

Aquesta tardor del 2006 ha destacat per la seva suavitat de temperatures i la poca pluja que ens ha deixat.

Hem estat bàsicament netejant llavor i ordenant tota la informació generada aquest estiu. A continuació us anomenem les diverses activitats dutes a terme per Esporus, Centre de Conservació de la Biodiversitat Cultivada de l'associació L'Era, espai de recursos agroecològics.

- **Selecció i neteja del material produït:** neteja i envasat de les llavors correctament per a la seva futura utilització, de llavors de tomàquet (pare Benet, de Síria, de la Rosa, esquena verd, bombilla, bombeta, rosa, francès, esquena verd, 3 cantos, mallorquí), albergínia (llarga, blanca, llistada, de metro), pebrot (de la república, rodó i peronet), enciam (roma, escaroler, maravilla, maimó, de cava, carxofet, 3 ulls, fulla de roure, , carbassa, síndria de Cabrianes, meló blanc de Menorca, blat de moro vermell de crispetes, mongetes (genoll de crist, de metro, del veremar, facciosa, confit, terrera tipus ganxet, del 29, carolina, rapat..), carbassa (petita i del vi), alquequengi, flors (cresta de gallo i calèndula),
- **Caracterització:** de tomàquet (pare Benet, de Síria, de la Rosa, esquena verd, bombilla, bombeta, rosa, francès, esquena verd, 3 cantos, mallorquí), albergínia (llarga, blanca, llistada, de metro), pebrot (de la república, rodó i peronet), síndria de Cabrianes, meló blanc de Menorca, blat de moro vermell de crispetes i carbassa (petita i del vi).
- **Participació amb escoles de primària de Badalona:** Coordinat des de l'Escola Natura s'han animat a participar amb ESPORUS cultivant 12

varietats d'enciam en horts escolars portats per alumnes de primària com una activitat més dins el currículum escolar. També s'ha realitzat un taller de formació pels professors responsables d'aquests horts.

- **Participació de la denúncia de contaminació transgènica:** el Ministeri d'Agricultura aprova 11 noves varietats de blat de moro transgènic i el Govern central, com les diferents administracions regionals, segueixen tolerant, i inclús afavorint la presència de transgènics a l'estat. Greenpeace va fer una campanya de denúncia del 25 de setembre al 8 d'octubre amb l'objectiu d'investigar i denunciar aquesta situació passant per Catalunya, Aragó i Castilla - La Mancha. Una de les activitats divulgatives d'aquesta caravana era realitzar l'anàlisi qualitatiu de detecció de transgènics en diferents cultius transgènics, amb risc d'haver estat contaminats i 5 varietats locals, tradicionals o antigues de blat de moro cedides per ESPORUS. Segons Juanfe Carrasco¹ les varietats d'ESPORUS no han presentat contaminació transgènica, i ha valorat molt positivament la presentar de forma real una alternativa als transgènics.



25/09/06 - Roda de premsa a Manresa amb ESPORUS i el grup de consum Rostoll Verd



28/09/06 - Identificació d'un camp de blat de moro transgènic de Pioneer a Algerri/Lleida

- **Difusió**
 - ✓ 8a Jornada de Portes Obertes (veure “L’apunt de la darrera jornada)
 - ✓ Seguiment de la campanya “Col·labora amb la Biodiversitat Cultivada”. Actualment comptem amb una setantena de socis individuals i amb la col·laboració dels Amics del Parc de Vallparadís, la Unió de Botiguers de Súria, l’ajuntament de Manreasa i amb la delegació del govern a la Catalunya Central que

¹ responsable transgènics Greenpeace-Espanya

s'ha decidit a participar amb la nostra tasca de valoració agronòmica i organolèptica.

✓ Manteniment de la web del Centre (www.esporus.org), on podreu veure noves fotos i nous documents i articles relacionats amb la biodiversitat cultivada.

✓ Xerrades en diferents cursos, fires i esdeveniments relacionats amb la biodiversitat o la producció agrària ecològica: participació de la 7a Fira estatal de la Red de Semillas: “resembrando e intercambiando” a Bullas (Murcia), Jornades de la Xarxa Agroecològica, Inauguració de la Mostra de Carbasses a la masia de Can Deu a Sabadell, participació en 3 sessions del curs de formació contínua sobre biodiversitat cultivada organitzat per l'Escola Agrària de Manresa, fira del Medi Ambient a St Cugat de Sessgarrigues, etc.

✓ S'ha participat en la formació dels alumnes de 1er curs del Cicle formatiu de grau mig de l'Escola Agrària de Manresa. Introduint-los en la importància de la biodiversitat cultivada i impartint sessions pràctiques de selecció, neteja i conservació de llavors.

✓ Subministrament de llavors a planteraires, pagesos i aficionats.

VII FIRA DE LA BIODIVERSITAT AGRÍCOLA, 2on SEMINARI EUROPEU SOBRE LLAVORS “LIBEREMOS LA DIVERSIDAD” i V JORNADES TÈNIQUES SOBRE LLAVORS I RECURSOS GENÈTICS EN L'AGRICULTURA ECOLÒGICA

El passat mes d'octubre va tenir lloc a Bullas (Murcia) la setena edició de la Fira de la Biodiversitat Agrícola de la Red de Semillas. Aquest any l'esdeveniment es feia coincidir amb el 2on Seminari sobre Llavors “Liberemos la diversidad” i les V Jornades Tècniques sobre llavors i recursos genètics en l'agricultura ecològica.

