

## IL CARCIOFO, UN TENERO GUERRIERO

---

*Sotto la corazza del re dell'orto, si nasconde un guerriero dal cuore tenero. Siamo in piena stagione di produzione e raccolta di quest'ortaggio che ci stupirà con le sue preziose proprietà benefiche. Scopriamo insieme caratteristiche, principi attivi e...gustose ricette!*

---



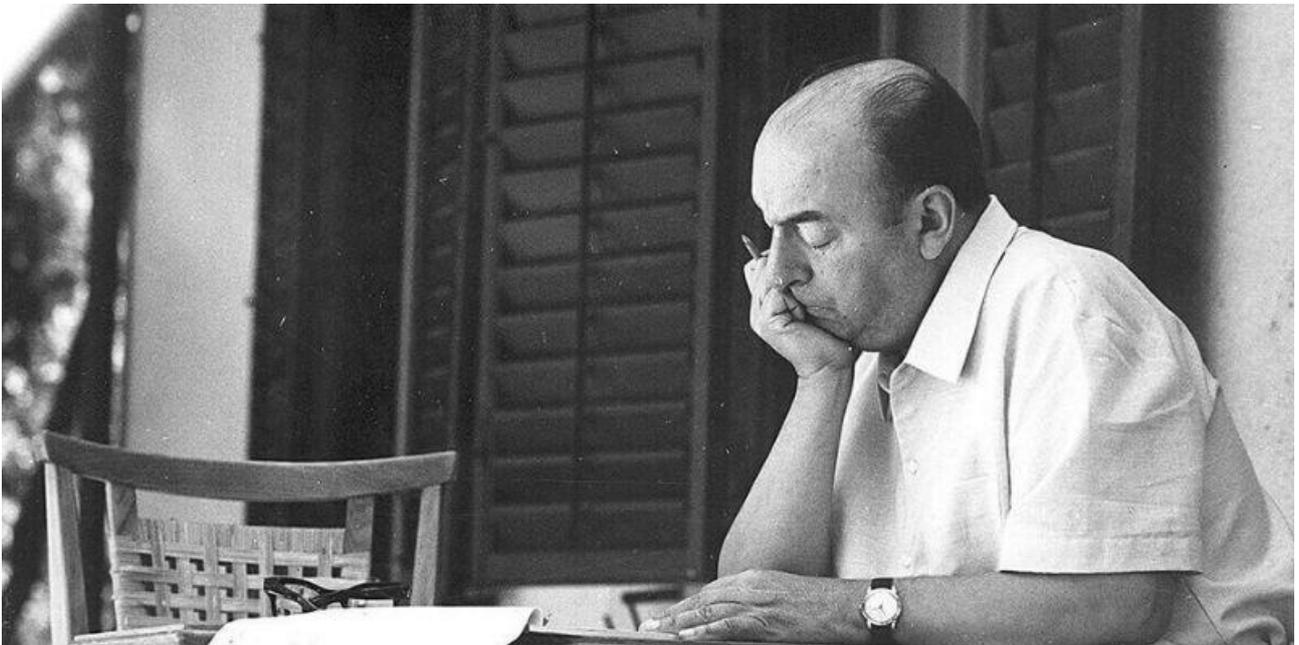
La sua forza...la sua tenerezza

*“Il carciofo dal tenero cuore si vestì da guerriero,  
ispida edificò una piccola cupola,  
si mantenne all’asciutto sotto le sue squame...”*

Così il grande poeta contemporaneo Pablo Neruda canta nelle sue *Odi elementari il Carciofo*, immaginato come un guerriero pronto a difendersi dai

nemici con le sue foglie spinose. Ma, sotto questa corazza ispida e irta, si nasconde il suo tenero cuore.

Nell'ode che vi consigliamo di leggere, sarà una donna, dopo averlo scelto e acquistato per cucinarlo, a mettere allo scoperto la vera natura di questo ortaggio dalle mille protezioni. Il Carciofo, audace soldato, si arrende a questo incontro, costretto ad abbassare le sue difese, e scopre il suo lato più tenero, donando il suo cuore ormai conquistato. Ora da ispido combattente, diviene amabile e gustoso, pronto a donare squisitezze forti e delicate a chi lo sa valorizzare.



