



Ficha 51:

# ALCAUCIL, un alimento con gran corazón

Secretaría  
de Agroindustria



Ministerio de Producción y Trabajo  
Presidencia de la Nación

# NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

## FICHA N° 51

### ALCAUCIL, un alimento con gran corazón.

#### Origen e importancia del Alcaucil

En el **Código Alimentario Argentino** se lo contempla en el artículo 866 del Capítulo XI: Alimentos Vegetales, de la siguiente forma: “Con el nombre de *alcaucil* o *alcachofa*, se entiende a la inflorescencia (cabezuela) completamente desarrollada de *Cynara scolymus* L.”

Su origen se remite a la Antigüedad, aunque se cree que refería al cardo silvestre (*Cynara cardunculus* L.), de la que derivan los actuales cultivares. Se trata de una planta originaria del norte de África ya que se lo cultivaba en el Antiguo Egipto, y fue introducida en Europa en el siglo IX en la zona del Mediterráneo occidental, principalmente en Italia, España y Francia.



#### Variedades

Existe una gran variedad de especies cultivadas según la zona. Entre las más comunes se encuentran: Blanca de Tudela (España), Violeta de Provenza (España), Violeta de Palermo (Italia), Camus de Bretaña (Francia).

En Argentina, los que se producen en mayor cantidad son Romanesco, principal variedad cultivada en la zona de La Plata y el Cinturón Hortícola de Rosario, conocido vulgarmente como el Francés, Francés precoz o Ñato francés; Ñato, conocido también como Ñato criollo o Violeta en el Cinturón Hortícola de Rosario; y Blanco o Blanco San Juan, entre otros.

#### Situación en nuestro país

Actualmente Argentina está dentro de los cinco principales productores de alcaucil en el mundo.

El cultivo de alcaucil en Argentina comienza a finales de 1800 con el arribo de los inmigrantes italianos, quienes introdujeron los primeros cultivares y adaptaron las prácticas agronómicas a las condiciones locales de clima y suelo.

Las áreas de mayor producción en el país están concentradas en los alrededores de La Plata (Provincia de Buenos Aires), Rosario (Santa Fe) y Cuyo (que comprende las provincias de Mendoza y San Juan).



#### INDICACIÓN GEOGRÁFICA (IG):

En el mes de abril se reconoció la IG del Alcaucil Platense.

La IG representa un vínculo entre el producto y el lugar de origen, pues se presume que sus cualidades provienen del medio geográfico en que se elaboran. Estas pueden ser debidas a factores naturales, históricos y/o humanos.

#### Propiedades Nutricionales

**Hidratos de carbono:** contiene aproximadamente 10 g de hidratos de carbono cada 100 g. Posee hidratos de carbono complejos.

**Fibra:** el alcaucil es uno de los vegetales con más alto contenido de fibra insoluble, la cual es capaz de prevenir la constipación, los divertículos y las hemorroides. También posee inulina, fibra soluble, que ayuda a regular el tránsito intestinal y estimular el crecimiento de la flora intestinal, entre otros. La fibra ayuda a mantener saludable el aparato digestivo, contribuye a reducir los riesgos cardíacos, a disminuir el colesterol y estabilizar los niveles de azúcar en sangre.

## NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

### FICHA N° 51

#### ALCAUCIL, un alimento con gran corazón.

**Proteínas:** contiene aproximadamente 2,8 g de proteínas cada 100 g.

**Grasas:** no aporta grasas ni colesterol.

**Vitaminas y Minerales:** contiene vitamina C, vitamina A, magnesio, potasio, fósforo, hierro y calcio, todos ellos cumplen funciones en distintos procesos vitales para el buen funcionamiento del organismo. El alcaucil es una excelente fuente de vitaminas y minerales indispensables en la dieta diaria de los seres humanos y principalmente de niños, embarazadas y deportistas.

**Antioxidantes:** ayudan a contener o prevenir afecciones como el aumento del colesterol, los trastornos cardíacos, a la vez que contribuyen a reforzar el sistema inmunológico y prevenir la formación o proliferación de ciertos tumores malignos.

**Tabla de composición química**

Nutrientes	Cantidad/100 g	Nutrientes	Cantidad/100g
Energía	40 Kcal	Calcio	51 mg
Hidratos de Carbono	9,9 g	Magnesio	10 mg
Proteínas	2,8 g	Fósforo	69 mg
Grasas	0,2 g	Potasio	310 mg
Fibra	3,4 g	Hierro	1,1 mg
Colesterol	--	Vitamina C	8 mg
Agua	85 %	Vitamina B	0,07 mg

Fuente: elaboración propia con datos de Grupo de Productores de Alcachofas de La Plata

Además, el alcaucil contiene otros compuestos (fitonutrientes) que colaboran con la salud humana, por ejemplo:

**Quercetina:** podría prevenir ciertos tipos de cáncer, tener un efecto antioxidante, y ser protector de enfermedades cardíacas.

**Rutina:** podría prevenir la proliferación celular asociada con el cáncer así como poseer propiedades antiinflamatorias y antialérgicas.

