

10 febbraio 2017 11:23

Il carciofo. Consigli per gli acquisti

di [Primo Mastrantoni](#)



Di questa pianta ricordiamo sia la pubblicit  di un liquore, il Cynar, che prometteva di combattere il "logorio della vita moderna" sia l'attribuzione del termine "carciofo" a persona non particolarmente brillante. Vediamo di capirne i motivi.

Il carciofo grazie al suo principio attivo, la cinarina, stimola la produzione della bile, che facilita la digestione dei grassi e agisce sui reni, facilitando il drenaggio delle tossine. Inoltre, abbassa il colesterolo, perci  e' un ortaggio molto indicato per chi soffre di iper-colesterolemia. Lo stress quotidiano altera la funzionalit  epatica e intestinale e un tonificante naturale non pu  che far bene, meglio se assunto direttamente dalla pianta perch  il liquore per il suo contenuto alcolico non e' il rimedio migliore. La cinarina e' termolabile (si degrada con il calore) per cui e' consigliabile mangiare l'ortaggio crudo.

Il carciofo:

- * rapportato al costo e' caro, infatti, circa il 65% del prodotto viene scartato;
- * ha uno scarso apporto calorico;
- * e' povero di vitamine;
- * e' ricco in potassio e ferro (poco utilizzabile);
- * e' ricco di fibra alimentare, cellulosa non assimilabile, che favorisce il transito intestinale.

Insomma il carciofo vale poco dal punto di vista alimentare e questo ne giustifica il nome attribuito a persona, come detto, non particolarmente brillante.

Del carciofo ne esistono tante variet , disponibili sul mercato in periodi diversi dell'anno. Per essere sicuri della freschezza occorre scegliere carciofi con foglie dure e lucide, che si spezzino facilmente e in cima siano ben serrate l'una contro l'altra. Un particolare curioso: sembra che la cinarina stimoli i ricettori dei sapori dolci nelle papille gustative della lingua, di conseguenza il cibo acquista un sapore dolce. I carciofi, infine, per il loro alto contenuto di ferro, lasciano in bocca un sapore quasi metallico ed   quindi difficile abbinarvi un vino.