Karczochy Bez Tajemnic

Karczochy to rośliny z rodziny astrowatych. Jadalną częścią są zielone główki karczochów, utworzone z ogromnego dna kwiatowego otoczonego liśćmi. Najlepszą częścią jest samo dno, zwane też sercem, ale je się również nasady liści.

JEDEN UGOTOWANY NA PARZE KARCZOCH:
• OKOŁO 60 KCAL
• 20% DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA witaminę C
• 15% DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA kwas foliowy, WITAMINĘ Z GRUPY B
• MIKROELEMENTY TAKIE JAK żelazo, miedź I magnez * 6 G błonnika

W sprzedaży

KIEDY Wiosna to szczyt sezonu na karczochy.
NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ Wiosenne karczochy powinny mieć ładny zielony kolor. Najlepsze są okazy o zwartych, ciężkich, pękatych główkach, które mają duże, ciasno przylegające płatki.

W kuchni

PRZECHOWYWANIE Karczochów nie należy myć przed przechowywaniem. W lodówce można je trzymać w zamkniętej torebce foliowej do dwóch tygodni.
PRZYGOTOWANIE Przed gotowaniem należy karczochy poprzycinać i opłukać zimną bieżącą wodą.
PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA Aby ugotować karczochy na parze, należy je przyciąć, umyć i włożyć w całości do garnka do gotowania na parze. Przykryć i gotować około 30 minut, aż zewnętrzne płatki będą się dawały łatwo odrywać. Przed podaniem osączyć, układając je spodem do góry w cedzaku. Skropić sokiem z cytryny i posolić. Karczochy można też ugotować w dużym rondlu w lekko posolonym wrzątku. Czas

gotowania to 30–40 minut.
CO PRZYRZĄDZIĆ Z KARCZOCHÓW Karczochy podaje się najczęściej z sosem jako przystawkę. Można je jeść na ciepło polane stopionym masłem lub sosem holenderskim, albo na zimno z sosem winegret lub majonezem.

Przy stole

Karczochy można jeść rękami. Należy oderwać płatek z główki i zanurzyć jego koniec w sosie, nagryźć i pociągnąć, zbierając zębami miąższ. W środku karczocha znajduje się serce, cenione za wspaniałą konsystencję i pyszny orzechowy smak. Aby się do niego dostać, należy usunąć zewnętrzne płatki, oderwać serce i zdrapać z niego puszysty nalot.
HISTORIA Wizerunki karczochów można zobaczyć na egipskich kolumnach świątynnych. W starożytnym Rzymie jadano je codziennie skropione oliwą, uważano bowiem, że są lekiem na wiele dolegliwości. Po upadku Rzymu zapomniano o karczochach i dopiero w XII wieku ich nasiona trafiły do Europy.

Inne propozycje

• Elegancka przekąska. Ułożyć na półmisku płatki z paru ugotowanych, gorących karczochów, pośrodku postawić małą miseczkę z sosem do maczania. Sos taki można przygotować z równych części oliwy z oliwek i roztopionego masła oraz kilku kropli soku wyciśniętego z cytryny. Inny sos do karczochów przygotowuje się z purée z upieczonego czosnku, świeżo zmielonego czarnego pieprzu, miękkiego tofu i soku z cytryny.
• Delikatne młode karczochy oprawić, przekroić wzdłuż na połówki i wraz z innymi warzywami lekko obsmażyć lub upiec na grillu.

Fot. Adobe Stock