

CALABAZA USOS:

pay, pan, sopa, puré de calabaza, extracto de calabaza, aceite de semilla de calabaza, suplementos para perros y gatos, suplementos para aves de corral durante el invierno, usos medicinales (antidiabético, antioxidante, anticancerígeno, antiinflamatorio)

¿QUÉ SON LAS CALABAZAS?

Las calabazas son un miembro de la familia de las cucurbitáceas, en la que se incluyen los pepinos, el melón verde, el melón, las sandías y los calabacines. Estas plantas son nativas de América Central y México, pero ahora se cultivan en todos los continentes excepto en la Antártida. Las calabazas se han cultivado en América del Norte durante cinco mil años.

Las calabazas se cultivan principalmente para el procesamiento, aunque un pequeño porcentaje es cultivado para ventas ornamentales a través de granjas, mercados de agricultores y a la venta al por menor. La mayoría de las calabazas se procesan para ser enlatadas y para las mezclas para pastel. Las calabazas de procesamiento tienen un tamaño y forma comparables al de una sandía y una cáscara de color naranja más clara.

Las calabazas pueden variar en tamaño desde menos de una libra hasta más de 1,000 libras. Las calabazas en miniatura, que pesan menos de una libra, generalmente se usan con fines decorativos. Las calabazas de pay vienen en muchos tamaños, con variedades de 5 a 10 libras y que son cultivadas con mayor frecuencia. Las calabazas en el rango de 10 a 25 libras se utilizan principalmente para decoraciones de Halloween y para ser procesadas. Las calabazas entre 25 y 75 libras son denominadas como gigantes.

VOCABULARIO

ANGIOSPER: una planta con flores que tiene sus semillas contenidas en un ovario.

FLOR: la flor de la planta que se convertirá en la calabaza.

TALLAR: cortar, como en tallar una linterna de Halloween.

POLINIZACIÓN CRUZADA: la transferencia de polen de la flor de una planta a la flor de otra planta que tenga una constitución genética diferente.

CUCURBITA: género de la familia de las calabazas Cucurbitácea que incluye los calabacines y la calabaza.

PEPITAS: la semilla comestible de una calabaza o calabacines, utilizada en la cocina, y que a menudo es secada o tostada y comida como un snack.

POLINIZACIÓN: la transferencia de polen de la antera al estigma.

ZARCILLOS: parte delgada de la planta enrollada, normalmente una hoja modificada o parte de la hoja, que ayuda a sostener el tallo de algunas angiospermas trepadoras al aferrarse o enrollarse alrededor de un objeto.

VARIEDAD: un tipo o clase.

ENREDADERA: tallos largos y flexibles que se arrastran a lo largo del suelo o trepan aferrándose a un soporte con los zarcillos.

¿De dónde vienen las calabazas?

¿Sabías que las calabazas comienzan a crecer dentro de las flores? Las plantas de calabaza tienen dos tipos de flores, una es masculina y la otra es femenina (ver ilustración). Si se corta una flor de calabaza por la mitad, se verían muchas partes diferentes.

En el centro de la flor está el **PISTILO**.

Los estambres producen un polvo amarillo llamado **POLLEN**.

La parte pegajosa en la parte encima del pistilo es el **ESTIGMA**.

Las partes de la flor alrededor del pistilo son los **ESTAMBRES**.

La calabaza comienza en la base de la flor.

En la parte inferior del pistilo hay pequeños **ÓVULOS**.

Las **flores masculinas** están en un tallo que es bastante delgado y que crece por encima de la enredadera. El estambre central contiene el polen. El polen está maduro se desprende fácilmente del estambre y se puede pegar a un dedo. Por lo general, hay varias flores masculinas por cada flor femenina. Las flores masculinas generalmente florecen 1-2 semanas antes que las flores femeninas. Las **flores femeninas** se identifican fácilmente. Una pequeña calabaza bebé se encuentra entre el tallo y la flor. La flor femenina está cerca de la enredadera y el tallo solo tiene un par de pulgadas de largo. En el centro hay un estigma multisegmento que debe ser polinizado para que la fruta se desarrolle.

CALABAZA

VARIETADES:

BabyPam Sugar Pie, *Dickinson Field*, Lumina, **Howden**, *Baby Bear*, **New England Pie**, Jack-Be-Little, **Big Tom**, Connecticut Field, Baby Boo, Big Max, *Prizewinner*.

