

Ode al carciofo

Guerriero dal cuore tenero

In questo numero ho pensato di parlarvi di un ortaggio comune sulle nostre tavole e mostrarvi quanti aspetti si celano dietro ad esso.

Il carciofo (*Cynara scolymus L.*) è una pianta perenne, coltivata in Italia principalmente nelle regioni centro-meridionali ed insulari, che appartiene alla famiglia delle Composite. Di questo derivato del cardo si consumano le infiorescenze, chiamati **capolini**.

La pianta era già conosciuta dai greci e dai romani ed a quanto sembra le si attribuivano poteri afrodisiaci: prenderebbe il nome da una ragazza sedotta da Giove, trasformata da questi in carciofo. Nel secolo XV questo ortaggio era già consumato in Italia a partire dalla Sicilia sino alla Toscana, dove esistono testimonianze nella pittura rinascimentale.

Commercialmente esistono varietà autunnali, impiegate per lo più dall'industria conserviera, e primaverili, tra le quali si annoverano le specie più pregiate, che si dividono in "**Toscani**" e "**Romaneschi**". Dal punto di vista merceologico questi ortaggi si presentano o con un colore verde tendente al grigio cenere oppure con la tonalità violetto. Le brattee, cioè le "foglie carnose" che formano il capolino, possono avere una forma affusolata dotata di spine nei cosiddetti "**spinosi**" principalmente



(tratto dalla poesia "Ode al carciofo" di Pablo Neruda)

sardi, liguri e siciliani (Carciofo di Cerda, Spinoso Siciliano e Spinoso di Albenga). In altri casi il capolino mostra una forma tondeggianta ed è "**non spinoso**", quali i toscani, i romaneschi (Mammola Verde romana), il carciofo di Cupello di Chieti ed i carciofi di Chioggia.

I carciofi più grossi hanno una peluria interna (detta barba) tra le foglie ed il cuore, che va eliminata per poterli consumare.

La nostra nazione è uno dei maggiori produttori di questo ortaggio e vanta diverse denominazioni d'origine protette (**DOP**), quali il Carciofo Brindisino, il Carciofo Spinoso di Sardegna ed il Carciofo di Paestum.

All'acquisto del prodotto fresco, presente da novembre a giugno, occorre far attenzione che l'ortaggio abbia tono, foglie interne tenere, punte ben chiuse, assenza di macchie e che sia fornito di un gambo lungo, duro, privo di rammollimenti, ammaccature o ingiallimenti. Per la conservazione domestica può essere posto a temperatura ambiente con il gambo immerso in acqua acidulata oppure defogliati ed in buste di plastica forate in frigorifero (+4°C) per una settimana. Previa scottatura dei cuori in acqua acidulata si prestano al congelamento per un paio di mesi.

Se i carciofi si presentano molto teneri, possono essere consumati crudi, apprezzando così a pieno le loro proprietà, che invece vengono perse con le varie tecniche di cottura. Dal punto di vista nutrizionale non possiedono grassi, mostrano un moderato contenuto proteico ed una discreta quantità di zuccheri. Sono dotati di molte fibre, tra cui la prebiotica solubile inulina: quest'ultima, come altre prebiotiche, favorisce la salute dell'intestino, fornendo nutrimento alla nostra flora batterica buona intestinale, ed esplica un aiuto nel controllo del colesterolo cattivo del sangue. Questi ortaggi contengono un contenuto apprezzabile di alcuni sali minerali (potassio, sodio, calcio, fosforo, magnesio e ferro) e tracce delle vitamine del gruppo B e C. Caratteristica di questa specie, inoltre, è la presenza della sostanza amaricante cinarina, da cui deriva anche il nome di un noto amaro; essa agisce in modo positivo sul fegato, sulla secrezione biliare e sulla diuresi. Nel cuore del carciofo, infine, sono presenti flavonoidi (luteolina, acido caffeico ed acido clorogenico) in grado di esplicare una buona azione antiossidante ed antinfiammatoria.