**Antocianinas:** podría disminuir el riesgo de ciertos tipos de cáncer del tracto urinario.

**Ácido Gálico:** podría inhibir proliferación celular en cáncer de próstata.

**Luteolina y Cynarina:** podría reducir niveles de colesterol y regeneración de tejidos.

**Ácidos Cafeico y Clorogénico:** tendrían efectos antioxidantes y propiedades antivirales.

**Silymarina:** podría intervenir en la regeneración de tejidos.

Por todo lo mencionado anteriormente, se dice que el alcaucil posee propiedades medicinales, es por eso que es utilizado en la elaboración de algunos medicamentos mediante el extracto de sus hojas, en seco o fluido. Es muy común encontrarlo en aquellos medicamentos con características hepato-protectoras.

El alcaucil se utiliza también para la elaboración de distintos productos alimenticios como por ejemplo infusiones, jugos

## NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

### FICHA N° 51

#### ALCAUCIL, un alimento con gran corazón.

frescos, y bebidas, entre otros. La forma más común de presentación en el mercado son los corazones de alcaucil en conserva, como alimento de comodidad, o directamente el vegetal entero fresco.

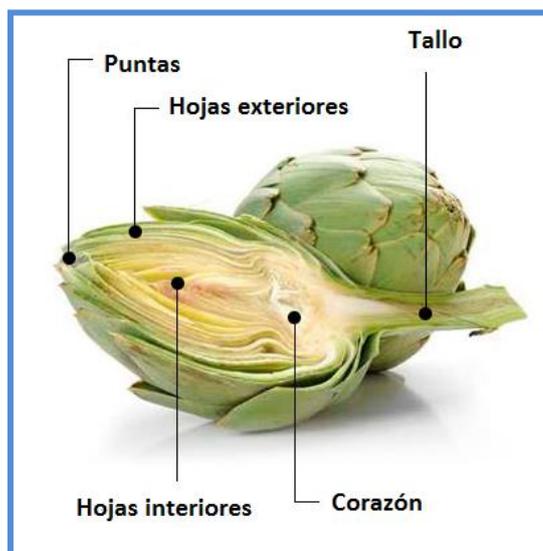
#### ¿Cuándo conviene consumir alcauciles?

Es muy importante tener claro que para disfrutar de un producto de calidad resulta necesario adquirir los alcauciles en la temporada adecuada, cuando su sabor, frescura y precio son los ideales.

La temporada de alcauciles se divide principalmente en dos estaciones: primavera y otoño, dependiendo del territorio en el que se cultivan. En esta etapa son ideales para consumir, ya que cuentan con un buen tamaño, con un corazón grande, con bastante carne y un sabor delicioso que no resulta amargo.

#### Tips para elegir los alcauciles

- Una de las señales para saber si un alcaucil es fresco es el estado de sus hojas y su tacto, de modo que debemos buscar aquellos que estén apretados y duros, y que el tallo sea firme. Por eso, es necesario palparlos y elegir los que no tengan las hojas separadas ni estén blandos.
- La apariencia de los alcauciles también influirá en su elección, por lo que es necesario elegir vegetales de color verde brillante y sin manchas negras o marrones.
- En cuanto al tamaño, es recomendable optar por alcauciles pequeños o medianos, ya que los de mayor tamaño pueden resultar algo duros. Aun así, hay que asegurarse que tengan un peso apropiado, señal que tienen carne.
- Para comprobar la frescura de los alcauciles, se puede emplear otro truco: doblar una hoja exterior. En caso que se rompa fácilmente, será señal que está fresco, mientras que si se dobla y vuelve al sitio, indicará que no lo está.



#### Cómo consumirlos

Los alcauciles tienen infinitas formas de cocción y preparación. Algunas de ellas son: hervidas, al vapor, en conserva, en escabeche, rellenas o en preparaciones como croquetas, tortillas, tartas, en picadas o mezclado con otros alimentos.

Normalmente, antes de cocinar los alcauciles es necesario limpiarlos y pelarlos correctamente para eliminar las partes que no resultan comestibles o que son muy duras. Lo primero que hay que hacer para limpiar los alcauciles será cortar el rabo o tallo con la ayuda de un cuchillo. Se puede conservar la parte más cercana al alcaucil. Si se desea conservar todo el tallo, se puede pelar y quitar la parte exterior.

El siguiente paso consiste en quitar las hojas exteriores con la mano para retirar las hojas más duras y de color verde más intenso. Si es necesario, se puede hacer con un cuchillo.

Por último, para limpiar los alcauciles, se debe cortar también la parte superior, es decir, quitar las puntas de las hojas.

# NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

## FICHA N° 51

### ALCAUCIL, un alimento con gran corazón.

#### Recetas

##### Tortilla de Alcaucil

###### Ingredientes

- 10 alcauciles
- 5 huevos
- 1 cebolla
- Aceite/ Aceite rocío vegetal
- Condimentos

###### Preparación

Limpiar y hervir los alcauciles. Luego picar la cebolla y saltear con un poco de aceite o aceite rocío vegetal en una sartén. En un recipiente batir los huevos y agregar los corazones de alcauciles previamente picados, agregar la cebolla y condimentar con pimienta o las especias que generalmente utiliza.

