# Calabaza



## Nutrición

Las semillas de calabaza tienen un alto valor nutritivo, incluyendo proteínas, fibra y una variedad de vitaminas y minerales. Son una excelente fuente de potasio y vitamina A, así como una buena fuente de fibra.

## Cómo se cultivan las calabazas

La calabaza es una planta de estación cálida cuya temporada de cultivo comienza a mediados de mayo, después de la última fecha de helada. Sin embargo, a menudo se plantan un poco más tarde para cosecharlas en octubre. Las calabazas crecen en enredaderas que se extienden por el suelo. Existen muchas variedades diferentes que producen calabazas de distintos tamaños, desde menos de una libra hasta más de 50 libras.

## ¿Sabías que?

- Las recetas originales de pastel de calabaza usaban una calabaza ahuecada en lugar de una masa o corteza. Se rellenaban con manzanas, leche y especias y luego se horneaban.
- ¡Puedes hacer tu propio puré de calabaza usando calabazas locales! Corta la calabaza por la mitad, retira la pulpa y las semillas. Hornea los trozos de calabaza en el horno hasta que estén tiernos. Coloca los trozos en una batidora o procesador de alimentos y procesa hasta obtener una mezcla homogénea y suave.



## Cosecha

Las calabazas están listas para ser cosechadas cuando su color sea intenso y firme. Es beneficioso dejar un par de pulgadas de tallo al momento de cortarlas, ya que esto extenderá su vida útil.

## Preparación

La calabaza se puede agregar a muchos de tus alimentos cotidianos, como avena, sopas, ensaladas, guisados, panes y muffins. Las semillas de calabaza son un excelente complemento para ensaladas o para comer como aperitivo.

## Almacenamiento

Las calabazas deben almacenarse en un área fresca y seca. Permite la circulación de aire alrededor de toda la calabaza para reducir las bacterias. Una vez abiertas o cortadas, refrigéralas de tres a cinco días.