

24 Aprile 2013

## **Carciofo: il cuore amaro che fa bene al fegato**

Il carciofo è una pianta erbacea perenne, appartenente alla famiglia delle Composite, tipico dell'area Mediterranea.



Tutte le proprietà

### **[le origini]**

Era conosciuto fin dall'antichità dagli Egizi, Greci e Romani e venne introdotto in Europa nel Medioevo quando gli Arabi lo portarono dall'Africa settentrionale in Spagna. Il nome italiano di questa pianta deriva proprio dall'arabo al-kharshûf.

### **[descrizione]**

Il carciofo è una pianta erbacea perenne, derivata dal cardo selvatico, che può raggiungere al metro e mezzo di altezza. Il suo fusto è robusto, cilindrico e carnoso, striato longitudinalmente. Le foglie sono di grandi dimensioni e presentano diverse forme anche se appartenenti alla stessa pianta. La forma della lamina fogliare è influenzata anche dalla posizione in cui cresce la pianta, le estremità delle lacinie fogliari sono spinose a seconda della varietà. I fiori di colore azzurro-violaceo sono riuniti in un capolino di forma sferoidale, conica o cilindrica, di 5–15 cm di diametro. Una pianta di carciofo non ancora fiorita presenta una serie di foglie (brattee) strettamente unite tra loro. Fiori e setole sono ridotti ad una corta peluria che si sviluppa con il procedere della fioritura. In piena fioritura le brattee divergono e lasciano emergere i fiori. La parte edule del carciofo è rappresentata dalla base delle brattee e dal cuore del carciofo, ovvero il ricettacolo, la parte del fiore concava sulla quale cresce l'infiorescenza.[proprietà]Il carciofo è un ortaggio di alto valore nutritivo, nonostante abbia un apporto calorico particolarmente basso. Contiene molti sali minerali, tra cui ferro, sodio, potassio, calcio, fosforo, vitamine (A, B1, B2, C, PP), acido malico, acido citrico, tannini e zuccheri consentiti anche ai diabetici. La sua vera risorsa è la cinarina, principio attivo contenuto nelle foglie e nel succo della pianta di sapore amaro che favorisce la diuresi e la secrezione biliare. I carciofi riescono a far abbassare il tasso di colesterolo e trigliceridi nel sangue, migliorano la funzionalità epatica, aiutano l'intestino pigro. Inoltre la sua azione fortifica il cuore, riducendo anche la fragilità dei capillari, e il suo succo dona vitalità e tonicità alla pelle.[coltivazione]Il carciofo ama un clima caldo, con inverni miti. Si consiglia quindi di coltivare queste piante solo nelle zone in cui gli inverni non sono eccessivamente rigidi, oppure coprendo le piante per proteggerle da gelate prolungate. Il carciofo predilige un terreno fresco, profondo, di medio impasto, abbastanza ricco di materia organica, non eccessivamente argilloso, calcareo o

sabbioso.

### **[varietà]**

Esistono molte varietà di carciofi e anche diversi metodi di classificazione. Le specie possono essere distinte in base alla coltivazione o in base alla loro conformazione. Le varietà stagionali sono due: una invernale, l'altra primaverile. La prima è principalmente destinata all'industria conserviera. I carciofi vengono anche classificati a seconda della loro forma, distinguendosi in due grandi categorie, ovvero spinosi e non spinosi. I primi sono generalmente più affusolati e sono di un intenso color verde. Di questa categoria possiamo nominare lo Spinoso di Albenga, dalla forma ovale; quello Sardo, con grandi foglie spinose, gustoso anche da mangiare crudo; lo Spinoso di Sicilia, tenero e polposo; il Veneto di Chioggia, dal colore verde chiaro; il Violetto di Toscana, dalla forma affusolata di color viola. I carciofi non spinosi invece hanno una conformazione più tondeggiante. Vengono sempre cotti prima dell'uso ed hanno un sapore intenso e delicato. Tra le specie senza spine troviamo il Violetto di Catania, con foglie violacee; il Paesum, di forma arrotondata con foglie color rosso scuro; il Romanesco, sferico, grosso, particolarmente morbido, adatto per essere cucinato ripieno.

### **[conservazione]**

I carciofi si conservano in frigorifero anche per un mese, ma se cucinati possono facilmente deperire, quindi vanno consumati rapidamente. Ci sono poi molti modi di conservare i carciofi; sott'aceto, sott'olio, al naturale o in salamoia e surgelati.

---