



# Miyagawa

**Nome:** Miyagawa

**Nome scientifico:** *Citrus unshiu*

**Famiglia:** Rutacee - Agrumi

**Origine:** Cina e Giappone, ma anche Sicilia, Calabria

**Periodo:** settembre-ottobre

**Colore:** buccia gialla o verde intenso e polpa arancione

**Forma:** tondeggiante, leggermente schiacciata all'estremità superiore e inferiore

**Gusto:** dolce con leggere note amare di pompelmo

**Uso in cucina:** dolci, marmellate, composte

**Proprietà principali:** antiossidante, ricco di vitamina C

Come tutti gli agrumi, il mandarino Satsuma Miyagawa è **ricco di vitamina C**, povero di proteine e grassi, ricco di potassio e altri sali minerali quali calcio, fosforo. Possiede dunque importanti **proprietà vitaminizzanti e diuretiche**.

Grazie all'elevato contenuto di vitamina C, questo mandarino è un perfetto **antiossidante naturale** per l'organismo umano, ma non solo; i sali minerali aiutano a conciliare meglio il sonno, agendo sul sistema nervoso.

La buccia, inoltre, ha notevoli proprietà terapeutiche: il *limonane* (principio antiossidante) **ritarda l'invecchiamento della pelle e combatte la ritenzione idrica**. Il miyagawa risulta indicato poi per il benessere dell'intestino in diete dimagranti perché **favorisce la digestione**. Secondo alcuni studi scientifici, infine, il mandarino avrebbe **proprietà antitumorali** e sarebbe in grado di proteggere il cuore: si consiglia dunque di bere un bicchiere di succo al giorno.

## Il frutto Miyagawa fa bene perché...

- è **ricco di vitamina C** ma **povero di grassi**
- possiede proprietà diuretiche
- **aiuta a conciliare il sonno**
- ha un effetto benefico sul sistema nervoso
- è un **antiossidante naturale**
- ritarda l'invecchiamento della pelle
- **combatte la ritenzione idrica e la cellulite**
- possiede proprietà antitumorali
- **favorisce la digestione**