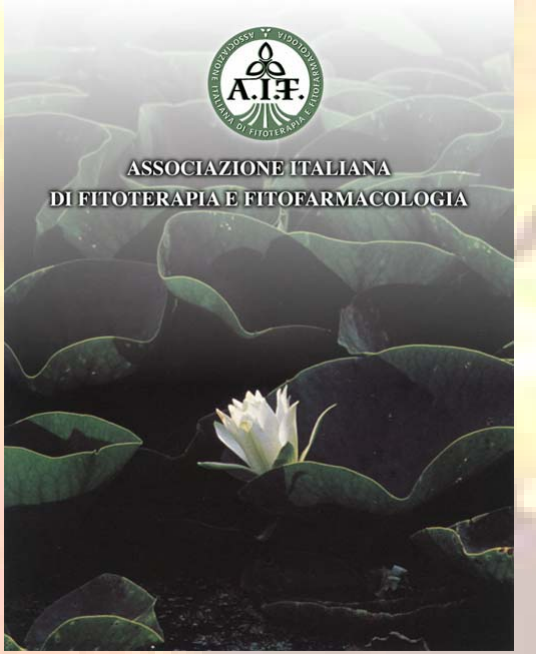
Il Limone

Di Frà Peppino da Trecchina

Pio Convento MnC S.Paolo

Il Limone



Giuseppe Iovane

Marco Brancaleoni

A.I.F.F. Associazione Italiana Fitoterapia e Fitofarmacologia

Il limone che noi utilizziamo comunemente appartiene alla Famiglia delle Citracee la quale comprende un gran numero di generi

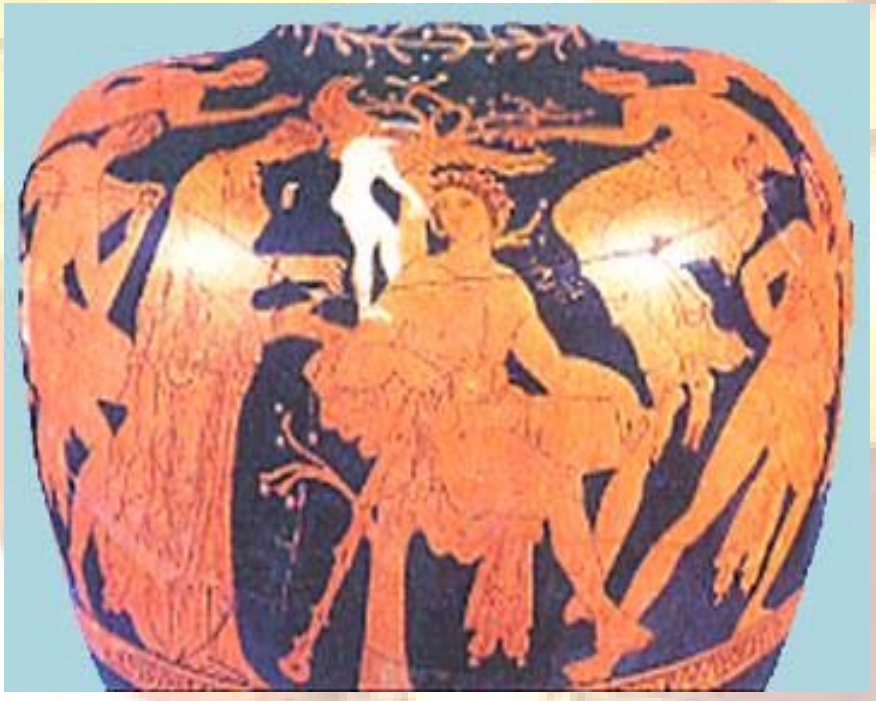
Il nome botanico è Citrus Limonum Risso

Origini

- *Il genere citrus è originario dell' Asia sud orientale, (India del Nord,Cina, Malesia, Filippine). Ci sono circa 16 specie e sono tutte piccoli alberi ed arbusti sempreverdi, solitamente con le spine sui tronchi e sui rami. L'ecologia della specie selvaggia ora è difficile da stabilire a causa delle modifiche drastiche dell'‘ habitat nella regione originaria,della ibridazione fra le piante selvatiche e domestiche. L'inizio della coltivazione è fatta risalire al 500 a.C. ma nulla vi è di certo.*

I frutti sono ricchi di vitamina C, flavonoidi, acidi ed olii volatili. Contengono cumarinici quale il bergaptene che rendono la pelle sensibile alla luce solare. Molte specie e varietà non si coltivano per produrre frutta commestibile ma sono acide ed usate per altri scopi: l'olio è estratto dai fiori aperti di recente (per esempio olio di neroli dal bergamotto) ed è usato in profumeria. I frutti sono utilizzati per condimento e per le infusioni medicinali. Gli olii essenziali sono estratti dai frutti non maturi e sono usati per aromatizzare, per trattamenti farmacologici per massaggi.

