



Родина артишоков – Сицилия, а в «классическую» французскую кухню они попали благодаря Екатерине Медичи. Сегодня этот замечательный овощ имеет довольно много разновидностей. Фармацевты утверждают, что артишоки благоприятно влияют на печень человека, потому что стимулируют отток желчи. А пациентами с желчекаменной болезнью отмечается значительное снижение количества коликов после употребления этого горьковатого на вкус растения. Помимо этого, артишоки способны снизить содержание холестерина и жиров в крови.

Правильно выбранные артишоки должны выглядеть, так, будто их всего час назад сняли с грядки. Артишоки должны быть упругими, твердыми и красивыми с сочными листьями. Лепестки растения не должны быть повреждены или иметь потемнения. Съедобной частью артишоков является донце, чтобы убедиться в правильном выборе – отогните листики и убедитесь, что они плотно прилегают, если же листья разваливаются – плод перезрел, откажитесь от его покупки. Хранить артишоки нужно как цветы – надрезав стебли и поставив в банку с водой. Другой способ хранения – завернуть плоды в немного влажную холщовую салфетку и положить в отделение для овощей в холодильнике.

Так как артишоки очень сильно подвержены процессу окисления, при их чистке применяйте ножи только из нержавеющей стали. Нарезанный артишок необходимо протереть лимонным соком. Кроме того, после очистки артишоки нельзя хранить на воздухе, нужно положить их в подкисленную лимонным соком воду.

Варить артишоки необходимо в подсоленной воде и в посуде, которая не подвержена окислению. В артишоках содержится такое вещество, как цинарин, которое может вызвать изменение вкусовых ощущений и увеличить чувствительных сосочков языка к сладкому вкусу. Такой факт способствуют тому, что вкус вина значительно портится, поэтому есть артишоки надо, запивая их не вином, а холодной водой.