Quando si acquistano i carciofi però non ci si volge solo al prodotto fresco, ma anche a quelli surgelati e sott'olio. Ma come

CONTINUA
>>>



CONAD

Villa Verucchio snc



NUOVA PESCHERIA

LUNEDÌ 14.00 - 19.30

DAL MARTEDÌ AL SABATO 7.30 - 19.30

DOMENICA CHIUSO

APERTI DAL LUNEDÌ AL SABATO

ORARIO CONTINUATO 7.30/20.00

DOMENICA MATTINA 8.00/12.30

PANE
FRESCO

Supermercato Conad Villa Verucchio

V. Casale 60 - Verucchio (Rn) - Tel. 0541 671165

vengono manipolati/processati e quali sono le differenze?

Le prime fasi del ciclo produttivo di carciofi interi o a spicchi surgelati constano nella raccolta del prodotto, in genere meccanica, nella cernita e nella successiva calibrazione in funzione del diametro. Seguono le fasi di lavaggio in grosse vasche di acqua fredda e di "tornitura". Quest'ultima viene effettuata all'interno di macchine costituite da una serie di dischi fendenti che eliminano foglie, gambo e ricavano il cuore del carciofo e, in caso si voglia il prodotto in spicchi, procedono all'ulteriore taglio. Al fine di bloccare attività enzimatiche, che comporterebbero mutamenti di colore e minor conservabilità, il prodotto subisce un trattamento termico a 90°C/100°C per un minuto ("blanching"), per poi essere raffreddato, sgrondato dall'acqua e surgelato pezzo per pezzo (I.Q.F.) all'interno di tunnel a -35°C/-40°C. Una volta uscito da tale attrezzatura viene confezionato e posto in stoccaggio (conservazione) in celle dedicate in attesa della commercializzazione. In ogni fase citata esistono controlli operativi e qualitativi, al fine di garantire la sicurezza igienico sanitaria e determinate caratteristiche organolettiche.

Nei carciofini sott'olio, che non mancano nelle nostre dispense, le fasi descritte sino al raffreddamento dopo il trattamento termico sono più o meno le stesse, ciò che cambia è che i barattoli di vetro vengono riempiti con apposite macchine con il prodotto, viene aggiunto un liquido di governo caldo, vengono chiusi con le capsule e passano alla fase di **sterilizzazione** (110°C/116°C per il tempo necessario affinché al centro del vasetto si raggiungano almeno 80°C, indice di sicurezza igienico sanitaria). Seguono poi il raffreddamento a ca. 35°C/40°C ed il confezionamento. Nelle etichette dei contenitori si vedono i costituenti di quello che ho chiamato **liquido di governo**.

Generalmente si riscontrano due oli (di girasole ed extravergine



di oliva) ed una serie di elementi, che contribuiscono al sapore ed alla stabilità della conserva, ovvero sale e correttori di acidità (aceto di vino, acido L-ascorbico, che è simile al precursore della vitamina C, ed acido citrico, che è comunemente presente negli agrumi).

Dal punto di vista nutrizionale è chiaro che il prodotto surgelato assomiglia maggiormente a quello fresco, mentre la conserva sott'olio mostra una notevole diminuzione del suo profilo.

Dott.ssa Serena Pironi

Tecnologo Alimentare

info@pigaservice.it - www.pigaservice.it

NON PROMETTIAMO LA LUNA...

MA QUELLO CHE PROMETTIAMO, MANTENIAMO.

ti promettiamo una radio veramente locale, ascoltata quotidianamente e fortemente radicata nel territorio...

ti promettiamo uno strumento sicuro ed efficace, per pianificare la tua pubblicità...

ti promettiamo di far rendere al meglio il tuo investimento!!!

RADIO RECORD. PROMESSE MANTENUTE.

93,5 · 93,7 · 97,9

radio **R**ecord