

# bergamotto



Il bergamotto è l'oro verde di Calabria: il 90% della produzione mondiale si concentra in 150 chilometri sulla costa jonica regina. Dalla buccia verde oro, ha una fragranza sublime e una polpa dal succo deciso. Ormai sono diverse le ricerche che dimostrano come gli estratti di questo frutto siano capaci di abbassare colesterolo e trigliceridi. Molti lo bevono regolarmente anche per le sue proprietà salutari. Infatti, è un potente alleato della salute degli occhi, della pelle e rafforza il sistema immunitario.

gennaio febbraio marzo aprile maggio giugno luglio agosto settembre ottobre novembre dicembre

**Nome botanico:** Citrus Bergamia

**Varietà:** Femminello o Fantastico

**Metodo di produzione:** agricoltura biologica

**Certificazioni Azienda:** Biologica 848/18, BioSuisse, Global Gap, IFS Food.

**Periodo di raccolta/disponibilità:** dal 15 novembre al 15 gennaio

**Valori nutrizionali:** Energia 175 KJ = 42 Kcal; Grassi 0,25 g; di cui acidi grassi saturi 0,03; Carboidrati 10,7 g; di cui zuccheri 8,48 g; fibre 1,4 g; Proteine 0,65; Sodio 2 mg; Vitamina C 26 mg; Vitamina A 8,2 mg; Potassio 133 mg.