialis

La disponibilità di un bene ne fa spesso dimenticare i pregi. È quel che succede con i limoni: a trovarseli sempre attorno in ogni stagione dell'anno, pronti, onesti e silenziosi, pochi si ricordano delle mille utilità che sanno offrire alla salute e al piacere dell'uomo, dalla medicina alla cosmesi, dalla gastronomia al banco del bar. Insomma, un autentico tesoro quello che si nasconde dietro (e dentro) la buccia di questo frutto carico di storia. E del suo progenitore: il cedro.

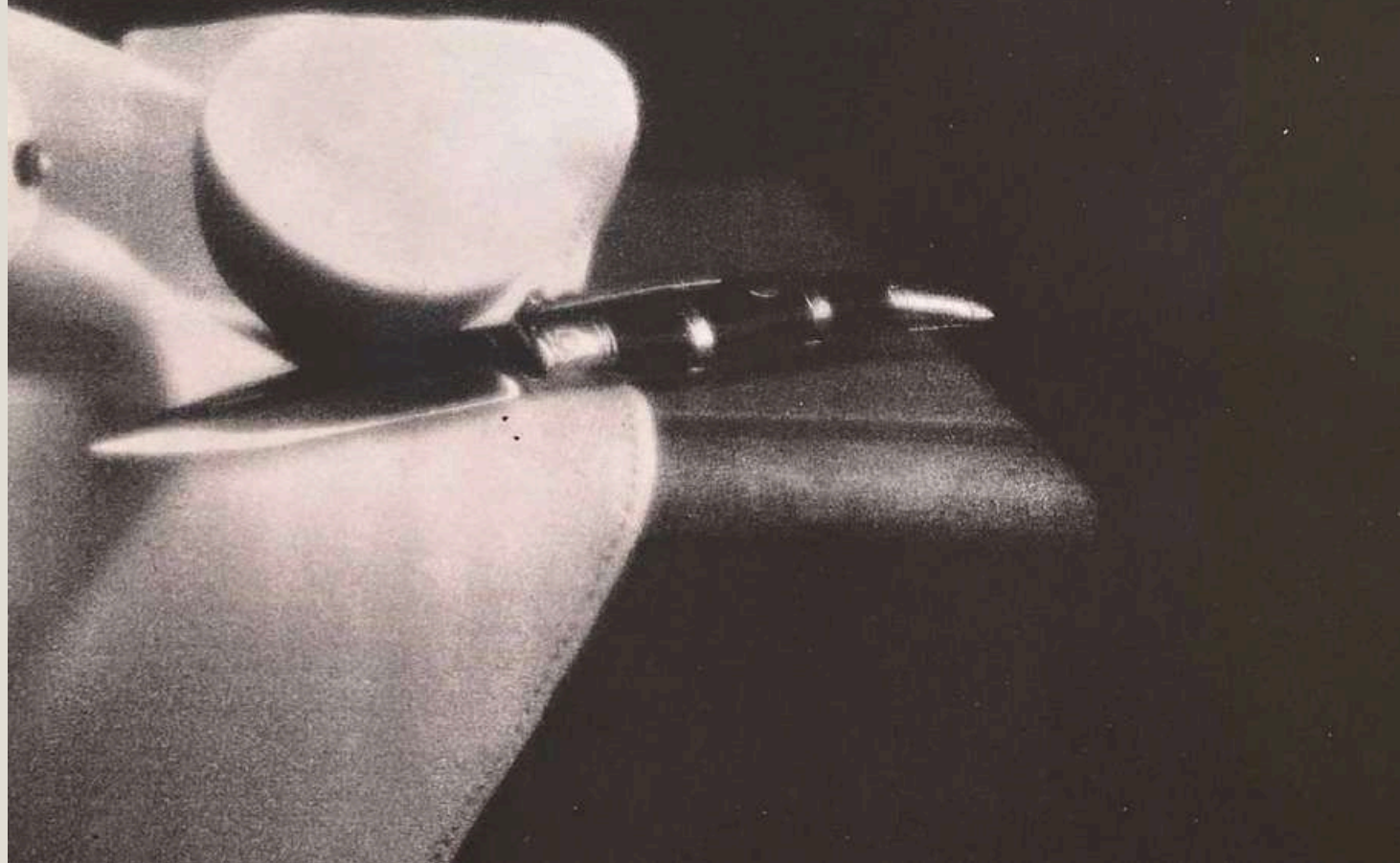
Il limone (*Citrus limon*) è uno dei principali agrumi, della vasta famiglia che comprende anche l'arancio, il mandarino e i suoi numerosi ibridi, il pompelmo, il cedro, la limetta, il chinotto e il bergamotto (gli ultimi due non commestibili ma usati per bibite e profumi) e il cui nome deriva

