



¡Deles Más  
de las  
Cosas Buenas!

## Respetando los Alimentos Indígenas: La Calabaza

### La Cultura de la Calabaza

Los Pueblos Indígenas trajeron la calabaza a lo que ahora es América del Norte desde lo que ahora es América Central y del Sur hace miles de años. Se ha convertido en una parte importante de la vida y la cultura de las tribus de todo el continente.

- La calabaza proporciona muchos nutrientes para una buena salud. Algunas variedades se comen en el verano y otras se almacenan bien para las comidas de invierno.
- Las calabazas se hornean enteras en las brasas de un fuego o se cortan en rodajas y se hierven. Las tiras de calabaza se secan al sol y se rehidratan en el invierno remojándolas o hirviéndolas.
- Las flores de calabaza se comen frescas y secas.
- Las semillas de calabaza se tuestan y especian para agregarlas a pemmican o mezclas de nueces y frutas.
- La piel endurecida de la calabaza se puede ahuecar y usar como decoración ceremonial y como recipiente de almacenamiento.
- Las tiras de calabaza seca se pueden usar para tejer esteras.

La calabaza es una excelente fuente de fibra y vitaminas A y C.



### Chef Nephi Craig BHT, ACRPS

El chef Craig, quien es Western Apache y Diné, se dedica a promover el respeto por los alimentos indígenas. Su trabajo ayuda a los pueblos indígenas a reconectarse con su comida y paisaje. El chef Craig creó el plato de Calabaza Butternut Rostizada con Harissa (vea el reverso) utilizando calabazas, chiles, quinoa y agave. A medida que estos alimentos indígenas viajaron por el mundo, contribuyeron a cambios duraderos dentro de otras culturas alimentarias del mundo. En palabras del chef Craig, "¡Diviértase y siga cocinando!"

### Quinoa en la Estufa

La quinoa, un grano integral indígena, es la segunda capa del sabroso plato del Chef Craig en el reverso de este boletín.

#### Ingredientes:

- 1 taza de **quinoa**, (si no se enjuagó previamente, enjuague bien con un colador de malla fina)
- 2 tazas de **agua**
- ¼ de cucharadita de **sal** (opcional)

#### Preparación:

1. En una cacerola, ponga a hervir el agua. Agregue la quinoa y la sal, si desea, y vuelva a hervir.
2. Reduzca el fuego a bajo, cubra la cacerola y deje que la quinoa cocine a fuego lento durante 12 minutos.
3. Apague el fuego y deje reposar hasta que el agua se absorba y alcance la textura que más le guste, aproximadamente 5 a 10 minutos.

**Nota:** Para un sabor rostizado, tueste los granos primero. Remueva en el sartén a fuego medio durante unos minutos antes de añadir líquido.

**Rinde** 3 tazas



Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP 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 obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2022 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Compartir en:



# Disfruten Cocinando Juntos

Prepare un platillo sabroso agregando capas de 1 Salsa de Yogur con Sabor a Hierbas  
2 Quinoa en la Estufa 3 Calabaza Butternut Rostizada con Harissa

## Calabaza Butternut Rostizada con Harissa

3

### Ingredientes:

- 1 calabaza tipo butternut mediana (aproximadamente 3 libras)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de mezcla de especias harissa, dividida
- 2 cucharadas de miel de agave
- 1 cucharada de jugo de limón amarillo
- 2 cucharadas de semillas de calabaza tostadas (vea las Notas)
- 1 cucharada de piñones tostados (opcional)
- 1 cucharada de menta y una de cilantro, ambos en trozos

### Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Caliente el horno a 400 grados F.
3. Pele la calabaza, córtela por la mitad por encima del extremo redondeado y corte cada pieza por la mitad a lo largo. Saque las semillas y corte en trozos de 1 pulgada.
4. En un tazón grande, mezcle la calabaza, el aceite y 1 cucharada de harissa hasta que la calabaza esté cubierta de manera uniforme.
5. Vierta la calabaza en una bandeja para hornear con borde. Rostice hasta que los bordes comiencen a dorarse y las piezas estén blandas al pincharlas con un tenedor, aproximadamente 15 a 20 minutos. Cuando esté totalmente cocida, agregue  $\frac{1}{2}$  a 1 cucharada de harissa (use menos para un sabor más suave).
6. En un plato extendido grande, unte la salsa de yogur para formar un tazón poco profundo. Agregue quinoa caliente al centro y cubra con calabaza rostizada.
7. Antes de servir, rocíe con agave y jugo de limón amarillo. Espolvoree con semillas y nueces, si desea, y cubra con hierbas.

**Nota:** ¿Cocina con un grupo? Haga que los niños y los adultos ayuden con una parte de la receta.

**Rinde** 6 tazas

**Tiempo de preparación:** 25 minutos

**Tiempo para cocinar:** 20 minutos

## Salsa de Yogur con Sabor a Hierbas

1

### Ingredientes:

- 2 tazas de yogur griego natural bajo en grasa
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de miel de agave
- 2 cucharadas de perejil picado
- 1 cucharada de menta picada
- 1 cucharada de cilantro picado
- 1 pizca de sal y una de pimienta

### Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En un tazón mediano, combine todos los ingredientes.
3. Refrigere hasta que esté listo para servir.

**Rinde** 2½ tazas

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

## Quinoa en la Estufa

2

Instrucciones de preparación en la parte delatera.

¿No tiene harissa? Mezcle 1½ cucharaditas de cayena; 1 cucharadita de cada uno de paprika, comino y cilantro; y ½ cucharadita de cada uno de ajo en polvo, semilla de alcaravea molida y sal.

Para obtener más información sobre el Chef Craig y sus logros, visite Instagram @nephi\_craig