

# Calabaza de Verano



THE KANSAS CITY  
FOOD HUB

## GUARDA

En el refri, mantener la calabaza entera, seca y sin lavar, en una bolsa de plástico o papel con un extremo abierto para fomentar la circulación de aire (1-2 semanas). Para congelar, ver a continuación "preservar la calabaza"

## APICULTURA<sup>1</sup>

¡MIRA ESTO PARA ESCUCHAR AL APICULTOR JON CHITWOOD SOBRE LAS ABEJAS!



¡Las flores de calabaza necesitan una abeja para llevar el polen de sus flores masculinas a femeninas con el fin de producir calabaza! Las abejas (de miel) se utilizan en operaciones comerciales, pero las "abejas de calabaza" nativas también son excelentes para hacer el trabajo. En el video de la izquierda, Jon Chitwood, apicultor jefe, pastor y gerente de negocios de Chitwood Family Farm, explica todo sobre por qué necesitamos abejas, qué tipos de abejas hay, cómo se produce la polinización, la dinámica de una colmena de abejas, y MUCHO MÁS!



¡Enfoque la cámara del teléfono en el código QR, a continuación, haga clic en el enlace!

## SALUD<sup>1</sup>



Betacaroteno (piel y ojos más saludables)

Vitamina C (ayuda a la respuesta inmune)



Fibra alta (te llena)

Previene la inflamación (artritis y asma)



## RECETAS



1

1. Corte a lo largo y luego cuarto de verano calabaza
  2. Saltee la calabaza de verano
  3. Agregue la salsa de tomate, el arroz, la albahaca, y el condimento italiano
- ~ Nicole Easton (miembro de Let's Grow Wyandotte)

### SANDWICH DE CALABAZA

2



1. Coloque champiñones, calabaza cortada en cubos y cebollas verdes cortadas en cubos en una sartén con unas cucharadas de agua y unas cucharaditas de caldo vegetal de mejor que el caldo de caldo de caldo de caldo (o salsa de soja)
  2. Cubra, revuelva de vez en cuando.
  3. Una vez suave, goteo / palmadita secar para añadir al sándwich
  4. Agregue otras verduras (tomates, kimchi, pepinos, col rizada, cebollas, etc.)
  5. (opcional: tueste el pan en el horno sobre precalentamiento durante 350 durante diez minutos, o en una sartén o tostadora hasta que quede crujiente)
- ~ Jennifer Atkins (Miembro de Let's Grow Wyandotte)

## MOVIMIENTO CAMPESINO GLOBAL<sup>3</sup>

El movimiento campesino mundial une a los agricultores, las personas sin tierra, las mujeres y jóvenes rurales, los pueblos indígenas, los migrantes y los trabajadores agrícolas y defiende los derechos a la tierra, las semillas, el agua, el ganado y la biodiversidad de quienes producen alimentos contra las grandes corporaciones.

### • Soberanía Alimentaria •

el derecho a alimentos saludables, culturalmente apropiados y producidos de manera sostenible y el derecho a definir sus propios sistemas alimentarios y agrícolas



|                     | Model Dominante  | Soberanía Alimentaria   |
|---------------------|--|---|
| PRECIO              | Lo que el mercado dice   | Precios justos que cubren los costos de producción y permiten a los agricultores y trabajadores agrícolas una vida con dignidad                 |
| ALIMENTO            | Un producto, procesado, contaminado lleno de grasa, azúcar, jarabe de maíz de alta fructosa y residuos tóxicos | Un derecho humano: saludable, nutritivo, asequible, culturalmente apropiado y producido localmente  |
| SEMILLAS            | Producto patentable  | No hay patentes sobre la vida, patrimonio común de la humanidad, en poder de las comunidades y culturas rurales                                 |
| VERTIDO DE DESECHOS | No problema  | Debe estar prohibido  |
| GRANJEROS           | Los ineficientes desaparecerán   | Guardianes de la cultura y el material genético de los cultivos; titulares de conocimientos; elemento básico del desarrollo económico inclusivo |



## PRESIERVE LA CALABAZA DE VERANO HASTA POR 3 MESES<sup>4</sup>

### Pasos:

1. Lave y corte en rodajas de 1/2 pulgada
2. Hierva la calabaza durante 1-2 minutos, hasta que esté de colores brillantes y ligeramente tierna
3. Escorra y transfiera al baño de hielo
4. Cuando se enfríe, escorra y luego congele

