

La calabaza y el calabacín

LA CALABAZA

¿QUÉ ES LA CALABAZA?

La calabaza (*Cucurbita maxima*), también conocida como zapallo, es el fruto de la planta llamada calabacera, que pertenece a la familia de las *Cucurbitáceas*. Las especies suelen ser dioicas; no es raro que den flores sólo de un sexo. Las flores, de buen tamaño, están adaptadas a la polinización por abejas de los géneros *Peponapis* y *Xenoglossa*. Los frutos son el producto por el que se cultivan habitualmente: técnicamente son pepónides (un tipo de baya), y varían espectacularmente de tamaño entre especies, alcanzando 70 kg de peso en *C. maxima*, y de forma; los hay alargados, cilíndricos y esféricos, más o menos bulbosos, y de colores que van del amarillo pálido al verde intenso. La piel del fruto se endurece a medida que avanza la temporada; a su aparición a comienzos del verano es tierna y frágil, pero se endurece y engrosa. Necesitan de un clima cálido y húmedo.



Cucurbita maxima, ejemplar de la variedad conocida popularmente como "calabaza de palo" (cultivada en un huerto de San Fernando)

HISTORIA

Su origen es incierto, pero parece ser que es de Asia Meridional, que de allí llegó a América Central extendiéndose por todo el país de norte a sur. Los colonizadores españoles la trajeron a España en el siglo XV y de nuestro país se extendió por toda Europa. Actualmente, se cultiva en todo el mundo, principalmente en los terrenos de

climas más calurosos. Existe suficiente evidencia arqueológica para considerar que las cucurbitáceas comenzaron a cultivarse por primera vez, de manera sistemática, en Mesoamérica, en la zona que corresponde a los estados de Puebla, Oaxaca y el Estado de México. Su cultivo también se practicó en épocas prehispánicas en prácticamente todo el resto de Mesoamérica, en la trilogía milpera, junto con el maíz y el frijol, conocida a veces como “las Tres Hermanas”. También se conoció y se cultivó en otras culturas americanas, como en el caso del Perú, donde se ha encontrado cerámica Mochica con representación del zapallo. Más tarde, a partir del siglo XVI, se llevó a Europa, Asia y África.

La calabaza no solamente se utiliza en gastronomía sino también en decoración, ya que su forma y su color da mucho de sí a la hora de crear objetos originales.

VARIEDADES Y TEMPORADA

La familia de las Cucurbitáceas son más de 850 especies. A ella pertenecen también el pepino, el calabacín, el melón y la sandía.

Existen dos variedades principales:

Calabazas de verano

Contienen más agua, la piel es más fina, y aguantan menos tiempo. Entre ellas están:

- Calabaza bonetera.
- Calabaza espagueti.
- Calabaza Rodín.

Calabazas de invierno

De piel más gruesa, menor proporción de agua, y más duraderas que las de verano, ya que aguantan hasta 6 meses. Algunas especies de invierno son:

- Calabaza banana.
- Calabaza de cidra o zapallo.
- Calabaza confitera o cabello de Ángel.

Otras clases de calabaza son: americana, amarilla gruesa de París, llena de Nápoles, roja de Etampes, verde española, calabacita de Brasil.

Respecto a la gastronomía, la calabaza no es demasiado popular, dándosele más importancia a otras verduras. Pero lo cierto es que un buen trozo de calabaza hace maravillas en una berza casera, dándole un sabor único, muy agradable. Por su aporte vitamínico es aconsejable introducirlo en nuestra dieta semanal, al menos una vez. Para esto una buena opción es en forma de puré, sola o con otras verduras. Ya en plan gourmet puede hacerse una rica crema de calabazas al roquefort. Y no hay que olvidar lo deliciosas que están confitadas.

Hay variedades de calabaza que no son comestibles y se utiliza solo para decoración, como ilustra la imagen.



Calabacitas decorativas, oriundas de Almonaster la Real, en la sierra de Huelva

PROPIEDADES

La calabaza contiene un 90% de agua, poquísimas calorías, pocos hidratos de carbono, y mucha fibra. Es ideal para quienes quieran seguir dietas de adelgazamiento.

Composición nutricional

- **Vitaminas:** Muy rica en vitamina A, contiene vitamina C en menor cantidad y una pequeña proporción de vitaminas E, B₁, B₂, B₃, B₆.
- **Minerales:** Potasio, calcio, magnesio, hierro, cobalto, boro, zinc.
- **Otros:** Folatos, betacarotenos, ácido oxalático, ácido linoleico, ácido aspártico, ácido oleico, ácido palmítico, lecitina, aminoácidos.

Beneficios para la salud

- Anticancerígena, diurética, depurativa, laxante.
- Ayuda a evitar las infecciones del aparato respiratorio.
- Sistema inmunológico: formación de anticuerpos, producción de glóbulos rojos y blancos. Ayuda contra la bajada de defensas.
- Beneficiosa para la visión, cabello, uñas, piel, mucosas, huesos, dientes.
- Previene problemas cardiovasculares y degenerativos.
- Beneficia la transmisión y generación del impulso nervioso y muscular.
- Aparato digestivo: protege el estómago contra la acidez, gastritis...

(Fuentes: Wikipedia, Euroresidentes y propias).

EL CALABACÍN

¿QUÉ ES EL CALABACÍN?

El calabacín (*Cucurbita pepo*) es una hortaliza que pertenece a la familia de las Cucurbitáceas, a la que como hemos visto anteriormente también pertenece la calabaza. Asimismo, la sandía y el melón pertenecen a esta misma familia, junto con hortalizas tan comunes como el pepino.



