
LA CARBASSA



La carbassa és un aliment ric en betacarotè, substància que després de ser absorbida en el nostre cos es transforma en vitamina A o retinol. Aquesta és essencial per a la visió, el bon estat de la pell, els teixits i per al bon funcionament del nostre sistema de defenses. També conté vitamina C, vitamina E, folats, altres vitamines del grup B i és rica en potassi.

La carbassa és un aliment de baix valor calòric. El seu principal component és l'aigua i el seu contingut en sucres és de només el 5%. A més, la presència de greix és gairebé inapreciable. Per contra, proporciona una quantitat de fibra a tenir en compte, el que, unit a les menys de 30 calories que aporta per cada 100 grams, la converteix en una hortalissa recomanada en dietes de control de pes.

La quantitat de fibra present en la carabassa, a més d'aportar un valor saciant, fa que aquesta hortalissa resulti lleugerament laxant, és a dir, contribueix a millorar el trànsit intestinal. El betacarotè, com a substància d'acció antioxidant, igual que la vitamina E i C, neutralitza els radicals lliures. De fet, el consum freqüent de carbassa contribueix a reduir el risc de malalties cardiovasculars, degeneratives i de càncer.

Les carabasses són hortalisses riques en potassi i pobres en sodi, el que els confereix una acció diürètica que afavoreix l'eliminació de l'excés de líquids de l'organisme. Són beneficioses en cas d'hipertensió, hiperuricèmia i gota, càlculs renals i retenció de líquids.

La polpa de la carabassa, per la seva riquesa en mucíl·lags, exerceix una acció emol·lient (suavitzant) i protectora de la mucosa de l'estómac. Gràcies a aquesta propietat, el seu consum està indicat en cas d'acidesa d'estómac, dispèpsia (mala digestió), pirosi, gastritis o úlcera gastroduodenal d'evolució favorable.

CURIOSITATS

Tot i les extraordinàries propietats que ens aporta el consum de la carabassa, sembla que fins fa ben poc la tradició popular l'associava amb assumptes de fracàs o mala reputació. Amb elles existeixen nombrosos refranys com "sortir un carabassa" (no correspondre al concepte avantatjós que d'ell es tenia format) o potser el més famós que és donar carabasses (rebutjar a un pretendent amorós o també suspendre algun examen).

Una altra curiositat de les carabasses és que es feien servir com a cantimplora pels pelegrins, ja que posseïen una dura escorça, pesaven molt menys que la ceràmica i mantenien l'aigua més fresca. També amb aquesta hortalissa s'han creat des de l'antiguitat instruments musicals com maraques, sonalls, picarols o carimbos, gràcies a la caixa de ressonància que es pot construir a buidar per dins i deixar assecat l'escorça.

RECEPTA: CREMA DE CARABASSA

- CARABASSA
- CEBES
- PATATA
- LLET
- PEBRE

Peleu la carabassa, les cebes, les patates i ho poseu a bullir amb una mica de sal.
Triturar i afegir una mica de llet i pebre.