

CALABAZA DE INVIERNO INDÍGENA



Los nativos americanos cultivaban muchas variedades de calabaza, que es otra de las “Tres Hermanas”, como bellotas, calabacines, calabazas y gourdes. Los gourdes se han cultivado durante unos 4,500 años. Se usaban mucho antes de que se inventara la cerámica como recipientes.

Los nativos americanos comían calabaza fresca y seca y también la almacenaban. La calabaza de invierno es una fruta anual que representa varias especies de calabaza. Las variedades que crecen tarde, son menos simétricas, tienen formas extrañas, son rugosas o verrugosas, y son pequeñas a medianas en tamaño, pero con cualidades de larga conservación y cáscaras duras, generalmente se llaman calabazas de invierno.

SELECCIÓN, ALMACENAMIENTO, Y COCINA

- Busca calabazas que tengan pocas marcas y sin cortes o áreas húmedas visibles. La calabaza debe sentirse pesada para su tamaño.
- Si planeas comer la calabaza pronto, puedes mantenerla en tu mostrador de cocina durante hasta una semana.
- Para guardar una calabaza por más tiempo, mantenla en un lugar fresco y oscuro, como una sala de almacenamiento en frío. Si la almacenas bien, ¡puede durar semanas o incluso meses!



VALOR NUTRICIONAL

Cuando estés preparando calabaza de invierno, no tires las semillas. Se pueden tostar y también te aportan nutrientes como más fibra, grasas mono y poliinsaturadas (que son las que quieres comer más), vitamina E y hierro.

MUFFINS DE CALABAZA Y MANZANA

Ingredientes

- 2 tazas de pasas
- ¾ taza de agua hirviendo
- 1 taza de nueces pecanas
- ½ taza avena
- 4 plátanos
- 2 taza de harina
- 3 manzanas (con la piel) cortadas en trozos de 1 a 2 pulgadas
- 1 taza de puré de manzana
- 1 ½ tazas de puré de calabaza
- 1 taza de mantequilla
- 1 ½ taza de jarabe de maple
- 1 cda de canela
- ½ cda de nuez moscada
- ½ cda de extracto de vainilla

Direcciones

1. Hierve agua en una tetera. Mide las pasas y el agua. Vierte el agua sobre las pasas y déjalas remojar durante 10 minutos. Una vez que pasen los 10 minutos, transfiera la mezcla de agua y pasa a tu licuadora o procesador de alimentos. Agrega nueces, avena y plátanos a tu licuadora o procesador de alimentos y mezcla hasta que quede suave.
2. Transfiera el contenido de la licuadora/procesador de alimentos a un tazón para mezclar.
3. Agrega los ingredientes restantes al tazón y revuelve hasta que estén bien mezclados.
4. Usando aceite en aerosol, engrasa ligeramente dos moldes para muffins gigantes (molde para 6 muffins grandes en lugar de 12 muffins de tamaño regular). Vierte la masa en los moldes para muffins, llenándolos hasta el tope. Decora generosamente con nueces picadas.
5. Hornea los muffins en un horno precalentado a 350 grados Fahrenheit durante 30-35 minutos o hasta que estén dorados.



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.



DISPONIBILIDAD ESTACIONAL

JUL AGO SEP OCT NOV DIC ENE FEB

ACTIVIDAD DE SECADO DE CALABAZA DE INVIERNO



1. Lava bien la calabaza. Desecha las hojas, los tallos y semillas.
2. Corta la calabaza en rodajas de ½ pulgada. Exprime jugo de limón sobre las rodajas para evitar que se pongan cafés.
3. Cubre una bandeja o una tabla con tela de queso. Coloca las rodajas o la calabaza entera encima. No deben tocarse entre sí.
4. Cubre la fruta con una segunda capa de tela de queso. Mueve el tablero o bandeja a un lugar soleado. Deja que la fruta se seque al aire libre durante varios días. Gira la fruta tres o cuatro veces. Lleva la bandeja cada noche y durante el día si llueve. Dependiendo del tipo de fruta, puede tardar de 2 a 6 días en secarse.
5. Guarda la fruta en un frasco tapado o en el refrigerador.

IMPORTANCIA DEL ALMACENAMIENTO SEGURO

El alto contenido de azúcar y ácido de las frutas hace que sea seguro secarlas al aire libre cuando las condiciones son favorables para el secado. No se recomienda secar las verduras (con excepción de los frijoles secos al sol) ni las carnes. La calabaza es técnicamente una fruta, porque contiene semillas y proviene de la parte floral de las plantas.

La humedad es el enemigo número uno de las verduras deshidratadas. Los sótanos húmedos, los gabinetes debajo del fregadero o cualquier otro lugar donde las verduras almacenadas entren en contacto con la humedad acortarán su vida útil. Si los alimentos secos absorben humedad del área de almacenamiento, pueden crecer moho y bacterias. Esto puede provocar deterioro y enfermedades. Para obtener información adicional sobre seguridad alimentaria relacionada con la deshidratación de frutas y verduras, consulta a tu educador de extensión local.

Para obtener más información sobre el secado de frutas y verduras, visita: extension.colostate.edu/topic-areas/nutrition-food-safety-health/drying-vegetables-9-308

Fuente: Centro Nacional para la Conservación de Alimentos en el Hogar, nchfp.uga.edu

APRENDE A DECIR "CALABAZA" EN DIFERENTES IDIOMAS TRIBALES

DAKOTA

Wamnu waniyetu

UMONHOⁿ

Watoⁿ

PONCA

Watoⁿ

HOCHUNK

Wicąwą cozu

LAKOTA

Wamnu waniyetu

Este contenido fue realizado en colaboración con:



CENTER for
RURAL AFFAIRS