Exposar a la societat el patrimoni agrari que encara atresorem, juntament amb els projectes i iniciatives relacionades amb la recuperació i conservació de la Agrobiodiversitat, ha constituït el principal objectiu

d'aquesta VII edició de la Fira de la Biodiversitat Agrícola, que anualment organitza la Red de Semillas “Resembrando e Intercambiando”, com a trobada dels grups vinculats a l'ús i conservació sostenible dels recursos fitogenètics. I que en aquesta edició contava amb la participació d'un nombrós grup de projectes locals de la majoria de Comunitats Autònomes, que treballen i col·laboren amb la Red en l'Estat Espanyol, com és el nostre cas.

Paral·lelament a la fira, es va realitzar el 2º Seminari Europeu sobre llavors “Liberemos la diversidad”, trobada de les Redes de Semillas que actuen a nivell europeu amb l'objectiu de coordinar esforços a Europa i donar continuïtat al Seminari de 2005 a Poitiers (França). En aquest cas la participació va contar amb la presència de grups de França, Itàlia, Espanya, Alemanya, Holanda, Anglaterra, Suïssa i Portugal, juntament amb organitzacions de caràcter internacional, com GRAIN i IFOAM EU. A Bullas, es van coordinar accions basades en les conclusions del 1er Seminari Europeu, mitjançant la realització de grups de treball, en el que *Esporus* va participar, es va arribar a l'acord d'enviar “cartes obertes” a les administracions públiques en tres aspectes:

- 1- La contaminació de les varietats locals per els OGMs
- 2- La Directiva 98/95/CE
- 3- La importància dels recursos fitogenètics des de un punt de vista social i econòmic.

A més a més, es va decidir realitzar el 3er Seminari Europeu a Itàlia durant l'any 2007.

En les V Jornades Tècniques sobre “Llavors i recursos genètics en l'Agricultura Ecològica”, on es van debatre temes relacionats amb els drets de propietat de l'agrobiodiversitat, l'agricultura ecològica com a lloc privilegiat per a la recuperació i conservació dels recursos fitogenètics, normativa de llavors sobre la producció ecològica o el desenvolupament de varietats adaptades a l'agricultura ecològica, junt a la problemàtica dels organismes modificats genèticament, mitjançant la presentació de més de trenta comunicacions, de les quals dues eren presentades per *Esporus*.

L'APUNT DE LA DARRERA JORNADA

El 17 de desembre a la finca de Can Poc Oli (Manresa) es va celebrar la 8a Jornada de portes obertes d'ESPORUS, Centre de Conservació de la Biodiversitat Cultivada amb una afluència de 100 persones.

Es va inaugurar la jornada explicant les activitats que realitza l'associació l'Era i *Esporus*.

A continuació es va realitzar una tertúlia sobre el maneig de l'hort durant l'hivern amb Josep M^a Gamisans, hortolà ecològic de la zona de Vic, Sadurní Playà hortolà tradicional de Manresa i Calderí, planteraire de Navarcles. Es va destacar la importància de preparar el terreny per als cultius d'estiu, del maneig de les restes vegetals que han quedat al camp, de l'emmagatzematge, de la protecció dels cultius front el fred, dels adobats en verd, etc.



La Susanna, de vivers Filos, va explicar la col·laboració a la que hem arribat per tal que ells, amb les nostres llavors, puguin oferir planter de varietats locals.

El grup de llavors del Pallars li va ser impossible d'arribar per explicar com han recuperat una pràctica tant comú com la d'intercanviar llavors entre les cases de pagès o masos d'una zona.

Amb la participació de gairebé tots els assistents vam realitzar un tast de 8 varietats de carbassa cuinades al forn. Els tastadors/es van avaluar les varietats: *Llarga de Gironella*, *Llarga de St. Quintí de Mediona*, *la Boina* i *la Guitarra de Manresa*, *la Petita*, *la del Ravequet*, *la del Violí* i *la del Bon Gust de Vic*.

El perfil dels tastadors/es va ser el següent: un 59% van ser homes i un 41% dones, entre els que un 85,7% eren consumidors habituals de carbassa i

majoritàriament es trobaven en el grup d'edat entre 31-45 anys seguit dels de 16-30 anys. El 16,3% eren pagesos i el 24,5% tècnics.

Les varietats més conegudes pels tastadors/les són: la de *Cabell d'àngel*, *Cacahuèt*, *Potimaron* i *Ravequet*, entre d'altres.

Com a defecte que es va valorar com a menys negatiu ha estat la mida reduïda dels fruits i l'excés de dolçor, i valorat com a molt important ha estat el gust insípid i la textura de les carbasses.

El 57% dels tastadors estan disposats a contribuir en la recuperació de les varietats de la seva zona cultivant-les, buscant-les i interessant-se pels coneixements associats, promovent-ne l'ús, etc.

