

CARBASSÓ

Cucurbita oblonga (Ser.) Link

[1829, Handb.,1: 643]

[= *Cucurbita pepo* var. *cylindrica*]



NOMS POPULARS

Àrab:	kusa / كوسة	Georgià:	ყაბაყი / q'abaq'i
Armeni:	ցուկկիկի / ts'ukkini	Grec:	κολοκύθι / kokokýthi
Castellà:	calabacín	Hebreu:	קישוא / kisoa
Català:	carbassó	Hindi:	turee
Eslovac:	cuketa	Holandès:	courgette
Eslovè:	bučke	Hongarès:	cukkini
Estoni:	suvikõrvits	Islandès:	kúrbít
Euskera:	kalabazin	Italià:	zucchini
Finlandès:	kesäkurpitsa	Japonès:	ズッキーニ / zukkīni
Francès:	courgette	Letó:	cukini
Gallec:	cabaciño	Lituà:	cukinijos

Nepalès: झुङ्कीनी / Jucīnī
Noruec: Squash
Pastun: زچینی / zukini
Persa: کدو سبز / kdosbz
Polonès: cukinia
Portuguès: abobrinha
Rus: цуккини
Serbi: тиквице

Tailandès: บวบ / Bwb
Turc: kabak
Ucraïnès: цукіні
Urdu: زچینی
Vietnamita: quả bí
Xec: cuketa
Xinès: 夏南瓜 / xià nánguā

DESCRIPCIÓ BOTÀNICA

Vegi's «carabassera». A part la forma, que pot variar una mica, a més del fruits comuns que són verds, n'hi ha de grocs i de blancs. La planta no sol fer estolons o tiges reptants de més d'1 m. Més aviat fa tiges curtes reptants i d'elles ixen forma de radis en direccions diverses els pecíols (buits) de les fulles.

HÀBITAT I DISTRIBUCIÓ GEOGRÀFICA

És una varietat de carabassa cultivada a bona part del món. A Catalunya destaquen els cultiu de La Pobla de Lillet. Vol força calor, molta aigua i bona terra.

VIRTUTS MEDICINALS

- antiinflamatori
- antioxidant
- digestiu
- diürètica
- immunoestimulant
- millora el tiroides
- prebiòtic
- preventiu de càncers (pulmó, mama, còlon, recte, estómac, boca, laringe, faringe, esòfag)
- protector de l'embaràs
- protector de la musculatura
- protector de la vista
- protector de les articulacions
- protector de les mucoses
- protector de les suprarenals
- protector del cor
- protector dels ossos
- protector intestinal
- protector pancreàtic
- refrescant
- rejuvenidor
- remineralitzant
- sedant

USOS MEDICINALS

- anèmia
- càlculs renals
- colesterol alt
- diabetis
- disúria
- èczema
- edemes
- gastroenteritis
- gota
- hipertensió
- hipoglucèmia
- incontinença urinària
- mareig matutí per embaràs
- obesitat
- restrenyiment
- síndrome premenstrual

POSSIBLE TOXICITAT

Les cucurbitacines són amargants i poden provocar mal d'estómac i diarrea. Algunes persones són al·lèrgiques al pol·len de la planta.

USOS CULINARIS

(Sempre és millor amb la pell)

- Carbassó farcit de cuscús al curri / o de carn picada
- Crema de carbassó amb porros, patata i formatgets
- Truita de carbassó

PRINCIPIS ACTIUS

Composició per 125 grams

Energia: 21 Kcal

- Calci 21 mg
- carbohidrats 4 g
- Ferro 0.5 mg
- fibra 1.2 g
- Grasses 0.4 g
- luteïna
- Manganès 0.32 mg
- Potassi 340 mg
- proteïna 1.5 g
- Sodi 10 mg
- sucres 3 g
- vitamina B6 0.25 mg
- vitamina C 22 mg
- vitamina K 5.3 micrograms