Le specie originali



- *Citrus medica*
- *Citrus grandis (Pummelo, Pamplemousse, Shaddock)*
- *Citrus reticulata (Mandarino, Satsuma and Tangerine)*
- *Citrus aurantifolia (Lime)*

Citrus medica (citron)

Si pensa sia originario dell'India, poi diffuso e coltivato nel Medio Oriente ed in Cina. Dal 300 aC è conosciuto in Grecia e dal 20 aC in Italia. E' giallo, oblungo e può misurare fino a 30 centimetri di lunghezza. Ha una scorza spessa, usata candita per confetteria, il frutto è acido. Il citrus ha usi medicinali e rituali; inoltre è usato come profumo. Da un punto di vista rituale, è usato nelle cerimonie Buddiste.Dal 100 aC ha una parte importante nella festività ebrea dei Tabernacoli.

Citrus grandis (Pummelo, Pamplemousse, Shaddock)

- *Originario del sud est asiatico. Le varietà differiscono per dolcezza, formato, figura, colore, semi e quantità di olii essenziali. Da 300 aC, sono commercializzati in Cina dove acquistano importanza per la medicina. Dopo il 1200 dC, la coltura del pompelmo si afferma in India, in Africa del nord ed in Spagna come albero del giardino.*

Citrus reticulata (Mandarin, Satsuma and Tangerine)

- *Coltivato nel sudest asiatico, diffuse in Cina fra il 500 e il 300 aC, dove venne innestato per favorirne lo sviluppo. Per difendere gli alberi da parassiti, i cinesi usarono una formica (Smaragdina Oecophylla) Agrume favorito si affermò anche in Giappone dove venne varietà del satsuma. Malgrado la relativa popolarità in Asia, venne diffuso in Europa, in Africa del nord, in Indie ad ovest, nord e nel Sudamerica ed in Australia solo nel 1800.*

Citrus aurantifolia (calce)

- *Proviene dall'Asia sudorientale. Le varietà coltivate sono sviluppate in base al sapore (solitamente acido), al formato, alla figura (rotonda o oblunga) e al colore (giallo o verde). Tutte le varietà hanno pelli relativamente sottili. La frutta della calce è usata per le conserve, guarnisce e spremute. L'olio è estratto per la profumeria.*

