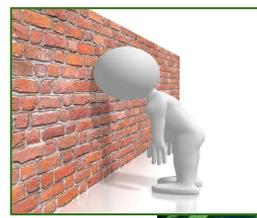


A close-up photograph of several artichokes. The leaves are a vibrant green, some showing signs of being cooked or roasted, with some edges appearing slightly browned. The artichokes are piled together, creating a dense, textured background. A white rectangular box with a thin black border is centered horizontally across the middle of the image, containing the title text.

# IL CARCIOFO: NOMI E SIGNIFICATI

L'origine del nome carciofo significa appoggiarsi a capoccia perchè ha un capolino conico allungato e compatto, di colore verde con delle sfumature viola e spine di colore giallo, il gambo è poco fibroso ma la consistenza è molto carnosa. Il carciofo significa capolino dei carduni, un termine siciliano, indicato appunto per il cardo siciliano. Inoltre è una pianta Asteraceae coltivata in Italia, ma anche in altri paesi.



## Il carciofo spinoso sardo

Un'altro tipo di carciofo è il carciofo spinoso sardo, che in lingua sarda è denominato a seconda del luogo dove viene coltivato, ad esempio nei territori di tutte le province della Sardegna come: Anciofa nel logudoro, cartzofa in Gallura scalciofa oppure nel sassarese iscaltzofa. Il carciofo spinoso sardo è della specie cynara e scolymus, che vuol dire cenere e pianta che punge. In Grecia il carciofo era chiamato cynara che deriva da una musa sedotta da Zeus.





# IL CARCIOFO: STORIA E ORIGINE

## **Carciofo**

**Ha origini medio orientali ed era già conosciuto dagli egizi, utilizzato come alimento, arrivò in Italia, grazie agli etruschi.**

**Nel 1466 Filippo Strozzi portò il carciofo da Napoli a Firenze e Caterina dei Medici lo introdusse in Francia. Il carciofo è una tipica pianta mediterranea.**

## **Carciofo Spinoso di Sardegna**

**Il carciofo spinoso di Sardegna ha origini molto antiche. Questo ortaggio, infatti, proviene dall'Oriente, portato dai Fenici sull'isola. Altri, invece, pensano che questo carciofo proviene proprio dall'Etiopia.**

## **carciofo romanesco**

**Anche nel Lazio il carciofo sembra provenire dagli etruschi, al quale venne attribuito il controllo della varietà selvatica che con il tempo diventò quella che conosciamo oggi. È anche grazie a loro che il carciofo romanesco fu il primo prodotto italiano a ricevere, nel 2001, il marchio IGP.**

## **Carciofo Violetto di Toscana**

**Il carciofo violetto di Toscana della val di Corni è una tra le coltivazioni più buone, prodotto tipico della costa, in particolare del litorale di Livorno, coltivato in val di Cornia e Venturina. In particolare usato per la conservazione sott'olio. Veniva mangiato comunemente sin dagli egizi ed era molto gradito dai romani. Il carciofo iniziò ad estendersi nel XV secolo. Prima in Toscana poi nel resto del territorio**



aspetti botanici

# ASPETTI BOTANICI

il carciofo e' coltivato soprattutto nell'Europa meridionale. Sono formati da squame verdi o violacee a volte con spine. Contengono 85% d'acqua 3% sostanze azotate 0,1% di grassi 8% idrati di carbonio 1.4% cellulosa 1.5% ceneri. Teme il freddo da -5°. Vengono coltivati con concimi chimici, fosfatici, potassici e ceneri; il buco nel terreno deve essere di 5/4 cm; serve una buona irrigazione e varie scerbature e sarchiature.

**Spinoso Sardo:** vengono coltivati in terreni freschi profondi di medio impasto mediante ovuli e carducci. Se vengono trapiantati la seconda metà di giugno e i primi di agosto la produzione avviene ad autunno, invece se vengono trapiantati ad agosto settembre la produzione avviene tra inverno e primavera.

