

EL SÚPER ALIMENTO DEL MES... LA CALABAZA

La calabaza es una baya de cáscara dura que se encuentra en regiones cálidas y templadas de todo el planeta. Es originaria de Asia Meridional pero hasta el siglo XV no llegó a España. En un principio la calabaza se cultivaba para el aprovechamiento de sus semillas más que para ser consumida como hortaliza, pero esta costumbre fue desapareciendo a medida que surgieron variedades con más pulpa y sabor más afrutado.

Existen diferentes variedades pero la más conocida es la "Cucurbita pepo". Son de color anaranjado con secciones de gajos amplios que crecen cerca de la tierra en grandes vainas serpentinas con hojas como abanicos. El centro hueco de la calabaza viene lleno de semillas semi-blancas agarradas de una pulpa. Las semillas son una gran fuente de vitaminas, minerales, proteínas y ácidos grasos de omega-3, y se pueden guardar para sembrarlas en primavera.

Propiedades nutritivas:

Uno de los mayores beneficios de la calabaza es su alta cantidad en fibra, que ofrece valor de saciedad y mejora el tránsito intestinal.

En relación con las vitaminas, la calabaza es rica en beta-caroteno o provitamina A, y vitamina C. Presenta cantidades apreciables de vitamina E, folatos y otras vitaminas del grupo B tales como la B1, B2, B3 y B6.

Este mes nuestros comensales van a deleitar deliciosos platos donde el ingrediente principal es la calabaza cocinada mediante diferentes técnicas culinarias.



EL SÚPER ALIMENT DEL MES... LA CARABASSA

La carabassa és una baia de corfa dura que es troba en regions càlides i temperades de tot el planeta. És originària d'Àsia Meridional però fins al segle XV no va arribar a Espanya. Al principi la carabassa es cultivava per a l'aprofitament de les seues llavors més que per a ser consumida com a hortalissa, però aquest costum va anar desapareixent a mesura que van sorgir varietats amb més polpa i sabor més afuitat.

Existeixen diferents varietats però la més coneguda és la "Cucurbita pepo". Són de color ataronjat amb seccions de grillons amplis que creixen prop de la terra en grans baines serpentines amb fulles com a ventalls. El centre buit de la carabassa ve ple de llavors semi-blanques agarrades d'una polpa. Les llavors són una gran font de vitamines, minerals, proteïnes i àcids grassos d'omega-3, i es poden guardar per a sembrar-les a la primavera.

Propiedades nutritives:

Un dels majors beneficis de la carabassa és la seuva alta quantitat en fibra, que ofereix valor de sacietat i millora el trànsit intestinal.

En relació amb les vitamines, la carabassa és rica en beta-caroteno o provitamina A, i vitamina C. Presenta quantitats apreciables de vitamina E, folatos i altres vitamines del grup B com ara la B1, B2, B3 i B6.

Aquest mes els nostres comensals delectaran deliciosos plats on l'ingredient principal és la carabassa cuinada mitjançant diferents tècniques culinàries.

