

alimentació - salut - cultiu

Dóna't carbasses

TEXT: ROSA TORRAS, TÈCNICA SUPERIOR EN DIETÈTICA¹.

Les carbasses, que s'esperen al rebost des del setembre o l'octubre, són un bon recurs quan arriba la tardor i també el fred més intens de l'hivern: és temps de verdura d'olla, de sopes i cremes calentes i de recuperar plats més contundents que ens ajudin a adaptar-nos millor a l'entorn.

La carbassa és el fruit de la carbassera, planta que pertany al gènere de les cucurbitàcies. Dins d'aquest gènere hi ha diverses famílies, com la dels carbassons, la de les síndries i la dels melons, entre d'altres. Es caracteritzen perquè produeixen fruits de gran mida amb una escorça ferma.

El seu origen és incert, tot i que sembla que es va començar a conrear a l'Àsia meridional i que d'allà va passar a Amèrica, des d'on els espanyols, al segle XV, van introduir-la a Europa. Actualment es conrea a tot el món, principalment en terrenys de clima càlid.

De carbasses n'hi ha de moltes varietats i poden presentar formes diverses: rodones, allargades, curioses... El seu color normalment és carbassa, però en podem trobar de grogues, de marronoses, de verdoses i de bigarrades.

A les cuines catalanes, però, destaquen la de cabell d'àngel, la de rabequet, la de cacauet i la del violí. Aquestes dues darreres són molt apreciades perquè són fàcils de pelar i s'aprofiten molt bé. Ara que, de la carbassa, no n'aprofitem només el fruit sinó que ho podem aprofitar gairebé tot: les flors, la fruita i les llavors.

En general, les carbasses de forma allargada tenen més polpa, són més dolces i estan més indicades per fer cremes. En canvi, les carbasses tipus rodones són buides de dins, no són tan dolces i s'utilitzen sobretot per als estofats i per al forn.

Nutricionalment

La carbassa conté un 90% d'aigua, molta fibra i molt poques calories, per la qual cosa, d'entrada, serà molt útil en les dietes d'aprimament i per evitar o tractar el restrenyiment.

És molt rica en vitamines, destacant sobretot la A i la C i, en menor quantitat, les vitamines E, B1, B2, B3 i B6. Quant als minerals, destaquen el potassi, el calci, el magnesi, el ferro, el cobalt, el bor i el zinc. També conté folats, betacarotens (responsables del color taronja) i diversos àcids com el linoleic i l'oleic, i alguns aminoàcids.

Propietats terapèutiques

La carbassa és un d'aquells aliments estrella. Regula el sistema immune i ajuda a mantenir les mucoses en bon estat; per tant, a l'hivern serà especialment interessant incloure-la al rebost per protegir-nos més bé de les agressions pròpies de l'estació: refredats, gripes, infeccions... També té altres virtuts: equilibra i protegeix el sistema digestiu, millora l'estat de la pell, protegeix la vista, aju-

D'on ve l'expressió "donar carbasses"?

Antigament, a pagès, quan una noia no volia continuar una relació sentimental servia carbassa per dinar. Llavors el pretendent o nuvi entenia que no hi havia res a fer i que es donava la relació per perduda. És per això que "donar carbassa" conserva el sentit de negativa i de refús. A l'actualitat, però, els més joves de la casa associen més les carbasses a Tot Sants i a Halloween. No deixa de ser curiosa, però, l'atracció de fer servir aquesta hortalissa com a símbol en diferents cultures i per a diferents motius, degut potser a la seva forma i al seu color tan cridaner.

Quan el fred és més viu, tot el paisatge ja s'ha transformat. L'hort, segons la zona on estiguem situats, ha quedat més o menys reduït a les verdures que suporten les glaçades amb una mínima protecció; i a la cuina, haurem fet bé de procurar-nos un bon rebost amb la collita de l'estiu i la tardor: tomàquets de penjar, alls, cebes, patates... i carbasses.

da a depurar, és útil per als problemes cardiovasculars i d'hipertensió, regula el sucre en sang, és aconsellable per a problemes de pròstata i per disminuir el risc de patir malalties canceroses... I així podria continuar estona, perquè la llista és llarga!

El seu perfil nutricional la converteix en un "antioxidant per excel·lència" que hauríem de tenir molt present a taula. Els antioxidants permeten la neutralització tant dels radicals lliures com de la influència perniciosa d'aquests sobre la salut, ja que són capaços de produir nombroses malalties per degeneració de les cèl·lules.

La carbassa és un antioxidant per excel·lència

Al mercat

A l'hora d'adquirir una carbassa d'hivern: -Trieu exemplars d'escorça gruixuda; rebutgeu els de pell suau, ja que no seran prou madurs.

-És preferible que conservin la cua o peduncle, perquè així no perdran humitat.

-Les varietats que contenen menys aigua poden arribar a conservar-se sis mesos.

