



Nuova
T-Roc



AUTODUE

SALERNO | Via San Leonardo, 2 - Tel 089/332556 - info@autodue.it - www.autodue.it



La scienza

Tempo di carciofi i grandi alleati della nostra salute

Ipocalorico, antiossidante e ricco di fibre è il più grande amico del nostro fegato

Francesca Fanny Marino*

Il «vegetale armato»: così lo definisce Pablo Neruda in una sua poesia, «Ode al carciofo», dedicata ad uno degli ortaggi più amati di sempre. Non solo passi poetici, ma gli sono stati dedicati concorsi di bellezza, nomi di bevande e... leggende. Secondo la mitologia greca, infatti, la creazione del carciofo fu un'opera di Zeus che, a seguito di un tradimento subito dalla ninfa Cynar, la trasformò in un vegetale spinoso e coriaceo, ma dal cuore tenero. Un vegetale antico, originario del Medio Oriente, e già utilizzato prima dai fenici, poi anche dai Romani, nella preparazione di diversi piatti, soprattutto per mantenere l'intestino sano, favorire la regolarità intestinale, grazie al contenuto di fibre, ed alleviare i disturbi allo stomaco. Viene coltivato soprattutto nell'area mediterranea, Egitto, Marocco, Spagna, ed anche in Francia. In Italia, in tutte le regioni,

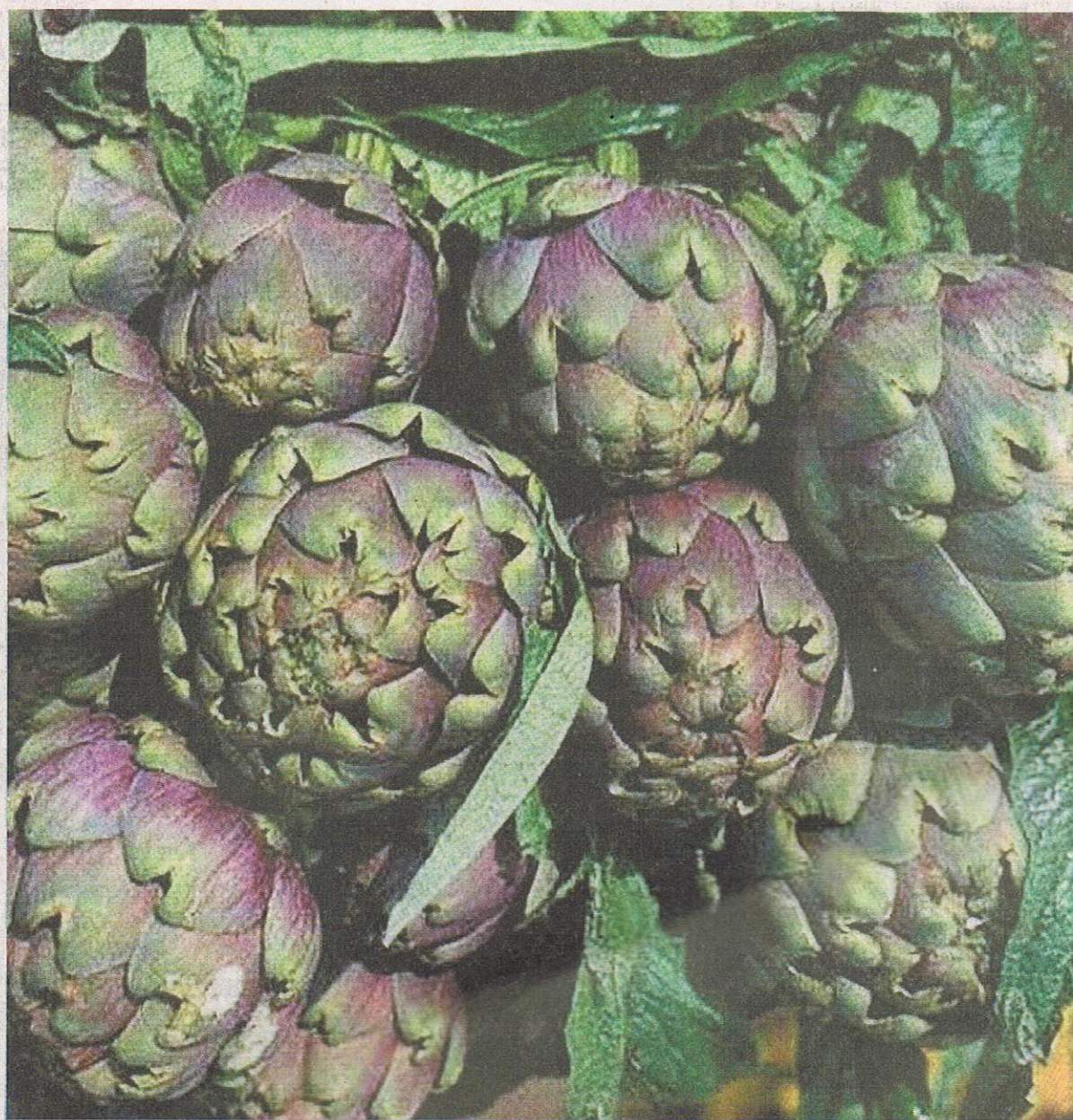
Proprietà
Abbassa il livello di colesterolo e trigliceridi e regola lo stomaco in disordine

