



ALCACHOFA: NUTRICIÓN Y SALUD

Manuel Andújar Sánchez

Virgilio Plana Arnaldos

CIFEA Lorca

Francisco Martínez Mínguez

Agrosol SCL Lorca

Andrés López García

Federación de Cooperativas Agrarias

de Murcia - FECOAM

Edita:

Comunidad Autónoma de la Región de Murcia
Consejería de Agricultura y Agua
© Copyright / Derechos reservados

Coordina y distribuye:

Dirección General de Modernización de Explotaciones y Capacitación Agraria.
Servicio de Formación y Transferencia Tecnológica.
Plaza Juan XXIII, s/n - 30071 Murcia.

Preimpresión:

CompoRapid, S.L.

Impresión:

Libecrom, S.A.

Depósito Legal:

MU-455-2006

Se autoriza la reproducción total o parcial citando la fuente

1. Historia

No se sabe con exactitud en qué momento apareció la alcachofa. Hay quienes dicen que en los papiros egipcios existen indicios de su consumo, pero también muchos afirman que apareció en la antigua Roma, como resultado de la mutación del cardo silvestre, una planta de la misma familia, muy similar en su aspecto, pero repleta de espinas. En todo caso, la alcachofa se convirtió en una especie muy buscada, debido a que el líquido en el que se hervían sus hojas era considerado como una bebida energizante y hasta afrodisíaca, incluso bien entrado el siglo XVIII. Hoy en día, la alcachofa es uno de los productos típicos de la región mediterránea, especialmente en países como Italia, España y Francia, que son los mayores productores y, sin duda, los más creativos a la hora de utilizarla en los fogones.



Foto 1. Ejemplar silvestre de alcachofa.

La selección y desarrollo como cultivo hortícola, se atribuye a jardineros italianos, que empezaron a experimentar con la planta en el siglo XV.

Este nombre lo debe precisamente a una leyenda. Según la mitología griega de un dios que se enamoró de una muchacha en la isla de Zynara y, al ser rechazado, la castigó, convirtiéndola en alcachofa. Los griegos y los romanos la consumían, aunque se trataba de la alcachofa silvestre (muy similar al cardo), pues la obtención de variedades aptas para el cultivo, es relativamente reciente.

En las huertas italianas y en las de la España árabe se empezaron a seleccionar a partir de los ejemplares silvestres y fue en el siglo XV, cuando su cultivo se propagó por toda Italia, Francia, Inglaterra y España.

Consta de una cabeza esférica, de unos diez centímetros de diámetro, achatada o alargada según la variedad, compuesta por una sucesión de hojas superpuestas, en forma de escamas.

Como en otros muchos casos, y probablemente con tan poco fundamento, se atribuye el mérito de su descubrimiento para Europa a Catalina de Médicis, hija del Duque de Urbino y biznieta del Papa León X. Hacia 1533 fue desposada por el Duque de Orleans, que llegó a ser rey de Francia en 1547. Parece ser que sí está documentado que Catalina tenía gran afición a las alcachofas, de las que comía tales cantidades que, como dice el cronista francés antiguo, “*cuyda crever*” es decir, estaba a punto de reventar.

Sin embargo, parece que la afición a esta hortaliza estaba ya bastante extendida antes del nacimiento de la glotona italiana. En el arte culinario de Enrique de Villena, que ofició de trinchador en las Cortes de Castilla y Aragón a comienzos del siglo XV, se describe con minucia que había que pelar y partir las alcachofas en la mesa de los reyes.

2. Origen y variedades

Se trata de una planta oriunda del norte de África, lo que explica que su cultivo esté muy localizado en países de la cuenca mediterránea, como Italia y España (los mayores productores), Francia o países del norte de África, donde se concentra el 80% de la producción mundial.

España es el segundo productor mundial después de Italia, con cerca del 30%, y el primer exportador. El 60% de las alcachofas españolas son transformadas en la industria. En la actualidad, California, en Estados Unidos, también tiene amplias zonas de cultivo de alcachofas.

La palabra alcachofa parece que deriva del término árabe Al-kharshûf, que significa “lengüetas de tierra”, en referencia a sus singulares hojas. Fueron los árabes, durante la Edad Media, quienes extendieron el cultivo por Europa, mejoraron las variedades y sus cualidades gastronómicas.

Los griegos y también los romanos propagaron su fama como alimento afrodisíaco, lo que favoreció e incrementó su empleo culinario. En la actualidad, la alcachofa es un alimento habitual en todos los hogares.

Las variedades de alcachofas más cultivadas se agrupan, según su denominación geográfica, marcada por su lugar de origen: Blanca de Tudela, Madrileña, Violeta de Provenza, Camus de Bretaña, Romanesco, Espinoso Sardo, Californiana, etc. Estas variedades se diferencian principalmente por la forma (esférica u oval), tamaño, color del capítulo (verde o violeta) y por la precocidad (variedades de día corto o día largo).

- **De Gran Bretaña:** Frutos grandes, cuyas hojas jóvenes son de color entre verde y violeta.
- **De Francia:** De tres tamaños distintos (grandes, medianas y pequeñas).
- **De Italia:** De color verde, más o menos intenso, con matices rojo-violetas y tamaño variable.