### ¿Qué es blanching y cómo funciona?

Blanquear: escaldar las verduras durante un corto período de tiempo para que puedan congelarse. Limpia la verdura, aclara el color y ayuda a la pérdida lenta de nutrientes. Incluso después de la cosecha de verduras, las enzimas continúan promoviendo reacciones químicas, lo que conduce a procesos como la maduración. La congelación puede ralentizar la actividad enzimática, pero no detenerla por completo. Las verduras hirviendo durante un corto período de tiempo pueden detener completamente las actividades enzimáticas.

¡También funciona para otras verduras!

- |   |                  |
|---|------------------|
| • Verdura - tiempo de ebullición (depende del tamaño) | • Oca 3-4        |
| • Corazones de alchofas 7                             | • Arveja 1-2     |
| • Espárrago 2-4                                       | • Nabos 2        |
| • Frijoles 2-4  | • Col 1.5        |
| • Brócoli 3-5   | • Zanahorias 2-5 |
| • Col de Bruselas 3-5                                 | • Apio 3         |
| • Coliflor 3  | • Maíz 7-11      |
|   | • Colinabo 1-3   |

1. Cane, Jim. "Squash Pollinators of the Americas Survey." USDA. (2018).

2. Howstuffworks. "Health Benefits of Summer Squashes." (n.d.) <https://home.howstuffworks.com/summer-squash4.htm>;

3. Rosset, Peter. (2003). Food Sovereignty: Global Rallying Cry of Farmer Movements. Background. Vol. 9, pp. 1-4; La Vía Campesina: International Peasant's Movement. (n.d.). "The International Peasant's Voice." <https://viacampesina.org/en/international-peasants-voice/>; Martínez-Torres, María Elena and Peter M. Rosset. (2010). La Vía Campesina: The Evolution of a Transnational Movement. *Global Policy Forum*. <https://www.globalpolicy.org/social-and-economic-policy/world-hunger/land-ownership-and-hunger/48733-la-via-campesina-the-evolution-of-a-transnational-movement.html>

4. National Center for Home Food Preservation. (n.d.). "Freezing." [https://nchfp.uga.edu/how/freezing/blanching.html#:~:text=Blanching,of%20flavor%2C%20color%20and%20texture](https://nchfp.uga.edu/how/freezing/blanching.html#:~:text=Blanching,of%20flavor%2C%20color%20and%20texture;); Ford County. (n.d.). "Blanching." *K-State Research and Extension*; USDA. (2019). "What is blanching and how does it relate to enzyme activity when freezing food?" USDA.

# Summer Squash



THE KANSAS CITY  
FOOD HUB

## STORE

In the fridge, keeping squash whole, dry and unwashed, in a plastic or paper bag with one end open to encourage air circulation (1-2 weeks). To freeze, see below "preserving squash for 3 months"

## BEEKEEPING<sup>1</sup>

WATCH THIS TO HEAR FROM BEEKEEPER JON CHITWOOD ABOUT BEES!



Squash flowers need a bee to carry the pollen from its male to female flowers in order to produce squash! Honeybees are used in commercial operations, but native "squash bees" are great at getting the job done too. In the video to the left, Jon Chitwood, chief beekeeper, shepherd, and business manager of Chitwood Family Farm explains all about why we need bees, what types of bees there are, how pollination occurs, the dynamics of a honeybee hive, and MUCH MORE!

## HEALTH<sup>2</sup>



Beta-carotene (healthier skin and eyes)

Vitamin C (helps immune response)



High fiber (fills you up)

Prevents inflammation (arthritis and asthma)



Focus your phone camera on the QR code, then click the link!

