

C U A D E R N O S
GOURMET

LA REVISTA ELEGANTE DE LA GASTRONOMIA DE CALIDAD

ALCACHOFA

«UN VERDADERO MANJAR GOURMET»



ADMITE MUCHAS ELABORACIONES Y SU PECULIAR MORFOLOGÍA PERMITE PRESENTACIONES CREATIVAS.

TEXTO: MARÍA RUÍZ | FOTOGRAFÍA: Archivo propio

ALCACHOFA

En alimentación todos los productos verdes son saludables: la lechuga, el aguacate, los pimientos verdes, el brócoli, las espinacas, las judías verdes y un largo etcétera. Dentro de este grupo se encuentra la alcachofa, una hortaliza que está muy de moda por la estación en la que nos encontramos, primavera.

Para empezar a embelesarnos con este producto tan saludable hay que hablar de dónde viene. La alcachofa, también llamada 'cynara', descende de una planta llamada alcachofera, natural del este de África que luego se extendería por todo el Occidente y países del Mediterráneo. De hecho, la primera referencia que tenemos sobre la alcachofa en estado comestible nos llega desde Italia, en el año 1400. Antes de ese tiempo la usaron los romanos y los egipcios. Ellos siempre pensaron que tenía grandes propiedades digestivas, y no se equivocaron. Los italianos fueron 'pioneros' en hacer comestible esta hortaliza y, por ello, son los que más exportan, además de España. Entre los dos copan el 70 por ciento de toda la producción de alcachofas.

Pero, ¿qué beneficios aporta esta hoja verde? A estas alturas, la alcachofa es un alimento que recomiendan todos los médicos, dietistas y expertos en salud, ya sea de forma física o en cápsulas. El cogollo de la hortaliza esconde todo tipo de vitaminas y minerales – magnesio, potasio, sodio o hierro, entre otros –. Está indicada para proteger el hígado y el estómago de las malas digestiones y la grasa saturada. Incluso elimina los dolores o la acidez.

Además, gracias a las cynaras podemos controlar el apetito al absorber el agua del estómago, dando así una sensación de estar saciados e impedir que volvamos a comer (de ahí que prescriban este alimento en las dietas para adelgazar). Asimismo, es muy buena contra la retención de líquidos, debido a que es un alimento diurético. Las alcachofas son tan saludables que las utilizan para tratar enfermedades como el reuma, los problemas de cálculos en la vesícula y el ácido úrico. También ayudan a prevenir algunos tipos de cáncer como el de colon o el de mama.

ALCACHOFA

No solo previene patologías, sino que sirve para mejorar la imagen de la persona. Impide que aparezca dermatitis, acné o eccemas, ya que al ser un buen drenaje de líquidos ayuda a limpiar las grasas, a mejorar la circulación y a eliminar la celulitis. Asimismo, gracias a sus propiedades y las sustancias que contiene reduce el riesgo de colesterol y la tensión alta.

Hay que añadir, a todas estas prevenciones y beneficios de esta hoja verde, que es conveniente, para que hagan más efecto, comerlas crudas en ensaladas (para disfrutar así de todos los valores de la alcachofa). En caso de no querer consumirlas sin cocinar, habrá que hervirlas. Al cocerlas quedará un líquido residual que se aconsejan beber para aprovechar, aún más si cabe, sus propiedades (además es beneficioso, por ejemplo, para la sequedad de los ojos). En definitiva, una hortaliza con unos compuestos increíblemente saludables.

No obstante, los abusos nunca fueron buenos, sobre todo en personas con problemas de piedras en la vesícula. Estas se tendrán que abstener de consumir alcachofas porque puede provocarles un cólico biliar. Así como no es recomendable que pacientes con problemas vesiculares coman esta hortaliza, también le sucede lo mismo en el caso de una mujer en plena lactancia. Esto se debe a que las cynaras contienen propiedades galactogogas que disminuye la producción de leche mamaria.

A pesar de estas contraindicaciones, mínimas por supuesto, las alcachofas son, junto a todo lo verde de la alimentación, muy saludables y beneficiosas para la salud. Por ello, y por conseguir una vida sana con una dieta mediterránea, deberemos de incluir en todos nuestros menús mucho 'verde que te quiero verde'.