

La alcachofa, una verdura llena de propiedades

17 mar 2021



La alcachofa es un alimento muypreciado a nivel gastronómico y medicinal por tener varias propiedades terapéuticas. Las más conocidas son sus propiedades diuréticas, digestivas y depurativas.

Esta verdura está recomendada en todas las dietas y edades gracias a su composición. **Las alcachofas son una fuente de nutrientes**, compuestas en su mayor medida por agua, seguida de hidratos de carbono, entre ellos destaca la inulina. También es un alimento rico en fibra, potasio, calcio, fósforo y vitamina B1, B3, C y E. Más allá de estos, destacan otros dos componentes no nutritivos, como son la cinarina y los esteroides.

Beneficios de la alcachofa

Los beneficios de la alcachofa van más allá de ser un alimento depurativo perfecto para el hígado y la vesícula, la misma Fundación Española del Corazón recomienda su consumo porque está considerada como un remedio natural contra el colesterol y la hipertensión.

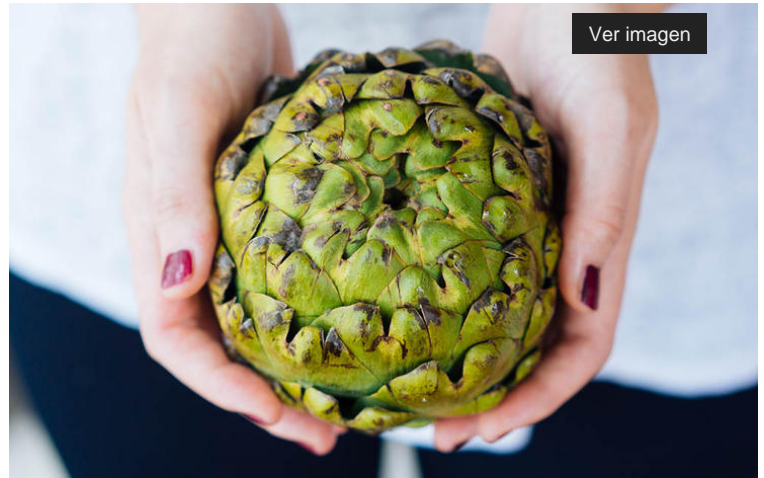
Hablemos de los beneficios de [la alcachofa](#) [

</shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/ingredientes/Alcachofa-OK.html>] más conocidos y otros que tal vez no conozcas, que hacen de ella un superalimento.

1. **Favorece la pérdida de peso.** La alcachofa es un alimento con muy pocas proteínas y debido a su alto contenido en agua sus calorías se reducen al mínimo, por lo que es uno de los mejores vegetales en las dietas de adelgazamiento. Además, posee propiedades diuréticas y depurativas, que ayudan a eliminar edemas y la retención de líquidos y toxinas. A su vez es muy rica en fibra, que proporciona una sensación de saciedad perfecta para la pérdida de peso.
2. **Amigo del sistema digestivo.** Es un alimento muy digestivo, dado su alto contenido en fibra que regula el tránsito intestinal previniendo el estreñimiento, las diarreas y la acidez estomacal. Las alcachofas tienen unas sustancias amargas que junto a la cinerina favorecen la digestión de las grasas de esos alimentos pesados.
3. **Depura el hígado.** Su efecto depurativo es uno de los beneficios más conocidos. La inulina favorece el tránsito intestinal y la diuresis, ayudando así al buen funcionamiento del riñón. La cinerina, presente en las alcachofas, estimula la producción de bilis evitando la acumulación de cálculos y de enfermedades hepáticas, de esta manera se protege de forma directa el hígado.
4. **Reduce el nivel de colesterol.** La acción que ejerce la alcachofa depurando el hígado guarda relación con su poder para combatir el colesterol. La misma cinerina de la que hablamos antes es la que ayuda a regular los niveles de colesterol en sangre.
5. **Tratamiento natural para la hipertensión.** La alcachofa es una fuente de potasio y sodio, componentes que regulan la tensión alta. Además, al ser un alimento diurético que facilita el tránsito, sirve de ayuda para controlar los niveles de tensión arterial.
6. **Aliado del sistema cardiovascular.** Su poder antioxidante, antiinflamatorio y su gran contenido en fibra protegen la [salud cardiovascular](#) [</shared/.content/noticias/mundo-cocina/tendencias/317-Prevenir-las-enfermedades-cardiovasculares-.html>], evitando diferentes trastornos derivados, como problemas coronarios o a nivel vascular.
7. **Favorable para los diabéticos.** Gracias a la presencia de la inulina, un carbohidrato considerado parte de la fibra alimentaria que se transforma en fructuosa en lugar de glucosa, las hace idóneas para personas que sufren de diabetes.

Temporada de las alcachofas

Las alcachofas, como todas las frutas y verduras, **tienen su estacionalidad**. Si están cultivadas en un entorno normal y sin verse afectadas por el clima, tienen **dos temporadas ideales, una en otoño y otra en primavera**. La [primera temporada](#) [



/shared/.content/capnotaprensa/capnotaprensa-00411.xml] se produce de octubre a diciembre y la otra temporada, de marzo a principios de junio.

