



## PUMPKIN

### WHAT IS A PUMPKIN?:

Pumpkin is a popular winter squash from North America. Pumpkins are typically large, orange, and rounded squash traditionally carved for Halloween. Pumpkin flesh is a good source of vitamin C and an excellent source of vitamin A.

### HOW TO SELECT PUMPKIN:

Look for “sugar pumpkins” or “pie pumpkins,” which are made for eating and not for decorating. Other tasty varieties you may be able to find include Cinderella (or Cheese) pumpkins and Fairytale pumpkins. Look for pumpkins that are bright, firm, unblemished, and heavy for their size.

### HOW TO PREPARE PUMPKIN:

Before preparing, thoroughly wash the pumpkin. To prepare, cut the pumpkin in half and scoop out the seeds and stringy flesh. Then, cut the pumpkin into smaller pieces for cooking. (The outer skin may be left on and is easier to cut off after cooking.)

**Roasted Pumpkin:** Preheat oven to 400°F. Slice pumpkin into pieces about 1-2 inch thickness. Brush them with olive oil, season with salt and pepper, and place cut side down on a baking sheet. Bake for 30-35 minutes, or until tender. Remove from oven, allow to cool, then cut off the flesh from the skin. Roasted pumpkin can be cut into desired size pieces and added to a salad, served as a side dish with other diced and roasted vegetables, or added to a curry with coconut milk. Roasted pumpkin may also be pureed and used in baked goods and soups.

**Pumpkin Puree in Baked Goods:** Pumpkin puree may be used in baked goods like breads, muffins, cookies, and even whole wheat pancakes.

**Pumpkin Puree in Smoothies:** Make a “pumpkin pie” smoothie by blending ½ cup of pumpkin puree, 2 frozen bananas, ½ cup of non-fat milk, 1 tsp of honey, and a dash of cinnamon, nutmeg, ginger, and cloves.

**Roasted Pumpkin Seeds:** Rinse pumpkin seeds in a colander to remove the stringy pumpkin flesh. Add pumpkin seeds to boiling water and boil for about 10 minutes. Drain well and transfer seeds to a towel to dry. Put seeds in a bowl and toss with a drizzle of oil and any seasonings you like. For savory pumpkin seeds try garlic powder, cumin, and salt. For sweet pumpkin seeds try cinnamon and a sprinkle of sugar. Spread seeds onto a baking pan and bake at 250°F for about an hour, stirring every 10 minutes. They are done when golden brown and crisp. Let cool before eating.



## CALABAZA

### ¿QUÉ ES UNA CALABAZA?:

La calabaza de invierno es originaria de Norte América. Normalmente son grandes, anaranjadas y redondeadas, y tradicionalmente son talladas durante las fiestas de Halloween. La pulpa de la calabaza es una buena fuente de vitamina C y una fuente excelente de vitamina A.

### CÓMO SELECCIONAR CALABAZA:

Escoja calabazas que sean dulces “sugar pumpkins” o calabazas para pie, las cuales están hechas no para decorar, sino para comer. Existen otras variedades disponibles como: la calabaza Cenicienta (or cheese) y la calabaza de Cuentos (Fairytale). Seleccione calabazas que sean firmes y brillantes, sin manchas y pesadas en proporción a su tamaño.

### CÓMO PREPARAR CALABAZA:

Antes de prepararla lávela muy bien. Para preparar la calabaza córtela por la mitad y sáquele las semillas conjuntamente con las hebras. Luego píquela en trozos más pequeños como para cocinar. (Es más fácil pelarla y cortarla después de cocida.)

**Calabaza Horneada:** Precaliente el horno a 400°F. Corte la calabaza en trozos de 1 a 2 pulgadas de grosor. Con una brocha úntelos con aceite de oliva y sazónelos con sal y pimienta. Luego en una bandeja para hornear, colóquelos mirando hacia abajo. Hornee de 30 a 35 minutos o hasta que se ablande. Retire la calabaza del horno y déjela enfriar, luego separe la pulpa de la cáscara. Córtela del tamaño deseado, y agréguela a una ensalada, o sívala como acompañante con otros vegetales asados. También puede agregarlas a una mezcla de curry con leche de coco. Además puede hacerla puré y usarla en productos horneados o sopas.

**Calabaza en Puré para Recetas al Horno:** La calabaza en puré se puede usar en panes, pastelillos, galletas y hasta en panquecas integrales.

**Calabaza en Puré para Licuados:** Prepare un licuado de “pumpkin pie” licuando 1/3 de puré de calabaza, 2 bananas congeladas, ½ taza de leche descremada, 1 cucharadita de miel y un toque de canela o nuez moscada, jengibre y clavos de olor.

**Semillas de Calabaza Tostadas:** Enjuague las semillas en un colador para retirarles cualquier resto de fibra de la pulpa. Ponga a hervir las semillas en agua por 10 minutos. Escúrralas bien y póngalas a secar sobre una toalla. En un bol mezcle las semillas con un chorrito de aceite y cualquier especia de su gusto. Para unas semillas de calabaza deliciosas pruebe colocándoles ajo en polvo, comino y sal. Para unas semillas de calabaza dulces pruebe espolvoreándolas con azúcar y canela. Extienda las semillas sobre una bandeja para hornear a 250° por aproximadamente una hora, revolviéndolas cada 10 minutos. Estarán listas cuando se doren y estén crujientes. Déjelas enfriar antes de comer.