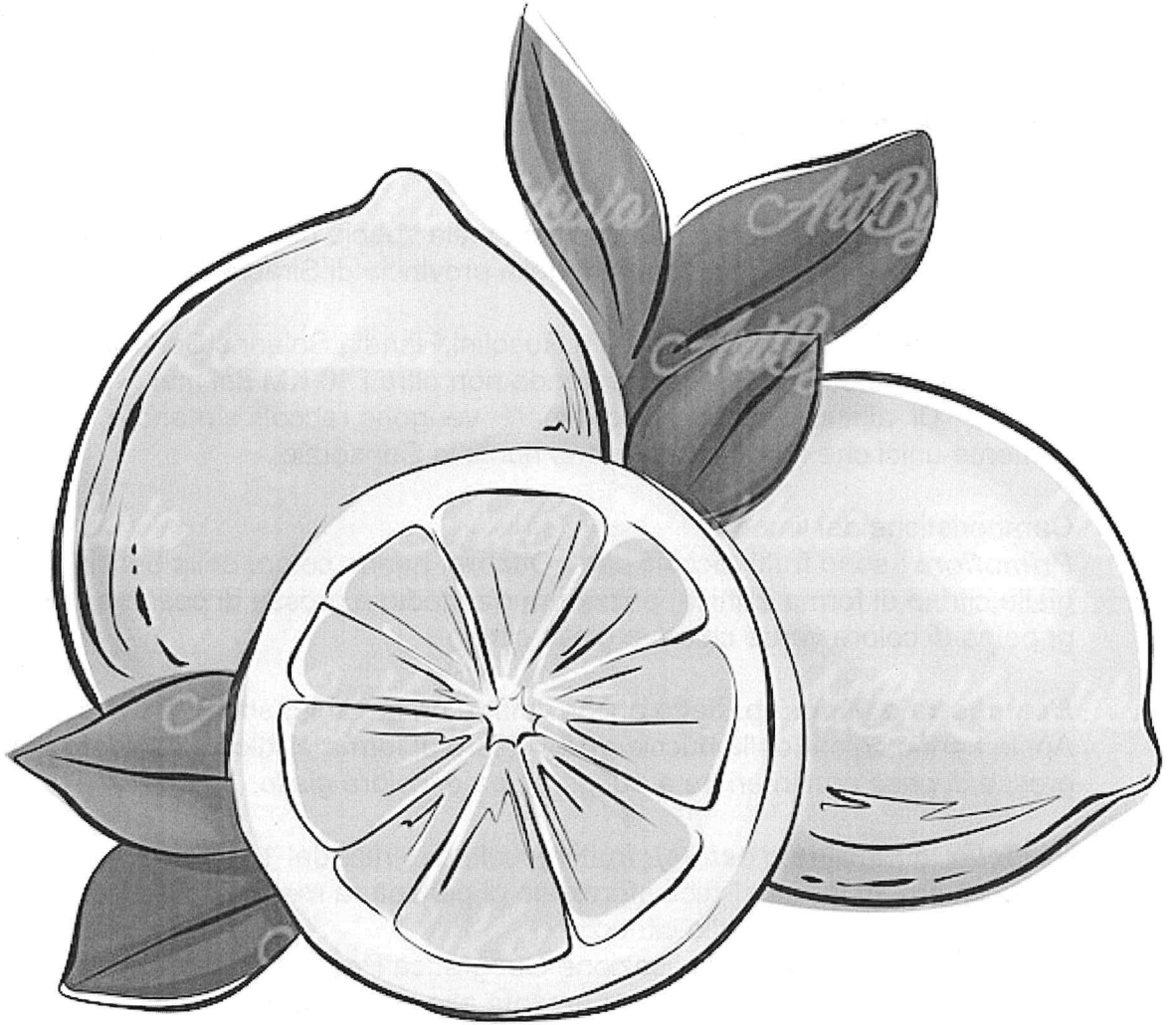
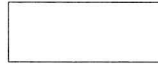




# Il limone di Siracusa

Valeria Cassia  
Siracusa 2024





Delegazione Italiana della Commanderie Internationale des  
Cordons Bleus de France

Delegazione Italiana della Commanderie Internationale des  
Cordons Bleus de France

**“IL LIMONE DI SIRACUSA”**

L'indicazione Geografica Protetta “Limone di Siracusa” è riservata ai frutti di limone che rispondono specificatamente a condizioni e requisiti stabiliti dal disciplinare di produzione della indicazione geografica protetta, stabilito dal Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali.

