

## ¡Poder de la calabaza! Leer y Cocinar

La calabaza merece un lugar permanente en los salones escolares, los clubs extra-curriculares, guarderías, campamentos, y en los hogares. Como comida indígena americana, puede:

- Involucrar a los jóvenes en desarrollar en los más chicos habilidades de lectoescritura y alimentos y estilo de vida saludable.
- Proporcionar a los educadores enlaces para literatura, ciencias de horticultura y nutrición, medición y salud.
- Ayudar a los jóvenes cultivar y preparar un vegetal económico y poco servido con un alimento de grano que se puede disfrutar en casa como un favorito para el desayuno, el almuerzo, o la cena.

**Lo que se necesita:** 45 a 60 minutos

- Libro pre-escolar: *The Runaway Pumpkin* por Kevin Lewis
- Libro para primaria: *The Pumpkin Runner* por Marsha Diane Arnold
- Una calabaza o, si no disponible, fotos de calabazas y calabaza enlatada
- Una mesa limpia o cubierta con tela o papel
- Plancha o sartén eléctrico
- Alargador y cinta de embalar o cinta aislante para abrochar el alargue.
- Ingredientes para hot cakes de calabaza (la receta doblada hace 15 -18 hot cakes)
- Batidor, cuchara, cuchillo con filo nivel o espátula
- Tazón grande
- Tazas y cucharas de medir los ingredientes secos y líquidos
- Aceite para la plancha
- Espátula para voltear los hot cakes
- Platos, tenedores, servilletas
- Compota de manzana, crema de calabaza, compota de fruta, jarabe, o los ingredientes para hacerlos
- Fregadero o agua y cubos y jabón para lavar los trastes

Se encuentran ilustraciones útiles en *Pumpkin Circle: The Story of a Garden* por George Levenson y en Teacher Tube

La historia verdadera de *The Pumpkin Runner* es útil para comenzar una conversación sobre la salud y el bienestar.

1. ¿Es cierto que una persona pueda correr todo el día? (Sí – corredores africanos hoy en día y los indígenas americanos a lo largo de la historia)
2. ¿Qué más hacía el carácter principal para hacerse fuerte y saludable? (Trabajaba fuerte en la granja, el rancho, el jardín. ¿Tenía que hacer ejercicio en un gimnasio? No, hacía ejercicio diario en el rancho ovejero.)
3. ¿Cuánto equipo especial es realmente necesario para ser corredor? (Compare los competidores diferentes.)

4. ¿Por qué era la calabaza tan buena comida para un corredor? (es rico en carbohidratos complejos y fibra, combustible de larga duración; no lleva azúcar ni colesterol, solo muchos minerales, vitaminas A, C, E, calcio, hierro, potasio, ¡y más!)
5. ¿Cuánto ejercicio diario es necesario para estar básicamente saludable? (Una hora por día – 60 minutos en total – es básico. Caminar, correr, andar en bicicleta, etc.)
6. ¿Cómo podría usted aprender cultivar calabazas? (Buscar un jardinero maestro o programa de 4H en su comunidad. Empezar con la oficina seccional cooperativa de su condado o región. Se puede localizar en [www.learningandlivingwell.org](http://www.learningandlivingwell.org))

**¡A Comenzar!** Primero lean la historia – después la receta – de arriba abajo, en voz alta, juntos.

- Lávense las manos y la mesa.
- Junten todos los ingredientes y equipo.
- Separen las tareas o preparen varias recetas por trabajar en equipos.

**Hot cakes de calabaza** (15 hot cakes de 1.3 onzas/36 gramas)

- 1 taza de harina enriquecida o preparado para hornear de grano integral\*
- ¼ taza de avena de un minuto O harina integral O harina de maíz O linaza molida
- 1 cucharada de azúcar moreno, compacto
- ¼ cucharadita de canela molida
- 1/8 cucharadita de jengibre molido
- 1/8 cucharadita de nuez moscada
- ¾ taza de leche desnatada
- 1 huevo grande, levemente batido
- ¼ taza de calabaza enlatada o machacada
- 1 cucharada de aceite vegetal o mantequilla derretida

\*Jiffy Mix o Hodgson Mill InstaBake

**Preparación de hot cakes de calabaza**

1. Bata todos los ingredientes en un tazón mediano hasta bien mezclados.
2. Engrase el sartén con aceite y precaliéntelo hasta 375° a 400° F.
3. Vierta ¼ taza de masa a la plancha o al sartén.
4. Cocine hasta que la parte superior esté burbujeante y los bordes estén secos. Voltee solo una vez y cocine hasta que estén dorados.
5. Sirva con compota de fruta, compota de manzana, mantequilla de miel, o jarabe.

**Opciones para servir:**

**Compota de fruta:** Con licuadora haga puré de una lata de durazno o chabacano, una lata chica de mandarinas, y una taza de bayas frescas o congeladas

**Mantequilla de miel:** una barra de mantequilla cremada con 1/3 taza de miel

**Jarabe de fruta:** una taza de jarabe ligero de maíz y ½ taza fruta fresca o congelada; hierva a fuego lento 2 o 3 minutos

**Compota de calabaza:** En una olla o sartén combine una lata de puré de calabaza,  $\frac{3}{4}$  taza jugo de manzana, 1  $\frac{1}{2}$  taza de azúcar, 2 cucharaditas de canela,  $\frac{3}{4}$  cucharadita de jengibre,  $\frac{3}{4}$  cucharadita de nuez moscada, y  $\frac{1}{2}$  cucharadita de clavo. Lentamente lleve a hervor e hiérvalo, revolviéndolo, durante 30 minutos o hasta espeso. Siérvalo o guarde en el refrigerador cuando esté enfriado.

