

# EL LIMÓN



**Carmen Gallench Munter**

**María Paz de León de Paz**

Universitat per a Majors

Seu del Nord, Sant Mateu

Curso 2018-2019

## Índice

Introducción	3
Historia del limón	4
El cultivo del limón	5
Nutrientes del limón	6
Propiedades del limón	7
Aromaterapia con aceite esencial de limón	8
- Propiedades terapéuticas	8
Belleza natural con esencia de limón	9
- Gel de baño al aroma de limón	9
- Para cabellos grasos	9
- Mezcla para piernas cansadas	10
- Baño de pies	10
Hogar fragante con limón	11
- Limpieza en la cocina	11
- Adiós a las polillas y hormigas	11
Salud con limón	12
- Aceite esencial de limón contra el reumatismo	12
Recetas de dulces con limón	13
· Limonada	13
· Granizado de limón	14
· Galletas de limón	15
· Mostachones de limón	16
· Flan de limón	17
· Fresco de limón	18
Bibliografía	19

# Introducción

Desde la antigüedad es conocido el limón por sus buenas propiedades y nutrientes, llegando a considerarse como algo sagrado.

Fruta que llama la atención por su color y fuerte sabor, es utilizado tanto en recetas de belleza, salud y limpieza como en la cocina siendo un alimento puente que une la huerta con la carne y el pescado.

Las bebidas espirituosas han aplicado el fruto a sus licores (citrus médica) que durante el siglo XV se preparaba para la Curia Apostólica de Benedicto XIII (Papa Luna).

Nosotras con este trabajo hemos querido recopilar algo de su historia con un poco de las muchas virtudes que tiene el limón. Así como con un variado recetario donde el limón es uno de sus principales ingredientes.

Deseamos guste nuestro trabajo y sea de utilidad para quien lo lea y pueda preparar las recetas que en él explicamos.



# Historia del limón

Originario del sudeste asiático, el limonero se cultiva hoy día en todas las zonas de clima templado del mundo, fundamentalmente en el sur de Europa, y sobre todo en España y Portugal.

Se trata de un árbol de corteza gris y hojas perennes de color verde intenso. En los climas benignos, produce frutos durante todo el año.

En la antigüedad en China e India el limón se utilizaba sobre todo por su potente efecto desinfectante, antibacteriano y antivírico, es decir, por su capacidad para combatir las infecciones y los procesos inflamatorios. Pero también se han conocido siempre sus propiedades tonificantes y reconstituyentes, desde el punto de vista tanto físico como psíquico.

En los países islámicos, donde se empleaban como antídoto contra los venenos y las fuerzas del mal, el limón era muy considerado.

En la antigua Grecia se utilizaba para aromatizar la ropa de la casa y, al mismo tiempo, protegerla de las polillas.

El limón llegó a occidente a través de los árabes, que lo introdujeron en Sicilia en el siglo X.



# El cultivo del limón

El clima más adecuado para el cultivo del limonero es el de tipo mediterráneo, y como ejemplo podemos comprobar que las principales zonas productoras del mundo están localizadas en el Levante, al sur de España, sur de Grecia, sur de Turquía, etc.

Los métodos de propagación que se utilizaban antiguamente eran la siembra de semillas, el enraizamiento de estacas y posteriormente el injerto.

Aún existen en algunos puntos de la geografía española árboles de limonero procedentes de semillas.

El sistema de propagación por semillas, la mutación espontánea y las introducciones de material vegetal de otros países, han contribuido a la variabilidad genética existente.

Pero la propagación por semillas presenta una serie de inconvenientes: las plantas resultantes tienen que pasar por un período juvenil, son bastante más vigorosas y presentan heterogeneidad.

Por tanto, es preferible la propagación asexual, en concreto, mediante injertos.



# Nutrientes del limón

Las múltiples propiedades nutritivas del limón son evidentes.

Es la fruta con menos calorías, aunque hay que tener en cuenta que no se consume como una fruta fresca sino su zumo.

Destaca su contenido en vitamina C, ácido cítrico, sustancias de acción astringente y potasio, su mineral más abundante.

La vitamina C ayuda en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos, favoreciendo la absorción del hierro de los alimentos y la resistencia a las infecciones.

