

Participante: Alberto Crespo Montes

Receta: Crema de calabaza



Cantidad: para 4 personas

Ingredientes:

- 1 rodaja de calabaza
- ½ cebolla
- 2 ajos
- apio
- 1 patata
- cúrcuma
- pimienta negra
- perejil
- aceite y sal

Elaboración:

Se sofríe la cebolla y el ajo. Se le añade la calabaza troceada, la patata y una mata de apio y se rehoga todo durante 5 minutos. Se añade agua, sal y se cuece durante 20 minutos.

Se pasa por la batidora. Al servir en el plato, se le añade por encima cúrcuma, pimienta negra y perejil al gusto.

Plantas medicinales:

- **Cúrcuma:** es un remedio natural muy efectivo para el malestar estomacal. Al tener propiedades antiinflamatorias, previene la acidez y calma el ardor de estómago, así como los trastornos digestivos en general.
- **Pimienta negra:** es un antiséptico local, además de un analgésico, y alivio de molestias gastrointestinales. La pimienta gorda ayuda a los problemas digestivos que derivan en náuseas, hinchazones y diarrea. Es además un buen conservante de alimentos. Es antibacteriana, anticancerígena y cuida la piel.
- **Perejil:** actúa como diurético, mejora la respiración y el aliento, es digestivo, previene y trata la anemia, alivia el dolor y los cólicos menstruales, ayuda en la salud del corazón, tiene acción antioxidante y es antitumoral.