



VIDEO DE NOVIEMBRE DE LAS “CALABAZAS DE INVIERNO”

VEGETAL DEL MES: Calabaza de invierno

Patricia-Marie: Bienvenidos al segundo video de nuestra serie La Cosecha del Mes. Soy Patricia-Marie, y hoy vamos a explorar las variedades de calabazas de invierno.

Las hojas de los árboles no son lo único que está tiñéndose de amarillo, naranja y rojo en Virginia. Es oficialmente la época del año en la que cosechamos calabazas de invierno, como la calabaza común.

(Voz en off) En las granjas de Project GROWS cultivamos muchas variedades diferentes de calabazas, como la **Red Kuri**, la **Delicata**, la **Butternut** y la **Calabaza común** ¡Son super coloridas, y están super buenas! Vamos a hacer una excursión para visitar a nuestros amigos de la granja JMD en Staunton para aprender más sobre las calabazas de invierno.

Caroline: Soy Caroline y esto es la granja JMD. Vendemos nuestras verduras y nuestra carne aquí en nuestra tienda, a las escuelas locales, y mercado de los agricultores. Nos encanta ser agricultores. Uno de los cultivos que acabamos de terminar de cosechar son las calabazas de invierno.

(Voz en off) ¡Las calabazas de invierno se *cultivan* durante el verano y se *cosechan* en otoño! Es un ejemplo de un cultivo de almacenamiento, es decir, que se conserva bien mucho después de su cosecha y que puede almacenarse para comerse más tarde, durante el invierno.

Las calabazas de invierno crecen en una mata, y la calabaza como tal es la parte de la panta que florece. Estarán listas para su cosecha entre 50-60 días después de que se hayan plantado. Cuando la mata empieza a pasarse, se puede cortar la calabaza a dos pulgadas de la misma, dejando el tallo intacto para la curación de la hortaliza. El color de la calabaza se hará más intenso, y la corteza se endurecerá.

Curar los vegetales es el proceso de exponerlos a temperaturas más cálidas para que su piel se endurezca. Haciendo esto, conseguimos que la piel de las calabazas se seque y se endurezca de cara al invierno. Los agricultores curan vegetales para evitar que se pudran, y así poder conservarlos durante muchos meses.

Algunas calabazas de invierno son más dulces. Por ejemplo, ¡la calabaza Honey Nut es super dulce! ¡Algunas calabazas de invierno son enormes, pero otras son solo como vuestras manos!

¡También podéis comer las pepitas!

Las calabazas tiene unas pepitas muy grandes. Una vez asadas, son un aperitivo genial, o también podéis guardarlas y plantarlas el año que viene. Apartar las pepitas para plantarlas el año que viene se llama almacenar semillas.

Si vais a tallar calabazas este otoño, ¡podéis guardar las pepitas!

Ahora, ¡vamos a ver qué se está cocinando en Staunton High!

Samantha Sterrett: Soy Samantha Sterrett, trabajo en el instituto. ¡Echadle un vistazo a nuestra cocina educativa! Morgan va a enseñaros cómo cocinar las calabazas butternut.