

4 KABOCHA かぼちゃ, Japanska Pumpa

Nu för tiden ser man japanska cabocha (ofta kallad Hokkaido) både på bondemarknader och i några butiker i Stockholm. Jag planterar cabocha i kompostlåda på kolonin. Där växer cabocha väldigt bra. De håller sig tills jultid. Japanska cabocha är mycket fastare och sötare jämfört med europeiska pumpor.

Under 1500 talet tog Portugiserna cabocha till Japan. Namnet cabocha kom från Kampuchea. Cabocha och Kampuchea lät likadant, tyckte japanerna.

1500年代ポルトガル人が日本に持ってきた。かぼちゃという名はカンボジアが濁ったもの。

Cabocha innehåller mycket vitaminer och mineraler. Särskilt vitamin E finns rikligt i cabocha. Vitamin E rengör och föryngrar blodkärlen. Om man äter cabocha vid vintersolståndet så kan man undvika förkylning och stroke, säger man i Japan.

ビタミンABCDE, カロチン、リノール酸、鉄分、カルシウム、亜鉛などが豊富。ビタミンEが野菜の中ではもっとも多く含まれている。ビタミンEは血流をよくし、血管を若くする。

冬至に食べると、風邪や中風避けになる。

Helande effekt: 薬効

- Manemi, svag hälsa och leversjukdomar: Cabocha innehåller mycket järn som gör blod rikare. Ät mycket.

貧血症, 虚弱体質、肝臓病—かぼちゃは鉄分を多く含み、増血作用がある。

- Högt blodtryck, brist på modersmjölk: Fräs frön eller koka ut frön och drick vätskan.

種子をいためる, あるいは種を煎じて、その汁を飲む

- Svullnad: Koka ut ca 15 gram frö i vatten tills hälften återstår och drick 3 gånger per dag.

むくみ—15グラムの種子を半量まで煎じ、それを一日3回にして飲む。

-Beriberi: Torka rötter och skär smått och drick som té.
脚気—根を乾燥させ、お茶として飲む

-Slem: Ät stekt cabocha.
痰—果実を適当に切り、焼いて食べる。

-Insektsbett: Gnugga blad eller blommor på det kliande området.
茎か花を揉んで、患部につける。

Mat: Paj, pudding, soppa, till salad (koka och blanda med gurka och majonnäs osv.

食—パイ、プリン、スープ、煮る、焼く, サラダ (茹でて、キュウリとマヨネーズ和える)