El ácido cítrico posee una cualidad desinfectante y potencia la actividad de la vitamina C.

Por su parte, el potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso, para una actividad muscular normal y para mantener el equilibrio normal de agua dentro y fuera de la célula.

Por cada cien gramos de porción comestible de limón, encontramos unas 40 calorías, 9 gramos de hidratos de carbono, 1 gramo de fibra, 149 miligramos de potasio, 18 de magnesio, 7 microgramos de ácido fólico y 50 miligramos de vitamina C.



# Propiedades del limón

Es un antioxidante estrella, ya que evita que los radicales libres que rondan por el organismo buscando dónde poder hacer daño queden neutralizados.

Para los fumadores es una de las frutas más interesantes para incluirla en su alimentación, ya que les ayudará a cubrir su déficit de absorción de vitamina C.

También nos ayudará a fijar el calcio en los huesos. Por tanto, para todos aquellos que padezcan osteoporosis les será de gran utilidad.

Hace que los aminoácidos que contienen la carne o el pescado se conviertan en un neurotransmisor cerebral responsable de levantar el ánimo; por lo tanto, si queréis darle marcha a la vida, poner limón en cualquier plato.

Y para acabar hay que recordar que la antigua receta de nuestras abuelas de tomar zumo de limón con miel sigue siendo buena para recuperar nuestras defensas.



# Aromaterapia con aceite esencial de limón

Desinfectante, antibacteriano, antivírico: el aceite esencial de limón es eficaz contra las infecciones y las inflamaciones.

Y no sólo eso: desde los tiempos más antiguos se conocen también sus propiedades tonificantes y reconstituyentes.

El aceite esencial de limón se extrae de la corteza de los frutos del limonero, cuyo nombre científico es "Citrus limonun". Para producir 1 Kg de aceite esencial son necesarios alrededor de 3.000 limones, teniendo en cuenta que los frutos verdes dan una cantidad mayor de aceite esencial que los maduros.

## - Propiedades terapéuticas

El zumo natural de limón contiene sales minerales, glúcidos de fácil asimilación y oligoelementos (los principales son calcio, hierro, silicio, fósforo cobre y magnesio) y vitaminas (fundamentalmente A, B1, B2, B3, C Y PP). El aceite esencial de limón, muy rico en principios activos, es un líquido de color entre amarillo y verde claro, con olor y sabor a cítrico. Puede utilizarse de muchas maneras y para muchos fines, ya que posee múltiples propiedades, desde el punto de vista tanto físico como psicológico.



# Belleza natural con esencia de limón

## - Gel de baño al aroma de limón:

Especialmente si tienes la piel un poco grasa añade 10-15 gotas de aceite esencial de limón a un gel de baño neutro. Como alternativa, y para una sola vez, vierte en el guante de baño o esponja una dosis de gel y 3 gotas de aceite esencial de limón. Además de resultar perfecto para las pieles con impurezas, este gel es ideal para darse una ducha por la mañana ya que favorece la memoria y la capacidad de concentración.

## - Para cabellos grasos:

Los mejores resultados contra la grasa y el aspecto opaco de los cabellos grasos se obtienen si a un champú específico se añaden unas gotas de aceite esencial de limón.



## - Mezcla para piernas cansadas:

El estar sentado o de pie durante mucho tiempo puede entorpecer la circulación sanguínea. Alivia las piernas aplicándote un masaje todas las noches con esta mezcla de aceites;

8 gotas de aceite esencial puro de limón

4 gotas de aceite esencial puro de lavanda

100 ml de aceite de almendras dulces

Añade los aceites esenciales al aceite de almendras dulces y aplica la mezcla mediante masaje sobre las piernas, desde los pies hacia la ingle, es decir, en dirección al corazón, con objeto de favorecer el retorno venoso.

## - Baño de pies:

Si el problema es un olor desagradable de pies, vierte en el agua para el baño de pies 3-5 gotas de aceite esencial puro de limón.



# Hogar fragante con limón

Las propiedades detergentes del limón, unidas a su fresco aroma, justifican la utilidad de este aceite esencial en las tareas de limpieza doméstica.