**Carciofo Violetto:** è un prodotto tipico della zona costiera soprattutto nel litorale. Si coltiva da fine autunno inizio inverno e si inizia ad irrigare a primavera. Questo carciofo ha bisogno di un clima mite ma di precipitazioni abbondanti e di un terreno fertile.

**Carciofo Romanesco:** questo carciofo vuole un terreno ben preparato con concimi diversi e naturali. La carciofaia dura 4 anni e le nuove piantine vengono piantate da agosto ad ottobre. La raccolta si fa a mano e il periodo migliore è da marzo ad aprile.



A close-up photograph of several artichokes. The leaves are a vibrant green, some showing signs of being cooked or roasted, with some edges appearing slightly browned. The central hearts of the artichokes are visible, showing their characteristic layered structure. The lighting is bright, highlighting the texture of the leaves.

Caratteristiche sensoriali

## ***Carciofo violetto della toscana***

***Le foglie esterne di questo carciofo sono di colore viola chiaro nelle prime fasi della maturazione e via via diventano di viola scuro, e sono molto resistenti all'esterno, e più tenere e chiare all'interno, se mangiate crude, sono leggermente amarognole e fortemente astringenti, e quelle più interne hanno un sapore più dolciastro hanno le spine ma non pungono*** ***tanto.***



***La caratteristica principale che lo distingue dagli altri è il suo colore viola***

## ***Carciofo Romanesco***

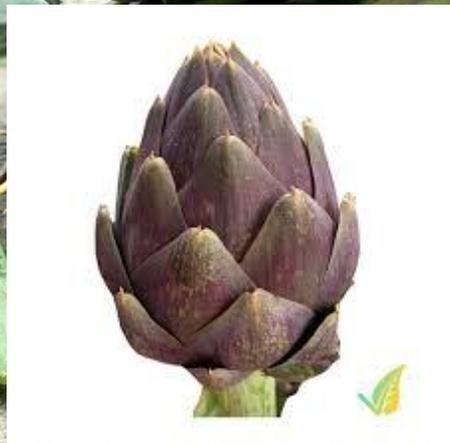
***Il carciofo Romanesco ha capolini quasi tondi, di colore dal verde al viola. Il capolino centrale, chiamato "cimarolo" o "mammola" è caratterizzato da una forma sferica, compatta, con un diametro superiore a 10 cm ed è privo di spine per questo non è tanto pungente. Il sapore del carciofo romanesco, infine, risulta essere dolce e intenso allo stesso tempo.***



***Il carciofo romanesco ha la dimensione maggiore rispetto agli altri, questa è la sua caratteristica principale.***

## ***Carciofo spinoso Sardo***

***Il Carciofo Spinoso di Sardegna DOP ha un capolino conico allungato e mediamente compatto, di colore verde con sfumature violetto-brunastre e spine di colore giallo sulle barte. Il gambo è poco fibroso e tenero. La consistenza è carnosa, tenera e croccante insieme. Il profumo è intenso e floreale, il gusto è caratterizzato da un giusto equilibrio tra amarognolo e dolciastro, risultando quindi poco astringente.***



***La caratteristica principale sono le sue spine esterne, come si può intuire dal nome.***



Usi in cucina

# CARCIOFI ALLA ROMANA

**PREPARAZIONI:** Per preparare i carciofi alla romana iniziate dalla pulizia: quindi privateli con le mani delle foglie esterne più dure. Tagliate il gambo, lasciando circa 5 centimetri dalla base. Tagliate la punta togliendo la parte più legnosa. Scavate i carciofi al centro e togliete l'interno, poi strofinateli con la metà di un limone, sfilettate anche i gambi. Preparate un trito fine di aglio, prezzemolo, mentuccia romana, olio d'oliva, sale, pepe e mescolate.



