

Por cada
100 g

calorías

47
kcal

potasio

370
mg

hidratos de
carbono

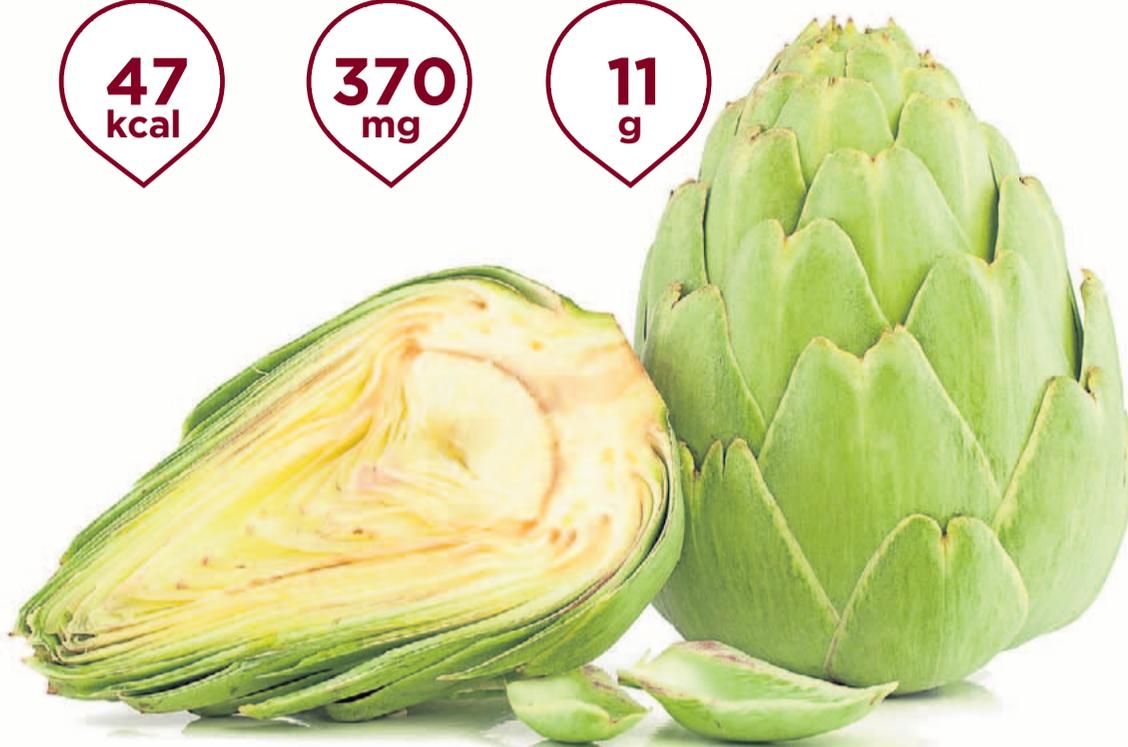
11
g

colesterol

0
mg

calcio

44
mg



CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

UN ALIMENTO RICO EN PREBIÓTICOS



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

La alcachofa es una planta que pertenece al género 'Cynara'. La parte comestible es una inflorescencia en forma de rosetón, constituida por brácteas verdes que parecen escamas unidas al tallo. Las hojas interiores son tiernas y muy sabrosas, formando el corazón de la alcachofa. Existen múltiples variedades de alcachofas; Morada Mallorquina, Monquelina, Violeta de Provenza, Violeta de Palermo, Romana Grande y Laon. Dependiendo del tamaño de cada pieza de estas variedades, pero en general oscila entre los 8 y 12 centímetros de diámetro y por su peso es variable, entre los 50 y 100 gramos. Como buen vegetal, está formada en su mayoría por agua (80%-90%), siendo este el nutriente más abundante los carbohidratos, en forma de inulina y fibra. Con respecto a las proteínas, presentan cantidades medias en comparación con otras verduras, con un aporte de grasas prácticamente nulo. El tipo de fibra que aportan favorece el tránsito intestinal, constituyendo lo que se denomina en la actualidad un prebiótico (el alimento de los probióticos o bacterias de nuestro colon). Destacando sobre todas la inulina, la cual es un polisacárido que sustituye al almidón (reserva de moléculas de glucosa en los vegetales) y que también tiene función de reserva (unidades de fructosa en lugar de glucosa). Entre las vitaminas destaca la presencia de B1, E y B3. La primera interviene en el aprovechamiento de los principios inmediatos nutricionales y en el equilibrio del sistema nervioso. 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. En la composición de la alcachofa existen una serie de sustancias en cantidades no muy elevadas pero con importantes efectos fisiológicos. Por ejemplo, la cinarina y la cinaropitrina: compuestos aromáticos responsables del sabor amargo de la alcachofa. La cinarina presenta un efecto colerético (facilita la eliminación de sales biliares de la vesícula) y diurético (facilita la eliminación de líquidos). En la actualidad se está evaluando la cinaropitrina con su efecto en enfermedades tumorales. El ácido clorogénico es otro compuesto fenólico con actividad antioxidante, protegiendo del envejecimiento a las células de nuestro organismo.

