

Carxofa del Baix Llobregat

Descripció

Inflorescència de forma esfèrica, d'uns 12 centímetres de diàmetre formada per fulles verdes sobreposades en forma d'escates. A la base té un peduncle blanc, tendre i comestible. La seva suavitat i dolçor la diferencien de la resta de carxofes.

Composició nutricional i propietats per a la salut

Com les altres hortalisses **gairebé el 90% de la carxofa és aigua**. El seu contingut en glúcids i lípids és pràcticament insignificant, però conté més proteïnes que la resta d'hortalisses. Per posar un exemple, la carxofa en té el doble que la mongeta tendra, tot i que cal tenir present que no es pot considerar una font proteica.

Una ració mitjana de carxofes, d'uns 150 grams en pes net, proveeix **14,1 grams de fibra, cosa que correspon a més de la meitat de la quantitat diària recomanada** d'aquest nutrient. La fibra afavoreix el trànsit intestinal, proporciona sensació de sacietat i millora el perfil lipídic sanguini. Concretament, la carxofa té una **elevada proporció d'inulina**, un tipus de fibra soluble que millora la funció intestinal ja que **actua com a prebiòtic**, és a dir, com a aliment per als bacteris bons que habiten en el còlon.

Produït a:
Parc Agrari del Baix Llobregat

De la carxofa cal destacar-ne els fitonutrients que la componen, que hi són en petites quantitats però que tenen notables efectes fisiològics. Un d'ells són els **estanols**, que són substàncies vegetals amb una semblança química al colesterol animal, però que **tenen la capacitat de limitar l'absorció del colesterol** present en l'intestí. De la mateixa manera, cal mencionar la **cinarina i la cinaropicrina, que són compostos aromàtics responsables del sabor amarg** de la carxofa. A la cinarina cal atribuir el sabor dolç que adquireix l'aigua després de tastar la carxofa, i és coneguda pel seu efecte diürètic i estimulador de la producció de bilis. Pel que fa a la cinaropicrina, s'està estudiant el seu possible efecte preventiu en malalties tumorals. La carxofa conté també altres petits compostos, com els polifenols, amb una **acció antioxidant i antiinflamatòria**. Pel que fa a les vitamines, ressalta el seu contingut en àcid fòlic i vitamina A, i també en minerals com el magnesi, el potassi, el fòsfor i el calci.

Recomanacions de consum

Amb la carxofa es poden fer multitud de preparacions, des de coure-les a la brasa, al vapor, bullides, en crema, al forn, arrebossades, confitades, en escabetx, estofades i, fins i tot, menjar-se-les crues laminades.

Una vegada tallades, es recomana **posar-les amb aigua i suc de llimona per evitar que s'oxidin** i s'ennegreixin. La carxofa es pot **conservar sencera a la nevera una setmana**. Ara bé, perquè no s'assequi, és millor no tallar la tija fins al moment de consumir-la.

A l'hora de netejar-les, s'ha de tallar la tija i treure les fulles més verdes fins a arribar a les fulles més blanques que són el cor de la carxofa i la part més tendra. **Si es bullen** i no es mengen ni es congelen, **cal consumir-les abans de 24 hores**, ja que a partir d'aquest moment es malmeten ràpidament.

Es recomana consumir un **mínim de 2 racions diàries d'hortalisses** de temporada, tant cuites com crues.

Curiositats

Al delta del Llobregat el cultiu de carxofa apareix documentat per primera vegada al segle XVI i es creu que la paraula *carxofa* deriva del terme àrab *al-kharshūf* que significa 'llengüetes de mar' per la peculiar forma dels pètals.

La varietat més conreada és la blanca de Tudela, que té forma ovalada, aspecte compacte i un color verd intens. Les muntanyes de Collserola i el Garraf, d'una banda, i l'acció marina reguladora de la temperatura, de l'altra, fan que **tota l'àrea del delta del Llobregat estigui protegida dels canvis bruscos de temperatura**, la qual cosa fa més difícil l'aparició de gelades i facilita que la producció agrícola sigui de més qualitat. A més, el seu cultiu ve afavorit per un terreny d'origen al·luvial, lleugerament salí, profund i fèrtil que, combinat amb les brises marines, atribueix a la carxofa unes característiques immillorables.

Carxofes amb cloïsses

Ingredients per a 4 persones

- 12 carxofes
- 400 g de cloïsses
- 2 cullerades de postres de farina
- 1 ceba petita
- 2 grans d'all
- 1 branqueta d'api
- Julivert fresc picat
- Suc d'una llimona
- Oli d'oliva verge
- Sal iodada
- Pebre negre molt

Elaboració:

- Es posen les cloïsses en un recipient amb aigua freda i un grapat de sal gruixuda i es deixen en remull unes 2 hores. Passat aquest temps s'esbandeixen sota un raig d'aigua i, si n'hi ha alguna d'oberta, es descarta.
- Es poleixen les carxofes traient-ne les fulles externes i procurant deixar-ne només les més tendres. Se'n descarten els troncs i uns 2-3 cm de les puntes. Es tallen a quarts i es posen en remull amb aigua i el suc d'una llimona.
- Es pica la ceba, els alls, l'api i el julivert.
- Se sofregeix la ceba, els alls i l'api amb l'oli.
- S'hi incorpora la farina i es fregeix lleugerament.
- S'hi afegeixen les carxofes, es cobreixen amb aigua i es couen fins que estiguin tendres.
- Al final de la cocció, s'hi afegeixen les cloïsses i el julivert picat. Es corregeix de sal.
- Quan les cloïsses s'obrin ja es pot servir. Bon profit!

Comprar i consumir productes locals té beneficis socials, mediambientals, econòmics i per a la salut!

- Genera **llocs de treball** al territori.
- Eскурça la **traçabilitat** dels productes.
- Recupera i manté el conreu de **varietats locals**.
- Redueix la despesa en **combustible** pel transport de productes i en minva la **importació**.
- Minimitza els **embalatges**.
- Provoca un **estalvi energètic**.
- Beneficia els **petits productors**.
- Promou l'**economia circular**.
- Afavoreix el consum de productes de **temporada**, collits en el punt de maduració.
- Les fruites i hortalisses de proximitat i de temporada conserven millor els **polifenols**, amb la qual cosa prevenen l'aparició de malalties metabòliques.

La Diputació de Barcelona, amb els programes Xarxa Productes de la Terra, Parc a taula i BCN Smart Rural, dona suport a les petites empreses agroalimentàries de proximitat i a la cultura gastronòmica local.



Diputació
Barcelona

