



La **tua** dieta personalizzata.



Carta d'identità: il carciofo

Un ortaggio che è fonte di benessere e un'assicurazione per tornare in forma



Fiore tra le verdure

Stelo, petali e pure una sorta di spine: il carciofo ha proprio l'aspetto di un fiore. Eppure è anche una delle verdure più ghiotte in cucina, e le sue doti non si fermano qui: il nostro ortaggio - protagonista delle tavole nei mesi invernali - è ricco di nutrienti dalle preziose proprietà benefiche per l'organismo. E tutto questo con un apporto calorico decisamente basso e un ottimo potere saziante. Insomma, per tutti coloro che sono impegnati ad asciugarsi le lacrime da cocodrillo per gli stravizi delle feste natalizie, il carciofo può essere una soluzione. E chissà che non si riescano a buttar giù tutti gli odiosi cuscini di cicia accumulati tra il Natale e la Befana.

Sotto sotto

Non fermiamoci alla superficie e vediamo che cosa c'è sotto... Cento grammi di carciofo edibili, infatti, oltre che grandi soddisfazioni per la gola, possono fornire utilissimi nutrienti al nostro organismo. In questo quantitativo ci sono 91 g di acqua, 1,9 g di carboidrati, 5,5 di fibra, per appena 22 kcal. E la stessa quantità di prodotto ci permette di arricchirci di 376 mg di potassio, 45 mg di ferro, 18 mg di vitamina A e 12 mg di vitamina C.

L'incredibile verde Hulk

Di norma il colorito verde non è proprio sinonimo di benessere. Ma questo non vale per frutta e verdura. In questo caso, infatti, come ci ricorda la [campagna di promozione e di informazione di UNAPROA "Nutritevi dei colori della vita"](#), la colorazione verde è sintomo di proprietà benefiche da paura, di cui è portatore anche il verde carciofo, come i suoi colleghi ortofrutticoli dello stesso colore. Ci sono due sostanze nutrienti che accomunano tutti gli ortaggi verdi: 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.

Colesterolo non ti terno

Appetitoso, ma senza comportare rischi di impennate del tasso di colesterolo: così è per il carciofo. Si può avere di più da un cibo? Sembra di sì, infatti, il nostro ortaggio, esagerato, rilancia. Lui il colesterolo aiuta addirittura a ridurlo: ha un effetto inibente nei confronti di quello cosiddetto "cattivo", LDL, grazie alla cinarina, sostanza presente in concentrazione massima proprio nella parte della pianta che viene usata in cucina. Uno studio recente ha dimostrato inoltre che i carciofi, oltre a ridurre la sintesi degli acidi grassi e del colesterolo da parte delle cellule del fegato, favoriscono la trasformazione del colesterolo circolante in acidi biliari che vengono poi eliminati dall'organismo. Ma non finisce qui: il carciofo svolge anche un'azione protettiva e stimolante nei confronti del fegato. Molto utile questo da ricordarsi quando si alza un po' troppo il gomito con l'alcol: grazie al suo effetto diuretico, il nostro ortaggio ne attenua la presenza nel sangue. Ciliegina sulla torta, i polifenoli contenuti dai carciofi, che recenti ricerche dimostrano abbiano un ruolo nel contrastare l'azione ossidativa dei radicali liberi, rallentando i processi molecolari che inducono la trasformazione tumorale.

Addio cellulite... a colpi di carciofo

Prendere il carciofo per una bacchetta magica contro uno degli inestetismi più odiati dalle donne no, sarebbe pubblicità ingannevole. Però il carciofo, udite udite, è prezioso anche contro la cellulite, grazie al suo effetto diuretico. Inoltre ha pochissime calorie e molte fibre, oltre a essere ricco di calcio, fosforo, magnesio, ferro e potassio: quindi è nutriente, toglie il senso di fame, ma ingrassa pochissimo. Insomma, come spuntino "spezzafame", c'è poco di meglio del carciofo, specie se crudo, in modo che non perda nessuna delle sue moltissime proprietà.

Segreti della nonna

Le nonne, si sa, sono sempre quelle che la sanno più lunga di tutte: per questo, guai a non ascoltarle. Sui carciofi ci insegnano alcuni trucchetti: se sono molto freschi e hanno il gambo lungo è possibile conservarli immersi nell'acqua, proprio come i fiori freschi; per conservarli in frigo, invece, occorre togliere le foglie esterne più dure e il gambo, lavarli, asciugarli e metterli in un sacchetto di plastica o in un contenitore a chiusura ermetica: si conserveranno per almeno 5-6 giorni; infine, è possibile congelarli dopo averli puliti e sbollentati in acqua con succo di limone, lasciati raffreddare e riposti in contenitori rigidi.

Bella come un carciofo

Sembra una presa in giro, ma non lo è. Il carciofo può aiutarci molto sul fronte dell'aspetto... più e meglio di molti preparati artificiali! Ecco due ricette da tenere a mente. La prima è una maschera di bellezza, ideale per idratare la pelle del viso e attenuare le prime rughe. Basta frullare un carciofo (se crudo è troppo duro, sbollentarlo prima per qualche minuto) e mescolare la poltiglia con un cucchiaino di yogurt bianco intero e il succo di mezzo limone spremuto. A questo punto, non resta che applicare il composto sul viso e lasciargli fare effetto per circa un quarto d'ora.

Un trucco niente male è poi quello di dimagrire con una spremuta di carciofo al giorno. Il gusto è quello che è, ma se tutti i giorni te ne bevi un bicchiere, la guerra ai chili di troppo la fa per te: questo succo amarognolo depura, stimola la diuresi, velocizza il metabolismo e migliora il funzionamento epatico.

Ricordiamo che, per avere il massimo beneficio dal nostro ortaggio, il carciofo andrebbe consumato tutti i giorni per almeno qualche mese e nella quantità di 300 g al giorno.

Un cibo-contro il logorio della vita moderna

"Un cibo-contro il logorio della vita moderna" recitava un vecchio slogan per pubblicizzare il noto liquore a base di carciofo, il Cynar. Ebbene, il motto non si allontanava troppo dal vero ed è ancora molto attuale, viste le moltissime proprietà dell'ortaggio. Il bello è che in tavola, con questa verdura, se ne possono fare di tutti i colori. Crudo o cotto, in padella, al forno o alla brace, ai fornelli ci si può davvero sbizzarrire, per la gioia di tutti i palati.

Per te Melarossa propone:

[6 ricette per depurarti naturalmente](#)

[carciofi al tofu con aglio e prezzemolo](#)

Isabella Quercia



Pubblicato 19/04/2015