Calentar la sartén con un poco de aceite, verter la mezcla distribuyéndola en forma pareja sobre toda la superficie.

Cocinar a fuego mediano/bajo y cuando esté cocida del lado de abajo, dar vuelta por unos minutos más y servir.

Se puede acompañar con ensaladas o servir en cubitos como picada.



##### Corazones de Alcaucil en escabeche

###### Ingredientes

- 4 alcauciles
- 1 cebolla grande
- 2 zanahorias
- 1/4 taza de vinagre blanco
- 1/4 taza de aceite
- 1/4 taza de caldo de vegetales
- pimienta en grano
- 1 hoja de laurel

###### Preparación

Limpiar los alcauciles quitando las hojas externas y cortando las puntas. Disponer en una cacerola la cebolla cortada en juliana y encima las zanahorias cortadas en rodajas. Sobre la zanahoria, colocar los alcauciles. Agregar el vinagre blanco, el aceite, el caldo, los granos de pimienta y el laurel. Cocinar a fuego moderado hasta que los alcauciles estén blandos. Si el escabeche no se consume en el corto plazo, envasar lo más caliente posible en frascos limpios. Pasteurizar el escabeche envasado en agua hirviendo por 5 minutos contando desde que el agua retoma el hervor.

Una vez cumplido el tiempo, retirar los frascos y dejar enfriar. Consumir preferentemente frío.



# NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA

## FICHA N° 51

### ALCAUCIL, un alimento con gran corazón.

#### Tarta de ricota y alcauciles

##### Ingredientes

- 2 discos de masa
- 10 corazones de alcaucil
- 1 cebolla
- 4 huevos
- 200 g de ricota
- 100 g de queso rallado
- pimienta a gusto
- aceite cantidad necesaria



##### Preparación

Picar la cebolla y rehogarla en una sartén con un poquito de aceite. Luego, agregar los corazones de alcaucil cortados en cubos junto con la ricota, los huevos batidos y el queso rallado. Condimentar a gusto. Forrar un molde con una de las tapas y volcar la preparación y luego tapar con el otro disco de masa. Unir los bordes. Pintar la superficie de la tapa con huevo batido. Llevar al horno hasta que se dore y servir.

#### Bibliografía

- 2009, Mariela Roxana Ulmete, "Utilidad del extracto de hojas del alcaucil en el tratamiento de la Hipercolesterolemia", UNIVERSIDAD ISALUD
- 2015, La Plata, Argentina IX Simposio Internacional de la Alcachofa, Cardo y sus variantes silvestres. Disponible en: <http://www.alcachofa2015.com/seccion.php?catId=1&subcatId=26>
- 2015, María Pía Obiaño "Mouse untable de extractos de alcaucil", Universidad FASTA
- Agosto de 2014, Ing. Agr. Mariano Larrazabal, "La Producción de Alcachofa en Argentina"
- Alimentos Argentinos <http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/index.php>
- Sitio web de Alcauciles platenses: [http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Geo/productos\\_reconocidos.php](http://www.alimentosargentinos.gob.ar/HomeAlimentos/Geo/productos_reconocidos.php)
- Carlos Larocca, "Situación Alcaucil Fresco". Disponible en: [http://www.google.com.ar/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKewjUvpGWnaDMAhXEgpAKHe6XDBsQFggaMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.minagri.gob.ar%2Fdimeagro%2Fhortalizas%2Finformes%2Finforme\\_alcaucil.pdf&usq=AFQjCNG66Vocf2lkKo00UnBFc5P4vxxuug&sig2=3l3aU-86uuGj9xvzZ\\_T1uA&bvm=bv.119967911.d.Y2l](http://www.google.com.ar/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0ahUKewjUvpGWnaDMAhXEgpAKHe6XDBsQFggaMAA&url=http%3A%2F%2Fwww.minagri.gob.ar%2Fdimeagro%2Fhortalizas%2Finformes%2Finforme_alcaucil.pdf&usq=AFQjCNG66Vocf2lkKo00UnBFc5P4vxxuug&sig2=3l3aU-86uuGj9xvzZ_T1uA&bvm=bv.119967911.d.Y2l)
- Capítulo XI Alimentos Vegetales - Código Alimentario Argentino (CAA), Disponible en: [http://www.alimentosargentinos.gob.ar/contenido/marco/CAA/capitulospdf/Capitulo\\_XI.pdf](http://www.alimentosargentinos.gob.ar/contenido/marco/CAA/capitulospdf/Capitulo_XI.pdf)
- Dirección Estadística de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura: FAOSTAT. Disponible en: <http://faostat3.fao.org/browse/Q/QC/E>
- Grupo de Productores de Alcachofas de La Plata. Disponible en: <http://www.fiestadelalcaucil.com.ar/index.php>
- INFOAGRO. <http://www.infoagro.com/hortalizas/alcachofa.htm>
- INFOJARDIN. <http://www.infojardin.com>
- UnComo: <http://www.uncomo.com/>