

Carbassó

VILADECANS
PEL CLIMA!

Cucurbita pepo



Beneficis nutricionals

- La fibra que conté (anomenada mucíl·lag) té un efecte beneficiós a nivell digestiu i un lleu efecte laxant. Conté grans quantitats d'aigua i potassi, oferint propietats diürètiques i prevenint la retenció de líquids i controlant la pressió arterial.
- A la pell, igualment comestible, trobem gran part de la fibra, així com altres vitamines i minerals.
- Si el mengem cru, mantenim totes les propietats antioxidants de la vitamina C, beneficiosa per prevenir refredats i algunes malalties cardíaques i càncers.

Temporada al Baix Llobregat

PRIMAVERA

ESTIU

TARDOR

HIVERN

* En hivernacle es pot allargar la temporada fins a principis d'hivern.

Al Camp:

- Hi ha diferents **varietats** de carbassó: el verd fosc és el més comú al nostre territori, on també es conrea i comercialitza el carbassó verd clar o blanc, molt similar en gust i textura, el groc, més tou i adequat per a les cremes, i el rodó o zapallito, ideal per a farcir.
- La **carbassonera** és una planta molt vigorosa i productiva, i un carbassó pot arribar a créixer 7 centímetres en un sol dia!
- La **flor** del carbassó també és comestible, cuita a la planxa o arrebossada pot ser un entrant o acompanyament deliciós i original.

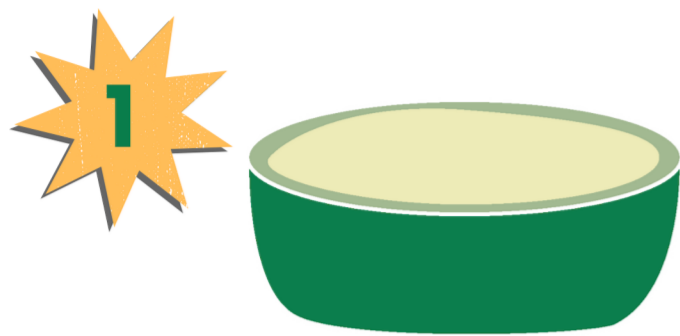
A la botiga:

- El carbassó té la pell molt delicada. De vegades el contacte amb la carbassonera o bé amb el terra li provoca petites cicatrius que no afecten per a res a la seva qualitat ni al seu gust.
- No tots els carbassons són rectes ni de la mateixa mida, però sovint només es comercialitzen els més "perfectes". Triar **carbassons grans, asimètrics** o amb **cicatrius** a la pell, és una manera senzilla de reduir les pèrdues i el malbaratament alimentari.
- Triem carbassons que hagin crescut el més a prop de casa nostra. Si pot ser a **Viladecans** o, si no, al **Baix Llobregat**.
- Quan és plena temporada, podem trobar el carbassó a molt bon preu. Podem **cuinar-lo i conservar-lo** per menjar tot l'any carbassó crescut en el seu moment òptim, a més d'ajudar a la pagesia local a donar sortida al seu producte.



A casa: on el guardem i com?

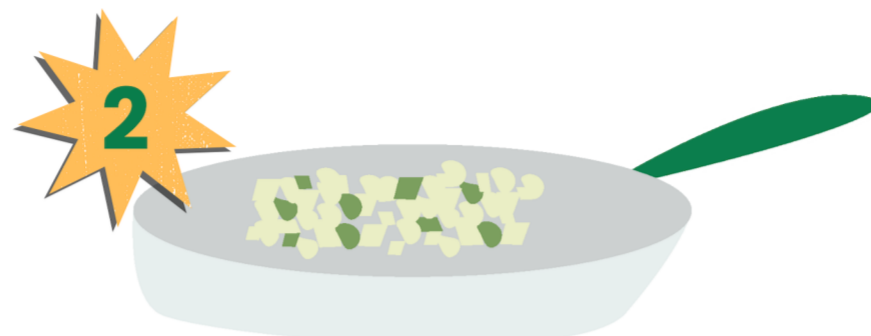
Es conserva bé a la nevera, directament al calaix.



