

EVITEM EL
MALBARATAMENT ALIMENTARI



CARBASSÓ

SETEMBRE 2022



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).



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

eeab/b

mercabarna

eeab/b



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 el carbassó #ResAPerdre!

El carbassó conté quantitats significatives de vitamina C, flavonoides, àcid fòlic i minerals com el potassi, el ferro o el zinc.

És de digestió fàcil i presenta propietats diürètiques, gràcies a ser ric en potassi i pobre en sodi. Per això convé en cas d'hipertensió, gota, càlculs renals o retenció de líquids.

La Montse Reus ho resumeix així a **El Rebot** "És una hortalissa molt saludable sempre que la consumim de temporada (estiu i tardor), madurada al sol i ecològica. Conté moltes vitamines i antioxidants que són beneficiosos per a la vista, la pell i els cabells i per mantenir-nos joves."



És l'hortalissa idònia per a una cuina ràpida i fàcil.

Es menja tant cru com cuit: saltat, al vapor, a la planxa, al forn, guisat, farcit, en truita, com a crema, ratllat i en forma d'espaguetis...

Cal tenir en compte que conté molta aigua i mentre refreda, continua coent-se. Per això, retira'l del foc quan ja estigui al dente.

Si el tries ECO, no el pelis: la pell conté molta clorofilla.

Per preservar el verd viu de la pell, cou-lo poca estona.

Sempre que puguis, tria cultiu ecològic local



Receptes



Carbassó farcit
d'aprofitament



Crema
de carbassó



Carbassó farcit d'aprofitament

Ingredients (per a 4 persones)

- 4 carbassons d'uns 20 cm
- Farcit d'aprofitament*

Procediment

1. Partiu els carbassons per la meitat al llarg, saleu-los i coeu-los al vapor amb la part del tall cap avall. Han de quedar al dente, no gaire tous, de 5 a 7 minuts, a tot estirar.
2. Passeu-los a un plat pla, la part del tall cap amunt. Traieu-ne la polpa amb una cullereta.
3. Ompliu-los amb el farcit d'aprofitament que hagueu preparat, com es veu a la foto.

***Farcit d'aprofitament:** qualsevol resta de cereal, verdures crues o cuites, proteïna animal o vegetal, tot trinxat, ben combinat, ben amanit i condimentat amb herbes aromàtiques, espècies, fruits secs i llavors torrades, etc.

El carbassó conté molta aigua i continua coent-se un cop fora del foc. Cal treure'l de l'olla de vapor quan encara és una mica cru, al dente, per poder-lo buidar sense que es trenqui i aguantí bé el farcit.

Afegiu la polpa extreta del carbassó a qualsevol crema de verdures o incorporeu-la al mateix farcit.

Foto: Pau Esculies
Cuina: Montse Vallory



Crema de carbassó

Ingredients (per a 4 persones)

- 4 carbassons mitjans, a rodanxes
- 2 porros, a rodanxes
- ½ culleradeta d'alfàbrega seca o fulla fresca
- Oli d'oliva verge extra, sal marina fina i pebre negre
- Julivert fresc picat

Procediment

1. Salteu els porros amb un raig d'oli, un raig d'aigua i un pessic de sal durant 2-3 minuts.
2. Incorporeu-hi el carbassó, 2 pessics de sal i coeu-ho a foc suau uns 5 minuts o fins que el carbassó comenci a estar cuit "al dente", però sense que perdi el color verd viu.
3. Tritureu-ho, rectificant la consistència amb aigua o llet vegetal, fins que obtingueu una crema suau. Guarniu-la amb un rajolí d'oli i julivert picat.

Admet moltes variants. Enriquiu-la amb crema de sèsam o d'ametlla, formatge de cabra, alga wakame de Galícia, etc.



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

eeab/b



eeab/b



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

