



Comunicado de prensa

Es hermosa de ver, buena para comer: diez formas de usar la calabaza

Desde la cerveza hasta las máscaras depurativas, pasando por deliciosas recetas, decoraciones e incluso instrumentos musicales, la calabaza es considerada la reina del otoño por su duzor y versatilidad. Se utilizan todas las partes: piel, pulpa, semillas, elementos para ser utilizados no solo en la cocina.

Aquí está el ranking de las formas más interesantes de usarlo.

En primer lugar la cerveza de calabaza, sabrosa, especiada, con aromas y colores cálidos perfectamente otoñales. Muy extendida en los Estados Unidos, la “pumpkin ale” también se ha difundido en Italia. Además de la calabaza, se utilizan maltas de caramelo particulares y una mezcla de especias a base de canela, nuez moscada, pimienta y piel de naranja. Ha de servirse a una temperatura de unos 10 ° C y es perfecta para acompañar postres, especialmente los cremosos, pero también platos salados a base de calabaza como ñoquis y pastas rellenas o para disfrutar de un aperitivo a base de quesos y snacks.

En segundo lugar el aceite de calabaza, que se obtiene del prensado en frío de las semillas. Es un aceite vegetal, que ha empezado a encontrar un amplio uso, tanto que está tutelado por la Unión Europea a través de la marca IGP (Indicación Geográfica Protegida). Rico en vitamina E, contribuye a bajar los niveles de colesterol, ya que contiene betasteroles, sustancias similar por estructura a los andrógenos y estrógenos y ayuda a prevenir problemas cardíacos y circulatorios. Se necesitan al menos 35 calabazas para producir este aceite de semilla.

En tercer lugar, las esponjas y los cosméticos de belleza hechos en casa como las mascarillas hidratantes antiedad, exfoliantes suavizantes y mascarilla para el cabello. La esponja vegetal se obtiene de la lufa, se utiliza para lavar los platos y en la ducha. Los productos de belleza son rápidos y fáciles de preparar, sostenibles, económicos y hacen bien, ya que la calabaza es rica en vitamina A, vitamina C y zinc. Se puede realizar una mascarilla para la cara con pulpa de calabaza y aloe, el efecto será el de un ligero lifting natural, o también preparar un exfoliante con calabaza y azúcar moreno, que hará que la piel



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



del cuerpo sea más suave y tersa o incluso una mascarilla para revitalizar el cabello con calabaza cocida, aceite de coco y jugo de limón.

En cuarto lugar las calabazas ornamentales para Halloween: una de las tendencias de este año es la calabaza pintada en blanco y negro para adornar la mesa. Puedes darte un capricho con plantillas y decoupage según el estilo de la casa o crear calabazas "tenebrosa" envolviendo el tallo con una cinta negra.



En quinto lugar, la calabaza en la cocina, que abarca muchas recetas, desde aperitivos hasta postres, que pueden satisfacer los gustos de todos. El risotto más clásico, donde el arroz y la calabaza representan una combinación perfecta. Puede añadir salchicha y tal vez mantecar con queso blando como el taleggio. La crema, para ser preparada en una versión más ligera como primer plato o en una versión enriquecida con quesos, mantequilla, picatostes para convertirse en un solo plato. Los atractivos ñoquis de calabaza; la ingeniosa pasta rellena: tortelli, tortelloni, ravioles, cappellacci, rellenos con calabaza, amaretti y mostaza o incluso con parmesano, nuez moscada y huevos o con avellanas, limón y una pizca de canela. De postre tarta de calabaza y amaretti, a preparar con las variedades Mantuanas y Delica y espacio para postres de Halloween elaborados en USA: tarta de calabaza (pumpkin pie) que también se prepara para el Día de Acción de Gracias (Thanksgiving Day), manzanas caramelizadas, donuts/rosquillas, tartas/crostatas y galletas con calabaza y chocolate.



En sexto lugar la calabaza medicinal: rica en agua, tiene una acción diurética y calmante. Además, su pulpa se puede utilizar para calmar la inflamaciones cutáneas, mientras que la cáscara se puede utilizar para quemaduras leves. También rica en fibra y antioxidantes, es una excelente aliada de la dieta y es amiga de nuestra piel. Por último, las semillas, que ayudan a prevenir la cistitis, porque contienen cucurbitáceas, sustancia que ayuda a obstacular las patologías del tracto urinario masculino y femenino.

En séptimo lugar la calabaza de maceta, que no puede faltar en una mesa otoñal. Entre los diversos usos ornamentales, el centro de mesa floral. La calabaza actuará como jarrón para flores o plantas suculentas. En un vivero se elige la calabaza preferida y compra un kit de tallado. Se excava el interior con una pala eliminando la pulpa y las semillas, se introduce un recipiente de plástico del tamaño adecuado y se llena con flores o plantas de colores. Para enriquecer el trabajo puedes agregar guijarros, piedras de colores o incluso musgo.

En octavo lugar los campos de calabazas: alrededor de Italia, siguiendo el ejemplo anglosajón de cara a la fiesta de Halloween, surgen desde hace algunos años jardines sugerentes, donde la protagonista absoluta es ella, naranja, bella y tentadora: la reina del otoño. Se les llama “pumpking patch” huerto de calabazas y aquí la calabaza se convierte en una atracción. Los visitantes, especialmente los niños, pero también los adultos se divierten mucho, entrando en enormes jardines llenos de miles de calabazas. Armados con una carretilla roja en perfecto estilo americano, eligen la que prefieren, la cargan en el pequeño medio de transporte, participan en talleres especiales para tallarla y luego llevársela a casa.

Pero hay mucho más: laberintos de maíz, quioscos de “street food” comida callejera con platos salados y dulces a base de calabaza, pequeñas granjas de animales, tiendas temáticas y rincones súper instagrameables para hacer fotos. Tanto es así que estos lugares están asediados sobre todo por familias e influencers, pero se recomiendan a todo el mundo, porque es posible pasar un día en contacto con la naturaleza y los animales.

En noveno lugar el té de calabaza para afrontar mejor el cambio de estación. Es rico en vitaminas E y F, sales minerales, proteínas e hidratos de carbono. Si añadimos limón y zanahoria a nuestra bebida, se vuelve aún más eficaz. Con la calabaza podemos someternos a una especie de cromoterapia: su color naranja, cálido y brillante ayuda a transmitir alegría y optimismo.

¿Cómo se prepara la tisana/infusión? Se pone a hervir la pulpa, se hierven las semillas y se trituran en un mortero y luego se cuecen nuevamente. Se filtran, se mezcla con la pulpa y se pasa por la batidora. Se añade el zumo de limón y las zanahorias cortadas en tiritas, se dejahervir durante 10 minutos y la decocción está lista.

En décimo lugar la calabaza para hacer música. Se utiliza la variedad de lagenaria, en concreto la estructura externa, que se seca y procesa y así se obtienen las cajas de resonancia de algunos instrumentos musicales. Un ejemplo es el birimbao que se toca en la capoeira, así como hay distintos tambores y la kalimba también llamada "piano de pulgar".



TerraOrti



CAMPAIGN FINANCED
WITH AID FROM
THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

