

alimentació - salut - cultiu

El carbassó

Així que les carbassoneres comencen a produir, gairebé no s'hi és a temps a anar collint carbassons. En crema, a la samfaina o fet a la planxa, podem trobar-li moltes formes de presentació i degustació .

TEXT: RUTH MAGEM, XEF PROFESSIONAL I DIETISTA¹. IMATGES D'ALEX SUVOROV-SHUTTERSTOCK

@ruthcocinatvida
www.cocinatvida.com

El carbassó és una verdura que arriba amb la calor oportunament, perquè el seu alt contingut en aigua ens ajuda a mantenir-nos hidratats. També ens aporta fibra alimentària, necessària per a la bona salut intestinal, i el seu contingut calòric –en midons, sucres i greixos– és molt baix, motiu pel qual en podem consumir a voluntat tant en una alimentació equilibrada, com en dietes d'aprimament, cetogèniques o baixes en hidrats, i és també adequat per a persones diabètiques.

Pel que fa als minerals, és ric en potassi i fòsfor, també en magnesi i en calci. El potassi ens ajuda a eliminar les toxines de l'organisme i a mantenir un bon equilibri hídric. El fòsfor i el calci és clau per a la bona salut dels ossos i de les dents. I en l'àmbit de les vitamines hi trobem provitamina A, vitamina C i B9, entre altres del grup B. Aquestes ens aju-

darán a protegir-nos la pell i mantenir-la sana i llisa.

El carbassó té un gust suau i agradable, cosa que el fa molt fàcil de combinar amb altres aliments sense que els predomini. No és necessari pelar-lo per consumir-lo, al contrari, la seva pell conté gran part dels minerals i de la fibra de qualitat.

El carbassó a l'hort

Quan tenim hort, ens pot passar que hi hagi més collita de la que podem consumir. El carbassó és una verdura amb un pH alt i això fa difícil que en puguem fer conserva al bany maria i que ens aguantin en el temps. La quantitat de sucre, sal o àcid que hi hauríem de posar ens donaria una alteració del gust important. És per aquest motiu que en poques ocasions veiem aquesta verdura en pots.

Són bones opcions de conservació

tallar-lo a daus o a rodelles gruixudes i congelar-lo; el podem utilitzar així en cremes. També podem fer una bona olla de crema de carbassó i congelar-la; d'aquesta manera, en qualsevol moment, tindrem la part d'un àpat fet.

Si ens agrada fer conserves al bany maria, el podem conservar en forma de samfaina, amb força tomàquet, per facilitar-ne la conservació. D'aquesta forma tindrem una salsa feta per a pasta, arròs, peix o carn, preparada per utilitzar quan vulguem. La samfaina també es pot congelar.

Hi ha quelcom que m'agrada especialment, i és compartir amb família i amics els sobre estoc de producte que ens dona l'hort. Així es crea consciència de com de gustosa i bona és la verdura produïda de forma artesana i en espais de proximitat.

FITXA DE CULTIU

EL CARBASSÓ

De la família de les Cucurbitàcies, el carbassó és una verdura d'estiu fàcil de cultivar i molt agraïda per la seva gran productivitat. Trobem carbassons grocs, verds, rodons i allargats.

PREPARACIÓ DEL SÒL I FERTILITZACIÓ. Li agrada trobar el sòl adobat i airejat, per tant es pot fer un treball de sòl profund a finals d'hivern i desterro-sar abans de sembrar la llavor. Les cucurbitàcies són exigents en nutrients, sobretot nitrogen i potassi. Toleren un compost poc madur. Una bona dosi d'adob de fons són 10 kg/m² i després pots afegir de 3 a 5 quilos per mata en el moment de la sembra. Pots fer servir encoixinat de palla.

SEMBRA. És ideal poder sembrar di-

rectament a partir de març i fer una segona i tercera sembra a maig i juliol. El marc de plantació pot ser de 60x100 fins a 90x90. Pots remullar la llavor les 12 hores abans de la sembra per accelerar la germinació i facilitar el manteniment de la humitat.