Il limone di Siracusa “**femminello**” riferito alla specie botanica “Citrus limon” sono coltivati in impianti specializzati nel territorio della provincia di Siracusa, la zona geografica comprende i comuni di Augusta, Melilli, Siracusa, Avola, Noto, Rosolini, Floridia, Solarino, Sortino e Priolo Gargallo, tale area geografica si estende non oltre i 10 KM dal mare Ionio e non supera i 210 mt. di altitudine sul livello del mare, vengono raccolti a mano e, sono speciali e talmente unici che i produttori si sono riuniti in Consorzio.

***Caratteristiche del limone:***

***Primofiore:*** sono frutti raccolti dal 1 ottobre: hanno colore della buccia da verde chiaro a giallo citrino, di forma ellittica, pezzatura da medio a grossa, di peso non inferiore a 100 gr, polpa di colore verde chiaro o giallo citrino.

*Bianchetto o Maiolino* (detto anche limone primaverile) sono frutti raccolti a partire dal 15 Aprile hanno colore della buccia giallo chiaro, di forma ellittica o ovoidale, pezzatura grossa, di peso non inferiore a 100gr, polpa di colore giallo.

*Verdello (limone d'estate)*: frutti raccolti a partire dal 1 luglio hanno colore della buccia verde chiaro, di forma ellittica sferoidale di pezzatura medio grossa, peso non inferiore a 100 gr polpa di colore giallo citrino

I frutti che si fregiano dell'indicazione Geografica Protetta "Limone di Siracusa" devono essere commercializzati necessariamente allo stato fresco.

Ogni fase del processo produttivo deve essere monitorata documentando per ognuna il prodotto in entrata ed in uscita, in questo modo, e attraverso l'iscrizione in appositi elenchi gestiti dalla struttura di controllo e, delle particelle catastali sulle quali avviene la coltivazione, dei coltivatori produttori e dei confezionatori, nonché attraverso la denuncia tempestiva alla struttura di controllo delle quantità prodotte, è garantita la tracciabilità del prodotto.

La raccolta dei frutti dalla pianta deve essere effettuata a mano.

Il distacco dei frutti deve essere effettuato con l'ausilio di forbicine da raccolta per il taglio del peduncolo.

La raccolta va fatta direttamente dalla pianta secondo i metodi tradizionali ad un livello di sviluppo dei frutti tale da garantire la buona qualità organolettica ed estetica degli stessi.

E' ammesso che il colore dei frutti sia variabile in funzione delle condizioni climatiche, in funzione delle varie fioriture e della particolare epoca della raccolta.

La produzione massima consentita di limoni per il mercato fresco è fissata in 29 T ha/ per l'intera campagna di produzione comprendente i frutti di tutte le fioriture. Il Limone Femminello Siciliano Biologico si distingue anche per le sue caratteristiche organolettiche straordinarie la polpa molto succosa offre un sapore fresco e vivace.

La dolcezza equilibrata con una leggera nota acidula rende questi limoni ideali per una vasta gamma di utilizzi culinari.

Le proprietà e i benefici del limone sono numerosi, così come i suoi valori nutrizionali. Il componente più noto del limone è sicuramente la vitamina C, di cui sono universalmente conosciute le importanti proprietà. Notevole poi la percentuale di acqua e di acido citrico, a fronte di un basso contenuto di zuccheri.

Ma i benefici del limone non finiscono qui. Questo frutto possiede anche un'azione ipotensiva, antiuricemica, antireumatica e una discreta azione diuretica. Favorisce l'assimilazione del ferro contenuto nei vegetali e stimola la digestione. Inoltre, l'acido citrico contenuto contribuisce all'assorbimento del calcio nel duodeno(quindi anche rimedi medici).

Nella scorza troviamo oli essenziali come limone, terpene, canfene, fellandrene e pinene con azione battericida, antisettica, antimicotica, antifebbrile. Anche il *succo di limone* però è un antisettico e battericida naturale che diventa utile, ad esempio, per combattere mal di gola, afte della bocca e gengiviti. Il succo di limone non è un acidificante, ma un alcalinizzante e un antiacido gastrico naturale.

Nella nausea o ipoacidità/iperacidità può essere utile come regolatore

dell'ambiente gastrico tamponando la produzione di acido cloridrico. Ad esempio, una fetta di limone con zucchero ai lati si rileva molto efficace nel trattamento delle nausee in gravidanza; oppure la sua scorza, non trattata e bollita in acqua, è utile per migliorare la digestione se assunta dopo un pasto abbondante.

Come si utilizza il limone:

Il limone è un ottimo condimento, da usare da solo oppure in combinazione con altri ingredienti. Il succo di limone puro può essere utilizzato infatti su carne, pesce e insalate come sostituto dell'olio di oliva, oppure in combinazione con quest'ultimo in vinaigrette o citronette.

Il limone in cucina può essere impiegato in molti modi: usando il succo, la buccia o un mix di entrambi.

