

Nom CASTELLANO Alcachofa | CATALÀ Carxofa | EUSKARA Orburu | GALEGO Alcachofa | ENGLISH Artichoke | CIENTÍFIC *Cynara scolymus*

Com és Inflorescència de forma rodona o oval i formada per nombroses fulles superposades, a tall d'escates. El cor i les fulles són comestibles.

Varietats Blanca de Tudela, Violeta de Provença, Macau (o Camus de Bretagne).

Una mica d'història La planta és originària del nord d'Àfrica, i això es relaciona amb el fet que el seu cultiu es pugui localitzar en països de la conca mediterrània. Actualment, Espanya n'és el segon productor mundial, després d'Itàlia.



Com t'alimenta El component principal de la carxofa és l'aigua. És molt rica en fibra i minerals, i també en potassi. Conté *cinarina*, una substància aromàtica responsable del seu característic sabor amarg.

Com et cuida La fibra que conté actua com una esponja, per això pot ajudar a corregir el restrenyiment. La *cinarina* pot afavorir el funcionament del fetge i tenir un efecte positiu en aquelles persones que tenen el colesterol alt. A més, té propietats digestives i diürètiques.

Consells de compra i conservació Cal escollir les més grosses i pesants en proporció amb la seva mida. Per comprovar que és fresca, premem la carxofa, si cruix vol dir que ho és, i per tant és bona. Al frigorífic les podem conservar una setmana.

En vols saber més? Els teixits més prims de la carxofa, a més de tenir aplicacions medicinals, es fan servir en cosmètica com a ingredients per a locions facials i capil·lars.

Plats deliciosos

| | |
|---|--|
| <p><i>Entrants</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de carxofes Carxofes farcides Canelons de carxofes | <p><i>Segons</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Paella de carxofes i sípia Carxofes a la marinera Conill amb carxofes |
|---|--|

