

# ZUMOS Y REFRESCOS

## ZUMOS

Se entiende como zumo el líquido obtenido al exprimir o triturar vegetales, normalmente hortalizas y frutas, y que conserva su mismo sabor, aroma y sustancias. Los zumos más habituales son los que se extraen de las frutas, aunque también es muy frecuente obtenerlos de algunas hortalizas de fruto como el tomate.

Según esta definición, existen básicamente dos tipos de zumos:

### Cítricos:

Entre los que cabe destacar la naranja, el limón, el pomelo, la mandarina, etc. este tipo de zumo se obtiene exprimiendo la fruta y suelen ser muy ricos en vitamina C.

### Otras frutas:

Tales como manzana, melocotón, piña, etc. para obtener zumo de las frutas no cítricas es preciso utilizar un proceso de prensado o majado que convierta la fruta en un puré. El método más común es la utilización de las llamadas licuadoras, que mediante un sistema de centrifugación permiten extraer el zumo de algunos vegetales de prensar (zanahorias, remolachas etc.).

Con relación a los diferentes zumos que se comercializan en la actualidad, no todos ellos son zumos 100% naturales. Según la legislación vigente, para que una bebida tenga la consideración no debe contener ni agua ni azúcar añadidos. En la mayoría de los casos los zumos comercializados son los que se conocen con el nombre de néctar de frutas que están compuestos por agua, zumo de fruta entre un 20% y 40% y un máximo de azúcar añadido del 20%.

Un aspecto muy importante que hay que tener en cuenta en los zumos elaborados en el propio establecimiento es su conservación. Debido a su alto contenido en vitaminas (especialmente los cítricos) y a la facilidad de oxidación de estas sustancias por factores como la luz solar o la temperatura, si la conservación no es la adecuada es muy probable que sus cualidades

nutricionales disminuyan considerablemente. Por todo ello los zumos de frutas deben conservarse en lugares alejados de la luz solar, refrigerados y en recipientes de material inalterable. También se recomienda no conservarlos por un periodo de tiempo superiora dos días.

## **REFRESCOS.**

Los refrescos son bebidas azucaradas que se elaboran a partir de frutas o a base de cola y que no contienen alcohol. Habitualmente los refrescos suelen ir carbonatados, es decir que en ellos se introduce de manera artificial anhídrido carbónico.

- ◆ Los refrescos elaborados a partir de frutas suelen tener un contenido de zumo de fruta entre el 4% y el 22% y un mínimo de azúcar del 8%.
- ◆ Las colas se elaboran a partir de la semilla del árbol de la cola, originario de Africa tropical, y que recibe el nombre de nuez de cola. Estas semillas, de color rojo y muy duras, son trituradas y hervidas en agua. Posteriormente se les añade agua carbonatada y azúcar, además de otros aditivos autorizados. Este tipo de refrescos se caracterizan por su contenido en cafeína, si bien hoy en día muchas empresas fabricantes están lanzando al mercado colas sin cafeína, especialmente indicada para los niños.
- ◆ El agua tónica es un agua carbonatada con sal de quinina.
- ◆ El Ginger-Ale es un agua carbonatada con extracto de jengibre.

Los refrescos se pueden tomar solos, normalmente fríos, o bien mezclados con algún tipo de bebida alcohólica.

Estos son algunos nombres propios de combinaciones de bebidas alcohólicas con refrescos:

- ◆ Cuba-libre: Ron con cola.
- ◆ Raf. Ginebra con cola.
- ◆ Destornillador. Vodka con refresco de naranja.
- ◆ Gin tonic. Ginebra con tónica.
- ◆ Gin Kas. Ginebra con refresco de naranja o de limón.

