di Elisabetta Macorsini

IL CARCIOFO È UN FIORE IMMATURO, CHE RACCHIUDE IN SÉ TANTE BENEFICHE PROPRIETÀ PER LA SALUTE. APPROFITTANE ORA, NEL PIENO DELLA SUA STAGIONE

Il fiore AMARO

COME UTILIZZARLO AL 100%

Il carciofo dovrebbero essere pulito solo al momento del consumo perché, una volta tagliato, le parti esposte all'aria si ossidano e anneriscono. Per limitare l'imbrunimento, immergete il carciofo pulito e tagliato in acqua e succo di limone. L'acqua di cottura dei carciofi è ricca di sali minerali e può essere riutilizzata per minestre e zuppe. Il gambo dei carciofi teneri può essere mangiato crudo in insalata.

Protegge il fegato

La presenza di acidi fenolici, con il loro potere antiossidante, contribuisce a contrastare l'azione dei radicali liberi e a proteggere il fegato. La cinarina, un polifenolo dal caratteristico sapore amarognolo, stimola la secrezione biliare e contribuisce a sostenere la funzionalità epatica.

Buon diuretico

Grazie alla presenza di acqua, cinarina, potassio e sodio, il carciofo stimola la diuresi, elimina i liquidi in eccesso, abbassa la pressione sanguigna e contrasta la cellulite. L'azione diuretica non è immediata ma i benefici si notano dopo aver consumato carciofi per qualche giorno.

Contrasta l'anemia

I carciofi crudi hanno un sapore metallico attribuibile al loro contenuto di ferro e per questo motivo sono consigliati in particolare alle persone anemiche. Mangiateli con qualche goccia di limone che, ricco di vitamina C, facilita l'assorbimento del ferro.

Abbassa la glicemia

Aiuta a tenere sotto controllo la glicemia grazie alla presenza di fibre e soprattutto di inulina, una fibra solubile che abbassa sia la glicemia che il colesterolo.

Favorisce la digestione

La presenza di cinarina stimola la secrezione biliare e favorisce i processi digestivi. Essendo anche ricco di fibre, contribuisce a regolarizzare il transito intestinale e aiuta lo sviluppo di una microflora batterica positiva.

Cosa contiene?

Il carciofo è ricco di minerali come potassio, ferro, magnesio, calcio, fosforo, rame e zinco, e non mancano anche le vitamine. Abbonda in fibre che aiutano sia a tenere sotto controllo il colesterolo che la glicemia. Inoltre, ha poche calorie, circa 20 per 100 g di prodotto.