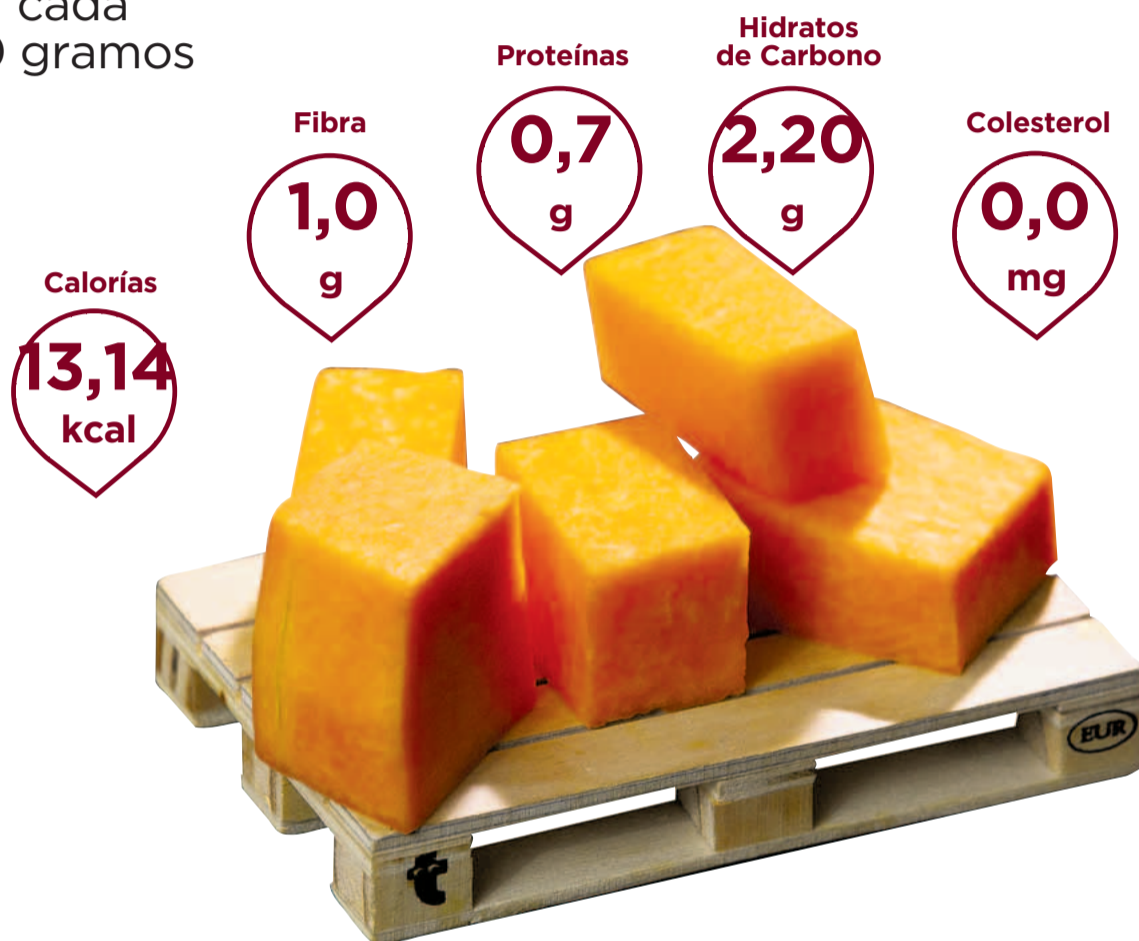


LA CALABAZA, EL SABOR DEL FOLCLORE

Por cada
100 gramos



Cuenta la leyenda que hace muchos, muchos años, el diablo fue a buscar a Jack, un tacaño granjero irlandés en la noche de Halloween. Lucifer quería llevarse su alma porque era un estafador, pero como este era su gran arte en la vida, el granjero logró engañarlo y atrapararlo. A cambio de su libertad, Satanás prometió no volver a buscarlo jamás. Pasaron los años y Jack murió. Fue rechazado en el cielo y tampoco en el infierno quisieron recibirlo, por lo que vagó por los oscuros caminos del purgatorio. Pero antes de irse a deambular, el irlandés pidió un último favor: una luz que alumbrara su camino. El diablo le entregó una brasa y Jack cogió uno de los nabos que llevaba en su bolso, le hizo un hueco y colocó la brasa dentro. Desde entonces, en Irlanda se hizo popular la historia de Jack of the Lantern (Jack el del farol) y las calabazas forman parte de su tradición, que exportaron los inmigrantes al llegar a EE UU, donde se ha extendido especialmente. Pero estas entre terroríficas y simpáticas cala-

bazas ya forman parte del mundo y en España han ganado terreno en los últimos años. También con este alimento se han creado históricamente instrumentos musicales como maracas, sonajeros, cascabeles o carimbas.