En quant a la valoració (color, tamany i forma) dels fruits sencers s'ha observat que les varietats millor valorades pel color han estat la *Petita* i la *Llarga de St. Quintí de Mediona*, totes dues de color taronja clar,



Carbassa Petita



Carbassa Llarga de St. Quintí de Mediona

mentre que les pitjors valorades han estat les de color grisós-marronós: *Ravequet* i *del Bon gust*.

Carbassa Ravequet



Carbassa del Bon gust

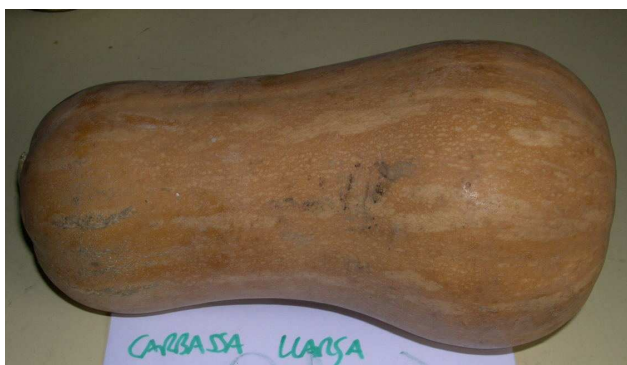
El tamany millor valorat ha estat el dels fruits de mida reduïda: *Violí*, *Bon gust* i *Petita*,



Carbassa Viloí

per contra de la més allargada i prima (*Llarga de St. Quintí de Mediona*) que ha estat la pitjor valorada. En quant a la forma la *Petita*, *Viloi* han estat les millor valorades i la de *Guitarra*, la pitjor. La varietat *Boina* ha tingut en tots els caràcters avaluats una puntuació intermitja.

En la valoració organolèptica dels fruits (sabor, olor, dolçor, textura i cremositat) s'ha observat que pel sabor les millors valorades han estat les varietats: *Petita*, *Violí* i *Boina*; i les pitjor valorades la del *Bon gust* i la *Llarga de Gironella*. Per l'olor les millor valorades han estat les mateixes que per el sabor i les pitjor: la del *Bon gust*, també mal valorada pel seu sabor, i la *Guitarra*. Per contra *Guitarra* juntament amb *Petit* i *Violí* han estat les millor valorades per la seva dolçor. La varietat del *Bon gust* ha estat amb la del *Ravequet* les pitjors valorades per la seva dolçor. Per contra aquestes dues varietats tenen la textura millor valorada, juntament amb la varietat *Guitarra*. I *Violí* i *Boina* han tingut la pitjor valoració respecte a la textura. En el caràcter cremositat la varietat del *Bon gust* destaca per damunt de la resta per ser la millor valorada, seguida de la varietat *Petita*. Com a pitjor valorades respecte a la cremositat de la seva carn han estat: *Violí*, *Boina* i *Llarga de Gironella*.



Carbassa Llarga de Gironella

Respecte a la valoració global dels caràcters organolèptics trobem que les que han agradat més han estat la *Llarga de St. Quintí de Mediona*, tot i tenir una valoració intermèdia en tots els caràcters; la *Petita*, destacant per el seu sabor, olor, dolçor i cremositat i sent també una de les millor valorades en els fruits sencers; i la *Violí*, destacant per el seu sabor, olor i dolçor i sent també una de les millor valorades en els fruits sencers. Com a pitjors valorades globalment han estat la *Llarga de Gironella* i la del *Ravequet*.

I per acabar la Jornada, unes 30 persones varem dinar tot de plats cuinats amb carbassa: sobrassada de carbassa, escudella de carbassa, truita de carbassa i ceba, flam de carbassa, entre d'altres.

Durant la jornada hi havia una exposició feta pels propis assistents, ja que molts d'ells van portar carbasses dels seus horts, pobles i mercats, fet que ens va permetre tocar i veure la gran varietat de carbasses que es cultiven encara: *de Cabell d'àngel*, *la dolça de taula*, i les que varem tastar.



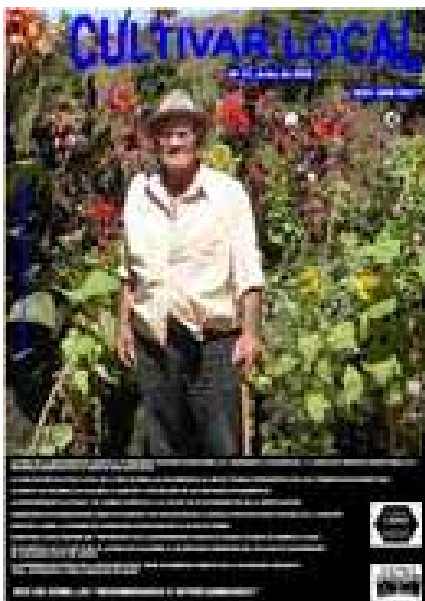
També hi havia un espai de consulta de la bibliografia que ESPORUS ha anat adquirint aquests darrers anys (llibres, butlletins, revistes especialitzades, articles, descriptors, etc..) sobre la temàtica i es podien aconseguir sobrets de llavor de diferents hortícoles de varietats locals.

LA XARXA CATALANA DE GRANERS

Els més valents després de dinar varem fer una reunió de la Xarxa Catalana de Graners on hi ha integrats moltes de les experiències que treballen per promoure l'intercanvi, l'ús i el consum de varietats locals: Grup de Llavors Orientals (V. Oriental), l'Almaixera (Tarragona), Ecollavors (Garrotxa), grup de Menorca, i Esporus.

