



Winter Squash

Varieties: Spaghetti, Acorn, Butternut, Delicata, Pumpkin, Hubbard, Kabocha, Butterkin, Sweet Dumpling, Carnival

Storage:

- Keep in dark cool storage for up to 4 months depending on variety.
- Use in the first month for best flavor!

Preparation:

- For squash with thicker skin, wash with cool water and then peel outer skin.
- For squash with thinner skin, like acorn squash, the skin can be left on and eaten once prepared.
- Scoop out the seeds for all varieties.

Quick Recipe: Roasted Winter Squash Soup

1. Cut squash in half, scoop out seeds and roast with an onion (halved) at 400° until a fork easily pierces the squash.
2. Once the squash is cooked fully, take it out of the oven and separate the squash from the skin.
3. Combine, blend or mash squash and onion with broth and seasonings of your choice, like garlic and nutmeg.

Good for You:

- Protein
- Beta Carotene
- Vitamin C
- Fiber
- Vitamin B6
- Magnesium
- Potassium

Ways to Use:

- Roast in oven and then purée. Add broth or coconut milk and spices for a delicious soup.
- Chop and add to soups, stews, chilis and curries until tender.
- Roast in oven, remove skin and seeds, mash and serve as a side.
- Create an easy and healthy squash bowl! Cut an acorn or spaghetti squash in half, remove the seeds and roast it. Then create a bowl by stuffing the halves with your favorite vegetables and protein.

Tip:

- Clean seeds from all varieties and roast them in the oven with oil, salt and pepper.
- Once squash is cooked, it is easy to freeze and reheat.



For more recipes and nutrition information, visit capitalareafoodbank.org/produce-guides

الكوسا الشتوية

الأصناف: Hubbard وPumpkin وDelicata وButternut وAcorn وSpaghetti
Carnival وSweet Dumpling وButterkin وKabocha



الفوائد لك:

- البروتين
- بيتا كاروتين
- فيتامين سي
- الألياف
- فيتامين ب6
- المغنيسيوم
- بوتاسيوم

طرق للاستخدام:

- تُحمّص في الفرن ثم تُهرس. يُضاف حليب المرق أو جوز الهند والتوابل لتناول حساء لذيذ.
- تُقَطَّع وتُضاف إلى الحساء واليخنات والفلفل الحار والكاربي حتى تتنضج.
- تُشوى في الفرن ويُزال الجلد والبذور وتُهرس وتُقدم كطبق جانبي.
- إنشاء وعاء سهل وصحي من الكوسا! يُقَطَّع صنف acorn أو spaghetti من الكوسا إلى نصفين، وتُزال البذور وتُشوى. ثم يُحضَّر وعاء عن طريق حشو النصفين بالخضروات والبروتين المفضل لديك.

نصيحة:

- تُنظَّف البذور من جميع الأصناف وتُشوى في الفرن بالزيت والملح والفلفل.
- يسهل تجميد وإعادة تسخين الكوسا بمجرد طهيه.



التخزين:

- تُخزَّن في مكان بارد لمدة تصل إلى 4 أشهر بحسب صنفها.
- تُستخدم في شهرها الأول لأفضل نكهة!

التحضير:

- للكوسا بالبشرة الأكثر سُمكاً، تُغسل بالماء البارد ثم تُقَشَّر القشرة الخارجية.
- للكوسا بالبشرة الأرق، مثل صنف Acorn، يمكن ترك الجلد وتناولها بمجرد تحضيرها.
- تُزال البذور لجميع الأصناف.

وصفة سريعة: حساء الكوسا الشتوية المحمص

1. تُقَطَّع الكوسا إلى نصفين، وتُزال البذور وتُشوى مع البصل (المقَطَّع إلى نصفين) عند درجة حرارة 400 درجة فهرنهايت حتى تخترق الشوكة الكوسا بسهولة.
2. بمجرد نضج الكوسا بالكامل، تُخرج من الفرن وتُفصل الكوسا عن الجلد.
3. تُمزج أو تُهرس الكوسا والبصل مع المرق والتوابل التي تختارها، مثل الثوم وجوزة الطيب.