Foto 2. Frutos de alcachofa comercial y en floración.

- **De España:** La variedad más cultivada, casi la única destinada al mercado nacional, es la alcachofa Blanca de Tudela (Navarra), de forma redondeada, pequeño tamaño, con las hojas centrales muy compactas y de color verde. Para exportación se cultivan en Murcia y Alicante otras variedades: Violeta de Provenza o Macau (Camus de Bretagne o Blanc Hyérois), entre otras.



Foto 3. Frutos comerciales alcachofa de semilla

SU MEJOR ÉPOCA

La alcachofa es propia del invierno. La recolección suele comenzar hacia el mes de octubre, finalizando en primavera en el área mediterránea, siendo, por tanto, la mejor temporada el otoño, hasta las primeras heladas de invierno.

La novedad en el cultivo de alcachofa son las variedades procedentes de semilla, capaces de crecer durante la temporada estival y que tengan cierta calidad, tanto para fresco como para industrialización.

CARACTERÍSTICAS

Forma: La parte comestible es la inflorescencia, alargada o achatada en forma de rosetón, con brácteas verdes superpuestas que parecen escamas. A las internas y porciones blandas del cogollo se les llama de manera coloquial “*corazón de la alcachofa*”.

Tamaño y peso: Llegan al metro o más de altura según variedades, con tallos erguidos, gruesos y ramificados, que llevan en el extremo grandes inflorescencias de tamaño variable, según la variedad, y clasificándose según su destino. El peso varía, según la variedad y uso culinario, desde 50 a 100 gramos.



Foto 4. Distintas formas de capítulos de alcachofa.

Color: Hojas y tallos de color verde brillante, inflorescencias en distintos tonos de verde o violáceos.

Sabor: La carne de la alcachofa es crujiente, succulenta, fina y con una combinación muy acertada de sabores. Dotadas de un ligero amargor y un toque final dulce.

Nombres:

Nombre Latino: *Cynara scolymus*, L.

Francés: Archaut

Castellano: Alcachofera

Inglés: Garden artichoke, globe artichoke

Catalán: Carxofera

Holandés: Artisjok

Vasco: Orriburra

Alemán: Artischocke

Gallego y Portugués: Alcachofra

Italiano: Carciofo

3. Alcachofa como planta medicinal

PRINCIPIOS ACTIVOS:

- Ácidos: Cafeoilquímico y dicafeoilquímico, cafeico, linoleico, oleico, pantoteico (flor) y ferúlico (planta).
- Vitaminas: Grupo B (Niacina, Riboflavina, Tiamina, B₆), C y E.
- Pigmentos: Flavonoides y otros.
- Mucílagos.
- Inulina, cinarina y cinaropicrina.
- Minerales: Hierro, magnesio, fósforo, potasio, sodio y calcio.



Foto 5. Sección capítulo de alcachofa.

PARTE UTILIZADA: LA HOJA

Las hojas de la alcachofa contienen un principio activo mayor: la cinarina, que fue aislado por Panizzi. La alcachofa contiene además una serie de ácidos orgánicos (ácidos succínico, málico, cítrico...), así como compuestos fenólicos derivados de ácidos benzoicos y cinémicos, flavonoides y taninos.

La farmacopea experimental ha puesto en evidencia el interés de la sinergia y de la potenciación de sus principios activos, ya que, estos ácidos aislados, tendrían efectos muy débiles. Si se elimina uno de ellos, los resultados son decepcionantes. Estos trabajos demuestran claramente el interés y la superioridad de totum.

Se han puesto en evidencia en la alcachofa tres grandes grupos de acciones:

- Acción hipolipemiante e hipocolesterolemiante.
- Acción diurética.
- Acción colerética.

PROPIEDADES: Colagogo, colerético, diurético, febrífugo (cocción de raíces) y laxante (por su alto contenido en fibra).

INDICACIONES: Problemas hepato biliares, prostáticos, anemia, diskinesia biliar, ácido úrico e hipercolesterolemia.



Foto 6. Planta de alcachofa de primer año.

USO INTERNO

Hígado y bilis: Protege al hígado y ayuda a su recuperación en caso de enfermedad hepática (cirrosis, hepatitis, insuficiencia hepática, intoxicación, etc). Favorece la **función biliar**. Los ácidos cafeico, linoleico y oleico intervienen en su poder hepato-protector y el ácido cafeoilquímico es el que aporta un valor colerético, es decir, de estimulación de la bilis. (Infusión de dos cucharadas de hojas secas por litro de agua. Tomar tres veces al día antes de las comidas un preparado de jugo de las hojas verdes mezcladas con vino puede servir para el mismo cometido).

Colesterol, hipertensión, arterosclerosis: Su virtud principal radica en la capacidad que le proporcionan sus ácidos para reducir el nivel de **colesterol** en sangre, disminuir la **presión arterial** y, también, prevenir la **arterosclerosis**, con lo cual previene el riesgo de enfermedad vascular o ayuda a la recuperación después de algún accidente de este tipo, como **infarto, angina de pecho, (...)** (Cualquiera de los preparados anteriores puede servir para conseguir estos efectos).

