

## Frutas cítricas

ISMAEL DÍAZ YUBERO



### Ricardo Llácer e Hijos

Algemesí (VALENCIA) [1940]. Papel litografiado. 22 x 24.

■ Este cartel, que se utilizaba también para cerrar y cubrir las cajas de naranjas por su parte superior, es de la década de los cuarenta (litografía, vestido de la señorita, peinado con bucles, papel barnizado, etc.), era una de las marcas, "Ilusión", con que el productor Ricardo Llácer e Hijos comercializaba una de sus variedades de naranjas, tanto en sus ventas en España como en el exterior. Hay otros casos del mismo productor que, sin embargo, sí se utilizaron como carteles para colocarse en paredes y tiendas, como el de un pato con sombrero y un conejo columpiándose, o los mismos personajes en un carro de juguete.

**L**os cítricos proceden de pequeños árboles, o grandes arbustos, de hoja perenne, de la familia de las rutáceas, que producen flores muy olorosas y frutas muy sabrosas, aromáticas y refrescantes, que son muy ricas en ácido cítrico, que les proporcionan un característico sabor, aunque con muy variadas intensidades y matices debidos a la amplia diversidad de especies y a la inmensa obtención de variedades que se ha conseguido.

Cuenta la leyenda que en las proximidades del monte Atlas, en el Olimpo en donde habitaban los dioses, estaba situado el más maravilloso de los jardines, en donde las naranjas, llamadas "manzanas de oro", perfumaban tan privilegiado lugar. Es difícil fijar el momento en el que sus frutos llegaron a la humanidad, porque los estudiosos no se ponen de acuerdo, aunque parece que ya se

disfrutaba de ellos hace unos seis mil años y que hace unos cuatro mil eran ofrecidos a Tayun, emperador chino, envueltos en pañuelos de seda bordados, pero lo que sí es seguro es que cuatrocientos años antes de Cristo, cuando Alejandro Magno llegó a regiones que hoy pertenecen a la India, encontró una fruta denominada "narangh" que significa "veneno de elefantes" porque cuando estos animales pasaban por un lugar en el que se producían, comían tantas que les provocaban unos trastornos digestivos tan intensos que los causaba la muerte.

### HISTORIA DE LOS CÍTRICOS

Pocos años después empezaron a cultivarse en Roma como planta ornamental, seguramente porque su calidad gustativa era bastante defi-

ciente, pero nuevos viajes hacia Oriente con motivos comerciales o conquistadores, como las Cruzadas, hicieron posible descubrir que los cítricos abundaban en una zona muy extensa, que todavía fue más amplia cuando se descubrió que también había en zonas tropicales y subtropicales de Asia, como el Archipiélago Malayo o Filipinas, que también se producían en áreas cercanas a los desiertos de Arabia y que llegaban hasta zonas frías, como las proximidades del Himalaya. En resumen, que su área originaria es muy amplia y esto, unido a la posibilidad de hibridaciones y la facilidad de adaptarse a muy variados terrenos, ha hecho posible una gran diversidad de frutas, incrementadas últimamente por la obtención de otros cultivares, recurriendo a técnicas genéticas, que están haciendo posible que de cuando en cuando aparezcan en el mercado nuevas especies o variedades comerciales.

**Red Disc**

*Simat de Valldigne (VALENCIA) [1930].  
Papel litografiado. 40,3 x 28,8.*

■ Ejemplo clásico de publicidad es este cartel, que se dirige al público internacional, y por eso se redactó en inglés, y más concretamente para Gran Bretaña, destino tradicionalmente receptor de las naranjas valencianas (en este caso cultivadas en Simat de Valldigna), cuyo importador aparece impreso en el cartel, en el mercado de Covent Garden.

Como estrategia publicitaria era bastante moderna. Su eslogan, "Insista siempre en RED DISC", era breve y claro. El icono y nombre de las naranjas, "Círculo rojo", era también fácil de recordar y resumir como diferenciador de otros nombres y, por último, por si a los clientes se les olvidaba, "en cada fruto está grabado" el nombre dentro de un rectángulo, RED DISC.

En el conjunto, la imagen del círculo rojo dentro de una mancha azul, el montón de varias naranjas y unas flores de azahar en primer plano configuran una estampa bastante atrayente.

Su historia española comienza con la introducción por los romanos de variedades ornamentales, seleccionadas por los árabes, que las hicieron comestibles, aunque su cultivo continuó siendo limitado, casi siempre en huertos familiares de Andalucía y Levante descritos en documentos de Alonso de Herrera, Escolano o Cabanilles, que se refieren a árboles diseminados o en linderos de fincas, pero las plantaciones regulares con fines comerciales no comenzaron hasta principios del siglo XVIII.

Vila-real en Castellón y Carcaixent en Valencia se disputan el honor de ser la cuna de la citricultura regular española, que explotó con las exportaciones a Europa que datan de finales del siglo XIX, aunque bastantes años antes ya las habíamos llevado a América, en donde se difundieron por las amplias zonas templadas del continente.

Hoy somos un importante productor de cítricos, sobre todo de naranja, aunque están por delante de nosotros China, Brasil, Esta-



**MERCAIRUÑA**  
PUESTOS 7, 9 Y 11

TEL Y FAX 948 307 608

31095 PAMPLONA  
(NAVARRA)

[zudaireolmo@terra.es](mailto:zudaireolmo@terra.es)

dos Unidos y algunos años México, aunque lo que cada vez está más claro es que somos los que producimos mejor calidad, porque nuestras técnicas de cultivo, los suelos y un clima que permite una uniformidad extraordinaria en maduración y coloración, hacen posible que especialmente la naranja sea excepcional, y por eso nuestras frutas llegan a mercados tan significados como Estados Unidos o Japón.

## NARANJAS

Es nuestra fruta por excelencia, la más prestigiada y la que tiene unos mercados más consolidados, aunque cada vez tiene una competencia mayor de otras frutas, que proceden de lejanos países. En nuestro mercado, que es fundamentalmente el europeo, el elevado nivel de vida tiende a diversificar el consumo pero todavía, y seguramente por muchos años, la naranja española tiene una muy buena y merecida imagen. Llega en invierno, aunque su ciclo es cada vez más amplio y nos aporta las vitaminas que nos hacen más resistentes a las afecciones respiratorias. La natu-

raleza, que es sabia, nos proporciona esta fruta en los meses fríos, precisamente cuando los frecuentes catarros hacen mayor la necesidad de esta vitamina. No habría estado mal que la naturaleza, además de sabia, hubiese sido un poco más generosa y nos proporcionase la naranja también en verano, porque entre todas las frutas es la más refrescante. Linus Pauling nació a principios del siglo pasado en Oregón, se dedicó siempre a la investigación médica y a la prevención de enfermedades mediante medicinas o con alimentos ricos en componentes favorables. Tiene el privilegio de haber recibido dos veces el Premio Nobel, el de Medicina y el de la Paz, y por acciones tan diferentes como la investigación de la naturaleza de los enlaces químicos y por su campaña, respaldada por diez mil científicos, en contra de las pruebas nucleares. Ambos fueron merecidos y poco discutidos, pero en 1970 publicó dos trabajos, titulados "Vitamina C y resfriado común" y "Cáncer y vitamina C", que dieron lugar a una importante polémica en el mundo científico, pero como es lógico y tratándose de un científico de una excepcional categoría sus teorías triunfaron y fueron reconocidas.

Aunque la vitamina C está presente en muchas frutas, la naranja es la fuente más frecuente y por eso en ella basó Pauling el modelo de comparación, con las vitaminas obtenidas por síntesis.

Después se han hecho muchos trabajos de investigación y se han contrastado los efectos positivos en la prevención de la aterosclerosis, su influencia en la formación de colágeno, en la síntesis de la carnitina, en la absorción del hierro en el metabolismo de los aminoácidos, en la formación de algunas hormonas y en las reacciones inmunitarias. Se han descubierto sus efectos antioxidantes que prolongan la vida de las células y otras cuantas acciones más que harían excesivamente larga la lista de los beneficios que proporciona a nuestro organismo.

