ABÓBORA – NEM DOÇURA NEM TRAVESSURA

Idioma
Undefined



Desde o tempo dos Celtas, que se celebra a transição entre os tempos do calor e da abundância com a entrada no inverno e escassez de alimentos. Mais tarde, no século VIII, o Papa Gregório III determinou o dia 1 de novembro como a data adequada para honrar os santos e mártires e as duas comemorações fundiram-se integrando componentes de ambas. Na língua inglesa, a festa celta conhecida como All Hallows' Eve (que celebrava a véspera do ano novo celta a 1 de novembro) deu origem ao Halloween. Marcava também o fim do verão celta e na noite de 31 acreditava-se que os espíritos dos mortos regressavam à terra, sendo necessário afastá-los através do fogo. Pelo contrário, os Druidas apreciavam muito a data e consideravam esta noite adequada para fazerem as suas profecias para o futuro. Mais tarde, o Halloween deu origem ao Dia das Bruxas, que só recentemente se começou a celebrar entre nós, num modelo mais anglo-saxónico. E os doces e as travessuras vieram muito mais tarde já no séc. XX.

Em Portugal, a tradição festiva varia dependendo da região. Em certos locais, as crianças ainda pedem o "pão-por-deus" recitam versos e recebem como oferta, pão, broas, bolos, romãs, frutos secos, nozes, amêndoas, castanhas…que colocam dentro dos seus sacos. Em algumas povoações da zona centro chama-se a este dia o 'Dia dos Bolinhos' ou 'Dia do Bolinho'. Os bolinhos típicos são especialmente confecionados para este dia, sendo à base de farinha e erva doce com mel (noutros locais leva batata doce e abóbora) e frutos secos como passas e nozes. Infelizmente, com a progressiva implantação do Halloween em Portugal esta prática antiga, com muitas variações locais, está ameaçada. O "Pão-por-Deus" pode considerar-se uma manifestação do Património Imaterial português. "Com as alterações do nome da tradição, da forma e conteúdo da tradição oral, e também o tipo de máscaras que passaram a ser utilizadas pelas crianças, a introdução do "Halloween" eliminou por completo as conotações religiosas muito presentes na antiga tradição do "Pão-por-Deus"." E introduziu inúmeros doces com elevado valor calórico e sem qualquer valor nutricional, ao contrário das práticas ancestrais.

A presença da abóbora nesta festividade deriva de um passado que associa as comemorações celtas e cristãs a antigos ritos pagãos de celebração da passagem do tempo

agrícola, em que se utilizavam pequenos candelabros ou velas dentro de vegetais para afastar espíritos malignos.

A abóbora é uma planta proveniente da América Central que se integrou na base alimentar da alimentação mediterrânica. Em termos botânicos, este alimento é considerado um fruto da família do melão e da melancia, no entanto, é habitualmente integrado na categoria dos hortícolas.

Em relação à sua composição nutricional apresenta um baixo valor energético (11 Kcal/100g) e um interessante conteúdo em compostos biológicos ativos, como é o caso dos carotenoides (?-caroteno, ?-caroteno, luteína e xantinas) responsáveis pela sua cor laranja/amarela característica. O ?-caroteno é o pigmento predominante neste alimento e apresenta como particularidade a conversão parcial em vitamina A no organismo. Para além da presença destas substâncias com elevado potencial antioxidante, a abóbora contém também bioflavonóides, bloqueadores dos recetores de determinadas hormonas relacionadas com o cancro, e esteróis que são convertidos em vitamina D no organismo. Possui ainda quantidades apreciáveis de potássio e outros minerais e vitaminas como ferro, cálcio, magnésio, vitaminas do complexo B e C. Desta forma, pode-se considerar a abóbora um promotor de saúde de baixo custo e com um baixíssimo conteúdo calórico associado a um elevado valor nutricional.

Felizmente, em Portugal, a abóbora é rainha da festa todo o ano. Na cozinha pode ser considerada um alimento amigo do ambiente, uma vez que todas as suas componentes adquirem uma possível funcionalidade:
– **casca:** elemento decorativo (ex.: dia das Bruxas).
– **polpa:** ingrediente utilizado nas mais diversas entradas, sopas, pratos e sobremesas da gastronomia portuguesa (consulte algumas das nossas receitas aqui [1]).
– **sementes:** aperitivo a adicionar (triturado ou inteiro) em cereais de pequeno-almoço, sopas, saladas frias, legumes cozinhados e fruta. Dica de utilização: Colocar as sementes no forno durante, aproximadamente, 15 min. sem ultrapassar os 75ºC.
– **flores:** adorno comestível em saladas.

APROVEITE TODOS OS BENEFÍCIOS DA ABÓBORA E INTEGRE-A NA SUA ALIMENTAÇÃO TODO O ANO!

Fonte: Nutrimento
Imagem retirada de Nancy Lowrie [2]

Source URL (modified on 08/11/2016 - 10:51): http://dietamediterranica.pt/?q=pt/node/493

Links
[1] http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/receitas/?search=abobora&recipies=0&aliments=0&pathologi
[2] http://pt.freeimages.com/photo/pumpkin-patch-3-1318514