Actualment estem treballant per tenir en un llistat les varietats que tenim entre tots i les característiques d'aquestes. També volem començar a realitzar "difusió directa" pel que necessitem caps i mans per organitzar-ho, o sigui que si us interessa la propera trobada és el 4-5 de febrer a Valls a Can Pipirimosca.

BUTLLETÍ RECOMANAT



Títol: “*Cultivar Local*” núm 13

Butlletí trimestral gratuït de la Red de Semillas “Resembrando e Intercambiando”. Dedicat en la seva totalitat als recursos fitogenètics, legislació, transgènics, etc. Tant del nostre país com de la resta del món.

Si esteu interessats en consultar aquest número o els anteriors ho podeu fer a la nostra web: www.esporus.org o bé a la web de la Red de Semillas: www.redsemillas.net www.redandaluzadesemillas.org

LA CUINA DE LA CARBASSA

RECETES SALADES

ARRÒS DE CARBASSA - *Origen Italià - Recollit per Pep Salsetes - Grup de llavors Orientals*

ARRÒS AMB CARBASSA *Rosa Binimelis- plat tradicional de Castelló*

CREMA DE CARBASSA *Recollit per Pep Salsetes - Grup de llavors Orientals*

CREMA DE CARBASSA amb gingebre i vi blanc *Eva Surribas (Barcelona)*

CREMA DE CARBASSA AMB BOLETS I REDUCCIÓ DE PORTO *Espai Natura Caixa Sabadell*

CREMA DE CARBASSA AMB BOTIFARRA NEGRA *Marta Abizanza - Planter de Gerri de la Sal*

ESCUDELLA DE CARBASSA *Marta Abizanza - del Planter de Gerri de la Sal*

SOPA DE CARBASSA I BACALLÀ AMB ALLS TENDRES *Marta Abizanza - Planter Gerri de la Sal*

TRUITA DE CARBASSA I CEBA *Balaguer*

FARINETES DE CARBASSA *Sadurní Playà - Manresa*

MONGETES AMB CANSALADA *Sadurní Playà - Manresa*

ALBORONIA *Medieval de la cuina Andalusí - Recollit per Pep Salsetes - Grup de llavors Orientals*

CARBASSA FARCIDA *Recollit per Pep Salsetes - Grup de llavors Orientals*

CASSOLA D'AUBERGINIES I/O CARABASSES *Plat medieval Recollit per Pep Salsetes*

XUTNEY DE CARBASSA *Gina Romeu- Grup de llavors del Pallars*

CARBASSES FREGIDES *Jordi Casas*

RAVIOLIS DE CARBASSA *Espai Natura Caixa Sabadell*

CREMA DE CARBASSA AMB BOLETS I REDUCCIÓ DE PORTO *Espai Natura Caixa Sabadell*

ALGUNS “TRUQUILLOS”

RECEPTES DOLCES

MERMELADA DE CARBASSA *Gina Romeu- Grup de llavors del Pallars*

MELMELADA DE CARBASSA I TARONJA *Marta Abizanza - Planter de Gerri de la Sal*

CONFITURA DE CABELL D'ÀNGEL *Grup defensa Ter*

PANEDONS DE CARBASSA - *Franja ponent - Recollit per Pep Salsetes - Grup de llavors Orientals*

CARBASSA AMB MERENGA I SORBET DE LLIMONA *Marta Abizanza - Planter de Gerri de la Sal*

PASTÍS DE CARBASSA - Tradicional d'Amèrica central *Gina Romeu- Grup de llavors del Pallars*

PASTÍS DE CARBASSA *Gina Romeu- Grup de llavors del Pallars*

FARCIT PEL PA DE PESSIC

PASTIS DE TORRELLES *Espai Natura Caixa Sabadell*

PASTISSETS de Tortosa

ARRÒS DE CARBASSA

Origen Italià - Recollit per Pep Salsetes - Grup de llavors Orientals

Les carbasses de sopa que des de l'època medieval fins ara s'han utilitzat en molts plats, darrerament ha iniciat la seva recessió davant de l'ús generalitzat de la patata. Aquest producte conreat a l'estiu però collit en la tardor i conservat durant l'hivern, de carn dolcenca i refrescant l'utilitzem tradicionalment en escudelles i en el cas d'avui us oferim una recepta de la Lombardia de “risotto con la zucca”

Per a quatre persones, pelem i trossegem mig quilo de carbassa de sopa i ho bullim en una olla en abundant brou o be aigua. Mentrestant fem un sofregit d'un gra d'all i un parell de cebes i hi afegim, en aquest sofregit, la carbassa cuita barrejant-la amb quatre cents grams d'arròs. Anem barrejant mica en mica un litre del líquid en que hem bullit la carbassa. Quan ja comença a ser l'arròs cuit espolem amb 50 grams de formatge ratllat i un pessic de mantega. En aquest moment podem acabar la cocció de l'arròs al forn.

