LA CALABAZA

La calabaza es el fruto de una planta llamada calabacera. En América del Sur, a la calabaza se la conoce como “zapallo”.

Pertenece a una familia enorme de plantas, las Curcubitáceas, que engloba unas 850 especies diferentes. El calabacín y el pepino son dos de sus miembros más distinguidos, pero ¿sabías que la sandía y el melón también lo son? Por curioso que parezca, todos estos frutos son algo así como primos de las calabazas.

El aspecto exterior de las calabazas no siempre es igual. Pueden tener la piel lisa o rugosa, la forma esférica, achatada o de botella, y la corteza de distintos colores como el amarillo, el naranja, o el verde. En cambio, la pulpa es casi siempre amarilla o anaranjada.

La especie de calabaza más famosa es la Curcubita Máxima, y lo es no solo por su espectacular apariencia y color, sino porque es la que se usa para fabricar las lámparas decorativas en Halloween. Ahora ya sabes cuál es ¿verdad?… El tamaño de estas calabazas es muy variable y va desde las más pequeñas que caben en una mano, a las que llegan a pesar decenas de kilos.

No está claro cuál fue el primer lugar donde se cultivaron calabazas, pero todo apunta al sur de Asia. También se sabe que en el continente americano se comen desde hace muchos siglos, y que a Europa no llegaron hasta el XV. Afortunadamente, hoy en día podemos encontrar enormes campos de exquisitas calabazas a lo largo y ancho del planeta.

La calabaza contiene mucha agua, gran cantidad de fibra, y poquísimas grasas. Esto significa que es estupenda para evitar el estreñimiento y que apenas aporta calorías. Además, al igual que las zanahorias, posee un pigmento anaranjado llamado beta-caroteno que está repleto de vitamina A, fundamental para proteger la vista, la piel, el cabello y los huesos.

La calabaza se utiliza para preparar cremas con un toque dulce que suele encantar a los bebés, y da muy buen sabor a los potajes de legumbres y a multitud de postres ¡Está riquísima en tartas, pasteles y bizcochos! Tampoco podemos olvidar que el famoso cabello de ángel se obtiene cociendo calabaza con azúcar.

Las semillas de este fruto son las pipas de calabaza, deliciosas y muy saludables por su alto contenido en minerales y nutrientes beneficiosos para nuestro organismo.

LIVEWORKSHEETS

1. **La calabaza es el fruto de…**

   La calabacera | El calabacín | La curcubita

2. **La calabaza pertenece a la misma familia que…** *(hay más de una respuesta correcta)*

   Calabacín | Aguacate | Pepino

   Naranja | Sandía | Melón

3. **Esta gran familia de plantas, las curcubitáceas, se compone de…**

   Un centenar de especies.

   Casi medio millar de especies.

   Más de 800 especies.

4. **La piel de la calabaza es…**

   Lisa y de color amarillo o naranja.

   Rugosa y de color verde.

   Puede ser lisa o rugosa y de color amarillo, naranja o verde.

5. **La parte que comemos suele ser de color…**

   Blanco | Verde | Amarillo o naranja

6. **¿Qué tipo de calabaza se utiliza para decorar en Halloween?**

   Calabacera | Curcubita Máxima | Curcubitácea Naranja

7. **Tengo un amigo que a la calabaza la llama "zapallo". ¿Adivinas dónde vive?**

   Galicia | Argentina | Italia

8. **Una calabaza pesa…**

   Menos de 1 kg

   Más de 10 kg

   Las dos respuestas anteriores son posibles.

9. **¿Dónde se cree que se empezó a cultivar calabazas?**

   Sur de América | Sur de Asia | Norte de África

10. **¿Cuándo comenzó en Europa el cultivo de la calabaza?**

    En el siglo XIV | En el siglo XIX | En el siglo XV

LIVEWORKSHEETS

11. La calabaza contiene poca cantidad de… *(hay más de una respuesta correcta)*

Agua Grasas Calorías Fibra

12. La calabaza contiene mucha cantidad de… *(hay más de una respuesta correcta)*

Agua Grasas Calorías Fibra

13. La calabaza contiene beta-caroteno que aporta… *(hay más de una respuesta correcta)*

Color Fibra Azúcar Vitamina A

14. Cociendo calabaza con azúcar se obtiene…

Bizcocho Cabello de ángel Crema o puré Gelatina

15. Las pipas de calabaza son…

Semillas Minerales Frutos Legumbres

Indica si es verdadero o falso

16. La calabaza es estupenda para evitar el estreñimiento.

17. La vitamina B protege la vista, la piel, el cabello y los huesos.

18. El beta-caroteno es un pigmento.

19. En España se cultiva calabaza desde hace más de mil años.

20. Se dice que el pelo de los ángeles está hecho de calabaza.

LIVEWORKSHEETS