Cucurbita pepo, ejemplares típicos de calabacín

Usado a menudo en guisos y sopas, además de como plato principal, se trata de un vegetal cuyo consumo es especialmente recomendable en verano, debido a su abundante cantidad de agua, aunque a día de hoy se puede encontrar durante todo el año en las fruterías y supermercados. Una saludable forma de tomarlo crudo es como sustituto del pepino en el gazpacho andaluz, cortado a daditos.

CONSERVACIÓN

Cuando se compran calabacines deben seguirse diferentes criterios de calidad. Se elegirán aquellos ejemplares que sean firmes al tacto, compactos, pequeños o medianos, sin manchas en la piel y pesados en relación con su tamaño.

Es aconsejable rechazar calabacines grandes porque suelen tener demasiadas pepitas y una carne menos tierna.

La intensidad del verde que presente su piel no influye en la calidad de la pieza, ya que éste depende de la variedad a la que pertenezca el calabacín.

El calabacín puede conservarse en el frigorífico en buenas condiciones durante unas dos semanas. El etileno, sustancia gaseosa que segregan en mayor proporción ciertos vegetales durante su maduración, confiere sabores amargos al calabacín. Por ésta razón, no han de almacenarse junto a frutas que producen este gas durante su almacenamiento tales como plátanos, melones, melocotones...

También se pueden conservar los calabacines congelados, siempre que con anterioridad se escalden en agua hirviendo durante unos tres o cinco minutos.

PROPIEDADES

El calabacín pertenece a la misma especie que la calabaza. Sin embargo, presenta propiedades nutritivas propias. Su principal componente es el agua, seguido de los hidratos de carbono y pequeñas cantidades de grasa y proteínas. Todo esto, unido a su aporte moderado de fibra, convierte al calabacín en un alimento de bajo aporte calórico, idóneo para incluir en la dieta de personas con exceso de peso.

En relación con su contenido vitamínico, destaca la presencia discreta de folatos, seguido de la vitamina C. También contiene vitaminas del grupo B como B₁, B₂ y B₆, pero en menores cantidades. La calabaza se caracteriza por su alto contenido en betacarotenos (provitamina A), algo que no ocurre con el calabacín.

Los folatos intervienen en la producción de glóbulos rojos y blancos, en la síntesis del material genético y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico.

En la acelga, el mineral más abundante con diferencia es el potasio. Sin embargo, esta verdura destaca respecto al resto por su mayor contenido en magnesio, sodio (responsable en parte de su marcado sabor), yodo, hierro y calcio, estos dos últimos de peor aprovechamiento que los que proceden de los alimentos de origen animal (lácteos, carnes y pescados).

La vitamina C tiene una acción antioxidante, interviene en la formación de colágeno, huesos, dientes y glóbulos rojos, además de favorecer la absorción del hierro de los alimentos y aumentar la resistencia frente a las infecciones.

En cuanto a su contenido en minerales, el calabacín es una buena fuente de potasio, además de presentar pequeñas cantidades de magnesio, fósforo y hierro.

El potasio es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. Además, actúa en el equilibrio acuoso dentro y fuera de la célula. El magnesio juega un papel importante en la formación de huesos y dientes, se relaciona con el funcionamiento del intestino, nervios y músculos, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

El calabacín presenta una pequeña cantidad de hierro, pero este mineral apenas se asimila en nuestro cuerpo en comparación con el hierro procedente de los alimentos de origen animal.

Esta hortaliza contiene además unas sustancias denominadas mucílagos que son un tipo de fibra que suaviza y desinflama las mucosas del aparato digestivo.

El calabacín es una hortaliza de bajo aporte calórico gracias a su alto contenido en agua. Además, contiene fibra que ejerce un efecto de saciedad. Por ello se considera un alimento idóneo en dietas de control de peso.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que, según el modo en que se preparen los calabacines, su contenido calórico puede variar de forma notable. Por ejemplo, si se fríe el calabacín en vez de hervirlo, asarlo o cocinarlo a la plancha, su valor calórico puede

llegar a duplicarse porque es una hortaliza que tiene la capacidad de absorber gran cantidad de aceite.

Facilita las digestiones

El calabacín es una hortaliza que posee propiedades emolientes (suavizantes) sobre el aparato digestivo gracias a su contenido en mucílagos, un tipo de fibra que suaviza y desinflama las mucosas del aparato digestivo. Esta propiedad, unida al hecho de que resulta fácil de digerir y con un suave efecto laxante, le convierte en un alimento cuyo consumo se aconseja especialmente a aquellas personas con estómago delicado o problemas digestivos como gastritis o estreñimiento.

Efecto diurético

Los calabacines son alimentos ricos en potasio y pobres en sodio, lo que les confiere una acción diurética que favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo.

Son beneficiosos en caso de hipertensión, hiperuricemia y gota, cálculos renales, en caso de retención de líquidos u oliguria (producción escasa de orina).

Con el aumento de la producción de orina, se eliminan, además de líquidos, sustancias de desecho disueltas en ella como ácido úrico, urea, etc.

Regula la función intestinal

Su contenido de fibra le confiere propiedades laxantes. La fibra previene o mejora el estreñimiento, contribuye a reducir las tasas de colesterol en sangre y al buen control de la glucemia (niveles de azúcar en sangre) en las personas que tienen diabetes.

(Fuentes: Wikipedia, Alimentación Sana).