**CARCIOFO** (Cynara cardunculus. Subspecie scolymus)

Il carciofo coltivato appartiene alla famiglia Asteracee.

Il carciofo è originario del Medio Oriente. Nel IV sec. a.C. era coltivato dagli arabi che lo chiamavano *'al karshuf'* (o kharshaf). La sua coltivazione così come oggi la conosciamo viene introdotta in Europa dagli arabi nel ‘300. La coltura del carciofo è diffusa in alcuni Paesi del Mediterraneo.

Il carciofo ha bisogno di un clima mite e umido, preferisce terreni profondi e freschi, a pH neutro.

Il carciofo è una pianta erbacea perenne, con fusto rizomatoso sotterraneo dalle cui gemme si sviluppano i getti detti carducci. Il fusto eretto, ramificato all'epoca della fioritura, robusto, striato in senso longitudinale, è fornito di foglie alterne, grandi, 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.  
Il fusto (alto da 50 a 150 cm circa) e le ramificazioni laterali portano in posizione terminale le infiorescenze, formate da fiori azzurri-violetti, ermafroditi; il frutto è un achenio.

**Prpprietà**

I carciofi danno 33 Kcal per 100g di prodotto, sono preziosa fonte di ferro, magnesio e potassio, che favoriscono un aumento della secrezione gastrica e della motilità gastrointestinale, contengono la cinerina che favorisce la diuresi e la secrezione biliare; hanno un alto contenuto di fibre e di vitamine.

Il carciofo riduce la sintesi di acidi grassi e del colesterolo da parte delle cellule epatiche, favorisce nel fegato la trasformazione del colesterolo ematico in acidi biliari e ne favorisce l'eliminazione attraverso i succhi biliari, determina pertanto un abbassamento della colesterolemia.

**Curiosità**

Secondo una leggenda, un’affascinante ninfa di nome Cynara (così chiamata per il color cenere dei suoi capelli), dopo aver fatto innamorare Giove, lo esasperò con i suoi capricci, al punto tale da indurlo a trasformarla in un ortaggio elegante, dal cuore tenero come la ragazza, ma spinoso, come il carciofo.

Nella pittura rinascimentale italiana, il carciofo è rappresentato in diversi quadri: "*L'ortolana"* di Vincenzo Campi, "*L'estate"* e "*Vertumnus"* di Arcimboldo.