

Visite la página de Web de Asuntos Familiares <http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web [www.ext.colostate.edu](http://www.ext.colostate.edu)

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.  
**Colorado State University,**  
U.S. Department of  
Agriculture and Colorado  
counties cooperating.

## Un sembradío de calabaza... ayudándolo a jugar fuerte y a comer bien!

*Sheila Gains, agente de la Extensión de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Arapahoe*

Un sembradío de calabazas es un gran lugar para moverse, disfrutar de la naturaleza, aprender sobre las ciencias, practicar matemáticas & llevar a casa una gran nutrición.

Es otoño y los pensamientos de las calabazas decoradas y pasteles de calabaza vienen a la mente. El color naranja brillante de las calabazas significa que ellas tienen un alto contenido de fuertes antioxidantes llamados beta-caroteno. Las dietas altas en beta-caroteno ayudan a reducir los riesgos de varios tipos de cáncer, protegen contra enfermedades del corazón y ayudan en la salud ocular. Las calabazas son un alimento bajo en calorías, con tan solo 49 calorías por taza. Es un alimento bajo en carbohidratos, con tan solo 12 gramos por taza y provee 3 gramos de fibra por taza.



¿Puede usted comer una calabaza ya decorada para las fiestas? Sí y no. Si usted solamente dibuja ojos y boca en la cáscara con un marcador indeleble, usted puede cocinarla y tostar las semillas después. Asegúrese que las calabazas no muestren daños por moho o pudrimiento antes de cocinarlas. Si usted perfora la calabaza para hacer alguna figura, tueste las semillas justamente después de extraerlas, pero la calabaza que ha sido expuesta al aire no debe ser consumida si ha estado a una temperatura ambiente por más de 2-4 horas. Las calabazas que pueden ser talladas de una excelente manera (por ser grandes y huecas) tienen, por lo general, más fibras y más líquidos, lo que las hace perfectas para hacer rellenos de pastel. Considere encontrar calabazas para pastel para hacer figuras talladas pequeñas. De esta manera usted puede hacer su figura favorita y comer pastel también.

**Actividad para la salud.** Lleve a sus niños a un sembradío de calabazas. Planee una “búsqueda” u otras actividades para ayudar a los niños a estar físicamente activos mientras descubren cómo es que crecen las calabazas. Con una regla o una cinta métrica, pídale a los niños que encuentren la más pequeña, la más alta y la más baja. Busque calabazas de diferentes colores y figuras. A los niños en edad escolar se les puede pedir que calculen el número de calabazas por fila, etc. Investigue y trate de entrevistar a un agricultor acerca de cómo sembrar calabazas.

Para encontrar un sembradío de calabazas local, póngase en contacto con la oficina local de Colorado State University Extension, o recoja una copia de Colorado Farm Fresh Directory. El directorio también puede ser encontrado en línea en [http://www.colorado.gov/cs/Satellite/ag\\_Markets/CBON/1251599403767](http://www.colorado.gov/cs/Satellite/ag_Markets/CBON/1251599403767)

## Hablemos:

A la mayoría de los niños les gusta el sabor ligero de la calabaza, pero muchos tan solo han disfrutado del relleno dulce de calabaza de los pasteles. Sorpréndalos con formas diferentes de comer la calabaza. Déjelos que ayuden a encontrar maneras de cocinar las calabazas. Entre algunas de las ideas se incluyen pasteles, galletas, panqueques, pan, pudines, aderezos, cremas y sopas. Estas últimas tres ideas pueden prepararse no tan dulces. A los niños les gusta ayudar en la cocina con:

- Mezclar los ingredientes
- Añadir ingredientes en las sartenes, tazas o tazones
- Poner los ingredientes en la mesa para la preparación de las recetas
- Ayudar a limpiar después de preparar la receta
- Ser probadores del producto final

## Receta para la salud:

### Sopa cremosa de calabaza rápida y fácil

Ingredientes:

2 tazas de cebolla finamente picada

½ taza de apio finamente picado

1 chile verde picante, picado

¼ de taza de aceite vegetal

6 tazas de consomé de pollo (tres latas de 428 ml)

2 tazas de puré de calabaza (o una lata de 453 g)

1 hoja de laurel

1-1/2 cucharaditas de comino molido

1 taza de leche ligera evaporada (o leche al 2%)

Sal y pimienta al gusto

Cuberturas opcionales: queso parmesano rallado, perejil picado, cubitos de pan, cacahuets picados, semillas peladas y tostadas, tocino picado, etc.

Indicaciones:

1. En una sartén de 5,5 litros, fría las cebollas, apio y chile en aceite. Cocine hasta que las cebollas empiecen a quedar transparentes.
2. Añada el consomé de pollo, calabaza, hoja de laurel y comino. Permita que hierva. Reduzca la temperatura y sofríe sin cubrir por 20 minutos, moviéndolos ocasionalmente.
3. Retire la hoja de laurel. Añada la leche y, sin hervir, cocine a fuego lento otros 5 minutos.
4. Pruebe y ponga sal, pimienta y especias al gusto.
5. Sirva caliente con coberturas opcionales.

Prepara 6-8 porciones.

*Receta adaptada de Quick and Easy Pumpkin Soup, University of Illinois Extension*



### Semillas de calabaza tostadas

Ingredientes

1 litro de agua

2 cucharadas de sal

2 tazas de semillas de calabaza

1 cucharada de aceite vegetal

Indicaciones:

1. Precaliente el horno a 121° C (250° F).
2. Limpie las semillas, eliminando tantas fibras como sea posible.
3. En una sartén grande, ponga a hervir el agua con sal. Añada las semillas y hiérvalas por 10 minutos. Escorra y extienda las semillas sobre una toalla de papel y séquelas por encima con otra toalla.
4. Coloque las semillas en un tazón y mezcle con el aceite.
5. Extienda las semillas en una hoja metálica para hornear. Hornee a 121° C por unos 30 a 40 minutos. Revuélvalas cada 10 minutos.
6. Cuando las semillas empiecen a dorarse, retírelas del horno y déjelas enfriar. Consúmalas o guárdelas en contenedores herméticos y refrigere hasta que se vayan a consumir.