Además de vitamina C, la naranja es muy rica en tiamina, riboflavina, ácidos pantoténico y fólico, niacina, biotina, inositol, y en algunos minerales como sodio, potasio, hierro, calcio y fósforo, lo que hace que sea la pildora más bonita y sabrosa de todas las que se puedan producir y además tiene otras ventajas, como la presencia de polifenoles, de importantes efectos antioxidantes frente a los radicales

## LOS REFRANES DE LOS CÍTRICOS

**E**s curiosa la abundancia de refranes que aluden a las cualidades dietéticas y nutricionales de los cítricos, casi siempre relacionados con su constatada influencia positiva en la salud de quien las ingiere.

**"Ten un naranjo en tu corral y tendrás botica para ti y tu vecindad"**. Alude a las virtudes curativas que pueden encontrarse en la naranja. Todo parece indicar que se concretan en la influencia que como consecuencia de la riqueza en vitamina C tiene sobre los resfriados y catarros, pero es posible que también se refiera a los efectos positivos en el aparato digestivo. Algunos autores creen que las virtudes curativas se extienden también a las flores por los efectos positivos de las tisanas elaboradas con el azahar e incluso a las hojas, con las que también se hacen infusiones. Por otra parte también alude a la generosidad productiva del árbol que proporciona cosechas abundantes, lo que permite abastecer a la vecindad.

**"La naranja y el limón lo que den sin estrujón"**. Cuando obtenemos el zumo de estas frutas es conveniente no exprimir demasiado, porque si lo hacemos vamos a encontrar un sabor final amargo, que es debi-

do a componentes de la cáscara, que en principio se identificaron como limoneno y que estudios posteriores han confirmado la existencia de diversos principios activos, entre los que el limoneno es uno más, que tiene la particularidad de un intenso sabor amargo y que cuando se oxida, tiene efectos tóxicos. Se extrae por sus propiedades aromáticas y porque recientes investigaciones han confirmado que tiene efectos positivos frente al crecimiento tumoral en animales de laboratorio.

**"Ajo, cebolla y limón, y déjate de inyección"**. Vuelve a hacer referencia a los efectos preventivos contra diferentes problemas de salud y aunque esta es una versión bastante conocida hay algunas otras que inciden en el mismo concepto, como por ejemplo: "unos cascos de naranjas en ayunas la bilis arreglan y al estómago ayudan". Es cierto que no debemos confiar en la actualidad en los efectos curativos de los alimentos, pero no es menos cierto que el consumo racional de ellos, y concretamente de los cítricos, tiene efectos muy positivos en una alimentación sana preventiva que evita muy variados problemas de salud. ■



#### Ori-Ol

VALENCIA. Estudios Payá [1950]. Cartulina offset. 48 x 33.

■ El producto que aquí se anuncia en un cartel impreso en cartulina no es de una naranja propiamente dicha, sino de un insecticida que iba a evitar precisamente que la fruta cogiese enfermedades y plagas, para que así tuviese "garantía de frutos sanos y abundantes".

El dibujo es plenamente valenciano, y de tono muy agradable: playa y mar al fondo, frondoso naranjo lleno de frutos, y niño sonriente tumbado debajo de él y pelando uno de estos cítricos y comiéndoselo. Lo diseñaron los Estudios Payá.

Por su sombrero de paja y, sobre todo, por las alpagatas de esparto, cintas y dedos descubiertos, se puede estimar la fecha del cartel en la década de 1950 aproximadamente.

libres, y aportar pocas calorías, que proceden casi solo de azúcares, muy fácilmente digeribles, porque el contenido en grasas y proteínas es solamente vestigial. Puede consumirse en directo, simplemente pelada, en zumo y en ese caso es recomendable que esté recién exprimida, para evitar que se oxiden sus componentes y que se forme limonina, que tiene un toque amargo que disminuye su calidad. También es muy agradable preparada con azúcar y en su caso con algún licor, en mermeladas o en dulces. Además puede formar parte de muchos platos, algunos clásicos como el remojón granadino, o la sopa morisca que se hace con rodajas de

naranja cortadas muy finas y maceradas en un buen aceite de oliva, preferiblemente picual, cebolla y aceitunas negras; o la llamada "sopa de perro" que ensalzó Alberti, que se hace con "pescada" (merluza pequeña) y naranjas amargas; el ya clásico pato a la naranja, o el lomo de cerdo (o jamón), al que le da un toque agrídulce muy agradable.

