

FEBRER

Carxofes



Cynara scolymus

junts,
aliments
amb
garantia

PAAS Pla integral per a la promoció
de la salut mitjançant l'activitat
física i l'alimentació saludable

Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya

UNIÓ DE PAGESOS

alicia

www.gencat.cat/salut/acsa/

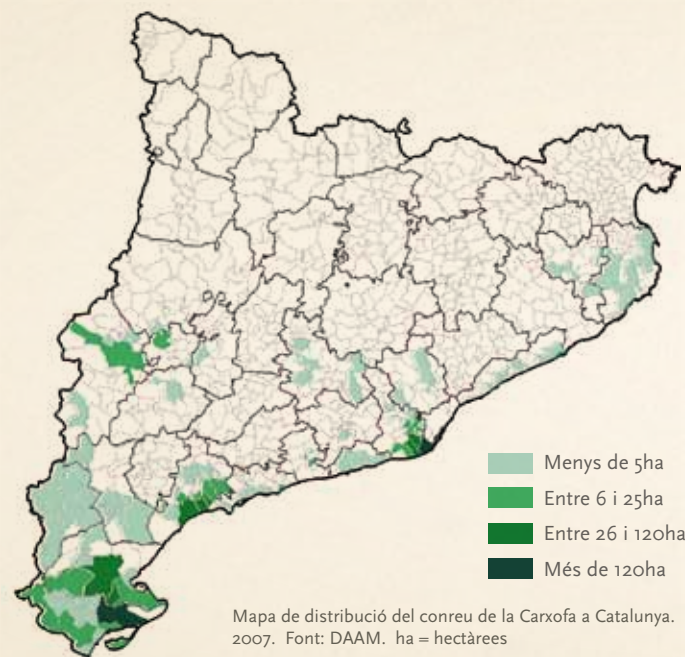
www.uniopagesos.org

www.alicia.cat

A Catalunya

La carxofera és una hortalissa que es conrea a les zones costaneres de Catalunya i està molt arrelada al Baix Llobregat (carxofa del Prat) i al Delta de l'Ebre (carxofa del Baix Ebre i Montsià). La distribució geogràfica de la carxofa permet allargar molt la temporada; les primeres ens arriben el mes de novembre i les darreres a mitjan maig.

La varietat més conreada és la *blanca de Tudela*, que té forma ovalada, d'aspecte compacte i d'un color verd intens.



Al mercat

Quan comprem carxofes hem d'escollir-les ben tendres, verdes i amb les fulles ben formades i apinyades. Per comprovar-ne la frescor es pot aixafar lleugerament la carxofa prop de l'oida, i si escoltem un lleuger espetec vol dir que és de bona qualitat. Però si s'obre amb facilitat i les fulles estan toves ens indica que fa més temps que ha estat collida o s'ha collit tard.



La recepta

Crema de carxofes amb taronja i mel

Ingredients per a 4 persones:

- 10 carxofes tendres
- 1 porro
- Un raig de nata líquida
- 4 cullerades de mel
- 1 taronja
- 100 g d'oli d'oliva
- Julivert fresc
- 8 llesques fines de pa torrat
- Pebre i sal

Elaboració:

- Peleu les fulles exteriors i el tronc de les carxofes. Talleu-ne les puntes i, amb l'ajut d'una cullereta, buideu-ne l'interior.
- Preneu 4 carxofes i repeleu-les amb un ganivet per fer-ne cors. Poseu-los en un vol amb aigua i les branques de julivert per tal que no s'oxidin.
- La resta, talleu-les a trossos.
- Renteu i trinxeu el porro. Poseu-lo a ofegar en un cassó amb un raig d'oli.
- Afegiu-hi les carxofes trossegades i ho rostiu tot plegat durant 10 minuts. Salpebreu-ho.
- Afegiu-hi aigua calenta fins que cobreixi del tot i ho deixeu coure a foc lent fins que les carxofes estiguin ben tendres.
- Un cop cuit, afegiu-hi la nata i ho tritureu amb una batedora fins que sigui una crema. Coleu-ho. Poseu-ho a punt de sal.
- De la taronja feu-ne suc.
- En un cassó afegiu-hi la mel i feu que caramel·litzi a foc lent. Desglaceu-ho amb el suc de taronja i feu-ho bullir fins que prengui textura de xarop.
- Talleu les carxofes que haviem reservat a làmines molt fines. Amaniu-les amb sal, pebre i oli. Poseu-les a sobre les torradetes.
- Poseu la crema en un plat fons i amaniu-la amb el xarop de mel i taronja. Acompanyeu-la amb les torradetes de carxofa amanida.



“Algú ho havia de dir”



El fred moltes vegades fa que les fulles més externes de la carxofa s'enfosqueixin, però normalment no n'altera la seva qualitat. Quan ens posem a manipular les carxofes per cuinar-les podreu veure que s'oxiden ràpidament i es tornen fosques. Podem evitar-ho si les ruixem amb suc de llimona o bé les posem en aigua i unes tiges de julivert fresc.

FB

Al febrer

Quins altres productes de temporada podem consumir durant aquest mes de febrer?

Verdures: bledes, api, col, bròcoli, porro i escarola.

Fruïtes: clementina, taronja, llimona i aranja.



Malbaratament O

Mirem què tenim a la nevera i al rebost!

Abans d'anar a comprar és important que mirem què tenim al rebost i a la nevera. D'aquesta forma evitem fer despeses innecessàries. Recordeu que desaprofitar el menjar significa malbaratar els diners. Quan arriba l'hora de col·locar els aliments nous que hem comprat al rebost i a la nevera és important fer rotació. Els productes més antics els heu de posar davant de tot. Cal fer-ho sobretot amb les verdures, per reduir la possibilitat de trobar-nos floridures.

Carxofes

Cynara scolymus.



Beneficis nutricionals

De la composició nutricional de la carxofa en destaca la seva aportació de fibra: una ració individual de carxofes (150 g) aporta 14,1 g de fibra dietètica, la qual cosa representa prop del 40-50% del total de fibra que es recomana consumir en un dia. La fibra contribueix a un funcionament intestinal correcte i pot reduir els nivells sanguinis de colesterol.

També cal destacar la presència d'inulina, un compost que actua com a laxant moderat i que pot millorar la funció intestinal.



Què es consumeix?

La carxofera és una hortalissa d'inflorescència com poden ser el bròquil i la col, i és aquesta inflorescència esfèrica la que ens mengem.

La forma més habitual de consumir les carxofes és en fresc, però també les podem trobar en conserva i congelades.



Un consell



Com conservem les carxofes:

la carxofa es pot conservar a la nevera una setmana. Ara bé, perquè no s'assequi, és molt important que evitem tallar la tija fins al moment de consumir-les.

A l'hora de netejar-les s'ha de tallar la tija i treure les fulles més verdes fins arribar a les fulles més blanques que són el cor de la carxofa i la part més tendra. Si les bullim i no ens les mengem ni congelem s'han de consumir abans de 24 hores, ja que a partir d'aquest moment es malmeten ràpidament.

El millor moment per consumir

Millor època de consum

GN

FB

MÇ

AB

MG

JN

JL

AG

ST

OC

NV

DS

Refrany

Dur més fulles que una carxofa.
(Dur molta roba a sobre).



Fals mite

Les fulles enfosquides no sempre són símptoma de mal estat.

