Winter Squash

Healthy Harvest for Arizona Schools

Eat More Arizona Grown Winter Squash

Vegetables are nature's power food! Eating a variety of vegetables gives you different vitamins and minerals to help keep your heart, teeth, gums, eyes and skin healthy. Eat them every day at meals and snacks.

Buy fresh vegetables, like winter squash, in season when flavor and price are the best!

Most recently, winter squash was harvested on 1,278 acres in Arizona, which includes five acres of organic winter squash. That is 9,100 pounds of organic winter squash!

Why Eat More Winter Squash?

Winter squash is full of nutrients. Here's how the nutrients in winter squash keep you and your family healthy:

Nutrients Found in Winter Squash
Vitamin A Helps your eyes and skin stay healthy
Vitamin C Helps your teeth and gums stay healthy
Fiber Helps keep your heart healthy and improves digestion
Potassium Helps you maintain a healthy blood pressure
Magnesium Helps bones stay strong

What are the Different Types of Winter Squash?

Try different types of winter squash to find your family's favorite. These are a few types of winter squash grown in Arizona:

- Acorn squash
- Butternut squash
- Hubbard squash
- Kabocha squash
- Pumpkin
- Spaghetti squash

How Much Do We Need?

In general, your family should eat:

Age	Vegetables	Fruits
Children 2 - 3	1 cup	1 cup
Children 4 - 8	1 ½ cups	1 to 1 ½ cups
Older children and teens	2 to 3 cups	1 ½ to 2 cups
Adults	2 ½ to 3 cups	2 cups

Sometimes new foods take time. Kids don't always take to new foods right away. Offer vegetables like winter squash many times. Give them a taste at first and be patient with them.

Make half your plate vegetables and fruits. Visit choosemyplate.gov for more information.

How to Choose, Store and Prepare Winter Squash

Choose

- Choose winter squash heavy for its size and very hard. Press firmly to test the firmness of the rind.
- Look for squash with a small part of the stem remaining. A missing stem may be a sign of mold or bacterial growth inside.

Store

- Most types of winter squash can be stored in a cool, dry place for two to three months.
- The best temperature to store winter squash is between 50-60º F.
- Once winter squash is cut, cover each piece with plastic wrap. Store them in the refrigerator for up to five days.
- Freeze cooked squash for up to one year.

Prepare

Baking winter squash brings out its natural sweetness.

1. Wash the shell of the winter squash under cool running water and scrub with a vegetable brush.
2. Cut the squash in half and scoop out the seeds and strings.
3. Place the squash, cut side down, on a foil-lined baking sheet.
4. Pour ¼ inch of water into the pan, cover with foil and bake in oven for 400 ºF for 40 minutes or until tender.

TIP: Scoop the flesh from the rind to use in different types of squash recipes.

Visit fruitsandveggiesmorematters.org for more information.

The Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more: in Maricopa County call 602-542-9935, outside of Maricopa County call 1-800-352-8401.

Plant and Grow Winter Squash

- Plant winter squash seeds with your kids. Plant your seeds in an area or garden with full sun exposure.
- Winter squash grows well in Arizona because of its warm dry climate.
  - In the central region of Arizona, plant between July and early August.
  - In the northern and southern regions of Arizona, plant between May and early July.
- Winter squash needs about three to four months to grow. They are mature when rind is hard and solid in color.

Visit extension.arizona.edu for harvest and planting information.

Choose Locally Grown Vegetables and Fruits

- Arizona Grown vegetables and fruits taste best and cost less when purchased in season.
- Vegetables and fruits that are grown in Arizona spend less time in the back of a truck. This causes less damage to the vegetables and fruits.
- When farmers sell directly to consumers, they cut out the middleman and receive full value for their produce. This allows farmers to continue to farm and provide service to the community.
- Let your kids be produce pickers. Help them pick vegetables at a grocery store, your local farmers' markets, or at a u-pick farm near you! Go to arizonagrown.org for more information.