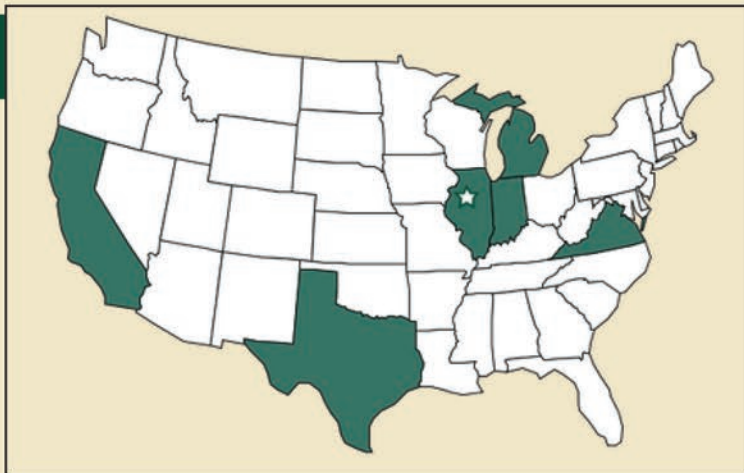
PRODUCCIÓN DE CALABAZA EN ESTADOS UNIDOS

Principales estados productores de calabaza

- Illinois
- Indiana
- Virginia
- Michigan
- California
- Texas

☆ Capital Mundial de la Calabaza

- Morton, Illinois



HISTORIA DE LA CALABAZA

La palabra calabaza se originó de la raíz pre-romana *cal-, que indica "casa", "refugio", o "concha". Se cree que las calabazas se originaron en América Central dado que se han encontrado semillas de plantas relacionadas en México y que tienen más de 7.000 años. Estas primeras calabazas no eran la tradicional fruta vertical redonda de color naranja que tenemos hoy. Eran diferentes, tenían un cuello torcido y eran buenos para ser almacenados.

Las variaciones de calabacines y calabaza se cultivaron a lo largo de las orillas de ríos y arroyos junto con girasoles y frijoles. Esto ocurrió mucho antes de que se cultivara el maíz. Después de que se introdujo el maíz, los antiguos agricultores aprendieron a cultivar calabaza con maíz y frijoles lo que conllevó al cultivo de tradicional denominado como de las "Tres Hermanas".

Ellos plantaron tres cultivos juntos en un solo lugar: calabazas, maíz y frijoles. Las "Tres Hermanas", o plantas. El tallo de maíz se volvió resistente y sostuvo la planta de frijol que creció y se retorció alrededor del tallo. La planta de frijol proporcionó nitrógeno al suelo, lo que ayudó a la planta de maíz a crecer. Las calabazas proporcionaron una cubierta de sombra que ayudó mantener el suelo húmedo.

Los primeros nativos americanos usaban tiras de calabaza sobre fogatas y las usaban como alimento. Las calabazas les ayudaron a superar los inviernos largos y fríos. Los nativos americanos usaban la pulpa de la calabaza de muchas maneras: asada, horneada, reseca, hervida y seca. También, comían semillas de calabaza y hasta las usaban como medicina. Las flores de calabaza se añadían a los guisos, y la calabaza seca también podía almacenarse y molerse en harina. Las cáscaras secas se usaban como cuencos y recipientes para almacenar granos, frijoles y semillas. La pulpa

de calabaza se secaba y se desmenuzaba en tiras y después se tejía en tapetes para ser vendidos.

Los nativos americanos introdujeron los calabacines y calabazas a los peregrinos. Las calabazas eran una importante fuente de alimento para los peregrinos. Las calabazas se almacenaban bien, lo que significaba que proporcionaban una fuente de alimento nutritivo durante los meses de invierno. Está documentado que las calabazas se sirvieron en la segunda celebración del día de acción de Gracias. Los peregrinos cortaban la parte superior de una calabaza, sacaban las semillas y llenaban la cavidad con crema, miel, huevos y especias. Volvían a colocar la parte superior y la enterraban cuidadosamente en las cenizas calientes de un fuego para cocinar. Cuando se terminaban de cocinar, sacaban los contenidos junto con la pulpa cocida de la cáscara como una natilla.

¿SABÍAS?

Se cree que Colón llevó consigo semillas de calabaza a Europa. Allí se utilizaron para alimentar a los cerdos, pero no como una fuente de alimento para los humanos.

En las primeras colonias, las conchas de calabaza se usaban como plantilla para cortes de pelo. De esta manera se podía garantizar un corte redondo y uniforme.

Como resultado de esta práctica, los habitantes de Nueva Inglaterra a veces eran apodados "cabeza de calabaza".

Las calabazas son bajas en calorías, grasa, sodio y altas en fibra. Son una buena fuente de vitamina A, vitamina B, potasio, proteínas y hierro.

La calabaza más pesada registrada pesaba 1,810 libras, 8 onzas y medía 15 pies y 6 pulgadas de circunferencia.

Morton, Illinois es la Capital Mundial de la Calabaza. Es el hogar de Libby's Pumpkin y más del 80% de la calabaza enlatada del mundo se procesa allí.

CALABAZA

PROFESIONES: Cultivador de Calabazas, *Entomólogo*, **Patólogo de plantas**, Procesador, Higienista Industrial, *Conductor*, **Científico del Suelo**, Comercializador, *Inspector de Seguridad Alimenticia*, Especialista en Riego.

