



Halloween

Historia de Halloween

Dice la leyenda que hace muchos años en Irlanda vivió un hombre llamado Jack, a quien todo el mundo conocía pero no precisamente por su bondad; era tacaño, malvado y pendenciero. Tenía un problema con la bebida y cuenta la tradición que esto le llevo a que su espíritu vagase eternamente por el mundo de las tinieblas...

Un día 31 de octubre por la noche, Jack se encontraba en la taberna que solía frecuentar, borracho y sin dinero. El demonio, que llevaba días observándolo, aprovechó la ocasión para aparecésele en forma de moneda. Jack, que estaba sin blanca aceptó entregar su alma a

cambio de esa moneda en la que se había convertido el demonio para pagar su bebida al tabernero. Pero Jack, que era muy astuto, rápidamente se guardó la moneda en su bolsillo, quedando el demonio a su merced.

Pasaron los años y el demonio seguía encerrado en la moneda, tratando en numerosas ocasiones de liberarse, transformándose para ello en tentaciones diferentes que Jack siempre conseguía vencer. Al diablo no le quedó más remedio que aceptar que jamás en vida podría tener el alma de Jack.

Cuando años más tarde Jack murió, a su llegada al infierno, el demonio no le pudo



dejar entrar porque su alma no le pertenecía, castigándole entonces a vagar por el mundo de las tinieblas eternamente con el único acompañamiento de un trozo de carbón encendido que el demonio tuvo a bien darle. Para que no se le apagara, Jack lo metió dentro de un nabo que encontró.

Así comenzó la tradición de vaciar nabos y poner carbón dentro para utilizarlos la noche de los muertos y guiarlos en su camino. Con el tiempo, los irlandeses descubrieron que había una hortaliza más fácil de ahuecar: la calabaza; así que sustituyeron los nabos por calabazas y por eso son tan populares las calabazas iluminadas de Halloween.

La calabaza y sus beneficios

La calabaza es un alimento rico, dulce y muy beneficioso para la salud. Por su alto contenido en vitaminas A, B y C, así como en minerales, ayuda a prevenir enfermedades. La pulpa de la calabaza contiene mucílagos, sustancia gelatinosa que ayu-

da a mejorar los problemas intestinales actuando como protector del estómago, calmando la acidez y favoreciendo unas mejores digestiones.

Sus propiedades depurativas y su alto contenido en fibra, junto con su escaso contenido en calorías, la convierten en un alimento idóneo en casos de obesidad.

Se trata de un alimento muy popular en la cocina; aunque se puede comer de diferentes maneras, lo más habitual es tomarla en crema o integrarla en un puré de verduras. Es muy utilizada también en la alimentación infantil por sus grandes beneficios.

Por último, queremos contarte algunas curiosidades sobre las calabazas: los sonajeros de nuestros antepasados se hacían con calabazas; en algunas excavaciones se han encontrado figuras realizadas con corteza de calabaza; ha sido utilizada en distintas culturas para realizar utensilios de cocina, como cucharas, cazos, etc.; y en algunos sitios se sigue utilizando para realizar instrumentos musicales.