Cremes:

Aprofitem els carbassons més grans i els cuinem al vapor amb dos dits d'aigua al fons de la cassola.

- * Així no haurem de descartar l'aigua de la cocció i aprofitarem tot el seu sabor i nutrients, a més de cuina amb menys despesa d'aigua i energia.

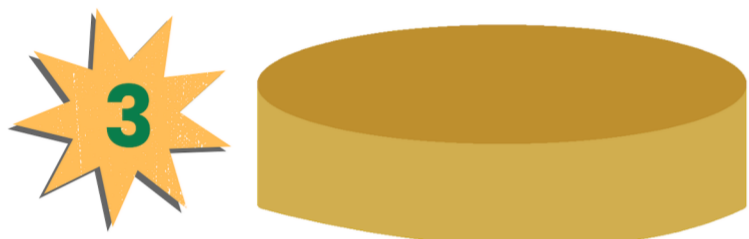


A la paella:

A rodanxes o a làmines el podem fer a la planxa, a la brasa, fregit o arrebossat amb tempura. A daus, el podem afegir a una truita de patata, a un plat de pasta o com a guarnició d'un plat.

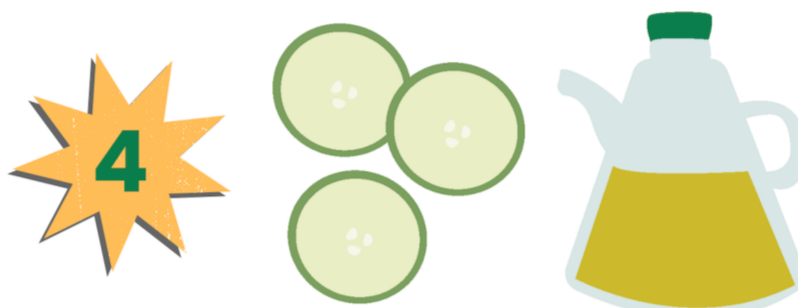
Als fogons

4 TÈCNIQUES DE CUINA



En dolços:

Podem afegir carbassó ratllat ben fi a les nostres receptes de galetes, magdalenes o pastissos.



En cru:

En carpaccio, ratllat en amanides, tallat a rodanxes i amanit amb una vinagreta. En forma d'espaguetis amb un pesto, els podem fer tallant-ne tires amb un pelapastanagues o bé amb un estri especial per això.

3 TÈCNIQUES DE CONSERVACIÓ

Per menjar en qualsevol moment de l'any carbassó local i de cultiu de temporada.



Congelem: la més fàcil

La crema de carbassó, un producte de ple estiu, és un dels plats clàssics de l'hivern. Podem aprofitar la temporada per fer crema i congelar-la en racions. Contràriament al que de vegades es diu, conserva bé la seva textura (si no hi posem patata). Si alguna vegada al descongelar veiem que ha variat, podem tornar-li a passar la batidora.



Encurtim: la més original

Tallat a rodanxes o tires gruixudes, el fem bullir 3 minuts en una barreja al 50% d'aigua i vinagre amb unes cullerades de sucre i espècies o aromàtiques. Ho empotem quan encara és ben calent en pots de vidre esterilitzats al bany maria. Deixem refredar de cap per avall i, al cap d'un parell de dies comprovem que s'ha fet bé el buit mirant que la tapa no cedeixi quan l'apretem amb el dit.



Deshidratem: la més sorprenent

Els tallem a rodanxes o làmines fines i les disposem damunt d'una superfície ventilada en un lloc assolellat 2 o 3 dies, entrant-los a la nit i cobrint-los amb una mosquitera perquè no hi vagin insectes. El podem conservar en un pot de vidre i consumir-lo fregit en forma de xips o rehidratar-lo 10 minuts en aigua calenta i fer-lo servir en sopes, guisats, truites, coques o altres preparacions.

