

# “Compartamos la Cosecha”

## Huerto Comunitario de Anathoth

### Semana 21 de 24



#### Lo que hay en la caja:

- Pimientos “Shishito” – son verdes y chiquitos, no son picantes, se pueden freír enteros con aceite y sal – así son riquísimos
- Mas pimientos dulces
- Calabaza bellota – se puede cocinar como los camotes
- Lechuga “de cabeza”
- Lechuga mixta en bolsa
- Col rizada – para cocinar con cebollas o el ajo, como la espinaca
- Ajo

#### Para embodegar:

- Es mejor embodegar todas las verduras – pero claro que no los tomates - en una bolsa plástica, para que las hojas no se marchiten. Si se embodegan así, las verduras pueden durar entre 1 y 2 semanas. \*Las sandías y tomates pueden estar fuera del refrigerador.

## Información sobre la CALABAZA BELLOTA

*Gracias a Farmer Foodshare*

Todas las calabazas, incluso los zapallos, el melón, el pepino y el calabacín, pertenecen a la familia científica de las cucurbitáceas. Se cosecha la calabaza bellota, como todas las calabazas de invierno, cuando está madura y tiene una cáscara dura. La piel protege la calabaza y aumenta el período máximo de almacenaje. Muchas personas no saben que se puede comer la piel de la calabaza y es una fuente excelente de fibra y fitonutrientes. Siempre se las sirven cocidas. La calabaza bellota pesa aproximadamente 1-2 libras y mide más o menos 6 pulgadas de diámetro.

#### ¿CÓMO SE LA EMBODEGA?

Se puede embodegar la calabaza bellota durante tres meses o más en un lugar fresco y seco con una temperatura entre 55o y 60o F. La temperatura más alta acortará el período máximo de almacenaje, pero no cambiará el sabor de la calabaza. La calabaza se estropea más rápidamente en temperaturas bajas (menos de 50o F), como en el refrigerador.

#### ¿POR QUÉ SE LA COME?

- Una fuente excelente de la vitamina C y el calcio
- Una fuente de fibra dietética y potasio
- Una fuente de beta caroteno

#### ¿CÓMO SE LA COCINA?

La calabaza bellota es muy dulce y se puede cocinar en ambos los platos dulces y los salados: Substitúyala por cualquier tipo de calabaza cocida y machacada, por la calabaza en recetas de sopa, tarta, galletas o pan. Haga un puré de calabaza cocida con cebolla salteada o con ajo y hierbas para una guarnición salada

