

## Calabaza



Pertenece a la familia de las cucurbitáceas. Existen múltiples variedades. Podemos obtenerla germinando sus semillas en lugar protegido si se trata de zonas frías en marzo/abril, o directamente en el suelo. La recogeremos cuando lleguen las heladas de otoño, dependiendo de la zona entre septiembre u octubre.

Personalmente en mi zona la cosechamos en octubre y si el tiempo es cálido aún hasta en noviembre.

Cuando se está formando ya la calabaza es aconsejable ponerle debajo algo que impida que la humedad del suelo la pudra. Produce flores macho y hembra, esta última se diferencia por aparecer una diminuta calabaza verde detrás de la flor. Las flores masculinas son imprescindibles para polinizar a las femeninas.

Para favorecer el desarrollo de la calabaza es aconsejable cortar el resto de la rama. Si hay varias en una misma rama es recomendable hacer un acodo: hacer un corte en la rama entre fruto y fruto y poner en el suelo con compost o humus para que enraíce y fortalezca el desarrollo. Al regar es importante no mojar la planta para evitar enfermedades, necesita mucha luz y agua pero sin encharcar las raíces. A mí me ha funcionado bien el goteo.

Guardadas en un lugar óptimo nos pueden durar un año.

**Propiedades y usos terapéuticos** (La proporción de los elementos depende de la variedad)

Contiene aminoácidos, ácido oleico, palmítico, fólico y silícico. Vitaminas A, B y C. Minerales: calcio, cobalto, fósforo, boro, magnesio, zinc, potasio, hierro. Aporta también fibra, carotenos, cumarinas.

Es aconsejable para recuperarse de diarrea y desajustes gástricos, combate los parásitos intestinales, incluida la tenia. Mejora los síntomas del reuma, útil para prevenir cáncer, problemas circulatorios.

Alimento favorable cuando existen problemas de próstata, salud ocular (cataratas, pérdida de visión) y de corazón.

Contra lombrices intestinales tomar las semillas sin cáscara.

Una de las múltiples recetas para eliminar la tenia: machacar 50 gr de semillas frescas, mezclar con miel y agua. Durante un día tomar este preparado como sustituto de todas las comidas. A veces es necesario repetir otro día.

Para bajar la fiebre: hervir un par de puñados de hojas de calabaza en 1 litro de agua durante 10 minutos, tapar y dejar reposar ½ hora. Tomar cuatro tazas repartidas a lo largo del día.

Para problemas de próstata e inflamación de la vejiga: machacar semillas sin cáscara y mezclar en igual proporción con miel. Tomar una cucharada en ayunas.

Para cicatrizar quemaduras aplicar la pulpa machacada.

Para depurar toxinas, contra hemorroides y estreñimiento: cocer 1 Kg y medio o dos de calabaza cortada en trozos pequeños en un poco de leche de modo que quede un puré espeso. Tomarlo como único alimento durante un día.

Contra dolores reumáticos mezclaremos la pulpa triturada con aceite de oliva y lo aplicaremos externamente en la zona afectada.

## **Recetas sencillas**

### **Puré de calabazas asadas**

1kg calabaza,  
2 cucharadas soperas cebollino, 75gr almendras, 1 pizca de sal otra de nuez moscada y otra de pimienta

Pelar y cortar la calabaza en dados, poner en el horno ya precalentado a 200°C sin aceite ni otros. Condimentar con la sal y la pimienta. Asar una 1/2 hora (depende tamaño de los trozos). Cuando esté tierna retirar. Aplastarla en un recipiente con un tenedor. Picar las almendras y el cebollino y añadir al puré. Sumar la nuez moscada y mezclar.

### **Crema de calabaza y puerros.**

700cc de caldo casero, 1kg calabaza, 1 cucharada mantequilla, 1 patata mediana, 2 yemas de huevo, 2 puerros grandes, 1 zanahoria. Al gusto para adornar: picatostes o cebollino, 100gr nata líquida.