ARRÒS AMB CARBASSA

Rosa Binimelis-plat tradicional de Castelló

carbassa tallada a daus, alls i ceba, carn (algun tall amb greix, botifarres negres), oli, tomàquets, caldo

Es fa un sofregit en una cassola de fang amb ceba, els daus de carbassa i després els alls. Sofregir la carn i afegir tomàquet ratllat. Un cop ho tens bastant fet, tires l'arròs i el fregeixes una mica. Tires el caldo i tot va al forn tal qual. Obrir 2-3 tomàquets cap per dalt. Es posa tot al forn durant 30'.

La idea és que quedi més sec que una paella, l'arròs es barreja amb el tomàquet

CREMA DE CARBASSA

Recollit per Pep Salsetes - Grup de llavors Orientals

En una olla que tapi bé posem un raig d'oli d'oliva, la carbassa tallada a trossos i ceba, també tallada a trossos. Ho salem i ho deixem, ben tapat, a foc molt lent. De tant en tant anem remenant per tal que no s'enganxi. Observarem que mica en mica va fent el seu propi suc. Deixem coure fins que tant la ceba com la carbassa sigui ben tova. En aquest punt tirem una mica de nou moscada i, si veiem que està massa espès, podem

tirar-hi aigua o bé caldo vegetal només fins a cobrir-ho. Ho posem a foc fort, que faci un bull, ho passem pel triturador fins que quedi ben desfet i cremós i ja es pot servir.

CREMA DE CARBASSA amb gingebre i vi blanc

Eva Surribas (Barcelona)

Posar a sofregir ceba picada amb un trosset de gingebre, també picat. Quan la ceba estigui rossa, afegir-hi la carbassa tallada a daus i sofregir-la un parell de minuts. Tot seguit, afegir-hi brou vegetal i salpebrar. Fer bullir fins que la carbassa sigui tova. Poc abans, tirar-hi un rajolí de vi blanc i un polsim de safrà.

Triturar-ho amb la batedora i servir-ho calent amb una cullerada de iogurt grec o bé formatge feta esmicolat i amb llesques de pa torrat a part. Bon profit.

CREMA DE CARBASSA AMB BOLETS I REDUCCIÓ DE PORTO

1 carbassa roja; 4 patates; 2 cebes; 2 porros; 1L crema de llet; 100g de Porto; 100g de xampinyons

En primer lloc posarem la ceba en una cassola amb una mica de mantega i deixarem que perdi la duresa. Tot seguit farem el mateix amb els porros i les patates. Un cop els tres productes estiguin ben tous hi incorporarem la carbassa, ho deixem coure 5-10 min. tapat; i tot seguit hi afegim la crema de llet, sal, pebre i nou moscada. Deixarem coure fins que quedi tot ben cuit. Triturarem i colarem. Rectificarem de sal i espècies.

Per fer la salsa de Porto, el posarem en una cassola i el farem bullir fins a obtenir-ne un almívar.

Per acabar posarem la crema al plat acompanyada d'una mica de salsa de Porto i d'uns bolets saltejats.

CREMA DE CARBASSA AMB BOTIFARRA NEGRA

Marta Abizanza - del Planter de Gerri de la Sal

1 ceba; 1 poma; 500g carbassa; 2 botifarres negres; 1 rovell ou; brou vegetal; nata líquida; mantega i oli d'oliva

Talleu la ceba i la carbassa a daus, ofegueu-los amb mantega i oli, i quan estigui lligat, afegiu-hi una mica de brou vegetal. Liqüeu la crema obtinguda.

Per fer l'illa de botifarra, trinxeu la poma juntament amb la botifarra sense pell. Poseu-ho a coure amb una mica de mantega.

En un plat fondo poseu-hi un motlle rodó, a dins poseu el trinxat de botifarra +poma i a sobre el rovell d'ou. Escalfeu-ho al forn

Munteu el plat, traieu el motlle i posar-ho a sobre la crema i amb l'ajuda d'una cullera, un cordó de nata.

ESCUDELLA DE CARBASSA

Marta Abizanza - del Planter de Gerri de la Sal

700g de carbassa; brou de gallina; 25g d'arròs; oli oliva; 20g d'ametlles crues sense pell; sal; sucre

Poseu a bullir el brou amb la carbassa tallada a trossos, sense pela ni granes, l'arròs i l'oli. Deixeu-ho coure i als 10 min d'estar ben cuit l'arròs i la carbassa hi afegiu les ametlles picades al morter. Poseu-ho al punt de sal, fent que resulti amb el sucre una mica dolcenc. Passeu-lo per un passapurés i ja es pot servir.

SOPA DE CARBASSA I BACALLÀ AMB ALLS TENDRES

Marta Abizanza - del Planter de Gerri de la Sal

400g de carbassa; 100g de bacallà remullat; 100g de patates; $\frac{3}{4}$ l de brou de peix; 50g de mantega; sal; 1 tall de morro de bacallà; 8 alls tendres; 1 gotet d'oli d'oliva; 50g de farina; menta fresca; llardons; 1 tomàquet

Posem a bullir la carbassa i les patates amb el brou durant 15min. Després afegim el bacallà remullat sense dessalar i la mantega. Ho deixem coure durant 2-3min més i ho triturarem.