## - Limpieza en la cocina:

El aceite esencial de limón es un excelente desinfectante para la cocina; añade unas gotas de aceite esencial de limón a una mezcla de agua, vinagre y, en función de la superficie que quieras limpiar, también un poco de alcohol. Viértelo todo en un frasco con pulverizador.

Para dejar como nuevo un fregadero manchado, utiliza una mezcla de zumo de limón y sal de cocina.

## - Adiós a polillas y hormigas:

Para mantener alejadas a las polillas de los armarios, cuelga de una percha saquitos con trozos de corteza de limón seca, sobre los que habrás vertido unas gotas de aceite esencial de limón. Si el problema son las hormigas, pon un limón marchito en la zona por donde pasan o bien echa en ese lugar unas gotas de aceite esencial de limón. Por último, puedes poner unas gotas en una pequeña cantidad de polvos de talco, echarlo en un vaso de vidrio y dejarlo reposar al menos un día. Espolvorea la mezcla formando una línea gruesa delante de las puertas y en los lugares por donde pasen las hormigas.

# Salud con limón

## Efectos beneficiosos del aceite esencial de limón

El aceite esencial de limón solo o mezclado con otros aceites para dar mejores resultados.

### Sobre el cuerpo:

El aceite de limón es desintoxicante, antiséptico y desinfectante. Ejerce además una eficaz acción digestiva y es vitamínico.

### Sobre la mente:

Es muy útil para aumentar la atención y la concentración, despierta los sentidos y levanta el ánimo.

## - Aceite esencial de limón contra el reumatismo:

Para combatir los dolores reumáticos, nada mejor que unos masajes efectuados con una mezcla de aceites esenciales.

7 gotas de aceite puro de enebros

4 gotas de aceite puro de romero

5 gotas de aceite puro de pino

5 gotas de aceite puro de lavanda

4 gotas de aceite puro de limón

Mezcla los aceites esenciales con 30 ml de aceite de almendras dulces. Por la noche, antes de irte a la cama, aplica la mezcla mediante masaje sobre las partes doloridas.

# Recetas de dulces con limón

## · Limonada:

### Ingredientes:

- 2 limones, cortados en cuartos y sin pepitas
- 8 tazas de agua fría
- ½ taza a 1 taza de azúcar
- Cubitos de hielo

### Preparación:

1. Coloque los pedazos de limón en una batidora con 4 tazas de agua y el azúcar.
2. Batir los ingredientes hasta obtener una mezcla homogénea, quedará un poco espumoso y con un color medio blanco.
3. Colar la limonada y mezclar con el resto de agua.
4. Sirva inmediatamente acompañado de hielo.



## · Granizado de limón:

### Ingredientes:

- La cáscara de un limón (solo la parte amarilla)
- El zumo de 6 limones
- 6 cucharadas de azúcar
- 500 ml de agua fría
- 800 ml de hielo

### Preparación:

1. Exprime el zumo de los limones y déjalo reservado.
2. Ralla la parte amarilla de un limón, (solo la parte amarilla, porque la parte blanca nos amargaré nuestro granizado), y ponla en el vaso de una batidora con el zumo de limón y el azúcar.
3. Cuando esté todo añade el agua y sigue mezclando.
4. Después agrega el hielo y tritura todo hasta que el hielo quede casi hecho polvo.



## · Galletas de limón:

### Ingredientes:

- 1 huevo
- 100gr. de azúcar
- 100ml. de aceite
- 1 cucharadita de royal
- 1 ralladura de limón
- Zumo de medio limón
- 300gr. de harina
- 100gr. azúcar glas

### Preparación:

1. Batir los huevos con el azúcar, el aceite, la cucharadita de royal, la ralladura de limón y el zumo.
2. Agregar la harina y seguir batiendo.
3. Amasar la masa resultante.
4. Formar bolitas con la masa.
5. Bañar en el azúcar glas.
6. Hornear 20min. a 180 grado.



