

MIEL:

- ✓ Facilita la digestión y la asimilación de otros alimentos
- ✓ Regulariza el funcionamiento intestinal
- ✓ Calma la tos
- ✓ Importante acción cicatrizante
- ✓ Fortalece el sistema inmunológico
- ✓ Protección del hígado
- ✓ Ciertos beneficios para el corazón



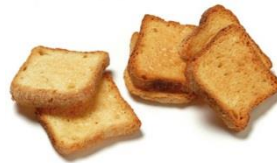
Calabaza:

- ✓ Fuente de potasio, fósforo y calcio
- ✓ Fuente de Vitaminas A, C, E y antioxidantes
- ✓ Elimina mucosidades y fortalece Sistema inmune
- ✓ Regula niveles de azúcar y función pancreática
- ✓ Moviliza líquidos y acción laxante



RECETA:

- Golpeo de la calabaza: para poder partirla y cortarla en pequeñas tiras.
- Remojo de la calabaza en agua de cal durante 24 horas: queda crujiente.
- Hervido de la miel, la calabaza y el agua: la calabaza suelte su jugo y adquiera un color dorado. La miel se licua obteniéndose una especie de almíbar muy espeso y oscuro. Una vez obtenido este almíbar, introducimos la calabaza.
- Espumamos: Cuando la calabaza está cocinando, espumamos para extraer las impurezas.
- Removemos: a la vez que hervimos para conseguir que no se pegue en la olla.
- Adición de especias y/o frutas: anís o naranja. Se consigue darle sabor.



Un alimento muy nutritivo y sabroso con numerosas propiedades

A TENER EN CUENTA:

- Si eres diabética/o, si tienes azúcar alta.



- Si tienes sobrepeso, por su elevado contenido calórico



- Cuidado en ciertos tipos de alergias (polen, etc).



CURIOSIDADES

- ❖ Aparte del dulce, se llama sí a las levaduras de la miel.
- ❖ Uno de sus componentes es la miel secretada por las abejas cuyo veneno llamado apitoxina tiene muchas propiedades:
- ❖ Analgésico, Estimulante, Regeneración celular
- ❖ Mejora de la circulación
- ❖ Debido a las picaduras de las abejas, los apicultores tienen menos riesgo de padecer artritis, artrosis, asma bronquial, psoriasis y cáncer.

REFRANES

- ❖ El maná era de color blanco y su sabor como el de las galletas hechas con miel (Libro del Éxodo)
- ❖ La miel es como el sol de las mañanas; tiene toda la gracia del estío y la frescura del otoño (Federico García Lorca)
- ❖ Del vientre de la abeja sale un licor de distintos colores: en el hay curación para la humanidad (El Corán)



**GRADO DE NUTRICIÓN HUMANA Y
DIETÉTICA**

ELENA BARROSO

MARIO DAVID CORDERO MORALES

VICTORIA PRIETO FRANCO

MILAGROS ROMERO GARCÍA

ANTONIO ÓRTIZ GUTIÉRREZ



III Jornadas Culturales
"Arte y Cultura a través de los sentidos:
un encuentro pa' comérselo"
Del 1 al 3 de abril de 2014
Universidad Pablo de Olavide

MELOJA DE AZNALCÓLLAR



**UNIVERSIDAD PABLO DE
OLAVIDE**
CARRETERA DE UTRERA, Km 1