

TEMPO & GUSTO**Asparagi a Montopoli e Canino**

■ In week-end all'insegna della sagra dell'asparago a Montopoli, provincia di Rieti, e a Canino nel Viterbese. Si potranno gustare anche fettucchine, frittate e frittelle.

Entra nella preparazione di insalate, dolci e piatti di pesce. E oltre alla polpa si utilizza anche la buccia

Limone

Il frutto alleato della salute e «sfizioso» in cucina

Cristiano Carocci

■ Il termine limone deriva dal persiano «limu». Originario dell'area indiana era conosciuto sin dal 2000 a.C. dalle popolazioni locali residenti nell'attuale Pakistan.

Più tardi troviamo l'agrume — chiamato Mela di Media — in Grecia. Virgilio, proprio con questo nome, lo consiglia come antidoto contro molti veleni. I Romani, forse per il sapore agr, non l'apprezzarono e così se ne persero le tracce fino all'anno 1000, quando gli Arabi, valorizzando sia l'uso alimentare sia quello terapeutico, lo diffusero nel Medio Oriente. Tra l'XI ed il XII secolo i crociati e i pellegrini di ritorno dalla Terra Santa portarono piante di limoni nel Sud d'Italia e, in particolare, ad Amalfi da dove l'agrume si diffuse in quasi tutta la Penisola, entrando da protagonista nelle ricette di verdure, insalate, dolci e piatti a base di pesce (dai crostacei ai frutti di mare). Vero e proprio alleato della salute, grazie alla presenza della vitamina C e dell'acido citrico, nel 1747 il medico inglese James Lind, conducendo i primi esperimenti in campo nutrizionale, scoprì che ci si poteva difendere dallo scorbuto

(malattia tipica dei marinai che, durante i lunghi viaggi, seguivano un'alimentazione carente in vitamina C) mediante l'uso del limone. Ma soltanto nel 1930 si scoprì che tale proprietà dell'agrume era legata proprio alla presenza della vitamina C.

Il limone, oltre ai tanti utilizzi in gastronomia e profumeria, ha diversi usi tramandati di generazione in generazione. Frutto ovale, di colore giallo e buccia rugosa, è diviso in 8-10 spicchi dal sapore acido, presenta una protuberanza all'apice ed una punta all'altra estremità. La scorza, che può arrivare fino al 40% del peso totale, può essere da molto ruvida a liscia e presentare all'interno una massa bianca spugnosa detta albedo, non commestibile. Ma le caratteristiche terapeutiche del limone non si limitano alla polpa: la buccia è infatti ricca di oli essenziali, le foglie sono in grado di abbassare la temperatura corporea, la polpa, infine, è ricca di principi attivi che coadiuvano la depurazione dell'organismo, favoriscono sudorazione e ciure e stimolano l'appetito e la digestione. Grazie alla potente azione batteriologica, agli effetti della vitamina C sull'integrità dei tessuti e alla trasformazione dei sali acidi

in carboidrati alcalini, i limoni sono preziosi per la cura del reumatismo. Meno nota, ma non certo meno importante, è la presenza della vitamina P la cui azione rinforza i capillari.

All'impiego in cucina e in medicina, si affianca l'uso del limone nella cosmesi: gli impacchi con succo di limone alleviano le rughe, il succo di limone selato schiarisce le efelidi, la polpa passata sul volto è astringente per le pelli dai pori dilatati, la glicerina mescolata al succo di limone costituisce un ottimo schiarante per le macchie delle mani. Se al succo di limone si aggiunge l'olio, a beneficiarne saranno le unghie deboli ed è utile a chi desidera capelli lucidi e magari con qualche riflesso più chiaro. La scorza di limone si utilizza anche per mantenere bianco lo smalto dei denti. Dal punto di vista botanico il limone è un albero «rifiorente», in quanto sulla medesima pianta sono presenti contemporaneamente fiori e frutti ad un diverso stadio di maturazione. In condizioni climatiche favorevoli, i limoni si trovano tutto l'anno. Quelli con la buccia di colore giallo intenso sono di solito più ma-

turi e meno acidi di quelli più verdini o chiari. Si conservano abbastanza bene anche a temperatura ambiente, ma se mantenuti in frigorifero la carica di vitamina C rimane quasi invariata così come la loro succosità.

