

ASSAGGI E NEWS _ STAGIONALITÀ

I carciofi

di La Redazione | 20.03.2015



Le varietà coltivate in Italia

Le carciofolate di marzo nella campagna laziale dicono che siamo proprio nel cuore della raccolta. Infatti, in commercio, si trovano carciofi da ottobre a maggio, secondo le diverse varietà, anche se la piena stagione è compresa tra dicembre e marzo. Le varietà coltivate sono numerosissime e non tutte escono dai confini di una regione: quelle con brattee spinose e carnose sono particolarmente adatte al consumo crudo (soprattutto in piena stagione) pur essendo ottime anche cotte; quelle con brattee sottili e quelle senza spine si consumano invece cotte. Le varietà più diffuse in Italia sono: lo "Spinoso sardo" di forma conica con brattee verdi, adatto al consumo crudo e cotto presente in forma massiccia sul mercato tra dicembre e febbraio; lo "Spinoso di Liguria" alla cui varietà appartiene anche il "carciofo violetto di Albenga", di forma conica, con brattee di colore verde con sfumature violette, tenerissimo in insalata e presente sul mercato principalmente in febbraio e marzo. Tra gli spinosi precoci commercializzati negli ultimi mesi dell'anno troviamo lo "Spinoso di Palermo" di forma ovale e il "Catanese" coltivato in Sicilia Sud- Orientale, in Puglia e in Basilicata. Tra i carciofi senza spine sono da ricordare: il "Violetto di Toscana" (primaverile); il "Precoce di Chioggia"; il "Romanesco" o "Castellammare" (tardo invernali e primaverili, coltivati in Lazio e in Campania), adatti a essere cotti.

Consigli per l'acquisto e per la conservazione

Al momento dell'acquisto bisogna verificare che siano sodi e senza macchie; sono da preferire gli esemplari di media pezzatura con le punte ben chiuse. Le brattee non devono essere appassite, se piegate si devono spezzare. Anche i gambi devono essere sodi e non devono piegarsi con facilità (segnale che sono stati raccolti da diversi giorni). Se il gambo è lungo e ha ancora le foglie (non le brattee) attaccate, queste devono essere verdi e non appassite, o almeno non troppo. È sempre consigliabile acquistarli con il gambo lungo, in modo tale da poterli conservare in luogo fresco immersi nell'acqua come si fa con i fiori freschi. In alternativa si possono conservare in frigorifero (nell'apposito reparto in un sacchetto di carta). Se sono freschissimi si conservano fino a un massimo di 6-7 giorni. Ovviamente, negli ultimi giorni saranno meno adatti a essere consumati crudi e bisogna tenere conto del fatto che a mano a

Come si puliscono i carciofi?

Per pulirli senza macchiarsi le dita, è preferibile indossare un paio di guanti in lattice. Dopo aver reciso il gambo (di cui si utilizzano 5-10 cm sotto il fiore, dopo averlo spellato), bisogna eliminare il primo giro di foglie (brattee) esterne più dure. Al secondo giro si devono spezzare le altre foglie tenendo il pollice premuto contro la base di ogni foglia, mentre nei giri successivi il pollice andrà tenuto sempre più in alto. In questo modo, le foglie si spezzeranno nel punto in cui sono tenere. Solo dopo aver spezzato diversi giri di foglie si deve tagliare la sommità estrema del carciofo. Il carciofo pulito avrà conseguentemente foglie esterne molto corte e foglie interne gradualmente più lunghe. Si evita così di sprecare parti di foglie tenere o di mantenere parti dure che creano spiacevoli inconvenienti al momento della masticazione. Infatti, i carciofi spesso venduti come "già puliti" sono quasi sempre "puliti" in modo errato, poiché venendo recisa la sommità a circa metà del bocciolo, si mantiene troppa parte dura delle foglie esterne e viene scartata una parte tenera delle foglie più interne. Successivamente, bisogna eliminare il cosiddetto fieno interno e le piccole foglioline centrali spinose mantenendo il carciofo intero se si devono farcire, oppure dividendolo in metà se si devono lessare o cucinare affettati. A mano a mano che i carciofi vengono puliti, vanno immersi in acqua acidulata con succo di limone in modo da evitare che anneriscano.

I carciofi in cucina

I carciofi trifolati sono sicuramente il modo più diffuso di cucinarli. Dopo averli affettati a spicchi sottili si fanno saltare brevemente in una padella a fondo pesante con aglio e olio; si prosegue quindi la cottura con padella coperta e fiamma al minimo per 7-10 minuti. Se dalla padella non fuoriesce vapore, i carciofi cuociono rimanendo morbidi, senza utilizzare troppo olio o aggiungere acqua o brodo. A cottura ultimata basta spolverizzarli con prezzemolo tritato. I carciofi trifolati sono ottimi per condire la pasta o il riso; mescolati con ricotta fresca diventano squisiti ripieni per cannelloni, crespelle e torte salate. Uno dei piatti più popolari con i carciofi romaneschi sono senz'altro i "carciofi alla Giudia" (ovvero fritti in abbondante olio e conditi con sale, pepe e limone) ma sono ottimi anche farciti con i più svariati ripieni.

Le proprietà salutistiche dei carciofi

I carciofi rappresentano una vera e propria miniera di principi attivi e vantano particolari virtù terapeutiche. Hanno pochissime calorie e molte fibre, oltre a calcio, fosforo, magnesio, ferro e potassio. Sono dotati di proprietà regolatrici dell'appetito, vantano un effetto diuretico e sono consigliati per risolvere problemi di colesterolo (favoriscono la trasformazione del colesterolo circolante in acidi biliari che vengono poi eliminati dall'organismo), diabete, ipertensione, sovrappeso e cellulite. Sono anche molto apprezzati per le caratteristiche toniche e disintossicanti, per la capacità di proteggere e stimolare il fegato, calmare la tosse e contribuire alla purificazione del sangue, fortificare il cuore, dissolvere i calcoli. I carciofi inoltre contengono molto ferro grazie alla presenza di due sostanze: la coloretina e la cinarina. Come ci ricorda la campagna di promozione e informazione di UNAPROA "Nutritevi dei colori della vita" (<http://www.nutritevideicoloridellavita.com>) - finanziata con il contributo dell'Unione europea e dello Stato italiano -, il colore della frutta e degli ortaggi è un indizio importante per variare l'assunzione di sostanze preziose, proteggendo la salute e coprendo il fabbisogno di nutrimento del nostro organismo. Ogni colore (rosso, verde, bianco, giallo/arancio e blu/viola) corrisponde a sostanze specifiche, con differenti azioni nutrienti e protettive. Nel caso dei carciofi il colore è ovviamente il verde. Ci sono due sostanze nutrienti che accomunano tutti gli ortaggi verdi, in particolare quelli a foglia: il magnesio e l'acido folico. Il magnesio è parte della molecola della clorofilla e nell'uomo contribuisce al normale metabolismo energetico e alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento, al normale funzionamento del sistema nervoso e di quello muscolare. L'acido folico o folato, invece, oltre a essere utile durante i primi mesi della gravidanza, contribuisce alla riduzione della stanchezza e dell'affaticamento e alla normale funzione del sistema immunitario.

Unico neo, se così si può dire, il carciofo crudo, essendo particolarmente amaro e tannico, inibisce l'abbinamento col vino. Ma in ogni caso fa tanto bene, anche come disintossicante.