

Calabacín



Planta herbácea, anual y de porte rastrero de la familia de las cucurbitáceas (melón, sandía, pepino).

Necesita luz y climatología cálida. Es exigente en cuanto a agua y abono. Posee flores masculinas y femeninas. Se pueden plantar directamente las semillas en el

suelo o usar un semillero, dependiendo qué método utilicemos y el lugar geográfico donde nos encontremos se sembrará y/o plantará de marzo a junio.

Contiene fibras, vitamina C, B9 y B3, provitamina A, luteína y zeaxantina que ayudan a mejorar nuestra visión, manganeso, potasio, magnesio, sodio, yodo, calcio y algo de hierro.

Usos Terapéuticos

Su consumo ayuda a eliminar lombrices intestinales, para tratar estreñimiento o digestiones lentas. Las infusiones de hojas de esta planta en estados febriles reducen la temperatura corporal, son útiles en infecciones urinarias, cistitis y para impedir formación de cálculos renales. Tiene propiedades diuréticas por lo que es ideal en dietas de adelgazamiento y para reducir el colesterol.

Es recomendable su ingesta durante el embarazo por su alto contenido en folatos.

Usos tópicos. Picado se puede combinar con zumo de granada para reparar la piel tras exposiciones al sol. Si se combina con yogurt natural y un poco de limón suavizará nuestra piel.

Recetas sencillas

Esta verdura estival nos permite usar además del fruto su piel y sus flores.

La forma de sacar el mejor provecho a este alimento es no pelarlo cuando se cocina, esto tiene una pega si no es ecológico no sabremos si contiene sustancias químicas de cultivos intensivos, o utilizarlo crudo.

Crujientes de piel

Receta ideal para niños y los reticentes a tomar verduras. Lo lavamos entero, lo pelamos y la piel en tiras y segmentada al tamaño que queramos se sala y se fríe en aceite caliente, de modo que queda crujiente. Se puede freír tal cual o pasarlo por harina o huevo y pan rallado.

Flores

Las flores son comestibles. Os propongo rellenar con calabacín previamente sofrido en trocitos pequeños o rallado, añadiendo queso del que se funde, para los que no prescindan de las carnes se pueden añadir trocitos de jamón serrano o beicon. Introduciremos el relleno que hemos elegido dentro de la flor, y retorceremos su punta para evitar se salga. Se puede freír, tal cual o con la cobertura que nos apetezca: harina, etc. Se pueden hacer a la plancha o en el horno a una temperatura baja.

Fruto

Como todas las verduras el consumo en crudo no destruye ni mengua ninguna de sus propiedades. Para ello lo preparemos en forma de ensalada, combinado con otras verduras y aliñándolo con aceite de oliva, sal y zumo de limón.

Crema

Para obtener crema de calabacín lo usaremos sin pelar.

Sofriremos con poco aceite puerros o cebolla picada, añadiremos el calabacín troceado en daditos y dejaremos que se sofría unos minutos moviendo para que absorba el sabor. Si lo combinamos con otras verduras, como nabos o patata, también las echaremos a la vez una vez pelados, lavados, escurridos y cortados similares al calabacín. Añadimos caldo de verduras, o leche, o agua, en poca cantidad para que la verdura vaya soltando su sabor. Cuando las verduras estén cocidas eliminaremos el exceso de caldo que se puede utilizar para sopas o consomés. Pasaremos la verdura ya sea el calabacín o las combinaciones por batidora o similar consiguiendo la textura deseada, a mí me gusta añadir un par de quesitos.

Para servir os sugiero coronar la crema, con las tiras de piel fritas, con cebollino picado o con daditos de pan frito.

Si rallamos el calabacín y lo pochamos en la sartén con un poco de aceite nos da la base para rellenar o bien hojaldre o masa quebrada para hacer un pastel. Se combinará bien con otras verduras, queso, o para otros paladares con gambas troceadas, jamón serrano, beicon... Mezclar en un bol donde previamente hayamos batido bien una clara de huevo, de modo que reservamos la yema para pincelar la masa elegida y obtener un dorado brillante al servir.

Cortado en rodajas (con su piel) es exquisito a la plancha o frito y acompañado de un poco de miel.

CONSUME ECOLÓGICO, LOCAL Y DE TEMPORADA. CULTIVA TU COMIDA.

29-junio-15