Specie Ibride

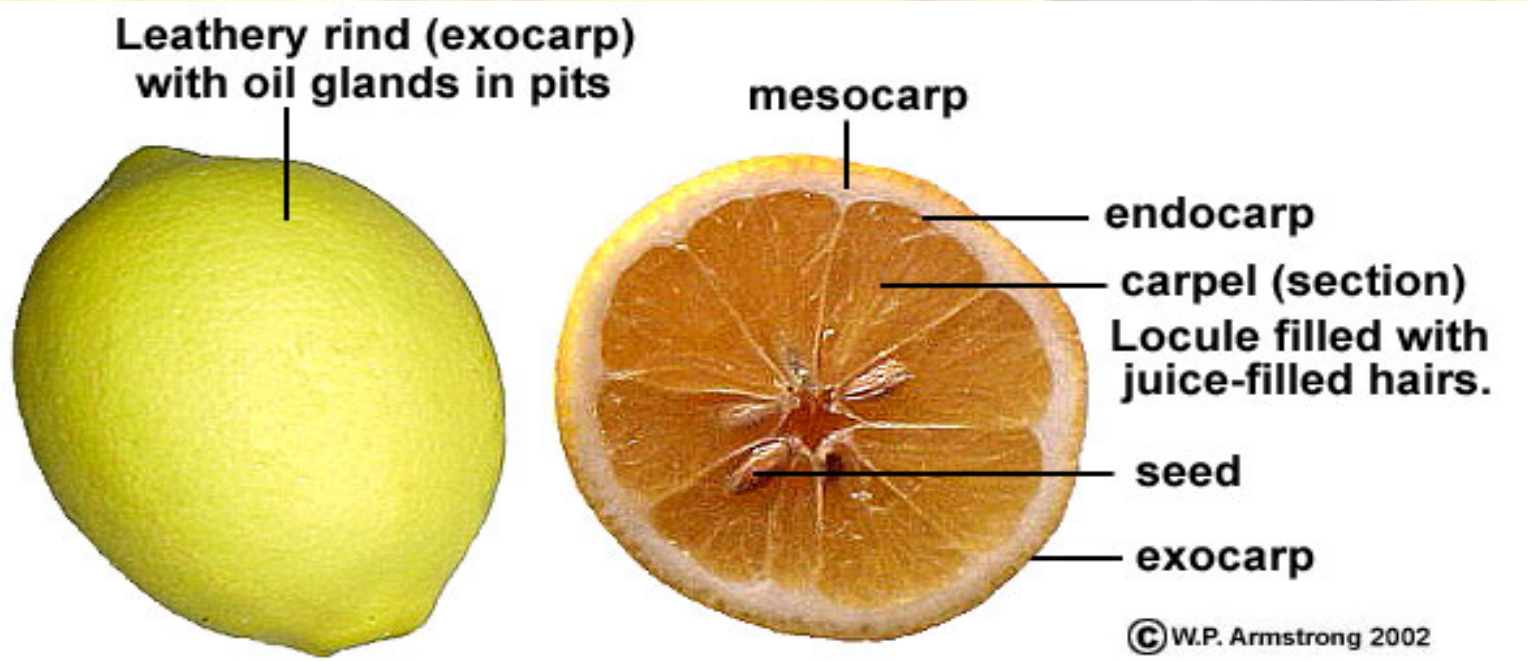
- ***Citrus aurantium*** *(Seville, Bergamot or Sour Orange) Ibrido fra pompelmo e mandarino*
  Il bergamotto è orginato in Cina dal 300 aC. Diffuso in Giappone nel 100 dC. Nel 100 aC, i semi sembrano raggiungere Roma. In Cina e nel Giappone solitamente non viene mangiato ma usato per: fare marmellata d'arance e buccia candita; produrre gli olii essenziali per saponi e profumi; aromatizzare il tè per mezzo dei germogli del fiore. Dal bergamotto si produce l'olio di neroli e l'essenza di bergamotto.
- ***Citrus sinensis*** *(commestibile, de Valencia) ibrido fra pompelmo e mandarino.*
  anche se provenendo dalla stessa specie, i genitori reali erano varietà differenti da quelli Citrus aurantium . Ci sono annotazioni libere del citrus sinensis in Cina soltanto dal 1100 ed in India dal 1300. Dal 1400 si è diffuso nel Mediterraneo. Da metà del 1600 in avanti, i colonizzatori europei lo hanno diffuso nelle regioni tropicali del mondo.
- ***Citrus limon*** *(limone)*
  Ibrido fra Citrus medica e citrus aurantifolia della calce.
  Originario probabilmente della Cina,viene utilizzato in gastronomia (bevande,condimento). L'olio essenziale dal limone è conosciuto come olio di cedro ed è usato come condimento nell'industria alimentare ed inoltre è usato in saponi, detersivi, profumi e in medicina.

- *Citrus limonia (Canton Lemon or Rangpur Lime) ibrido fra Mandarin Citrus reticulata e Lime Citrus aurantifolia.*
  Si sviluppa ampiamente come albero da giardino nel sud della cina e regioni tropicali.
- *Citrus paradisii (Grapefruit)*
  ibrido fra Pompelmo e Citrus sinensis Questa specie ibrida si pensa abbia avuto origine nelle Barbados nel 1750. Ulteriori varietà di pompelmo sono state sviluppate principalmente in Florida e nel Texas

Il limone produce fiori bianchi fragranti con cinque petali

Questo particolare fiore è detto "Pink Limonade"