Butternut Squash with Black Beans

Ingredients:

3 cups butternut squash
1 teaspoon vegetable oil
½ cup onion (small, chopped)
¼ teaspoon garlic powder
¼ cup red wine vinegar
¼ cup water
2 cans black beans (16 ounces each, rinsed and drained)
½ teaspoon oregano

Makes 6 servings

Nutrition Facts

per serving
calories.....138
carbohydrates.....31 gm
protein.....7 gm
total fat.....1 gm
saturated fat.....0 gm
trans fat.....0 gm
cholesterol.....0 mg
fiber.....9 gm
total sugars.....4 gm
sodium.....11 mg
calcium.....74mcg
folate.....3 mcg
iron.....3 mg
calories from fat.....5%

Directions:

1. Wash hands with warm water and soap.
2. Wash then heat the squash in the microwave on high heat for 1-2 minutes. This will soften the skin.
3. Carefully peel the squash with a vegetable peeler or small knife.
4. Cut the squash into ½ inch cubes.
5. Peel and chop the onion.
6. In a large pan, heat the oil. Add the onion, garlic powder and squash.
7. Cook for 5 minutes on medium heat.
8. Add vinegar and water. Cook on low heat until the squash is tender, about 10 minutes.
9. Add the beans and oregano. Cook until the beans are heated through.

Recipe adapted from the Pennsylvania Nutrition Education Program, Nutrition Education Network Website Reicpe.

For more free recipes, visit EatWellBeWell.org.

Visit the School Food Programs section of the Arizona Department of Education Health and Nutrition Services website at www.azed.gov for more information.

Calabaza de Invierno

Cosecha Saludable para las Escuelas de Arizona

Coma más Calabaza de Invierno cosechada en Arizona

Las verduras son los alimentos poderosos de la naturaleza. Comer verduras le proporciona diferentes vitaminas y minerales que le ayuden a mantener saludables su corazón, dientes, encías, ojos y piel. Cómalas todos los días en las comidas y bocadillos.

Compre verduras frescas, como calabaza de invierno de temporada, cuando el sabor y el precio son mejores.

Recientemente, la calabaza de invierno se cosecha en 1,278 acres en Arizona, que incluye cinco acres de calabaza de invierno orgánica. ¡Eso es 9,100 libras de calabaza de invierno orgánica!

¿Por qué comer más calabaza de invierno?

La calabaza de invierno está llena de nutrientes. Así es como estos nutrientes la mantienen sana a usted y su familia:

Nutrientes que se Encuentran en la Calabaza de Invierno
Vitamina A Ayuda a mantener sanos los ojos y la piel
Vitamina C Ayuda a mantener sanos dientes y encías
Fibra Ayuda a que su corazón se mantenga sano y mejora la digestión
Potassio Le ayuda a mantener una presión sanguínea sana
Magnesio Ayuda a mantener los huesos fuertes

¿Cuáles son los diferentes tipos de calabaza de invierno?

Pruebe diferentes tipos de calabaza de invierno para encontrar la favorita de su familia. Estos son algunos de los tipos de calabaza de invierno que crece en Arizona:

- Calabaza bellota
- Calabaza Butternut
- Calabaza Hubbard
- Calabaza Kabocha
- Amarilla
- Calabaza Espagueti

¿Cuánto necesitamos?

En general, su familia debe comer:

Edad	Venduras	Frutas
Niños 2 - 3	1 taza	1 taza
Niños 4 - 8	½ tazas	1 a 1 ½ tazas
Niños mayores y adolescentes	3 a 3 tazas	1 ½ a 2 tazas
Adultos	2 ½ a 3 tazas	2 tazas

A veces las comidas nuevas necesitan tiempo. Los niños no siempre aceptan las comidas nuevas de inmediato. Ofrezca verduras como la calabaza de invierno muchas veces. Deles una probadita primero y sea paciente con ellos.

Haga que la mitad de su plato sean verduras y frutas.

Cómo escoger, guardar y preparar la calabaza de invierno

Escoja

- Escoja una calabaza de invierno que esté pesada para su tamaño y muy dura. Apriétela de manera firme para asegurarse de la firmeza de la cáscara.
- Busque una calabaza con un tallo corto. El que no tenga tallo puede ser señal de moho o bacterias.

Almacene

- La mayoría de los tipos de Calabaza de Invierno se pueden guardar en un lugar frío y seco por dos o tres meses.
- La calabaza de invierno se echa a perder rápido en el refrigerador o a temperaturas por debajo de los 50ºF.
- Una vez que la calabaza de invierno esté cortada, cubra con plástico. Guárdela en el refrigerador hasta por cinco días.
- Congele la calabaza cocinada hasta por un año.

