



## Cynara scolymus Famiglia ASTERACEAE

### CARCIOFO

**ETIMOLOGIA:**La denominazione "Cynara" risale al mito dell'omonima ninfa dai capelli color cenere, trasformata da Giove nel prezioso ortaggio, che della ritrosia della fanciulla conserva le foglie spinose.

Il suo nome botanico è *Cynara scolymus*, secondo la leggenda, Cynara era una fanciulla greca che, poiché resistette alle profferte amorose del dio Apollo, fu da lui trasformata in carciofo, spinoso e inaccessibile. Però, proprio perché aveva suscitato il sentimento di un dio, Cynara mantenne straordinari poteri che sono proprio quelli salutari del carciofo.

**AMBIENTE:**Cresce su terreni argillosi, ben drenati e con una salinità molto alta. In origine erano concimati con conchiglie e gusci di granchi per correggere la salinità dei terreni. Il carciofo, comunque, non cresce spontaneo: si pensa derivi da cardi

selvatici che crescono abbondantemente nelle regioni mediterranee.

**CARATTERI BOTANICI:**Nel primo anno si sviluppa una rosetta di foglie basali molto allungate e profondamente divise; nel secondo, dal centro della rosetta si sviluppa il fusto fiorale unico con foglie sessili più piccole ed alla sommità i capolini grandi con fiori tutti tubulosi ermafroditi, con 5 petali di colore blu-violetto. Le foglie basali del carciofo sono pennato-partite lunghe 30-60 cm e larghe 5-10 cm, con nervatura centrale prominente e segmenti dentati sprovvisti di spine; quelle alla sommità del caule sono invece di dimensioni minori, pennatofide, lobate o quasi intere. La foglia completamente sviluppata si presenta verde e glabra nella pagina superiore, mentre l'inferiore è più chiara anche per la presenza di peli lunghi e finissimi.

**USI:**

1. Impiego terapeutico: contiene cinarina, acido caffeico, acido glicerico, acido glicolico, glucoside A e B, sali di potassio e di magnesio, Vitamina A-B1-B2-C.

2. Ipocolesterolemizzante: È la cinarina il principio attivo in grado di ridurre il colesterolo nel sangue

3. Coleretico: La cinarina e l'acido caffeico aumentano la quantità di bile prodotta e facilitano l'espulsione di una notevole quantità di acidi biliari e di colesterolo.

4. Diuretico: I sali di potassio e di magnesio provocano un incremento delle urine che si manifesta dopo alcuni giorni dall'assunzione.

5. In cucina: Si utilizzano i capolini in tantissimi modi, sia come contorno che condimento; ottimi per il risotto, le frittate.

**STORIA E LEGGENDE:**Questo meraviglioso ortaggio così apprezzato da Egiziani e Greci fu poi dimenticato durante il medioevo e ritornò sulle tavole italiane nel 1466, per merito di Filippo Strozzi il Vecchio il quale rientrando a Firenze dopo un lungo esilio cui l'avevano costretto i Medici, ne avviò la riscoperta in Toscana. Tuttavia il consumo del carciofo in questo periodo di rinnovata coltivazione ebbe detrattori ed amatori. Da una parte ai primi del Cinquecento, Ludovico Ariosto affermava "durezza, spine e amaritudine molto più vi trovi che bontade" mentre Caterina de Medici Regina di Francia ne era così ghiotta da mangiarne fino a sentirsi male'.