

Ultimo aggiornamento (Giovedì 01 Aprile 2010
10:46)

PDF

Print

Email

Il carciofo, un vero 're dell'orto'



Sodio, potassio, calcio, ferro, fosforo e vitamine: sono queste le maggiori componenti nutritive che caratterizzano, da secoli, l'ortaggio base di origine mediterranea, il **carciofo**, protagonista assoluto, di recente, del **convegno** tenutosi ad **Alghero**, **'Valori e valore del carciofo italiano'**.

Una vera e propria tavola rotonda che ha visto gli esperti del settore discutere e presentare un ortaggio definito a buon diritto il **'re dell'orto'**, in quanto risorsa fondamentale per l'economia di molte regioni, oltre che prodotto alimentare insostituibile della dieta mediterranea per le sue innumerevoli proprietà. Tonic, stimolatore del fegato, sedativo della tosse, purificatore del sangue, oltre che disintossicante, questo fiore della tavola ha radici antiche. Il carciofo, infatti, ha una storia millenaria, basti pensare che la sua evoluzione ha inizio circa 1200 anni fa, all'interno del bacino del Mediterraneo. La sua storia, di conseguenza, risulta essere fortemente influenzata dalle civiltà greco-romane e da quella araba, anche se la sua domesticazione sembra essere avvenuta durante l'epoca della Roma imperiale, per la precisione in Sicilia, dove oggi è possibile gustarne diverse varietà: dal Catanese al **Verde di Palermo**, fino al **Violetto di Niscemi**.

Dalla Liguria alla Toscana, dal Lazio alla Sardegna, l'Italia, dunque, ne è il maggior produttore, con circa il 35% e, nello stesso tempo, il maggiore consumatore a livello mondiale, con circa 8 Kg/pro-capite. Un primato tutto made in Italy che coinvolge anche la nostra cinaricoltura, divenuta ormai un modello di riferimento anche per gli altri Paesi.

La tradizione racconta che **Caterina De Medici**, amante dei cuori di carciofo, introdusse questa specialità al di fuori dai confini nazionali, presso la corte di Enrico II di Francia. Si dice, infine, che anche **Luigi XIV** fosse un grande estimatore di carciofi: un re dell'orto per un 'Re Sole'.

R. C.