



## *Cocotine di crema all'Arancia Rossa*

### *Ingredienti:*

1 lt di latte  
250 gr di zucchero  
6 uova  
3 cucchiaini di farina  
la buccia di tre Arance Rosse  
2 Arance Rosse intere

### *Preparazione:*

Amalgamare con la frusta uova e zucchero e sempre frustando unire la farina e il latte nel quale sono state fatte bollire le bucce delle Arance Rosse. Passare la crema al setaccio e versarla in una pirofila. Fare cuocere a bagnomaria a calore moderato sempre mescolando il composto perché non si attacchi al fondo del tegame. Lasciare raffreddare la crema e servirla in coppette ottenute tagliando a metà due Arance Rosse e vuotandole della polpa. Accompagnare con biscotti secchi ma morbidi.



## *Mousse di Clementine e ricotta*

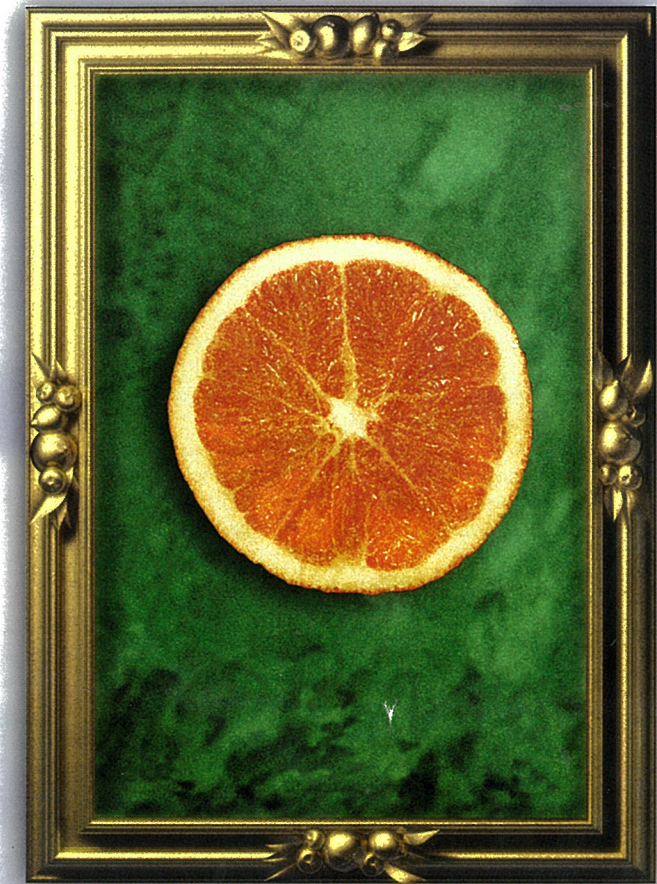
### *Ingredienti:*

4 Clementine  
200 gr di ricotta dolce  
150 gr di panna fresca  
cannella in polvere  
*Per la salsa al cioccolato*  
100 gr di cioccolato fondente  
100 gr di panna

### *Preparazione:*

Spremere le Clementine e filtrarne il succo. In una terrina raccogliere il succo e mescolarlo con la ricotta con una spruzzata di cannella e la buccia grattugiata di due Clementine. A parte montare 150 gr di panna fresca fredda. Aggiungere la panna al composto di ricotta aromatizzata, mischiando dal basso verso l'alto molto lentamente e mettere in frigorifero. Mettere in una piccola casseruola il cioccolato con la panna e scioglierlo a bagnomaria. Stendere a specchio la salsa di cioccolato sui piatti. Togliere la mousse dal frigorifero e lavorarla fra due cucchiaini formando delle quenelle (a forma di grossa mandorla). Sistemare le quenelle sulla salsa di cioccolato e guarnire con altra salsa ben distribuita con la sacca da pasticciare.

Fonte: Naturalmente Italiano



# Ritratto della Salute



AGRUMI  
NATURALMENTE COLTI

# Agrumi

Diffusi in tutto il bacino del Mediterraneo sin dai tempi più antichi, il loro impiego rimase esclusivamente ornamentale o al massimo religioso fino alla conquista araba dell'Italia meridionale, quando il consumo di agrumi si diffuse anche a livello popolare nella seconda metà del XIX secolo.

Con lo sviluppo dei mezzi di comunicazione e di trasporto si agevolarono gli scambi tra paesi produttori e paesi consumatori e così si espansero le coltivazioni degli agrumi in tutti i continenti.