Antidiabética: Rebaja el nivel de azúcar en la sangre y previene o ayuda a combatir la **diabetes** (Jugo de las hojas mezcladas con vino) (Decocción de unas hojas hasta reducir el líquido a la mitad. Tomar un vaso al día).

Diurético: Favorece la eliminación de líquido en el cuerpo, por lo que resulta interesante no solamente en caso de **obesidad**, sino también en aquel conjunto de dolencias que mejoran con la eliminación de agua y la consiguiente eliminación de toxinas y, especialmente, el **ácido úrico**: enfermedades circulatorias, hepáticas, **gota**, **artritis** y otras (Decocción de 60 gramos de raíces secas por litro de agua, hasta reducir el líquido a la mitad. Beber 2 vasos al día).

Anticancerígeno: Estudios recientes han demostrado la influencia que tienen los ácidos cafeico, pantoteico, y los flavonoides en la prevención o mejora de los procesos cancerosos.

USO EXTERNO:

La alcachofa se emplea también externamente, en forma de fricciones frecuentes para combatir los dolores reumáticos, artríticos y de los riñones; para ello se utiliza en decocción de hojas y tallos, siendo el jugo fresco de las hojas empleado externamente para el tratamiento del acné, eczemas y erupciones cutáneas.



Foto 7. Plantación de alcachofa en plena producción.

4. Alcachofa para uso alimentario

PARTE UTILIZADA “EL CAPÍTULO”

Las alcachofas son un alimento muy conveniente por todas las propiedades mencionadas anteriormente. Conviene comerlas crudas, en ensalada, para aprovechar todas sus propiedades. Si se hierven, se debe beber el caldo resultado para no desaprovechar sus valores.

Las alcachofas al horno o a la brasa, bañadas de aceite de oliva, resultan altamente deliciosas y medicinales por el alto contenido, tanto de la alcachofa como de la aceituna, en ácido oleico.



Foto 8. Capítulos y corazones de alcachofa.

APLICACIONES

Para todos los gustos:

Contrario a lo que muchos piensan, los corazones de alcachofa no son la única pieza que se puede aprovechar de este noble fruto y, hervirlas, tampoco es la única forma de prepararlas. Estas hortalizas tienen varias presentaciones: naturales, enlatadas, deshidratadas, en conserva y congeladas, pero siempre es preferible adquirirlas en los mercados cuando aún están frescas. Si se le dificulta reconocer una buena alcachofa, tome en cuenta que debe ser pesada y firme, con las hojas bien cerradas, lo contrario significa que están pasadas.

Cocina:

- Se cuecen enteras y se consume la parte tierna de la base de las hojas hasta llegar al corazón.



Foto 9. Corazones de alcachofa en conserva.

- Se pueden también quitar las primeras hojas, las más duras, y partirlas a mitades o a cuartos y eliminar la pelusilla o, antes de brasearlas, asarlas, cocerlas, rebozarlas o freírlas.
- Cocidas en agua con un poco de jugo de limón y un pellizco de sal, quedan en su punto cuando las brácteas se desprenden fácilmente, lo que lleva entre 30 y 40 minutos.
- Al vapor, en olla a presión, están listas entre 10 y 15 minutos.
- Hay quien come también las hojas, que si crecen en la oscuridad se vuelven blancas y tiernas, pudiendo comerse como verdura.

5. Propiedades nutritivas

Del análisis de la planta se desprende la presencia mayoritaria de **agua**, seguida de **hidratos de carbono**, el nutriente más abundante, en forma de inulina y fibra, cantidades medias de proteínas en comparación con otras verduras e insignificantes de grasas.

Entre las **vitaminas** destaca la presencia de A, B, C y E. La B₁ interviene en el aprovechamiento de los hidratos de carbono, grasas y proteínas en el equilibrio del sistema nervioso.

Vitamina A - 96 µg/100 gramos

Vitamina B₆ - 0,097 µg/100 gramos

Vitamina B₁ - 0,089 µg/100 gramos

Vitamina C - 12 µg/100 gramos

Vitamina B₂ - 0,060 µg/100 gramos

Vitamina E - 0,35 µg/100 gramos

El **mineral** más abundante es el **potasio**, si bien se puede considerar a la alcachofa como una de las hortalizas de mayor contenido en **magnesio, fósforo y calcio** y con cantidades medias de **sodio**. A pesar de su contenido en calcio, éste, debido a su condición vegetal, se aprovecha menos en el organismo que el calcio que contienen los lácteos u otros alimentos de origen animal.



Foto 10. Corazones y mitades de alcachofa marinados.

El **potasio** es un mineral necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal. Interviene además en el equilibrio de agua, dentro y fuera de la célula.

El **magnesio** se relaciona con el funcionamiento de intestino, nervios y músculos, forma parte de huesos y dientes, mejora la inmunidad y posee un suave efecto laxante.

La **fibra**, abundante en las alcachofas, favorece el tránsito intestinal. La inulina es un polisacárido que sustituye al almidón (reserva de moléculas de glucosa en los vegetales) y que también tiene función de reserva (unidades de fructuosa en lugar de glucosa).