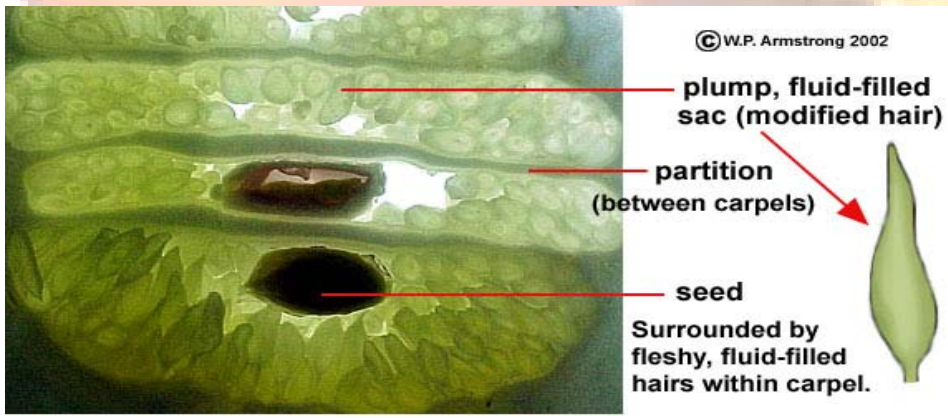
Il frutto detto Esperidio presenta una parte superficiale (epicarpo), liscio o rugoso colorato in verde giallo con depressioni contenenti cavità con essenza, un mesocarpo unito all'epi che forma la buccia e un endocarpo diviso in un certo numero di logge da setti radiali membranosi riempiti da cellule fusiformi allungate, col significato di peli trasformati, ripieni di succo più o meno acido che avvolge i semi, numerosi e con tegumento coriaceo.



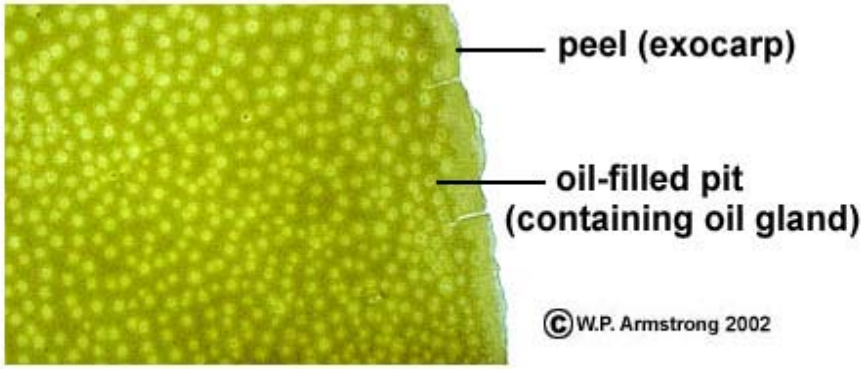
Hesperidium (berry with a leathery rind)
e.g. lemon (*Citrus lemon*)

Principali componenti

Nell'epicarpo è contenuta l'essenza incolore o giallo chiaro limpida, di odore esapore gradevole ed aromatico mescolanza di δ limonene, β fellantrene, canfene, pinene, citrale e sue aldeidi,citronellale; il mesocarpo contiene esperidina e limonina (glucosidi), l' endocarpo contiene invece ac.citrico, malico, tartarico, glucosio, pectine e mucillagini.



Magnified View Of The Sections (Carpels) Of An Orange



Magnified View Of The Surface Of A Lemon Peel

Il Mito

- *Il giallo è uno tra i colori più caldi, più espansivi. E' il colore degli dei. Il suono divino dei Tibetani, l'Om ha per qualificativo "zere" che vuol dire "dorato". La luce dell'oro diventa, in alcuni casi, una via di comunicazione a doppio senso, che fa da mediazione tra gli uomini e le entità superiori.*

- *Il giallo, d'altronde, ha anche un forte aspetto "terrestre" e trionfa sulla terra con le stagioni dell'estate e dell'autunno. L'ambivalenza tra divino e terreno entra a far parte anche nella mitologia greca: i frutti d'oro del Giardino delle Esperidi sono simbolo di amore e di concordia. Sono dei veri frutti d'amore perché Gaia, la Terra, li ha offerti a Zeus ed Era come dono di nozze.*

- *Secondo la mitologia greca, la dote di Giunone sposa a Giove, cosistette in alcuni alberelli i cui frutti erano meravigliosi pomi d'oro (arance e limoni) simbolo della fecondità e dell'amore. Giove, preoccupato che ladri invidiosi potessero privarlo di quel dono prezioso, li custodì in un meraviglioso giardino, sorvegliato dalle Ninfe Esperidi, mitiche fanciulle dall'amabile canto. Portare questi pomi d'oro fu una delle fatiche che Ercole dovette compiere.*

*Le **Esperidi,** figlie della Notte o, secondo miti più tardivi, di Atlante.*

Dimoravano nelle terre remote d'occidente, ed erano a guardia del giardino che da loro prendeva il nome, per conto di Era.
Tale luogo era associato al punto in cui il sole tramonta, con il regno dei morti, e certi miti vi pongono l'accesso dell'Ade.Non è escluso che le tre Esperidi fossero collegate al regno delle ombre, custodi dei frutti che davano l'immortalità.

