

# Carbassa de ferro d'Osona

Produït a:

Balenyà i Vic, a més del Banc de Llavors de Roda de Ter

## Descripció

De grandària entre mitjana i grossa, presenta una forma allargada i és aplanada pels pols. És de color taronja a l'interior i tonalitats més verdes i pàl·lides amb taques de color rovellat a l'exterior.

## Composició nutricional i propietats per a la salut

El component principal de la carbassa és l'aigua, que, juntament amb el seu baix contingut en hidrats de carboni i la seva gairebé inapreciable quantitat de greix i proteïnes, fa que sigui un aliment amb un baix valor calòric. No obstant això, el sabor més aviat dolç de la carbassa posa de manifest que, **dins del grup de les hortalisses, conté més glúcids que la majoria**; concretament, en conté el doble que el carbassó.

El nutrient per excel·lència que cal destacar en la carbassa és la **vitamina A**. Una ració de crema de carbassa, feta amb uns 150 grams de carbassa, permet cobrir el 150 % de la ingesta nutricional de referència (INR) d'aquesta vitamina, fet que significa que **supera les necessitats diàries**. La vitamina A també s'anomena retinol i és essencial per al desenvolupament i manteniment de la **funció visual i reproductiva, el creixement ossi, la immunitat, la creació de glòbuls sanguinis vermells i la funció pulmonar**. Però la carbassa no és tan sols una bona font de vitamina A, també ho és de carotenoides, també anomenats provitamina A. En la carbassa, concretament, hi destaquen la luteïna, la beta-criptoxantina i els beta-carotens. Els **carotenoides** són pigments vegetals que el cos converteix en vitamina A i que actuen també **com a compostos antioxidants**, i, a més, són els responsables d'una àmplia gamma de colors que varien entre el groc i el vermell.

A banda de la vitamina A, la carbassa també conté altres vitamines com l'àcid fòlic i minerals com el potassi, igual que la majoria d'hortalisses.

És una **bona font de fibra** que ofereix sacietat i millora el trànsit intestinal degut a l'alta presència de mucil·lags, un tipus de fibra soluble molt fermentable que ajuda a augmentar el bol fecal i la massa bacteriana.

# Recomanacions de consum

De la carbassa se'n pot aprofitar tant la polpa com les llavors. La seva carn succulenta s'utilitzava tradicionalment sobretot per fer escudella, però també es pot degustar tant estofada com sofregida, bullida, al vapor, escalivada, ratllada, en forma de crema i, fins i tot, se'n poden fer productes de pastisseria i confitura. Les llavors es poden fregir, torrar o fer-ne líquats.

La carbassa **sencera**, guardada en un lloc fresc, sec i ventilat pot durar fins a sis mesos. Un cop oberta, la polpa es pot guardar a la nevera, tant crua com cuita, uns 3 o 4 dies i, en cas necessari, també es pot congelar.

Es recomana consumir, com a mínim, 2 racions d'hortalisses de temporada al dia, tant cuites com crues.

## Curiositats

El nom li ve de les **taques de color rogenc** que presenta sobre la pell de color verd grisós, que **recorden perfectament el to de les taques d'òxid de ferro**.

Es diu que la tradició d'afegir carbassa del ferro a l'escudella ve del fet que la carbassa ajuda a mantenir l'escalfor de l'olla un cop treta del foc.

Crema de carbassa i pastanaga amb encenalls de pernil

### Ingredients per a 4 persones

- 600 g de carbassa
- 400 g de pastanaga
- 2 cebes mitjaneres
- 80 g de pernil salat
- 1 l d'aigua amb gas
- Oli d'oliva verge
- Sal iodada

### Elaboració

- Es renten i es pelen la pastanaga i la carbassa i es tallen a trossos regulars.
  - Es pela i es talla la ceba.
- En una cassola amb oli s'ofega la ceba, la pastanaga i la carbassa durant 10 minuts.
- S'hi afegeix l'aigua i es cou fins que les verdures estiguin molt tendres.
  - Es treu part del brou de cocció i es reserva.
- Es trituren les verdures afegint-hi a poc a poc el brou reservat fins a obtenir la consistència adequada i es corregeix de sal.
- Es talla el pernil salat a tires ben fines i es torra al forn fins que estigui ben cruixent.
  - Se serveix la crema en bols individuals, s'espolsen els encenalls per sobre de cada bol i es rega amb un rajolí d'oli. Bon profit!

## Comprar i consumir productes locals té beneficis socials, mediambientals, econòmics i per a la salut!

- Genera **llocs de treball** al territori.
- Esturça la **traçabilitat** dels productes.
- Recupera i manté el conreu de **varietats locals**.
- Redueix la despesa en **combustible** pel transport de productes i en minva la **importació**.
- Minimitza els **embalatges**.
- Provoca un **estalvi energètic**.
- Beneficia els **petits productors**.
- Promou l'**economia circular**.
- Afavoreix el consum de productes de **temporada**, collits en el punt de maduració.

La Diputació de Barcelona, amb els programes Xarxa Productes de la Terra, Parc a taula i BCN Smart Rural, dona suport a les petites empreses agroalimentàries de proximitat i a la cultura gastronòmica local.



Diputació  
Barcelona

