

CARBASSA RABEQUET  
DE SANTTPEDOR  
CARBASSA RABEQUET  
DE SANTTPEDOR  
CARBASSA RABEQUET  
DE SANTTPEDOR  
CARBASSA RABEQUET  
DE SANTTPEDOR  
CARBASSA RABEQUET  
DE SANTTPEDOR

Collectiu **Eixarcolant**

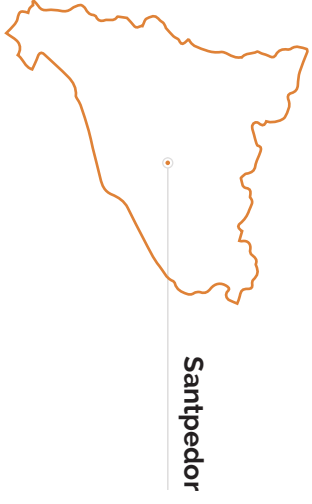
El Collectiu Eixarcolant treballa per la recuperació i divulgació dels coneixements i usos de les espècies silvestres comestibles i les varietats agrícoles tradicionals, per tal que esdevinguin una eina que permeti **desenvolupar un model de producció, distribució i consum d'aliments més sostenible i accessible a tothom**, basat en la proximitat i en la qualitat, que dignifiqui la feina d'agricultores i agricultors i que permeti mantenir la diversitat dels paisatges que ens envolten.

Realitza projectes de recerca, formació, divulgació, dinamització territorial i assessorament, sempre desenvolupats amb el màxim rigor i metodologia científica. **Totes les seves actuacions es desenvolupen en el marc de l'economia social i solidària, i sense afany de lucre.**

[www.eixarcolant.cat](http://www.eixarcolant.cat)

RECUPERANT  
EL PASSAT,  
TRANSFORMANT  
EL FUTUR!

Aquesta varietat ha estat conservada fins a dia d'avui gràcies a la Francisca Serra, de Santpedor.



Santpedor



1,4 x 0,9 cm, forma ovalada i aplanada amb un gruix de 2 mm.



15 - 30 °C



4 - 7 dies



85%

## Germinació

La germinació és fàcil i ràpida, sempre que la temperatura del sol sigui superior als 15 °C, ja que en aproximadament una setmana veuren com n'emergeixen els cotlledons (primeres fulles).

## Carbassa rabequet — Cucurbita moschata

Eixarcolant llavors



Varietat de superfície llisa i coloració entre vetada i reticulada, que combina zones de color taronja pàl·lid, amb d'altres de tons més intensos. És molt allargada, de fins a 60 cm, i totalment plena. Pràcticament no presenta engruiximent a la part inferior, amb un diàmetre que es manté constant, al voltant dels 10 cm. El pes pot arribar als 3 - 4 kg, i és excel·lent per fer cremes i per consumir a la planxa. Els fruits immadurs, consumits com a carbassons, també són molt bons.

## CARBASSA RABEQUET

"Són les carabasses que hem fet sempre, posades a la crema de verdura donen un gust molt bo, i ara veig aquest jovent que també se la menja a planxa. Es guarden, com aquell qui diu, tot l'any."

Francisca Serra

Llavor de Carbassa rabequet de Santpedor  
20 U. — **Cucurbita moschata**



Es recomana conservar les llavors en un lloc fresc i sec, i protegides de la radiació solar directa.



Sembrar preferentment  
abans de: nov 2024

Desplega la pàgina per veure tota la informació sobre l'espècie  
Sembra, Cultiu, Recollecció, Cronograma, Recomanacions de consum,  
Perfil sensorial, i Composició nutricional entre d'altres.

## 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 carbasses. Collocarem 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'encrostatament superficial impedeixi la germinació. En cas de fer planter, el protegirrem de les glaçades i utilitzarem safates d'alvéol gran o testos.

### Profunditat

Entre 1 - 3 cm.

### Marc de plantació

100 cm entre forats (2 individus per forat), i 200 cm entre files.