Además, la naranja tiene un gran protagonismo en el capítulo de postres en el que, por lo bien que armoniza con el bizcocho, el chocolate, la miel y en general con todos los ingredientes, pueden hacerse y se hacen auténticas maravillas, con las que nos sorprenden los reposteros clásicos o innovadores. En algunos licores, como el cointreau o el triple seco, se emplea la naranja como ingrediente fundamental.

#### MANDARINA

La particularidad de ser más pequeña que la naranja y muy aromática, además de su facilidad para separar la piel, ha hecho a este fruto muy apreciado desde la antigüedad, especialmente en la India, de cuyas zonas cálidas se considera originaria, aunque algunos autores creen que fue en China en donde apareció y que tomó el nombre del color de las vestiduras utilizadas por los mandarines. No llegó a Europa hasta el siglo XIX y fue en la Comunidad Valenciana en donde se asentó y donde su cultivo supone en la actualidad el 90% de la producción nacional, que a su vez es la segunda mundial tras China.

Tradicionalmente se han considerado cuatro grandes grupos varietales que son: clementinas, clemenvillas, híbridos y satsumas. En la actualidad los híbridos con las variedades Ellendale, Fortune y Kara y las satsumas, entre las que tiene especial importancia la Owari, que se destina en gran parte a la industria conservera, la Clauselina y la Okitsu son los principales cultivares y los de mayor demanda en el mercado, que cada día exige más calidad y por ese motivo triunfan las variedades de más aroma y sabor, pero que al mismo tiempo se les exige no tengan pepitas y sean fáciles de pelar.

Las propiedades nutricionales son similares a las de las naranjas, aunque con algunas

diferencias, como la de aportar menos azúcares y por lo tanto menos calorías, lo que la hacen preferible en regímenes de adelgazamiento; además de tener más vitamina A que ningún otro cítrico y en cambio no ser tan rica, aunque lo sea mucho, en vitamina C como la naranja.

La riqueza en ácido fólico, que favorece los procesos de división celular, hace que la mandarina sea muy recomendable en embarazadas para la prevención de la espina bífida. Entre los minerales, los más destacables son el calcio, el magnesio y el potasio, que tiene propiedades diuréticas apropiadas, por lo que va bien para los casos de elevado ácido úrico y para combatir algunas litiasis, aunque el contenido en ácido oxálico y la posibilidad de que se combine con el calcio hacen necesario su consumo cuidadoso, en el caso de la existencia de cálculos renales formados por oxalatos.

El sabor agrídulce de las mandarinas, la textura de su pulpa y su fácil manejo infantil, que también es agradable y muy apreciado por los adultos, hacen que el consumo en fresco de esta fruta esté en alza y que al mismo tiempo su utilización en repostería, helados y sorbetes, mermeladas, conserva de gajos, caramelos, etc., tienda a crecer. En el área francófona europea es muy apreciado el licor elaborado con brandy y mandarina, por lo bien que armonizan ambos componentes.

Tiene además posibilidades en la preparación de ensaladas con muy variados componentes como pepinos, yogures o frutos secos, o en algunos guisos como en los que son típicos en algunas regiones chinas con carne de cerdo y salsa de soja, para la elaboración de salsas, muy apropiadas para dar un toque ácido y dulce a diferentes carnes y pescados y en gajos, acompañando a las migas con matanza, resulta un plato muy autóctono e interesante.

