



PARLEM DE...

CARXOFES

*Rica en fibra i esters vegetals,
la carxofa és una hortalissa que té efectes
antiinflamatoris, regula el trànsit intestinal
i ajuda a reduir l'absorció de colesterol.*





Raons per menjar carxofes

- ✓ De la composició nutricional de la carxofa en destaca l'aportació de fibra: La fibra contribueix a un correcte funcionament intestinal i pot reduir els nivells sanguinis de colesterol. Per aquests motius, es recomana una alimentació rica en fibra i consumir-ne diàriament a través de verdures, hortalisses, fruita i cereals integrals.
- ✓ El consum d'aliments de proximitat i de temporada, com la carxofa, contribueixen al desenvolupament rural integrat al territori des del punt de vista ambiental, econòmic i social, i afavoreixen la vinculació entre els àmbits rural i urbà i els de producció i consum.
- ✓ Se'n poden aprofitar totes les parts (tronc, fulles, etc.), i es poden menjar crues o cuites, a la brasa, al forn, bullides, arrebossades o formant part de receptes més elaborades com arrossos, estofats o truites.



Sabies què...?

- la carxofera és la planta de la qual en consumim la seva flor, la carxofa. Les seves varietats s'agrupen segons la seva denominació geogràfica: a Catalunya destaca la Carxofa del Prat i al Delta del Llobregat.
- la seva distribució geogràfica permet allargar molt la temporada; les primeres ens arriben el mes de novembre i les darreres a mitjan maig.
- quan estan crues, un truc per conservar-les és posar-les a la nevera (evitem tallar la tija fins al moment de consumir-les) o bé amb el tall dins d'aigua com si fos una flor. 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.



VERAT AMB CARXOFA DEL PRAT

INGREDIENTS per 2 persones

300g de filets de verat	Suc d'una llimona
2 alls confitats	2 cullerades de salsa de soja
2 carxofes D.O. Prat	oli OOVE

PREPARACIÓ

- 1** Netegem les carxofes i les tallem a quarts. Per evitar que s'oxidin, posem en remull amb aigua i suc de llimona.
- 2** Escaldem les carxofes uns minuts, refredem i reservem.
- 3** Tallem el verat a daus, prèviament net i sense espines.
- 4** Muntem les broquetes amb el verat i la carxofa.
- 5** Escalfem la paella amb els alls confitats i coem les broquetes addicionant la salsa de soja.
- 6** Emplatem i llestes per a menjar! Bon profit!



CAPSBE

Consorci d'Atenció Primària de Salut
Barcelona Esquerra



CARXOFES AMB FAVETES I PÈSOLS

INGREDIENTS - 2 persones

4 carxofes D.O. Prat
200gr de favetes
2 grapats de pèsols
oli OVE

Brou de verdures
Ceba de Figueres
2 dents d'all
Julivert i ametlles

PREPARACIÓ

- 1** Netegem les carxofes i les tallem a quarts.
- 2** Sofregim la ceba i els alls.
- 3** Un cop daurat, afegim les carxofes i deixem coure 10 minuts.
- 4** Afegim les faves i els pèsols i deixem coure 5 minuts més.
- 5** Tot seguit, afegim el brou de verdures i deixem coure a foc lent.
- 6** Al final de la cocció, incorporem la picada d'ametlles i julivert.
- 7** Emplatem i a gaudir!



CAPSBE

Consorci d'Atenció Primària de Salut
Barcelona Esquerra