



De no creerse, pero algunos alimentos nos llevan de sorpresa en sorpresa y para muestra un botón. En 1949, Marilyn Monroe fue la primera reina de la alcachofa en el concurso anual que se celebra en California, Estados Unidos. Además, respecto a este fruto fue escrito un poema, nada menos que por el Nobel de Literatura 1971, Pablo Neruda.

Asimismo, las alcachofas son consideradas un exquisito alimento por los gourmet, un valioso nutrimento según la dietética y entre los naturistas útil para la prevención o tratamiento de varias enfermedades, particularmente los padecimientos hepáticos.

Pero además, para todos hay lugar en la villa del señor, pues al consumirlas se dota al organismo de proteínas, vitaminas, minerales, fibra y desde luego calorías. En lo relativo al total de carbohidratos de la alcachofa, vale el decir que la sexta parte de ellos son de un azúcar muy particular (llamada inulina) y la cual es bien tolerada por quienes viven con diabetes.

De éste fruto sólo es comestible una tercera parte, es decir, el fondo que algunos llaman “el corazón” y la base de las hojas. De manera que al ingerir 100 gramos de este vegetal se aporta al cuerpo 80 por ciento de agua, 3 por ciento de proteínas, 4 por ciento de grasas, 10 por ciento de carbohidratos, 3 por ciento de fibras, además de miligramos de calcio, hierro, vitaminas A, B1 y C.

Por si fuera poco, contiene ácidos málico y cítrico, propios de las frutas. A su vez, la inulina que es no dañina para quien tiene diabetes, representa la sexta parte del total de carbohidratos. Este compuesto tiene incluso usos médicos para el diagnóstico de enfermedades renales.

En cuanto a su fama por poseer propiedades medicinales, aunque no parece haber una base científica, se utiliza la infusión de sus hojas (té), pues según se dice favorece el adecuado desempeño de las funciones hepáticas y renales, disminuye los niveles de azúcar en la sangre, y se considera que previene problemas de colesterol, hipertensión y aterosclerosis.

Por otra parte, "la dulce alcachofa", como la califica Neruda, contiene enzimas oxidantes, sustancias que aceleran su fermentación, y ello ocasiona que al cortarla se oxiden los cuchillos de hierro y ennegrezca rápidamente al contacto con el aire. Esta característica, que es inofensiva al organismo humano, es más evidente cuanto más manganeso posee el fruto. En cambio, según estiman los expertos del arte culinario, esta oxidación si estropea el sabor.

Francia, Italia y España son los principales productores de esta planta que procede de los cardos y podría ser originaria de Egipto o el norte de África. En Estados Unidos, California produce prácticamente el 100 por ciento del fruto, de ahí el motivo de la celebración anual que inició con Marilyn como reina de las alcachofas.

Al parecer esta flor se consume desde hace al menos unos 2000 años en la región mediterránea. Para identificar si son frescas al comprarlas, un indicador es que se sienten pesadas en relación a su volumen y sus hojas están apretadas unas contra otras. En algunos libros de cocina se indica que cuando son pequeñas se pueden comer incluso crudas y sólo se les agrega un poco de sal.

Para el caso de las grandes se sugiere dejarlas hervir a fuego lento durante 40 minutos en agua salada. Y para evitar la oxidación una vez cocidas hay que frotarlas con jugo de limón. Se pueden servir con una vinagreta, una salsa, rellenar los corazones y se dice que un buen acompañamiento para ellas son los espárragos.

Cuando la alcachofa se ha puesto en la mesa, nadie podría describir mejor que Pablo Neruda lo que ocurre: "luego/ escama por escama/ desvestimos/ la delicia/ y comemos/ la pacífica pasta/ de su corazón verde". **Laura Carolina Guzmán Peña.**