

Alcachofa o alcaucil



La temporada de recogida de la alcachofa depende del clima, ofreciendo sus frutos de otoño a mediados invierno o en primavera. La parte que nos comemos es una inflorescencia que protege la flor mientras no se abre. La flor es de color azul.

Contiene calcio y fósforo, potasio, hierro, magnesio y zinc. Vitaminas B1, C, B3, B5 y B6. Destacan sus propiedades beneficiosas para el hígado, muy recomendable para personas con

problemas de retención de líquidos, colesterol, diabetes e hipertensión. También está indicado para el riñón. Ayuda a perder peso por ser diurética, y contener mucha fibra. Ayuda a eliminar ácido úrico y celulitis.

Receta para los reticentes a consumirla.



Se eliminan las partes duras, hojas externas, puntas y tallos, cuando las lavemos añadir limón porque se oxida enseguida oscureciéndose.

Las partes que hemos despreciado las enjuagamos bien, pueden cocerse colar ese jugo y consumir en frío como un refresco, así

aprovecharemos sus propiedades como tónico hepático, si nos resulta más agradable podemos añadir zumo de limón.

Una vez bien limpias las cortamos en juliana en trozos muy finos les añadimos sal y las sumergimos en aceite caliente. Es una forma atractiva para niños, ya que quedan crujientes, es una estupenda guarnición sabrosa para múltiples platos como cremas.

Otra variable es cocerlas partidas en cuatro o dos trozos dependiendo del tamaño, con un limón cortado, aprovechar el caldo como en el caso anterior. Ecurrirlas bien, añadir sal y pasarlas por harina. Igualmente las freiremos en aceite caliente.

Receta de temporada

Usaremos verduras de la misma época. Habas, ajetes, guisantes. También se puede usar patata y cebolla para el refrito.

Ponemos en una sartén con fondo o cacerola a sofreír los ajetes o la cebolla. Cuando estén pochados añadimos las alcachofas cortadas en seis, cuatro o dos trozos (según tamaño). Los guisantes. Las habas sin son tiernas con la piel las cortaremos en segmentos, si tienen la cáscara dura y están engranadas, usaremos los granos. Las patatas si se utilizan las cortaremos como para un guiso. Añadimos una hoja seca de laurel. Se sofríen en el mismo aceite y lo ponemos a fuego lento preferentemente con una tapadera de las de cristal que tienen un agujero para que salga el vapor. Iremos removiendo y en caso de quedar seco añadiremos un poco más de aceite. Aliñar con sal al gusto. Comprueba que las alcachofas y los granos de habas están tiernos antes de servirlos. También se pueden hacer usando ollas expres, para eso hay que mirar los tiempos de las verduras.

Otra variable es tras sofreír añadir caldo vegetal o el que tengamos a mano e igualmente cocinar a fuego lento con tapadera.

Las alcachofas pueden consumirse crudas en forma de ensalada, picada finita y de este modo conservará intactas sus propiedades.

PRECAUCIÓN:

No recomendada en casos de piedras en la vesícula. En caso de lactancia disminuye la producción de leche de las madres.

CONSUME ECOLÓGICO, LOCAL Y DE TEMPORADA. CULTIVA TU COMIDA.

1-mayo-15