dal sapore agro che ne contraddistingue i frutti. Il limone è un albero piuttosto piccolo, con foglie sempreverdi di forma ovato-lanceolata, dai fiori bianchi. I frutti, di colore giallo talora tendente al verde, sono ovali e più raramente tondeggianti, con buccia liscia o rugosa: la polpa, acidula, è divisa all'interno in otto-dieci spicchi, spesso con semi. In condizioni ambientali favorevoli e cioè a temperature piuttosto calde senza traumatiche variazioni, la fioritura avviene tutto l'anno e quindi anche la fruttificazione. «Conosci tu la terra dove fioriscono i limoni?»: nel celebre verso di Goethe è racchiuso tutto il desiderio per un paese nel quale il clima riesce a essere così mite da consentire la crescita rigogliosa di questo frutto. La fioritura più importante, però, resta quella di primavera, da cui vengono i

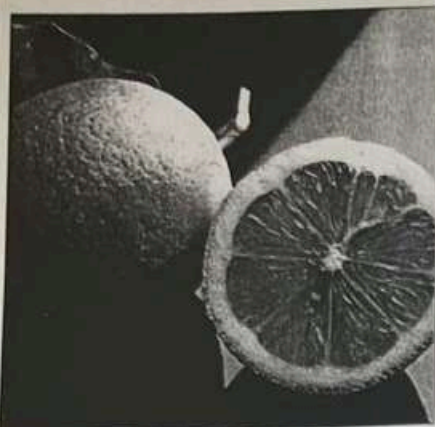
cosiddetti limoni d'inverno, che maturano da ottobre fino ad aprile e che costituiscono la produzione più rilevante della pianta.

Le varietà dei limoni italiani sono numerose, come d'altronde quelle della produzione spagnola, che domina il mercato europeo. Di scarsa rilevanza commerciale, ma profumatissimi e ricercati dai gourmet, sono i limoni della costiera amalfitana.

Il cedro (*Citrus medica*) è anch'esso un piccolo albero con foglie ovato-lanceolate e fiori bianchi, soffici di viola all'esterno. I frutti, dal bel colore giallo, possono raggiungere, e talora sorpassare, il chilo di peso e sono estremamente decorativi. La buccia è grossa e rugosa e la polpa, poco sughosa, si impiega essenzialmente per ottenerne l'acido citrico: fin da quel lontano 1784.

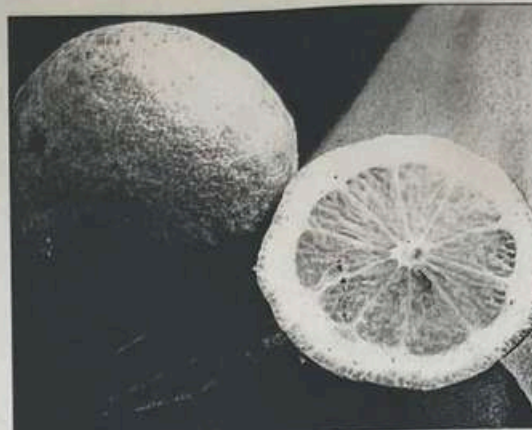


I TESORI DI FAMIGLIA



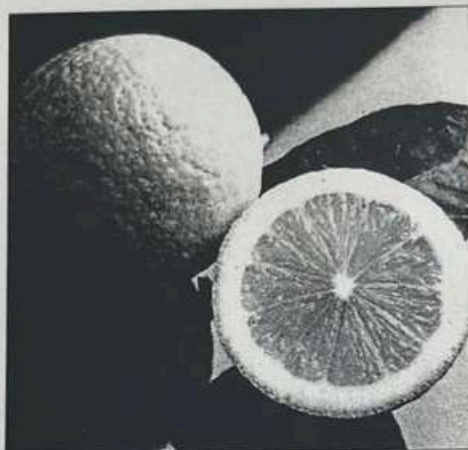
PRIMO FIORE

Il Primofiore è il primo Femminello comune a giungere a maturazione, all'inizio di autunno. Il Femminello comune copre quasi il 75% della produzione nazionale. È il più noto e commercializzato sui mercati italiani. Di forma ovoidale, buccia abbastanza fine, con semi, il frutto standard pesa intorno ai 110 grammi.