ALCACHOFA, INTENSA Y DELICADA

Sabor intenso y delicado. De los que se puede tapar los ojos y averiguar qué se saborea. Personal y distinto al de otras verduras. Es la alcachofa un cardo en realidad, sabroso y versátil en la cocina. Una buena preparación comienza en el mercado. Hay que elegir las prietas y densas, bien cerradas, de color verde sin magulladuras ni otros tonos. Después, en la cocina lo primero es retirar las hojas exteriores más duras y secas y cortar las puntas, que también suelen serlo, y la pelusilla del interior, simplemente con una cucharita. Se colocan en un bol con agua fría y zumo de limón o vinagre para impedir o retrasar la oxidación, o simplemente se cocinan directamente y con rapidez.

Las posibilidades son varias. Simplemente cocerlas, o al vapor, para utilizarlas solas y muy tiernas con un refrito de cebolla y jamón serrano, por ejemplo, o acompañando a otras verduras en una sabrosa menestra. Si se busca una textura más crujiente, la opción es la plancha o el horno. Si la opción es freírla, hay que tener en cuenta que absorben mucho aceite por ello es recomendable poner poca en una

sartén antiadherente, a fuego medio o, incluso, bajo y taparlas. Otras opciones es añadirlas a cualquier guiso, sopa, potaje o paella. Frescas son lo mejor, pero también se venden congeladas y encurtidas lo que le cambia considerablemente el sabor.

Es un cardo perenne y si se le deja crecer ofrece una preciosa flor morada muy decorativa y grande. Cuando se consume, después cualquier alimento, y especialmente el agua, saben dulces. Esto se

debe a su contenido en cinarina, un compuesto que inhibe temporalmente la percepción de los sabores dulces.

Al comer algo distinto o beber agua la cinarina desaparece de las papilas gustativas y todo parece mucho más dulce de lo que es en realidad.

Existe un mito griego que explica que había una doncella muy hermosa llamada Cynara, de la cual se enamoró Zeus y decidió convertirla en diosa y llevarla al Monte Olimpo. Pero Cynara echaba

de menos a su familia y volvió a la tierra a visitar su hogar. Zeus, enfurecido y decepcionado, montó en cólera e hizo que le brotaran unas duras hojas verdes que la recubrieron y transformaron su cuerpo, encerrando en el centro, su corazón, y así la convirtió en la primera alcachofa. De ahí, su nombre científico Cynara y el de la bebida derivada de la alcachofa.

Tiene propiedades antioxidantes y reductoras del colesterol y se la relaciona con la defensa frente al cáncer de mama. Las infusiones y zumos potencian su efecto diurético y depurativo. Se puede guardar en la nevera el agua de haberlas hervido y consumirlas de vez en cuando.

Las primeras referencias a esta verdura se encuentran en unos grabados en las pirámides de Egipto y, aunque que los griegos la conocían y la utilizaban como medicina y elixir de amor, es el romano Columela (nacido en Cádiz) quien en su obra 'De re rústica' cuenta que las cynaras se pueden plantar en dos estaciones diferentes en el mismo año y que hay que abonarlas con cenizas, aunque hay una gran polémica y no se sabe si lo que conocían y cocinaban eran alcachofas como las actuales o sencillamente cardillos silvestres.

UN POCO DE HISTORIA

LOS ESPAÑOLES LA INTRODUCEN EN AMÉRICA

La alcachofa es una planta que procede del Noreste de África y parece que ya la conocían los griegos y los romanos. Cultivadas en la región mediterránea, las alcachofas fueron escasas después de la caída del Imperio Romano, aunque después se recuperaron en Italia. Durante la Edad Media se fue introduciendo en Italia y España, parece que se mejoró el cultivo del cardo, más amargo, y así se obtuvo la alcachofa. Se consumía regularmente en Italia en el siglo XV y parece que fue introducida en Francia por Catalina de Médicis a la que le gustaba comer corazones de alcachofa. A Luis XIV de Francia, el Rey Sol, también le gustaban mucho este alimento. Los navegantes españoles y franceses introdujeron la alcachofa en América, donde se cultiva en California y otras zonas de clima templado.



ANA SANTIAGO