

La carxofa, una verdura plena de propietats

17/03/2021



La carxofa és un aliment molt preuat a nivell gastronòmic i medicinal perquè posseeix diverses propietats terapèutiques. Les més conegudes són les seves propietats diürètiques, digestives i depuratives.

Aquesta verdura està recomanada en totes les dietes i edats gràcies a la seva composició. **Les carxofes són una font de nutrients**, formades majoritàriament per aigua, seguida d'hidrats de carboni, entre ells destaca la inulina. També és un aliment ric en fibra, potassi, calci, fòsfor i vitamina B1, B3, C i E. Més enllà d'aquests, destaquen altres dos components no nutritius, com són la cinarina i els esterols.

Beneficis de la carxofa

Els beneficis de la carxofa van més enllà de ser un aliment depuratiu perfecte per al fetge i la vesícula, la mateixa Fundació Espanyola del Cor recomana el seu consum perquè és considerada com un remei natural contra el colesterol i la hipertensió.

Parlem dels beneficis de la carxofa més coneguts i d'altres que potser no coneixes i fan que sigui un superaliment.

1. **Afavoreix la pèrdua de pes.** La carxofa és un aliment amb molt poques proteïnes i gràcies al seu alt contingut en aigua les seves calories es redueixen al mínim, per la qual cosa és un dels millors vegetals en les dietes d'aprimament. A més, posseeix propietats diürètiques i depuratives, que ajuden a eliminar edemes i la retenció de líquids i toxines. També és molt rica en fibra, que proporciona una sensació de sacietat perfecta per a la pèrdua de pes.
2. **Amic del sistema digestiu.** És un aliment molt digestiu, a causa del seu alt contingut en fibra que regula el trànsit intestinal prevenint el restrenyiment, les diarrees i l'acidesa estomacal. Les carxofes tenen unes substàncies amargues que conjuntament amb la cinerina afavoreixen la digestió dels greixos d'aquells aliments pesats.
3. **Depura el fetge.** El seu efecte depuratiu és un dels beneficis més coneguts. La inulina afavoreix el trànsit intestinal i la diüresi, ajudant així al bon funcionament del ronyó. La cinerina, present en les carxofes, estimula la producció de bilis evitant l'acumulació de càlculs i de malalties hepàtiques, d'aquesta manera es protegeix de forma directa el fetge.
4. **Redueix el nivell de colesterol.** L'acció que exerceix la carxofa depurant el fetge té relació amb el seu poder per combatre el colesterol. La mateixa cinerina de la que parlàvem abans és la que ajuda a regular els nivells de colesterol en sang.
5. **Tractament natural per a la hipertensió.** La carxofa és una font de potassi i sodi, components que regulen la tensió alta. A més, com és un aliment diürètic que facilita el trànsit, serveix d'ajuda per controlar els nivells de tensió arterial.
6. **Aliat del sistema cardiovascular.** El seu poder antioxidant, antiinflamatori i el seu gran contingut en fibra protegeixen la [salut cardiovascular](#) [</shared/.content/noticias/mundo-cocina/tendencias/317-Prevenir-las-enfermedades-cardiovasculares-.html>], evitant diferents trastorns derivats, com els problemes coronaris o d'altres a nivell vascular.
7. **Favorable per als diabètics.** Gràcies a la presència de la inulina, un carbohidrat considerat part de la fibra alimentària que es transforma en fructuosa en lloc de glucosa, les fa idònies per a les persones que sofreixen diabetis.

Temporada de les carxofes

Veure imatge

Les carxofes, com totes les fruites i verdures, **tenen la seva estacionalitat**. Si estan conreades en un entorn normal i sense veure's afectades pel clima, tenen dues temporades ideals, una a la tardor i una altra a la primavera. La primera temporada es produeix d'octubre a desembre i l'altra temporada, de març a principis de juny.

Durant aquestes èpoques és quan podem trobar carxofes de qualitat, grans, a bon preu i sense el gust amarg, propi d'una carxofa recol·lectada abans d'hora. Conèixer la seva temporada és important, perquè les carxofes són una hortalissa molt perible, difícil de conservar fresca per als mesos posteriors, encara que pots trobar-les en conserva els altres mesos.



Com cuinar les carxofes

Quan arriba la temporada de la carxofa ve acompanyada de la gran pregunta de com cuinar-les. A ull nu és una hortalissa que sembla molt complicada de preparar, però gràcies a la seva enorme versatilitat té cabuda en infinitat de receptes.