## Carbassa rabequet de Santpedor

— *Cucurbita moschata*

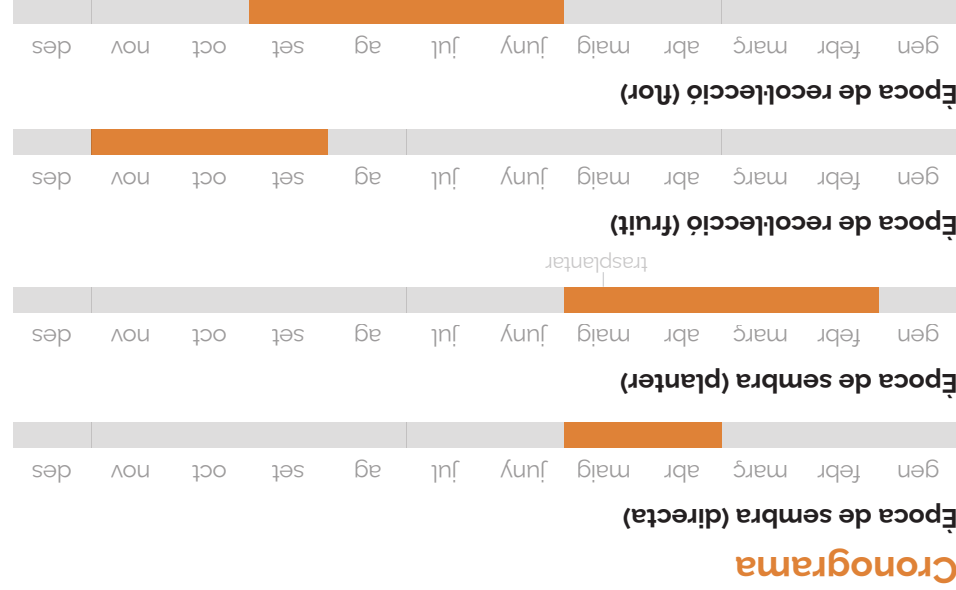


**Part consumida:** Fruit, flors i llavors.

**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.*



## 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 ja no presentin zones de color verd, senyal que seran ben madures. El peduncle que uneix la carbassa i la planta ha de ser sec, i cal evitar trencar-lo. Les que presentin taques d'algun fong o clivelles les deixarem a part per consumir-les poc després d'haver-les collit. Cal fer la collita abans de les primeres glaçades, i les que encara no siguin madures es poden consumir com a carbassons. 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 és especialment indicada per afegir a les cremes, coure com a verdura o fer a la planxa, sobretot si es cull quan encara és una mica verda. Se'n pot fer croquetes de carbassa i ortiga, o puré de patata i carbassa, i també receptes dolces com galetes o pastissos. Es pot consumir crua, ratllada en una amanida. Les flors són boníssimes en tempura i les llavors torrades amb pela us sorprendran.

### Perfil sensorial

Varietat de pell fina, fàcil de pelar, i molt indicada per fer a la planxa. La textura és relativament tova, i es desfà quan es guisa. El gust és suau i agradable, moderadament dolç, però no extremadament dominant. Els fruits immadurs es poden collir com a carbassons, i són realment boníssims.

### Composició nutricional

No es disposa de dades de la composició nutricional d'aquesta varietat en concret, però prenent com a referència les dades generals disponibles per carbasses de morfologies similars es pot dir que conté una gran quantitat d'aigua (85 % - 95 %) i que és rica en carbohidrats i fibra (proporciona sensació de sacietat amb una escassa contribució calòrica i afavoreix la regulació del trànsit intestinal). 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 àcid fòlic, i vitamines E. Pel que fa als minerals, en destaca el calci, el sodi i el potassi.

**CARBASSA RABEQUET  
DE SANTPEDOR**  
**CARBASSA RABEQUET  
DE SANTPEDOR**

### Nutrients



### Aigua



**Eixarcolant** llavors