PROFESIONES DESTACADAS:

PATÓLOGO DE PLANTAS — Un **patólogo de plantas** estudia las enfermedades de las plantas causadas tanto por condiciones ambientales como por enfermedades infecciosas. Estas enfermedades infecciosas son causadas por organismos como hongos, bacterias y virus. Los fitopatólogos también estudian la identificación de enfermedades, los ciclos de las enfermedades, el impacto económico, la resistencia a las enfermedades de las plantas, cómo las enfermedades de las plantas afectan a los seres humanos y los animales, y cómo manejarlas.

HIGIENISTA INDUSTRIAL — El objetivo de un **higienista industrial** es mantener a los trabajadores, sus familias y a la comunidad sanos y seguros. Desempeñan un papel vital para garantizar que se sigan las leyes y regulaciones federales, estatales y locales en el entorno laboral. Los higienistas capacitan y educan a la comunidad sobre los riesgos relacionados con el trabajo como la calidad del aire interior y planes para situaciones de emergencia.



CICLO DE LA CALABAZA

Todas las calabazas comienzan como semillas.



Con mucha luz solar y agua, la semilla de calabaza se convierte en una enredadera de calabaza.

Antes de que se cree una calabaza, la flor de calabaza debe ser polinizada.



Una vez que la flor ha sido polinizada, se forma una pequeña calabaza verde, que se convertirá en la calabaza naranja que será cosechada.



Después de que las calabazas se cosechan, se llevan a la planta de procesamiento donde se lavan, trituran, cocinan y enlatan.

CALABAZA

DATOS
CURIOSOS:

El **pastel de calabaza más grande** fue hecho en 2005 y pesaba **2,020 libras** y medía **12 pies y 1 pulgada**.

"The Big 10 Inch", un cañón de calabaza lanzó una calabaza, La Estrella, de 9 libras y 12 onzas a 5,545.42 pies, es decir, **1.05 millas**. Es el lanzamiento de calabaza más largo registrado.

Las calabazas son **90% agua**.

CIENCIA EN CASA

PASTEL DE CALABAZA

Materiales:

1 Bolsa para congelar Ziploc® de galón	1/2 cucharadita de jengibre molido
2 2/3 tazas de leche fría	Galleta Graham molida
1 lata (15 onzas) de calabaza sólida	25 vasitos
2 paquetes (4 porciones) de mezcla instantánea de pudín de sabor vainilla	25 cucharas
1 cucharadita de canela molida	1 lata de crema batida
	Unas tijeras

Preparación:

1. Mezcla la leche y el pudín instantáneo en la bolsa Ziploc®.
2. Saca el aire y cierra la bolsa.
3. Aprieta y amasa con las manos por 1 minuto hasta que se mezcle.
4. Añade la calabaza, la canela y el jengibre.
5. Saca el aire y cierra la bolsa.
6. Aprieta y amasa con las manos la bolsa durante 2 minutos hasta que se mezcle.
7. Coloca 1/2 cucharada de galleta Graham molida cada vaso.
8. Corta la esquina de la bolsa y exprime el relleno de pastel en los vasos.
9. Decora con la crema batida.
10. Ahora sírvelo y disfruta.
11. Comenta la producción de calabaza mientras que los estudiantes disfrutaban de la comida.

Rendimiento - 25 estudiantes y 1 profesor.

Los ingredientes se pueden dividir entre 4 o 5 para que los estudiantes trabajen en grupos pequeños.

LOS CINCO BENEFICIOS DE LAS CALABAZAS PARA LA SALUD

Las calabazas son ricas en betacaroteno. Este se encuentra en frutas de color naranja como las calabazas, las zanahorias y el camote. También se puede encontrar en verduras de hoja verdes como la espinaca. El betacaroteno se convierte en vitamina A en el cuerpo, lo que nos ayuda con el desarrollo de los huesos y las células. Las investigaciones recientes muestran que los alimentos que contienen betacaroteno pueden ayudar a reducir el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer. También pueden ayudar a proteger contra las enfermedades cardíacas y algunos aspectos del envejecimiento.

Las calabazas también están llenas de vitamina C, que ayuda a aumentar la producción de glóbulos blancos en el cuerpo. Esto fortalece el sistema inmunológico e incluso puede hacer que las heridas sanen más rápido.

Comer calabazas es una forma deliciosa de ayudar a proteger su vista. Las calabazas son excelentes fuentes de vitaminas C y E, así como luteína y zeaxantina, estos nos ayudan a mantener los ojos sanos.

A pesar de que están llenas de vitaminas y minerales importantes, las calabazas son sorprendentemente bajas en calorías. Las calabazas contienen solo 50 calorías por taza, ya que consisten en más de 90% de agua.

Los productos hechos con calabaza son fáciles de añadir a nuestras dietas ya que están disponibles durante todo el año. También saben muy bien tanto en platos dulces como salados. La próxima vez que compre calabaza en lata, ¡es probable que se haya cultivado aquí en Illinois!



Cooperative Extension

www.agclassroom.org / www.agintheclassroom.org / <http://cals.arizona.edu/agliteracy>