

Il carciofo dal tenero cuore si vestì da guerriero

“Il carciofo dal tenero cuore si vestì da guerriero, vicino al lui i vegetali impazziti si arricciarono,divennero viticci, infiorescenze commoventi rizomi; sotterranea dormì la carota dai baffi rossi,la vigna inaridì i suoi rami dai quali sale il vino, la verza si mise a provar gonne, l'origano a profumare il mondo, e il dolce carciofo lì nell'orto vestito da guerriero ... finché, entrando in cucina, lo tuffa nella pentola. Così finisce in pace la carriera del vegetale armato che si chiama carciofo, poi squama per squama spogliamo la delizia e mangiamo la pacifica pasta del suo cuore verde.

Sono i versi di una struggente ma curiosa “Ode al carciofo”, che Pablo Neruda ha dedicato a questa pianta il cui nome botanico è Cynara Scolymus, un ortaggio importantissimo, un antiossidante come pochi, con molecole bioattive naturali appartenenti al gruppo dei polifenoli e che una ricerca nazionale del Cnr dimostra possano combattere i radicali liberi, ma anche proteggere dallo svilupparsi dei tumori. La sua storia è antica, con origini forse nord africane, sicuramente conosciuta dagli Egizi, apprezzato da greci e da romani, coltivato certamente in Italia verso il XV secolo, soprattutto a Napoli e Firenze. Ottimo il gusto, rimedio naturale da sempre, con le tante sostanze che contiene, ferro soprattutto ma anche sodio, potassio, calcio, fosforo, vitamine, acido malico e citrico, tannini e zuccheri ma di quelli consentiti anche ai diabetici, oltre ad essere povero di calorie. Tra le altre proprietà, il carciofo è uno stimolante naturale, è tonico, aiuta il fegato e palaca la tosse, disintossica e riesce anche a sciogliere i calcoli. La Cinarina contenuta nel carciofo in una buona quantità è risultata avere un importante ruolo nell'abbassare il livello del colesterolo. Tale effetto farmacologico è stato dimostrato da numerosi studi scientifici. Le dosi terapeutiche di Cinarina variano da 60 mg a 1,5 g. Le sostanze contenute nel carciofo sono assolutamente prive di tossicità. Per trarre beneficio di queste straordinarie qualità curative, bisognerebbe assumere una quantità di carciofo fresco pari a 100-300 g al dì per un periodo abbastanza prolungato. I benefici di quest'ortaggio non devono essere vanificati con una scorretta cottura, vanno eliminate o quanto meno ridotte le tradizionali e succulente ricette come carciofi alla giudea, carciofi fritti,o carciofini sott'olio...

Ci sono comunque molte ricette semplici in grado di salvaguardare sia le capacità organolettiche che le proprietà medicinali. Ad esempio i carciofi cotti con pentola a doppio fondo: piccole porzioni di carciofo, private delle foglie più esterne, vanno lavate in acqua corrente e versate nella pentola a doppio fondo senza sgocciolarle. La pentola, chiusa con il suo coperchio, va posta su un forellino a fuoco lento. Raggiunta l'ebollizione, della poca acqua presente, si spegne la fiamma e si lascia a riposo per un'ora senza togliere il coperchio. Gli ortaggi cotti con questo semplice metodo esaltano il loro gusto originale permettendo un'ottima degustazione senza l'uso di condimenti.

Il carciofo, deriva da selezionamenti del cardo: nella prima raccolta si ottengono una decina di carciofi per pianta, che in seguito rigenera producendo un certo numero di carciofi più piccoli e teneri. Condividono anche molte caratteristiche, ad esempio la funzione Epato-protettrice: il Cardo Mariano precursore del carciofo è utilizzato allo stesso scopo.