COMPOSICIÓN POR 100 GRAMOS DE PORCIÓN COMESTIBLE:

| | |
|------------------------------|--------|
| Energía (Kcal) | 21,60 |
| Agua (ml) | 82,50 |
| Proteínas (g) | 2,40 |
| Hidratos de carbono (g) | 2,90 |
| Fibra (g) | 10,80 |
| Potasio (mg) | 353,00 |
| Magnesio (mg) | 26,00 |
| Sodio (mcg) | 47,00 |
| Calcio (mg) | 53,00 |
| Fósforo (mg) | 130,00 |
| Hierro (mg) | 9,31 |
| Vitamina E (mg) | 0,20 |
| Vitamina B ₁ (mg) | 0,14 |
| Vitamina B ₃ (mg) | 0,90 |
| Vitamina C (mg) | 52,19 |
| Tiamina (mg) | 0,06 |
| Riboflavina (mg) | 0,05 |
| Niacina (mg) | 0,58 |
| Ac. Ascórbico (mg) | 7,50 |

6. Cómo elegirla y conservarla

A la hora de comprar alcachofas, hay que seleccionar las más **gruesas y pesadas** en proporción a su tamaño, con las yemas compactas, bien formadas y de color verde claro. El tamaño no afecta a la calidad de la alcachofa.

Para comprobar su frescura se puede apretar la alcachofa cerca del oído y, si se escucha un crujido, aún está **fresca**. Si las hojas están blandas en la base o se abren con facilidad y presentan partes pardas, la alcachofa no está fresca, el fondo se ha secado y endurecido.

El **frío** hace que las hojas externas tiendan a ampollarse y adquirir primero un aspecto blanquecino que luego se vuelve marrón parduzco. Ésta es la razón por la que las denominadas “alcachofas de invierno” pueden presentar manchas externas que hacen dudar de su frescura. Sin embargo, el aspecto no afecta para nada a la calidad culinaria del fruto.

Tras la cosecha, las alcachofas se han de **almacenar** en lugar fresco, lo antes posible. Si se introducen en una bolsa de plástico cerrada y se dejan en el frigorífico, se conservarán una semana. Con tallo se pueden mantener en agua, como una flor cortada, en el frigorífico. Para que no se seque, lo mejor es no cortar el tallo hasta el momento de su consumo. Una vez cocidas, se han de conservar en el frigorífico y consumir en 24 horas. También se pueden congelar para aumentar su conservación durante varios meses.



Foto 11. Capítulo de alcachofa

“El vegetal armado”, tal y como llama el poeta Pablo Neruda a la alcachofa, es un fruto dotado de un particular sabor amargo que resulta bastante atractivo para muchos paladares. Sus hojas en forma de roseta, su aspecto erguido y el colorido que muestra en su exterior, son elementos que llaman la atención en medio de la amplia gama de hortalizas que se pueden encontrar en el mercado; sin embargo, lo que más resalta son sus múltiples propiedades medicinales, que van desde su uso con diurético, depurativo hepático y renal, hasta su aplicación para disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre y regular tanto la presión arterial como el sobrepeso.

7. Dieta de la alcachofa

Tres días con alcachofas permite adelgazar 3 kilos. La alcachofa ayuda a adelgazar, aporta alrededor de 49 calorías por 100 gramos. Es rica en fibra, que obstaculiza la absorción de grasas y azúcares, favoreciendo el vaciado intestinal. Equilibra la presión sanguínea, por su baja cantidad de sodio; la alcachofa es particularmente recomendable para quien tiene la tensión alta, a condición que se tome sin agregar sal.

Combate la celulitis, su contenido en potasio la convierte en un alimento muy diurético que combate la retención hídrica y previene los edemas que propician la aparición de celulitis.



Foto 12. Corazones de alcachofa listos para su preparación culinaria.

Es ideal como alimento depurativo, contiene abundante cinarina, una sustancia que favorece el metabolismo hepático y activa la producción de bilis. Baja el colesterol, regula los niveles de glucemia en sangre, siendo uno de los alimentos más indicados para los diabéticos.

Si se realiza la dieta dos veces al mes, se podría llegar a perder 4 ó 5 kilogramos, siempre que se cuide la alimentación en los periodos que se siga una dieta normal.

Desayuno: Zumo de naranja, dos rebanadas de pan integral dextrinado untadas con crema de alcachofas. Un yogur de soja.

Comida: 50 gramos de arroz integral con alcachofas y una manzana.

Merienda: Un vaso de leche descremada.

Cena: Tres alcachofas a la plancha, 50 gramos de queso fresco y una rebanada de pan integral.

8. Otros usos

Farmacéuticos: Utilizada por las industrias farmacéutica y de cosmética por las propiedades vivificantes y tónicas para la piel de los componentes bioactivos, especialmente la cinarina.