Posem oli en una paella i afegim els alls durant 10min. A foc lent. Passem el bacallà sense la pell per la farina i el posem en una paella calenta amb oli. Afegim el tomàquet i el deixem coure. Retirem el tomàquet i el pelem. Quan el bacallà estigui ben daurat el retirem

Passem la pell del bacallà per la farina i la fregim. Tot seguit fregim els llardons a la paella que hem cuit el bacallà.

Per acabar posem la sopa en un plat i incorporem el bacallà, la pell fregida i els alls confitats, el tomàquet pelat, unes fulles de menta i un raig d'oli. Afegim els llardons.

TRUITA DE CARBASSA I CEBA

Balaguer

Ingredients i procediment : carbassa i ceba a parts iguals, oli d'oliva i sal; la cocció és la de totes les truites.

FARINETES DE CARBASSA

Sadurní Playà - Manresa

Es cou la carbassa amb aigua, ben escorreguda i amb una paella es torra la farina de blat. Retalls cansalada o pernil amb oli en una altra paella, s'aixafa la carbassa i al final de tot s'hi tira la farina. Com més rato millor. Consistència com un puré.

MONGETES AMB CANSALADA

Sadurní Playà - Manresa

Coure la carbassa a dauets que no sigui molt cuita, i les mongetes cuites apart. Es serveix al mateix plat amb una mica de cansalada.

ALBORONIA

Medieval de la cuina Andalusí - Recollit per Pep Salsetes - Grup de llavors Orientals

Per sis persones:

Tres albergínies; Mig quilo de carbassa de sopa; Un quart de quilo de pebrots verds
Mig quilo de tomàquet madur; Mig quilo de ceba; Tres codonys

Coem en oli d'oliva albergínia, ceba i codony tallat com si fos per una samfaina afegint-hi més endavant carabassa de sopa. La mateixa quantitat de cada ingredient, també modernament, els andalusos hi posen pebrot i tomàquet. Ho salem amb sal d'anxova (garum) i ho amanim amb un raig de vinagre (optatiu). Un cop evaporat el vinagre ja és a punt per menjar.

ESCUDELLA DE CARBASSA

Recollit per Pep Salsetes - Grup de llavors Orientals

Segons hem consultat a diversos receptaris, entre ells La Teca de l'Ignasi Domenech, consisteix en trossos de carbassa cuits en una substància d'ossos de pernil, ceba i porros, mongetes seques cuites, arròs i fideus

CARBASSA FARCIDA

Recollit per Pep Salsetes - Grup de llavors Orientals

El famós cuiner de la *nouvelle cuisine*, Paul Bocuse, va popularitzar la següent recepta d'origen tradicional. Agafem una carbassa de les de forma esfèrica i amb les llavors en cavitat buida. Fem un tal a la part superior de manera que ens quedi com una tapadora d'una olla. Traiem les llavors, punxem la molsa amb una forquilla i la freguem amb sal i pebre i hi dipositem al interior capes de pa torrat i formatge (a França utilitzen gruyère o emmental) Hi tirem uns quants cullerots de brou, la col·loquem en una cassola de fang, per exemple, que encaixi bé i la posem al forn a coure una hora i mitja o dues, fins que sigui tova. En el moment de servir-la podem fer la presentació com si fos una sopera ja que hem conservat la tapadora vegetal i amb un cullerot anem escudellant els plats.

Nota: Hi ha una versió semblant, que trobem en el llibre De Re Cibaria d'en Ballester de Mallorca, que també utilitza la carbassa com a sopera, que també la cou al forn, però en el seu interior hi va tots els ingredients d'una escudella (gallina, verdures, etc.) cobertes d'aigua.

CASSOLA D'AUBERGINIES I/O CARABASSES

Plat medieval. Sent Sovi, 1325- Recollit per Pep Salsetes - Grup de llavors Orientals

Bullim les aubergínies, fetes a talls, en un suc de carn. Un cop cuites les escorrem bé i les barregem amb ceba ofegada, ous, formatge ratllat, safrà, pebre, gengibre i nou moscada, les posem en una cassola prèviament emmantegada i per sobre hi tirem canyella en pols i sucre de canya. Ho coem al forn fins que quedi pres.

També s'anomenava carabasses o albergínies a la morisca. En cas d'utilitzar carabassa, també hi podem barrejar trossets de cansalada fregits

XUTNEY DE CARBASSA

Gina Romeu- Grup de llavors del Pallars

1,5 kg de carbassa tallada a daus, 7,5 g gengibre fres, 12 grans de pebre, 225 g d'escalunyes o cebes picades, 225 g de sucre moreno, 1 pebrot vermell o verd tallat a rodanxes, 225 g de poma picada (millor àcida), 225 panses sense pinyol, 900 ml vinagre de vi blanc, sal i s'hi poden afegir fruits secs (nous, ametlles,..)

Es posa la carbassa a daus i es deixa una nit coberta de sal. S'escorre i es neteja amb aigua freda, aconseguim que al coure's no es desfaci. Posem tots els ingredients a bullir a foc lent fins que quedi espès i s'empota

CARBASSES FREGIDES

Jordi Casas

Tallar la carbassa a trossos. Fregir amb oli i sense la pell de la carbassa. La carbassa no té gaire gust i es pot acompanyar amb salses o sal i menjar com si fossin patates fregides. En Pep Salsetes comenta la opció de menjar-ho amb mel.