A la cuina

La carbassa és un d'aquells aliments que dona textura, sabor i color als plats. Hi ha infinitat de maneres de preparar la carbassa, sola o per acompanyar: en cremes i purés, en escudelles, farcides, senceres al forn, estofades, al vapor, en forma de xips... i fins i tot a les postres, com a ingredient que aporta dolçor, per elaborar pastissos i coques, entre d'altres.

CREMA DE CARBASSA

Fixeu-vos que en aquesta recepta de crema de carbassa incorporem les ametlles. El fet d'afegir fruits secs o derivats a les cremes de verdures (ametlles, castanyes, tahina...) els dóna un valor nutricional molt interessant, sobretot en relació amb el contingut de minerals com el calci i el magnesi. D'altra banda, també dóna elegància a la textura de la crema i així no haurem de recórrer a la tan polivalent patata o al formatge.

Ingredients per a dues persones:

- 1-2 cebes de Figueres
- 500 g o bé mitja carbassa
- 2 pastanagues
- Ametlla en pols o puré d'ametlles blanques
- 1,5 litres aproximadament d'aigua o de brou de verdures
- Una tira d'alga kombu (opcional)
- Sal marina i pebre
- Oli d'oliva verge extra
- Flocs de civada (cruixents)
- Sèsam torrat, o gomasi

1 Talleu la ceba a mitges llunes i peleu la carbassa (aquesta probablement sigui la part més desagradida; jo ho faig amb un pelador). Talleu-la a trossets. Peleu i talleu les pastanagues..

2 A banda, poseu a bullir 1,5 litres d'aigua amb una tira d'alga kombu, uns 15 minuts.

3 Coeu la ceba amb una mica d'oli, en una cassola d'acer inoxidable, i afegiu-hi un xic de sal. Quan estigui transparent, hi afegiu la pastanaga i la carbassa. Remeneu-ho sovint i afegiu més sal i més oli si cal. Deixeu-ho coure uns 10 minuts a foc baix i vigilant que no s'enganxi.

4 En aquest punt ja podreu afegir, a poc a poc, el brou que hem fet amb l'alga, o bé un de verdures, fins que cobreixi les hortalisses. Reserveu la resta i aneu afegint-ne si fa falta. Deixeu-ho coure 15 minuts, i cap al final acabeu de rectificar de sal i pebre.

5 Quan ja estigui cuit, retireu-ho del foc, afegiu-hi dues cullerades soperes de puré d'ametlles blanques o bé ametlla en pols, i ja podreu triturar-ho fins que quedi ben fi.

Si us ha quedat espès, hi podeu afegir un xic de beguda de civada o una altra beguda vegetal, o bé brou.

Serviu la crema amb sèsam torrat o gomasi i uns flocs cruixents de civada pel damunt.



1. Rosa Torras és tècnica superior en dietètica, línia naturista: [blog elraconetdelarosa.blogspot.com.es](http://blog.elraconetdelarosa.blogspot.com.es).

Podeu contactar amb ella a través de l'adreça elraconetdelarosa@gmail.com

FITXA DE CULTIU

LES CARBASSES

De la família de les Cucurbitàcies, la carbassa ens la solem menjar totalment madura, amb les llavors fetes, però es pot menjar tendra i verda, com un carbassó (que també seria del mateix gènere). Depenent de la varietat la tindrem des de mitjans d'estiu, i fins la primavera si es guarda en bones condicions. La majoria de carbasseres són reptants. És important conrear més d'una planta per assegurar la pol·linització.

CICLES. Es trasplanta a camp fora de risc de gelades, en un marc de plantació d'uns dos metres des del seu eix. Es poden podar les branques de creixement cap a finals del cultiu, així evitem noves carbasses i accelerem l'engrossiment i la maduració de les que ja existeixen. Tot i que poden aguantar baixes temperatures, millor retirar-les del camp abans que comencin les gelades. Si esperem unes setmanes després de l'arrencada a camp per menjar-la, tindrem més concentració de sucres.

REG. Regs abundants des de l'aparició del fruit i fins que aquestes estan totalment desenvolupades. El reg a tesa o manta farà que sorgeixin arrels de les tiges i la planta tindrà una major hidratació.

SEMBRA. Segons els indrets la sembra es pot fer des de març fins a maig, protegint sempre la plàntula de les gelades.

SÒL. Prefereix els sòls lleugers i frescos, i li agraden els sòls amb tendència àcida. Les cucurbitàcies són exigents en nutrients, sobretot nitrogen

i potassi. Sovint sorgeixen de les piles de matèria orgànica, així que toleren un compost poc madur. Adobarem a raó de 10 kg/m² aproximadament.

SANITAT. Oïdis i mildius són les malalties fúngiques més freqüents. El sofre en pols com a preventiu funciona bé. El virus del mosaic no es donarà si no hi ha pugó. Les rotacions llargues previndran dels fongs de coll.

Yolanda Delgado.