Jabón artesanal al extracto de alcachofa: Este jabón de glicerina al extracto de alcachofa es rico en vitamina B, mucílago, hierro, magnesio, fósforo y potasio entre otros. Posee grandes propiedades medicinales para la piel, ya que por los poros dilatados se filtran sus extractos y actúa de manera muy radical, si se es constante y se utiliza a diario. Su color característico viene dado del propio pigmento de la alcachofa.

Cosmética: Los extractos de los tejidos finos de la alcachofa se utilizan en cosmética como ingredientes de los tónicos y lociones ligeramente astringentes, útiles para limpiar y refrescar el cutis o para vigorizar el cabello, así como para otras aplicaciones medicinales y no alimentarias.

Bitter de alcachofa: El bitter es una bebida de tipo aperitivo, con exquisito sabor, sin alcohol, que puede tomarse en cualquier momento.

Licor de alcachofa: De fuerte sabor amargo, propiedades diuréticas y anticolestermia.

- 1 litro de vino blanco.
- 200 gramos de hojas y tallo de alcachofa.
- 15 días de maceración.



Foto 13. Flor de alcachofera.

9. Curiosidades

Oda a la alcachofa de Pablo Neruda (en *Odas elementales*, 1954).

La alcachofa
de tierno corazón
se vistió de guerrero,
erecto, construyó
una pequeña cúpula,
se mantuvo
impermeable
bajo sus escamas.
A su lado
los vegetales locos
se encresparon,
se hicieron
zarcillos, espadañas,
bulbos conmovedores,
en el subsuelo
durmió la zanahoria
de bigotes rojos,
la viña
resecó los sarmientos
por donde sube el vino,
la col
se dedicó a probarse faldas
el orégano
a perfumar el mundo,
y dulce alcachofa
allí en el huerto,
vestida de guerrero,

bruñida
como una granada,
orgullosa,
y un día
una con otra
en grandes cestos
de mimbre, caminó
por el mercado
a realizar su sueño:
la milicia.
En hileras
nunca fue tan marcial
como en la feria,
los hombres
entre las legumbres
con sus camisas blancas
eran mariscales
de las alcachofas,
las filas apretadas,
las voces de comando,
y la detonación
de una caja que cae,
pero entonces
viene María
con su cesto,
escoge
una alcachofa,

no le teme,
la examina, la observa
contra la luz
como si fuera un huevo,
la compra,
la confunde
en su bolsa
con un par de zapatos,
con un repollo y una
botella de vinagre
hasta que entrando
a la cocina
la sumerge en la olla.
Así termina
en paz
esta carrera
del vegetal armado
que se llama alcachofa,
luego
escama por escama
desvestidos
la delicia
y comemos
la pacífica pasta
de su corazón verde.

Pablo Neruda

10. Recetas Murcianas

CORAZONES DE ALCACHOFA CON GAMBA ROJA DE ÁGUILAS

Ingredientes (4 personas):

- 4 corazones de alcachofa
- 200 gramos de gamba roja de Águilas pelada
- 4 cucharadas de vino blanco
- 2 cucharadas de aceite
- sal
- pimienta



Alcachofas con gambas.

Elaboración:

Corte las alcachofas a láminas finas y póngalas en un recipiente de pirex con aceite y el vino.

Tápelo con un plástico transparente perforado y hágalo cocer durante 5 minutos a potencia plena; remuévalo a mitad de la cocción.

Agregue las gambas, mezcle bien todo el contenido y déjelo en el horno otro minuto, con el recipiente destapado.

Déjelo reposar 2 minutos, salpiméntelo y sírvalo.

Sugerencia: Antes de servirlo, puede espolvorearlo con abundante perejil picado.

ALCACHOFAS GUIADAS CON GUISANTES, PATATAS Y HABAS DEL CAMPO DE CARTAGENA

Ingredientes (4 personas):

- 1 Kg. de alcachofas del Campo de Cartagena
- 1/2 Kg. de guisantes del Campo de Cartagena
- 1/4 Kg. de habas frescas del Campo de Cartagena
- 1 cebolla
- 2 patatas medianas
- 1 copita de vino blanco
- 1 vaso de aceite de oliva
- 4-5 dientes de ajo
- perejil picado
- 1 cucharada sopera de pan rallado
- agua, sal y pimienta molida



Alcachofas guisadas.

Elaboración:

Lavar las alcachofas y quitarles las hojas exteriores más duras. Cortar los tallos y pelarlos. Rociar todo con limón para que no oscurezcan.

En una cazuela, colocar el aceite y sofreír la cebolla y los dientes de ajo bien picados. Cuando empiece a tomar color, agregar la copita de vino blanco y dejar que hierva unos minutos para que reduzca el alcohol.

En un bol mezclar el pan rallado con el perejil, la sal y la pimienta.

Rellenar con este preparado las alcachofas. Cuando estén todas rellenas, acomodarlas en la cazuela junto con los tallos troceados. Incorporar también los guisantes, las habas y las patatas troceadas (antes de terminar de cortar los dados de patata con el cuchillo, romperlos por la mitad) de esta forma conseguiremos que la patata suelte su fécula y espese mejor el caldo.

Una vez agregadas las verduras, cubrirlas con agua y dejar cocer el conjunto aproximadamente una hora a fuego lento.

