

Calabaza de Invierno

Las Calabazas son vegetales carnosos protegidas por una cáscara dura. Pertenecen a la familia de plantas de los melones y los pepinos. A pesar de que algunas variedades crecen en guías, otras en arbustos. La calabaza se divide en dos grupos, verano e invierno. Hay varios tipos de calabaza, calabacín, pero es la calabaza de verano que es la más popular comprada en los Estados Unidos. La piel y la cáscara de la calabaza son ricas en el nutriente beta-caroteno, pero la parte carnososa de este vegetal no lo es. Para obtener todos los beneficios nutricionales de este vegetal, las pieles o cáscaras se deben comer.

Calabazas de invierno se presentan en muchas variedades colores y tamaños. A diferencia de la verano, la calabaza de invierno se cosecha a una edad madura, lo que hace que la piel sea dura y no comestible. La piel, sin embargo, protege y aumenta la vida útil en almacenamiento. La calabaza de invierno se puede almacenar durante 3 meses o más. La pulpa amarillenta y anaranjada de la calabaza de invierno es más nutritiva y rica en vitaminas, como el beta caroteno, que la calabaza de verano. Una porción (1 / 2 taza) de calabaza al horno suministra 230% de la dieta recomendado de vitamina A para los adultos y el 11% de fibra. La calabaza de invierno se sirve siempre bien cocida, ya que su cascara es muy dura, se come sólo la pulpa.

¡Busque lo largo de este boletín de noticias para determinadas variedades de calabaza de invierno!

Selección

Calabaza de invierno viene en varios tamaños. Escoja el tamaño adecuado para las necesidades de su familia. Para obtener una calabaza de calidad, elija una que tenga una cáscara lisa, seca y libre de grietas o partes blandas. La piel de la calabaza que esta suave o se puede raspar con las unas, no ha alcanzado la madurez. Busque que la cáscara tenga un color mate. Una cascara brillante indica que no esta lista. La calabaza con capa de cera, que enmascara la piel y hace que no sea comestible al cocinarse. Elija la calabaza que tiene un color uniforme y que esta pesada, que tenga el tallo redondeado y seco; la calabaza sin tallo permite que las bacterias que entren.

Piezas cortadas se pueden encontrar en el mercado. Busque piezas que tengan un buen color y que la pulpa se vea en grano fino, que no es fibroso. La pulpa debe estar un poco húmeda, no seca pero con consistencia.

Almacenamiento

Calabazas de invierno tiene una larga vida útil y puede ser guardada hasta por 3 meses o más en un lugar fresco y seco entre 55 ° y 60 ° F. A mayor temperatura se acorta el tiempo de guardo miento, pero no altera el sabor. Temperaturas de almacenamiento bajo de 50 ° F (como en un refrigerador) hará que la calabaza se descomponga más rápido. Si la calabaza tiene que ser refrigerada 1 a 2 semanas, se recomienda que las piezas cortadas estén bien envueltas y luego meterse al refrigerador. La Calabaza cocida en trozos o en puré se puede congelar para usarse otro tiempo o para espesar, dar color o sabor a sopas, salsas y guisados.

Preparación

Para cocer Este método de cocina popular resalta el sabor dulce de la calabaza caramelizando algunos de las azúcares. Corte la calabaza a lo largo por la mitad y retire las semillas y las hebras. Si la calabaza es muy grande se puede cortar en piezas. Coloque las pieza cortadas hacia abajo en un sartén para hornear, vierta 1 / 4 pulgada de agua, cubra con papel aluminio y hornee 350 ° F a 400 ° F de 15 a 20 minutos o hasta que estén tiernitas. Si cose la mitad completa son 40 a 45 minutos en el horno.

Ebullición Esta técnica es un método más rápido de cocinar, pero se diluye el sabor un poco. Pelar la calabaza y cortar en pedazos. Colocar piezas en una pequeña cantidad de agua hirviendo y cocine unos 5 minutos o hasta que estén tiernas. Desagüé bien.

Saltear Usando un sartén antiadherente, se fríe la calabaza rallada, pelada, cortadas en cubitos o en un caldo. Saltear da la calabaza, sobre todo si rallado, una textura ligeramente crujiente. El tiempo de cocinar por lo general dura de 8 a 10 minutos.

Cocer al vapor Corte la calabaza a la mitad a lo largo y poner la parte cortada hacia abajo en una vaporea para vegetales. Cocinar en agua hirviendo durante 15 a 20 minutos o hasta que la pulpa se vuelve delicada. Calabaza también puede ser peladas y cortadas en trozos o rodajas para cocinar al vapor.

Calabaza de Invierno

Prueba Final – noviembre 2011

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura.
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín de noticias, el proveedor comprende como mejor preparar y servir comidas en fiestas para prevenir enfermedades que vienen de comidas contaminadas.

1. A pesar de que algunas variedades crecen en guías, mientras que otros crecen en arbustos, la calabaza se divide comúnmente en dos grupos, otoño e invierno.
Verdadero o Falso
2. La piel y la cáscara de la calabaza _____ son ricas en este nutriente beta-caroteno, pero la parte carnosa de este vegetal no lo es. Para obtener todos los beneficios nutricionales de este vegetal, las pieles o cáscaras se deben comer.
3. La diferencia de sus contrapartes de verano, la calabaza de invierno se recoge a una edad madura, lo que hace que la piel dura y no comestible. La pulpa de color amarillo y naranja de la calabaza de invierno es más nutritiva y rica en vitaminas, como el beta caroteno.
Verdadero o Falso
4. Un porción (1 / 2 taza) de calabaza cocida _____ suministros 230% de la ingesta diaria recomendada de vitamina A para los adultos y el 11% de fibra.
5. 5. Para una calabaza de calidad, escoger la que tiene una cáscara lisa, seca y libre de grietas o partes blandas. La piel que es fácil de raspa con una uña quiere decir que la calabaza no alcanzó _____.
6. La calabaza de invierno tiene una larga vida útil y se puede guardar hasta _____ meses o más en un lugar fresco y seco entre 55 ° y 60 ° F. A mayor temperatura se acorta el tiempo de almacenamiento, pero no altera el sabor.
7. Calabaza cocida, puré se puede congelar para un uso posterior como acompañamiento o para espesar, color o sabor _____, _____, o _____.
8. Hornear es un método de cocina popular, que realza el sabor dulce de la calabaza. Caramelizando algunos de los azúcares.
Verdadero o Falso
9. Utilizando un sartén antiadherente, _____ rallada, pelado, cortado en cubitos o en un caldo de calabaza. Este método ofrece la calabaza, sobre todo es rallada una textura crujiente ligeramente.
10. Reducir a la mitad la calabaza longitudinalmente y poner la parte cortada hacia abajo en una vaporea para vegetales. Cocinar sobre agua hirviendo dentro durante 15 a 20 minutos o hasta que la pulpa se vuelve delicada. Calabaza también puede ser pelada y cortada en trozos o rodajas para cocinar al vapor.
Verdadero o Falso



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador del

Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos

Gratamente otorga a:

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

Noviembre 2011– Calabaza de Invierno

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Coordinadora de Entrenamiento
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa