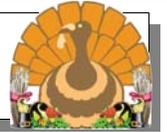




# Día de Acción de Gracias



**A**l buscar las raíces de esta celebración, encontramos una mezcla de historia y leyenda. Históricamente hubo un grupo de ingleses, llamado los peregrinos (en número de 102, mujeres, hombres y niños), que por diferencias religiosas, se separaron de la iglesia oficial protestante de Inglaterra. Huyeron a Holanda donde consiguieron un barco, que llamaron el Mayflower para viajar a la Nueva Tierra de América, donde ya existía una colonia de ingleses en Jamestown, Virginia.

Así en 1620 embarcaron en el "Mayflower" por un mar que fue tan peligroso que muchos de ellos murieron antes de llegar a un lugar que designaron como la colonia de Plymouth (que ahora es parte de Massachussets). Al llegar a las nuevas tierras en pleno invierno, les fue imposible sembrar y cosechar alimentos, y sin alimentos frescos muchos murieron debido a la pulmonía y el escorbuto. La mitad de ellos murieron después del severo invierno. Se dice que los indios Iroquois les ayudaron a sobrevivir el invierno y en la primavera les enseñaron a cultivar plantas nativas de la región, además, de cómo cazar y pescar. En el otoño de 1621 tuvieron una cosecha abundante de las semillas que ellos plantaron (maíz, cebada, frijoles y calabaza), y los soldados desfilaron y tocaron trompetas. Invitaron al Jefe Indio y a 90 indígenas, quienes compitieron con ellos en carreras y saltos, y llevaron cinco ciervos para asar con los pavos. Los colonos aprendieron a cocinar cranberries y diferentes tipos de comidas con los ingredientes básicos recién cosechados, maíz y calabaza. Para esta primera celebración los indígenas llevaron popcorn.

## Contenido

**Día de Acción de Gracias** 1

**Actividades Tradicionales del Día de Acción de Gracias** 2

**Símbolos del Día de Acción de Gracias** 3

**Diez consejos para su pavo de Thanksgiving** 3

Desde 1621 hasta 1863 se celebró esporádicamente y en distintas fechas, y por ser una celebración religiosa, algunos gobernadores consideraban que decretarla era interferencia estatal en la religión.

En 1789 George Washington, el primer presidente de la nueva nación, sugirió el 26 de noviembre como un día de agradecimiento a Dios, señalándolo así como el Día Nacional de Acción de Gracias.

En 1817 el estado de Nueva York adoptó la celebración anual del "Día de Acción de Gracias". A mediados del siglo 19 muchos otros estados ya celebraban el "Día de Acción de Gracias".

---

Muchos años después, el 3 de octubre de 1863 después de la larga y sangrienta Guerra Civil, Abraham Lincoln, proclamó por carta del congreso, un Día Nacional de Acción de Gracias. señalando "El último jueves del mes de noviembre, como Día

de Acción de Gracias.

Este día se celebra en las escuelas representando dramas con peregrinos, el barco Mayflower, y los indígenas y peregrinos cenando juntos.

---

## Actividades Tradicionales del Día de Acción de Gracias

---

La palabra "Thanksgiving", el Día de Acción de Gracias, evoca para muchos norteamericanos buenos recuerdos de reuniones con familiares y amigos, vacaciones de cuatro días, el comienzo de las preparaciones para la Navidad, y el inicio de invierno con la nieve y el frío.

En los Estados Unidos, Thanksgiving, es el día en que la gente viaja más que en otro día festivo de todo el año. Algunos hacen sus reservaciones en avión con un año de anticipación. Las carreteras se llenan de carros, muchos de ellos dirigiéndose al aeropuerto. Todo esto es para reunirse con miembros de la familia, que en muchos casos viven en estados diferentes.

Hay otras personas que pasan toda la tarde en estadios o enfrente de la televisión, mirando juegos de fútbol americano. Los deportes han sido parte importante de esta celebración desde el principio.

Como Thanksgiving cae el último jueves de noviembre, mucha gente sigue celebrando el viernes, sábado y domingo, comiendo el pavo en varias formas durante todos estos días. El viernes después de Thanksgiving, las tiendas tienen una

mayor cantidad de ofertas y se dice que la gente compra más en este día que en cualquier otro día del año.

Tradicionalmente, la tienda departamental Macy's promociona un desfile gigantesco en Manhattan al siguiente Sábado. Enormes globos con figuras de cartones animados y otros personajes favoritos, flotan sobre las calles por encima de los edificios y los sostienen enormes cuerdas controladas por participantes del desfiles en sus disfraces. Payasos, artistas, bandas y escenarios muy elaborados llenan las Avenidas de la Ciudad de Nueva York culminando siempre con Santa Claus significando el inicio de otra temporada de compras que es la Navidad. El tradicional desfile empieza a las 9 a.m. en la calle 77 en la parte superior de el lado oeste. Sigue el desfile a Columbus Circle y baja Broadway hacia Herald square en frente de Macy's.

Las familias se reúnen para una comida opípara que incluye el pavo relleno, las batatas, la salsa de arándano, el puré con salsa de carne, el pan de maíz, la cebolla en salsa blanca, la torta de calabaza, y los pasteles de carne picada con frutas.

---

## Símbolos del Día de Acción de Gracias

---

El pavo, el maíz, la calabaza y la salsa de cranberry son símbolos que representan el primer Día de Acción de Gracias.

### Pavo

Fue escogido por los inmigrantes ingleses para celebrar su primera cena de Acción de Gracias por la primera cosecha en su nueva tierra de libertad. Desde es primer día hasta la fecha, el pavo es un elemento esencial en esta celebración.