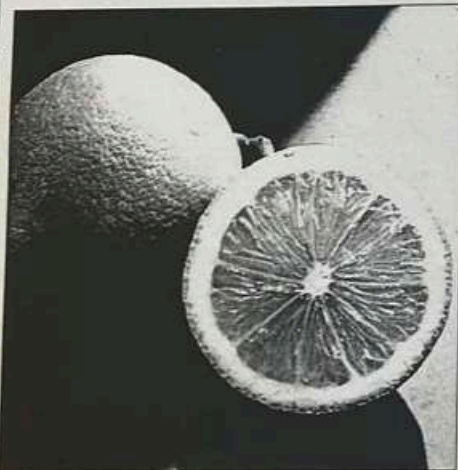
FEMMINELLO SANTA TERESA

È un clone di Femminello comune, selezionato in quanto scoperto particolarmente resistente al mal secco, la malattia di maggior gravità del limone, provocata da un fungo che occlude i vasi conduttori della pianta. Copre circa il 10% della produzione nazionale, la buccia è di granulosità media, con semi.



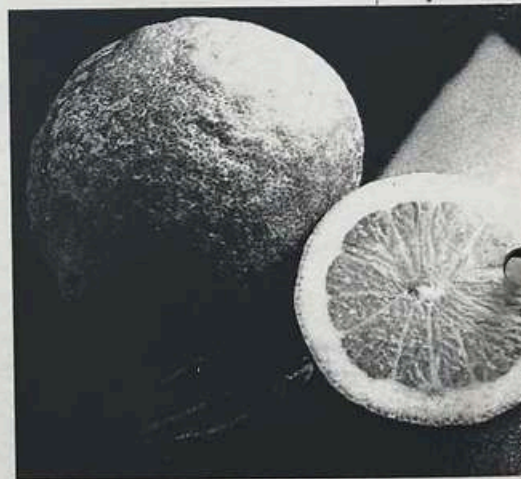
MONACHELLO

Copre il 6% della produzione nazionale. Comincia a maturare circa un mese dopo il Femminello comune, la buccia è piuttosto liscia, pochi semi e succo non abbondante.



FEMMINELLO SIRACUSANO

Il Femminello siracusano non è invece un clone, ma solo una varietà del Femminello comune caratterizzata dalla zona di produzione.



quando il chimico svedese Scheele trovò il modo di isolarlo ed estrarlo dagli agrumi. La limetta o lime (*Citrus aurantifolia*), probabilmente di origine indocinese, appartiene a una specie strettamente correlata, anche nell'impiego, al limone. L'aspetto e il nome simili non hanno fatto che aumentare nei secoli le possibilità di confusione. Esiste in due varietà: quella acida, europea, è di scarsa produzione; l'altra, dal profumo assai particolare, si è grandemente sviluppata nei paesi tropicali dove è usata anche per ot-

time preparazioni della cucina creola e sudamericana.

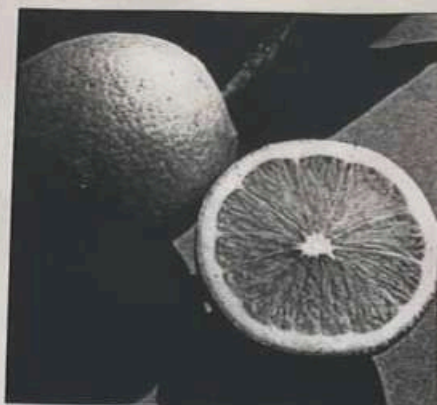
Il limone giunse nell'area del Mediterraneo probabilmente verso la fine dell'anno Mille con le invasioni degli arabi: il nome limone deriva infatti dalla voce araba e persiana *Limun*. Il cedro, che è la specie anticamente più conosciuta di agrume, era invece chiamato *Citrus medica* non tanto per le sue proprietà in tal senso quanto perché originario della Media, oggi l'Iran nord-occidentale. Grazie ad Alessandro il Grande e

VERNA, EUREKA O LISBONA ?

