



EVITEM EL
MALBARATAMENT ALIMENTARI

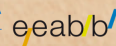
CARBASSA



NOVEMBRE 2021



Càtedra UPC-Mercabarna
per la Lluita contra el Malbaratament Alimentari



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA
BARCELONATECH

Biblioteca del Campus del Baix Llobregat

Càtedra UPC-Mercabarna



Arran de creació de la **Càtedra UPC-Mercabarna** pel malbaratament alimentari, la **Biblioteca del Campus del Baix Llobregat** col·labora mensualment en la sensibilització d'aquest tema a través de la difusió d'informació sobre un aliment de temporada.

Per evitar el malbaratament i gaudir la cuina d'aprofitament, t'oferim nous consells i receptes de la Montse Vallory, xef graduada al **Natural Gourmet Institute**, Nova York.

Finalment hi trobaràs la **informació disponible a la UPC** sobre malbaratament alimentari (producció científica i acadèmica).

Programa d'activitats de l'EEABB per al 50è aniversari de la UPC



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA
BARCELONATECH

Biblioteca del Campus del Baix Llobregat

Càtedra UPC-Mercabarna
per la Lluita contra el Malbaratament Alimentari



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA
BARCELONATECH

Escola d'Enginyeria Agroalimentària
i de Biosistemes de Barcelona

eeabb



mercabarna

eeabb



Objectiu de Desenvolupament Sostenible:
Reduir a la meitat el malbaratament per càpita l'any 2030



“La reducció del malbaratament
és una lluita
que hem de fer junts”



(Text recuperat del vídeo referenciat, a partir del minut 24 segon 16)

Info Agrotech. (2 de març 2021). Reportatge #ResAPerdre. Amb el Malbaratament Alimentari no tenim #ResAPerdre [Vídeo]. Disponible a <https://youtu.be/aPnihgAwxs>

Per impulsar projectes o activitats contra el malbaratament alimentari contacta amb: info.agrotech@upc.edu

Amb les carbasses, #ResAPerdre!

La **carbassa** és molt rica en vitamines antioxidants com ara els carotenoides, la vitamina C i la vitamina E.

És remarcable la gran quantitat de betacarotè que aporta, antioxidant liposoluble necessari per mantenir la integritat de la pell i mucoses, així com per la vista.

Coure la carbassa amb oli d'oliva verge extra i combinar-la amb aliments rics en greixos de qualitat incrementa la biodisponibilitat dels carotenoides.

També és una bona font de compostos flavonoides, vitamines del grup B, minerals i fibra.

El dolç natural de la carbassa és una bona estratègia per paliar el desig de menjar dolços i regula el sucre en sang.



La carbassa és indispensable al rebost saludable, es conserva bé sense refrigerar i és l'aliment ideal per no quedar-se mai sense hortalissa fresca. Amb una ceba i un tall de carbassa + proteïna pots crear un bon plat.

Sempre que puguis, tria-la ECO i aprofita la pell: més nutrients i menys feina.

Si la carbassa no és ecològica, pots pelar-la:

- amb pelador o ganivet
- escaldant-la 3-5' en aigua bullent

Les llavors de carbassa són molt riques en zinc, magnesi i vitamina E. Es recomanen per protegir el cor i la pròstata. Menjades crues ajuden a combatre els cucs intestinals.

Sempre que puguis, tria cultiu ecològic local



Receptes



Crema de
carbassa
al gíngebre



Carbassa
rostida amb
formatge de cabra



Carbassa
farcida de
verduretes



Crema de carbassa al gingebre



Foto: Pau Esculies - Cuina: Montse Vallory

Ingredients (per a 4 persones)

- 3 cebes mitjanes a mitges llunes
- 3 pastanagues a rodanxes
- 2 vasos de carbassa a daus
- Oli d'oliva verge extra, sal marina i pebre negre
- 1 cullerada de suc de gingebre (ratllat i espremut)

Procediment

1. Salteu les cebes amb un raig d'oli, un d'aigua i un polsim de sal marina, fins que es comencin a estovar. Afegiu-hi $\frac{1}{2}$ vas d'aigua i coeu-ho tapat durant 10 minuts.
2. Incorporeu-hi la resta de verdures, dos pessics de sal i aigua, just que cobreixi. Tapeu-ho i coeu-ho a foc mitjà durant 10 minuts.
3. Incorporeu-hi el suc de gingebre i tritureu-ho afegint-hi aigua o llet de civada, segons la consistència que es vulgui.

