

Proprietà nutritive e benefici del carciofo
Presenta un basso contenuto di calorie e grassi; 100 g di questo ortaggio apportano solo 47 calorie. Rappresenta un'ottima fonte di fibre e aiuta in caso di costipazione; riduce i livelli di colesterolo LDL (il cosiddetto colesterolo "cattivo") legandosi ad esso nell'intestino e contribuendo a ridurre i rischi di cancro al colon, impedendo l'assorbimento di sostanze tossiche.

La cinarina, di cui è ricco, migliora la secrezione biliare, a tutto beneficio del fegato. Contiene vitamine e acido folico, utilissimo, tra le altre cose, durante il periodo di pre-concepimento e nelle fasi iniziali della gravidanza in quanto aiuta a prevenire i difetti del tubo neurale nel neonato.

Il suo apporto di vitamina C aiuta il corpo a sviluppare una resistenza contro gli agenti

infettivi e i radicali liberi. È ricco di vitamine K e B6 e di minerali essenziali quali rame, calcio, potassio, ferro, manganese e fosforo, nonché di composti flavonoidi antiossidanti. In breve, è una vera miniera di sostanze preziose per il nostro organismo. È estremamente utilizzato in ambito erboristico. Può essere consumato sotto forma di tisana, decotto o tintura madre per un'azione depurativa e detossinante.

Utilizzo del carciofo in cucina

Questo virtuoso ortaggio si presta a numerose preparazioni culinarie. È adatto per chi segue una dieta ipocalorica e a basso contenuto di grassi: consumato crudo in insalata o anche solo lessato, cotto con in acqua acidulata, è gustoso e nutriente. Un filo d'olio e del limone saranno sufficienti ad esaltarne il sapore.

Per chi non ha problemi di linea o non vuole rinunciare a gusti più decisi, la scelta è infinita: ripieni, fritti, al forno con piselli o patate, uniti ad altri ortaggi o formaggi in torte salate... il solo limite è la fantasia.

Un'idea per la cena? Prepararli in umido con le patate: sarà sufficiente mondarli, tagliarli a metà e rosolarli in padella con olio extravergine di oliva e uno spicchio d'aglio. Successivamente, quando avranno iniziato ad ammorbidirsi, andranno aggiunte le patate, mezzo bicchiere d'acqua, sale e prezzemolo. Una ventina di minuti in casseruola, una manciata di pepe e il risultato sarà sorprendente, leggero ma ricco di sapore.

Pochi ortaggi si rivelano altrettanto versatili e succulenti. Protagonista di primi

prelibati, secondi stuzzicanti e contorni sfiziosi, si sposa bene con carne, pesce e abbinato ad altre verdure. Benessere, gusto e fantasia in un solo prodotto!

aperte

Nome scientifico: *Cynara scolymus*.

Famiglia: Composite.

Terreno ideale: drenante, sciolto, areato.

pH ideale: da 6 a 6,5.

Preparazione del terreno: vangatura o aratura a 15 – 20 cm.

Concimazione: abbondante, con letame maturo circa 4 – 5 Kg al m², o stallatico essiccato 0,4 – 0,5 Kg al m². Ottima anche l'aggiunta al terreno di compost. Ripetere l'operazione ogni inverno riducendo leggermente la quantità di concime.

Quando trapiantare: da marzo a luglio

Clima ideale: mite, teme le gelate.

Esposizione solare: pieno sole.

Sesto d'impianto: 1 metro minimo tra piante e 1,5 metri tra file.

Sostegni: non necessari.

Mantenimento: copertura delle piante con tessuto non tessuto nel periodo invernale se si coltivano carciofi in zone a rischio gelate.

Potatura: per mantenere negli anni buone pezzature dei carciofi tagliare i nuovi germogli e steli che crescono alla base della pianta. Adeguatamente rimossi e messi a dimora, i nuovi germogli possono dar vita a una nuova carciofaia.

Irrigazione: abbondante, ama il terreno umido ma senza ristagni idrici. Nel periodo dormiente (giugno – luglio – agosto) non irrigare.

Rincalzatura: può essere utile nel periodo invernale anche con l'ausilio di foglie secche o erbe di sfalcio per proteggere la parte inferiore della pianta e le radici dal

freddo.

Pacciamatura: molto utile, contrasta le erbe infestanti, solitamente si effettua con paglia o cippato.

Rotazione colturale: mantenere la carciofaia sulla stessa parcella di terra per massimo 5 – 6 anni valutando anno per anno la comparsa di eventuali malattie funginee.

Consociazioni consigliate: porri, fagioli, piselli.

Consociazioni sconsigliate: meglio distanziare altri ortaggi appartenenti alla famiglia delle composite.

Coltivazione in vaso: non consigliata.

Avversità principali: nottue, afidi, topi.

Insetti e parassiti: fusarium, peronospora.

Quando raccogliere: i capolini vanno raccolti quando hanno raggiunto un buon appezzamento e hanno ancora le punte chiuse.