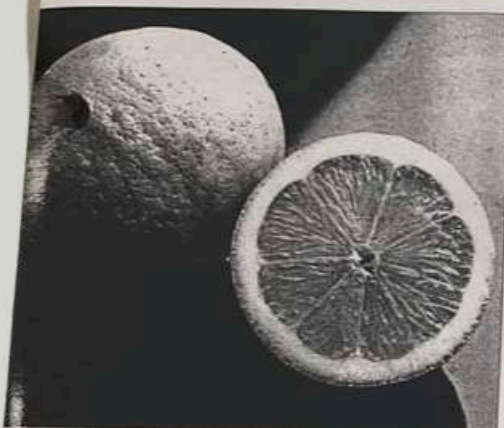
I limoni sono piante rifiorenti che portano frutti praticamente tutto l'anno. La fioritura più importante è però quella di primavera, da cui vengono i limoni d'inverno, che maturano fra ottobre e maggio. Fra questi si trovano il Primofiore, la cui produzione è commercializzata fra ottobre e dicembre, e i Bianchetti (o Maiolini) che maturano in primavera e sono

LUNARIO

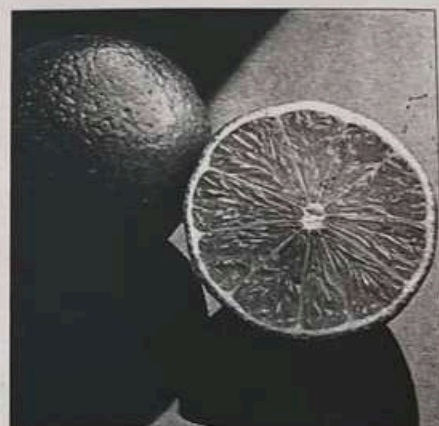
Copre il 5,5% circa della produzione nazionale. Il frutto è di forma allungata, la buccia abbastanza granulosa, con pochi semi e succo non abbondante. I migliori maturano fra novembre e fine gennaio.

**INTERDONATO**

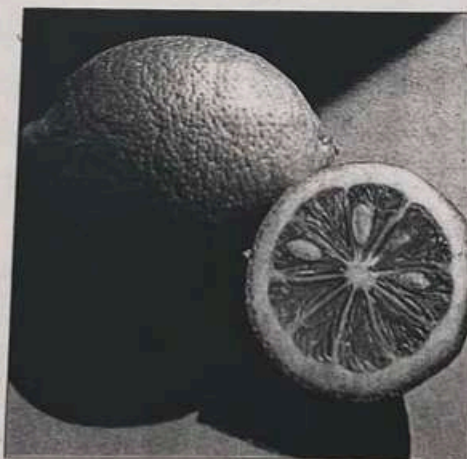
Copre circa il 3% della produzione nazionale, di forma oblunga, la buccia piuttosto liscia e dura, pochi o nessun seme. La sua produzione di primofiore si raccoglie fin da settembre.

**LIMETTA**

Ci sono due varietà. La prima, acida, dal frutto oblungo simile a un piccolo limone, la buccia fine, la polpa con riflessi verdazzurri, cresce in climi temperati ed è prodotta, sia pure in misura pressoché irrilevante, anche in Sicilia e talora in Calabria. La seconda è la varietà tropicale, chiamata lime o key lime, dal frutto piccolo e tondeggiante e la buccia finissima di un intenso color verde, che perde tutte le sue proprietà aromatiche quando ingiallisce.

**CEDRO DIAMANTE**

In Italia viene prodotto essenzialmente in Calabria; il tipo più noto e apprezzato è la varietà Diamante o Liscia. I frutti, molto più grandi di quelli del limone, hanno superficie per lo più bitorzoluta, buccia spessa, succo scarso. I frutti migliori si raccolgono da ottobre a dicembre. Il noto cedro di Sorrento è in realtà un limone lasciato ingrossare sulla pianta, che si raccoglie d'estate.

**BIANCHETTO**

È l'ultimo dei limoni d'inverno a maturare. È il tipico primaverile detto anche Maiolino e considerato meno pregiato degli altri.

meno pregiati. Dalla fioritura d'autunno vengono invece fra giugno e agosto i Verdelli, di solito poco sugosi e con parecchi semi, dalla buccia color verde intenso.

Fra i limoni esteri vanno ricordati, per la grande produzione, lo spagnolo Verna, dalla buccia color giallo intenso, sugoso e spesso senza semi; il californiano Eureka, molto sugoso, a polpa fine con pochissimi semi, particolarmente profumato; e il Lisbona, dalla buccia granulosa e qualche seme.

alle sue conquiste era già noto a greci e romani: Ne scrissero Teofrasto e Dioscoride, il poeta Virgilio e Plutarco e naturalmente l'enciclopedico Plinio nella sua monumentale *Storia naturale*: «...un frutto da alcuni aborrito per il suo odore e il suo sapore amaro, da altri ricercato; viene usato anche per decorare le case». Nel suo *De re culinaria*, il più antico libro di cucina pervenutoci, il romano Apicio prepara coi cedri un *minutal* e cioè una sorta di fricassea di carne di maiale, polpettine, spezie

varie, la polpa del frutto tagliata a pezzetti e lessata e, per concludere, sfoglie spezzate di pasta. La poca sugosità del cedro fece comunque sì che venisse particolarmente bene accolto, parecchi secoli più tardi, l'arrivo del limone. Grazie alle Crociate in Terra Santa anche i francesi lo conobbero e cominciarono a coltivarlo in patria, nel sud; mentre in Italia, amalfitani, genovesi, napoletani e siciliani lo producevano nelle loro dolci terre dal clima fortunato. È verso la fine del '700 che la Sicilia iniziò a prendere

in Europa quella posizione di preminenza nella produzione di agrumi e di limoni in particolare che doveva mantenere in pratica per circa 150 anni. Per tutto il XVIII secolo in Francia, a Mentone, funzionò un Magistrato dei limoni, una sorta di giurì composto da 27 membri con il compito di controllare la raccolta e il commercio dei frutti. Ed è sempre in quel secolo che il limone diventa il frutto nazionale della mariniera britannica (e non solo quella). La scoperta infatti che una malattia devastante come lo scorbuto si poteva debellare con l'assunzione della vitamina C, largamente contenuta nel limone, spinse l'ammiraglio di sua maestà a imporne a tutti i marinai, dopo un certo periodo di navigazione, una razione quotidiana obbligatoria di succo. Da qui il nomignolo di limeys, limoncini, più tardi appioppato (e rimasto) dagli americani ai colleghi inglesi: ma la salute a bordo era decisamente migliorata.

Il limone è stato sempre considerato un frutto medicinale. Ricchissimo di vitamina C, in ragione di 50-60 mg per 100 g di prodotto commestibile, è stato a lungo rimedio fondamentale contro lo scorbuto; esplica azione disinfettante grazie alla presenza dell'acido citrico; è indicato nel reumatismo articolare acuto, negli attacchi di gotta e in molte altre situazioni.

In cucina, l'acidità del limone è un ottimo antiossidante e disinfettante naturale: si sfrutta nella cottura delle verdure perché non anneriscano; è di grande aiuto, o forse è meglio dire indispensabile, a chi sta ai fornelli; entra in molte salse, al burro e bianche; è sostitutivo dell'aceto e di questo meno aggressivo. Serve per marinare pesci e carni, dà più grinta a certi piatti, come il pesce lesso. E molti altri ancora. Era largamente presente anche nella cucina rinascimentale. Nella dispensa di Cristoforo di Messisbugo, scalco alla corte estense nella prima metà del '500, non mancano mai cedro, scorze di limoni, arance, limoncelli. Nello stesso secolo Bartolomeo Scappi, cuoco addirittura papale, presenta fra le sue ricette eccellenti bottarghe di uova di spigola a fettoline con sugo di limoncelli e olio sopra; nel '600 Stefani serve ai duchi di Mantova zampe di vitello in insalata con capperi e limoncelli.

Oggi l'uso del limone su certi cibi viene da taluni contestato, in special modo sui fritti, che perderebbero così la loro croccantezza: ma non tutti, come vedremo, sono d'accordo.