La funzione tonificante dei Carciofi, evidentemente, era già nota a **Tolomeo Evergete**, re dell'Egitto dal 246 al 221 a.C., se prescriveva ai soldati di consumarli per rinvigorire forza e coraggio in guerra.

## La ninfa ostinata dagli occhi viola ma dal tenero cuore

Cynara scolymus, è il nome scientifico del Carciofo che trae origine da uno struggente mito classico. La storia di una delle tante ninfe che rifiutarono le avances dell'onnipotente Zeus, la bellissima Cynara, dai capelli color cenere e dagli occhi verdi con riflessi violacei.

Per vendicarsi del suo rifiuto, il dio offeso, la trasformò in un ortaggio ispido e spinoso così come si era mostrata la ninfa in vita, preservando però ciò che l'aveva fatto innamorare: il cuore tenero e dolce come quello della ninfa che lo aveva conquistato, e il colore viola del suo fiore come quello dei suoi bellissimi occhi.

## Una storia illustre tra artisti e regine

In realtà il Carciofo è già attestato in alcune raffigurazioni dell'antico Egitto, oltre che dalla letteratura greca, per risalire poi la nostra Penisola grazie agli Etruschi che ne avviarono la diffusione nel mondo latino. Lo ricordano diversi scrittori illustri tra cui Teofrasto che ne esalta le preziose proprietà, e Plinio che sottolinea le qualità gourmet del Cynaria in ogni ricetta che lo veda impiegato.

Saranno gli Arabi ad attribuire al nostro ortaggio il nome moderno di Al-Kharsuf, che significa spina di terra o pianta che punge. Sempre gli Arabi lo esportarono, poi, in Spagna.

Dalle fonti che ce lo hanno tramandato risulta molto chiaramente come si trattasse di un alimento molto raffinato, apprezzato da re e regine, come nel caso di Caterina de' Medici che lo portò con sé in Francia perché non voleva rinunciare ai cuori di Carciofi di cui era tanto ghiotta!

## Splendido fiore o strutturata verdura? Ancora oggi è il re dell'orto

Tipicamente mediterraneo, il Carciofo non ama i climi troppo freddi ed è una delle colture di punta del nostro Paese che ne è divenuto uno dei principali coltivatori.

Ci avviciniamo alla Pasqua: presto i Carciofi trionferanno nei menù pasquali di cui rappresentano un ingrediente immancabile. Siamo, dunque, in piena stagione di produzione e raccolta di quest'ortaggio che fin dall'antichità è stato definito "**il Re dell'orto**", per le sue preziose proprietà benefiche nonché per la sua versatilità in cucina.



Il Carciofo, fratello del cardo, è una pianta erbacea di cui si distinguono due tipologie: i Carciofi spinosi dal sapore molto deciso ed i Carciofi inermi, dalla forma tondeggiante, più adatti alla cottura.

## Cynaria scolymus, il più corteggiato dai dietologi

In generale i Carciofi sono composti per l'85% di acqua e, per questo, sono corteggiati da dietologi e nutrizionisti. Apportano poche calorie e sono ricchi di potassio, calcio, ferro, fosforo, oltre a custodire numerose sostanze antiossidanti.

Se vogliamo "spezzare" un eccessivo appetito prima dei pasti, il Carciofo fa per noi! Vi consigliamo di prepararlo crudo, con qualche goccia di limone, per attenuarne il gusto amaro e anche per preservare tutti i suoi principi nutritivi che, altrimenti, andrebbero persi con la cottura. Per questo tipo di preparazione occorre sceglierli con attenzione: devono essere molto freschi, quindi il gambo deve essere eretto e sodo.