ALCACHOFA CON PIMIENTOS DE SAN JAVIER ASADOS

Ingredientes (4 personas):

- 16 alcachofas
- 2 pimientos de San Javier
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 200 c.c. de caldo de verduras
- 1 cucharadita de harina
- 100 c.c. de aceite de oliva
- 1 limón
- 1 cucharada de perejil picado
- pimienta y sal



Alcachofas con pimientos.

Elaboración:

Se asan los pimientos en la bandeja con el grill del horno (unos 30 minutos).

Limpiar las alcachofas quitándoles las hojas más duras. Partirlas por la mitad y frotarles un limón para evitar que se ennegrezcan. Ponerlas en una cacerola con agua y una cucharita de harina. Cocer a medio fuego hasta que estén tiernas. Separar y escurrir cuanto estén.

Pelar los pimientos y abrirlos en tiras sin simientes y nervios.

En una sartén se rehoga la cebolla y los ajos en trocitos pequeños en aceite caliente; sacar antes de que empiecen a coger color.

Añadir el caldo y cocer a fuego suave unos 10 minutos. Antes de servir espolvorear el perejil picado.

ALCACHOFAS RELLENAS CON TOMATES DE MAZARRÓN

Ingredientes (4 personas):

- 4 alcachofas de tamaño grande
- 1 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla
- 1 diente de ajo
- 400 gramos tomates de Mazarrón enteros pelados
- 10 hojas de albahaca fresca
- sal y pimienta



Alcachofas rellenas.

Elaboración:

Quitar los tallos y las puntas de las hojas de las alcachofas. Dejar las alcachofas con una buena base.

Frotar con un limón para evitar que se ennegrezcan. Ponerlas a hervir unos 30 minutos y escurrir las. Dejar las alcachofas “huecas”, extrayendo las hojas interiores.

Preparar el relleno para cada alcachofa. Se calienta el aceite y sofríe el ajo. Se agregan los tomates con su jugo y se reducen durante un cuarto de hora. Añadir la albahaca y la sal.

Colocar el relleno en las alcachofas, ponerlas en una fuente que resista el horno, tapar con papel de aluminio.

En un horno a 180° meterlas unos 20 minutos. Servir.

ALCACHOFAS RELLENAS CON JAMÓN DE CHATO MURCIANO

Ingredientes (4 personas):

- 8 alcachofas
- 200 gramos de jamón de Chato Murciano.
- 100 c.c. de aceite
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de harina
- mostaza
- huevos cocidos



Alcachofa rellena con jamón.

Elaboración:

Se preparan las alcachofas quitándoles el tronco, despuntándolas un poquito y quitándoles las primeras hojas. Se cuecen en agua hirviendo con sal. Cuando están en su punto se dejan escurrir.

Se pican el jamón y los huevos duros y se rellena con este picadillo las alcachofas. Una vez rellenas se rehogan y se fríen en aceite muy caliente, colocándolas después en una cacerola.

En el aceite se rehoga la cebolla muy fina y, cuando esté dorada, se le añade un poquito de mostaza y harina y un cacito de caldo de cocer las alcachofas. Se añade esta salsa a las alcachofas y se deja cocer media hora.

Al tiempo de servirse se fríen unas rebanadas de pan y se colocan sobre ellas las alcachofas y su salsa. Esta se pasa por el chino.

PAPILLOTE DE ALCACHOFAS AL LIMÓN DEL VALLE DEL GUADALENTÍN

Ingredientes (4 personas):

- 400 gramos de alcachofa
- 40 gramos de mantequilla
- 1 diente de ajo triturado
- 100 c.c. de nata
- 50 gramos de queso rallado
- 1 limón del Valle del Guadalentín



Papillote de alcachofas.

Elaboración:

Coloque las alcachofas limpias y peladas en un recipiente con agua y zumo de limón durante media hora, luego córtelas para hervirlas en agua con sal, durante 15 minutos. Refrésquelas con agua fría y reserve.

Corte cuadrados de papel de aluminio de aproximadamente 20x20 centímetros. Coloque en el centro de cada cuadro dos trozos de alcachofas y cúbralas con un poco de la mantequilla –previamente mezclada con el ajo– nata, queso rallado y zumo de limón. Cierre cada paquete y colóquelos en el horno a 200 °C hasta que los envoltorios se inflen.

Retire la bandeja del horno, abra el centro del papel de aluminio y acompañelo con arroz integral bañado con un poco de la salsa que se desprendió durante la cocción.

ALCACHOFAS CON MARISCO Y ARROZ CALDOSO DE CALASPARRA

Ingredientes (4 personas):

- 1 kg alcachofas
- 400 gramos arroz de Calasparra
- 1/2 kg mejillones
- 250 gramos almejas
- 250 gramos gamba arrocera
- 250 gramos cigalas
- 1 litro fume de pescado
- aceite y sal



Alcachofas con marisco.

Para el sofrito:

Ajo, pimiento y tomate.

