

## Limone, il sole nel piatto



*Alla scoperta del mondo del limone: dalla sua storia millenaria alle sue sorprendenti virtù in cucina* “Così, quando la tua mano strizza l’emisfero del tagliato limone sul tuo piatto, un universo d’oro tu spargi, un giallo calice di miracoli”. Chi non conosce il limone? Chi non l’ha mai assaggiato? La risposta è semplice: nessuno. Del limone ha scritto, in termini poetici, perfino Pablo Neruda. Del resto, questo frutto che richiama freschezza e acidità lo conosciamo un po’ tutti, tra chi lo ama e lo utilizzerebbe anche dove proprio non va usato e chi, invece, lo sopporta molto, molto poco.

### **La storia del limone**

Si ritiene che la pianta di limone sia originario del sudest asiatico, forse della Malesia. Tutti i frutti di questa famiglia sono probabilmente originari del sudest asiatico, all’interno di un triangolo tracciato dall’India alla Cina meridionale e più a sud fino all’Indonesia. Tra tutti questi frutti, quello d’origine più occidentale sembra essere il cedro, che probabilmente giunse in Persia nel VI secolo a. C., ai tempi di Ciro il Grande, ed era arrivato in Grecia e in Italia alla fine del III secolo.

Probabilmente fece la sua comparsa in Europa verso la metà del I secolo d. C., anche se alcune fonti sostengono che arrivò più tardi. Dato che nelle scritture antiche i tigli, i limoni e i cedri vengono confusi, nessuno può essere sicuro a questo proposito.

Oggi si coltivano in tutto il mondo nei climi adatti, e in particolare nelle regioni mediterranee e in California. Ne esistono numerose varietà, e vi sono anche i cosiddetti limoni selvatici, che possono essere una varietà oppure una specie del tutto diversa. È un campo in cui gli esperti hanno ancora possibilità di discussione, ma questo non è di grande interesse per il cuoco, a meno che non abiti in Oriente.

Crescono su piccoli alberi spinosi, alti da 3 a 6 m, con fiori odorosi bianchi all'interno, purpurei esternamente. **Tra le piante del genere Citrus il limone è la più bella; è molto simile all'arancio, ha foglie di un verde piuttosto pallido, frutti gialli e una delicatezza di forma particolare.**

### **L'agente agro dominante**

Il succo di limone nella cucina europea è, con l'aceto di vino, l'agente agro dominante. Spesso si usa per condire le insalate e soprattutto le verdure cotte in sostituzione dell'aceto, anche se vi è chi lo giudica inferiore al buon aceto di vino perché ha troppo poco aroma da opporre alla propria acidità. Quest'acidità è dovuta in gran parte all'acido citrico, di cui il limone è una fonte cospicua. **A parte i casi di estrema emergenza, in cucina si usa sempre il succo di limone appena spremuto.** Una mescolanza giudiziosa di aceto e succo di limone ravviva magnificamente il gusto di ogni verdura in insalata, cruda o lessata.

**Il succo di limone ha pochissimo aroma, e questo, così come il sapore, deriva soprattutto dalla scorza, che contiene l'olio essenziale di limone; in cucina si ottiene con una grattugia sottile ricavandone un trito finissimo, oppure strofinando la scorza con una zolletta di zucchero** (nel primo caso, bisognerà assolutamente evitare di grattugiare, sia pure in minima parte, la zona bianca della buccia stessa chiamata albedo).

Su scala industriale gli oli essenziali di limone (prodotti soprattutto nell'Italia meridionale, in Sicilia) si ottengono per compressione. Però nel vecchio metodo tradizionale dell'Italia meridionale – col quale si ricavava l'olio essenziale non solo del limone, ma anche dell'arancio e del bergamotto – ci si serviva di una spugna. I frutti venivano tagliati a metà o in quarti, si toglieva la polpa acida e la buccia veniva pressata a mano contro una spugna che raccoglieva l'olio. Se si prende un pezzo di buccia di limone e la si preme tenendola contro la luce, si scorgono facilmente gli spruzzi d'olio che escono dai pori.

### **La buccia e quell'aroma inconfondibile**

L'aroma della buccia di limone è uno dei più importanti nella cucina europea, e piccole quantità contribuiscono efficacemente alla preparazione dei piatti più disparati, dalle torte alle salse. **La qualità aromatica dipende dalla varietà del limone, dalla sua freschezza e dal grado di maturazione nel momento in cui è stato raccolto.**

Se ad esempio la "quagliata" di limone (apparentemente sconosciuta intorno al Mediterraneo) viene fatta con limoni freschi e maturi, appena raccolti dalle piante, il risultato è davvero favoloso. Ma anche la varietà ha la sua importanza.

