La limonata di Charles

Con l’arrivo del caldo afoso e umido il nostro corpo necessita di tanti liquidi e sali minerali nonché zucchero. Ed ecco che una buona e rinfrescante “limonata” è proprio quello che ci vuole. La ricetta che vi propongo è semplicissima e per alcuni di voi potrebbe risultare perfino banale, ma è l’ideale per rinfrescare e idratare il nostro organismo. Ho voluto revisionare la ricetta tradizionale per creare una limonata ancor più buona e ricca, e con l’aggiunta delle foglioline di menta la rende davvero unica e dissetante.

Inoltre un buon bicchiere di limonata alla mattina appena alzati fa più che bene. Di seguito trovate i benefici nell’iniziare la giornata con il limone:

1. Rafforza il sistema immunitario: i limoni sono ricchi di vitamina C e di potassio;
2. Bilancia il PH: bere acqua di limone ogni giorno riduce l’acidità totale del vostro corpo. Il limone è uno degli alimenti più alcalini. Sì, il limone ha acido citrico, ma non crea acidità nel corpo una volta metabolizzato.
3. Aiuta la perdita di peso: i limoni sono ricchi di fibre di pectina, che aiutano a combattere la fame. È stato anche dimostrato che le persone che hanno una dieta più alcalina perdono peso più velocemente.
4. Aiuta la digestione: incoraggia il fegato a produrre la bile, che è un acido che è richiesto per la digestione. Riduce il bruciore di stomaco e la costipazione.
5. È un diuretico: limoni aumentano il tasso di minzione nel corpo, che aiuta a purificare (per esempio le tossine)
6. Pulire la pelle: il componente di vitamina C aiuta a diminuire le rughe e imperfezioni.
7. Rinfresca l’alito: non solo questo, ma può aiutare ad alleviare il dolore e gengiviti. L’acido citrico può erodere lo smalto dei denti, quindi questo deve essere

controllato molto bene. Consigliamo quindi di risciacquare a fondo con acqua dopo averlo bevuto o di lavare i denti.

8. Allevia i problemi respiratori: acqua calda limone aiuta a sbarazzarsi di infezioni polmonari e fermare la fastidiosa tosse.
9. Aiuta contro la disidratazione: una tazza di acqua e limone al mattino previene la disidratazione e la cosiddetta fatica cronica o fatica surrenale.
10. E’ un valido aiuto a eliminare il caffè: dopo aver preso un bicchiere di limonata, la maggior parte delle persone affermano che non hanno alcun desiderio di caffè al mattino.

Ma veniamo dunque alla ricetta:

Ingredienti

- 5 limoni medi (non trattati)
- 1 litro di acqua
- 250 grammi di zucchero semolato
- foglie di menta

Procedimento

Per prima cosa portate a bollore l’acqua con lo zucchero fino al suo completo scioglimento. Lasciate intiepidire lo sciroppo d’acqua e zucchero.

Tagliate in due i limoni e spremeteli ottenendone il succo. Filtrate il succo con un passino per eliminare la polpa e i semi.

Aggiungete il succo dei limoni allo sciroppo e mescolate. Versate la limonata così ottenuta in una brocca capiente ed aggiungete qualche foglia di menta. Ponete la brocca in frigorifero per circa 6 ore. Trascorso quel tempo togliete le foglie di menta che avevate lasciato nella brocca.

Prima di servirla potete aggiungere del ghiaccio, una fettina di limone e qualche nuova fogliolina di menta che ne intensificherà il sapore.

Charles