## RECIPES

1

1. Slice lengthwise then quarter summer squash
  2. Sauté the summer squash
  3. Add tomato sauce, rice, basil, and Italian seasoning.
- ~ Nicole Easton  
(Let's Grow Wyandotte member)



2



### SQUASH SANDWICH

1. Place mushrooms, diced squash, and diced green onions in a pan with a few tablespoons of water and a few teaspoons of better-than-bouillon veggie broth (or soy sauce)
  2. Cover, stir occasionally
  3. Once soft, drip/pat dry to add to the sandwich.
  4. Add other veggies (tomatoes, kimchi, cucumbers, kale, onions etc)
  5. (optional: toast bread in oven on preheat for 350 for ten minutes, or in a skillet or toaster until crisp)
- ~ Jennifer Atkins (Let's Grow Wyandotte member)

## GLOBAL PEASANT MOVEMENT<sup>3</sup>

The global peasant movement unites farmers, landless people, rural women and youth, Indigenous peoples, migrants and agricultural workers and defends rights to land, seeds, water, livestock, and biodiversity of those who produce food, against large corporations.



### • FOOD SOVEREIGNTY •

the right to healthy, culturally appropriate, and sustainably produced food and the right to define one's own food and agriculture systems

|         | Dominant Model   | Food Sovereignty   |
|---------|--|--|
| PRICE   | 'What the market dictates'   | Fair prices that cover costs of production and allow farmers and farm workers a life with dignity                      |
| FOOD    | A commodity, processed, contaminated full of fat, sugar, high fructose corn syrup and toxic residues | A human right: healthy, nutritious, affordable, culturally appropriate, and locally produced                           |
| SEEDS   | Patentable commodity   | No patents on life, common heritage of humanity, held in trust by rural communities and cultures                       |
| DUMPING |  | Not an issue   Must be prohibited  |
| FARMERS | The inefficient will disappear   | Guardians of culture and crop genetic material; holders of knowledge; building block of inclusive economic development |

## PRESERVING SUMMER SQUASH FOR UP TO 3 MONTHS<sup>4</sup>

### Steps:

1. Wash and slice into 1/2-inch rounds
2. Boil squash for 1-2 minutes, until brightly colored and slightly tender
3. Quickly drain and transfer to ice bath
4. When cool, drain and then freeze

### What is blanching and how does it work?

Blanching: scalding vegetables for a short time so they may be frozen. It cleans the veggie, brightens the color, and helps slow loss of nutrients. Even after veggies are harvested, enzymes continue to facilitate chemical reactions, leading to processes such as ripening. Freezing can slow down enzyme activity, but not completely stop it. Boiling veggies for a short amount of time can completely stop enzyme activities.

### It works for other veggies too!

|                                      |              |
|--------------------------------------|--------------|
| Veggie - boil time (depends on size) | Okra 3-4     |
| Artichoke Hearts 7                   | Peas 1-2     |
| Asparagus 2-4                        | Turnips 2    |
| Beans 2-4                            | Cabbage 1.5  |
| Broccoli 3-5                         | Carrots 2-5  |
| Brussels Sprouts 3-5                 | Celery 3     |
| Cauliflower 3                        | Corn 7-11    |
|                                      | Kohlrabi 1-3 |

1. Cane, Jim. "Squash Pollinators of the Americas Survey." USDA. (2018).

2. Howstuffworks. "Health Benefits of Summer Squash." (n.d.) <https://home.howstuffworks.com/summer-squash4.htm>;

3. Rosset, Peter. (2003). Food Sovereignty: Global Rallying Cry of Farmer Movements. Background. Vol. 9, pp. 1-4; La Via Campesina: International Peasant's Movement. (n.d.). "The International Peasant's Voice." <https://viacampesina.org/en/international-peasants-voice/>; Martinez-Torres, Maria Elena and Peter M. Rosset. (2010). La Via Campesina: The Evolution of a Transnational Movement. *Global Policy Forum*. <https://www.globalpolicy.org/social-and-economic-policy/world-hunger/land-ownership-and-hunger/48733-la-via-campesina-the-evolution-of-a-transnational-movement.html>

4. National Center for Home Food Preservation. (n.d.). "Freezing." [https://nchfp.uga.edu/how/freeze/blanching.html#:~:text=Blanching,of%20flavor%2C%20color%20and%20texture](https://nchfp.uga.edu/how/freeze/blanching.html#:~:text=Blanching,of%20flavor%2C%20color%20and%20texture;); Ford County. (n.d.). "Blanching." *K-State Research and Extension*; USDA. (2019). "What is blanching and how does it relate to enzyme activity when freezing food?" USDA.