Quelli che si trovano in commercio vengono spesso raccolti ancora verdi, perché si deteriorano in fretta se si lasciano maturare sull'albero, e così non sono mai buoni come quelli che si possono raccogliere, già maturi, in un giardino mediterraneo.

Quanto alle essenze di limone, andrebbero usate solo in casi di emergenza; le migliori sono aromatizzate con oli essenziali ricavati dalle scorze di limone fresco, ma ne esistono di qualità più scadenti, magari aromatizzati con oli essenziali d'altra derivazione. Si producono anche liquori con questo frutto molto profumato.

### **I mille utilizzi del limone**

Il limone è un alimento prezioso, questo è risaputo. A testimoniare, oltre al senso comune, vi sono anche i suoi preziosi valori nutrizionali. È ricco di vitamina C (come tutti gli agrumi del resto), una sostanza dalle funzioni antiossidanti e in grado di rafforzare il sistema immunitario. È ricco anche di vitamine del gruppo B, essenziali per l'equilibrio del sistema nervoso e per la salute della pelle. Contiene soprattutto l'acido citrico e i citrati, che sono formidabili regolatori di acidità. Tuttavia, ha tante altre virtù, che riguardano l'alimentazione, l'igiene e persino il gioco. Vi descrivo tutto qui di seguito, a partire dagli usi del limone in cucina.

**Come condimento.** Questo splendido agrume viene utilizzato da sempre per condire i cibi. Insieme all'olio e al sale dà vita a gustose emulsioni ma, come ben sapete, può essere utilizzato anche da solo. Inoltre, è l'ingrediente di alcune creme, come la crema pasticcera. Gli usi, da questo punto di vista, sono davvero numerosi. L'unico imperativo è quello di non usare la parte bianca (chiamata albedo), che risulta amara.

**Come digestivo.** Per sfruttare al massimo le sue peculiarità è sufficiente riscaldare una soluzione di acqua e succo di limone, arricchendola con la scorza e con qualche foglia di alloro. Mi raccomando, la soluzione non deve raggiungere il bollore, solo sfiorarlo. Permette anche la dolcificazione con un po' di zucchero, in modo da risultare più gradevole al palato. Questa preparazione viene chiamata "canarino" in virtù del giallo intenso che la caratterizza.

**Per non fare annerire i cibi.** Il succo di limone può essere impiegato per non far annerire alcuni frutti, come le banane e le mele. In questo caso la vitamina C impedisce l'ossidazione. Il succo di limone può essere impiegato anche per mantenere il riso bianchissimo, magari in occasione della preparazione del sushi e dell'insalata di riso, dei piatti che puntano molto anche sull'estetica. In questo caso è sufficiente spremere un po' di limone nell'acqua di cottura.

**Per cuocere le uova.** È un trucchetto che pochi conoscono, ma che funziona e si rivela molto utile. Quando si preparano le uova sode, vi è sempre il pericolo che si sfaldino, soprattutto nel tentativo di rimuovere il guscio. Ebbene, il pericolo è scongiurato, se si sprema mezzo limone nell'acqua già bollente. In questo modo le uova saranno veramente sode e il guscio andrà via molto più facilmente. Un dettaglio non da poco, soprattutto quando dalla solidità delle uova dipende la riuscita di una ricetta, come nelle uova sode ripiene e nell'insalata russa.

### **La ricetta di Pepe Guida**

Una delle ricette più famose (e buone) che vede come protagonista il limone? Senza dubbio gli spaghetti all'acqua di limone mantecati con Provolone del monaco dello chef campano Pepe Guida, un vero e proprio trionfo per quel prodotto che nella Costiera Amalfitana viene considerato un gioiello prezioso. La base di questa preparazione è proprio l'acqua di limone, preparata con l'ammollo in acqua (circa 700 ml) della buccia di quattro limoni non trattati per una notte intera. In quella stessa acqua verranno poi cotti gli spaghetti (350 grammi per quattro persone) che, una volta portati a cottura, si dovranno mantecare con 130 grammi di Provolone del monaco, a fuoco spento. Il piatto andrà poi ultimato con un filo di olio, una macinata generosa di pepe e una spolverata di farina di foglie di limone essiccate.