Può essere utilizzato per creare degli antipasti particolari o i limoni ripieni.

Tante le idee per i primi piatti, in particolare quelli con formati di pasta lunga come spaghetti, tagliolini, tonnarelli e così via. Si parte dagli spaghetti limone e tonno, ideali per un pranzo veloce con gli amici, passando per dei tagliolini gamberi e limone, più sfiziosi ma sempre molto semplici, per approdare a un risotto scampi e limone o alle crespelle ricotta e limone, due ricette perfette per pranzi più formali.

Tante le idee per i secondi piatti, perché il limone si abbina perfettamente alla carne ma anche ai pesci, ai molluschi e ai crostacei.

Se si preferisce la carne con il limone si possono realizzare, fra le altre cose, delle deliziose polpette, di manzo o di pollo, oppure delle scaloppine da preparare davvero in pochissimo tempo. Hai mai provato a cucinare il pollo al forno

aromatizzandolo con il limone, per esempio che il piatto è una vera delizia, grazie anche alla capacità del limone di "sgrassare" la parte della pelle. Sul versante pesce abbiamo un'orata da fare al forno, ma anche merluzzo o sgombro, mentre per quanto riguarda molluschi e crostacei ti suggeriamo la ricetta dei gamberetti al limone, che si può usare anche come antipasto.

Il limone dà il meglio in bevande e dessert: ecco perché si possono fare diversi tipi di limonata, ma anche la granita o il gelo di limone, ideali per rinfrescarsi nelle giornate più afose.

E anche dolci golosi da torte classiche e semplici, come la crostata con la crema al limone e la mousse, alle più creative, come il rotolo al limone, perfetto anche per i bambini.

## RICETTE :

### *Antipasti:*

**Limoni ripieni:** svuota con il coltello i limoni e prepara un condimento con tonno, alici, basilico 2 cucchiaini di maionese, formaggio cremoso, mescola tutto insieme, riempi i limoni avvolgi in carta stagnola e tieni in freezer per un'ora.

Affetta i limoni e servi su un piatto.

**Gamberetti al limone:** I gamberetti oli e limone sono ottimi come antipasto per un pranzo o una cena a base di pesce, ma sono deliziosi anche come contorno di portate uniche.

E' una ricetta davvero semplice e si prepara in pochi minuti.

E' preferibile utilizzare i gamberetti freschi e sgusciati ed il piatto si può presentare a tavola con un cucchiaino di maionese che lo renderà ancora più appetitoso.

### *Primi piatti:*

#### **Risotto al limone**

Ingredienti per 2 persone:

- 160 g riso Carnaroli (o altro da risotti)
- 30 g cipolla (o 20 g scalogno)
- 2 cucchiaini olio di oliva (o 20 g burro)
- 200 ml vino bianco secco
- 1 limone (biologico)

- 30 g burro
- 30 g parmigiano
- 1 l brodo vegetale
- 1 cucchiaio succo di limone

Lavate e asciugate bene il limone. Grattate  $\frac{2}{3}$  della scorza e tagliate a julienne finissima la rimanente. Preparate 1 l di brodo vegetale perfettamente salato e mettetelo su un fornello accanto a quello in cui fate il risotto. Fate che sia a dolce bollore quando inizierete a tirare il risotto e tenetelo così per tutta la cottura. Pesate burro, riso e parmigiano. Spremete 1 cucchiaio di succo di limone. Tritate finemente la cipolla.

Mettete a rosolare dolcemente la cipolla in 2 cucchiai di olio di oliva (o 20 g di burro), bagnando con 2 cucchiai di vino bianco secco. Rimestate spesso e state attenti che non si bruci. Dopo 15 minuti unite il riso e tostatelo a fiamma alta per 3 minuti rimestando continuamente. Versate ora tutto il vino, riabbassate la fiamma e fatelo assorbire completamente, poi versate un mestolo di brodo bollente e iniziate a tirare il risotto rimestando spesso. Regolate la fiamma in modo che esso sobbolli dolcemente, come il brodo accanto.

Quando il brodo sarà stato assorbito del tutto, versatene un altro mestolo e continuate così, aggiungendo nuovo brodo solo quando quello già versato sarà stato del tutto assorbito. Dopo 10 minuti unite il succo di limone e la metà della scorza grattata, poi continuate a tirare il risotto. Dopo 14 minuti da quando avete versato il primo brodo cominciate ad assaggiare, controllando anche se il risotto è giusto di sale. Quando sarà ancora al dente, spegnete la fiamma e mettete burro e

parmigiano. Girate per farli sciogliere, poi coprite e fate mantecare per 3 minuti.