particolarmente in Sicilia, Sardegna, Puglia e Campania, grazie al clima favorevole alla sua crescita. Ne esistono più varietà che vengono suddivise in precoci o autunnali (Violetta di Provenza, Violetto spinoso di Palermo, Campagnano Romano, Violetto di Napoli, Spinoso di Liguria) e quelle tardive primaverili (Violetto di Toscana, Verde di Napoli). E' impiegato innanzitutto per uso alimentare, poi anche per le proprietà medicinali racchiuse, per lo più, nelle foglie e nei fusti. Sono costituiti principalmente da acqua, vitamine, in particolare del gruppo A e C, sali minerali (calcio, ferro, magnesio) e fibre, e risultano particolarmente leggeri.

Basti considerare che 100 grammi di carciofi apportano soltanto 22 calorie. E' un ingrediente versatile in cucina, buono sia crudo che cotto, ed un alimento importante da un punto di vista nutrizionale per la presenza di antiossidanti, superiore a molte altre verdure. Le foglie ed il cuore

Le aree
Preferisce il clima temperato

Il carciofo vuole un clima temperato e non umido, terreno profondo e ricco di sostanza organica. La riproduzione si fa per semi o, preferibilmente per polloni (carducci), scegliendo quelli che hanno qualche radice legnosa e 3-5 foglie. Il periodo varia da dicembre ad aprile.



contengono elementi importanti per la nostra salute. L'inulina, per esempio, è una fibra alimentare che promuove la crescita della microflora intestinale e garantisce l'equilibrio glicemico mantenendo stabili i livelli di glucosio nel sangue. Ma anche la amara cinarina, polifenolo ricco di proprietà antiossidanti, stimola la bile, aiuta la digestione dei grassi e possiede delle proprietà depurative e disintossicanti per fegato e cistifellea. Inoltre il consumo di carciofi aiuta anche ad abbassare i livelli di trigliceridi

e di colesterolo cattivo innalzando quello buono. Ricerche scientifiche gli attribuiscono proprietà antiossidanti e antitumorali. Viene utilizzato anche nell'industria cosmetica per la cura del cuoio capelluto stimolando la crescita dei capelli e, favorendo la diuresi, risulta un toccasana contro gli inestetismi della cellulite. Il consumo di carciofi aiuta anche a mantenere la pelle pura e luminosa. Molte persone di successo sono state ghiotte di questo ortaggio, da Caterina de' Medici che pare si

recasse solo a banchetti in cui fosse previsto un corner di carciofi, a Luigi XIV, passando per Marilyn Monroe che addirittura fu eletta "Regina dei carciofi" nel 1949 a Castroville, sulla costa centrale della California, località famosa per un festival durante il quale ancora oggi si celebra il titolo ogni anno. Crudi, cotti, nelle paste, insalate o nelle frittate, celebriamo il carciofo come il nostro functional food dei prossimi mesi.

*biologa nutrizionista