Con un apporto di sole 22 calorie per 100 grammi si può consumare in tutte le sue parti, ciascuna ricca di sostanze salutari, dal gambo alle foglie, fino al cuore croccante quando è crudo, avendo cura di eliminare la peluria che lo protegge. I benefici che possiamo trarre dal consumo di questo gioiello dell'orto sono davvero tanti e non tutti così noti.

### [Le prodigiose proprietà del carciofo: fai il pieno di vitamine!](#)

Si tratta di un ortaggio davvero prodigioso, una vera miniera di principi nutrizionali straordinari, alcuni ben noti altri meno conosciuti dai profani...

**Plinio il Vecchio** nella sua opera *Naturalis Historia*, lo elogia per le sue proprietà depurative e tonificanti, ma anche come afrodisiaco e cura efficace contro le calvizie.

Ormai sappiamo tutti che, dopo gli eccessi alimentari di una festa, il Carciofo è un ottimo rimedio per disintossicare il fegato. Infatti, possiede caratteristiche

toniche e disintossicanti grazie alla cinarina che favorisce la diuresi e la secrezione biliare, aiuta a prevenire l'ittero, l'epatite e la cirrosi epatica.

La sua funzione disintossicante viene poi rafforzata dalla ricchezza dei preziosi acidi fenolici, potenti antiossidanti che proteggono il corpo dall'azione dei radicali liberi. Inoltre, grazie al contenuto di vitamina A, B e C, questo favoloso ortaggio favorisce una pelle morbida, liscia e purificata. Ancora, il re dell'orto, facilita il transito intestinale grazie all'elevato contenuto di fibre.

Ma non è tutto: il Carciofo aiuta il controllo del colesterolo, proteggendo l'organismo da infarti e ipertensione; favorisce la secrezione della bile, quindi migliora il metabolismo, stimola l'appetito e, consumato insieme ad alimenti ricchi di vitamina C, aiuta l'assimilazione del ferro nell'organismo.

Per tutte queste straordinarie proprietà, fin dal passato, il Carciofo è stato impiegato in tutte le sue parti, dal gambo al fiore, dalle foglie al cuore. Anche l'acqua di cottura è preziosa per tutti i contenuti che si liberano, e si presta per preparare ottime zuppe e minestre. Inoltre, è utilizzabile con successo anche per preparare infusi, tisane e decotti, impiegati sia come rimedio contro diversi "malanni", sia nel settore dell'estetica anche come cura di bellezza.



Come qualsiasi altro alimento, anche il Carciofo ha delle limitazioni, soprattutto per chi soffre di calcoli biliari in quanto questo ortaggio, consumato in eccesso, può provocare ostruzioni nel dotto biliare. Inoltre, poiché inibisce la produzione di latte materno, non se ne consiglia l'utilizzo alle neomamme, così come non devono mangiare Carciofo le persone allergiche alle asteracee.

### [Il Carciofo nella gastronomia: versatile, creativo dal gusto forte e raffinato](#)

Già dall'antichità il Carciofo veniva impiegato per cucinare sfiziose ricette: i Romani lo amavano cucinato in acqua e vino, condito con il *garum*, una salsa molto amata, dal sapore forte e pieno.

Anche oggi sono svariate e gustose le ricette in cui campeggia il nostro ortaggio appuntito dal morbido cuore.

Vi proponiamo due preparazioni molto semplici ma gustose, da realizzare con il Carciofo, valorizzando la sua inclinazione verso i crostacei e il pesce in

generale. L'abbinamento si rivela perfetto per il connubio di gusti diversi ma complementari, sicuri ma delicati, in un abbraccio raffinato e vincente che esalterà i palati.

Notizie del suo consumo alimentare si fanno risalire agli antichi egizi. Cenni storici sul suo utilizzo sono rintracciabili nella tradizione greca e romana. Già nel 300 a.C. Teostratto nella sua *"Storia delle piante"* descriveva le caratteristiche e le virtù del carciofo nell'isola di Trinacria. Plinio il vecchio (I sec. d.C.) nella sua *"Naturale historia"* ne documenta l'uso nella cucina romana. Il massimo esperto dell'epoca, il celebre Apicio, parla dei cuori di carciofo nel *"De re coquinaria"*, il trattato considerato codice alimentare dell'antica Roma.

