

# EL CARABASSÓ, VITAMINES LLEUGERES

En aquesta època, les nostres plantacions comencen a estar a plena producció i rendiment, i per això és el moment d'aprofitar i gaudir d'una hortalissa lleugera, versàtil en la cuina i plena de propietats que també es cultiva a Eivissa: el carabassó.

**É**

s una hortalissa de molt baix contingut calòric, inferior a 20 kcal/100 g, i d'efecte saciant.

Està recomanat en les dietes per aprimar. No obstant això, el seu principal valor resideix en l'aportació en vitamines, especialment folats i vitamina C, i en minerals, principalment potassi i magnesi. A més, conté molts de fitonutrients importants dins de la família dels carotens com la luteïna i la zeaxantina, que ajuden a millorar la nostra visió segons la Societat Espanyola d'Oftalmologia. Pel seu contingut en mucil·lats té un efecte suavitzant sobre el sistema digestiu, per la qual cosa es recomana en casos de dispèpsia i gastritis. Per poder obtenir tots els seus beneficis, és preferible no pelar-ho i consumir-lo o bé cru o bé cuit al vapor. També és preferible que sigui fresc i no conservar-ho més de cinc dies dins la nevera.

El carabassó va ser portat d'Amèrica i ha estat tant el seu èxit que s'ha introduït en els nostres hàbits alimentaris diaris. Comença la seua temporada a la primavera i s'allarga fins al final d'estiu i a Eivissa és el quart cultiu hortícola en importància; la xindria i el meló pertanyen a la mateixa família botànica: les cucurbitàcies.

En la cuina tradicional eivissenca no entra com a ingredient, perquè la seua introducció a l'illa és relativament recent. A pesar d'això, actualment és una de les verdures d'estiu més consumides gràcies a la seua versatilitat a la cuina: simplement a la graella, o com a ingredient per elaborar brous, sopes, cremes o purés... També en samfaines, sofregits, a tires en pastes o a daus juntament amb patates o arrebossat i fregit en oli...

**Trobareu carabassons a les vostres botigues i entre els productors d'Eivissa, tant ecològics com convencionals.**



**AIXÒ**

**ÉS**

**ÉS D'EIVISSA!**

**CONSUMEIX 100%  
PRODUCTES D'EIVISSA**

*Hi guanyam tots!*



**Consell  
d'Eivissa**