

SALUDABLE

Calabacín, verde saludable en el plato

Hortaliza. Su forma alargada le hace fácilmente identificable y en la cocina se adapta sin problema a todo tipo de platos, tanto de invierno como de verano

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS
 Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
97	13	0,5	0	5
g	kcal	g	mg	g



Los calabacines verdes y alargados son los más habituales en el mercado.



Presentación de tronquitos

**Rellenos
y al horno**
A. D. S.

Los hay con un color verde más oscuro, más claro, moteados y también de color amarillo. Su figura alargada es la más frecuente pero dependiendo de la variedad también existen otros más redonditos que son ideales para hacerlos rellenos. En cualquier caso, no habrá problema para elaborar esta receta apta para todos los niveles de cocinillas. Y es que el calabacín al igual que la berenjena son hortalizas que se prestan fácilmente degustados con todo tipo de relleno. Carne, pescado o verdura. No importa por el ingrediente por el que uno se decante porque con un toque final de queso gratinado en el horno se conquista a todos los paladares. Se corta longitudinalmente, se vacía y esa forma de barca será el contenedor para la presentación. Se aprovecha todo. En una sartén aparte se pocha la carne del calabacín con cebolla, zanahoria y pimientos. Se condimenta con pimienta y sal y se rellena el calabacín. Después, se prepara una suave bechamel con la que naparlo y se cubre con un poco de queso rallado. Después de estar en el horno unos diez minutos la operación calabacín relleno se da por resuelta. Fácil, rápido, saludable y caliente, no se le puede pedir más.

ANDREA DÍEZ

Si hay un color que rápidamente se asocia a un producto natural es el verde. Legumbres, verduras y hortalizas concentran una alta cantidad de clorofila que además de aportar esta tonalidad contribuye a mejorar el funcionamiento digestivo y refuerza el sistema inmunitario, entre otras propiedades. Así que en esta ocasión, el plato se viste de verde. En la cromoterapia gastronómica, el calabacín entraría de lleno en el grupo de los alimentos saludables con funciones depurativas y que estimulan el apetito. Es una de las hortalizas más fáciles de cocinar. Los principiantes en el mundo de los fogones o los más perezosos a la hora de ponerse el delantal se-

guro que no han tenido problema a la hora de elaborar cualquiera de las numerosas recetas que protagoniza. Fácil y sencilla, la crema de calabacín es todo un clásico. Cocer un calabacín, batirlo, añadir un poco de queso o nata y condimentar, resuelven un primer plato o una cena ligera y caliente para estos días de invierno. Cuando llega el buen tiempo, no falta a su cita en las parrilladas de verdura que cada vez están más de moda, incluso se «disfraza» de patata. Los chips de calabacín, son muy fáciles de hacer. Se cortan rodajas muy finas y se hornean sin aceite. Después, se pueden condimentar con sal, ajo, pimienta negra o alguna especia más picante. Otra posi-

bilidad, el rebozado. En harina o pan rallado y con huevo. Esta fórmula admite tanto el horno como la fritura en sartén con aceite. Es una manera más de introducirlo en la dieta en forma de snack o aperitivo. Incluso se transforma en pasta cortado en finas tiras. Los espaguetis o tallarines de calabacín se pueden comprar también en las grandes superficies. Es tal la versatilidad del calabacín que lo podemos encontrar hasta en los canapés. Cortado en tiras longitudinalmente se convierten en el envoltorio perfecto para rollitos que se pueden rellenar de ahumados, atún y queso crema, espinacas o por ejemplo jamón. Los más atrevidos incorporan la flor del calabacín a

sus platos. Menos habitual en España, al contrario que en otros países como en Italia o México, se puede cocinar sin problema fritas, al horno y también rellenas. De color amarillo, su forma de bolsita invita a elaboraciones que se puedan rellenar de verduras, queso o lo que a uno le apetezca. Las normas de la cocina en casa las dicta cada uno, así que hay quién decide explorar diferentes fórmulas hasta encontrar la que más le gusta o gusta en su casa. Por otro lado, como guarnición, el calabacín no falla, solo o acompañando con otras verduras, el pisto es también otro plato tradicional del que se puede disfrutar en cualquier momento del año.

**La hortaliza
ideal para
una dieta light**
**DANIEL
DE LUIS**

 Catedrático
de Endocrinología
y Nutrición de la UVA


El calabacín forma parte de una familia de hortalizas muy amplia como son las Cucurbitáceas (Cucurbitaceae), es un pariente del pepino y también de la calabaza. El calabacín es la especie Cucurbita pepo variedad Pepo. Como muchas de las hortalizas procede de América. Las dos subespecies más reconocidas son: la ovifera, que proporciona frutos pequeños o medianos de forma variable y sabor generalmente amargo, y, la pepo, de frutos de gran tamaño, esféricos u oblongos, de color amarillo o anaranjado, de un agradable sabor dulce. Desde el punto de vista nutricional, este alimento está

constituido fundamentalmente por agua (97%), con un aporte de macronutrientes muy bajo. Por ejemplo, la presencia de hidratos de carbono es de menos de 5 gramos por 100, el aporte de proteínas no alcanza el gramo (0,6 gramos por 100) y las grasas tampoco alcanzan el gramo (0,2 gramos por 100). Por cierto, que una característica típica de este alimento, es un aporte bajo de fibra (0,5 gramos por 100).

Con respecto al aporte de minerales, el más abundante es el potasio (140 mg por 100), también aporta calcio, magnesio y fósforo. En cuanto al aporte vitamínico, destaca la presencia de

los folatos (13 mg por 100), así como una buena cantidad de vitamina C (22 mg por 100), lo que supone un aporte de un tercio de las recomendaciones diarias de esta vitamina, situándole muy cerca del tomate y pimiento. También es muy interesante el aporte de betacarotenos (provitamina A) y vitamina A activa.

En resumen, esta hortaliza es un buen alimento para formar parte de una dieta para bajar peso en los pacientes obesos y con otros factores de riesgo cardiovascular asociados a la obesidad, con un aporte excelente de potasio, fólico y vitaminas antioxidantes.