Trocear los puerros, la calabaza, la zanahoria y la patata. Rehogar todo en la mantequilla. Agregar el caldo y cocer 20 minutos a fuego lento. Añadir la nata líquida y las dos yemas. Pasar por la batidora y colar. Decorar con los picatostes o el cebollino y consumir caliente.

## **Pastel de calabaza con masa quebrada.**

Masa quebrada y un molde. 500gr calabaza asada, 15 gr nata, ½ vaina de vainilla, 165gr azúcar morena, una pizca de sal, 150gr leche, 3 o 4 gr de esta mezcla: 2 cucharillas nuez moscada, 2 de clavo molido, 2,5 de jengibre en polvo y 4 canela molida.

Lavamos y cortamos a la mitad la calabaza la asamos a 180°C hasta que esté tierna. Cuando entibie la pelamos. La ponemos a trocitos en el recipiente de la batidora junto a la mezcla de especias, el azúcar, las semillas de la vaina de vainilla, la sal y los huevos. Trituramos hasta obtener una masa suave. Dejamos reposar en la nevera mientras horneamos la masa sola sobre el molde a 180°C hasta que dore ligeramente. Sacamos la masa del horno y le echamos la crema encima. Lo horneamos unos 35 minutos hasta que cuaje (pinchar con palillo o similar, si sale limpio ya está). Dejamos entibiar antes de desmoldar y que enfríe en una rejilla. Podemos decorar con trocitos de frutos secos.

## **Cabello de ángel**



Necesitaremos calabaza de la variedad mucha miel o cidra

Utilizaremos una calabaza de unos tres Kg, la ralladura de dos limones y 1,5Kg de azúcar. Mejor sustituir el azúcar por fructosa, azúcar moreno o panela, yo prefiero usar mucha menos cantidad de endulzante y añadir un poco de agar agar que es un alga que se vende deshidratada en tiras o en polvo (más cómodo de usar) no aporta color ni sabor su papel es hacer de espesante.

Esta calabaza es dura por lo que para abrirla hay quien pone un trapo en el suelo y la estrella, o con un cuchillo grande daremos un golpe fuerte en el centro. Una vez abierta la hacemos trozos y la ponemos en una cacerola con la piel hacia abajo. Añadimos agua en cantidad justa para que no se queme y la cocemos 20 minutos aproximadamente. En olla tipo exprés reduciremos tiempo de cocción pudiendo cocer entera la calabaza. Sacamos la calabaza y dejamos entibie. Retiramos las pipas y la pelamos. La ponemos troceada en una cazuela o sartén con fondo junto al azúcar o sustituto y si usamos agar agar lo añadiremos cuando ya esté casi hecha para lograr espesar. A fuego lento removeremos durante 50 o 60 minutos. Veremos que está lista cuando haya formado las tiras que le dan nombre al “cabello de ángel”. Añadimos la ralladura de limón cuando esté aún caliente. Si no lo vamos a utilizar inmediatamente lo introducimos en frascos de cristal esterilizados, ponemos la tapa y en una cacerola con tapadera metemos los tarros echamos agua hasta que los cubra y llevamos a ebullición por 20 minutos, como otras conservas.

## **Bayonesa y cortadillos.**

Utilizaremos 2 masas de hojaldre, un huevo y el cabello de ángel.

Extendemos una masa de hojaldre que pincharemos con un tenedor por toda la superficie. La cubrimos con el cabello de ángel, encima ponemos la otra masa igualmente horadada con tenedor (el fin es que no suba la masa). Con un pincel o brocha de cocina pintamos con la yema de huevo la superficie. Podemos dejar tal cuál o cortar en rectángulos con un cuchillo bien afilado o cortador de pizzas. La ponemos en el horno unos 25 minutos a 200°C, hasta que comience a dorarse. Dejar enfriar.

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

***2-noviembre-15***