Componente necessaria ed indispensabile per una sana, completa ed equilibrata alimentazione per il contenuto nutrizionale elevato ed il basso apporto calorico, gli agrumi sono un'importante e ricca fonte di **vitamina C**:

- un'arancia, un mandarino, un limone o una clementina, infatti, contengono circa 50 mg di **vitamina C**;
- un bicchiere di spremuta è sufficiente per soddisfare la richiesta giornaliera di **vitamina C**;
- hanno proprietà dietetiche, cosmetiche e curative, soprattutto grazie al loro contenuto di **vitamina C** che ha funzione antiscorbutica ed antinfluenzale;
- svolgono, in particolare, un'azione antireumatica, disintossicante e depurativa, digestiva, protettiva della parete vascolare e ipotensiva, nonché antiemorragica e diuretica.

## Arancia



La mitologia greca fa risalire le origini delle arance in un giardino situato in un'isola occidentale. Qui le Esperidi - tre fanciulle chiamate Egle, Esperunda ed Aretusa, figlie di Atlante e della Notte - possedevano un albero che produceva frutti magnifici, appunto le arance.

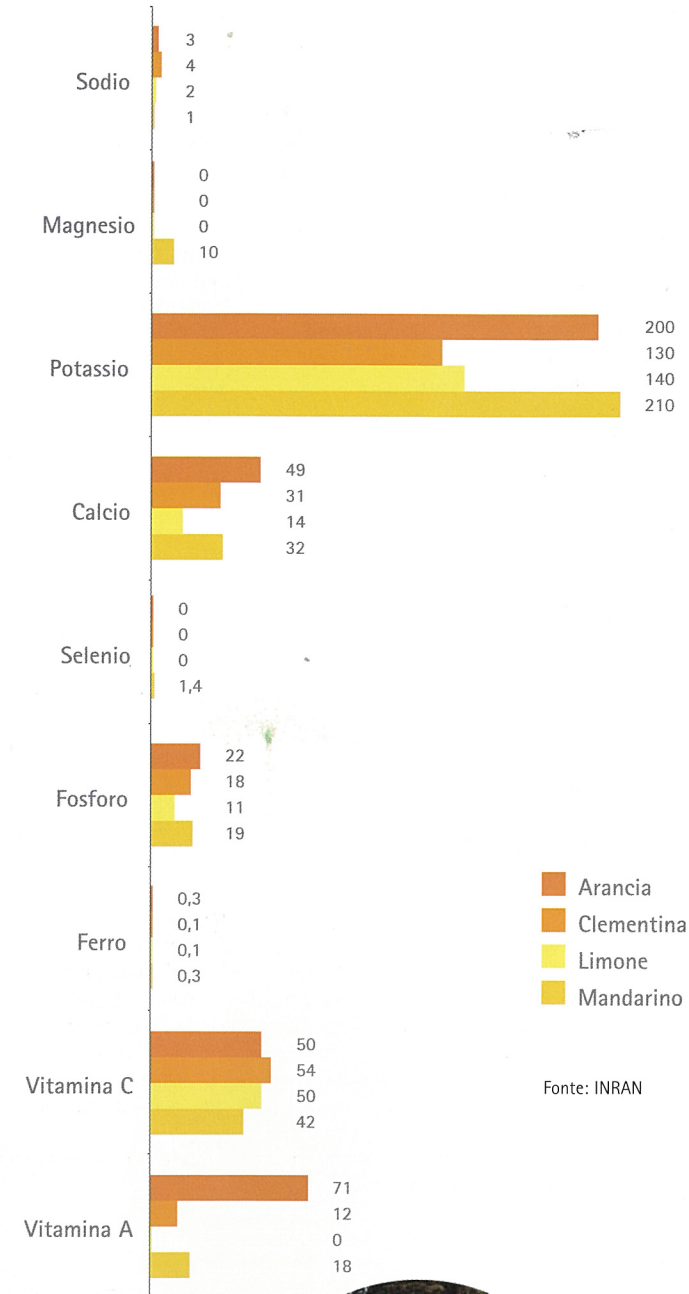
E proprio da questa leggenda discende il significato augurale che si attribuisce ai fiori d'arancio. L'albero, infatti, era stato piantato dalla dea Terra come dono di nozze a Zeus ed Era. L'arancia amara fu importata dall'India nel Mediterraneo dai romani, nel I secolo d.C., mentre l'arancia dolce arrivò in Europa quando Vasco De Gama la scoprì nelle isole dell'Asia meridionale e nel sud della Cina.