Un po' di storia

- *Originario del nord dell'India il limone si diffuse ben presto in Cina e nell'Asia sud-occidentale,luogo in cui è possibile trovarne anche diciassette differenti specie selvatiche. La coltivazione del limone si estese poi alla Mesopotamia,dalla quale a loro volta gli schiavi ebrei,una volta liberati la introdussero in Palestina. Impressionati dalle caratteristiche del limone, lo inserirono in alcuni riti religiosi,diffondendolo fino al bacino del Mediterraneo.Il limone non fu apprezzato subito dai romani, probabilmente a causa del sapore acre e acido delle prime varietà e del suo uso se ne perdono le tracce fino alle invasioni arabe di Spagna e Italia Meridionale. Furono infatti gli arabi che lo diffusero nuovamente e gli stessi Crociati di ritorno dalla Palestina portarono alberelli di limone in patria, così da poter continuare a gustare il succo del frutto che li aveva dissetati durante le Guerre Sante.Vennero impiantati così i primi agrumeti che poi da Spagna e Sicilia si propagarono a tutte quelle zone, dotate di climi caldo-temperati.*

Ricerche storiche hanno appurato che la pianta di limone giunse in Campania nel I secolo A.C. portata dagli ebrei per i quali aveva un particolare valore rituale.

- *Nel 1951, durante gli scavi archeologici nella città di Pompei, venne alla luce una casa, detta poi "Casa del frutteto", sulle cui pareti vi erano dipinte varie piante da frutto tra le quali si distinguevano, in maniera nitida alcune piante di limone riconducibili a varietà oggi conosciute. Tuttavia vi è motivo di supporre che all'epoca le piante di limoni avevano uno scopo puramente ornamentale.*

- *Fu intorno all'anno Mille, quando la Repubblica di Amalfi raggiunse il suo massimo splendore, che il limone ebbe una diffusione sul territorio della Costa d'Amalfi. Dall'VIII al XIII secolo Amalfi intrattenne fiorenti commerci con l'Oriente Bizantino.Pietre preziose, stoffe, spezie e, non ultimi, agrumi da coltivare (PONSIRI, CEDRI, LIMONCELLI DE INDIA) furono sbarcati dalle stive delle navi della repubblica di Amalfi e diffusi sul territorio.*

- *È storicamente accertato che la ricetta originale del limoncello venne inventata dalla Scuola Salernitana, utilizzata sia come aperitico che come digestivo e depurativo.*

Usi del limone

- Sebbene molti frutti siano propizi a una buona salute, resta indiscutibile il fatto che il primo posto spetti al limone. E vero che dal punto di vista medico le opinioni riguardanti il limone sono andate da un estremo all'altro, da entusiastica approvazione a tenace condanna in blocco, basata su affermazioni quali: "limone decalcifica, rende tubercolotici e rovina lo stomaco";

- tuttavia, le ricerche e gli esperimenti personali ci hanno consentito di accertare il suo vero valore. Il limone costituisce uno dei migliori coadiuvanti della digestione a causa della reazione biliare che esso stimola. Favorisce anche la fissazione del calcio ed è fortemente raccomandato per dimagrire senza rischiare carenze nutritive. Il limone stimola, decongestiona e purifica il fegato. Inoltre, i sali potassici e il glucosio in esso contenuti tonificano il cuore.

Sintesi

- *Astringente, antiscorbuto, reidratante.*
- *Antidiarroico, digestivo, diaforetico.*
- *Antiinfiammatorio, antireumatico,antigottoso*
- *Ipotensivizzante, antidislipidemico,dimagrante*
- *Normalizzante il metabolismo*
- *Alcalinizante il sangue, depurativo, anticalcolotico renale e biliare.*
- *Utile in tutte le condizioni di acidosi.*
- *Controindicato nelle gravi insufficienze epatiche*

Un uso improprio

- *In caso di diarrea, non è certo questo il modo migliore di utilizzarlo*

Circeo, padre di famiglia vittima di un gioco erotico

Ricoverato con un limone nell'ano

SAN FELICE — Irreprensibile marito e padre di una giovane finisce in ospedale a causa di un limone...nell'ano. L'incredibile vicenda si è verificata nella ridente cittadina della provincia di Latina.

Protagonista un cinquantaseienne originario di Rieti ma residente al Circeo dove ha lavorato a lungo come bidello. L'uomo, nei giorni scorsi si è recato nella villa di un amico, situata a pochi chilometri dalla sua casa. Intorno alle 17 e 30 del pomeriggio, mentre si trastullava con giochi erotici «particolari» nella stanza da bagno, si è reso conto di avere nell'ano un limone che non riusciva ad estrarre. Il cinquantaseienne è stato colto dal panico. Ha tentato di estarre il frutto dalla cavità provocandosi delle lesioni ed alla fine è svenuto. Riavutosi, ha telefonato alla figlia chiedendole di trasportarlo in ospedale. Alla giovane ha raccontato di avere una occlusione intensinale causata dall'ingestione...di troppi fichi d'india. Immediato il ricovero all'ospedale di Terracina.

L'uomo non ha potuto fare a meno di raccontare ai sanitari la verità, chiedendo che nulla fosse detto alla sua famiglia, che certo non sapeva niente delle sue preferenze e stranezze sessuali.

Quattro giorni di ricovero, una notte passata con il tubicino di una flebo nel braccio ed alla fine il limone è fuoriuscito dalla sua sede innaturale.

L'uomo ha evitato di coinvolgere nella vicenda l'amico che lo aveva ospitato. «Ero solo, quel limone non so proprio come abbia fatto a finirmi dentro». Uscito dall'ospedale ha dovuto, presumibilmente, chiarire all'incredula famiglia la storia della falsa scorpacciata di fichi d'india.

www.ILMARSIKA.it

Alcune preparazioni

- *Le prime citazioni sull'uso del limone a scopo terapeutico risalgono alle opere di Teofrasto, l'allievo di Aristotele, che oggi viene considerato il fondatore della fitoterapia. Anche Plinio parlò del limone nei suoi trattati e lo prescrisse anche come antidoto contro alcuni veleni. L'Italia occupa il primo posto nella produzione mondiale di limoni, in Sicilia si ottiene il 90% del raccolto nazionale.*

- ***Alitosi:*** *preparate una tisana facendo macerare per 4 ore in acqua fredda il succo di limone con due cucchiai di semi di anice tritati. Fate gargarismi e risciacqui la mattina a digiuno, a mezzogiorno e la sera prima di andare a letto.*

  Emicrania: *applicate fette di limone sulle tempie.*

  Bocca e gengive: *lavate delle scorze di limone e masticatele per disinfettare la bocca e le gengive che presentano infiammazioni e ulcere.*

  Raffreddore: *lasciate in infusione in un litro di acqua due cucchiai di semi di lino e due limoni tagliati a metà per circa un ora, filtrate, spremete i limoni e aggiungetene il succo all'infuso, addolcite con miele. Bevetene più volte durante il giorno.*

  Nervosismo: *lasciate in infusione per circa un quarto d'ora mezza manciata di foglie secche di limone in un litro di acqua calda, filtrate e bevete nel corso della giornata due o tre tazze di tisana.*

  Verrucche: *fate macerare per 8 giorni la scorza di 2 limoni in aceto, utilizzate questo liquido per spennellare due volte al giorno le verrucche*

Un principio cinese

In medicina cinese il Citrus limonum è atto a correggere il "vuoto d'energia e di sangue". Mette fine alla stasi di Qi. E' da poco che si usa il macerato di scorza di giovani rami come anticoagulante e fluidificante del sangue. La sua azione anticoagulante è data dalla diminuzione dei livelli ematici di fibrinogeno. Può essere associato a diversi gemmoterapici ed essere così utile nelle emicranie o cefalee neuroeretistiche, nelle atonie digestive, nell'insonnia, nel singhiozzo, nei tic nervosi e nelle palpitazioni del soggetto aterosclerotico. Il macerato ha la capacità di veicolare i prodotti del catabolismo attraverso il rene, contrapponendosi così all'azione detta "idrogenoide" e di conseguenza all'imbibizione dei tessuti.