Durante esas épocas es cuando podemos encontrar alcachofas de calidad, con un buen tamaño, a buen precio y sin ese gusto amargo, propio de una alcachofa recolectada antes de tiempo. Conocer su temporada es importante, porque las alcachofas son una hortaliza muy perecedera, difícil de conservar fresca para los meses posteriores, aunque puedes encontrarlas en conserva el resto de los meses.

Como cocinar las alcachofas

Cuando llega la temporada de la alcachofa llega consigo la gran pregunta de cómo cocinarlas. A simple vista es una hortaliza que parece muy complicada de preparar, pero gracias a su enorme versatilidad tiene cabida en infinidad de recetas.

Las alcachofas se pueden hacer hervidas, rellenas, fritas, rebozadas, asadas, guisadas, a la brasa, al ajillo, en cremas o incluso se pueden consumir crudas. Aquí tienes algunos tips para descubrir cómo cocinarlas y preparar algunas de las recetas rápidas y sencillas:

1. **Limpiar las alcachofas.** Primero deberás eliminar las partes no comestibles. Debes empezar por cortar el tallo con la ayuda de un cuchillo y eliminar las primeras hojas, que resultan las más duras, con la mano. Seguidamente, puedes cortar las puntas de las hojas. Para seguir limpiando las demás alcachofas, es importante que las vayas depositando en un bol con agua fría, sal y limón, [así evitarás que se ennegrezcan](#) [<https://www.youtube.com/watch?v=06iuujplwnA>].
2. **Congeladas o en conserva.** Las alcachofas las podemos guardar en la parte más fría del frigorífico sin limpiarlas si las vamos a consumir pronto, de no ser así podemos congelarlas sin problema. Para congelar las alcachofas primero

es necesario limpiarlas y hervirlas, a partir de ahí están listas para meterlas en el congelador. Otra opción es hacerlas en conserva, siguiendo el mismo proceso de congelación, pero metiéndolas en botes de cristal al vacío. Puedes disfrutarlas en lata más tiempo si te atreves con una conserva de [alcachofas en escabeche](#) [</shared/.content/recetas/329-Alcachofas-en-escabeche.html>], por ejemplo.

3. **Al vapor o hervidas.** Esta puede que sea la forma más fácil y rápida de cocinarlas. Solo tendrás que limpiar las alcachofas, cortarlas y depositarlas en la vaporera unos 30 o 40 minutos hasta que estén tiernas. En el caso de hacerlas hervidas, el proceso es el mismo solo que el tiempo de cocción es menor, unos 20 minutos. Si las reservas para cualquier otra receta, como un arroz o [cabrito con manzana y alcachofas](#) [</shared/.content/recetas/336-Cabrito-con-manzana-y-alcachofas.html>], deberás dejarlas en remojo para que no se oxiden.
4. **Fritas.** Una opción perfecta para los más pequeños de la casa, porque se pueden comer como chips. Lo más rápido es cortarlas a láminas y freírlas al mismo tiempo, evitando así la oxidación. Un plato elaborado podría ser una [ensalada de alcachofas y vieiras](#) [/shared/.content/recetas/317_Ensalada-de-alcachofas-y-vieiras-con-brotes-tiernos.html].
5. **Cremas.** Preparar una crema es igual de fácil que hacerlas hervidas, ya que se sigue el mismo proceso. Se corta el tallo, se eliminan las hojas más duras y a cocer. A partir de ahí puedes añadirle las verduras que quieras para triturar más adelante. Un ejemplo sería una [crema de alcachofas con aceite de olivas](#). [</shared/.content/recetas/333-Crema-de-alcachofas-con-aceite-de-olivas.html>]
6. **Tés.** Aunque no sea la receta más típica, la alcachofa también se puede infusionar. Podemos llevar a ebullición la hortaliza entera o separar las hojas más frescas, lavarlas bien, hervirlas durante 10 minutos y dejar reposar otros 5 minutos más.

La fiesta de la alcachofa

La alcachofa es una de las hortalizas que disfruta de una fiesta en su honor. En **la Fiesta de la Alcachofa de Benicarló es la protagonista con Denominación de Origen incluida**, además se ha convertido ya en una fiesta de Interés Turístico Autonómico. Gracias a esta fiesta, todos los restaurantes de Benicarló, un municipio de la comunidad Valenciana, aprovechan para hacer degustaciones gastronómicas con la alcachofa de Benicarló como base durante todos los meses que dura su temporada. Este año, a raíz de la pandemia, su celebración sufrirá varios cambios, pero bajo el mismo objetivo de promocionar el producto con DOP.

Aunque la fiesta de la Alcachofa de Benicarló sea la más conocida, la realidad es que no es la única que se celebra. La alcachofa también es un alimento emblemático del Parc Agrari del Baix Llobregat, hace muchos años se cultiva y se promueve su consumo. Durante todo el mes de abril, el Prat de Llobregat también goza de su propia Fiesta de la Alcachofa del Prat, donde puedes aprender a cocinarla, saborearla en algún menú degustación o visitar los campos de cultivo.