#### LIMÓN

De origen oriental, como el resto de los cítricos, el limón se cultiva tradicionalmente en España, que es el primer productor y expor-



R. Martínez, S.A.

Producción, importación, venta  
y distribución

Mercabilbao

Puestos 301-303-305-430

Basauri-Vizcaya

Polígono Industrial

La Curva, Nave 11-12

04002 Adra-Almería

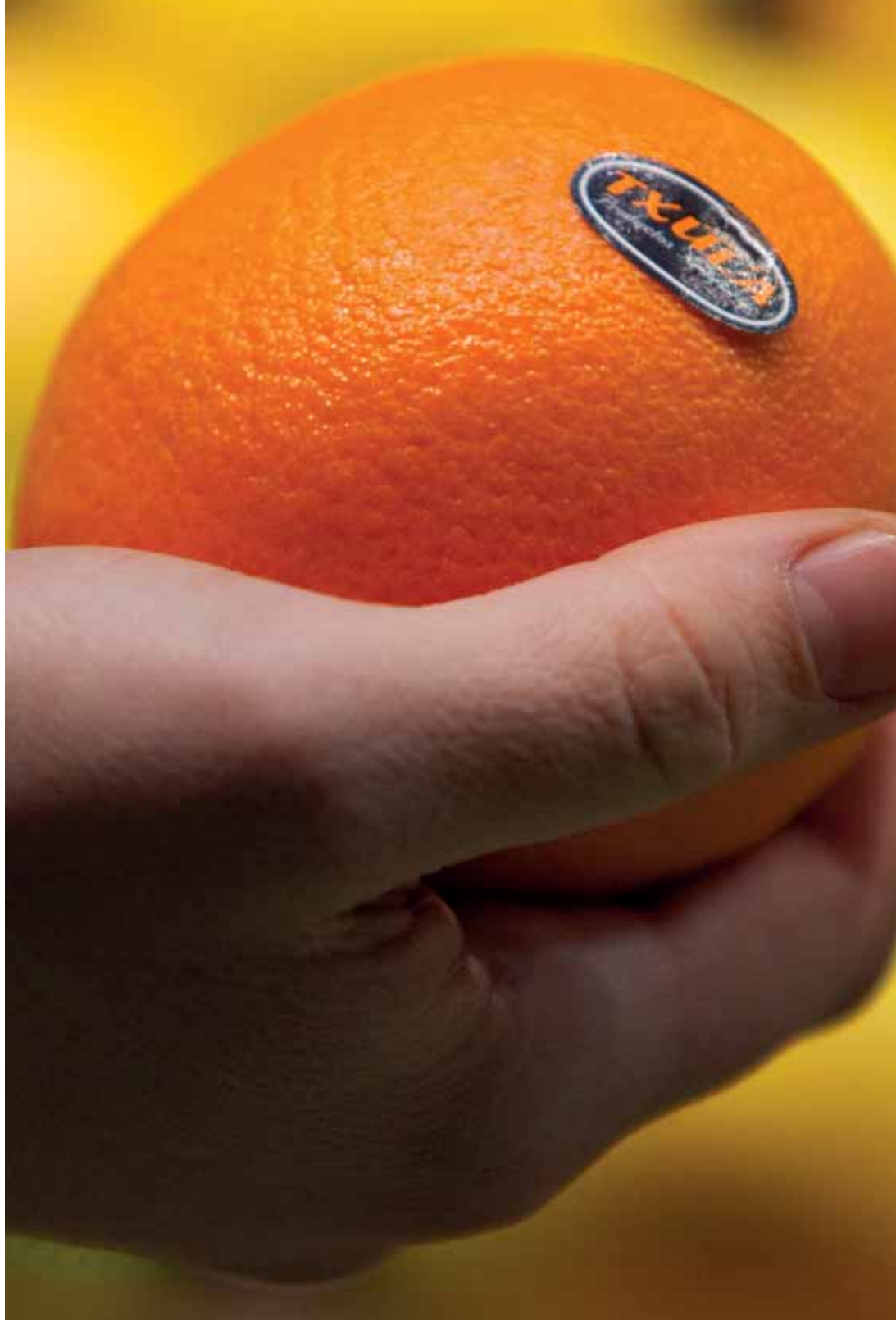
Tel.: 944 485 225

Fax: 944 485 229

[r.martinez@frutasyverduras.com](mailto:r.martinez@frutasyverduras.com)

[www.frutasyverduras.com](http://www.frutasyverduras.com)

