

Cucina sana**HAI MAI PROVATO
LE FOGLIE
DI COMBAVA?**

Sono lunghe fino a 12 centimetri e trovano largo impiego nella cucina tradizionale asiatica, dove vengono utilizzate come una spezia. Tra i piatti più famosi, la *Tom Yam*, una zuppa thailandese a base di pesce, dal gusto agro e piccante, abbondantemente insaporita con foglie di Combava. Questa pianta (*Citrus hystrix*), chiamata anche kaffir lime, makrut lime o Mauritius papeda, è un agrume nativo dell'Asia tropicale. Viene coltivata molto nel sud-est asiatico, ma è diffusa anche in Francia e, da poco, persino in Italia, in particolare in Toscana e in Sicilia. Alle foglie, non solo da mangiare, è dedicata *Floracult* (floracult.com), manifestazione che promuove l'ecosostenibilità, in programma a Roma da venerdì 21 a domenica 23 aprile ai Casali del Pino, azienda agricola biologica nel cuore del Parco di Veio. Qui potrai vedere e assaggiare quelle supersalutari di Combava.

«Contengono composti in grado di inibire la crescita di cellule tumorali», spiega Roberta Martinoli, medico dietologo con laurea anche in agronomia. «I loro numerosi effetti terapeutici dipendono dai flavonoidi (cianidina, miricetina, quercitina, luteolina), alcuni dei quali hanno uno spiccato effetto antinfiammatorio e antiossidante, oltre che antineoplastico». **R.P.**