In pasticceria, creme, crostate, mousse, bavaresi si arricchiscono e si profumano

LA GRINTA NEL PIATTO

E nella grande cucina moderna che ruolo ha il limone? «Ne uso con una certa larghezza», dice Gualtiero Marchesi. «Intanto è una delle basi per acidulare, per cui si può utilizzare in parecchie salse, per esempio dove non si usa il vino. E poi è ottimo con i pesci in genere, perfino sul risotto (di pesce) qualche goccia all'ultimo aggiunge grinta. Ancora, lo uso sulle classiche verdure bollite, magari d'estate su una stuzzicante pasta fredda condita con pesce crudo e una salsetta di olio e limone». E del limone sui piatti fritti? «Personalmente non sono così contrario, diversamente da quella che è oggi l'opinione corrente, a qualche goccia di limone sul fritto: i miei filetti di sogliola fritti, per citare, vengono serviti con una salsa agrodolce a parte. In definitiva, il fritto può facilmente risultare un po' stucchevole, quel tanto di acidità non fa dunque male. E nella pasticceria? «Ne uso spesso, ovviamente, sia come aroma sia come succo, per esempio nella crostata al limone». Ecco la ricetta.

Crostata al limone

Ingredienti per 8 persone: gr 250 di pasta frolla, 2 tuorli d'uovo, 2 albumi, gr 90 di zucchero, gr 60 di burro, il succo di 2 limoni, un pizzico di sale.

Per la decorazione: gr 10 di zucchero a velo, gli spicchi di 1/2 limone, 1 tortiera del diametro di cm 22, un disco di cartone da pasticceria dello stesso diametro.

Preparazione. Con

un mattarello stendere la pasta frolla allo spessore di circa mm 3.

Tagliare un disco del diametro di cm 22 e sistemarlo sul fondo della tortiera.

Con la pasta rimasta confezionare un rotolo della lunghezza di cm 70. Farlo aderire ai bordi della tortiera. Con una forchetta bucherellare la superficie della pasta per evitare che si gonfi durante la cottura.

Mettere in forno a 180° e far cuocere per 15 minuti.

A cottura ultimata lasciar raffreddare, estrarre la crostata dalla tortiera e sistemarla sul disco di cartone.

Preparazione della crema al limone. In un recipiente di acciaio unire i tuorli allo zucchero e sbatterli con una frusta per circa un minuto indi metterli nel bagnomaria e cuocere continuando a sbattere.

Montare ancora per 3 minuti, aggiungere il burro a pezzetti e proseguire la cottura altri 3 minuti sempre sbattendo.

Incorporare il succo di limone e mescolare con una spatola di legno per 5 minuti. Dovrà risultare una crema fluida. Togliere il recipiente dal bagnomaria e mettere da parte.

Montare gli albumi a neve con il sale e aggiungerli alla crema mescolando delicatamente con la spatola di legno.



Foto: J. Oleg

Gualtiero Marchesi

con il limone, anche il solo aroma della buccia, che contiene il profumatissimo limonene. Gelati e sorbetti di limone sono fra i più apprezzati. Le scorze, specialmente quelle di cedro, si fanno candite ed entrano in molti dolci, dalla cassata siciliana al torrone e al panettone.

Al bar, limoni, lime e in minor misura i cedri entrano in molti cocktail e drink. Una fettina di limone è accompagnamento obbligatorio del tè almeno per una metà del mondo (con buona pace di chi preferisce il latte). Fra le bibite c'è anche il grog, storicamente una bevanda a base di rum allungato con acqua e limone, l'unico modo in cui nel '700 si riusciva a far prendere la vitamina C ai marinai. Autore di questa geniale ricetta fu l'ammiraglio britannico Vernon, soprannominato Old Grog dalla mantella di grosgrain (in in-

glese gogram) che usava indossare con il cattivo tempo.

Nella cosmesi. Con il limone e con il lime si preparano creme per le mani e per la pelle, saponi e schiume, acque profumate e lozioni per i capelli, come ben sapeva il Gattopardo: «Il principe continuò placido a farsi bello. Si unse i capelli con il Lemoliscio, il Lime Juice di Atkinsons, densa lozione biancastra che gli arrivava a cassette da Londra».

Il panorama è completo. Non a caso limoni, cedri e agrumi in genere furono chiamati fin dal passato con il leggendario nome di esperidi: la loro importanza e ricchezza per l'uomo li ha fatti giustamente identificare in quegli alberi dai pomi d'oro che le ninfe Esperidi, nipoti di Atlante, difendevano nel giardino incantato insieme al drago delle 100 teste.