[www.txula.com](http://www.txula.com)



tador de Europa, sobre todo en Valencia, Murcia y Andalucía. No es fruta, por su acidez, de consumo directo, pero sin embargo es fundamental en la preparación de muchas bebidas refrescantes, zumos y salsas. Su consumo inicial en Europa estuvo muy influido por las propiedades desinfectantes y purificadoras, que las tiene, aunque quizás fueran sobrevaloradas a falta de la competencia de productos más eficaces. Fue también un producto muy apropiado para disimular sabores y su utilización en los pescados, como por ejemplo en el besugo, al que antes de asar se le hacen unas incisiones, sobre las que se implanta una cuña de limón, todavía persiste aunque la cadena del frío y el buen estado en el que llegan los pescados al consumidor hoy hacen que ya no sea necesaria su utilización con este fin.

La producción española de limón es cons-

tante porque el ciclo de las diferentes variedades (Primafiori, Verna, Eureka, etc.) se superponen y como además su periodo de conservación es prolongado y su maduración continúa una vez recolectado, hace posible disponer de magníficos limones durante todo el año.

Nutricionalmente es la fruta que menos azúcares tiene y por lo tanto menos calorías. Su aporte de vitamina C es elevado y el ácido cítrico se deja sentir en las propiedades organolépticas, pero además es muy rico en sustancias astringentes, lo que unido a la acción desinfectante de la vitamina C le hacen muy indicado en los procesos diarreicos. Es muy rico en sustancias antioxidantes, que actúan frente a los radicales libres, por lo que su consumo es recomendable en todas las edades y especialmente en deportistas, mujeres embarazadas, madres lactantes y en la tercera edad. Tiene marcado efecto frente

a enfermedades degenerativas, cardiovasculares y neoplásicas y actúa positivamente frente al tabaco y el exceso de alcohol.

Al elegir limones hay que procurar que sean pesados en relación a su volumen, que la cáscara sea firme, brillante y de color limpio, más o menos amarillo según la variedad, rechazando siempre las piezas deshidratadas. A temperaturas ambientales se conserva bien durante varios días y en refrigeración durante un mes, e incluso más. Aunque algunas manchas marrones no suelen afectar a su calidad, le hacen desmerecer comercialmente.

Su zumo se puede consumir como tal, endulzado con azúcar o miel, y se puede emplear en la elaboración de granizados, sorbetes, confituras y repostería. En la cocina da un excelente punto al pollo, que al limón tiene receta propia y además es fundamental en el tajine árabe, sustituyendo al vinagre en muchas salsas, como la mahonesa por ejemplo, en ensaladas y en la preparación de muy variados guisos a los que un chorrito de zumo les da un punto especial. Con los brotes tiernos, rebozados fritos y sazonados con azúcar y canela hacen en Murcia los paparajotes, una especialidad que necesariamente hay que probar.

En coctelería es imprescindible en el gimlet y ni su cáscara ni el aroma que aporta una rodaja pueden faltar en el gin-tonic. Su cáscara es muy utilizada en Italia porque con ella se hacen infusiones ("canarino") y macerada en alcohol, y adicionada de algunas especias, un interesante licor denominado *limoncello*.



#### Brío

*Real de Gandía (VALENCIA) [1960]. Papel cuché offset. 32 x 45,1.*

■ Este pequeño cartel era, en realidad, utilizado no para ponerse en las paredes, escaparates de las tiendas de alimentación o fruterías, sino como reclamo en las cajas de las propias naranjas, que solían ser de madera, hasta que el plástico las sustituyó.

Aparte de la curiosidad que relaciona el nombre de este productor de naranjas del Real de Gandía, en Valencia, con dos "briosos" caballos que están tirando de las letras del nombre, el cartel debería estar fechado en torno a la década de los sesenta, por tres razones: la tipografía utilizada, sobre todo la del nombre; la circunstancia de no estar impreso en litografía, que era lo normal en los carteles y las ilustraciones hasta esos años, sino en offset, mucho más rápido, pero también menos elaborado, y, finalmente, el hecho ya citado: no era un dibujo o ilustración, sino una foto en color, disminuyendo enormemente la imaginación y sensibilidad de quien lo diseñó (naranjas enteras, partidas por la mitad, un vaso de zumo y el detalle de la flor de azahar).

