

Winter Squash

STORE

Store in a cool, dry place at 50 -55 ° F with a relative humidity of 50 -70 percent.

LOCAL SEEDS ¹

WATCH THIS TO HEAR NANCY KOST TALK ABOUT NATIVE SEEDS!



Establishing our local food systems increases the health of our environment, communities, and economies. Locally adapting horticulture and crop seeds to increase the resiliency and sustainability of our local food systems. Listen to Nancy Kost, Head Grower of the Buffalo Seed company, talk about the importance of growing seeds locally and sustainably, their system of production, AND MORE...!

HEALTH ²

High levels of Vitamin A

Vitamin C (helps immune response)

Regulates & controls blood sugar

Healthy source of fiber



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

RECIPES

1. Slice squash into round slices.
2. Season some oil in a pan at medium heat with onion and garlic. Brown squash on seasoned oil 5 min per side.
3. Add squash flowers to cooking squash for 2 min until soft. Garnish with chives or green onions. salt and pepper to taste.

Chanita
(Let's Grow Wyandotte member)

Baked Squash Rounds

1. Preheat oven to 425 degrees.
2. Wash and slice squash into thin rounds.
3. Spread squash on a parchment lined baking sheet.
4. Sprinkle with salt, pepper and cheese (if desired)
5. Bake for 15 minutes or until golden.



-Recipe from Tastespotting



FUN FACTS ³

- 1 Squash that is harvested in the fall, are known as winter squash. Winter squash tends to include darker varieties such as pumpkin, spaghetti squash, acorn squash and butternut squash.
- 2 The world's biggest importer of squash is the United States.
- 3 The word squash comes from the Native American word "askutasquash" which translate to "eaten raw or uncooked".
- 4 In Central Mexico, Peru, and Eastern United States, there is evidence of squash cultivation going back to at least 8,000 B.C.

BEYOND THE VEGETABLE: USING & COOKING SEEDS ⁴

When you clean any kind of squash, you are left with the seeds. Instead of tossing good nutrition in the garbage, learn how to toast the seeds and make an enjoyable and healthy snack! Here is how:

1. Remove the seeds from the pulp. This doesn't have to be perfectly clean as leftover pulp will add additional flavor.
2. Preheat oven to 275° F. Line a baking sheet with parchment paper or aluminum foil.
3. In a small bowl, add some olive oil and salt until seeds are evenly coated. Spread the out into an even layer on the baking sheet.
4. Bake for 15 minutes or until seeds start to pop. Save them for a healthy snack!

Vegan Protein

- Vegans do not have to worry about protein as many seeds contain the necessary protein & in high amounts! Here are some:
- Quinoa: 4g of protein per 100g of quinoa
- Pulses: 5g of protein per 100g of pulses
- Hemp seeds: 5g of protein per heaped tablespoon
- Ground linseed: 3g of protein per heaped tablespoon
- Pumpkin seeds: 4g of protein per tablespoon
- Chia seeds: 2g of protein per tablespoon
- Buckwheat: 5g of protein per 100g of buckwheat

1. Kost, Nancy, and Matthew Kost. "About The Buffalo Seed Company." Thebuffaloseedcompany.com, www.thebuffaloseedcompany.com/about.

2. Kris Swartzendruber, Michigan State University Extension. "Enjoy the Taste and Health Benefits of Winter Squash." MSU Extension, 2 Oct. 2018, www.canr.msu.edu/news/enjoy_the_taste_and_health_benefits_of_winter_squash.

3. DiCarlo, Amber. "15 Facts about Winter Squash: AgHires: Get More Agriculture Facts." AgHires, 24 July 2019, aghires.com/15-facts-about-winter-squash/.

4. Blancheskid. "Roasted Winter Squash Seeds." Allrecipes, 2 Mar. 2019, www.allrecipes.com/recipe/54873/roasted-winter-squash-seeds/.



Calabaza de Invierno



KCFARM
SCHOOL
AT GIBBS ROAD

THE KANSAS CITY
FOOD HUB

GUARDA

Almacene en un lugar fresco y seco a 50-55 ° F con una humedad relativa de 50-70 por ciento.

SEMILLAS LOCALES¹

¡MIRE ESTO PARA ESCUCHAR DE LA CULTIVADORA NANCY KOST HABLAR SOBRE SEMILLAS!