REG. Rega abans de sembrar i no hi tornis fins que la planta estigui ben arrelada. A partir del primer fruit, rega de forma periòdica segons la climatologia, cada tres o quatre dies.

MANEIG. Pots fer una cavada al voltant

de la planta un mes després de la sembra per facilitar l'aireig de la terra i desherbar. Cada vegada que cullis un carbassó, quan la planta ja sigui gran, arrenca la fulla més vella per afavorir-ne el creixement de la carbassonera i evitar malalties com l'oidi.

SANITAT. Alerta amb els llimacs, que pots mantenir a ratlla amb plats de cervesa o grànuls de fòsfor de ferro. Per a l'aranya roja i el pugó, empra sabó potàssic. Per a l'oidi, pots recórrer al sofre en pots.

ROTLLETS DE CARBASSÓ AMB CREMA DE CABRA, ALFÀBREGA I PINYONS

És un plat fresc que es pot acompanyar amb amanida o amb espinacs o bledes saltades amb una mica d'all. És ric en proteïnes i, per tant, ens serveix com a plat principal o en petites racions com a aperitiu. Conté greixos de qualitat que ens aporten els pinyons i fibra alimentària soluble i insoluble per afavorir el trànsit intestinal, el bon estat de la flora bacteriana i la regulació del colesterol.

Ingredients:

- 2 carbassons mitjans o 1 de gran
- 250 grams de formatge de cabra en rotlle o tendre
- un grapat de pinyons
- un manat petit d'alfàbrega fresca
- 1 cullerada sopera de porradell fresc picat
- una mica de pell de llimona
- pebre negre mòlt
- sal marina no refinada
- una cullerada sopera de mel crua
- dues cullerades soperes de vinagre de Mòdena
- oli d'oliva verge extra
- suc de llimona al gust

1 Rentem el carbassó, l'eixuguem una mica i tallem els extrems. Amb un ganivet ben esmolat o una mandolina tallem el carbassó a làmines llargues i fines (4 - 5 mil·límetres de gruix). Les pintem una mica per les dues cares amb oli d'oliva verge extra i les fem a la planxa, al forn o a la barbacoa fins que quedin tendres però que no es trenquin, uns cinc minuts per cada costat. Salpebrem i reservem

2 En una paella calenta torrem els pinyons i els reservem.

3 Esmicolem en un bol el formatge de cabra i el xafem amb una forquilla; afegim els pinyons torrats, una mica de pell de llimona ratllada, unes gotes de suc de llimona fresc, sal si trobeu que n'hi falta, porradell picat i pebre negre.

4 Estenem els talls de carbassó i posem una cullerada de la crema de formatge que hem fet a l'extrem de cadascun, a continuació dues fulles d'alfàbrega fresca i enrotllem la resta de la tira del carbassó.

5 Per acabar el plat, podem escalfar lleugerament –que no cogui, només que es desfaci–, i afegir una cullerada sopera de mel crua i dues cullerades soperes de vinagre de Mòdena i tirar unes gotes d'aquesta barreja a sobre de cada rotllet

A gaudir!



EINES PER A L'AGRICULTURA ECOLÒGICA FABRICADES EN ACER INOXIDABLE

C/ Mossèn Jacint Verdaguer s/n
E-25264 Vilanova de Bellpuig (Lleida) CATALUNYA
Telf: +34 973 32 40 31 Fax: +34 973 32 44 12
www.ecoprac.com e-mail: ecoprac@ecoprac.com

Equivital s.l.
preparados de plantas

Extractos de plantas para agricultura

preparados de ortiga
cola de caballo
formulaciones propias

ctra. del campo, 3 / Aberin - Navarra
t. 948 555 101
630 638 946
www.equivitalsl.com
info@equivitalsl.com