
L'ESCARXOFA



L'escarxofa o carxofa és una verdura pròpia de l'hivern, però durant la tardor es troba en el millor punt per ser consumida.

El seu principal component és l'aigua, seguit dels hidrats de carboni i de la fibra.

Es considera una bona font de fibra, així com de vitamines i minerals. Entre les vitamines, hi destaca la presència de la B1 (que ajuda a l'aprofitament dels hidrats de carboni, greixos i proteïnes i en l'equilibri del sistema nerviós). També conté vitamines E i B3.

Quant al seu contingut en minerals, el més abundant és el potassi, que actua en la transmissió i generació d'impuls nerviós, activitat muscular i equilibri d'aigua dins i fora de la cèl·lula. Així mateix, és una de les hortalisses amb major contingut de magnesi, que ajuda al funcionament dels intestins, nervis i músculs; forma part d'ossos i dents; millora la immunitat, i té un suau efecte laxant. També conté fòsfor, calci i quantitats mitjanes de sodi.

Recomanacions:

Afaveix el trànsit intestinal i té un suau efecte laxant i diürètic, però, en resultar flatulenta, després de menjar-ne es pot prendre una infusió de camamilla, anís verd, fonoll o polioli. Prevé malalties tumorals, limita l'absorció del colesterol als intestins, és antioxidant i té propietats antiinflamatòries. Afaveix la funció hepàtica i ajuda a la digestió dels greixos. Recomanada en cas de restrenyiment, hipercolesterolèmia, diabetis i en cas de tenir càlculs renals, hiperuricèmia, hipertensió arterial i retenció de líquids.



Ajuntament
de Martorell

Patronat Municipal de Serveis d'Atenció
a les Persones de Martorell

CURIOSITATS SOBRE L'ESCARXOFA

Per comprovar si és fresca, s'ha de prémer i s'ha de sentir un cruït.

Si es posen a la nevera dins d'una bossa de plàstic tancada, es conservaran durant una setmana.

La part de dins s'anomena col·loquialment cor de l'escarxofa.

RECEPTA: CORS D'ESCARXOFES AMB FORMATGE FRESC I PERNIL



Ingredients: 8 escarxofes, 100 g de formatge fresc, 50 g de pernil ibèric, julivert, farina, aigua, salsa de tomàquet, sal i pebre. Peleu les escarxofes i talleu-ne les puntes per bullir-les amb aigua, sal, suc de llimona i una mica de farina durant 30-40 minuts. Després, barregeu el formatge fresc amb el pernil i dues cullerades de julivert. Salpebreu-ho.

Ompliu els cors de les escarxofes amb la barreja i acompanyeu-los amb una mica de salsa de tomàquet.

També es poden fer amb una beixamel amb trossets de pernil, tirar-hi formatge per sobre i posar-ho a gratinar al forn.

SALUT!