

CARCIOFO FIORE DELLA SALUTE

Mentre stanno arrivando sul mercato i primi asparagi, e' ancora stagione di carciofo, un prodotto talmente importante da un punto di vista nutrizionale, che e' il caso di approfondirne ancora alcuni aspetti. Tra l'altro le variet  sono molte, alcune diffuse solo nelle isole, altre solo in alcuni territori particolari (come il moretto brisighellese o quel carciofo di san Luca un tempo cosi' presente negli orti bolognesi), altri si differenziano per la forma e le foglie (anzi i petali poiche' il carciofo che consumiamo e' un vero e proprio fiore). Dunque ci sono quelli tondi romani, quelli allungati, quelli con i petali a spina, quelli con le foglie piu' tenere adatte al consumo a crudo e quelli adatti solo al consumo cotto . Se in genere il carciofo e' venduto a pezzo , ricordate che gambo e foglie sono importanti per stabilirne la freschezza : le foglie devono essere turgide e il gambo sodo, e per mantenerli quattro o cinque giorni e' sufficiente metterli in una vaso d'acqua proprio come un mazzo di fiori , tagliando la parte finale del gambo in diagonale in modo che sia maggiore la superficie immersa.

Il primo nome botanico attribuito alla pianta di carciofo   stato *Cynara sc lymus* , un nome legato a mitiche leggende, che sembra derivi da "cinis" e secondo Columella, deriva dalla consuetudine di concimare con la cenere i terreni destinati ad ospitare le piante di carciofo. Secondo la mitologia latina deriverebbe da Cynara , una bella fanciulla dai capelli color cenere che venne trasformata in carciofo da Giove innamorato. Alcuni autori suggeriscono una analogia con il colore grigio-verde della pianta stessa. Il nome sc lymus, invece, deriva dal greco e significa appuntito, alludendo probabilmente alla forma appuntita di alcuni tipi di carciofo.

Gli studi linguistici ed i documenti storici evidenziano l'antica origine mediterranea del carciofo. L'areale d'origine sembra essere il Bacino del Mediterraneo, compreso tra le Isole Canarie, Madeira, l'arcipelago delle isole Egee, Cipro, l'Africa settentrionale compresa l'Etiopia e la parte turca delle coste del Mar Nero, luoghi in cui ancora oggi si trovano altre specie di *Cynara* spontanee. In Italia, la presenza di numerosi ceppi selvatici presso gli insediamenti di Cerveteri, fanno supporre che da questa zona, ad opera proprio degli Etruschi, abbia potuto avere origine il carciofo come pianta coltivata. Ma   nell'Italia meridionale che sicuramente ha avuto origine l'opera di miglioramento del carciofo. E da qui si diffuse verso nord: nella seconda met  del 1400 eccolo a Napoli, in Toscana arriva nel 1466 col nome di "frutto di Napoli", a Venezia viene segnalato con certezza nel 1493. In Francia le notizie risalgono ai primi anni del XVI secolo, poi nel Regno Unito all'epoca di Enrico VIII. Negli USA fu introdotto alla fine del 1700 dagli immigrati, da New York, alla Florida, Louisiana e California. La coltivazione del carciofo   per  ancora oggi principalmente attuata nei Paesi del Bacino del Mediterraneo; fuori da esso segue le orme degli emigrati.