

SALUDABLE

Calabaza, la hortaliza del otoño

Cucurbitáceas. Su indiscutible fama ligada a la celebración de Halloween es aprovechada para poner en valor el potencial de este producto de temporada



COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS
Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
96 g	13 kcal	0,1 g	0 mg	3 g

ANDREA DIEZ SAN ROMÁN

El premio más temido del popular concurso de televisión, 'Un, dos, tres', el carruaje de Cenicienta, o la terrorífica linterna de calabaza de Jack O'Lantern han encumbrado la popularidad de esta hortaliza más allá de los fogones y también del campo. De acuerdo con la información publicada por la oficina europea de estadísticas, Eurostat, España fue el segundo país de la Unión Europea que más toneladas de calabaza produjo en 2020, solo por detrás de Polonia. Así que no es de extrañar que se cultiven calabazas de tamaño récord como las de unos vecinos de Pesquera de Duero (Valladolid) que recogieron de la misma mata dos ejemplares de 43 y 56 kilos.

Aunque de mucho mayor tamaño son las que se presentan al tradicional concurso de calabazas de Igüña (León) y que superan los 300 kilos. Muchos kilos, para deliciosas recetas.

La calabaza se puede preparar cocida, hervida, a la plancha, frita, al horno, cualquier opción es posible, desde las cremas a la repostería, pasando por aperitivos y guarniciones. Hay quien hasta se ha lanzado a cocinar buñuelos de calabaza en busca de nuevos sabores y texturas. Sin embargo, la receta de crema de calabaza es una de las más recurrentes y, en estas fechas, poco se resisten, ni el propio Martín Berasategui, cuyas propuestas, como la crema de calabaza con tocine-

ta o la sopa de calabaza, aparecen en las primeras posiciones de búsquedas de recetas.

Asadas al horno, la calabaza se transforma en unos originales y sabrosos chips. Es una alternativa a las patatas fritas con las que romper la rutina de las celebraciones. También es utilizada como guarnición en risotos y pastas o en guisos de carne. El recetario vegetariano y vegano explota su versatilidad para elaborar hamburguesas bajas en calorías, preparadas con avena, pan rallado, ajo, sal, huevos y, por su puesto, calabaza.

En cuanto al campo de la repostería y la panadería, también es amplio para elaborar pan de calabaza con cacao y semillas,

tarta de calabaza con crema de queso, magdalenas, galletas, tarta de queso y calabaza. Para el desayuno, tortitas de calabaza hechas con mantequilla y un poco de vainilla cubiertas con miel, azúcar, canela, chocolate líquido o sirope y con frutos secos o rojos están deliciosas.

Y uno de los dulces más populares hecho con este producto es el cabello de ángel, utilizado en rellenos de empanadas y hojaldres. Su textura es como la de hilos transparentes y dorados. En este caso, se utiliza la variedad de cidra o almizclera. Y en verano, hay quien tampoco las pierde de vista para elaborar helado de calabaza con leche de avena, canela y sirope de agave.



Crema de calabaza

A. D. En la cocina uno de los platos más populares con este ingrediente es la crema de calabaza. Una receta sencilla y saludable que no requiere de mucho tiempo y que se presenta como una alternativa estupenda. Lo primero que hay que hacer es cortar unos trozos, pelarlos y lavarlos bien. Cortados en cuadraditos, se añaden a la cazuela con una patata también troceada, un poco de puerro y una cebolla, estos dos últimos ingredientes previamente pochados. Durante unos cinco o diez minutos se van rehogando y después se añade caldo de verduras y una pizca de sal. Al fuego estará entre 35 y 40 minutos más.

Una vez comprobado que se ha cocinado bien, se tritura con la ayuda de una batidora. Cada uno, en función de su gusto la puede hacer más o menos espesa. Para ello, se juega con el agua o caldo que ayudarán a que sea más líquida. Para rematar, las opciones están abiertas, puede ser un chorrito de nata con unos picatostes y perejil o un toque de aceite de oliva virgen extra, un poco de queso rallado o quizá un toque más salado con taquitos de jamón.

Un alimento que vale más que una imagen

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



La calabaza es un pariente cercano del melón, sandía, calabacín y pepino. Es originaria de México. Pertenece a las familias Cucurbita maxima, C. moschata y C. mixta, existiendo muchas variedades de tamaños y colores desde el amarillo al naranja, pasando por el rojo, incluso verde o azul. Las calabazas pesan de 2 a 7 kg y en algunos casos sobrepasan los 30 kg.

Las más conocidas entre nosotros son las variedades de cidra, con forma de pera, de pulpa gelatinosa y de intenso color amarillo, y la confitera o de cabello de ángel. Desde el punto de vista nutricional, las calabazas están com-

puestas de agua en más de un 95%, y presentan un aporte calórico de tan solo trece calorías por 100 gramos. Su composición en macronutrientes es mínima, con 0,2 gramos de proteínas, 2,2 gramos de grasas y escasamente tres de hidratos de carbono. El aporte de fibra está en torno a 0,1 gramos, siendo su principal virtud nutricional el aporte de vitaminas y minerales.

Esta hortaliza contiene especialmente betacaroteno o vitamina A con 450 ug y otras dos vitaminas antioxidantes (C y E). También contiene licopeno, el mismo pigmento antioxidante del tomate y pimiento, así como

varias vitaminas del grupo B, sobresaliendo el ácido fólico, muy importante en las mujeres embarazadas. Entre los minerales destacan el potasio, fósforo, magnesio y cinc. No debemos olvidarnos también del consumo de manera habitual de las semillas de calabaza (pipas de calabaza); destaca en su composición sobre todo el magnesio, que es importante para el sistema cardiovascular y nervioso. Además, esta semilla es rica en cinc, que interviene en el sistema inmunitario. Por tanto, la calabaza es un alimento muy bajo en calorías, ideal para las dietas en personas con sobrepeso.