

Carciofo spinoso di Menfi

Cynara cardunculus fam. Asteraceae

Origini e storia

È una specie ortiva della famiglia delle Compositae, entrata in coltura tra il XV ed il XVI sec. d.C. I testi di botanica ed i vocabolari della nostra lingua ci avvertono che il termine carciofo non è nostrano: si tratta di una parola araba "harsufa" (nella Spagna "al harsufa" che ha poi condotto con l'articolo incorporato a "artchaut" in francese; è così entrato in Lombardia come "articiocc"). Nell'antichità classica diffusori verso occidente furono i Greci. Una deliziosa isoletta delle Sporadi, Kynara, porta il nome della pianta, ereditato anche dai Romani.

La parola si trova in Sofocle (framm. 348, Le donne di Colchide), in Ecateo Milesio, uno storico del VI-V secolo a.C., (framm. Storici greci 291). Il carciofo, descritto da Pablo Neruda come "... un vegetale armato, vestito da guerriero, tenero di cuore e di polpa pacifica ..." è noto fin dall'antichità per le sue qualità terapeutiche, i Romani sapevano per esempio che "sollecita il flusso della bile, facilita la prima digestione, sana alcune malattie della cute ed infine Venerem stimula ...".

Produzione e territorio

La coltura del carciofo occupa una superficie di circa 600 ettari e ricade quasi totalmente nel comune di Menfi. Menfi è una delle zone più vocate in Italia per la coltivazione del carciofo. La specialità del luogo è il carciofo spinoso violetto siciliano, cresce da novembre ad aprile ed è un carciofo di dimensioni piccole, ma profumato e gustoso, ottimo per essere consumato crudo, eccellente anche conservato.





In cucina

Il prodotto edule è rappresentato dalle brattee avvolgenti l'infiorescenza che, previa eliminazione di quelle esterne dure e coriacee, possono venire consumate crude o cotte o conservate sott'olio. Viene impiegato anche nella preparazione di liquori.

È consigliabile per la preparazione di tutti i piatti con i carciofi, preventivamente spuntarli e privarli di tutte le foglie esterne più dure. Inoltre, occorre riporli in acqua salata con fettine di limone per annientare l'effetto dei fenoli che costituiscono la base del rapido imbrunimento che si constata immediatamente dopo il taglio delle brattee.

Possiamo trovare: Carciofi sott'olio - Carciofi sott'aceto - Carciofi all'aglio - Carciofi fritti a pastetta - Carciofi a frittella - Carciofi a viddanedda - Carciofi arrustuti - Carciofi in tegame - Carciofi ripieni o ammutunati o abburtunati - Caponata di carciofi - Carciofi a spezzatino - Carciofi ripieni in bianco - Carciofi alla gibillinese - Carciofi all'agrodolce o aghiru e duci - Antipasti di Carciofi - Pasta con carciofi e ricotta fresca - Carciofi alla Giudia.



Effetti salutistici

Il carciofo contiene componenti nutrizionali ben equilibrate, di pronta assimilazione e di facile digeribilità, un discreto contenuto in sali minerali, soprattutto in calcio e ferro, e vitamine del tipo B1, B2 e C. Il carciofo contiene, nelle foglie e nel caule, la cinarina, una sostanza che opera un'azione efficace nelle lesioni epatiche e renali, favorisce la secrezione della bile e la rende più fluida, protegge e disintossica il fegato, aumenta la diuresi e abbassa il colesterolo nel sangue; inoltre ha un effetto antiossidante e antireumatico. I glucidi del carciofo sono costituiti prevalentemente da inulina e pertanto il consumo è consigliabile per l'alimentazione dei diabetici. Questa somma di proprietà ha anche, indirettamente, un buon effetto estetico in quanto la sua azione depurativa contribuisce a mantenere la pelle sana e luminosa. Le radici sono utili come digestivo e diuretico.

La presenza nel carciofo del potassio (375 mg per etto) lo indica come minerale antifatica per eccellenza, quindi amato dagli sportivi. Contiene anche una discreta quantità di fibra, che stimola il buon funzionamento dell'intestino; calcio e fosforo (rispettivamente 86 e 67 mg in un etto) e ha un bassissimo tenore calorico: 22cal per 100gr.