

PIÙ CALMA CON IL MANDARINO

È ricco di bromo, che rilassa i nervi. E mangiato con la buccia ha anche un'azione antiaging

di Valeria Ghitti

VALORI NUTRIZIONALI
Un etto di spicchi apporta
210 mg di potassio
42 mg di vitamina C
1,7 mg di fibre
72 calorie

Originario della Cina, il mandarino è molto coltivato in Italia: soprattutto in Sicilia, Calabria, Campania e Basilicata. Come tutti gli agrumi, è tipicamente invernale, ma, grazie soprattutto alle varietà più tardive, lo trovi anche fino a marzo-aprile. Hai quindi parecchio tempo per sfruttarne i benefici.

CONCILIA IL SONNO

«Il mandarino ha un alto contenuto di bromo, che lo rende un sedativo del sistema nervoso centrale, un calmante che aiuta a conciliare il sonno. Inoltre è ricco di potassio, che rilassa la muscolatura», spiega la dottoressa Anna D'Eugenio, medico nutrizionista. Per potenziarne l'effetto rilassante, a cena puoi abbinarlo ad altri alimenti dall'effetto "tranquillante". Per esempio: riso e lattuga e un'insalata di valeriana.

È DIURETICO E ANTISTIPSI

Problemi di ritenzione di liquidi? Consuma 3-4 mandarini che, ricchi di acqua e poveri di sodio, favoriscono la diuresi. «Se ne mangi 2 a fine pasto, con la pellicina, ricca di fibre indigeribili come la cellulosa, migliori anche il transito intestinale, con un effetto antistipsi», aggiunge la nutrizionista. «La spremuta, invece, è ottima come digestivo, perché aumenta la produzione di succhi gastrici e facilita il deflusso biliare: se hai problemi di reflusso non berla a stomaco vuoto, ma durante i pasti, così eviterai di scatenare i bruciori di stomaco».

COMBATTE L'INVECCHIAMENTO

Anche la buccia del mandarino è preziosa: è una fonte di antiossidanti (come la narigenina e il limonene), che contrastano i radicali liberi e mantengono giovani tutte le cellule. Ok quindi ai frutti biologici, consumati a fettine sottili senza sbucciarli.

SICILIANO O CINESE?



TARDIVO DI CIACULLI
Presidio Slow Food palermitano, ha buccia sottilissima ed è molto zuccherino. Ottimo fresco o in granite, gelati e marmellate.



KUMQUAT
Piccolo e ovale, dal sapore aspro. Si consuma con la buccia, dolce e aromatica. Ideale per canditi, marmellate e sotto spirito.