RAVIOLIS DE CARBASSA

Espai Natura Caixa Sabadell

Per a la massa: 300 g farina, 3 ous, 1 cullerada d'oli d'oliva, 1 polsim de sal; Pel farcit: 1kg carbassa a daus, 1 cullerada de mantega, 1 polsim de sal; Per la salsa: 4 cullerades de mantega, 3 tomàquets pelats i tallats a daus, 2 tomàquets assecats al sol i tallats a juliana, 200g de formatge de cabra, 2 cullerades de fulles de farigola, formatge parmesà ratllat

Pel farcit, ficar la polpa de la carbassa en aigua bullint fins que estigui tendra, escorre-la i passar-la per un tamís. Tornar a ficar la carbassa dins l'olla i afegir la mantega. Remoure a foc lent fins que la carbassa hagi espessit. Per la massa, barrejar tots els ingredients i deixar reposar 1 hora. Estirar-la fins a obtenir làmines molt fines. Tallar-les fent quadrats. Amb una cullereta distribuir el farcit, formant raviolis, tancant-los regirant perquè la vora quedi ben agafada. Un cop fet els raviolis, bullir-los en aigua abundant, prèviament salada uns 3 minuts. Escorre'ls i saltejar-los en una paella amb la mantega i els altres ingredients de la salsa. Per servir, afegir el formatge parmesà ratllat al damunt.

Alguns truquillus

Crua o escaldada a l'amanida amb boletes petites o tallat en juliana

Carbassa amb cítrics hi va molt bé, com per exemple carbassa escalivada al forn amb una pela de taronja per acompanyar un peix a la planxa

RECEPTES DOLCES

MERMELADA DE CARBASSA

Gina Romeu- Grup de llavors del Pallars

2kg carbassa pelada, 1kg sucre, una branqueta canyella, 2 llimones ratllades (també s'hi pot afegir ratlladura de la pela d'1 taronja)
Es fa bullir tot i quan està cuit es tritura i es posa en pots

MELMELADA DE CARBASSA I TARONJA

Marta Abizanza - del Planter de Gerri de la Sal

3 carbasses mitjanes; 1kg de taronges; 1kg de sucre per cada $\frac{3}{4}$ de kg de carbassa i taronja ja neta i pelada

Polem les taronges i les carbasses, desfem les taronges a grills i tallem les carbasses a daus. Pesem la fruita per calcular el sucre que necessitem. Barregem el sucre i la fruita i la deixem reposar tota la nit

L'endemà fem coure la barreja 1,30hh. Un cop feta la posem en pots i la tapem.

CONFITURA DE CABELL D'ÀNGEL

Grup defensa Ter

Temps de realització: 3 dies

Ingredients: 1 carabassa de cabell d'àngel, Sucre, 2 canons de canyella, 2 llimones

S'agafa la carabassa i es parteix a trossos. Si costa molt amb un ganivet, es pot fer amb un martell o esclafant-la contra terra. Se'ls treu la pell i els trossos es posen en un rivell

amb aigua. Amb les mans, se'ls van traient les llavors negres i grosses i uns filaments de color groc. Es fa a talls més petits i es posa en una olla amb aigua ja calenta, a bullir. Es bull de 35 a 45 minuts fins que es torna transparent. S'escorre i es tira una altra vegada en un rivell amb aigua freda i amb les mans es va filant de manera que se li desfacin els fils en forma de cabells. Els trossos més compactes també s'han de desfer. S'aprofita per treure-li la resta de llavors que hi han quedat. Aquesta operació es repeteix dues o tres vegades, tot canviant-li l'aigua. Finalment, s'escorre però mirant que quedi ben humida, impregnada d'aigua. Es pesa i s'hi barreja la mateixa quantitat de sucre. Es posa a bullir amb la pell de les llimones tallades ben fines i un cuc de canyella. Es bull una hora poc a poc. Es treu del foc i l'endemà es torna a bullir 10 minuts. Es torna a repetir al tercer dia també durant 10 minuts. Acabat el procés es deixa refredar i es posa en pots ben nets i eixuts. Es tapen i es guarden. Si es vol conservar amb més rigor i seguretat s'esterilitzen al bany maria durant 20-30 minuts.

El cabell d'àngel és una confitura finíssima si se'n segueix al peu de la lletra l'elaboració. L'aspecte final és de color clar, transparent i espès.

PANEDONS DE CARBASSA

Franja ponent - Recollit per Pep Salsetes - Grup de llavors Orientals

Aquestes curioses postres de la franja de ponent consisteixen en estirar una massa de pa i farcir-la de talls ben prims de carbassa de sopa, prèviament ensucrats i espolsats de canyella. Tanquem el panadó deixant espais per tal de que pugui desprendre vapor i ho coem al forn fortet.

CARBASSA AMB MERENGA I SORBET DE LLIMONA

Marta Abizanza - del Planter de Gerri de la Sal

½ kg carbassa; 1l aigua; mantega; 3 clares d'ou; 125g sucre; ratlladura d'una llimona

Per fer el puré tallem 400g de carbassa a trossos petits i els bullim dins d'un recipient amb aigua i sucre fins que estiguin ben tous. Després els escorrem i triturem la carbassa per fer un puré ben fi, podem afegir una mica de líquid de la cocció, però no massa ja que ho endolciriem massa.