## Limone

Il limone fu importato nel bacino mediterraneo quando i romani, attraverso il Mar Rosso nel I secolo d.C., scoprirono la diretta comunicazione marittima verso l'India. Dobbiamo agli arabi, però, la massiccia introduzione di limoni che si concretizzò tra il X e XII secolo d.C.. Il limone favorisce le difese naturali dell'organismo e protegge i vasi sanguigni; ha una funzione disintossicante e depurativa per l'organismo, ma anche ipotensiva e antireumatica. In cucina, può essere consumato al naturale oppure per preparare spremute o aromatizzare dolci, marmellate e bevande. La polpa si utilizza anche in cosmesi per la preparazione di maschere per la pelle e creme per le mani.

### Valori nutrizionali



## Clementina



Coltivate soprattutto in Europa meridionale, in Africa meridionale e negli U.S.A., in Italia le regioni dove è maggiormente diffusa la coltura delle clementine sono la Sicilia, la Calabria e la Campania. Sono piante sempreverdi originarie dell'Indocina e della Cina meridionale i cui frutti ricordano delle piccole arance schiacciate. Sono considerate un ibrido occidentale tra il mandarino e l'arancia amara.



## Mandarino

Originario della Cina meridionale, questo frutto viene coltivato in Italia prevalentemente al Sud. In Europa i consumi sono in continuo aumento grazie alle tante varietà di mandarini presenti sul mercato che consentono di commercializzarlo per un periodo sempre più ampio e di diversificarne sempre più l'offerta ai consumatori.

Il mandarino per valori nutrizionali è simile all'arancia, anche se ha un contenuto di zuccheri maggiore ed un minor contenuto di sodio.

Tra i suoi pregi, infine, c'è quello di avere un elevato contenuto di bromo, ottimo alleato contro l'insonnia.

# Agrumi *tipici*

## Arancia

Rossa di Sicilia Igp



L'Arancia Rossa di Sicilia rappresenta un esempio di stretto legame tra fattori climatici e caratteristiche del prodotto; le stesse varietà di arancia, infatti, coltivate in altri climi non presentano il particolare colore e le specifiche caratteristiche organolettiche che le hanno rese famose nel mondo. L'Igp costituisce una garanzia di qualità del prodotto, grazie al rispetto di un disciplinare, oltre che rappresentare l'integrazione verticale, una forma di contratto tra produttore e consumatore, attraverso la tracciabilità del prodotto lungo la filiera. Ricca di vitamine e sostanze benefiche, è particolarmente indicata per bambini, malati e anziani. In cucina può essere utilizzata nella preparazione di spremute, marmellate, insalate, salse e liquori. Ma l'Arancia Rossa di Sicilia è anche una risorsa per la cosmesi: la polpa serve per ottenere maschere che aiutano a prevenire l'invecchiamento della pelle, mentre il succo costituisce un importante ingrediente di lozioni astringenti e tonificanti.

**Consorzio di tutela:**

Consorzio di Tutela Arancia Rossa di Sicilia Igp  
Via Beato Bernardo, 5 - 95129 Catania (CT) Tel.: +390957465684  
www.aranciarossadisiciliaigp.it www.tutelaaranciarossa.it

## Limone

di Sorrento Igp



La presenza del limone nella provincia di Napoli fin dai tempi remoti è dimostrata dalla raffigurazione di questo profumato frutto in numerosi dipinti e mosaici rinvenuti negli scavi di Pompei ed Ercolano. Molte altre testimonianze storiche attestano la continuità nella coltivazione del limone in questa zona. Torquato Tasso, nato a Sorrento, Giovanni Pontano e Giambattista della Porta descrivono in vario modo la presenza di questo agrume; mentre Bonaventura da Sorrento attestava le spedizioni di limoni in tutto il mondo a partire dall'800.

Famoso in tutto il mondo, infine, è il liquore tipico della zona, il "limoncello", preparato proprio con il Limone di Sorrento.

