



### Conoscere le erbe

## Carciofo

*Cynara scolymus (Asteraceae)*

*(Cynara cardunculus = carciofo selvatico, cardo o cardone)*



### Storia, botanica e cultura

Le principali colture di questa specie di verdura spinosa si trovano in Italia, Spagna, Francia e negli USA.



### Impiego in cucina e nella medicina naturale

In caso di disturbi della digestione, bere quotidianamente 1-2 tazze di tisana ai carciofi...



### Ricetta

Carciofini con aglio e olive



## Cenni storici – Carciofo

Originario dell'area mediterranea e della zona che spazia dall'Irak al Nordafrica, il carciofo è stato citato per la prima volta negli scritti sull'agricoltura dello scrittore ed erudito romano Lucio Columella, intorno al 60 d. C.

Già i greci e gli antichi romani apprezzavano il cardo = *Cynara cardunculus* che viene preparato come verdura a gambo, come anche il carciofo = *Cynara scolymus*, di cui il capolino e il cuore sono considerati una vera prelibatezza.

Pare che all'inizio del 15° secolo, questi tipi di arbusti furono introdotti dai commercianti italiani in Francia e nelle isole britanniche. In verità sorprende un tantino che queste piante siano state diffuse nel Nuovo Mondo, gli Stati Uniti d'America, solo nel 19° secolo.

## Botanica e cultura

Il carciofo è una pianta erbacea coltivata che si sviluppa in boschetto e ha una durata da biennale a perenne. La riproduzione avviene sostanzialmente mediante semina e le sementi fresche e mature hanno il miglior potere germinativo. In primavera viene anche praticata la talea dei rami più vecchi. I carciofi richiedono un terreno buono e ricco di sostanze nutritive che deve essere permeabile. L'ubicazione dovrebbe essere ben soleggiata. Nelle zone fredde, si consiglia di proteggere la pianta dal vento con rami di pino. Un'estate fresca e umida può fare marcire i fiori e causare la temuta muffa a questa pianta decorativa, impedendo così la maturazione dei capolini che amano il caldo. La pianta, che in posizione protetta può raggiungere 1 metro e 1/2 di altezza, è molto decorativa, quindi adatta come bella pianta solitaria.



## Impiego nella medicina naturale

Le caratteristiche di questa pianta officinale leggermente amara sono: disintossica e rigenera il fegato, attiva la bile e svolge un'azione positiva sulla glicemia, per cui viene impiegata con successo in caso di itterizia e diabete, nonché di problemi di digestione nel tratto gastrointestinale. Gli effetti collaterali quali inappetenza, senso di sazietà e nausea si possono lenire grazie ai poteri terapeutici e gli ingredienti di questa pianta (tra cui la cinarina, che stimola la bile). In questa sede desideriamo ovviamente sottolineare che in caso di disturbi biliari è necessario consultare un medico o un naturopata. Poiché abbassa il colesterolo, il carciofo ha anche un effetto preventivo per le malattie cardiovascolari e la modificazione dei vasi sanguigni.

## Impiego in cucina

Noto in tutto il mondo è l'aperitivo Cynar, a base di carciofo e diverse altre erbe.

I capolini ancora chiusi si possono bollire in acqua salata aromatizzata con succo di limone e servire con salsa Vinaigrette o Hollandaise. I raffinati cuori appena sbollentati e passati in padella sono una prelibatezza squisita e si possono utilizzare, tra l'altro, anche come condimento per la pizza.

I gambi tagliati del cardone o del cardo si possono fare bollire in acqua e latte come le coste. Guarniti con béchamel e formaggio grattugiato e fatti dorare al forno, costituiscono una pietanza nutriente e digeribile.



## Ricetta

# Carciofini con aglio e olive su lettino di orecchiette

per persona

2-4	carciofini (alti 3-6 cm)
1/2	limone, succo
2-4	spicchi d'aglio
6-8	olive nere
2-3 cucchiari	di olio d'oliva
un po'	di sale
1 ramo	di basilico
100 g	di orecchiette o altra pasta

- Cuocere le orecchiette al dente.
- Lavare i carciofi, togliere il gambo e le foglie dure. Con una forbice, tagliare la punta (almeno 1/3-1/2 del carciofo). Tagliare a metà i carciofi.
- Versare alcune gocce di limone sulle metà dei carciofi per non farle annerire.
- Sbucciare l'aglio e tagliarlo a fette sottili.
- Snocciolare le olive e tagliarle a striscioline sottili.
- Tagliare le foglie di basilico a striscioline sottili.
- Scaldare l'olio di oliva, aggiungere i carciofi e farli cuocere a fiamma bassa per 3 minuti girandoli continuamente. Aggiungere l'aglio e fare cuocere altri 2 minuti, quindi aggiungere le olive. Insaporire con un po' di sale.

Disporre le orecchiette sul piatto, deporvi sopra i carciofi e le striscioline di basilico e servire immediatamente.

