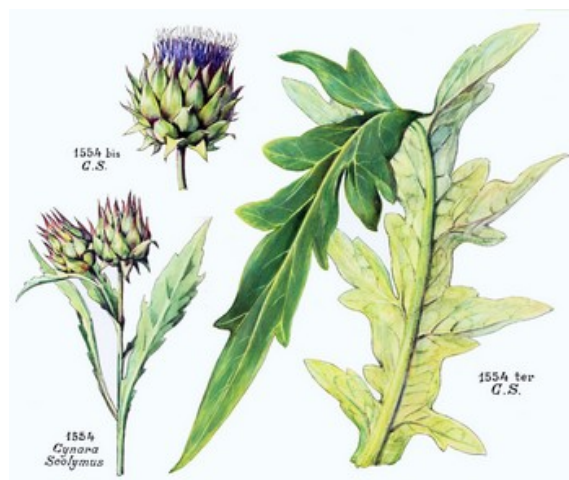


Carciofo



Nome scientifico: *Cynara scolymus* L.

Nome inglese: artichoke

Famiglia: Asteraceae

Distribuzione: originario delle regioni mediterranee, dove cresce spontaneamente. La coltura del carciofo è diffusa in alcuni Paesi del Mediterraneo, in particolare in Italia, poi Francia e Spagna, mentre è poco conosciuto in molti altri Stati.

Descrizione: pianta erbacea perenne con rizoma sotterraneo che può raggiungere l'altezza di 100-120 cm, con grandi foglie, alterne, dal margine inciso, ruvide e coriacee, di colore verde più o meno intenso o talvolta grigiastre nella pagina superiore, più chiare e con presenza di peluria in quella inferiore; la spinosità delle foglie è una caratteristica varietale.

I larghi fusti carnosì portano grandi infiorescenze a capolino, costituite da piccolissimi fiori con corolla simile a peluria verde, riuniti in un disco, sopra quello che viene detto il cuore del carciofo, il tutto sotteso da ampie brattee, più o meno carnose, o spinose, di colore verde scuro. Una volta sbocciati i fiori assumono una colorazione lilla-violetto, molto gradevole.

Il frutto è un achenio allungato e di sezione quadrangolare, di colore grigiastro bruno e screziato, unito al calice trasformato in pappo, per favorire la disseminazione.

Di *Cynaria scolymus* esistono diverse qualità, in base alla presenza delle spine quando si sviluppa può distinguersi quello spinoso e quello inerme. Quelli spinosi hanno i capolini che terminano con una spina, mentre quelli inermi presentano solo una punta breve e rigida.

Il *Cynaria scolymus* può variare in base al colore del capolino, che può essere di colore violetto o verde.

Fioritura: fine inverno-inizio primavera

Frutto: achenio

Coltivazione: le carciofaie vengono preparate mettendo a dimora porzioni di pianta o porzioni di rizoma di una pianta progenitrice. I rizomi in autunno producono alcuni grossi germogli, detti occhi o ovoli; in estate è possibile estirpare i rizomi di carciofo, e dividerli in porzioni, in modo che ognuna di esse contenga un germoglio e una parte delle radici del rizoma. Una volta poste a dimora, queste porzioni daranno origine a nuove piante, che produrranno i loro primi carciofi la primavera successiva.

Se invece si lascia che tutti gli ovoli di un rizoma producano germogli, a partire dalla primavera sarà necessario rimuovere dalla pianta tutti i polloni basali, detti carducci, prodotti dai diversi germogli. In genere questi carducci vengono dapprima coltivati in vaso, e quindi posti a dimora in autunno, per preparare una nuova carciofaia; le carciofaie preparate con dei carducci produrranno carciofi di buone dimensioni a partire dal secondo anno dopo l'impianto.

I rizomi di carciofo vanno in totale riposo vegetativo durante i mesi caldi estivi, mentre all'arrivo delle piogge autunnali producono le prime gemme. Vanno posti a dimora in una zona ben soleggiata, preferiscono terreni profondi freschi, di medio impasto e di buona struttura, a reazione intorno alla neutralità, pur adattandosi a terreni di diverse caratteristiche. La gran parte delle varietà di carciofo preferisce un clima mite, con temperature invernali non eccessivamente basse, in quanto la pianta vegeta proprio nel periodo freddo dell'anno, e temperature inferiori ai -8/-10°C possono rovinare irreparabilmente le piante. Le giovani piante vanno annaffiate all'impianto, in modo che radichino bene, quindi si lascia che la pianta vada in riposo vegetativo, durante l'estate. La raccolta del carciofo si pratica a partire da gennaio-febbraio, quando la pianta comincia a produrre i primi boccioli floreali, che sono la parte edibile della pianta, con parte del fusto erbaceo che li porta.

Droga: foglie caulinari

Tempo balsamico: aprile e luglio

Principi attivi: lattoni sesquiterpenici guaianolidici (cinaropicrina), composti polifenolici (acido caffeico, acido chinino, acido clorogenico, cinarina), eterosidi flavonoidici (cinaroside, scolimoside, luteoloside), acidi organici (lattico, glicolico), steroli, saponosidi, tannini, sali minerali (potassio, calcio, magnesio), acido ascorbico, vitamina B1 e PP

Impiego terapeutico: è impiegato per la sua azione ipocolesterolemizzante, agendo sul metabolismo lipidico, diminuendo la produzione di colesterolo e di trigliceridi endogeni e aumentandone l'escrezione o la ridistribuzione nei depositi naturali.

È una pianta colagoga, coleretica, protettrice e regolatrice della funzionalità epatica, disintossicante e diuretica. L'azione coleretica ed epatoprotettrice si esplica tramite attività sul metabolismo dell'urea: gli estratti di carciofo infatti contribuiscono a diminuire l'azotemia stimolando la trasformazione epatica di molecole azotate imperfettamente elaborate dal fegato insufficiente, poco diffusibili dal rene, in urea meno tossica e diffusibile attraverso il rene. L'attività fortemente coleretica è dovuta alla presenza della cinarina. Grazie all'azione epatoprotettrice si verifica, inoltre, una diminuzione l'azotemia.

Altri usi: è una pianta alimentare, si consuma quello che è il ricettacolo del fiore e le brattee, impropriamente chiamate foglie che vi si attaccano. Oltre al consumo fresco, il carciofo viene utilizzato dall'industria conserviera per la produzione di carciofini sott'olio e carciofi surgelati. È una pianta colorante. Le foglie danno una colorazione gialla, le brattee marrone chiaro.

Controindicazioni: l'uso della pianta è sconsigliato in caso di occlusione delle vie biliari; in caso di colelitiasi deve essere assunta sotto controllo medico.

In alcuni soggetti con ipersensibilità accertata alle Asteraceae l'impiego della droga può dare origine a manifestazioni allergiche.

Se ne sconsiglia la somministrazione nelle donne durante l'allattamento in quanto sembra che freni la lattazione.

Curiosità: il termine *Cynara* deriva dalla consuetudine di concimare la pianta con la cenere (*a cinere*).

Il Carciofo Bianco di Pertosa è iscritto nell'elenco dei Prodotti Tradizionali della Regione Campania (D.M.350/99 aggiornato a giugno 2007 – D.M. 19.06.07) ed è *Presidio Slow Food*. La zona di coltivazione è compresa nell'intera area dei comuni di Auletta, Pertosa, Caggiano e Salvitelle, ricadente nella zona bassa del fiume Tanagro.