Antispasti, primi, secondi, contorni e persino dolci. Quante ricette possono vedere protagonista il carciofo! Vediamo di seguito un primo piatto con i crostacei e un secondo a base di pesce.



## Tagliolini con gamberi e Carciofi



Ingredienti: 400 gr di farina e 4 uova per preparare la sfoglia, se volete; altrimenti troverete ottimi prodotti in commercio, 300 gr di gamberi, 4 carciofi, 1 scalogno, 1 calice di vino bianco secco, prezzemolo tritato, 30 gr di burro sale e pepe qb, 2 cucchiari di olio evo.

### **Preparazione**

Preparare la sfoglia e, dopo averla tirata, tagliarla in modo da fare i tagliolini. Se non abbiamo tempo di fare la sfoglia possiamo procurarci dei tagliolini già fatti, sia all'uovo che di semola.

Per preparare la salsa, pulire i gamberi e farli cuocere in poca acqua per qualche minuto. Tagliare i carciofi a fettine e farli cuocere in padella con olio e scalogno tritato. Bagnare il tutto con vino bianco e lasciare evaporare aggiungendo il prezzemolo tritato con sale e pepe quanto basta.

Cuocere i tagliolini e saltarli in padella con la salsa ottenuta e il burro.

A questo punto saranno pronti per essere serviti in piatti ben caldi guarniti con i gamberi e un filo di olio evo.

### Branzino con carciofi e strigoli fritti



Ingredienti: 4 filetti di branzino, 6 carciofi, 1 mazzetto di strigoli, 1 scalogno, 1 spicchio d'aglio, 1 dl di panna, 1 calice di vino bianco, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, olio evo, sale e pepe.

### Preparazione

Pulire i 4 carciofi e tagliarli a fettine sottili, farli friggere in padella con lo scalogno tritato. Bagnare con il vino bianco secco e lasciar evaporare. A questo punto aggiungiamo la panna e terminiamo la cottura a fuoco lento.

Appena i carciofi saranno teneri, mettiamo tutto nel frullatore fino ad ottenere una salsa cremosa. Intanto puliamo gli altri 2 carciofi, tagliamoli a fettine, passiamoli nella farina e facciamoli friggere in olio bollente. Lo stesso faremo con gli strigoli che puliremo e friggeremo in olio bollente per pochi secondi.

Scaldiamo una padella con l'olio e lo spicchio d'aglio, e facciamo saltare il branzino rosolandolo bene da entrambi i lati.

Disponiamo al centro dei piatti la salsa di carciofi, adagiandovi sopra i filetti di branzino e, ancora sopra ad essi, gli strigoli fritti. Completeremo il piatto con i carciofi dorati.

Gustatelo, vi lascerà davvero deliziati!

Buon appetito!

E ora qualche curiosità per saperne ancora di più...

A questo punto credete di sapere tutto sul carciofo? Siamo disposti a scommettere che ancora vi manca qualcosa perché...non si finisce mai di imparare!

Avreste mai immaginato che fosse esistito il Festival annuale del Carciofo? Dove? In California, a Castroville, centro noto già dalla fine del '900 per la produzione, appunto, di Carciofi. Ebbene, durante la prima edizione, fu eletta reginetta di bellezza con l'epiteto di Queen of Artichoke, nientemeno che la bionda di origine norvegese, ancora sconosciuta, Marylin Monroe!



Ma non è finita, lo sapevate che sognare un carciofo, evenienza insolita...pensiamo noi...per fortuna, significa che vi aspettano grandi fatiche per conquistare la donna che amate? Ricordatevi dell'Ode di Pablo Neruda e del guerriero carciofo? Quando incontrerete la donna giusta, a nulla potranno le vostre difese e cadrete innamorati e vinti come l'audace ortaggio, a meno che...provate a presentarvi da lei con uno splendido mazzo di Carciofi. Non saprà resistere al loro splendido fiore viola! ☺