



PARLEM DE CUINA



Juan A. Fernández
Cuiner

@ WWW.CUINANT.COM
✉ parlemdecuina@hotmail.com

Us donaré carabasses

Aquestes fruites tenen una tradició de més de 10.000 anys d'història i en podem trobar de moltes varietats

Però no les de l'escola, sinó les de menjar. I és que amb una tradició d'utilització de fa més de 10.000 anys, la carabassa és cultivada a tot el món marcant les bases de moltes receptes i formant part de multitud d'elaboracions.

Cucurbita màxima

Són varies les espècies botàniques que es cultiven, però per ventura la més coneguda (i més espectacular) és la carabassa gegant (*cucurbita* màxima), que com bé indica el seu nom llatí és la més grossa de totes, havent-se recol·lectat exemplars de més de 75 kg. Apart de per cuinar, és la típica carabassa amb que s'elaboren els fanalets de Halloween. També és la que es presenta als concursos de vegetals per la seva citada presència.

En aquest grups de carabasses també trobam la Hokkaido o Potimarron, d'origen japonès, és la varietat de cucurbita màxima més petita i té una forma de pera. Aquesta s'usa molt per fer cremes i purés, però també queda deliciosa rostida al forn per la consistència de la seva polpa i la seva pell fina i suau. Aquest

tipus de carabassa és la més usada per cuinar, i totes les varietats de cucurbita màxima es poden usar per fer puré de carabassa i també pastís de carabassa, pa de pessic, etc.

Dins la família de cucurbita màxima també trobam la Pattison, fàcilment reconeixible per la seva mida petita, esclafada i perquè pot presentar colors que van des dels blancs al negres, passant per totes les tonalitats de grocs i taronges. Malgrat els seu ús més comú és la decoració també es pot menjar. Arrebossada queda molt bé.

També en trobam unes que es diuen de turbant, ja que la seva forma s'assembla a n'aquesta peça de vestir, les espagueti o allargades, que són unes carabasses molt especials. Quan es couen o es cuinen al forn la seva polpa es desfà en brins llargs que semblen espagueti. És deliciosa amb formatge i herbes aromàtiques i també amb sal, pebre i mantega.

Cucurbita ficifolia

Aquesta és la carabassa més comuna per elaborar cabell d'àngel, tant emprat en rebosteria. També se la coneix com a carabassa confitera. A diferència de la cucurbita màxima que generalment són de color taronja. Visualment pot recordar a una síndria per la seva gairebé perfecta esfericitat i els seus colors verds i ratllats, com formant un dibuix estriat.

Per dins, la polpa és de color molt clar, pràcticament blanc, amb petites pipes o llavors negres que també recorden a les de la síndria. Per a fer un bon cabell d'àngel les hem de coure al forn dins una palangana amb dos ditets d'aigua fins que siguin ben toves. Després de que siguin fredes les hem de pelar, llevar els pinyols i treure tota la polpa que posarem a coure amb sucre (60%) i els aromes que vulguem.

Però també n'hi ha que no són per menjar:

Algunes varietats no són comestibles, ja sigui per gust o per falta de polpa. Aquests exemplars només serveixen com a decoració, però són molts els que els cultiven com a hobby. Les més comunes dins aquest grup són les de peregrí amb la seva típica forma de doble 'panxa'. Aquestes, un cop seques, es poden usar com a contenidors. Mon pare en tenia moltes de penjades al parral de ca nostra, al Port. Era una visió espectacular.

Nutrició

La carabassa amb un 95% de contingut en aigua, aporta hidrats de carboni, albúmina, calci, ferro, vitamina C i vitamina B. Com a curiositat cal a dir que de les llavors de la carabassa s'extreu un oli obscur, aromàtic i apropiat per a amanides, molt apreciat a gran part d'Europa.



CUINA DE TEMPORADA:

Sopa de carabassa

INGREDIENTS

- 1.500 grams de carabassa
- 90 grams de mantega
- 1 ceba picada
- 2 tasses d'aigua o brou de pollastre
- 3 cullerades de farina
- 1 tassó de llet calenta (250 ml)
- 1 rovell d'ou
- Sal, pebre bo, nou moscada i nata líquida per a refinar la sopa

ELABORACIÓ:

- Pelau i tallau la carabassa a trossos. Apart heu de fondre 90 grams de mantega dins una cassola i daurar carabassa i la ceba (també tallada a trossos irregulars) per espai de 10 minuts.
- Un cop ben sofregida la carabassa i la ceba, afegiu-hi la farina (com si féssim una beixamel). Deixau coure aquesta pasta (roux) 1 minut i afegiu-hi el líquid tebi i deixeu-ho coure fins que la carabassa sigui tendra.
- Si voleu ho podeu deixar com si fos un estofat o bé posteriorment passar-la per un turmix i després per un colador.
- Ara amb la sopa quasi acabada, rectifiquem de gust amb la sal el pebre bo i la nou moscada. Just abans de servir la sopa afegiu-hi el rovell d'ou i la nata.
- Podeu servir-la espolvorejant per sobre un poc de nou moscada en pols i amb un raquet de nata líquida.



ESCOLA DE CUINA:

Particularitats:

- La carabassa és una fruita, no és una hortalissa, ja que prové de la flor de la planta carabassera, igual que passa amb les tomàtiques, els pebres o cogombres, que són fruits de plantes.
- Les carabasses ja eren usades a la Xina i l'Índia fa milers d'anys i fins i tot pels hebreus, fa més de 7.000 anys, ja que s'han trobat exemplars i instruments musicals elaborats amb aquest aliment, en ruïnes i tombes.
- Normalment la seva polpa és de color taronja, exceptuant les de cabell d'àngel que són blanques per dedins.
- De la carabassa també s'usen les llavors. Les podeu torrar o fregir. Com a snack són ideals.
- A la web www.cuinant.com trobareu més receptes de carabasses, com uns pastissos de carabassa japonesos, confitura de carabassa o un pastís gelat de carabassa i cafè.