

NOTERELLA

Un notissimo slogan forse anche troppo consumato recita: "contro il logorio della vita moderna...": a proposito di un noto elisir a base di estratto di carciofo. Deve funzionare benissimo, questo spot, se la Casa produttrice di tale amaro ha moltiplicato le sue quote di mercato in tutto il mondo... Però i nostri antenati, certamente più saggi di noi, pensavano che fosse meglio non logorarla, la vita, piuttosto che poi rattopparla.... Altra epoca, ed altra maniera di considerare la realtà effettiva del vivere... Sorvoliamo!

CLASSIFICAZIONE SCIENTIFICA

Regno	Plantae
Divisione	Magnoliophyta
Classe	Magnoliopsida
Sottoclasse	Liliidae
Ordine	Asterales
Famiglia	Asteraceae
Genere	<i>Cynara</i>
Specie	<i>C. cardunculus</i>
Sottospecie	<i>C. c. scolymus</i>





DESCRIZIONE

Il carciofo (nome scientifico, Cynara Scolymus) appartiene alla famiglia delle composite, ed è una sottospecie della "Cynara Cardunculus". Si presenta come una pianta erbacea perenne, ed è caratterizzata da uno scapo assai robusto, a proiezione lineare verticale, il quale può raggiungere un'altezza che va dai 70 a 120 cm.

Lo scapo trae la sua origine da una grossa radice a fittone.

Alla base dello scapo suddetto si evidenzia una rosetta di foglie spinose; lungo tutta l'altezza dello scapo, per lo più sulla metà, si trovano altre foglie alterne pungenti; ma è proprio qui che lo scapo si suddivide in due o tre branche alle cui estremità vengono a trovarsi un'inflorescenza a capolino.

I fiori del carciofo hanno tonalità azzurro - porporino.

COLTIVAZIONE

Abbiamo già detto che il carciofo appartiene alla famiglia delle composite tuboliflore, ed allo stato selvatico cresce soprattutto nelle regioni meridionali e nelle grandi isole le quali godono di un clima mediterraneo più temperato.

Ma bisogna anche dire che il carciofo è uno degli ortaggi maggiormente diffusi ed amati, il che fa sì che venga intensamente coltivato nelle due forme colturali di gobbo e di carciofo.

In Italia lo si coltiva in tutte le regioni calde, soprattutto centromeridionali.

Questa coltivazione è particolarmente diffusa in Liguria, la quale regione gode del clima particolare compreso fra mare ed entroterra appenninico.

Il carciofo fiorisce nei mesi caldi estivi, che poi rappresentano anche il periodo di raccolta.

PROPRIETA'

Le foglie ed il fusto del carciofo sono assai amari perchè estremamente ricchi di tannino. Del resto, radici, fusto, e foglie contengono, oltre ad inulina ed enzimi vari, un principio attivo caratteristico, la cinarina: insieme, fanno di questo ortaggio un eccellente coleretico, colagogo, e diuretico.

Già gli antichi nostri progenitori adoperavano il carciofo ogniqualvolta intendevano ottenere una modificazione della secrezione urinaria.

RIMEDI TERAPEUTICI

Oggi il carciofo non è più considerato un rimedio terapeutico e tanto meno un medicamento, ma un buon coadiuvante dietetico in determinate situazioni.

Ne elenchiamo i principali influssi positivi:

- ✓ *Il carciofo stimola beneficamente la funzione secretiva ed antitossica del fegato.*
- ✓ *Esercita azione salutare nelle forme itteriche subacute e croniche così nelle varie manifestazioni di insufficienza epatica, principalmente stitichezza ed oliguria.*
- ✓ *Eccita il metabolismo epatico*
- ✓ *Il carciofo sviluppa una valida azione antitossica nei casi di artrite.*
- ✓ *Il carciofo influenza i meccanismi regolatori dell'azotemia e della colesterina, al che riesce sufficiente un trattamento di appena quindici giorni perché il tasso sia azotemico che colesterinico si abbassi incisivamente.*
- ✓ *Il carciofo è assai indicato in casi di anemia, diabete, stitichezza cronica.*
- ✓ *Il carciofo, contenendo in misura abbondante tannino, risulta essere un eccellente antidiarroico date le sue proprietà specifiche.*
- ✓ *Il carciofo è buon antireumatico, apprezzato antigottoso, eccellente diuretico.*





PREPARAZIONE

Le preparazioni a carattere terapeutico del carciofo sono essenzialmente tre: *decotto* – *bibita diuretica* – *estratto alcolico*.

• **Decotto:** per preparare un buon decotto si prendano gr. 50 di radici di carciofo frantumate, e li si facciano bollire a fiamma moderata in mezzo litro di acqua.

Lasciare riposare per un'ora, quindi bere un bicchiere la sera prima di coricarsi ed uno il mattino seguente.

• **Bibita diuretica:** si lasciano macerare le foglie fresche o secche del carciofo in vino bianco, od anche si mescoli ad esso in percentuale del 50% il succo estratto dalle foglie e dal fusto di carciofo.

• **Estratto alcolico:** prendere un litro di alcool portando la sua gradazione a 70°, lasciarvi macerare mezzo chilo di foglie per 15 giorni, dopodichè filtrare.

Questo estratto va utilizzato a gocce 30 circa in un po' di acqua tre volte al giorno..

USO ALIMENTARE

Il carciofo (vedi ricette) entra nella maniera più ampia nell'uso alimentare dell'uomo. Infatti è un cibo sano, di fine gradevolezza, di sapore caratteristico spiccato e leggermente acre. Lo si consuma crudo in insalate oppure variamente cotto.

Essendo di facile digeribilità rientra alla portata di stomaci delicati o sofferenti.

Il carciofo tenero, però, presenta più difficile digeribilità se consumato crudo, ad esempio, con olio ed aceto; per cui è opportuno cucinarlo. In tale versione diventa persino digestivo per chi occupa le proprie giornate con vita sedentaria (uffici, ecc); il tannino, che il carciofo contiene in abbondanza, rende questo ortaggio un tonico eccellente.



PREPARATI UTILI FATTI IN CASA

Coadiuvati medicamentosi

Per l'epatite acuta

•Fare bollire per 15 minuti:

gr. 20 di radice di carciofo,

gr. 10 di radice di tarassaco,

gr. 20 di corteccia di fragola,

gr. 10 di salvia.

Lasciare riposare per almeno un'ora, quindi filtrare.
Questo decotto di utilizza a tazze, mattino e sera.

Per la secrezione biliare

gr. 50 di estratto boldo,

gr. 50 estratto di carciofo.

Il preparato, fornito già in confezione anche nelle farmacie, si prende a gocce, e serve all'aumento della secrezione biliare.

•Posologia: 30 gocce dopo i pasti.

Per le congestioni del fegato in genere

gr. 10 estratto di bile bovina,

gr. 10 di oleato di soda,

gr. 10 di estratto fluido di carciofo,

gr. 10 di estratto fluido di boldo,

gr. 10 di estratto fluido di rabarbaro,

gr. 10 di estratto fluido di tarassaco.

Si aggiungano in emulsione mezza tazzina di alcool e mezza di glicerina.

•Posologia: 30 gocce, 3 volte al giorno.

