

<b>Nome</b>	CASTELLANO Alcachofa	CATALÀ Carxofa	EUSKARA Orburu	GALEGO Alcachofa	ENGLISH Artichoke	CIENTÍFICO <i>Cynara scolymus</i>
-------------	-------------------------	-------------------	-------------------	---------------------	----------------------	--------------------------------------

<b>Como é</b>	É unha cabeza de forma redonda ou ovada e formada por numerosas follas superpostas, como se fosen escamas. O seu corazón e as súas follas son comestibles.
---------------	--

<b>Variedades</b>	Branca de Tudela, Violeta de Provenza, Macau (ou Camus de Bretagne).
-------------------	--

<b>Un pouco de historia</b>	A planta é orixinaria do norte de África, feito que se relaciona con que o seu cultivo se poida localizar en países da cunca mediterránea. Actualmente, España é o segundo produtor mundial despois de Italia.
-----------------------------	--

<b>Calendario</b>	<table border="0"> <tr> <td>XANEIRO</td><td>FEBREIRO</td><td>MARZO</td><td>ABRIL</td><td>MAIO</td><td>XUÑO</td><td>XULLO</td><td>AGOSTO</td><td>SETEMBRO</td><td>OUTUBRO</td><td>NOVEMBRO</td><td>DECEMBRO</td> </tr> <tr> <td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td><td>■</td> </tr> </table>	XANEIRO	FEBREIRO	MARZO	ABRIL	MAIO	XUÑO	XULLO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DECEMBRO	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
XANEIRO	FEBREIRO	MARZO	ABRIL	MAIO	XUÑO	XULLO	AGOSTO	SETEMBRO	OUTUBRO	NOVEMBRO	DECEMBRO														
■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■														

<b>Como te alimenta</b>	O compoñente principal da alcachofa é a auga. É moi rica en fibra e minerais, destacando o potasio. Contén <i>cinarina</i> , unha substancia aromática que lle da o seu característico sabor amargo.
-------------------------	--

<b>Como te coida</b>	A fibra que contén actúa como una esponxa e desta maneira pode axudar a corrixi-lo estrinximento. A <i>cinarina</i> pode favorece-lo funcionamento do fígado e ter un efecto positivo naquelas persoas que teñen un exceso de colesterol. Ten propiedades dixestivas e diuréticas.
----------------------	--

<b>Consellos de compra e conservación</b>	Cómpre escolle-las máis gordas e pesadas en proporción ó seu tamaño. Para comprobar se unha alcachofa é fresca, pódese apertar preto do oído. Se se escoita un ruxido, quere dicir que si é fresca e, polo tanto, é boa. Pódense conservar no frigorífico ata unha semana.
---	--

<b>¿Queres saber máis?</b>	Os finos tecidos da alcachofa, ademais de ter aplicacións medicinais, utilízanse en cosmética como un ingrediente para locións que van ben para a cara e o cabelo.
----------------------------	--

<b>Pratos deliciosos</b>	<table border="0"> <tr> <td><i>Entrantes</i> Crema de alcachofas Alcachofas recheas Canelóns de alcachofas</td> <td><i>Segundos</i> Paella de alcachofas e xiba Alcachofas á mariñeira Cello con alcachofas</td> </tr> </table>	<i>Entrantes</i> Crema de alcachofas Alcachofas recheas Canelóns de alcachofas	<i>Segundos</i> Paella de alcachofas e xiba Alcachofas á mariñeira Cello con alcachofas
<i>Entrantes</i> Crema de alcachofas Alcachofas recheas Canelóns de alcachofas	<i>Segundos</i> Paella de alcachofas e xiba Alcachofas á mariñeira Cello con alcachofas		

