

El limón, la fruta de oro

► Texto: Rosa Barasoain Fotografía: Fernando López

Entre los doce trabajos arriesgados que encomendaron a Heracles (Hércules) estaba el de robar “la manzana de oro” del Jardín de las Hespérides. Este fruto valioso y custodiado no podía ser otro que el limón. Se cultivaba ya dos mil años antes de nuestra era a los pies del Himalaya, pero como tantos conocimientos médicos y agrícolas, nos llegó con los árabes, que se lo trajeron porque valoraban en mucho su aroma y sus propiedades medicinales. Del limón surgieron bebidas tan nuestras como la limonada o la sangría, mientras en el resto de Europa apenas se conoció hasta el siglo XIV. En la actualidad, los científicos han redescubierto sus propiedades preventivas y protectoras de la salud

El nombre científico que los botánicos dieron al limón, *Citrus limonum*, citrus viene del griego, como cítricos, nombre genérico de naranjos, limoneros, pomelos, mandarinos, y *limonum*, viene del árabe *lymon* y recoge un legado cultural que se ha intentado borrar de nuestra historia pero ha permanecido en el gallego *limoeiro*, el catalán *llimoner*, el vasco *limoiaritz* y el castellano limón, a diferencia del francés en el que este fruto empieza a nombrarse a finales del siglo XIV y con el nombre de citron, y su zumo *citronade* y no *limonade* que –quién sabe por qué– es como llaman a la gaseosa.

Sobre el limón podemos encontrar hoy una bibliografía científica muy extensa de lo que ya era la panacea para muchos higienistas. No podemos olvidar al pionero profesor Capo y sus consejos sobre el limón desde la revista “Cúrate” y su libro, que todavía se puede conseguir, “Mi método del limón”. Todo aquello que surgía de la experiencia –el profesor Capo lo probaba en su propio cuerpo–, se confirma y se le da nombre en los laboratorios. Primero fueron las vitaminas, luego los flavonoides (del latín *flavus*, amarillo) principios activos del color amarillo natural responsables de favorecer los frágiles vasos capilares protegiéndonos de enfermedades cardiovasculares. Recientemente se ha hablado también de los limonoides, unos fitoquímicos que estimulan las enzimas del hígado con propiedades anti-cancerígenas.

No puede faltarnos en la vida diaria. Con miel, en infusión caliente o como fresca limonada, remineraliza y alca-

liniza, por eso refuerza las defensas y al ser bactericida, desinfecta y cicatriza las heridas. Astringente, tónico de la piel, unas gotas de limón dan brillo al pelo en el aclarado y es un buen quitamanchas en general. En la cocina evita la oxidación de frutas y verduras peladas, limpia las manos y sus esencias perfuman y despejan el ambiente.

Cuanto más agrio, más rico en vitamina C, pero es importante recogerlo maduro y tomarlo recién exprimido, de ahí la buena fortuna de vivir en el país de las naranjas y limones ecológicos. El limón no crece silvestre, sino cultivado, y tenemos variedades como el “Fino” que madura entre octubre y febrero, o el “Verna”, que lo hace de febrero a mayo, dejando en el árbol los “rodrejos” los frutos que se recogerán al año siguiente en verano. Rico zumo para aderezar ensaladas, pescados, carnes; para hacer helado casero o un sorbete de limón; incluso para conservar verduras, pescados o mermeladas. Con su corteza se aromatiza el arroz con leche y los pasteles y galletas.

El color puro del limón lo han reflejado nuestros maestros de la pintura, de la A a la Z, como Zurbarán, y si la cocina es también

un arte, un prestigioso cocinero interesado en los aromas naturales, Andoni Aduriz, ha dejado escrito que “condensa todo el sabor del calor y el paisaje”. Pero la imagen más bella, la más inolvidable, está en el Romancero gitano de Federico García Lorca, en un poema en el que el héroe no es Hércules, sino un joven de tan bello perfil que merecía ser acuñado en una moneda y que tuvo la osadía de cogernos no en el Jardín de las Hespérides, sino camino de Sevilla: “(...) a la mitad del camino cortó limones redondos, y los fue tirando al agua hasta que la puso de oro”. ■

