



Calabazas de Verano

Summer Squash

Las calabazas son una familia de vegetales con mucha carne interior que están protegidas por una cáscara o piel gruesa. Los melones y pepinos son parte de esta familia. Algunos crecen en plantas tipo arbustos y otros en trepadoras. Se dividen en dos grupos principales, las calabazas de invierno y las de verano.

Las calabazas de verano tienen una cáscara o piel más blanda, carne interior de color claro y se cosechan antes de madurar. Las calabazas de invierno tienen una cáscara más resistente, carne interior oscura y semillas más duras y no se cosechan hasta que maduran.

Las calabazas de verano tienen más del 95 por ciento de agua y ofrecen una pequeña cantidad de nutrientes. Sin embargo, la buena noticia es que como contienen muchos líquidos, también contienen pocas calorías, unas 19 por taza de calabaza cruda rallada. Las calabazas de verano tienen mucha vitamina C sobre todo crudas, fibra, potasio y magnesio.

Tipos de calabazas

La calabaza de verano más conocida es la calabacita verde o zuquini. Es sólo una de las variedades comunes de calabazas de verano que varía en forma y color. Todas ellas son muy similares en sabor y textura, por lo que se pueden intercambiar en recetas. Haga una búsqueda para encontrar nombres de las calabazas de verano más comunes.

Squash are gourds – fleshy vegetables protected by a rind. Melons and cucumbers are in the same family. Some squash grow on bushes and some on vines. They are divided into two main groups, summer squash and winter squash.



Photo courtesy of *The Cook's Thesaurus* website

Summer squash have soft shells and tender, light-colored flesh and are picked while immature. Winter squash have hard shells, darker, tougher flesh and seeds and are not harvested until they are mature.

Summer squash are more than 95 percent water and offer only a small amount of nutrients. The good news, since they are high in water, they are low in calories, about 19 per cup of raw sliced squash. Summer squash have good amounts of vitamin C, more in raw than cooked, fiber, potassium and magnesium.

Types of Squash

The most popular summer squash is the familiar green zucchini. It is only one of several common types of summer squash, which vary mainly in shape and color. All are similar enough in flavor and texture to be interchangeable in recipes. See the wordfind for names of common summer squash.

Cómo elegir las calabaza

Las calabazas de verano saben bien cuando su tamaño es pequeño o mediano, de no más de 7 pulgadas. Compre calabazas que sean firmes y algo pesadas para su tamaño, de cáscara brillante. Evite las que tienen golpes, raspones o partes blandas. Deben ser arredondadas y dar aspecto de frescura. Las calabazas de verano deben conservarse en la nevera.

Preparación

Lavar bien y cortar las puntas. Las calabazas de verano no necesitan ser peladas ni se le deben retirar las semillas, salvo que sean muy grandes, de cáscara gruesa y semillas grandes.

- Corte las calabazas de verano en palitos de media pulgada. Pincele con aceite vegetal y áselas.
- Agregue cubos de cualquiera de las calabazas de verano en las sopas al final de la cocción. Deje que los cubos se calienten y sirva.
- Haga ensaladas de calabaza de verano rallando zuquini o calabacitas amarillas. Condimente con jugo de limón o vinagre y deje reposar. Haga un condimento con yogurt descremado, pimienta negra, y eneldo picado. Escorra la calabaza y mezcle con el condimento, sirviendo la ensalada a temperatura ambiente.

Recuerde que el mercado de agricultores es un excelente lugar para comprar calabazas de verano.

Choosing Squash

Summer squash taste best when small to medium size, not more than seven inches long. Choose squash that are firm and fairly heavy for their size. Look for squash with sound, glossy skin, avoid those showing nicks, pits, bruises or soft spots. It should be plump with the stem end fresh and green. Summer squash should be refrigerated.

Preparing

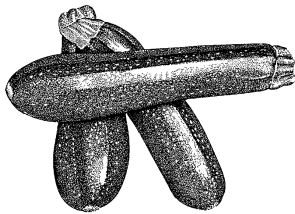
Wash well and trim the ends. Summer squash need not be peeled or seeded unless it is oversized and has a thick skin or large seeds.

- Cut summer squash into ½ inch thick lengthwise slabs. Brush with vegetable oil and grill.
- Put cubes of any summer squash into soups at the last minute. Cook until just heated through.
- Make a summer squash slaw: Shred zucchini or yellow squash, unpeeled. Toss with a little lemon juice or vinegar and set aside. Make a dressing of low-fat yogurt, black pepper, and minced dill. Drain the squash and toss with dressing. Serve at room temperature.

Remember Farmers' Markets are a good source of fresh summer squash.

Panqueques de Zuquini

- 3 zuquinis medianos
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cebollín verde, bien picado
- 1 cucharada de albahaca seca
- 1 diente de ajo, picado
- 2 huevos, batidos
- 2 cucharadas de aceite



Rallar la calabaza zuquini, rociar con sal y dejar reposar de 5 a 10 minutos hasta que tire el jugo. Secar el zuquini, presionándolo en una toalla de papel, para asegurarse que no esté húmedo. Mezclar el zuquini seco con el resto de los ingredientes, salvo el aceite, revolviendo bien. Calentar el aceite en una sartén colocando luego cucharadas de la mezcla de zuquini como si fueran panqueques. Cocinar a fuego mediano hasta que endurezcan y se doren. Darles la vuelta para que se cocinen del otro lado.

Servir entero o cortados en pedazos. Acompañar con crema ácida o con yogurt natural. Rinde 2 porciones.

Zuquini con nueces

- 2 tazas de zuquinis, en rodajas muy finas
- 2 cucharadas de cebollín verde picado
- 1 cucharada de margarina
- 1-2 cucharadas de vinagre
- ¼ cucharaditas de sal
- 3 cucharadas de nueces picadas y tostadas

En una sartén grande colocar los zuquinis, el cebollín verde y la margarina. Cocinar a fuego bajo por 5 minutos. Agregar vinagre y sal, tapar y cocinar otros 3 a 5 minutos, hasta que el zuquini se ablande. Mezclar las nueces y servir. Rinde de 2 a 3 porciones.

Zucchini Pancakes

- 3 medium zucchini
- ½ teaspoon salt
- 1 tablespoon lemon juice
- 1 green onion, finely chopped
- 1 tablespoon dried basil
- 1 small clove garlic, minced
- 2 eggs, lightly beaten
- 2 tablespoons oil

Shred zucchini, sprinkle with salt and let stand for 5 to 10 minutes to draw off moisture. Squeeze or wring the shredded zucchini in a clean kitchen towel to remove all the moisture you can. Combine the squeezed-out zucchini with the rest of the ingredients except the oil, mixing well. Heat the oil in heavy skillet. Spoon the zucchini mixture into the heated skillet, shaping into pancakes. Cook over medium heat until set and light brown. Flip pancakes and finish cooking the other side.

Serve whole or cut into wedges. Sour cream or plain yogurt makes a nice accompaniment. Serves 2.

Zucchini with Walnuts

- 2 cups zucchini, thinly sliced
- 2 tablespoons diced green onion
- 1 tablespoon margarine
- 1-2 tablespoons vinegar
- ¼ teaspoon salt
- 3 tablespoons coarsely chopped walnuts, toasted

In a large saucepan, combine zucchini, green onions and margarine. Cook over low heat for 5 minutes. Stir in vinegar and salt, cover and cook over low heat 3 to 5 minutes more until zucchini is tender. Stir in walnuts and serve. Serves 2 to 3.