Elaboración:

En una cazuela sofreír en un poco de aceite todo el marisco y la alcachofa. Retirar y reservar cuando esté poco hecho, añadir en el mismo aceite ajo, pimiento y el tomate. Cuando esté listo el sofrito, añadir el caldo de pescado. Dejar cocer 10 minutos y añadir el arroz (tres partes de agua por una de arroz) y dejar cocer 10 minutos más.

Colocar todo el marisco con las alcachofas y finalizar la cocción.

ARROZ CON VERDURAS Y ALCACHOFAS DE LORCA

Ingredientes (4 personas):

- 1 kg. de alcachofas de Lorca
- 400 gramos de arroz
- Pimiento verde y rojo
- Coliflor, brócoli, berenjena
- Judías verdes
- 1 litro de caldo de verduras
- 200 gramos de bacalao desalado
- 150 gramos de tomate frito
- aceite, sal y azafrán



Arroz con verduras y alcachofas.

Elaboración

En una paellera ponemos un poco de aceite de oliva y tomate frito, salteamos la verdura troceada y finalmente agregamos el arroz. Rectificamos de sal y añadimos azafrán. Echamos el caldo de verduras al gusto de cada uno, teniendo en cuenta que el plato debe quedar meloso. Cuando queden unos minutos para apartarlo, añadimos el bacalao y dejamos reposar.

PUDIN DE ALCACHOFA CON LECHE DE CABRA MURCIANA

Ingredientes (4 personas):

- 1 kg. de alcachofas
- 1 litro de leche de cabra murciana
- 7 huevos
- 250 gramos de azúcar
- 50 gramos de azúcar para quemar



Pudin de alcachofas.

Elaboración:

Pelar, limpiar y hervir las alcachofas con zumo de limón y una cucharadita de harina. Cuando estén cocidas, triturarlas y pasarlas por un chino. Reservar la pasta resultante. Quemar los 50 g de azúcar y echarlos en el fondo de un molde. Batir los huevos enteros, añadir la leche, el azúcar y la pasta de alcachofa que se había reservado.

Una vez homogeneizada la mezcla y vertida en el molde, colocar en el horno, al baño maría, a 200 °C durante 25 minutos.

Presentar con unas láminas de alcachofas caramelizadas con brandy.

Bibliografía

GAMAYO, J.; AGUILAR, A.; PARRA, J.: Alcachofa multiplicada por semilla. Horticultura internacional, Mayo 2005.

GIL ORTEGA, R.: El cultivo de la alcachofa, variedades de semilla. Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación. Hojas divulgadoras. Nº 2097 HD. 1999.

<http://www.servicios.laverdad.es/gastronomia>

<http://www.verduras.consumer.es/>

<http://www.botanical-online.com>

<http://www.alcachofabenicarlo.com>

<http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/>

<http://www.infoagro.com>

<http://www.pueblos-espana.org/>

MAROTO BORREGO, J.V.: Horticultura Herbácea Especial. Editorial Mundiprensa 2002.

Información

Para cualquier información complementaria, pueden dirigirse a:

CONSEJERÍA DE AGRICULTURA Y AGUA

• Servicios Centrales

Plaza Juan XXIII, s/n. - 30008 Murcia

Teléfonos: 968 36 27 01 - 968 36 27 26 • Fax: 968 36 64 09

• Centros Integrados de Formación y Experiencias Agrarias

Jumilla

Ingeniero La Cierva, s/n.

Tel.: 968 78 09 12 • Fax: 968 78 30 11

Lorca

Ctra. Águilas, km. 2

Tel.: 968 46 85 50 • Fax: 968 46 84 23

Molina de Segura

Gutiérrez Mellado, 17

Tel.: 968 38 90 36 • Fax: 968 64 34 33

Torre Pacheco

Avda. Gerardo Molina, s/n.

Tel.: 968 57 82 00 • Fax: 968 57 82 04

• Oficinas Comarcales Agrarias

Jumilla

Avda. Reyes Católicos, 2

Tel.: 968 78 02 35 • Fax: 968 78 04 91

Cieza

Ctra. Murcia, s/n.

Tel.: 968 76 07 05 • Fax: 968 76 01 10

Caravaca de la Cruz

C/. Julián Rivero, 2

Tel.: 968 70 76 66 • Fax: 968 70 26 62

Molina de Segura

Ctra. Fortuna, s/n.

Tel.: 968 61 04 07 • Fax: 968 61 61 12

Mula

B.º Juan Viñeglas

Tel.: 968 66 01 52 • Fax: 968 66 01 80

(Ext. 64024)

Murcia

Plaza Juan XXIII, s/n.

Tel.: 968 36 27 00 • Fax: 968 36 28 64

Lorca

Ctra. de Águilas, s/n.

Tel.: 968 46 73 84 • Fax: 968 46 73 57

Torre Pacheco

Avda. Gerardo Molina, s/n.

Tel.: 968 57 84 06 • Fax: 968 57 76 68

Alhama

C/. Acisclo Díaz, s/n.