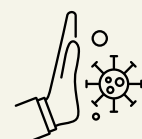


El establecimiento de nuestros sistemas alimentarios locales aumenta la salud de nuestro medio ambiente, comunidades y economías. Adaptación local de semillas de horticultura y cultivos pueden aumentar la resistencia y sostenibilidad de nuestros sistemas alimentarios locales. Escuche a Nancy Kost, productora principal de La Compañía Buffalo Seed, hablar sobre la importancia de cultivar semillas localmente y de manera sostenible, su sistema de producción, ¡Y MÁS ...!

SALUD²

Altos niveles de vitamina A

Vitamina C (ayuda a la respuesta inmune)



Regula y controla el azúcar en la sangre.

Fuente saludable de fibra



¡Enfoca la cámara de tu teléfono en el código QR, luego haz clic en el enlace!

RECETAS

1. Cortar la calabaza en rodajas redondas.
2. Sazone un poco de aceite en una sartén a fuego medio con la cebolla y el ajo. Dore la calabaza en aceite sazonado 5 minutos por lado.
3. Agregue las flores de calabaza a la calabaza cocida durante 2 minutos hasta que estén blandas. Adorne con cebolletas o cebolletas, sal y pimienta para probar.

~Chanita (miembra de Let's Grow Wyandotte)~

1. Precaliente el horno a 425 grados.
2. Lave y corte la calabaza en rodajas finas.
3. Extienda la calabaza en una bandeja para hornear forrada con papel pergamino.
4. Espolvoree con sal, pimienta y queso (si lo desea)
5. Hornee por 15 minutos o hasta que esté dorado



HECHOS DIVERTIDOS³

- 1 La calabaza que se cosecha en otoño se conoce como calabaza de invierno. La calabaza de invierno tiende a incluir variedades más oscuras como la calabaza, la calabaza de espagueti, la calabaza de bellota y la calabaza moscada.
- 2 El mayor importador mundial de calabaza es los Estados Unidos.
- 3 La palabra calabaza proviene de la palabra nativa americana "askutasquash" que se traduce como "comida cruda o cruda".
- 4 En el centro de México, Perú y el este de los Estados Unidos, hay evidencia de que el cultivo de calabaza se remonta al menos a 8,000 A. C.

MÁS ALLÁ DEL VEGETAL: USO Y COCINA DE SEMILLAS⁴

Cuando limpia cualquier tipo de calabaza, se quedan las semillas. ¡En lugar de tirar una buena nutrición a la basura, aprenda a tostar las semillas y hacer un refrigerio agradable y saludable! Aquí es cómo:

1. Retire las semillas de la pulpa. Esto no tiene que estar perfectamente limpio ya que la pulpa sobrante agregará sabor adicional.
2. Precaliente el horno a 275 ° F. Forre una bandeja para hornear con papel pergamino o papel de aluminio.
3. En un tazón pequeño, agregue un poco de aceite de oliva y sal hasta que las semillas estén cubiertas uniformemente. Extienda la capa uniforme en la bandeja para hornear.
4. Hornee por 15 minutos o hasta que las semillas comiencen a estallar.

¡Guárdelos para una merienda saludable!

Proteína Vegana

¡Los veganos no tienen que preocuparse por las proteínas, ya que muchas semillas contienen la proteína necesaria y en grandes cantidades! Aquí están algunas:

- Quinoa: 4 g de proteína por 100 g de quinoa
- Pulsos: 5 g de proteína por 100 g de pulsos
- Semillas de cáñamo: 5 g de proteína por cucharada colmada
- Linaza molida: 3 g de proteína por cucharada colmada
- Semillas de calabaza: 4 g de proteína por cucharada
- Semillas de chía: 2 g de proteína por cucharada
- Alforfón: 5 g de proteína por 100 g de trigo sarraceno

1. Kost, Nancy, & Matthew Kost. "About The Buffalo Seed Company." buffaloseedcompany.com/about.

2. Kris Swartzendruber, Michigan State University Extension. "Enjoy the Taste and Health Benefits of Winter Squash." MSU Extension, 2 Oct. 2018. www.canr.msu.edu/news/enjoy_the_taste_and_health_benefits_of_winter_squash.

3. DiCarlo, Amber. "15 Facts about Winter Squash: AgHires: Get More Agriculture Facts." AgHires, 24 July 2019. ag hires.com/15-facts-about-winter-squash/.

4. Blancheskid. "Roasted Winter Squash Seeds." Allrecipes, 2 Mar. 2019. www.allrecipes.com/recipe/54873/roasted-winter-squash-seeds/.