Prepare

Al hornear calabaza de invierno resalta su dulzura natural

1. Lave la cáscara de la calabaza de invierno bajo agua corriente y tállelas con un cepillo para verduras.
2. Corte la calabaza a la mitad y saque las semillas y "barbas".
3. Coloque la calabaza, cortada a lo largo, en un molde de hornear forrado con papel aluminio.
4. Vierta un ¼ de pulgada de agua en el sartén, cubra con papel aluminio y hornee a 400ºF por 40 minutos o hasta que esté blanda.

CONSEJO: Separe la calabaza de la cáscara para usar en diferentes tipos de recetas de calabaza.

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para más información, llame al 602-542-9935 en el Condado Maricopa o al 1-800-552-8401 si está fuera del Condado Maricopa.

Plante y cultive calabaza de invierno

Plante semillas de calabaza de invierno

- Plante semillas de calabaza de invierno con sus niños. Plante en un área o jardín con mucho sol.
- La calabaza de invierno se cultiva bien en Arizona debido a su clima cálido y seco.
  - En el área central de Arizona, plante las semillas entre julio y principios de agosto.
  - En el norte y sur de Arizona, plante entre julio y principios de agosto.
- La calabaza de invierno necesita de tres a cuatro meses para cultivar o cuando la cáscara esté dura y de color sólido.

Escoja verduras y frutas cultivadas localmente

- Las verduras y frutas cosechadas en Arizona saben mejor y cuestan menos cuando se compran en la estación.
- Las verduras y frutas que se cultivan en Arizona pasan menos tiempo siendo transportadas en un camión. Esto causa menos daño a las verduras y frutas.
- Cuando los agricultores venden directamente a los consumidores, se eliminan los intermediarios y reciben el valor total de su producto. Esto permite que los agricultores continúen cultivando y ofreciendo servicios a la comunidad.
- Deje a sus niños que cosechen verduras y frutas. Ayúdelos a escoger sus propias verduras en el supermercado, mercados de agricultores locales, o en un campo agrícola que lo permita, cerca de usted.

Calabaza de Castilla con Frijoles Negros

Ingredientes:

3 tazas de calabaza de castilla
1 cucharadita de aceite vegetal
½ taza de cebolla (chica, cortada)
¼ de cucharadita de ajo en polvo
¼ de taza de vinagre de vino tinto
¼ de taza de agua
2 latas de frijol negro 16(de onzas cada una, enjuagados y escurridos)
½ cucharadita de orégano

Preparación:

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Lave la calabaza, luego caliéntela en el horno de microondas a fuego alto de 1 a 2 minutos. Esto suavizará la piel.
3. Pele con cuidado la calabaza con un pelador de verduras o un pequeño cuchillo.
4. Corte la calabaza en cubos de ½ pulgadas.
5. Pele y corte la cebolla.
6. En una sartén grande, caliente el aceite. Agregue la cebolla, el ajo en polvo y la calabaza.
7. Cocine por 5 minutos a calor mediano.
8. Agregue vinagre y agua. Cocine a fuego lento hasta que la calabaza esté blanda, como unos 10 minutos.
9. Añada los frijoles y el orégano. Cocine hasta que los frijoles estén bien calientes. Sirva.

6 porciones
Información sobre nutrición

por porción

calorías	138
carbohidratos	31 gm
proteínas	7 gm
grasa total	1 gm
grasa saturada	0 gm
grasa artificial	0 gm
colesterol	0 mg
fibra alimenticia	9 gm
azúcar total	4 gm
sodio	311 mg
calcio	74 mg
ácido fólico	3 mg
hierro	3 mg
calorías de grasa	5%

Receta adaptada de Pennsylvania Nutrition Education Program, Pennsylvanian Nutrition Education Network

Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org.

Healthy Harvest for Arizona Schools

Arizona Department of Education

Campeones del Cambio
La Red de Nutrición de Arizona
comesanoviveme jor.org

fruits & veggies more matters.

Arizona GROWN

Visite, en la página de Internet, la sección de Programas Escolares del Departamento de Educación de Arizona, la Página de Servicios de Salud y Educación en: www.azed.gov para más información.