A questo punto controllate che il risotto sia morbido e cremoso, aggiungendo se necessario pochissimo brodo. Servite possibilmente su piatti riscaldati, decorando con la scorza gratta restante, con quella tagliata a julienne e altro formaggio.

Pepe per chi vuole.

### **Tagliolini al limone:**

I tagliolini al limone sono un primo piatto prelibato e dal gusto delicato. Si consiglia di utilizzare la pasta fresca, per rendere questo piatto ancora più genuino e saporito.

Ingredienti per 2 persone:

- Burro 40 g
- Scorza di limone possibilmente non trattato 1
- Succo di limone 1
- Olio extravergine d'oliva 10 g
- Timo q.b.
- Sale fino q.b.

Una volta pronti i tagliolini, passate alla preparazione del condimento: lavate bene il limone e grattugiate la scorza, facendo attenzione a evitare la parte bianca, di sapore amarognolo; poi spremete il succo del limone prendere un tegame capiente o una padella larga dai bordi alti, aggiungete l'olio, il burro e la scorza di limone e fate sciogliere il tutto a fuoco molto dolce. Unite anche il succo di limone (potete filtrarlo per evitare che i semi finiscano nel condimento) Lessate i tagliolini in

acqua bollente salata per 1-2 minuti al massimo, poi scolateli e aggiungeteli direttamente alla padella col condimento .

Fate saltare velocemente il tutto, aggiungendo un mestolo di acqua di cottura della pasta se necessario e mescolando per amalgamare bene

Aggiungete qualche fogliolina di timo e spegnete il fuoco.

### ***Secondi piatti:***

#### **Bocconcini di Pollo al limone in padella:**

I Bocconcini di pollo al limone sono un secondo piatto gustoso e saporito, facilissimo e veloce da preparare, con quella nota di freschezza, data appunto dal limone, che rende questa preparazione ancora più appetitosa.

Ingredienti per due persone:

- 350 g. petto di pollo
- 30 g. burro
- 1 cucchiaio olio extravergine d'oliva
- succo di limone
- 1 cucchiaino aglio in polvere (o uno spicchio)
- q.b. farina
- q.b. prezzemolo tritato
- q.b. sale
- q.b. pepe

Per preparare i Bocconcini di pollo al limone, tagliare il petto di pollo a pezzetti, raccogliarli in una ciotola, versare 2-3 cucchiai di farina e mescolare per ricoprire uniformemente tutti i pezzi di carne.

In una padella antiaderente far sciogliere il burro nell'olio unendo anche l'aglio in polvere o lo spicchio sbucciato e schiacciato.

Scuotere i bocconcini di pollo per eliminare la farina in eccesso (potete anche metterli nel setaccio per eliminare la farina ma io preferisco scuotere un pezzetto alla volta) e metterli nella padella e farli rosolare bene, rigirandoli spesso con una spatola in silicone, o facendoli saltare con la padella.

Versare il succo di limone, regolandovi in base ai vostri gusti (io ne ho usato di un limone intero), salare e pepare e far cuocere ancora fino a che tutto il liquido sarà completamente evaporato.

Prima di servire aggiustare di sale se necessario, unire il prezzemolo tritato e portare subito in tavola questi deliziosi Bocconcini di pollo al limone accompagnati da una fresca insalata.

### *Dolci:*

#### **Torta soffice al Limone:**

##### **Ingredienti per uno stampo da 22 cm**

- Farina 00 250 g
- Zucchero 200 g
- Uova (circa 3 medie) 170 g
- Olio di semi 120 g
- Succo di limone (non trattato) 100 g
- Scorza di limone (non trattata) 2
- Lievito in polvere per dolci 16 g
- Sale fino 1 pizzico

Per imburrare e per guarnire

- Burro q.b.
- Zucchero a velo q.b.

Per preparare la torta soffice al limone, per prima cosa spremete il succo di un limone: ve ne occorreranno 100 g. Poi Unite anche la scorza di 2 limoni e il succo che avete spremuto; lavorate ancora con le fruste per amalgamare il tutto.

Setacciate in un'altra ciotola la farina con il lievito lavorare con le fruste elettriche le uova con lo zucchero.

Quando avrete ottenuto un composto spumoso, aggiungete un pizzico di sale e versate l'olio a filo.

Mettetela nella teglia imburrata e imburrate uno stampo da 22 cm di diametro e versate il composto all'interno. Cuocete in forno statico preriscaldato per 50 minuti a 170°.

Fate la prova dello stecchino prima di sfornare la torta, poi lasciatela intiepidire; e sformatela delicatamente.

Fate raffreddare completamente su una gratella, poi spolverizzate la superficie con lo zucchero a velo prima di servire la vostra torta soffice al limone.

Siracusa,24/10/2024

Valeria Cassia