

Lime

Il **lime**, o limetta, è un agrume ibrido di origine asiatica, conosciuto soprattutto per il suo sapore meno agro del limone e per la sua scorza ricca di olii essenziali che lo rende molto apprezzato anche in cosmetica. La limetta è un albero di 4-5 metri di altezza. I frutti sono piccoli, ovali o rotondi, dalla buccia sottile. Il colore verde della sua buccia non deve inganare, perché infatti indica che è giunto a maturazione, mentre quando è troppo maturo diventa giallo.

È molto ricco in potassio, calcio e fosforo. Molte delle proprietà del lime derivano dagli antiossidanti di cui è ricco: Vitamina C, Vitamina E, polifenoli e terpeni che proteggono il cuore, riducono il colesterolo e i trigliceridi. Gli antiossidanti combattono i radicali liberi con un effetto antitumorale.