#### OTROS CÍTRICOS CLÁSICOS

Algunos son muy conocidos, como el **pomelo**, que llegó a España hace muchos años y se le denominó toronja y a veces plampemusa, que es excelente en desayunos por su acción depurativa y sus aporte vitamínicos y minerales, además de por su alto contenido de antioxidantes, flavonoides y aceites esenciales.

Su cultivo en España es limitado, ya que la exigencia de temperaturas altas hace que la producción se concentre en países tropicales

y subtropicales. Las variedades se diferencian, comercialmente, sobre todo por el color de su pulpa, con demanda superior de los rosas o rojos, que deben su tonalidad a la presencia de licopeno, de acción positiva frente a algunos tipos de cáncer. Su leyenda en cuanto a efectos dietéticos y sus beneficios en regímenes de control de peso son exagerados, pero a su favor tiene que es una fruta muy sabrosa en la que la conjunción de los sabores ácidos, dulces y amargos la hacen muy interesante. Se consume directamente, en ensaladas, en repostería o como ingrediente de algunas salsas.

También la **lima** es conocida desde hace muchos años, pero como el pomelo prefiere climas cálidos, por lo que la producción española es limitada, aunque su demanda es creciente por lo bien que va en combinaciones frutales, por ser ingrediente fundamen-

tal en la elaboración de ceviches, especialmente en los de langostinos o de corvina, y por dar unas notas sápidas especiales al gin-tonic.

También es ya casi clásico el **kumquat** o quinoto, que fue introducido en España en el siglo XIX aunque con poco éxito, que sin embargo ha recuperado en los últimos años, por lo aromático que es y por la amplia gama de sabores que tiene, tanto la pulpa como la piel, que también es comestible. En España se utiliza como fruta fresca y para la elaboración de mermeladas, pero la cocina oriental lo incorpora en muy variados alimentos como encurtidos, en salmuera y vinagre o desecado, que una vez rehidratado se consume en sus países de origen como medicina, por sus efectos estimulantes del apetito y para combatir afecciones de garganta y de las vías respiratorias altas.

## LOS "NUEVOS CÍTRICOS"

La cocina de fusión ha acercado algunas variedades de cítricos de consumo relativamente amplio en algunos países orientales y emergentes y todavía de uso ocasional en la cocina española. Quizás el más conocido es el **yuzu** por haberlo utilizado Ferrán Adriá en alguna de sus recetas. Se hacen mermeladas y dulces, con la pimienta verde se hace una salsa picante y la cáscara en infusión resulta muy aromática. El **ka-bosu** es un cítrico verde muy aromático que se emplea en elaboraciones en las que puede entrar el vinagre, sobre todo en el sashimi y platos de pescado, con la particularidad de que sus aromas se potencian cuando se calienta. El **su-dachi** es como un limón pequeño, que acompaña, cortado en finas rebanadas, a pescados y algunos platos típicos de la cocina japonesa y es ingrediente de algunas bebidas alcohólicas. ■

*Los originales de los carteles que ilustran este artículo forman parte de la colección de más de 5.000 ejemplares de Carlos Velasco, profesor de Economía en la UNED. Para contactar: [www.vecamago.es](http://www.vecamago.es)*

# Monte-Aguares

## Pera para todos los gustos.

En la comarca del Somontano, en tierras de la ribera del Cinca y a las puertas del Pirineo, cultivamos pera de altura.

Somos especialistas con producción propia en pera del Somontano, pera con gusto.

Pera **Monte-Aguares**, del Somontano con gusto.

Ercolina

Conferencia

Blanquilla

Monte-Aguares es una marca de Prats Fruits

Oficina y ventas en Mercabarna (08040 Barcelona). Pabellón F, 6046-6050  
Tel. +34 935 562 647. Fax: +34 935 562 646. [comercial@pratsfruits.com](mailto:comercial@pratsfruits.com)

[www.pratsfruits.com](http://www.pratsfruits.com)

**prats**  
sumamos contigo