MASSACHUSETTS FARM TO SCHOOL

# Febrero HARVEST of the MONTH CALABAZA

La Cosecha del Mes promueve mensualmente un producto diferente cultivado en las granjas locales de MA en las cafeterías de las escuelas de todo el estado: Para obtener más información visite:

massfarmtoschool.org/hotm

La calabaza de invierno tiene mucha agua (87%) lo cual ayuda a mantener el cuerpo hidratado. ¡Tú eres un 60% de agua!

## Ideas saludables para el consumo

**Puré de calabaza:** pela y pica la calabaza. Mézclala con aceite de oliva y ásala a 400°F durante 45 minutos o hasta que esté blanda. Licúa o macera con un tenedor hasta que quede suave. Añade el puré de calabaza a los macarrones con queso o utilízalo como salsa para pizza.

**Hummus de calabaza:** mezcla 1 taza de puré de calabaza, ½ taza de tahini, 1 cucharadita de canela, 1/2 cucharadita de sal, y una pizca de pimienta en un tazón y revuelve hasta que esté suave. Úsala para esparcirla en los sándwiches o sírvela como salsa.

**Calabaza de bellota rellena:** corta la calabaza por la mitad, sácale las semillas y colócala en una bandeja para hornear. Rocía con aceite de oliva, hornea a 400°F durante unos 30 a 45 minutos. Retira del horno, añade una mezcla de quinoa o arroz cocido, hierbas frescas, tus especias favoritas y queso rallado. Vuelve a colocarla en el horno durante 15 minutos hasta que el queso se derrita.

## Dónde encontrar calabazas de la región

MassGrown Map (MDAR)

https://massnrc.org/farmlocator

## Club del Libro de la Cosecha del Mes

Gr. K-5 : Carlos & the Squash Plant (Carlos y la planta de calabaza) por Jan Romero Stevens

Gr. 6-8: Farmer Will Allen (El granjero Will Allen) por Jacqueline Briggs Martin

Gr. 9-12: The Food Activists Handbook (Manual de los activistas de alimentos) por Ali Berlow

MASSACHUSETTS

MDAR MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF AGRICULTURAL RESOURCES

*Agradecemos a Blue Cross Blue Shield de Massachusetts y al Departamento de Recursos Agrícolas de Massachusetts por contribuir a hacer realidad la Cosecha del Mes.*

## Datos curiosos

- "Squash" (calabaza, en inglés) tiene su origen en la palabra narragansett askutasquash, que significa "comido crudo o sin cocinar".
- Casi todas las partes de la planta de la calabaza son comestibles - ¡hojas, flores, semillas y frutos!

## Actividad en el hogar

### *Trazar el mapa de la calabaza: geografía y coloreado*

Originaria de Centroamérica, la calabaza puede ayudarte a conocer la geografía mundial. Usa esta lección y el mapa de la Cosecha del Mes de Vermont como guía para trazar la historia de esta verdura en todo el mundo.

**https://bit.ly/HOTM-MappingSquash**

## Consejos para comprar calabazas

- Escoge una calabaza que sientas pesada al tomarla en la mano. Su tallo debe ser grueso y estar firmemente adherido a la fruta.
- Escoge una calabaza con cáscara color mate y no brillante, ya que si es brillante es porque se recogió demasiado pronto.
- Evita aquellas con apariencia arrugada, manchas anormales, cortes y magulladuras.

Avance de marzo: ¡Lácteos!