

CALABAZAS DE VERANO

DE OREGÓN CULTIVADOS PARA ESCUELAS

Algunas calabazas se cultivan en parras o plantas trepadoras mientras otras se cultivan en arbustos.

La calabaza pertenece a la misma familia de plantas de los pepinos y los melones.



NUTRIENTES QUE SE ENCUENTRAN EN LAS CALABAZAS DE VERANO:

- ~ Para obtener el máximo beneficio nutricional de las calabazas de verano, se pueden comer con todo y cáscara.
- ~ Las calabazas de verano son fuente de todas las vitaminas B, lo que ayuda a que el cuerpo genere y utilice la energía.
- ~ Las calabazas de verano son ricas en vitamina C, lo que ayuda a que el cuerpo cure cortadas y heridas disminuyendo el riesgo de infecciones.
- ~ Las calabazas de verano contienen manganeso y otros minerales en pequeñas cantidades, que ayudan a fortalecer los huesos y los tejidos de conectividad.

Las calabazas modernas descienden de variedades silvestres originarias de Guatemala y de México.



La calabaza tiene flores masculinas y femeninas por lo que requiere la ayuda de polinizadores como las abejas para formar el fruto.



Hay varios tipos de calabazas de verano que incluye la calabaza pequeña y amarilla tipo "patty pan", el calabacín, y la calabacita amarilla de cuello curvo tipo "crookneck". Pueden ser de color verde, amarillo o blanco.



Las calabazas de verano están normalmente listas para la cosecha a mediados de julio, en muchas partes de Oregón.