

## Quali sono gli agrumi più buoni, succosi e ricchi di vitamine

**Pubblicato:** Lunedì 11 Luglio 2022



Quali sono gli agrumi allo stesso tempo più buoni e ricchi di vitamine?

Gli agrumi, come noto, sono tra gli alimenti più ricchi di sostanze utili alla nostra salute.

Per questo motivo, con l'arrivo dei primi freddi e della stagione invernale, compaiono sempre sulle nostre tavole sia come frutti che come protagonisti di marmellate e spremute.

La famiglia degli agrumi è molto vasta visto che, oltre ai frutti originari, include molte varietà ibride create dall'uomo.

Quali sono gli agrumi ibridi? Alcuni esempi sono il mapo (incrocio tra il mandarino e il pompelmo) e le clementine (arancia e mandarino).

Si tratta comunque di agrumi che si trovano ormai in commercio anche online su siti come [www.limonechesimangia.it](http://www.limonechesimangia.it).

Il consumo regolare di agrumi permette all'organismo di assimilare una buona quantità di vitamine e sali minerali per affrontare al meglio la stagione più fredda.

Questo però non è ovviamente l'unico vantaggio di questi frutti che sono protagonisti delle nostre tavole in ogni momento della giornata.

Cosa c'è di meglio infatti di iniziare un nuovo giorno con una spremuta ricca di vitamina C?

## Quali sono gli agrumi invernali: la stagionalità

Gli agrumi, come detto, sono frutti che compaiono con l'arrivo della stagione fredda e il loro consumo avviene soprattutto nei mesi di dicembre, gennaio e febbraio.

Quali sono gli agrumi invernali e in quali mesi li troviamo in commercio? Questa la divisione della stagionalità delle diverse tipologia di agrumi:

- dicembre: limoni, pompelmi, mandaranci, mandarini e arance;
- gennaio: mandarini, limoni, pompelmi e arance;
- febbraio: la maggior parte di quelli detti finora tranne i pompelmi.

Detto questo, è giusto specificare che dopo il mese di febbraio si trovano ancora alcune specie di agrumi in commercio.

Limoni ed arance, ad esempio, si trovano fino a maggio anche se di dimensioni più piccole rispetto a quelle invernali.

Stesso discorso per i mandarini che generalmente si possono acquistare fino a marzo anche se la polpa inizia a essere meno succosa.

## Quali sono e cosa sono gli agrumi: i benefici sulla salute

Quali sono gli agrumi che fanno meglio alla nostra salute? Gli agrumi fanno parte della famiglia delle piante sempreverdi Citrus.

Tra quelli più comuni ci sono il kumquat (conosciuto come mandarino cinese) e le arance, quest'ultime largamente coltivate nelle regioni meridionali dell'Italia con al primo posto la Sicilia, seguita a ruota da tutte le altre.

Il consumo di agrumi è spesso consigliato soprattutto per l'assunzione della vitamina C di cui sono molto ricchi.

Una piccola curiosità relativa alla vitamina C: l'agrume in cui si trova la maggior quantità è la clementina che, come detto, nasce dall'incrocio tra arancia e mandarino).

Per ogni 100 grammi di prodotto, infatti, ci sono 54 mg di vitamina C e per questo è consigliato consumarne quotidianamente nei periodi freddi dell'anno.

Ma quali sono i motivi per consumare regolarmente gli agrumi?

- poche calorie (un'arancia mediamente ne ha 62);
- grande fonte di fibre che aiutano l'attività dell'apparato digerente e a perdere peso;
- ricche di vitamine (B e C) e sali minerali (magnesio, fosforo e rame);
- riducono il rischio di cancro grazie agli antiossidanti;
- migliorano la salute del cuore;
- proteggono il cervello da malattie neurodegenerative

## Quali sono gli agrumi più diffusi in Italia: l'elenco

Quali sono gli agrumi coltivati e più consumati in Italia?

Gli agrumi sono da sempre una delle eccellenze del territorio italiano, soprattutto delle regioni del Sud come la Sicilia, seguita dalla Calabria, Campania, Puglia, Basilicata e Sardegna.

La loro origine non è però italiana visto che gli agrumi nascono in Oriente e arrivano in Europa grazie agli Arabi.

Rispetto a quelli che sono gli agrumi originari ci sono però tante varietà in commercio che sono figlie di incroci tra diverse tipologie di agrumi.

Per quanto riguarda quelle che sono più coltivate e richieste dai consumatori in Italia queste sono:

- arance;
- limoni;
- mandarini;
- lime;
- pompelmi

Le arance sono tra le più consumate dagli italiani in tutte le sue sottocategorie come ad esempio le rosse, le comuni, le Tarocco e le Sanguinello.

Inoltre possono essere utilizzate sia per fare delle ottime spremute ricche di vitamine C, ma anche per produrre deliziose marmellate.

Per quanto riguarda la varietà dei prodotti italiani sono da ricordare, inoltre, le numerose tipologie di mandarini e limoni che si trovano ormai in commercio.

Altre eccellenze italiane che compaiono sempre più spesso sulle nostre tavole sono il bergamotto, il chinotto e il cedro.

[Redazione VareseNews](#)  
[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)