Per extreure el suc del **gingebre**, ratlleu-lo amb un ratllador de pas fi i espremeu-ho sobre la crema, un cop fora del foc.

El gingebre és una de les poques espècies amb efecte calorífic i prepara el cos per a l'arribada del fred, alhora que ajuda a tenir bones digestions.



Carbassa rostida amb formatge de cabra

Ingredients (per a 4 persones)

- 4 llesques de carbassa
- 4 talls de formatge de cabra semicurat eco
- 2 cullerades de llavors de carbassa torrades
- Fulla d'alfàbrega fresca
- Oli d'oliva verge extra, sal marina i pebre negre

Procediment

1. Talleu la carbassa a llesques de 2-3 cm de gruix, pinzelleu-la amb oli, salpebreu i enrossiu-la pels dos costats en una paella o planxa.
2. Un cop fora del foc, esmicoleu el formatge per sobre la carbassa i guarniu-ho amb llavors i alfàbrega.

Coure la carbassa amb oli d'oliva verge extra i combinar-la amb aliments rics en greixos com el formatge de cabra incrementa la biodisponibilitat de la gran quantitat de carotenoides que conté.

Torreu lleugerament les llavors de carbassa en sec en una paella sense oli, amb moviment constant. Vegeu l'article "[Torrar llavors de sèsam al punt](#)" per a més consideracions sobre com torrar llavors.



Foto: Pau Esculies - Cuina: Montse Vallory



Carbassa farcida de verduretes

Ingredients (per a 4 persones)

- ¼ de col verda tallada a tiretes
- 2 porros tallats per la meitat i a rodanxes fines
- 4 tomacons assecats al sol, tallats a tiretes
- 1 grapat de camagroc frescos, nets de fulles i terra
- 1 carbassa petita
- 1 grapat de llavors de carbassa torrades
- 5 cm d'arrel de gingebre fresca, ratllada i espremuda
- Oli d'oliva verge extra i sal marina fina

Procediment

1. Renteu la carbassa, talleu-la per la meitat i coeu-la al vapor, cap per avall, 5' o fins que comenci a estar tova. Salpebreu-la per dins i unteu-la amb oli.
2. Salteu els camagroc 2' en una paella, amb oli i sal. Reserveu. A la mateixa paella, salteu 3' el porro, la col i els tomacons amb un raig oli. Salpebreu i barregeu-ho amb els camagroc i el gingebre.
3. Farciu la carbassa amb el saltat i guarniu-la amb llavors.

El saltat és una tècnica de cocció ràpida, amb moviment constant i foc fort, per coure en pocs minuts les verdures tallades fines.



Foto: Pau Esculies - Cuina: Montse Vallory



Cerques sobre malbaratament alimentari



Producció
científica UPC



Treballs
de fi d'estudi



Producció
científica externa



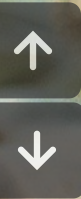
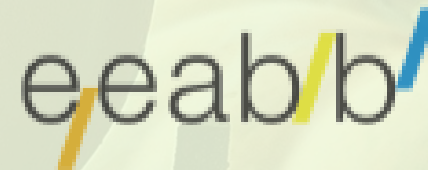
UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA
BARCELONATECH

Biblioteca del Campus del Baix Llobregat

Càtedra UPC-Mercabarna
per la Lluita contra el Malbaratament Alimentari



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA
BARCELONATECH
Escola d'Enginyeria Agroalimentària
i de Biosistemes de Barcelona



Recorda...

reduueix l'impacte mediambiental del teu consum – reduueix la petjada



**menys aigua de reg
menys gasos emesos**



**compra la
quantitat que
necessites**



**aprofita totes les
parts comestibles
dels vegetals**



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA
BARCELONATECH
Biblioteca del Campus del Baix Llobregat



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE CATALUNYA
BARCELONATECH
Escola d'Enginyeria Agrària i de Biosistemes de Barcelona

eeab/b



mercabarna

eeab/b

