RECETA: El limón, un invitado que no puede faltar estas Navidades

Con la Navidad, llega un periodo del año donde el sentimiento por compartir junto a familiares y amigos se manifiesta de una forma más enérgica. Sin embargo, no hay una única manera de celebrar estas fiestas, dado que unos optan por respetar las costumbres, mientras que otros prefieren innovar. El limón nunca puede faltar en tu mesa.

Por ello, las **cenas navideñas** se han consolidado como uno de los rituales más comunes entre los españoles y el **limón producido en Europa,** que en su mayoría está cultivado en España, guarda un secreto para asistir como **invitado estrella** a tales celebraciones.

Se trata de su **versatilidad,** cualidad intrínseca que al mismo tiempo le ha encumbrado como uno de los alimentos más populares de la saludable **dieta mediterránea.** De hecho, este cítrico de color oro abarca un amplio abanico de **posibilidades culinarias,** las cuales van desde formar parte de cualquier tipo de **entrante** hasta ser el ingrediente principal del **postre,** sin olvidar que también es capaz de protagonizar diferentes **cócteles y refrescos** para saciar la sed más intensa.

Y es que quien tiene un limón, tiene un tesoro, ya que además es una **fuente importante de vitamina C** (50 mg por cada 100 g de fruta). Este nutriente, aparte de poner a punto el sistema inmunitario, contribuye a la **formación normal de colágeno** para el funcionamiento de vasos sanguíneos, huesos, cartílagos, piel, dientes y encías. De igual modo, ayuda a regenerar la forma reducida de la vitamina E, **disminuir la fatiga y el cansancio,** y optimizar la absorción del hierro.

Para poner en valor la versatilidad del limón europeo, el **cocinero Stéphane del Río,** que colabora en la campaña *Welcome to the Lemon Age,* ha creado una receta desde su **restaurante Le Bistroman Atelier,** situado en Madrid y especializado en la 'nouvelle cuisine' francesa. El chef ha compartido fogones con grandes de la cocina como Michel Guerard y Mario Sandoval, y ha pasado por varios establecimientos hosteleros con cinco estrellas como Hotel Meliá, Gran Hotel Bahía del Duque, Marriot Las Sella y Hotel Casa Suecia. En la actualidad, además de regentar Le Bistroman Atelier, es el dueño de los locales de comida asiática/japonesa Hotbao y Funkychen.

Recetas con limón

Carrilleras de ibérico con gastrique de limón y puré de su piel (4 pax)

Ingredientes:

Proceso de elaboración:

- Limpiar las carrilleras, salarlas y marcarlas a fuego medio-alto. Añadir la verdura, ajo,

hierbas y especias. Dorar un poco y añadir el caldo de pollo.

- Cocinar durante 2h 30’ hasta que las carrilleras estén tiernas. Una vez cocinadas, guardar el caldo resultante, el cual tiene que estar bien filtrado para el gastrique.
- Para preparar el puré de piel de limón, pelamos el limón para conseguir separar la piel con la parte blanca incluida.
- Blanqueamos la piel del limón con agua fría hasta que hierva durante tres veces, cambiando el agua cada vez. Después, trituramos con el resto de los ingredientes hasta obtener un puré fino.
- Para hacer el gastrique, hacemos un caramelo rubio en seco con el azúcar.
- Añadimos el zumo de limón y cocemos hasta la disolución del caramelo.
- Añadimos el caldo de las carrilleras y reducimos hasta que quede textura de salsa.
- Incorporamos las carrilleras y mezclamos con el gastrique.
- Para emplatar, ponemos de base el puré de limón y colocamos encima cuidadosamente las carrilleras glaseadas en el gastrique.

La versatilidad y otros rasgos del limón de origen europeo son difundidos por la **Asociación Interprofesional de Limón y Pomelo (**AILIMPO**)** en la campaña de información **Welcome to the Lemon Age,** la cual cuenta con el respaldo de la Unión Europea, con el objetivo de fomentar su consumo entre las nuevas generaciones de consumidores de Alemania, Francia y España; y que se valoren y aprecien más propiedades diferenciadoras como, por ejemplo, su **calidad, frescura, sostenibilidad, trazabilidad y seguridad alimentaria** respecto a los limones extracomunitarios.

Incluso es posible conocer otras recetas elaboradas con este cítrico natural, sin grasa, sal ni sodio y con bajo contenido de azúcares a través del portal web de Welcome to the Lemon Age.