Allargate la corolla e aggiungete il trito. Disponete i carciofi con il gambo rivolto verso l'alto, iniziate la cottura per 5 minuti finché l'olio non inizia a soffriggere. Non appena inizia a sfrigolare l'olio versatevi un paio di bicchieri d'acqua, coprite con il coperchio e cuocete a fiamma moderata per circa 35 minuti. Quando sono teneri ritirate dal fuoco. Trasferite su un piatto da portata ed ecco che i vostri carciofi alla romana sono pronti per essere serviti.

TEMPO COTTURA    TEMPO PREPARAZIONE    PORZIONI

40 minuti

25 minuti

4

**INGREDIENTI :** 8 carciofi, 1 limone, 2 spicchi d'aglio, prezzemolo, mentuccia romana, olio d'oliva, sale e pepe nero.

# carciofi fritti violetti

1) si puliscono i carciofi e si lavano nel succo di limone



2) si lessano in acqua salata per 45 minuti, si scolano e si lasciano raffreddare

3) in un piatto mettiamo la farina e li facciamo passare dentro, in un altro piatto mettiamo delle uova e ci passiamo dentro i carciofi

4) In una padella scaldiamo l'olio di semi e friggiamo i carciofi, girandoli da entrambi i lati. I nostri Carciofi fritti della nonna sono pronti.



# CARCIOFI SPINOSI SARDI RIPIENI

**PREPARAZIONE:** pulite i carciofi togliendo le foglie coriacee e le punte spinose poi tagliate i gambi alla base, affinché rimangano dritti in equilibrio. Con un pelapatate sbucciate la base dei carciofi e poi i gambi, che taglierete a tocchetti lunghi circa 3 cm. Tuffate i carciofi nell'acqua acidulata con il succo del limone. Allargate il centro dei carciofi con le dita ed eliminate con un coltello le foglie centrali spinose e le barbe, creando un incavo per il ripieno. Preparate il ripieno: riunite in una ciotola il pane grattugiato, uno spicchio d'aglio tritato finemente insieme al prezzemolo, il pecorino grattugiato e una macinata di pepe, e salate. Poi amalgamate 3 cucchiaini d'olio, le uova e la provola a dadini molto piccoli: dovete ottenere un ripieno morbido. Se necessario, unite un altro cucchiaino d'olio oppure poco latte. Sgocciolate i carciofi dall'acqua acidulata e riempite la cavità di ciascuno con il composto. Disponeteli con il ripieno verso l'alto e riempite gli spazi vuoti con i pezzetti di gambo. Versate un po' d'acqua, e cuocere a fiamma media per circa 20 min. Eliminate il coperchio e



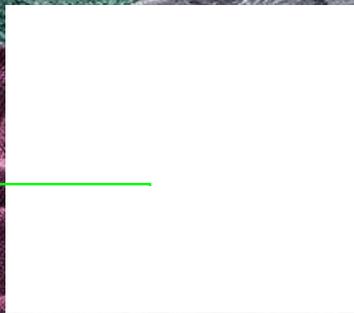
**INGREDIENTI:** 8 carciofi sardi, 80 g provola sarda, 2 uova, 1<sup>o</sup>. limone, olio d'oliva, sale, 2 spicchi d'aglio, latte (facoltativo), pepe, 50 grammi di pane grattugiato e 30 g di prezzemolo

tempo preparazione	tempo cottura	porzioni
35 min	30 min	4

A close-up, high-angle shot of numerous artichokes. The artichokes are in various stages of growth, with some showing the characteristic purple and green coloration. The leaves are layered and pointed, creating a textured, organic pattern. The lighting is soft, highlighting the natural colors and textures of the vegetable.

ALTRI USI

Con il carciofo si possono fare delle tisane digestive grazie alle sue proprietà chimiche;



GINO IL  
CARCIOTINO



L'infuso di carciofo si può anche usare in impacchi per pelle stanca e devitalizzata.

