



## Calabaza Hubbard Azul Asada Y Gastrique De Miel Y Salvia creado por: Chef Jaren Bates

Hace 8 - 12 porciones

### Lista de Equipo

- cacerola
- tabla de cortar
- cuchillo
- charola de horno

### Ingredientes

- 1 calabaza Hubbard azul
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 taza de miel
- 1 taza de vinagre de manzana
- 1 chile chitepin seco
- 3 hojas de salvia, rotas



*El chef Jaren Bates, de origen Dine, creció cocinando con su madre en la propiedad de 30 acres de su familia. Más tarde, cuando su madre falleció cuando era joven, ayudó más con las comidas familiares. Luego, dejó su casa para estudiar en la escuela de cocina. Los 18 años de carrera del chef Jaren siguen siendo impresionantes para él. Le gusta aprender nuevas técnicas, combinaciones de sabores y cocinar alimentos que no sólo sean sabrosos, sino que también cuenten una historia. Prefiere utilizar ingredientes que tengan un significado más profundo, ya que ayudan a alimentar la mente y el cuerpo.*

### Alergias:



### Instrucciones:

1. Procese la calabaza. Corte la calabaza en trozos pequeños para que sea más fácil trabajar con ellas. Desde allí, retire las semillas y córtelas en cubos de 1 pulgada.
2. Cubra la charola de horno con papel pergamino. Coloque la calabaza en cubos encima. Trate de no llenar su charola; deja un poco de espacio de cada cubo para cocinar. Rocíe con aceite de oliva y sazone con sal y pimienta.
3. A 400 grados, ase la calabaza durante ocho a diez minutos. Las temperaturas del horno varían, así que verifique que la calabaza esté suave. La calabaza está lista cuando está tierna y tiene un poco de color debido a la caramelización (marrón dorado).
4. En una cacerola, caliente la miel a fuego medio hasta que se derrita. Agrega el vinagre, revuelve hasta que espese.
5. Retire del fuego; mientras esté caliente, agregue un chiltepin triturado y hojas de salvia rotas. Revuelva hasta que se combinen.
6. La salsa de miel se puede preparar con anticipación y calentar para servir. Conservar durante 2 semanas en un recipiente hermético en el frigorífico.
7. Al servir, coloque la calabaza asada en un plato para servir y rocíe gastrique sobre la calabaza. Agregue más salvia, flores comestibles y/o semillas de saguaro según lo desee. ¡Disfruta!

### Conoce a su agricultor de salvia:

**Vilardi Gardens** es una empresa mayorista de propagación en Phoenix que vende tomates, verduras y hierbas, de la más alta calidad, que crecen bien en el clima del condado de Maricopa. Todas las plantas que venden son totalmente naturales y no contienen químicos ni pesticidas. Vilardi Gardens vende sus plantas a agricultores locales, viveros locales y mercados de agricultores.





Comparte tu experiencia en Facebook e Instagram @BlueWatermelonProject  
 ¡No olvides etiquetarnos! #chefinthegardenaz

## Notas de Siembra

### Equipo de siembra

- Maceta de jardín o espacio disponible en el jardín de la escuela
- Pala de mano y/o guantes
- Tierra
- Trasplante de salvia
- Agua



### Instrucciones

1. En una maceta nueva, llénala con tierra fresca, hasta la mitad. O, cava un hoyo en tu jardín que sea tan profundo como el trasplante. Su objetivo es mantener el mismo nivel de suelo después de trasplantar la salvia a la maceta o al jardín.
2. Mientras sostiene la planta en su lugar con sus dedos, dé vuelta el trasplante la salvia, hasta que las hojas queden hacia abajo y equilibrar la planta en tu mano. Apriete suavemente el revestimiento para aflojar las raíces apenas lo suficiente para separar el revestimiento del sistema de raíces.
3. Suavemente, coloque la planta de salvia en el hoyo en la maceta o jardín. Rellena el resto del espacio con tierra. Empuje suavemente la tierra alrededor de la salvia y agregue más tierra, si es necesario, para hacer que la nueva tierra esté nivelada con la parte superior de la tierra de la planta. Luego agregue abundante agua para llegar a las raíces.

## Lección

**La calabaza de invierno**, como la Hubbard Azul, es una de las primeras y más importantes plantas domesticadas en América. La evidencia arqueológica muestra que la calabaza se cultivó por primera vez hace entre 8.000 y 10.000 años en México, mucho antes del contacto europeo con el Nuevo Mundo. La calabaza ofreció innumerables beneficios a los primeros habitantes de Mesoamérica. Primero, son una excelente fuente de carbohidratos complejos y vitaminas A y C. Segundo, las flores, las hojas tiernas y las semillas de la planta se pueden comer o utilizar como medicina. Por último, las plantas de calabaza, con sus enredaderas largas y sinuosas con hojas grandes, son una excelente cobertura del suelo que ayuda a prevenir las malas hierbas.

La protección contra las malas hierbas es una de las razones que la calabaza forma parte del grupo de cultivos conocido como las Tres Hermanas. El maíz produce tallos altos por los que trepan los frijoles para que no se ahoguen con las enredaderas de calabaza. Los frijoles proporcionan nitrógeno para fertilizar el suelo y estabilizan el maíz durante los fuertes vientos. Los frijoles ayudan a fijar el nitrógeno, que es un nutriente esencial para las plantas; albergan rizobios en sus raíces que pueden tomar nitrógeno del aire y convertirlo en formas que puedan ser absorbidas por las raíces de las plantas. Las hojas grandes de las plantas de calabaza dan sombra al suelo, lo que ayuda a retener la humedad del suelo y prevenir las malas hierbas. Estos tres cultivos también están en el centro de las tradiciones culinarias; una dieta a base de maíz, frijol y calabaza es completa y equilibrada. El maíz aporta carbohidratos y los frijoles son ricos en proteínas y aminoácidos. La calabaza aporta diferentes vitaminas y minerales que el maíz y los frijoles. Estos tres cultivos también son importantes porque se pueden secar y utilizar como alimento durante todo el año.

*Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:*





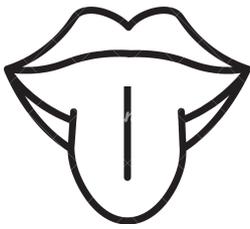
## Hoja de comentarios para estudiantes

*Calabaza Hubbard Azul*

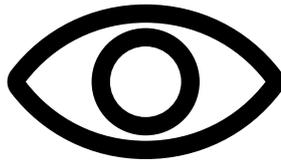
**¿Puedes describir la Calabaza Hubbard Azul usando los cinco sentidos?**



*Se siente como*



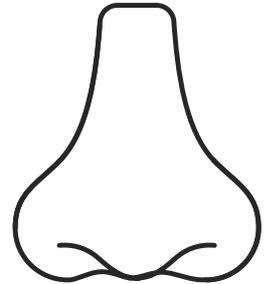
*Sabe como*



*Parece*



*Suena como*



*Huele como*

*Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:*



# Hoja de comentarios para estudiantes

*Calabaza Hubbard Azul*

¿Qué comentarios le gustaría compartir con su equipo de Blue Watermelon que preparó esta lección para usted hoy?

¿Cuántas estrellas le darías a esta lección?



**Estudiantes mayores:**

¡Por favor complete la hoja de comentarios para los estudiantes!  
Escanea el código QR.



*Esta lección es posible gracias al apoyo generoso de:*

