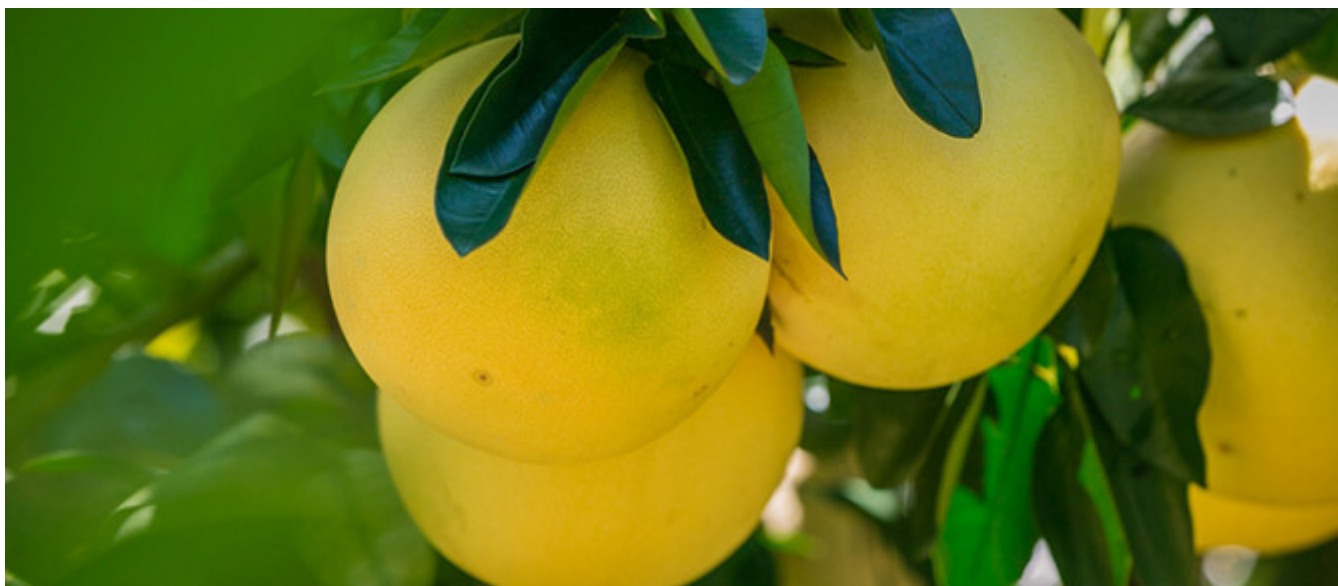


09 Febbraio 2021

## Pompelmo, un elisir di benessere dalle terre siciliane

Ricco di fibre, sali minerali e vitamine, questo frutto invernale si coltiva anche nel Belpaese, specialmente in Sicilia



Sicilia

Il pompelmo è un frutto ricco di fibre, sali minerali e vitamine, un perfetto alleato per affrontare la stagione fredda. Questo agrume, che appartiene al genere *Citrus* (specie *Paradisi*), deriva da un antico ibrido tra l'albero del pomelo e dell'arancio Moro che ha trovato casa in Italia, oggi uno dei maggiori produttori europei. In particolare è in **Sicilia** ? nella Piana di Catania e nella Conca d'Oro di Palermo ? dove si concentrano le coltivazioni più significative di questo frutto dalle molte virtù. Il pompelmo offre infatti un ottimo apporto nutrizionale: poche calorie (circa 26 kcal per 100 grammi), molta acqua, **vitamina C** (40 mg per 100 grammi) e altri antiossidanti.

Delle diverse varietà di pompelmo, sono due quelle principalmente coltivate in Italia [1]: il pompelmo **giallo Mash seedless** e il **rosa Ruby Star**. Quest'ultimo, dalla caratteristica polpa di colore rosa, rappresenta la varietà più presente sull'isola, matura da ottobre ad aprile e si distingue per la buccia sottile e il sapore dolce, amarognolo e aromatico. Il giallo Mash seedless, invece, è mediamente più grosso, con polpa giallo chiara e sapore gradevole e acidulo, con periodo di raccolta che si estende tra gennaio e marzo.

Le **proprietà nutrizionali** dei due tipi di pompelmo sono molto simili. Tuttavia, la varietà rosa rispetto a quella gialla, possiede una maggior concentrazione di pigmenti antiossidanti, in particolare è ricco il **licopene**, oggetto di numerosi studi per le sue proprietà antiossidanti e antitumorali e utili per tenere a bada i livelli di colesterolo. Per la sua ricchezza di fibre, vitamine e flavonoidi il pompelmo è un utile alleato del **sistema immunitario**, dell'apparato digestivo e cardiovascolare. Questo frutto contiene anche una buona dose di **sali minerali**, tra cui fosforo, calcio, potassio e magnesio. Per chi sta seguendo terapie farmacologiche è bene consultare il medico prima di inserire il pompelmo nella dieta, poiché alcuni

flavonoidi contenuti in questo frutto possono inibire la metabolizzazione dei farmaci.

### **Capitone fritto, gel di pompelmo rosa, crema di bietole, lenticchia di Altamura Igp e primosale [2]**

In cucina il pompelmo trova spazio con naturalezza **dall'antipasto al dessert**, specie se si è amanti dei contrasti e dell'agrodolce. Spicchi di pompelmo rosa possono valorizzare creme o macedonie, oppure essere protagonisti di gelati e sorbetti, cocktail, centrifugati o aperitivi digestivi.

Il pompelmo sa farsi apprezzare anche **in insalata**, magari abbinato a sottili fette di finocchi e condito con olio extravergine di oliva e pepe nero. Ottimo anche accanto a un carpaccio di salmone o bresaola, oppure come condimento di filetti di vitello o maiale alla salsa di pompelmo, ma anche di sogliole o pesci dal sapore delicato da abbinare a un vino bianco fermo dai toni secchi e leggeri.

---

#### **Links**

[1] <https://agronotizie.imagelinenetwork.com/vivaismo-e-sementi/2019/06/07/pompelmo-un-agrume-in-calo/63234>

[2] <http://territori.coop.it/ricette/capitone-fritto-gel-di-pompelmo-rosa-crema-di-bietole-lenticchia-di-altamura-igp-e-primosale>