

Carbassó

Cucurbita pepo.



Beneficis nutricionals

El seu principal component és l'aigua, seguit dels hidrats de carboni i una quantitat moderada de fibra. Aquestes característiques fan que sigui una hortalissa de fàcil digestió i poca aportació calòrica (13 kcal/100g), per la qual cosa és ben acceptada i molt utilitzada per la major part de la població, fins i tot els nadons.



Què es consumeix?


Es consumeix el fruit immadur. El més habitual és consumir-lo cuit en sopes, cremes o saltejats de verdures. També es poden consumir les flors masculines arrebossades i fregides.



Un consell

Com conservem el carbassó: el carbassó pot conservar-se en el frigorífic en bones condicions durant unes dues setmanes. Ara bé, l'etilè és una substància gasosa que certs vegetals segreguen en major proporció durant la seva maduració i que dona sabors amargs al carbassó. Per aquesta raó, s'aconsella de no guardar-los al costat de fruites que produeixin aquest gas durant el seu emmagatzematge, com ara els plàtans, melons, préssecs...

El millor moment per consumir

Millor època de consum 

GN

FB

MÇ

AB

MG

JN

JL

AG

ST

OC

NV

DS

Refrany

Per l'Assumpció, cada flor un carbassó (el 15 d'agost és quan més carbassons hi ha).



Fals mite

La pell del carbassó sempre s'ha de pelar perquè és amarga.



Carbassó

MAIG



Cucurbita pepo.

junts,
aliments
amb
garantia

PAAS Pla integral per a la promoció de la salut mitjançant l'activitat física i l'alimentació saludable

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

UNIÓ DE PAGESOS

alícia

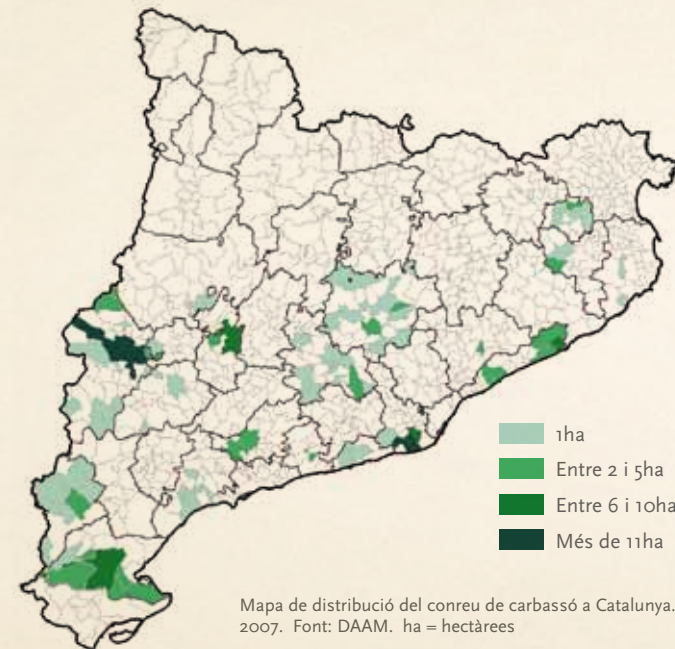
www.gencat.cat/salut/acsa/

www.uniopagesos.org

www.alicia.cat

A Catalunya

El carbassó és el fruit de la *Cucurbita pepo*, una planta anual herbàcia de la família de les cucurbitàcies. L'origen del carbassó no és gaire conegut, no se sap amb seguretat si ve d'Àsia Meridional o d'Amèrica Central. A Catalunya, tal com es pot veure en el mapa, les Terres de l'Ebre, el Llobregat i l'horta de Lleida són les que més extensió productiva tenen. La temporada natural del carbassó és l'estiu, encara que el trobem als mercats tot l'any. La varietat més comuna és el carbassó negre, però també en podem trobar altres com el blanc, d'un color verd més clar, que podem consumir en cru en amanides.



Al mercat

És aconsellable rebutjar els carbassons grans perquè solen tenir massa llavors i una carn menys tendra; per tant, els millors són els de mida petita o mitjana. I el més important és triar un carbassó amb la pell ben llisa i brillant.



La recepta

Carbassó amb espàrrecs i amanida

Ingredients per a 4 persones:

- 2 carbassons mitjans
- 1 manat d'espàrrecs de marge
- 16 tomàquets xerri
- Fulles verdes d'enciams i germinats
- 4 flors de carbassó
- 2 raves
- Puré d'olivada negra
- Oli d'oliva i vinagre de vi
- Julivert picat i sal



Elaboració:

- Renteu i talleu les puntes del carbassó. Feu-ne quatre rectangles d'1 cm de gruix. Guardeu el sobrant per a altres elaboracions.
- Saleu-los i feu-los a la planxa lentament amb un fil d'oli procurant que quedin daurats per fora i cuits per dins. Reserveu-los.
- Renteu i talleu els espàrrecs a bastons.
- Talleu els tomàquets i la flor del carbassó per la meitat.
- Aproveiteu la planxa per coure els espàrrecs, els tomàquets i la flor de carbassó.
- Renteu les fulles verdes i talleu a rodanxes fines els raves.
- Per a l'amaniment, barregeu una cullerada d'olivada amb unes gotes de vinagre i una mica de julivert picat. Deixateu-ho amb l'oli d'oliva.
- Un cop fred, poseu la base de carbassó al plat i disposeu al damunt els espàrrecs i la resta de verdures procurant que quedi una figura harmoniosa.
- Amaniu-ho amb la salsa.

Observacions:

Podeu variar els ingredients com vulgueu: trossets de formatge, fruits secs i fins i tot fruita fresca com cireres o làmines de pera.



“Algú ho havia de dir”



El carbassó és, per moltes raons, una hortalissa estrella. A més de per les seves característiques nutricionals, destaca per la seva versatilitat culinària, la textura, olor i gust suaus, així com per la llarga estacionalitat i el bon preu. Per tot això, podem gaudir del carbassó des dels més grans fins als més menuts, també en situació d'excés de pes. Aquesta hortalissa s'utilitza en múltiples receptes arreu de la mediterrània.

MG

Al maig

Quins altres productes de temporada podem consumir durant aquest mes de maig?

Verdures: all tendre i tomàquet de Montserrat.

Fruites: cirera i maduixot.



Malbaratament O

Llençar menjar vol dir llençar els diners!

Desaprofitar el menjar significa malbaratar els diners i, per tant, la butxaca també en surt perjudicada.

És important que quan ens posem el menjar al plat estiguem segurs que ens posem la quantitat que veritablement ens acabarem. Una solució és servir-nos quantitats petites, amb el benentès que tothom pot repetir una vegada hagi deixat el plat net. Això és important tenir-ho en compte, no només quan mengem a casa sinó també quan anem a restaurants on et serveixes tu mateix el menjar, i on es tendeix a posar als plats grans quantitats d'aliment que difícilment ens acabem.