



Carbassa valenciana

Cucurbita maxima



Part consumida: Fruit, flors i llavors.

Cultiu: Anual

Aquestes llavors han estat cultivades/recol·lides pel Col·lectiu Eixarcolant de forma totalment sostenible i respectuosa amb l'entorn.

La informació relativa a les condicions de cultiu i cronograma s'ha elaborat considerant que el cultiu es desenvolupa en un clima mediterrani de tendència continental.

Cronograma

Època de sembra (directa)



Època de sembra (planter)



Època de recol·lecció (fruit)



Època de recol·lecció (flor)



Sembra i cultiu

Si fem sembra directa, que és l'opció més recomanada, és obligat fer-la quan ja no glaci, ja que fins i tot una lleu glaçada mataria les nostres carbasseres. Col·locarem dues llavors per indret de plantació, i en sòls pesats (argilosos) és aconsellable cobrir les llavors amb terra vegetal per tal d'evitar que l'encrostament superficial impedeixi la germinació. En cas de fer planter, el protegiem de les glaçades i utilitzarem safates d'alvèol gran o testos.

Profunditat

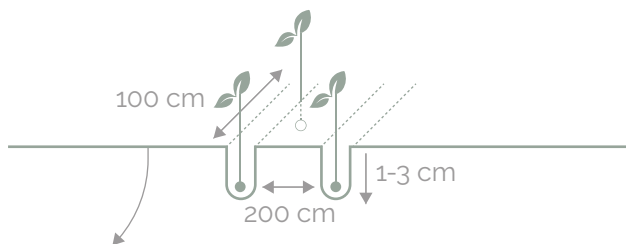
Entre 1 - 3 cm.

Marc de plantació

100 cm entre indrets de plantació (2 llavors per indret de plantació), i 200 cm entre files.

Alçada

Les tiges s'estenen per damunt del sòl, arrelant-hi a mesura que creixen, però també tenen capacitat d'enfilarse per sobre de la vegetació o d'altres estructures, gràcies als potents circells. Per això no és estrany veure carbasses penjades d'un arbre o d'una tanca.



Sòl

Prefereix els sòls lleugers i frescos, tot i que també s'adapta bé als sòls argilosos, més pesats. Necessita sòls rics en matèria orgànica, ja que nutricionalment és molt exigent, i sinó la producció serà escassa. Aconsellem adobar bé amb fem compostat.

Sistema de creixement i maneig

Les tiges són reptants i, alhora, enfladisses. Aquest creixement horitzontal fa que necessiti molt d'espai, ja que les tiges poden arribar a fer 8 metres, passant unes per sobre les altres i enfilant-se sobre altres plantes o superfícies. Si la reguem a manta facilitarem que les tiges, en contacte amb el sòl, vagin arrelant. En cas que només es regui el punt de plantació, cal marcar-lo per saber on s'ha de regar. Es desaconsella el reg en aspersió ja que propicia l'aparició de malalties fúngiques.

Exposició

Sol en ambients frescos, semiombra en ambients secs o càlids.

Nutrients



Aigua



Eixarcolant



llavors

Recol·lecció

Si volem collir carbasses i que es guardin bé, cal collir-les cap al migdia, quan estiguin seques, i sobretot és important que siguin ben madures. Ens n'adonarem perquè el peduncle que uneix la carbassa i la planta ha de ser sec, i cal evitar trencar-lo. També veurem que el color gris pren, en general, una tonalitat ataronjada, tot i que molt variable en funció de l'individu. S'ha de fer la collita abans de les primeres glaçades. Per tal de conservar-les, cal guardar-les en un lloc sec i fresc, però que no baixi dels 13 °C.

Consum

Pot cuinar-se de múltiples maneres, però per la seva consistència ferma i textura de patata, és especialment indicada per fer-la estofada, en coques i cocs, fregida, en xips, o cuita al forn com un moniato. És senzillament espectacular. Les llavors d'aquesta varietat són molt bones torrades, però caldrà pelar-les abans de consumir-les.

Perfil sensorial

És una varietat de pell dura i de carn ferma, que sobretot es caracteritza perquè no es desfà durant la cocció i perquè la seva textura recorda totalment a la patata. El gust és dolç, molt agradable. La flor, de color groc ataronjat, és gran i carnosa, però delicada.

Composició nutricional

No es disposa de dades d'aquesta varietat en concret, però prenent com a referència les dades generals disponibles per a carbasses similars, es pot dir que conté una quantitat d'aigua situada al voltant del 80%, inferior a d'altres varietats. És rica en carbohidrats i fibra. Presenta propietats antioxidants gràcies a l'elevada concentració de carotenoides (principalment zeaxantina, luteïna i β-carotè) i vitamina C. També conté vitamines del grup B, especialment l'àcid fòlic, i vitamina E. Pel que fa als minerals, en destaquen el calci, el sodi i el potassi.

**CARBASSA
VALENCIANA**

**CARBASSA
VALENCIANA**

**CARBASSA
VALENCIANA**