

**SALVADOR GIL**



**ALIMENT DE PROXIMITAT: CARABASSA**

Més del 90 % de la carabassa és aigua, per la qual cosa aquesta hortalissa és molt baixa en calories. Segons la varietat que s'estudii i la terra de cultiu en què es produeixi, els valors nutricionals varien. La seva aportació en proteïnes és reduït i com més dolça sigui la carabassa, més rica serà en carbohidrats. És un aliment ric en fibra, molt adequat per controlar el pes. Conté nutrients i antioxidants, composts que retarden l'oxidació de les cèl·lules que provoca l'acció dels radicals lliures. És rica en beta-carotens, que li proporcionen la coloració i es consideren anticancerígens. La carabassa també és rica en vitamina C i conté vitamines del grup B, E i àcid fòlic. Destaca la quantitat que aporta de calci, magnesi, manganès i potassi. És un aliment adequat per tot tipus de dietes; millora la salut del cor i de la vista, prevé el càncer, és antiinflamatòria, diürètica, prevé l'estrenyiment i afavoreix la dieta de les persones diabètiques. Un dels seus grans tresors alimentaris són les llavors, que milloren la visió de nit, combaten les arrugues i enforteixen el cor.

## 32 Fava parada

### ELABORACIÓ:

Posam las faves en remull 12 hores abans. Les aclarim amb aigua corrent, les colam i les posam a una olla amb 2 litres d'aigua i les deixam bullir durant mitja hora a foc moderat. Passat aquest temps, hi afegim les mongetes tendres netes i tallades en trossos regulars, la col i la pastanaga en trossos petits i ho deixam coure mitja hora més. Eliminam l'espuma que es generi durant la cocció. Mentrestant, a una paella, feim un sofregit amb la ceba, els alls tallats prims, les fulles de llorer, una mica de sal i la tomàtiga ratllada. Ho deixam confitar. Afegim a l'olla les faves, la carabassa i la patata tallada en dauets juntament amb el manat de bledes en trossos no gaire grossos i una mica de sal i ho deixam coure 15 minuts. Afegim el sofregit juntament amb l'herba-sana picada i el botifarró tallat en 4 trossos, ho mesclam bé i ho deixam coure 5 minuts més a foc suau.

### SUGGERIMENTS:

L'aigua de les illes és molt dura, per la qual cosa la cocció de les faves s'ha de fer amb aigua mineral embotellada, per tal que s'ablaneixin. Una manera d'avançar-ne l'elaboració és usar una olla de pressió, ho afegim tot a la vegada, excepte el sofregit final. Una altra opció és adquirir en el mercat les faves ja cuites, estalviam el remull i acurçam així el temps de cocció.

Una variant tradicional de la recepta duu ossos salats de porc, que es posen en remull la nit anterior i que una vegada colats, s'agreguen a l'olla juntament amb el sofregit. En aquest cas, no és necessari afegir-hi sal durant la preparació. Aquesta preparació admet tot

### INGREDIENTS

per a 4 persones

- 250 grams de faves seques
- 200 grams de mongetes tendres
- 300 grams de carabassa
- ½ col mitjana
- 1 pastanaga
- 1 patata grossa
- 1 manat de bledes
- 1 ceba mitjana
- 1 cabeça d'all
- 6 tomàtiques de ramellet (de penjar)
- 2 fulles de llorer
- 1 botifarró
- Herba-sana
- Oli d'oliva



tipus de verdura de temporada. Si en sobra, es pot guardar a la gelera i consumir durant els 2 o 3 dies següents.