Tallem a quadradets petits la carbassa restant i els saltem en una paella amb una mica de mantega fins que agafi un color torradet.

Merenga de llimona: batem les clares i quan estiguin quasi muntades del tot, afegiu el sucre a poc a poc. Finalment incorporeu també la ratlladura d'una llimona.

Disposeu una mica de merenga i una mica de puré de carbassa al plat.

A sobre de la merenga disposeu-hi una mica de ratlladura de llimona. A sobre del puré de carbassa, afegiu-hi uns quants quadradets de carbassa saltejada. Finalment incorporeu el sorbet de llimona entre el merenga i el puré de carbassa.

PASTÍS DE CARBASSA- Tradicional d'amèrica central

Gina Romeu- Grup de llavors del Pallars

200 g de pasta quebrada, 400 g de carbassa, dos ous, 400 cc de llet evaporada, 130g de sucre moreno, una cullerada de canyella i un pessic de gingebre. Per decorar: nata muntada, anacards, melmelada d'alguna fruita del bosc i fulles de menta.

Estirar la pasta quebrada i folrar un motlle rodó. Fornejar la base fins que es torri, aproximadament 15 minuts a 180-200°.

Pelar la carbassa, retirar les llavors i tallar-la a mida d'una nou i col·locar-los sobre un bon tròs d'alumini, tancant bé els papers pels 4 extrems, per evitar que surti el vapor. Posar-ho al forn a 180-200° de 10-15 fins que s'infla el paper

Posar en un recipient la carbassa, els ous, la llet, el sucre morè la canyella i gíngebre. Triturar-ho. Servir la barreja sobre el motlle amb la pasta quebrada fornejada i posar-ho al forn un cop més a 180° durant 30'. desmotlleu i decoreu

PASTÍS DE CARBASSA

Gina Romeu- Grup de llavors del Pallars

un pols de sal, 450g de carbassa, dos ous, 100g de sucre moreno, 1/2 culleradeta de canyella, 1/2 culleradeta de gíngebre i ¼ de nou moscada, 1 culleradeta de mel, suc de ½ taronja i de ½ llimona, pela ratllada d' 1 taronja i d'1 llimona.

Es fa bullir la carbassa fins que quedi tova i s'aixafa i es barreja amb la resta d'ingredients i es posa al forn 45 minuts a 180-200°

FARCIT PEL PA DE PESSIC

0,5 Kg de carbassa fet puré; 250 g sucre; 2 ous; canyella; gíngebre
Barrejar-ho tot i posar-ho dins el pa de pessic

PASTIS DE TORRELLES

Espai Natura Caixa Sabadell

1 carabassa mitjana; 1 paquet de formatgets o 2 iogurts; 1 sobre de llevat; 4 ous; 2 cullerades de farina de blat de moro; 6 cullerades de sucre; mantega per untar la plata S'hi pot afegir panses, pell de llimona....

En primer lloc es bull la carabassa amb poca aigua fins que es pugui desfer amb la batedora.

Un cop bullida i passada per la batedora es van posant els ingredients i al final s'afegeix la clara batuda i es posa a la plata que ja està untada. Posar al forn ben calent com a mínim 30'. Queda una textura semblant a la d'un pudding.

PASTISSETS de Tortosa Empanada semicircular farcida de cabell d'àngel pròpia de Tortosa

Espai Natura Caixa Sabadell

Pel cabell d'àngel necessitem: 1 Kg. de carbassa neta; 3/4 de Kg. de sucre La millor manera per pelar aquesta varietat de carbasses, i perquè m'ho va dir la mare, és tirant-les en terra de cop. L'escorça o pell cau a troços i el cabell d'àngel no. Bullir bé la carbassa i el sucre a foc lent, fins que quedi el cabell d'àngel fet.

Per fer la massa: 650 g de farina; 250 gr. d'oli fregit amb una pela de llimona; 250 cc de llet; 125 cc d'anís; 125 cc. de mistela; 1 ou; un pessic de canyella

Treballar tots els ingredients fins obtenir una pasta consistent i homogènia. Estendre amb un corró la massa i tallar-la amb un motllo rodó fent les panades, farcint-les de cabell d'àngel. Coure al forn durant 30 minuts. Finalment es mullen amb mistela i s'espolsen de sucre i canyella.

AGENDA

OFERTA DE PLANTER DE VARIETATS LOCALS en PRODUCCIÓ ECOLÒGICA

Del 15 de Febrero al 16 de Junio de 2007, Zaragoza
II Curso de monitores en horticultura ecològica

27 de febrer, am Main (Frankfurt, Alemanya)
International workshop on different models to finance plant breeding

29 gener al 15 Febrer a la Universitat Autònoma de Barcelona
Genetically Modified Organisms: International Politics and Science

del 6 al 8 de gener a Navarro (Buenos Aires, Argentina)
Curso de producción de semillas orgánicas

La data de la propera Jornada de Portes Obertes d'Esporus encara està per concretar però conteu que serà entre febrer i març!!!! No hi falteu!

Trobareu més informació de tots els actes a www.esporus.org

ESPORUS és un projecte de:



Amb el suport de:

