

# IL CARCIOFO

di Primo Mastrantoni, Segretario ADUC

Di questa pianta ricordiamo la pubblicità di un liquore, il Cynar, che prometteva di combattere il "logorio della vita moderna" e l'attribuzione del termine "carciofo" a persona non particolarmente brillante. Vediamo di capirne i motivi.

Il carciofo grazie al suo principio attivo, la cinarina, stimola la produzione della bile, che facilita la digestione dei grassi e agisce sui reni, facilitando il drenaggio delle tossine. Inoltre, abbassa il colesterolo, perciò è un ortaggio molto indicato per chi soffre di iper-colesterolemia. Lo stress quotidiano altera la funzionalità epatica e intestinale per cui un tonificante naturale non può che far bene, salvo assumerlo direttamente dalla pianta, ch  il liquore per il suo contenuto alcolico non   proprio il rimedio migliore. La cinarina   termolabile per cui   consigliabile mangiare l'ortaggio crudo.

Il carciofo:

- rapportato al costo   piuttosto caro, infatti, circa il 65% del prodotto viene scartato;
- ha uno scarso apporto calorico;

-   povero di vitamine;
-   ricco in potassio e ferro (poco utilizzabile);
-   ricco di fibra alimentare, cellulosa non assimilabile, che puo' essere utilizzata per favorire il transito intestinale.

Insomma il carciofo vale poco dal punto di vista alimentare e questo ne giustifica il nome attribuito a persona, come detto, non particolarmente brillante.

Di carciofi ne esistono tante variet , disponibili sul mercato in periodi diversi dell'anno.

Per essere sicuri della freschezza occorre scegliere carciofi con foglie dure e lucide, che si spezzino facilmente e in cima siano ben serrate l'una contro l'altra.

Un particolare curioso: sembra che la cinarina stimoli i ricettori dei sapori dolci nelle papille gustative della lingua, di conseguenza il cibo acquista un sapore dolce.

I carciofi, infine, per il loro alto contenuto di ferro, lasciano in bocca un sapore quasi metallico ed   quindi molto difficile abbinarvi un vino.

93