Limone: depurativo-disintossicante

- *Lo scopo principale della cura al succo di limone è di purificare, di sciogliere ed eliminare veleni accumulatisi in qualsiasi parte del corpo, di rimuovere vecchie scorie, normalizzare la secrezione, rinnovare i tessuti. In primo luogo viene purificato l'apparato digerente facilitandone la funzione insieme agli altri organi secretori come il: fegato e i reni. Nel corso di questo processo di purificazione vengono rigenerate le singole cellule del corpo mentre i tessuti malati , deperiti e induriti vengono decomposti ed eliminati. La pressione dei vasi sanguigni si normalizza favorendo il ripristino di una sana circolazione. Questo concatenamento di reazioni positive portano ad un ringiovanimento ed una elasticità indipendente all'età.*

Come assumere il limone

- *Nel caso di reumatismi, arteriosclerosi, gotta, dolori lombari, obesità, sciatica. La vecchia ricetta dei "dodici limoni" consiste nell'assumere esclusivamente il succo, partendo da ½ limone al mattino a digiuno allungandolo a piacere con acqua e zucchero fino ad arrivare a 12 limoni. Al 13° giorno decrescere, sino a ritornare al punto di partenza. Il ciclo va ripetuto 2 o 3 volte fino ai primi freddi autunnali. Per pranzo e cena assumere solo verdure. Riprendere poi lentamente i normali ritmi di alimentazione.*

- *Secondo alcuni autori, durante il periodo depurativo bisognerebbe nutrirsi solo di limoni e verdure, tale ciclo da ripetersi tre quattro volte all'anno.*
- *Nella nostra personale esperienza, il limone può essere aggiunto ad una dieta leggera e come adiuvante di un trattamento drenante.*
- *In 400 cc di acqua, riposata in vaso di coccio non smaltato per una notte, si aggiunga il succo di ½ limone di Sorrento premuto a mano senza altri aiuti. Bere a digiuno al mattino.*

Limone e Magia

- *L'incantesimo di Diana:*
  Al punto di mezzanotte
  un limone ho raccolto,
  l'ho raccolto nel giardino;
  ho raccolto un limone,
  un arancio e un mandarino,
  cogliendo queste cose,
  cogliendole io ho detto:
  Tu, o Regina del sole
  della luna e delle stelle,
  ti chiamo in mio aiuto
  e con quanta forza ho, a te scongiuro
  che una grazia tu mi voglia fare;
  tre cose ho raccolto nel giardino
  un limone, un arancio
  e un mandarino; una
  di queste cose per la mia fortuna
  voglio tenere e due lasciare;
  di questi oggetti di mano,
  e' quello che dovra' servirmi
  per la buona fortuna che dovra' restare,
  Regina delle stelle:
  fallo rimanere in mano!'

- *Un limone trafitto di spilli di differenti colori porta sempre fortuna. Se tu ricevi in dono un limone pieno di spilli di differenti colori, escluso il nero, significa che la tua vita sarà sempre felice, prospera e gioiosa. Ma se fra essi si trova qualche spillo nero, tu potrai avere fortuna e salute sebbene mescolate a travagli che però saranno di lieve conto*

Magia buffa

- *Vicinitas est mater discordiarum*

(contro vicini antipatici)

da recitare prima delle assemble di condominio

Acidi voi siete
e presto ve ne andrete,
col succo di limone
vi prenda un coccolone.

Alcuni versi

Co' fiori eterni, eterno il frutto dura E
mentre spunta l'un, l'altro matura

(limoni)

Torquato Tasso nel 16^ secolo

- *Quando un giorno da un malchiuso portone*
  tra gli alberi di una corte
  ci si mostrano i gialli dei limoni;
  e il gelo del cuore si sfa,
  e in petto ci scrosciano
  le loro canzoni
  le trombe d'oro della solarità.
  (I limoni, Eugenio Montale)

Conosci tu il paese dove fioriscono i limoni?
Nel verde fogliame splendono arance d'oro
Un vento lieve spira dal cielo azzurro
Tranquillo è il mirto, sereno l'alloro
Lo conosci tu bene?
Laggiù, laggiù
Vorrei con te, o mio amato, andare!

Johann Wolfgang Goethe

Acido limone

Profumo.

..di fiori…

Penetrante , vario..

Acida e dolce. Amata.

