

El limón



Fruta cítrica que florece en los limoneros del Mediterráneo aportando salud y un sabor delicioso a muchísimos platos.

Existe en torno a los limones una profunda tradición cultural que los hacen excelentes acompañantes de ensaladas, arroces, pescados, deliciosos postres... sacando partido a su acidez y muy notables propiedades para la salud. También es eficaz para dietas de adelgazamiento.



PROPIEDADES / SALUD

Los limones contienen:

- Vitaminas: muy rico en C; en menor cantidad: A, E, y grupo B.
- Minerales: altas dosis de potasio, magnesio, calcio y fósforo, y también de cobre, zinc, hierro y manganeso
Se le han venido atribuyendo notables propiedades curativas: beneficioso para la circulación (reducción presión arterial) ayuda a la digestión, blanqueador, astringente, y por su alto contenido en vitamina C ayuda prevenir resfriados y a fortalecer nuestro sistema inmunológico.
Es estimulante para las funciones del páncreas y del hígado. Se utiliza en muchos remedios caseros: gárgaras para el alivio del dolor de garganta, úlceras de boca y gingivitis, Actúa contra las grasas por este motivo es un ingrediente frecuente de las dietas y curas de adelgazamiento e incluso de muchos detergentes.

Artículos de interés:

- Dieta para adelgazar: savia y limón Reseña del libro - método de una excelente dieta para adelgazar rápidamente y sin muchos de los problemas asociados.

VARIETADES / TEMPORADA

Importado de la China en el siglo XII se extiende por todo el mundo y muy especialmente por el Mediterráneo. La provincia de Murcia y el sur de Alicante producen unos excelentes limones con variedades de todo tipo.

Algunas variedades más cultivadas son: *Fino* o *Mesero* y la variedad *Berna*. Otra variedad cultivada es la *Eureka* (*Cuatro Estaciones*)

No siempre los más hermosos limones son los preferibles... Comparar cantidad y calidad del zumo de los diferentes tipos de limones ... y los precios puede ser muy recomendable.

El árbol florece todo el año. Por su época de maduración las variedades se las clasifican en tempranas (otoño), intermedias (principio de invierno) y tardías (principio de primavera).

En América Latina, por ejemplo México, es más pequeño, de color verde y más ácido. Al europeo se le llama "limón dulce".

FORMA DE COCINAR

Pocos platos no lo admitirán y muchos se lo agradecerán. Beber un vaso de agua con una rodaja de limón ya la hace mucho más agradable.

Es un elemento básico de la decoración de la cocina mediterránea.

No deje de cortarlo en mitades para acompañar los arroces, pescados o de añadir unas gotas en las ensaladas, verduras a la plancha, insustituible con lagunas de ellas, por ejemplo las alcachofas... Permite una mejor digestión si se le introduce en las carnes y el los arroces más pesados.