Les carxofes es poden fer bullides, farcides, fregides, arrebossades, rostides, guisades, a la brasa, amb allada, en cremes o fins i tot es poden consumir crues. Aquí tens alguns tips per descobrir com cuinar-les i preparar algunes de les receptes ràpides i senzilles:

1. **Netejar les carxofes.** Primer hauràs d'eliminar les parts no comestibles. Has de començar tallant la tija amb l'ajuda d'un ganivet i eliminar les primeres fulles, que són les més dures, amb la mà. Seguidament, pots tallar les puntes de les fulles. Per poder continuar netejant les altres carxofes, és important que les vagis dipositant en un bol amb aigua freda, sal i llimona, així [evitaràs que s'ennegreixin](#) [<https://www.youtube.com/watch?v=06iuujplwnA>].
2. **Congelades o en conserva.** Les carxofes les podem guardar en la part més freda del frigorífic sense netejar-les si la intenció és consumir-les aviat, de no ser així podem congelar-les sense cap mena de problema. Per congelar les carxofes primer és necessari netejar-les i bullir-les, a partir d'aquí estan llestes per ficar-les en el congelador. Una altra opció és fer conserves, seguint el mateix procés de congelació, però ficant-les en pots de vidre al buit. Pots gaudir-les en llauna més temps si t'atreveixes amb una conserva de [carxofes en escabetx](#) [</shared/.content/recetas/329-Alcachofas-en-escabeche.html>], per exemple.
3. **Al vapor o bullides.** Aquesta pot ser que sigui la forma més fàcil i ràpida de cuinar-les. Només hauràs de netejar les carxofes, tallar-les i dipositar-les en la vaporadora uns 30 o 40 minuts fins que estiguin tendres. En el cas de fer-les bullides, el procés és el mateix, però el temps de cocció és menor, uns 20 minuts. Si les reserves per a qualsevol altra recepta, com un arròs o un [cabrit amb poma i carxofes](#) [

</shared/.content/recetas/336-Cabrito-con-manzana-y-alcachofas.html>], hauràs de deixar-les en remull perquè no s'oxidin.

4. **Fregides.** Una opció perfecta per als més petits de casa, perquè es poden menjar com a xips. El més ràpid és tallar-les a làmines i fregir-les al mateix temps, evitant així l'oxidació. Un plat elaborat podria ser una [amanida de carxofes i petxines de pelegri](#) [/shared/.content/recetas/317_Ensalada-de-alcachofas-y-vieiras-con-brotes-tiernos.html].
5. **Crems.** Preparar una crema és igual de fàcil que fer-les bullides, ja que se segueix el mateix procés. Es talla la tija, s'eliminen les fulles més dures i a coure. A partir d'aquí pots afegir-li les verdures que vulguis per triturar-ho més endavant. Un exemple seria una [crema de carxofes amb oli d'olives](#) [</shared/.content/recetas/333-Crema-de-alcachofas-con-aceite-de-olivas.html>].
6. **Tes.** Encara que no sigui la recepta més típica, la carxofa també es pot fer servir com a infusió. Podem portar a ebullició l'hortalissa sencera o separar les fulles més fresques, rentar-les bé, bullir-les durant 10 minuts i deixar-ho reposar uns 5 minuts més.

La festa de la carxofa

La carxofa és una de les hortalisses que gaudeix de la seva pròpia festa. A la **Festa de la Carxofa de Benicarló és la protagonista amb Denominació d'Origen inclosa**, a més s'ha convertit ja en una festa d'Interès Turístic Autonòmic. Gràcies a aquesta festa, tots els restaurants de Benicarló, un municipi de la comunitat Valenciana, aprofiten per fer degustacions gastronòmiques amb la carxofa de Benicarló com a base durant tots els mesos que dura la seva temporada. Enguany, arran de la pandèmia, la seva celebració patirà diversos canvis, però amb el mateix objectiu de promocionar el producte amb DOP.

No obstant la festa de la Carxofa de Benicarló sigui la més coneguda, la realitat és que no és l'única que se celebra. La carxofa també és un aliment emblemàtic del Parc Agrari del Baix Llobregat, fa molts anys que es conrea i es promou el seu consum. Durant tot el mes d'abril, el Prat de Llobregat també gaudeix de la seva pròpia Festa de la Carxofa del Prat, on pots aprendre a cuinar-la, assaborir-la en algun menú degustació o visitar els camps de cultiu.