(Selene)

nel giardino dei limoni.

Frà Peppino da Trecchina

Tutti a Tavola

- Mousse al limone

Ingredienti: 3 grossi limoni non trattati ,50 gr. di zucchero 3 albumi,40 gr. di maizena 4 dl. di latte ,2 cucchiai di marmellata di albicocche mescolata a un cucchiaio di Curacao 4 ciliegine candite

Lavate e asciugate i limoni. Togliete la scorza (senza il bianco), mettetela in acqua fredda, cuocetela per 10 minuti e tritatela finissima.

In una terrina stemperate la maizena con il latte freddo, unite lo zucchero(tranne un cucchiaio) e mescolate, cuocete fino ad avere un composto denso ed omogeneo.

A questo punto fate intiepidire, unite il passato di scorza di limone e il succo filtrato, incorporate gli albumi montati a neve fermissima e lo zucchero messo da parte.

Distribuite in quattro coppe, mettetele in frigo per 2 ore.

Versate la marmellatasulla mousse, guarnite con una ciliegina e servite.

Risotto al limone

Ingredienti:(4 persone)

Riso g 280, mezza cipolla, grana padano grattato g 60

panna da montare g 90, 1/2 limone + la scorza grattata di un limone e mezzo,

basilico, brodo vegetale 750 cl. vino bianco (mezzo bicchiere),

burro grammi 50, 1/2 cucchiaio d'olio, sale, pepe

Tostate il riso con olio burro e cipolla tritata fine ed aggiungete mano mano che prosciuga il brodo vegetale necessario per portare a cottura ancora al dente.

Aggiungete la panna, il succo di limone, la scorza grattata di un l limone e mezzo(solo la scorza), il grana e mantecate.

A fuoco spento girate e e decorate con un ciuffo di basilico.

•

Aragosta al limone

1 Costa Sedano 1 Carota 1 Cipolla 1 Mazzetto Erbe Aromatiche 2 Foglie Alloro Sale 1 Bicchiere Vino Bianco 1 Aragosta Di 1200 G 50 G Burro Pepe Alcune Gocce Brandy 1 Bicchiere Panna 2 Tuorli D'uovo, 3limoni

Preparate un court-bouillon portando ad ebollizione, in una pentola, quattro litri di acqua con il sedano, la carota, la cipolla, il mazzetto di erbe aromatiche, l'alloro (il tutto ben pulito e lavato), il sale e il vino. Fate cuocere l'aragosta per 30 minuti circa.

Estraetene la polpa, a freddo Tagliatela a medaglioni. Adagiate questi ultimi in un tegame con il burro già fuso, spolverizzateli con una presina di sale e un pizzico di pepe, spruzzateli con qualche goccia di brandy e lasciateli cuocere a fuoco dolcissimo per 10 minuti; unite la panna, i tuorli e il succo di due limoni e fate rapprendere l'intingolo. Sistemate l'aragosta sul piatto da portata, sovrapponendo leggermente i medaglioni irroratela con il sughetto, decoratela con il limone rimasto e servitela subito.

Crostata al limone

250 g di farina, 80 g di zucchero,2 tuorli,125 g di burro, sale .per la crema 8 limoni,100 g di zucchero,5 tuorli,burro.

- Impastare velocemente la farina con i tuorli delle uova, il burro fuso, lo zucchero e un pizzico di sale.

Per la crema sbattere i tuorli con lo zucchero ed incorporare il burro morbido a pezzetti ed il succo filtrato dei limoni.

Stendere la pasta, foderare con essa una tortiera apribile imburrata e riempire l'involucro con la crema di limone.

Cuocere la crostata in forno a 180°C per 40', sfornarla e servirla fredda.

- *Macedonia agli agrumi: ingredienti per 4 persone - 2 pompelmi gialli - 2 pompelmi rosa - 2 limoni - 3 arance - 4 cucchiai di zucchero. Sbucciate i pompelmi eliminando anche la pellicina bianca, divideteli a spicchio, pelateli al vivo e metteteli in una terrina. Sbucciate al vivo i limoni,*
- *tagliateli a fettine e uniteli ai pompelmi, cospargete il tutto con 2 cucchiai di zucchero e lasciate macerare per qualche minuto. Spremete le arance, filtrate il succo e versatelo sulla macedonia, unite lo zucchero rimasto e mettete in frigo per 30 minuti prima di servire*