LA CALABAZA

el sabor y el color del otoño

¿Sabías que la calabaza más pesada del mundo alcanzó los 1.295,8 kg y casi 6 metros de circunferencia?

Se cultivó en Reino Unido y batió el récord Guinness en 2026.

Propiedades nutricionales:

Rica en betacarotenos (precursores de la vitamina A) y aporta fibra, potasio y cantidades variables de vitamina C.

Variedades:

Calabaza violín o cacahuete



CARACTERÍSTICAS:

- Alargada, de base ancha y piel lisa beige.
- Pulpa naranja intensa, dulce y cremosa al cocinarla.
- Pocas semillas, concentradas en la base.

IDEAL PARA:

Cremas, purés, asados y salsas.

Calabaza redonda o clásica



CARACTERÍSTICAS:

- Grande, redondeada, con surcos marcados y piel naranja.
- Pulpa amarilla o naranja, de sabor suave y dulzor variable.
- Textura acuosa o fibrosa y se ablanda al cocinarla.

IDEAL PARA:

Cremas, purés, sopas, repostería y guisos.

Calabaza potimarrón (Hokkaido)



CARACTERÍSTICAS:

- Pequeña, redondeada y de piel fina naranja rojiza.
- Pulpa naranja, densa y dulce.
- Piel comestible que se ablanda al cocinarla.

IDEAL PARA:

Horno, cremas espesas y purés.

Calabaza kabocha (japonesa)



CARACTERÍSTICAS:

- Redonda, achatada y de piel verde oscura.
- Pulpa naranja, dulce, firme y poco acuosa.
- Al cocinarla adquiere una textura harinosa, similar a la patata.

IDEAL PARA:

Horno, guisos, curry y tempura.

Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación del Gobierno de España, Royal Horticultural Society, Guinness World Records y Cesnut.