Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Grapefruit e pompelmo – qual è la differenza?

Lun 06/03/2017 - 15:58

A volte, al pompelmo viene dato il nome di “grapefruit”. In realtà non si tratta dello stesso frutto. Il pompelmo è una specie a sé di frutto, mentre la grapefruit è un incrocio spontaneo tra pompelmo ed arancia.

Il pompelmo è originario del sud-est asiatico. Di solito è tondo, ma può avere anche una forma a pera, è verde-giallo e raggiunge un peso fino a 2 kg ed un diametro fino a 30 cm. Pompelmi veri non sono facili da trovare nei nostri negozi.

La grapefruit è stata scoperta agli inizi del 18° secolo sull'isola di Barbados. Oggi viene coltivata nelle regioni tropicali, subtropicali di tutto il mondo e nelle zone mediterranee. Il suo nome - tradotto: "frutto d'uva" - ci indica che i frutti crescono sull'albero in densi grappoli. Le grapefruit sono più leggere e più piccole rispetto ai pompelmi. La pelle è liscia e di colore giallo chiaro fino a ad un rosso/giallo.

Entrambi i frutti sono ricchi di vitamina C e hanno un sapore aspro con note amare. Il sapore amaro deriva dalla sostanza vegetale denominata naringina, che ha un effetto antiossidante. Per mangiare la grapefruit viene, in genere, dimezzata e mangiata con il cucchiaio, eventualmente con l'aggiunta di zucchero. I frutti di colore rosa sono meno aspri e più dolci di quelli gialli.

Le sostanze amare della grapefruit possono avere effetti collaterali nell'assunzione di farmaci. Persone che assumono farmaci faranno bene a tenere conto di questo fatto.