

Gastronomia

La cuina de la carabassa

Aquesta fruita que s'assembla a una verdura, a més de ser molt nutritiva i rica en vitamines i minerals, ens pot ajudar a regular els nivells de sucre a la sang, ens protegeix la vista i el cor, prevé el càncer...

Què més li podem demanar? Ah, sí! Alguns la fan servir de decoració per a Tot Sants .

La carabassa pertany a l'extensa família de les cucurbitàcies, que inclou més de 850 espècies diferents. De fet, de varietats de carabasses, n'hi ha un munt i cadascuna adaptada a les necessitats del lloc. Algunes són més dolces, d'altres més insípides, de colors que van del blanc al taronja. I és que la carabassa mereix un lloc destacat a la cuina de tardor i hivern, tant per la multitud de plats que permet preparar, com pel seu elevat valor nutritiu.

I tot per un mòdic preu! Econòmica, ecològica, nutritiva i curativa la carabassa ho té tot!

Propietats nutricionals

És un aliment rehidratant doncs té aproximadament un 90 % d'aigua.

Té:

- 20 % proteïna
- 70 % d'hidrats de carboni
- 13 % de greixos

Quant a la composició de vitamines i minerals ens aporta per cada 200 gr:

- 60 % de provitamina A
- 26 % de vitamina C
- 22,6 % de vitamina B6
- 19 % del manganès
- 19 % de coure

A més, la carabassa també conté: potassi, vitamina B2, B9, K, B5 i magnesi.

Aquestes quantitats són els tants per cent de les necessitats diàries recomanades.

Què podem cuinar?

Primers plats

Espaguetis de carabassa amb espàrrecs.

Raviolis de carabassa i nous

Arròs amb carabassa

Segons plats

Bunyols

Flam de salmó i carabassa

Tapa de carabassa amb ous estrellats

Postres

Magdalenes de carabassa

Pastís especiat de carabassa

Carquinyolis de carabassa i castanyes