## · Mostachones de limón:

### Ingredientes:

- 3 huevos
- 250gr. de azúcar
- 1 pizca de sal
- 1 ralladura de 1 limón
- 1 pizca de colorante alimentario
- 250gr. harina normal
- 1/2 cta. bicarbonato

### Preparación:

1. Batir los huevos con el azúcar y pizca de sal, hasta que espumen, mejor con varillas eléctricas.
2. Añadir la ralladura y el colorante, mezclar.
3. Ir agregando la harina mezclada con el bicarbonato poco a poco, batiendo continuamente, hasta que se integre y no queden grumos. Dejar reposar 15 minutos, mientras precalentamos el horno 180º-190º.
4. Con dos cucharitas de postre, hacer pequeños montoncitos, separados entre sí, porque crecen bastante.
5. Hornear (180º-190º), unos 8 minutos, dependiendo de cada horno, vigilar para que no se doren en exceso, o quedarán duros.
6. Dejar enfriar antes de despegar del papel.

Se conservan mucho tiempo en latas.



## · Flan de limón:

### Ingredientes:

- 4 yogures de limón
- 370g. (1 bote peq.) de Leche condensada
- 200ml. de leche entera o evaporada
- 6 huevos
- 50g. de azúcar para caramelizar el molde

### Preparación:

1. Poner en un bol, la leche condensada, la leche evaporada, los yogures, los huevos y batir. Yo lo hago con batidora.
2. Verterlo en una flanera caramelizada y cocerlo en el horno, al baño maría a 200º, hasta que el flan esté cuajado (50 – 60 minutos).
3. Dejar enfriar y guardar en el frigorífico hasta el momento de servirlo.



## · Fresco de limón:

### Ingredientes:

- Cáscara de 1 limón
- 50 ml de zumo de limón
- 500 ml de agua
- 2 sobres de gelatina de limón
- 1 bote de leche evaporada
- 8 bizcochos de soletilla
- 100 g de azúcar glas

### Preparación:

1. Pondremos en un cazo el azúcar glas y la ralladura de la cáscara de un limón y el agua, lo ponemos a calentar sin llegar a hervir, removiendo para formar un jarabe.
2. Añadiremos la gelatina, el zumo del limón y la leche evaporada y lo batimos hasta conseguir una mezcla homogénea.
3. Vertimos la mezcla en un molde de corona humedeciéndolo primero y arriba disponer los bizcochos de soletilla.
4. Lo Introduciremos en el frigorífico, hasta que esté completamente sólido.
5. Mejor consumirlo al día siguiente.
6. Desmoldaremos el fresco, introduciendo la base del molde en agua caliente unos segundos, a continuación lo volcaremos sobre una fuente.



## BIBLIOGRAFIA:

- Aromaterapia y salud natural. Ediciones Orbis 1999.
- Senpau, P. Fruits de la vida. Proa 2007.

## WEBGRAFIA:

- [https://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2715&r=ReP-1937-DETALLE\\_REPORTAJESPADRE](https://www.regmurcia.com/servlet/s.SI?sit=c,543,m,2715&r=ReP-1937-DETALLE_REPORTAJESPADRE)
- [https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&id=65CAB0E26D97DEBFB8CE6DDF90C96472C6E31EFC&thid=OIP.uYj9zG-YbwSmka3VXSV4KQHaEo&mediaurl=http%3A%2F%2Fwallpaperstock.net%2Flimones-primer-plano-wallpapers\\_43413\\_1920x1200.jpg&exph=1200&expw=1920&q=imagenes+limones&selectedIndex=1&qpvt=imagenes+limones&ajaxhist=0&vt=0&eim=0,1,2,6](https://www.bing.com/images/search?view=detailV2&id=65CAB0E26D97DEBFB8CE6DDF90C96472C6E31EFC&thid=OIP.uYj9zG-YbwSmka3VXSV4KQHaEo&mediaurl=http%3A%2F%2Fwallpaperstock.net%2Flimones-primer-plano-wallpapers_43413_1920x1200.jpg&exph=1200&expw=1920&q=imagenes+limones&selectedIndex=1&qpvt=imagenes+limones&ajaxhist=0&vt=0&eim=0,1,2,6)
- <https://www.laylita.com/recetas/limonada/>
- <https://www.recetin.com/como-hacer-granizado-limon-casero.html>
- <http://gustoso.tv/>
- <https://www.losfogonesdeanasevilla.com/2014/01/mostachones-de-limon.html>
- <https://www.nestlecocina.es/receta/flan-de-yogur-al-limon>
- <https://www.google.es/amp/s/www.cookmonkeys.com/bavaroise-de-limon-en-thermomix/amp/>