

# Carxofes

FEBRER



*Cynara scolymus*



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



www.gencat.cat/salut/acsa/

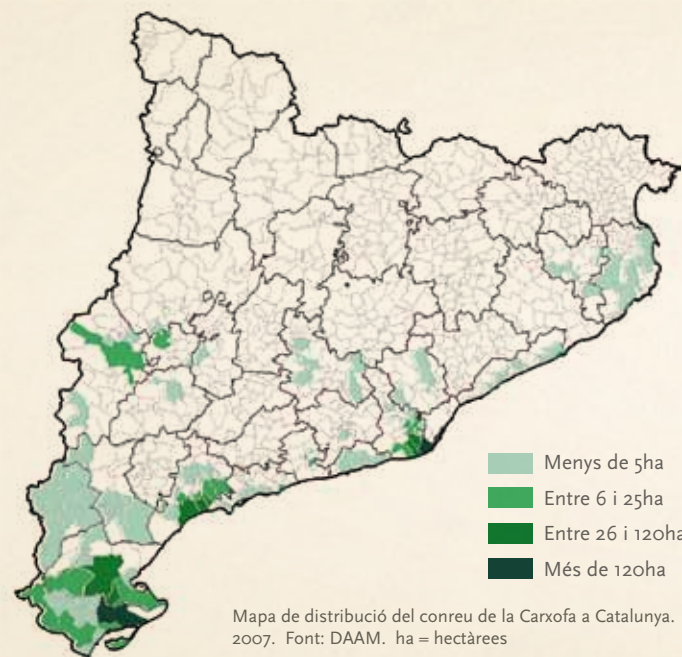
www.uniopagesos.org

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 caramelitzi a foc lent. Desglaceu-ho amb el suc de taronja i feu-ho bullir fins que prengui textura de xarop.
- Talleu les carxofes que havíem 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.



## 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 0

**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 evitarem fer despeses innecessàries. Recordeu que desapropitar 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 carxofa 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 congellem 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.

