DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS
COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN

PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE...

RECETAS OTOÑALES

Calabaza en Tacha

ESTIMADAS MADRES USUARIAS

El otoño está aquí, el mes de octubre se aproxima a su término y con esto llega una de las celebraciones más arraigadas en la población mexicana, **El Día de Muertos**, en el que la gastronomía tradicional mexicana engalana las fechas y ofrendas de los hogares mexicanos. Aún haciendo frente a la pandemia por COVID-19 atendiendo las medidas recomendadas de distanciamiento físico, la Dirección General de Personal y la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición ponen a su disposición un poco de historia y una de las tantas recetas típicas para preparar La Calabaza en Tacha o Dulce de Calabaza.

Calabaza de Castilla

Con la llegada del otoño comienza la temporada de la Calabaza de Castilla que es una variedad que crece en México, su color puede variar entre un verde negruzco a un naranja tostado.

En la cocina mexicana se utiliza completa, desde la pulpa para hacer postres, guarniciones y platillos, las semillas como botanas y principal ingrediente de moles y pipianes, las flores como un ingrediente en sopas, quesadillas y hasta platillos gourmet y en esta temporada su corteza multiforme y colorida para decoraciones de las celebraciones del día de muertos.

Su nombre se suele atribuir a que tras la Conquista, los españoles la llevaron al viejo continente y la presentaron ante la Reina Isabel de Castilla a quien le gustó tanto que decidió nombrarla en su honor. La calabaza de castilla tiene un sabor neutral por lo que se utiliza tanto en recetas dulces como saladas.

https://www.forummexico.mx/gourmet/calabaza-de castilla/#:~:text=A%20la%20calabaza%20de%20castilla,que%20fue%20llevada%20a%20Europa.
https://laroussecocina.mx/palabra/calabaza-de-castilla/
https://www.informador.mx/Cultura/Calabaza-en-tacha-dulce-prehispanico-para-esta-temporada-20151101-0045.html

- La Calabaza de Castilla aporta betacarotenos y antioxidantes a nuestra alimentación.
- Es fuente de vitamina A y C.
- Es fuente de Potasio y Magnesio.
- Aporta fibra a nuestra dieta.

Existen múltiples recetas en las que se puede utilizar, ya sea en una crema de calabaza, agregada en caldos o pucheros, para preparar un pipián con sus pepitas o comerlas asadas como botana, para preparar bebidas con leche, panqués, pays, conservas y hasta papillas para los más pequeños.

Calabaza en Tacha

Este postre de origen mexicano suele prepararse para la celebración del Día de Muertos, ya que es uno de los platillos que se colocan en las ofrendas. Cada región del país suele prepararla de manera distinta, pero en general se utilizan ingredientes de la temporada como:

guayaba

tejocote

Calabaza de Castilla

caña

canela

piloncillo

anís o clavo

Se dice que su nombre se debe a que la calabaza solía ser cocinada en ollas grandes llamadas Tachos que eran grandes calderos de cobre donde se hacía el Piloncillo, las calabazas se cocinaban en los residuos de melaza de esos recipientes y por lo tanto el nombre Calabaza en Tacha. Actualmente hay quien la consume en el desayuno acompañada de leche.

https://foodandtravel.mx/pan-muerto-calabaza-tacha-historia-tradicion/
https://www.mexicoenmicocina.com/calabaza-en-tacha/

Receta
Calabaza en Tacha

PARA 6 PORCIONES

INGREDIENTES :

*foto: cocinadelirante.com

- 1.5 kilo de Calabaza de Castilla (6 trozos de 250 gramos cada uno).
- 1 taza (250ml) de agua.
- 780 gramos de piloncillo.
- 250 gramos de canela en raja.
- 600 gramos de caña.
- 6 piezas de guayaba.

TÉCNICA DE PREPARACIÓN :

1. Limpiar las superficies de preparación y lavarse las manos con agua y jabón antes de comenzar.
2. Lavar y desinfectar los ingredientes y retirar las partes no comestibles, la calabaza se corta en trozos, la caña se pela, la guayaba va entera o con un pequeño corte en forma de cruz para que no se bata.
3. En una olla colocar el agua con la canela y el piloncillo. Dejar hervir y mover de vez en cuando hasta que se integren los ingredientes y el piloncillo se disuelva.
4. Agregar la calabaza en trozos y la caña para que se vaya cociendo. Cuando la calabaza esté a término medio, incorporar las guayabas. Tapar la olla y terminar la cocción a fuego bajo.
5. Verificar que la textura de los alimentos quede suave pero que no se deshagan.
6. Una vez cocido, retirar del fuego y dejar enfriar.
7. Servir en frío, puede acompañar con leche si lo desea.

- ***Nota: la calabaza suelta bastante agua, sin embargo se puede agregar hasta 1.5 tazas de agua según que tan espeso y dulce se quiera el jarabe.***

Ingredientes opcionales: puedes agregar anís o clavo al agua de cocción, también se puede agregar tejocote a la cocción un poco antes de agregar la guayaba.