**Información nutrimental**

Tamaño de porción 36g

Calorías 80

Calorías de grasas 25

		% Valor Diario*	
Grasa total	2.5 g	4%	
Grasa saturada	0g	0%	
Colesterol	15mg	5%	
Sodio	180 mg		7%
Carbohidrato total	11g	4%	
Fibra dietética	1g		5%
Azúcares	3g		

Vitamina A	15%	Vitamina C	0%
Calcio	8%	Hierro	6%

\*Valor diario está basado en un dieta de 2000 calorías diario

		Calorías		2000	
	<u>2500</u>				
Grasa total		menos de	65g		80g
Grasa saturada		menos de	20g		25g
Cholesterol		menos de	300mg	300mg	
Sodio		menos de	2400mg	2400mg	
Carbohidratos total				300g	
375g					
Fibra dietética					25g
30g					

Calorías por gramo			
	Grasa 9	Carbohidratos 4	Proteínas
4			

**¡Comparta sus riquezas!**

- Visite un hogar de ancianos; cultive y cuide calabazas. Prepare hot cakes de calabaza con un grupo. ¿Necesita asistente? Consulte a un educador en una sucursal cooperativa, jardinero maestro, o voluntario. Busque en [www.learningandlivingwell.org](http://www.learningandlivingwell.org)
- Planifique una recolección de alimentos “Todos necesitan calabaza.” Pídale ayuda a un club de la comunidad o a un equipo atlético que requiera una lata de calabaza para admisión a un evento.
- Ofrezca leer en un programa de la escuela o la biblioteca. Si no es posible preparar los hot cakes, posiblemente se puede compartir este pan o colocar los ingredientes en un preparado para mandar a casa con los participantes.

**Pan de calabaza integral (o panecillos)** Una barra grande/20 1.5 oz.(41g) rebanadas o 12 panecillos grandes

**Ingredientes:**

3 cucharadas de mantequilla  
2 cucharadas de aceite  
3 cucharadas linaza molida o germen de trigo  
2/3 taza de azúcar moreno, compacto  
1 huevo grande  
1 lata de calabaza  
½ taza leche desnatada

**Combine los ingredientes secos aparte con batidor:**

2 tazas de harina integral\*  
1 cucharada polvo de hornear  
1 cucharadita de canela  
¼ cucharadita de sal  
¼ cucharadita de bicarbonato  
¼ cucharadita de nuez moscada  
1/8 cucharadita de jengibre molido o clovo

**Opciones:**

½ taza de nueces picados o pasas o arándanos secos o cerezas

**Preparación: Precaliente el horno a 350° F. para barra y 400° para panecillos**

1. Engrase el fondo y los lados de un molde de 8 ½ x4 ½ pulgadas. Para panecillos: Mete moldes de papel para panecillos en 12 moldes o rocíe con aceite. Eche la masa a los moldes, a 2/3 de capacidad. Hornee a 400°F.
2. Acreme la mantequilla y el azúcar hasta una consistencia suave. Batiendo con velocidad media, añada gotas de aceite y la linaza molida. Bata durante 2 minutos. Añada el huevo; bata.
3. Agregue la calabaza y leche; mezcle con velocidad lenta. Añada la mixtura seca y mezcle en velocidad baja hasta mezclada. Eche los nueces o fruta seca.
4. Hornee la barra en el medio del horno durante 55 a 65 minutos a 350° F. (panecillos 20 – 25 minutos) hasta dorado y un palillo insertado en el medio salga limpio. Deje enfriar la barra por 5 minutos; saque del molde y enfríe en rejillas de alambre. Envuelva y congele o corte en rebanadas.

\*Use harina integral o harina Ultragrain, [www.ultragrain.com](http://www.ultragrain.com)

**Información Nutricional (con nueces)**

Tamaño de porción 41g

<u>Calorías</u> 110			<u>Calorías de grasas</u> 50	
			% Valor Diario*	
Grasas total 5g			8%	
Grasa saturada. 1.5g	8%			
Colesterol 15mg			4%	
Sodio 85mg			4%	
Carbohidrato total 14g	5%			
Fibra dietética 2g			8%	
Azúcares 6g				
Proteínas 3				
Vitamina A 45%			Vitamina C 0%	
Calcio 2%			Hierro 6%	

\*Valor diario está basado en un dieta de 2000 calorías diario

\*Valor diario está basado en un dieta de 2000 calorías diario

	<u>2500</u>		<u>Calorías</u>	<u>2000</u>	
Grasa total		menos de	65g		80g
Grasa saturada		menos de	20g		25g
Cholesterol		menos de	300mg	300mg	
Sodio		menos de	2400mg	2400mg	
Carbohidratos total				300g	
375g					
Fibra dietética					25g
30g					
<hr/>					
Calorías por gramo					
	Grasa 9		Carbohidratos 4		Proteínas
4					

¡Visite [www.homebaking.org](http://www.homebaking.org) y los enlaces para más recetas excelentes de calabaza, ingredientes, preparados, y lecciones de Leer y Cocinar!