

CALABAZA DE VERANO



Muchas variedades de calabaza, otro miembro de las “Tres Hermanas”, fueron cultivadas por Nativos Americanos, incluyendo bellota, calabacín, calabazas y gourdes. La “calabaza de verano” se usa generalmente para describir una calabaza amarilla que está disponible durante los meses de verano. El calabacín es un tipo de calabaza de verano verde, de hecho es la más popular. Se creó por mutación natural. La mayoría de las calabazas, como la calabaza amarilla y el calabacín, tienen cáscara blanda, lo que significa que su piel se puede comer fácilmente, a diferencia de una calabaza. La piel contiene la mayor parte de la nutrición de la calabaza. Se pueden comer la piel, las semillas y la pulpa, ya sea crudas o cocidas. La calabaza de verano crece en un arbusto o una enredadera, a diferencia de la calabaza de invierno. Los exploradores trajeron calabaza de América del Norte y esparcieron esta verdura alrededor del mundo.

SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO Y COCINA

- Guarda la calabaza fresca en el cajón de verduras del refrigerador en bolsas plásticas o en recipientes duros para que se mantenga la humedad. Si la guardas así, la calabaza mantendrá su calidad de 5 a 7 días.
- Evita almacenar la calabaza fresca en lugares donde pueda congelarse.

DISPONIBILIDAD POR TEMPORADA

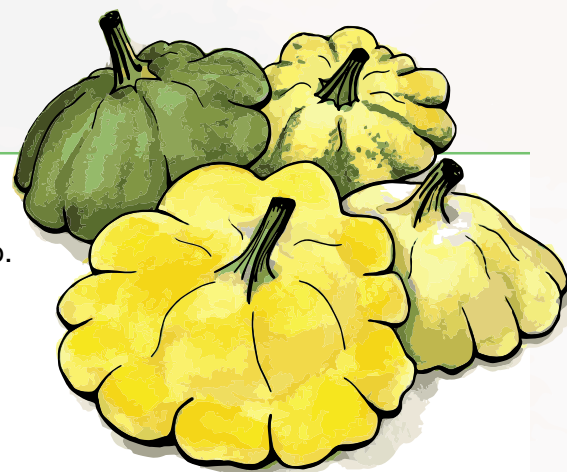


VALOR NUTRICIONAL

La calabaza de verano, especialmente las variedades amarillas, ofrece un montón de beneficios para la salud. Esta verdura es rica en vitaminas A, B6 y C, ácido fólico, magnesio, fibra, riboflavina, fósforo y potasio. ¡Es una verdura súper nutritiva! La vitamina C ayuda a sanar heridas, combatir infecciones y mantiene tus dientes y encías saludables. La vitamina A es genial para la vista normal, la piel sana y te protege contra infecciones.

CÓMO CONSERVAR SEMILLAS DE CALABAZA

1. Corta la calabaza y saca las semillas.
2. Raspa todas las semillas en un frasco, no te preocupes por el residuo.
3. Llena con agua y deja fermentar.
4. Drena el agua fermentada
5. Enjuaga las semillas con fuerza para eliminar el pegote tenaz.
6. Extiende las semillas para que se sequen.
7. Las semillas completamente secas se pueden almacenar en un lugar seco, oscuro y fresco (como un refrigerador). Usa un frasco pequeño de conserva; opcionalmente, incluye un paquete de gel de sílice en el frasco.
8. ¡Replanta la próxima primavera!



APRENDE MÁS SOBRE LA COSECHA DEL MES

www.education.ne.gov/ns/farm-to-school/harvest-of-the-month

Este proyecto fue parcialmente financiado con fondos de subvención del Departamento de Agricultura de EE. UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



ENSALADA FRÍA DE LAS TRES HERMANAS NATIVA AMERICANAS

Ingredientes:

- 1 (14.5 oz) lata de frijoles navy
 - 1 (14.5 oz) lata de frijoles kidney
 - 1/2 taza de hojas de amaranto sueltas
 - 1/2 taza de hojas de camote sueltas
 - 1/2 o 1 calabaza de zucchini asado, cortado en pedacitos
 - 2 mazorcas de maíz asado con granos quitados.
- Vinagreta:**
- 1/3 taza de aceite de oliva
 - 1 cdta. de miel
 - 1 cdta. de pasta de chile
 - 1/3 taza de vinagre de vino tinto
 - Una pizca de sal gruesa

Instrucciones:

1. Asa las mazorcas de maíz (todavía en su cáscara) en el horno durante aproximadamente 45 minutos a 375° Fahrenheit. Agrega los pedazos de zucchini en los últimos 10 minutos para que se cocinen hasta que estén tiernos. Quitá la cáscara del maíz y revisa si está tierno. Saca los granos cortando a lo largo con un cuchillo afilado.
2. Desmenuza ligeramente las hojas verdes y sustituye por otras hojas de plantas si no puedes encontrar hojas de amaranto o camote. Las hojas de menta también son una buena opción para este plato.
3. Prepara los ingredientes un o dos días antes y mantenlos separados.
4. Mezcla los ingredientes de la vinagreta y añade sal al gusto, y guárdala en un frasco. Justo antes de servir, combina suavemente todos los ingredientes excepto el aderezo. Agrega el aderezo poco a poco y mezcla con una cuchara de madera hasta que esté ligeramente cubierto un poco. Prueba si necesitas más sal. Sirve de inmediato porque las verduras se marchitarán.



APRENDE A DECIR "CALABAZA" EN DIFERENTES LENGUAS TRIBALES

DAKOTA
Wamnu bloteku

UMONHO^N
Watoⁿ

PONCA
Watoⁿ

HOCHUNK
Á wicawą cozu

LAKOTA
Wamnu bloteku

Este contenido fue realizado en colaboración con:



CENTER for
RURAL AFFAIRS