### Maíz

El uso del maíz representa la supervivencia de las colonias. El cultivo del maíz fue muy importante para los Peregrinos y los nativos indígenas. Era el plato principal y se consumía en toda comida. Había muchas variedades de maíz - blanco, azul, amarillo y rojo.

Alguna cantidad de maíz se secaba para preservarlo y guardarlo como alimento para los meses de invierno. El maíz siempre se trillaba para hacer

---

---

harina de maíz. La harina de maíz se podía usar para hacer pan de maíz, pudín de maíz, jarabe de maíz, o se podía mezclar con frijoles para preparar succotash (cocción de granos enteros de maíz)

Los Peregrinos no conocían el maíz antes de conocer a los indios. Los indios les dieron a los Peregrinos semillas de maíz y les enseñaron como cultivar el maíz. Actualmente los Estados Unidos de América cultiva más hectáreas de maíz que cualquier otro grano.

### **Calabaza**

La calabaza es un alimento originario de América ya que alimentó a los nativos del territorio americano durante más de cinco mil años. También complementó la nutrición de los primeros colonos quienes incorporaron este vegetal como un importante elemento de su dieta.

La mayoría de las calabazas de invierno se cosechan cuando están maduras, o sea cuando la cáscara está dura y no se puede comer. Debido a la protección de

la cáscara, estas calabazas pueden cosecharse en el otoño y guardarse por varios meses durante el invierno en un lugar fresco y seco. Muchas de las calabazas se encuentran disponibles durante todo el año aunque la época de mayor disponibilidad es durante el fin del verano, otoño e invierno, volviéndose mas escasas en la primavera.

### **La salsa de Cranberry**

Estuvo en el primer Día de Acción de Gracias y se sigue sirviendo hoy día. El cranberry es una baya ácida/agria, es nativo del continente norteamericano. Los colonizadores lo encontraron en forma silvestre a través de todo el noreste de los EE.UU. además de la zona centronorte, cuando se expandieron hacia el oeste.

Originalmente le llamaban "craneberry", debido a la forma de la flor que era similar a la cabeza y cuello de una garza (crane), o porque frecuentemente observaban a las garzas comiendo esta fruta. Eventualmente se perdió la "e", resultando en el nombre de cranberry.

---

## **Diez consejos para su pavo de Thanksgiving**

---

El día de Acción de Gracias o Thanksgiving significa pasar el día con la familia y los amigos y celebrar con montones de comida. Desgraciadamente, los alimentos en tales reuniones acostumbran a estar afuera por un buen rato antes de ser consumidos, lo cual lleva a veces a su contaminación y puede causar enfermedades. La Agencia de Agricultura de los EE.UU. (USDA) ofrece varias ideas para mantener a sus huéspedes sanos durante los días festivos.

### **Comience en el supermercado.**

**Consejo # 1:** Elija su pavo a lo último. Las compras de comestibles para los días festivos toman a menudo mucho tiempo. ¡No permita que su pavo se eche a perder antes de que usted lo cocine!

**Consejo # 2:** El USDA recomienda enérgicamente el no comprar el pavo prerrellenado. El relleno puede evitar que la carne se cocine completamente. Cocine relleno, adobo y pavo por separado.

**Consejo # 3:** Si el viaje de la tienda de comestibles a su hogar es de más de una hora, guarde sus compras en una hielera durante el viaje.

### **¡Empecemos a cocinar!**

**Consejo # 4:** Guarde el pavo en el refrigerador o congelador cuanto antes. Recuerde envolver su pavo en una bolsa de plástico dentro de una cacerola para evitar que goteé en otros alimentos.

**Consejo # 5:** Lávese las manos con jabón por lo menos 20 segs antes y después de tocar el pavo (20 segs es lo que toma cantar el primer verso de "Feliz cumpleaños")

**Consejo # 6:** Para descongelar más rápidamente el pavo póngalo 30 minutos en agua fría por cada libra de peso de su pavo.

---

**Consejo # 7:** Hay tres maneras seguras de descongelar los alimentos: en el refrigerador, en agua fría y en el horno microondas. Cuando use el microondas para descongelar, siga las instrucciones en la etiqueta del producto y cocínelo inmediatamente después de descongelarlo.

**Consejo # 8:** Precaliente siempre el horno. Utilice un termómetro de carne; cerciórese de que el pavo tenga una temperatura interna de 180 grados. Cuando el pavo se perfora con un tenedor, los jugos deben salir claros, no rosados.

**Sirviendo las porciones:**

**Consejo # 9:** Utilice un cuchillo, tenedor o cuchara diferente para servir cada plato. Al servir: ¡Mantenga los alimentos calientes caliente y los fríos en frío!

**Consejo # 10:** Las sobras se deben guardar por un plazo de dos horas después de cocinadas. Utilice el pavo de sobra por 4 días. Recuerde... cuando hay duda, bótelo a la basura.

Aquí están los tiempos de cocción estimados por el USDA para su pavo del día de fiesta: (la temperatura debe ser más alta que 325 grados)

Peso	Tiempo
8 - 12 libras	2 horas, 45 mins - 3 horas
12 - 14 libras	3 horas - 3 horas, 45 mins
14 - 18 libras	3 horas, 45 mins - 4 horas, 15 mins
18 - 20 libras	4 horas, 15 mins - 4 horas, 30 mins
20 - 24 libras	4 horas, 30 mins - 5 horas

