

ALIMENTAZIONE

DEPURATI CON I CARCIOFI



CONSIGLIO

Mangia il carciofo che è un vero toccasana perché ha proprietà di cui il corpo ha bisogno, soprattutto in questo periodo di feste in cui si mangia troppo. Finisci l'anno "in bellezza": depurati e promuovi la salute.

La buona abitudine di consumare verdure di tutti i colori seguendo le stagioni ci porta ad incontrare il carciofo che si raccoglie sia in primavera che in inverno. Possiamo portarlo in tavola come contorno o utilizzarlo per squisite preparazioni della gastronomia italiana traendone interessanti vantaggi per la salute. Questo gustoso vegetale tipicamente mediterraneo (l'Italia è uno dei maggiori produttori mondiali) apporta **pochissime calorie**, è **ricco di fibre**, **sali minerali** come calcio, fosforo, magnesio, ferro e potassio e **importanti antiossidanti**. Per questi motivi possiamo affermare che il carciofo rientra certamente tra le verdure che promuovono la salute.

Il carciofo in tavola

Appartiene alla famiglia delle composite e in cucina si presta ad essere utilizzato in molti modi perché è ottimo **sia crudo che cotto**. La parte che mangiamo è **il fiore** della pianta ed è sia una verdura solista (carciofi alla romana, alla giudia, insalata di cuori) che corale perché, insieme ad altri ingredienti dà vita a secondi piatti gustosi e nutrienti (carciofi ripieni di carne o stufati con prezzemolo, olio extravergine d'oliva, aglio e mentuccia oppure torte salate) e a primi piatti che nella gastronomia italiana sono famosi tra i quali certamente primeggia il **Risotto ai carciofi** condito con Grana Padano DOP. In qualsiasi modo lo si utilizzi porta con sé **importanti micronutrienti dalle particolari proprietà benefiche**. Conosciuto fin dai tempi degli egizi e degli antichi greci, il carciofo è ancora oggi utilizzato per preparare tisane depurative, digestive, farmaci e cosmetici; mangiarlo con una certa regolarità aumenta la funzionalità del sistema digestivo e può aiutare il fegato.

Le proprietà depurative

Il carciofo è particolarmente adatto nelle diete di pazienti con disturbi intestinali perché ha proprietà depurative, utili anche ad eliminare le tossine accumulate per il troppo cibo, che provengono dalla presenza di alcune sostanze epatoprotettive in esso contenute:

- **La cinarina** stimola la cistifellea, la bile facilita la digestione dei grassi ma il carciofo non è indicato nei casi di colelitiasi (calcoli della colecisti e delle vie biliari).
- **L'acido ascorbico** (vitamina C) e la silimarina, oltre ad altri flavonoidi (rutina), inibiscono i radicali liberi proteggendo le cellule.
- **Le fibre e l'acqua** di cui è ricco contribuiscono a stimolare il buon funzionamento dell'intestino.

Al carciofo vengono attribuite capacità curative forse eccessive, ma è indubbio che grazie a proprietà colagoghe, coleretiche e diuretiche, il suo consumo è consigliato nei menu di parecchie patologie:

- [Stipsi \(stitichezza\)](#)
- Cattiva digestione
- [Flatulenza](#)
- Ittero
- Artrite
- [Steatosi epatica \(fegato grasso\)](#)
- [Colesterolemia](#)
- [Diabete di tipo 2](#)

Le proprietà dimagranti e nutritive

Il carciofo contiene micronutrienti essenziali all'organismo umano, ma di per sé non fa dimagrire, come del resto nessuna sostanza da sola ha questa proprietà, solo [una dieta equilibrata](#) unita ad attività fisica adeguata aiuta il dimagrimento. Però il carciofo, **all'interno di diete ipocaloriche bilanciate**, può favorire la **perdita di peso**:

- Stimolando la diuresi aiuta il naturale smaltimento delle tossine e riduce la ritenzione idrica.
- Le fibre in esso presenti aiutano l'intestino a digerire i grassi e a smaltire agevolmente le feci.
- L'abbondante contenuto di acqua lo rende saziante e in più apporta solo 22 calorie (Kcal) per 100 g di parte edibile.

I micronutrienti più importanti contenuti nei carciofi sono i **sali minerali**:

in particolare sono ricchi di potassio presente in quantità più che doppia rispetto a tutti gli altri minerali: sodio, calcio, fosforo, zinco, rame, ferro, magnesio.

L'apporto di **vitamine** non è particolarmente abbondante ma alcune di loro sono molto importanti come la già citata **C** (12 mg per 100 gr di prodotto) la **K** e vitamine del gruppo **B**, con particolare riferimento alla vitamina **B1** e alla vitamina **B3**.

Come godere di tutti i benefici del carciofo

Per essere utilizzato al meglio il carciofo richiede alcune piccole attenzioni che le nostre nonne conoscevano bene ma che magari i giovani non conoscono o non hanno mai messo in pratica:

- Tagliare una parte del gambo vicino al fiore e ripulirlo della parte esterna, dura e legnosa.
- Rimuovere le foglie più esterne del fiore, poiché risultano troppo dure da mangiare, arrivando fino a quelle di colore verde più chiaro; nel caso si debba mangiare crudo sfogliare fino al "cuore" del fiore.
- Tagliare la parte sopra del carciofo all'altezza delle spine interne per poterle eliminare;
- Lavare accuratamente e poiché appena tagliato tende a scurire a contatto con l'aria, immergerlo in acqua

con spicchi di limone.

- Cucinare al forno, in padella, lessato; tagliarlo a fette sottili se consumato crudo in insalata.

Per garantirsi il maggior apporto vitaminico è consigliabile mangiare i cuori crudi conditi con olio extravergine d'oliva e limone che aiuta ad assorbire meglio il ferro.

Dopo la cottura, va consumato entro breve tempo, mentre crudo può essere conservato a lungo in frigorifero, tenendo conto che una conservazione di 3 o 5 giorni depaupera parecchio le vitamine.

Ricetta per un secondo fantastico: **Puré di carciofi**