

Basta una pequeña incisión para aprovechar su jugo al máximo

Como un gotario: la mejor forma de sacarle jugo al limón y preservarlo

MARCELO POBLETE

Es probable que usted arrugue la frente con solo ver el precio de los limones en el último tiempo. Y perder la mitad del cítrico porque se pone café, producto de la oxidación natural de este fruto, es una pérdida dolorosa para el bolsillo. Hay limones enormes que no siempre será necesario ocuparlos en su totalidad en alguna preparación. O justo queda la mitad de uno pequeño que es mejor no utilizar porque en la cocina las cantidades son la clave para un buen resultado. Por eso hay que evitar tener que dejar mucho tiempo el limón partido por la mitad en el refrigerador, con el riesgo que se eche a perder antes de volver a utilizarlo. Afortunadamente, hay alternativas ingeniosas si se busca en ese océano de tutoriales como es YouTube (puede ver el registro aquí <https://bit.ly/3LN9IWI>).

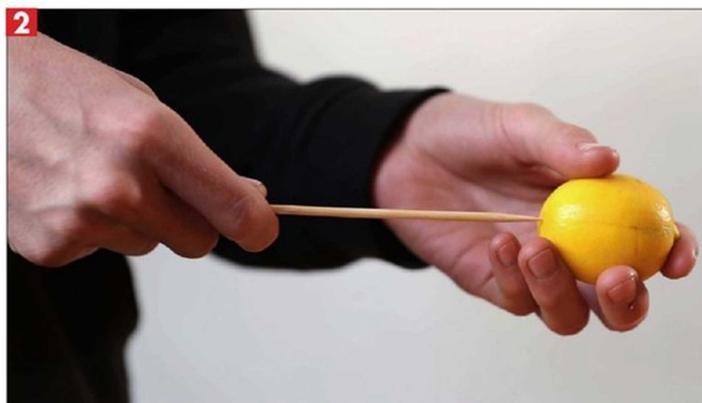
La técnica es así: en vez de partir el limón por la mitad -como se hace habitualmente- hay que realizar un quirúrgico orificio en uno de los extremos del fruto. Antes, eso sí, hay que hacerle una especie de masaje al limón sobre una superficie sólida para que suelte todas sus celdas internas y esto permita que salga más juguito. Entonces, extraerá solo la cantidad de jugo necesaria para esa ocasión, como si fuera un gotario, y el resto quedará protegido del exterior por la cáscara.

El oxígeno

"Cuando uno parte un limón, deja expuesto las sustancias químicas al oxígeno. Uno de los compuestos que contiene, que se denomina en forma genérica polifenoles; y existe también una enzima denominada polifenoloxidasa", explica Tatiana González, ingeniera en ejecución en alimentos de la Universidad de Santiago. "Esta enzima se activa con el oxígeno y actúa sobre los polifenoles, dando una coloración parda. A esta reacción se le denomina pardeamiento enzimático. Cuando esto ocurre, comúnmente las personas dicen 'se oxidó'. Este efecto se observa mucho mejor en las manzanas, peras o en las paltas, por nombrar algunas", sostiene la ingeniera. Sobre qué se debería hacer en las casas con los alimentos expuestos, indica que lo ideal es "evitar que el oxígeno entre en contacto con la enzima. Una manera es colocar una barrera; como tapar con alusa plas, cubrir con azúcar o sumergir en agua. De esta manera inactivas la enzima, blanqueando el producto. Como también sirve dejarlo agua hirviendo, por dos a tres minutos", recomienda. "Otro modo de evitar el pardeamiento enzimático es reducir el pH del alimento. Para lograrlo, generalmente se usa jugo de limón, por esa razón los efectos de pardeamiento en él son más bien tardíos, y debe pasar más de 24 horas en un refrigerador para ver esos efectos (los que se muestran en el video). Agrega que una de las razones al utilizar jugo de limón es dar sabor "y aprovechar la vitamina C, la que ayuda a fijar el hierro de los vegetales". Tatiana González lo resume así: "efectivamente, al tener menor área expuesta del limón, realizar un agujero muy pequeño, menos oxígeno entra, retrasando su deterioro en un par de días si es que no se utilizara esta técnica".



Primer paso: masajee al limón sobre una superficie sólida para que suelte todas sus celdas internas y esto permita que salga más jugo.



Segundo paso: realice un quirúrgico orificio en uno de los extremos del fruto.



Tercer paso: exprima como si fuera un gotario. El resto quedará preservado en el interior y libre del oxígeno.

"Cuando uno parte un limón, deja expuesto las sustancias químicas al oxígeno", explica Tatiana González, ingeniera en ejecución en alimentos.

El sabor

Algunos matices al truco para evitar la pérdida de limones son los que entrega el ingeniero en alimentos, Simón Faba. "El limón oxidado y seco que aparece en el video debe llevar varios días. Puede que cambie algo el sabor. Al apretar el limón y se rompen las celdas que almacenan el jugo. Esto hará que el ácido reaccione con la otra estructura presente en la fruta. Entonces va a liberar ciertas sustancias como tanino o cosas que podrían alterar el sabor del jugo. Puede que se sienta un poco más amargo si pasa mucho tiempo y luego decides volver a utilizarlo", dice.

El masaje

Felipe Cuzmar Latorre exprime entre 40 y 50 kilos de limones en promedio al mes es su trabajo como cocinero y banquetero (Instagram: [pipe.cuzmar.cocina](https://www.instagram.com/pipe.cuzmar.cocina)). Por lo que habla la voz de la experiencia sobre este ahorrativo truco. "Recomiendo solo unas tres o cuatro exprimidas para no sacarle el amargor al limón. Eso generalmente es lo que nosotros trabajamos en la cocina, como máximo. De esta manera, al cliente le llega un sabor mucho mejor al plato", mucho más equilibrado. Si se le hace un hoyito como sale en el video, se reduce la fuente de aire que provoque oxidación al interior del limón. Entonces, para mí, cumple". El cocinero comenta el masaje previo que se le hace al fruto previo la incisión. "Es para que se rompa un poco la fibra del limón y suelte más jugo del que saldría si es que simplemente lo cortas y lo exprimes. Yo siempre lo hago".

Componente nutricional

Fernanda Larenas, nutricionista de Vidaíntegra, menciona los componentes nutricionales del limón y advierte qué pasa cuando se oxida. "El limón es rico en vitamina C, potente antioxidante y poco aporte de calorías, es ideal que siempre este presente en la dieta, ya que mejora la absorción de hierro no hemo (aporte de origen vegetal como legumbres, frutos secos o semillas). También favorece la síntesis del colágeno". Para aprovechar todos sus beneficios y mejorar su absorción, la nutricionista dice que "siempre es recomendable mezclar con legumbres o ensaladas verdes. Así se mejora la absorción de hierro no hemo, el cual viene de los vegetales. La presencia de antioxidantes y flavonoides ayudan a prevenir enfermedades como diabetes tipo 2, elevaciones de glicemias, entre otras". "Es diurético, tiene un gran poder antibacteriano, ayuda a reforzar el sistema inmunológico y nervioso gracias al potasio". Señala que al oxidarse "se produce una reducción del valor nutritivo, ya que fenoles oxidados pueden dañar el ácido ascórbico y se pierde su capacidad de vitamina C y todos los otros nutrientes presentes".