

Novos cultivos en Lérez (XIV): Alcachofa

Xosé Álvarez Castro



A alcachofa é unha planta orixinaria da zona mediterránea e norte de África da que comemos as flores que están agrupadas nun capítulo. O seu nome científico é *Cynara scolymus*. Pode plantase mediante sementes ou por gallos con xemas que se sacan dunha especie de rizoma. Rebrotan dun ano para outro e poden acadar ata metro e medio de altura. Deben separarse uns 70 centímetros e precisan de solos ben abonados e húmidos pero ben drenados para evitar o podrido das raíces. A época de colleita vai de novembro a marzo. As principais pragas son os pulgóns, os caracois e os ratos que teñen especial gusto polos rizomas.

Ten propiedades estimulantes da secreción da bile e, en xeral, favorece o bo funcionamento da vesícula biliar; esta cualidade, debida á cinarina, fai que se metabolicen eficazmente as graxas o que, xunto coas súas propiedades diuréticas, fixo que se considerase un antiadelgazante. Na idade media dicíase que era afrodisíaca. Outro uso que se lle pode dar

ás flores é o de callar o leite para facer queixos, cousa común a toda a familia dos cardos.

En canto a gastronomía poden prepararse de diversos xeitos: cocida, á prancha, fritas... É esencial a preparación que debemos facer das flores antes de cocíñalas: elimínanse as follas exteriores ata dar coas máis tenras e cortámoslles as puntas superiores; cortámolos pola metade (segundo a preparación que fagamos) e regámolos con zume de limón para evitar que ennegrezan.

Unha receita moi sinxela é a de facelas cocidas ao vapor e acompañalas de aceite de oliva virxe, sen máis engadidos. Tamén se poden facer refogadas na tixola con cebola, porros ou allo, segundo o gusto de cada quen. Moitos prefiren facelas acompañadas de xamón. Como gomición préstase moi ben para acompañar carnes.

Eu voules propoñer unha receita moi sinxela pero que resulta deliciosa: despois de preparar as alcachofas cocémolas enteiras, con sal e unhas gotas de limón, ata que estean tenras, esperamos a que escorran a auga; neste tempo poñemos a cocer uns cantos porros cortados, unhas patacas e unha cenoria, ao estar cocidos preparamos un puré. Colocamos as alcachofas de pé nunha fonte e aplastamos o centro cunha culler para facer un oco onde depositamos queixo raiado. Gratinamos uns catro minutos e servimos acompañadas do puré.

