



Receptari

del Parc Agrari
del Baix Llobregat



La carbassa

El millor moment per menjar-la

De **setembre a desembre**, encara que es pot conservar tot l'any.

Propietats

La carbassa és un 90% d'aigua, té molt poques calories i molta fibra. És **molt nutritiva**, conté moltes vitamines A i C, i quantitats elevades de vitamines E, B1, B2, B3 i B6. És rica en potassi, calci, magnesi, ferro, cobalt, bor i zinc. També conté betacarotens, **responsables del seu color taronja**.

Per tant va bé per la vista, pel cor, és diürètica, depurativa, antioxidant, molt bona per la pròstata sobretot les llavors i ens ajuda a regular el transit intestinal. Ens ajuda també a equilibrar el nivell de sucre en sang.

Les llavors tenen **gran quantitat de triptòfan**. El triptòfan és essencial perquè el cervell segregui serotonina. La serotonina exerceix un paper important com a neurotransmissor en funcions com el somni i el **bon estat d'ànim!** Actuen afavorint el somni i com ansiolític natural.

Com conservar-la

Sencera es pot conservar fora de la nevera i millor no rentar-la fins l'hora de fer-la servir. Un cop tallada s'ha de conservar a la nevera amb paper film.

Curiositats

- Hi han més de **850 varietats**, però una de les més utilitzades és la **violí o cacauet** que deu al seu nom a la forma i, potser, és la més pràctica per cuinar si s'ha de comprar sencera.
- La més coneguda és la *Ruperta* gràcies al mític concurs de TV1 1,2,3.
- Se sap que està al punt per collir-la quan se li comença a assecar la tija que l'uneix a la planta.
- Es pot utilitzar com a recipient per servir la crema un cop es buida per dins.
- El cabell d'àngel es fa d'un tipus de carbassa.
- Antigament segons la varietat es feien servir com esponja, instrument musical o fins i tot com a cantimplora.
- Durant l'Edat Mitja, el clergat menjava les llavors de carbassa per allunyar els pensaments impurs i així mantenir el vot de castedat.
- L'expressió *donar carbasses* té dos significats diferents: d'una banda, vol dir **suspènere un examen** i de l'altra, es refereix a quan una **noia rebutja un pretendent**. Sembla ser que abans hi havia el costum de servir un plat de carbassa als pretendents quan no eren acceptats per la noia pretesa.

La millor manera de cuinar-la

Al forn, al vapor, bullida, en xips o a la planxa. Per fer cremes, amanides, caldos, estofats o postres.



Receptes

Crema de carbassa amb romaní i kefir

INGREDIENTS	750 g	carbassa violí
	70 g	ceba tendra
	50 g	oli d'oliva
	30 g	sucre morè (si fos necessari i depenent de la dolçor de la carbassa)
	10 g	sal
		romaní fresc
		pebre
		aigua embotellada fins a cobrir o brou de verdures
	100 g	kefir

PROCEDIMENT

Tallar la ceba en juliana i posar-la a coure uns 5 minuts a foc lent amb l'oli i la sal, afegir la carbassa prèviament pelada i tallada, donar un parell de voltes a foc viu, baixar el foc i cobrir amb l'aigua embotellada o brou. Deixar coure uns 30 minuts fins que la carbassa estigui ben tova i melosa. A mitja cocció hi podem afegir unes fulles de romaní i el pebre. Rectificar de sal, pebre i sucre si fos necessari.

Triturar ben fina, si veiem que li falta textura li podem afegir una mica d'aigua o si ho preferim brou de verdures.

Decorar amb un raig de kefir i unes fulles de romaní fresc.

Pa de pessic de carbassa perfumat amb espècies

INGREDIENTS		INGREDIENTS	
PEL PA DE PESSIC		PER LA CREMA DE FORMATGE PER DECORAR	
200 g	carbassa bullida (aixafada amb una forquilla)	200 gr	de sucre morè en pols
175 g	farina de kamut	125 gr	de mantega a temperatura ambient
1	sobre de llevat en pols (Royal)	250 gr	de formatge cremós, tipus Philadelphia
3	ous		
200 g	sucre morè		
75 ml	de oli d'oliva		
	la ratlladura de la pell de ½ taronja		
	un polsim de cardamom		
	un polsim d'anís en pols		
	un polsim de canyella		
	un polsim de nou moscada		
	un polsim de gíngebre		
	un polsim de cúrcuma		
	sal		

PROCEDIMENT

Pel pa de pessic: Batre els ous fins que tripliquin el seu volum amb el sucre, i amb compte anar afegint la resta d'ingredients a poc a poc. Precaentar el forn a 180°C i enforar uns 25-35 minuts (podem provar de punxar-lo per assegurar-nos).

Crema: Batre la mantega amb el sucre i afegir el formatge. Untar el pa de pessic i decorar amb flors naturals.

Bon profit i alegria!