

Carciofo

Un concentrato di nutrienti amico del fegato e utile contro le anemie.



di Fulvia Degl'Innocenti

in collaborazione con
Dott. Claudio Tomella
Specialista in Scienza dell'alimentazione,
Nutrizione, Medicina anti aging

Le sue proprietà cambiano a seconda di come viene cucinato. Cotto è più ricco di ferro. Crudo ha un'azione epatoprotettiva e riduce il colesterolo. Lesso aumenta la massa intestinale. Attenzione a chi soffre di meteorismo.

NOME SCIENTIFICO

Cynara cardunculus scolymus.

FAMIGLIA

Asteraceae (Compositae).

COME SI CONSUMA

Crudo, trifolato, lesso, alla romana, in pastella, fritto-dorato, panato.

COMPONENTI

Acqua (circa 90%), fibre (5,4%), grassi (0,2%), proteine (3%), carboidrati (2,5%). Derivati dell'acido caffeico (cinarina, acido clorogenico, acido neoclorogenico, acido criptoclorogenico), flavonoidi (beta-carotene, luteina e zeaxantina), lattoni sesquiterpenici, tannini e inulina. Minerali (ferro, potassio, calcio e in quantità minore magnesio, il sodio, il fosforo, manganese, zinco, rame e selenio), vitamine (A, E, K, C, J, vitamine del gruppo B, niacina e acido folico).

BENEFICI

Migliora la sintomatologia di pazienti sofferenti da dispepsia e di disturbi funzionali del fegato, grazie alla presenza di cinerina, dotata di specifica azione epatoprotettrice e ipocolesterolemizzante (riduce cioè

il colesterolo). La bollitura, però, elimina questa sostanza. Il carciofo ha una azione ipocolesterolemizzante anche grazie al fatto che interviene sul metabolismo lipidico, sia aumentando l'escrezione del colesterolo attraverso la bile, sia accelerando la conversione del colesterolo in acidi biliari. Utile in caso di anemia soprattutto quando viene cotto, perché gli zuccheri e i tannini presenti apportano una maggiore quantità di ferro rispetto a quando il carciofo è crudo. Il carciofo stimola la secrezione di bile da parte delle cellule del fegato (azione coleretica), e ha qualità diuretiche e depurative. Crudo svolge un'azione epatoprotettiva e drenante sul fegato, che fa aumentare la diuresi ed è in grado di attivare la peristalsi, regolarizzando le funzioni intestinali. Lesso è indicato nella stipsi perché aumenta la massa intestinale.

CONTROINDICAZIONI

Controindicato in caso di allergia al carciofo o ad altre specie di Asteraceae. È sconsigliato in caso di occlusione delle vie biliari, calcolosi biliare, diverticolosi, meteorismo. Non è indicato nelle donne che allattano, in quanto inibisce alcuni enzimi indispensabili alla lattazione.

Cari Lettori, ecco le nuove schede che presentano le qualità degli alimenti che consumiamo normalmente. Un modo per conoscere meglio il cibo e le sue caratteristiche terapeutiche. Buona lettura.



La ricetta Trifolati con prezzemolo



- * Pulito e tagliato longitudinalmente il carciofo in due metà, affettate i due emisferi sottilmente, immergendoli subito in una soluzione d'acqua e limone, per evitare che si ossidino.
- * Asciugateli con un canovaccio, poi cuoceteli in una padella larga con un fondo d'olio extravergine d'oliva e uno spicchio d'aglio in "camicia", a fuoco sostenuto per breve tempo.
- * A fine cottura si aggiunge un ciuffo di prezzemolo tritato e si sala quanto basta con sale marino fino.