**Consorzio di tutela:**

Consorzio di Tutela Limone di Sorrento Igp (www.solagri.it)  
Via Domenico Caccioppoli 25 - 80069 Vico Equense (NA)  
Tel.: +390818772901 - Fax: +390818772776  
E-mail: info@solagri.it

## Limone

Costa d'Amalfi Igp



La coltivazione del limone in costiera amalfitana ha prevalso col tempo su tutte le altre della zona, svolgendo un ruolo fondamentale per l'economia locale e anche per la caratterizzazione del paesaggio. La presenza del limone in questa splendida area a picco sul mare è documentata fin dall'XI secolo, quando, scoperta la sua efficacia nel combattere la carenza di vitamina C nell'organismo, la Repubblica di Amalfi decretò che a bordo delle navi ci fossero sempre provviste di tali frutti. Ciò incentivò l'impianto di limoneti, tra il XII e il XIV secolo, in spazi sempre più vasti del litorale e delle colline limitrofe. Al Seicento risalgono, invece, le prime testimonianze di un diffuso mercato di limoni che progredì nei secoli successivi ad opera di commercianti provenienti da altre zone, che acquistavano la quasi totalità della merce.

**Consorzio di tutela:**

Coop Amalfitana Trasformazione Agrumi (CATA)  
(http://cata.amalfi.it/) Via Salita Chiarito 9 - 84011 Amalfi (SA)  
Tel.: +39089873211 - Fax: +39089872334  
e-mail: cata@starnet.it

## Clementina

di Calabria Igp



La coltivazione delle clementine si è diffusa dopo il 1950 in Calabria, dove questo agrume ha trovato il suo habitat naturale: un clima mite e costante che permette al frutto di sviluppare appieno le sue caratteristiche qualitative estrinseche e intrinseche e di maturare molto precocemente, ai primi di ottobre.

La Clementina di Calabria è rinfrescante e diuretica e possiede un elevato contenuto di zuccheri disponibili. In cucina, poi, può essere consumata al naturale o impiegata per preparare spremute, sciroppi, sorbetti e marmellate. Il frutto è utilizzato anche in cosmesi nella preparazione di lozioni tonificanti e maschere per la pelle.

**Consorzio di tutela:**

Coppi Coop a.r.l. Consorzio Produttori Pompelmo Italiano  
Zona ind. S. Pietro Lametino - 88040 Lamezia Terme (CZ)  
Tel.: +390968209182 - Fax: +390968209051  
e-mail: opcoppi@libero.it



*Ministero delle Politiche  
Agricole e Forestali*

Via XX Settembre 20  
[www.politicheagricole.it](http://www.politicheagricole.it)



[www.ismea.it](http://www.ismea.it)  
[www.naturalmenteitaliano.it](http://www.naturalmenteitaliano.it)



*Risotto  
al Mandarino*

*Ingredienti:*

3 Mandarini non trattati e ben lavati  
500 gr di riso camaroli o arboreo  
80 gr burro  
1 scalogno tritato  
1,5 lt di brodo vegetale  
1/2 bicchiere di vino bianco secco  
finocchietto q.b.  
4 cucchiari di parmigiano grattugiato  
sale e pepe q.b.

*Preparazione:*

Tostate il riso in una padella spaziosa in cui avete già fatto imbiondire in 40 gr. di burro, a fuoco basso, lo scalogno tritato. Poco dopo sfumate il tutto con il vino bianco. Poco alla volta versatevi il brodo facendo cuocere così per circa un quarto d'ora. Poi salate, pepate ed aggiungete i due Mandarini, sia la buccia finemente tritata che il loro succo, insieme a qualche rametto di finocchietto selvatico. Continuate la cottura, mescolando di tanto in tanto fino a che il riso sia cotto. Subito dopo, portate il tegame fuori dal fuoco e mantecate con il burro rimasto ed il parmigiano. Per guarnire, togliete eventuali semini e la pellicina agli spicchi del Mandarino e poneteli sul risotto.



*Limoncello*

*Ingredienti:*

6 Limoni  
1 lt di alcool  
1 kg di zucchero  
1 lt di acqua

*Preparazione:*

Togliere la scorza - solamente la parte gialla - ai Limoni. In un recipiente che possa essere chiuso ermeticamente mettere le scorze e versarvi l'alcool. Chiudere e lasciare riposare per 20/25 giorni agitando di quando in quando. Preparare lo sciroppo portando l'acqua ad ebollizione sciogliendovi lo zucchero. Fare raffreddare. Togliere le scorze dall'infusione e versarvi lo sciroppo. Lasciare riposare e maturare per almeno 2 mesi.