Tel.: 968 63 02 91 • Fax: 968 63 19 82

Cartagena

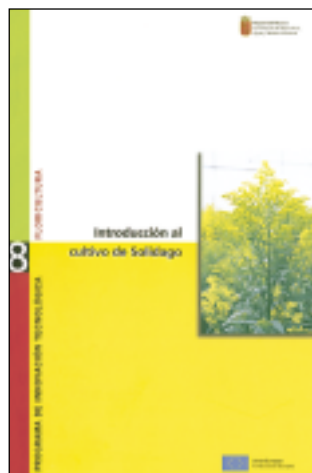
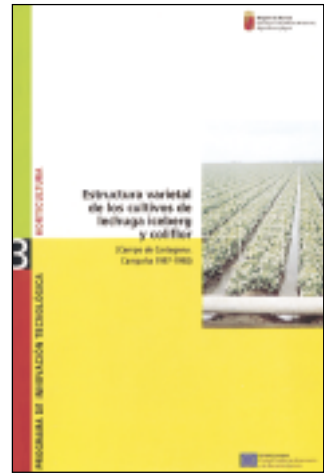
C/. Jara, 29

Tel.: 968 50 81 33 • Fax: 968 52 95 71

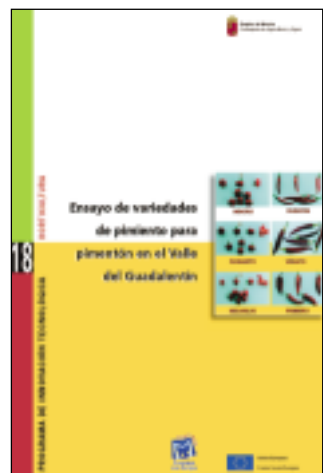
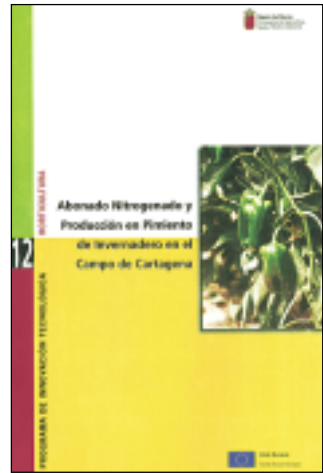
ORGANIZACIONES PROFESIONALES AGRARIAS

FEDERACIONES DE COOPERATIVAS AGRARIAS

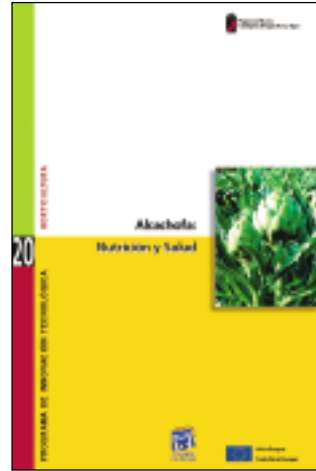
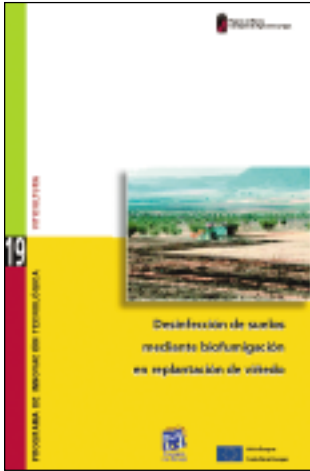
OTRAS PUBLICACIONES DE LA SERIE



OTRAS PUBLICACIONES DE LA SERIE



OTRAS PUBLICACIONES DE LA SERIE



- N.º 1.- Las podredumbres del racimo en la uva de mesa. Incidencias en la Región de Murcia.
- N.º 2.- Comportamiento vegetativo y productivo de variedades de almendro.
- N.º 3.- Estructura varietal de los cultivos de lechuga iceberg y coliflor (campo de Cartagena, campaña 1997-1998).
- N.º 4.- Cultivo de clavel en banqueta de arena: una alternativa a la producción en suelo.
- N.º 5.- Producción Integrada. Alimentos sanos y garantizados. Normativa reguladora.
- N.º 6.- El desarrollo de la agricultura de producción integrada en la Comunidad Autónoma de Murcia.
- N.º 7.- Producción de conejo de carne. Reposición de reproductores en el cruzamiento doble.
- N.º 8.- Introducción al cultivo de solidago.
- N.º 9.- Balance de variedades de lechuga en el campo de Cartagena.
- N.º 10.- Introducción al cultivo de flor de cera.
- N.º 11.- Contaminación por nitratos en pimiento de invernadero en el campo de Cartagena.
- N.º 12.- Abonado nitrogenado y producción en pimiento de invernadero en el campo de Cartagena.
- N.º 13.- Producción de variedades de melón tipo «Galia» y «Cantalupo».
- N.º 14.- Státice de Meristemo para producción invernal.
- N.º 15.- Comportamiento y caracterización de nuevas variedades de uva para vinificación en el Altiplano.
- N.º 16.- Ensayo de nuevas variedades de melón.
- N.º 17.- Comportamiento de nuevas variedades de alcachofa procedentes de semilla en el Valle del Guadalentín.
- N.º 18.- Ensayo de variedades de pimiento para pimentón en el Valle del Guadalentín.
- N.º 19.- Desinfección de suelos mediante biofumigación en replantación de viñedo.