La dispensa

di Franco Maria Ricci

**IL VINO****Franciacorta brut cuvée Prestige**

Azienda Ca' Del Bosco, via Albano Zanella, 13; 25030 Erbesco (BS); Tel. 030 7766111; www.cadelbosco.it; Valutazione 4 Grappoli; Vino di grande livello e spiccato pregio; In cantina; Godibile sin d'ora e per i prossimi 2 anni; Tipologia: Bianco Spumante Docg; Uve: Chardonnay 75%, Pinot Nero 15%, Pinot Bianco 10%; Gr. 12,5%; Euro 25.

Maurizio Zanella è il Re delle bollicine italiane. Per lui una collezione infinita di premi e riconoscimenti, ma soprattutto il merito acciarrato di aver fatto scuola e non solo in Franciacorta. A quarant'anni dall'inizio della sua avventura produce oggi che un milione di bottiglie l'anno, spumanti e non solo, tutte di uno standard qualitativo di rara caratura. Qui parliamo della sua etichetta Prestige, recente creatura che non solo già imbandisce le tavole più prestigiose ma strizza l'occhio anche ai più giovani e trendy consumatori. È di color giallo paglierino verdeggianti percorso da agili bolli-

cine. Parata olfattiva composta da pesca matura, agrumi, mandorla ed erba cedrina, esaltati dai consueti scenari minerali.

Assaggi di gran delizia, fresco e stuzzicante. Paccheri con rucola e gamberi, alla grande con qualunque aperitivo.

L'OLIO**Extravergine di oliva Leccino denocciolato**

Azienda Comincioli; via Roma, 10; 25080 Puegnago del Garda (BS); Tel. 0365 62029; www.comincioli.it; Valutazione 5 Gocce; Clio eccellente; Tipologia: Extravergine; Cultivar: Leccino 100%; Euro 21,50 (0,500 l).

Chi ancora lega l'immagine degli oli lombardi a un'idea di morbidezza, carattere



mansueto, sapore contenuto è rimasto senz'altro indietro. La personalità delle cultivar viene fuori decisamente lavorando come si dovrebbe, con notevoli differenze secondo le zone e le altitudini in cui si trovano gli impianti. Gianfranco Comincioli cura le sue piante ottenendone grandi prodotti, questo è dorato con riflessi verde smeraldo, intensamente profumato di cardo foglia di pomodoro, erbe aromatiche, mandorla fresca e kiwi. All'assaggio regala un delizioso mix di tocchi piccanti, percezioni fruttate e vegetali. Lunghissima persistenza. Raccolta manuale, frangitura in continuo previa eliminazione del nocciolo, fil-

Associazione italiana sommelier www.bibenda.it

trazione e conservazione dell'olio sotto azoto. Da provare con carpaccio di pesce spada al pepe rosa, o con un rombo al finocchio.

IL RISTORANTE**Miramonti L'altro**

Valutazione 4 Baci Vale il viaggio, ristorazione elevata. Loc. Costorio; Via Crosette, 34; 25062 Concesio (BS); Tel. 030 2751063; www.miramontilaltro.it; Chiusura: lunedì; Ferie: mai; Etichette: 1.000.

Si trova a pochissimi chilometri da Brescia qui tutto parla di classe e professionalità: il servizio impeccabile coordinato dai titolari Mauro e Daniela Piscini, l'ambiente confortevole e le tavole elegantemente apparecchiare. Le proposte del bravo Philippe Leveille sono ricche di sapore e ben presentate da non perdere il risotto ai funghi e formaggi dolci di montagna, il cappello del prete e lo spettacolare gelato di crema; nota doverosa per la splendida selezione di formaggi. Cantina notevolissima.