Con i gambi teneri dei carciofi si può preparare una maschera viso tonificante, frullandoli con succo di limone.



curiosità sul carciofo

## Lo sapevi che...?



I segreti del carciofo:

- Le proprietà del carciofo: grazie al calcio, potassio, fosforo...protegge, come uno scudo, il fegato e i reni migliorandone la funzionalità in più ha anche proprietà disintossicanti, depurative, digestive e diuretiche e può arrivare a superare il metro in altezza.
- I carciofi spinosi possono contenere veleno non nocivo per l' uomo che utilizzano contro gli insetti per difendersi.
- All'interno di questo ortaggio, nella parte che solitamente viene scartata in cucina, si nasconde un fiore molto scenografico dal colore lavanda intenso le cui origini risalgono addirittura agli antichi egizi.





# CYNAR



Con il carciofo si può fare un famoso digestivo il **Cynar**, nato nel 1952 con una gradazione alcolica di 16.5 gradi, Il cynar è celebre per la sua versatilità e il suo gusto.



# LE CONTROINDICAZIONI DEL CARCIOFO

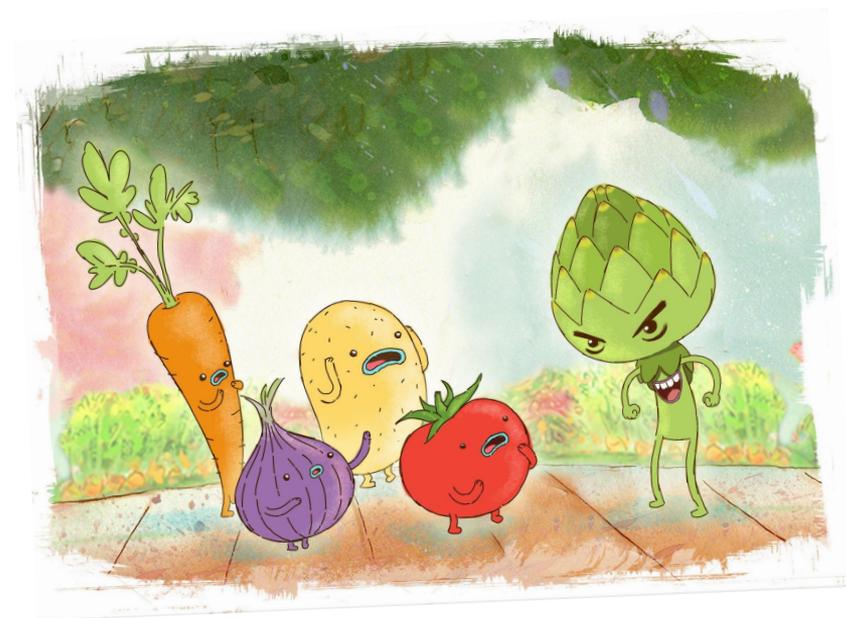
L' assunzione del carciofo:

- Va evitata in caso di **ipersensibilità accertata**(più sensibile rispetto agli altri);
- I pazienti con **ostruzioni delle vie biliari** (ultima parte dell' intestino crasso);
- I pazienti con **la colelitiasi** (la presenza di uno o più calcoli nelle colecisti).

## LA CANZONE DEL CARCIOFO

Lo Zecchino d' Oro nel 2016 ha scritto una canzone per bambini con protagonista un carciofo:

“Quel Bulletto Del Carciofo”



## LA LEGGENDA DEL CARCIOFO

Il nome scientifico del carciofo è *Cynara* dal nome di una ninfa.

Infatti la leggenda narra che, era una bellissima ninfa con capelli biondi e occhi verdi sfumati di viola. Il suo fascino era stato notato dallo stesso Zeus che a lungo si era impegnato in un corteggiamento serrato per farla cadere tra le sue braccia. La ninfa, però, non volle mai cedere alle lusinghe del più importante degli dei che, per punizione, decise di trasformarla in una pianta simile al suo carattere: pungente e con una scorza dura, coriacea e striata di verde e di viola. Al suo interno, tuttavia, la ninfa nascondeva un cuore tenero e prezioso che, ogni anno, si svela solo a chi ha pazienza di attenderne la fioritura completa.





Lavoro della II D di Castelnuovo Magra  
"Dante Alighieri"