

Il bergamotto: proprietà e benefici



Il Bergamotto o *Citrus bergamia*, appartenente alla famiglia delle Rutaceae, è un agrume dalla buccia di colore giallo, derivato forse dal limone o dall'arancio amaro – su questi i botanici sono ancora incerti. L'albero fa parte dei sempreverdi ed è alto circa 3/4 metri, con fiori bianchi e molto profumati, e le foglie lucide e carnose.

Il bergamotto è un frutto ricco di vitamine A, C e vitamine del gruppo B, terpeni ed è una fonte importante di flavonoidi, sostanze antiossidanti che aiutano l'organismo a rimanere in salute. Proprio grazie alla sua composizione è ricco di benefici e trova diversi impieghi sotto forma di olio essenziale:

- cura stati ansiosi ed è antidepressivo: l'olio concilia il sonno, combattendo l'insonnia ed elimina blocchi emotivi o psicologici, riportando serenità. Bastano poche gocce nell'apposito diffusore o nella vaschetta dell'acqua dei termosifoni. Si può usare benissimo anche come deodorante naturale o profumatore per l'ambiente;
- effetto balsamico per le vie respiratorie, poiché ha effetto antisettico e antibatterico. Si impiega insieme al bicarbonato per fare i suffumigi, dona così sollievo a naso e gola oltre a disinfettare ed eliminare virus e batteri;
- ottimo contro l'alitosi per fare i gargarismi;
- antimicotico, viene utilizzato sulle unghie o per lavande vaginali naturali per combattere candida, leucorrea e cistite;

- antisettico, come tutti gli olii essenziali se applicato sulla pelle, previa diluizione, svolge una potente azione antibatterica e disinfettante, in caso di ascessi e acne;
- cicatrizzante, ottimo per la pelle impura, utilizzato per la preparazione di creme specifiche;
- riattiva la circolazione per le sue virtù riscaldanti, è ottimo quindi come anticellulite per un massaggio, o si può aggiungere all'acqua della vasca e viene poi tamponato con una spugna sulla pelle;
- antiforfora e anticaduta, bastano poche gocce aggiunte allo shampoo;
- coliche, infezioni e parassitosi intestinali oltre che nelle digestioni difficili;
- riduce il colesterolo.



Proprietà e benefici del bergamotto sono stati messi in evidenza anche da studi condotti dai ricercatori dell'Università di Tor Vergata.

L'olio essenziale di bergamotto, ricavato essenzialmente dalla buccia, come abbiamo visto è utilizzato particolarmente per uso esterno e nel settore cosmetico per creme e profumi, anche se non mancano gli usi culinari.

Il bergamotto non ha un gusto molto gradevole quindi viene consumato poco come frutto fresco, ma più spesso spremuto con altri frutti e con aggiunta di dolcificante, o ancora sotto forma di confetture o marmellata. Queste ultime sono ottime per farcire dolci e biscotti o da spalmare sul pane per colazione. Non mancano poi i canditi di bergamotto, utilizzati nei dolci, granite e gelati.

Viene utilizzato altresì a fettine in aggiunta a infusi e tè al posto del limone o ancora per la creazione del liquore al bergamotto.

Nelle ricette salate può essere usato sotto forma di olio: si sbuccia e si mette a macerare la buccia in un quarto di litro d'olio extra vergine d'oliva per un mese, in un barattolo chiuso conservato al buio; prima di utilizzarlo va filtrato. L'olio ottenuto può essere usato per condire insalate, pesce e pasta.

Il bergamotto è formato per circa l'80% di acqua e come abbiamo visto è ricco di vitamine come quella A, C e quelle del gruppo B. Fonte importante di flavonoidi, contiene anche acido citrico, zuccheri, proteine, fibre alimentari, pectine e fosfati. Tra i minerali dominano il sodio, il potassio, il magnesio e il calcio.

Dieci di gocce di olio essenziale di bergamotto contengono circa 40 kcal.

Controindicazioni

Il bergamotto contiene sostanze fototossiche, ovvero sostanze che reagiscono negativamente alla luce. L'uso di olio essenziale o creme con presenza di bergamotto è pertanto sconsigliato se si pensa di esporsi poi alla luce del sole, in quanto potrebbero verificarsi macchie cutanee e bruciature.

Uno degli effetti collaterali di un consumo eccessivo potrebbe essere l'acidità intestinale, provocata dalla presenza di acido citrico, contenuto in tutti gli agrumi. Sconsigliato quindi il consumo a chi soffre di gastriti e infiammazioni intestinali.

L'uso dell'olio essenziale di bergamotto è sconsigliato a donne in gravidanza e in allattamento.

Storia

Curiosità: una leggenda racconta che il moro di Spagna vendette un ramo di bergamotto, per diciotto scudi, ai signori Valentino di Reggio (in Calabria). Furono poi i nobili signori ad innestare il bergamotto su un arancio amaro di un loro possedimento ed è così che il bergamotto è divenuto ora una coltivazione calabrese.

Altre leggende lo vedono originario delle isole Canarie, da cui sarebbe stato importato per opera di Cristoforo Colombo, altre fonti propendono per Cina, Grecia, o dalla città di Berga in Spagna.

In merito invece allo sviluppo della produzione del profumo si deve a Gian Maria Farina, emigrante italiano, che nel 1704 avviò nella città di Colonia, la produzione dell'"Acqua di Colonia".

Qualunque sia la sua storia o l'etimologia del suo nome, l'olio essenziale di bergamotto, si usa fin dai tempi più antichi nella medicina popolare, per la cura di febbre, inclusa la malaria, e per i parassiti intestinali.

L'olio essenziale di bergamotto si trova in erboristeria e in farmacia, il frutto fresco è di più difficile reperibilità se non nelle fiere o in negozi dove vendono prodotti tipici calabresi. Fare attenzione durante l'acquisto che sia olio essenziale di bergamotto puro e non diluito e soprattutto che sia essenza naturale al 100% per uso anche interno.