

IL CARCIOFO

Il carciofo detto anche: carduccio, cardoncello, caglio, presame.

In Tedesco carciofo si dice **artischocke**, in Latino invece si dice **cactus**, in Francese si dice **artichaut**.

Il carciofo è una pianta perenne della famiglia composite **tubuliflore**, hanno le foglie basali molto grandi, costituiscono il noto ortaggio dal caratteristico sapore dolce-amaro.

Ha origini mediorientali, già conosciuto dagli Egizi, è diffuso in Europa per i suoi scopi alimentari e **fitoterapeutici**. Giunge in Italia grazie agli Etruschi.

Il carciofo un fiore con un fusto **rizomatoso** sotto la terra è un fusto eretto che presenta foglie grandi alterne, di colore verde intenso. Dal secondo anno di coltivazione, sviluppa un fusto florale con foglie più piccole, ramificate e spinose, ricettacolo carnoso e brattee.

Il carciofo ha un colore **verde chiaro**, però il carciofo può essere anche **viola**.

L'odore del carciofo è **nullo** ed il sapore **amarissimo**.

Un buon carciofo deve avere colore **uniforme** e consistenza soda, brattee bene unite e con le punte chiese, gambo lungo e duro e con foglie fresche.

I carciofi si presentano a tante preparazioni diverse: ripieni, al forno, in umido, nelle insalate, nelle creme, nelle salse o nei sughi, gratinati, fritti, bolliti, come farcitura di una buona pizza, legati a un buon risotto o come base per delle speciali torte salate, come contorno abbinati a un buon secondo di carne rossa o pollo; e anche il pesce non **disdegna** la loro compagnia.

Un modo per mangiare il carciofo è con l'olio e il sale ecco la ricetta: sbucciare il carciofo, tagliarlo a metà e scartare le foglie dure, togliere la barba bianca interno al carciofo, mettere in una ciotola l'olio e il sale, togliere le spine dal carciofo e pucciarle dentro la ciotola in cui c'è dentro l'olio e il sale.

Il carciofo è particolarmente **ricco di ferro**, il carciofo protegge fegato e reni, migliorandone le funzionalità. Contiene inoltre altri sali minerali come **calcio, potassio, fosforo, magnesio e inulina**, una fibra ottima che contrasta il colesterolo cattivo.

