



La hortaliza del mes

Calabaza

PARTES COMESTIBLES:

Flores, semillas y pulpa

¿COMÓ NOS AYUDA A ESTAR SANOS?

FLORES:

- Contienen vitamina A, C, B1, B2, B3 y B9. Su riqueza en vitamina A, ayuda a **retrasar** los síntomas asociados al **envejecimiento ocular**. Contiene diversos carotenoides que actúan como antioxidantes en nuestro organismo. Ricas en calcio, también aportan cantidades de otros minerales: hierro, fósforo, potasio o magnesio. Al ser ricas en **fósforo y calcio**, componentes principales del **esqueleto**, son muy **recomendables para la infancia y adolescencia**. El 90% de su contenido es agua y no aporta apenas grasas saturadas.

SEMILLAS:

- Tiene gran cantidad de proteínas vegetales, grasas polinsaturadas (omega-3) Destacan sus aportes en potasio, magnesio y calcio, así como vitaminas del grupo B y E. Al ser ricas en magnesio, **reducen la probabilidad de padecer enfermedades cardíacas**. Además son fuente de antioxidantes y fibra. Muy recomendables para **deportistas**.

PULPA:

- Es muy rica en vitamina C que **cuida la vista y piel**. Los betacarotenos responsables de su color anaranjado son buenos antioxidantes, previniendo el envejecimiento celular, y potenciadores del **sistema inmune**. Destaca las cantidades de **calcio, magnesio y potasio**.



La hortaliza del mes

Calabaza



¿COMÓ PODEMOS INTRODUCIRLA EN NUESTRA DIETA?

FLOR

- Tienen un **sabor** sutilmente **dulce**, la mejor manera de consumirlas es **recién recolectadas** por la mañana, para apreciar todo su sabor (recogeremos mejor las **flores macho** que no darán fruto). Es muy polivalente y se puede consumir de diferentes formas: **cruda, al horno, fritas o la plancha**, podemos usarlas a modo de **decoración**, en forma de **guarnición o de relleno**. Algunas sugerencias: flor de calabaza rellena de queso, quesadilla de flor de calabaza o ensalada de flor de calabaza.

SEMILLA

- Cuando cortamos una calabaza, para utilizar su pulpa, podemos extraer sus semillas y conservarlas, salvo que sean muy pequeñas. Las **limpiaremos bien con agua** eliminando los restos de pulpa y las **secaremos bien antes de almacenarlas** o usarlas en recetas. Si son de **tamaño grande** podemos pelarlas una vez limpias y secas para **comer su interior**. Si son **pequeñas**, podemos comerlas enteras, su **cubierta es comestible, y crujiente al tostarla**. Podemos molerla para usarla en rebozados o postres. Si las trituramos con aceite nos sirven para preparar variantes del **pesto**.





La hortaliza del mes

Calabaza

¿COMÓ PODEMOS INTRODUCIRLA EN NUESTRA DIETA?

PULPA

- Dentro del fruto además de encontrar sus semillas encontramos la pulpa, la parte más usada de la calabaza. Existen **variedades de verano** con piel más fina comestible, las cosecharemos de un **tamaño medio**, las grandes tienen pulpa amarga y un **periodo de conservación corto: bonetera, espagueti, potimarrón**. Y de **invierno, más dulces** y piel más gruesa: de **cabello de ángel o cidra, butternut o cacahuete, calabaza de Halloween o calabaza bellota**... **Se conservan hasta 6 meses** para ello **se cosechan con el pedúnculo cuando la cascara esta dura** y es necesario **secarlas unos días al sol**, para después **almacenarlas a 8-12°C**, desechando las que tengan golpes o enfermedades. Podemos consumirlas en **zumos o batidos, rallada en ensalada, en crema, al horno, vapor o guisada**, acompañada de verdura o legumbres, también podemos elaborar **dulces** con ellas, como bizcochos.

CALABAZAS DE VERANO



Calabaza
potimarrón



Calabaza
bonetera



Calabaza
espagueti

CALABAZAS DE INVIERNO



Calabaza
bellota



Calabaza
cacahuete



Calabaza
cabello
de ángel



Calabaza
Halloween