Pero además del terror que infunden, como alimento son estupendas, no solo desde un punto de vista gastronómico, sino también nutricional. Entre otras razones, algo que ha-

bitualmente se desconoce por su sabor dulce, tiene muy bajas calorías y también carece de grasas. Las tribus nativas norteamericanas enterraban a sus muertos con calabazas, como reserva de alimento y protección para el más allá.

La calabaza llega todo el año al mercado al recolectarse diferentes tipos en invierno y verano. En España, son muy características las calabazas cuya corteza muestra

tonalidades anaranjadas o verdosas y forma de pera, pero las hay además rojas, blancas, negras, moradas o combinados con varios colores. La pulpa es de color anaranjada o amarilla, de textura compacta o firme y sabor ligeramente insípido pero con ciertos matices dulces-afrutados. La calabaza posee un aporte calórico muy bajo, ya que la mayor parte de su composición esta formada por agua e hidratos de carbono, con una mínima cantidad de grasa. A la vez es una excelente fuente de fibra.

Puede consumirse en crudo como acompañamiento de numerosas ensaladas. No obstante, es más frecuente consumirla tras ser cocinada en crema, frita, reogada o gratinada. Algunas recetas conocidas en la zona levantina son la olla gitana, guiso de trigo o trigoentero y los besos de novia de los puertos, el arropo calabazote, el yogur con arropo, la calabaza en dulce o las tortas fritas de calabaza para los postres. Existe una variedad, la calabaza confitera, empleada para elaborar el famoso cabello de ángel, usado como relleno en dulces tradicionales como los cordiales navideños o el bienmesabe.

UN POCO DE HISTORIA

DESDE ASIA A TRAVÉS DE AMÉRICA CENTRAL

El origen de la calabaza permanece aún en el aire, ya que existen dos hipótesis sobre su posible lugar de nacimiento hace 5.000 años: América y Asia Meridional. Los estudios sobre su presencia en el ámbito del Mar Mediterráneo destacan que ya la cultivaban los egipcios y hebreos. Asimismo, podemos encontrar menciones de su cultivo en los textos antiguos. En un principio, eran plantadas simplemente para el aprovechamiento de sus semillas. Las variedades poseían una pulpa que resultaba inservible para su consumo. Pero a medida que surgieron calabazas con mayor contenido de pulpa y de sabor más afrutado se fue utilizando asiduamente en cocina. Es posible que su introducción en el continente americano se produjera a través de Asia, llegando hasta América Central.

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

MÁS QUE UNA IMAGEN



DANIEL DE LUIS

CATEDRÁTICO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN DE LA UVA

La calabaza es una pariente del melón, sandía, calabacín y pepino, siendo originaria de México y Guatemala. Pertenecen a las familias Cucurbita máxima, C. moschata y C. mixta, y existen muchas variedades de tamaños y colores, desde el amarillo al naranja, pasando por el rojo, incluso verde o azul. Las calabazas pesan de dos a siete kilogramos, en algunos casos sobrepasan los 30 y las gigantes que se llevan a concursos pueden sobrepasar los 500. 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 compuestas de agua en más de un 95%, presentando un aporte calórico de tan solo 13 calorías por 100 gramos. Su composición en macronutrientes es mínima, con 0,2 gramos de proteínas, 2,2 gramos de grasas y escasamente 3 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 provitamina A con 450 ug y también las otras dos vitaminas antioxidantes (C y E). También contiene licopeno, el mismo pigmento antioxidante del tomate, y 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.

Por último, en estos momentos también se consumen de manera habitual las semillas de calabaza (pipas de calabaza). Destacan en ellas sobre todo el magnesio, que es importante para el sistema cardiovascular y nervioso. También es rica en cinc, que interviene en el sistema inmunitario. Por tanto, estamos ante un alimento muy bajo en calorías, ideal para las dietas en personas con sobrepeso y con altas propiedades nutricionales por su alto contenido en antioxidantes y minerales.



ANA SANTIAGO