

Carciofo (Cynara scolymus)



Carciofo Cynara scolymus

Caratteristiche

Il carciofo (*Cynara scolymus*) è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Asteraceae, coltivata fin dall'antichità per i suoi capolini commestibili e per le sue note virtù depurative e medicinali.

Può raggiungere fino a 1,5 metri di altezza e si caratterizza per:

Fusti robusti

Foglie grandi, lobate e spinose

Capolini carnosì, ovvero la parte edibile della pianta, utilizzati sia in cucina che in fitoterapia

Il carciofo è il risultato di una selezione

agricola del cardo selvatico (*Cynara cardunculus*), una pianta spontanea tipica del bacino del Mediterraneo. A differenza del suo antenato, il carciofo coltivato non cresce spontaneamente, ma viene prodotto in tutta Italia, soprattutto nel Sud e nelle aree costiere.

Predilige climi miti, terreni ben drenati e un'esposizione soleggiata.

Il cardo selvatico, invece, si trova facilmente: lungo le strade di campagna

in terreni incolti e aridi

ai bordi di muretti a secco e su pendii assolati

Secondo alcune fonti, il carciofo sarebbe nato da incroci spontanei tra specie simili, già conosciute e utilizzate nell'antica Roma. La selezione agricola moderna, che ha portato a varietà più tenere e commestibili, è attribuita a giardinieri italiani, anche se probabilmente si tratta del risultato di una lunga evoluzione naturale e culturale.



Scheda erboristica

Nome comune	<i>Carciofo</i>
Nome scientifico	<i>Cynara cardunculus var. scolymus</i>
Famiglia	<i>Asteraceae</i>
Parte utilizzata	<i>Foglie (per uso terapeutico), capolino (cibo)</i>
Periodo di raccolta	<i>Foglie: primavera; Capolini: da marzo a maggio</i>
Principi attivi	<i>Cinarina, flavonoidi, sesquiterpeni, composti caffeilchinici</i>
Proprietà principali	<i>Digestivo, epatoprotettore, colagogo, diuretico</i>
Uso interno	<i>Forma: Decotto, estratto secco, tintura madre</i>
Controindicazioni	<i>Evitare in caso di allergia alle Asteraceae (come camomilla, calendula, tarassaco) in presenza di calcoli biliari: l'aumento del flusso biliare può causare coliche o ostruzioni</i>

Descrizione delle foglie

Le foglie del carciofo sono lunghe, pennate, di colore grigio-verde, con margini dentati e spesso spinosi. Sono ricche di cinarina, il principale principio attivo della pianta, noto per le sue proprietà depurative.

Vengono utilizzate in fitoterapia per la preparazione di rimedi:

★**depurativi,**

★**amari-tonici,** e digestivi.

La parte interna delle foglie giovani è commestibile previa cottura.

Nel primo anno di vita, la pianta sviluppa una rosetta di foglie basali, molto allungate e profondamente divise.

Nel secondo anno, dal centro della rosetta emerge il fusto florale, sul quale compaiono: foglie sessili più piccole, e, alla sommità, i capolini che daranno origine ai fiori.

Le foglie basali sono: più piccole, lobate o quasi intere, pennatofide (cioè profondamente incise), e sessili (cioè prive di picciolo).

La pagina superiore delle foglie è verde e glabra (liscia), mentre quella inferiore è più chiara e ricoperta da peli lunghi e finissimi.



Descrizione deli fiori



I fiori del carciofo sono riuniti in un capolino di forma conica, del diametro di circa 5–10 cm, con un ricettacolo carnoso.

- I fiori veri e propri sono tubulosi, di colore roseo-violaceo
- Il calice è trasformato in un pappo setoloso, che favorisce la dispersione del seme tramite il vento (anemocoria)
- Il capolino immaturo è avvolto da brattee involucrali di colore violetto, strettamente embricate. Durante la fioritura, le brattee si aprono, lasciando emergere i fiori interni.
- La parte edule del carciofo è rappresentata da:
 - la base carnosa delle brattee
 - il ricettacolo florale, comunemente noto come "cuore" del carciofo



Proprietà terapeutiche

Il carciofo è una pianta nota per le sue proprietà benefiche sul fegato e sull'apparato digerente. In erboristeria viene utilizzato per: stimolare l'appetito, migliorare la digestione, sostenere le funzioni epatiche e biliari. Le foglie del carciofo contengono importanti principi attivi, tra cui:

- ★ Sesquiterpeni
- ★ Flavonoidi
- ★ Acido idrossicinnamico
- ★ Composti caffeilchinici

Queste sostanze svolgono un'azione:

- ★ Colagoga (favorisce il flusso della bile)
- ★ Coleretica (stimola la produzione di bile)
- ★ Epatoprotettiva (protegge il fegato)

- ★ Colagoga (favorisce il flusso della bile)

Grazie ai composti amari

- ★ Coleretica (stimola la produzione di bile)
- ★ Epatoprotettiva (protegge le cellule del fegato)

- ★ favorisce la secrezione gastrica
- ★ stimola l'appetito
- ★ è utile in caso di inappetenza o digestione lenta

Altri Effetti Benefici

- ★ Ipocolesterolemizzante

Alcuni studi sperimentali suggeriscono che il carciofo possa aiutare a ridurre i livelli di colesterolo nel sangue, agendo sul metabolismo epatico e favorendo l'eliminazione del colesterolo attraverso la bile.

- ★ Diuretico

Le sostanze presenti nelle foglie conferiscono al carciofo una moderata azione diuretica, utile per favorire la depurazione dell'organismo.

Preparazioni e utilizzi del Carciofo

Uso Interno del Carciofo

Il carciofo è molto utilizzato in fitoterapia per le sue proprietà benefiche su fegato, digestione e metabolismo. Ecco i principali effetti:

- ★ Depurativo ed epatoprotettore: stimola il fegato e favorisce l'eliminazione delle tossine
- ★ Coleretico e colagogo: aumenta la produzione e il flusso della bile
- ★ Ipotensivo e ipocolesterolemizzante: aiuta ad abbassare pressione e colesterolo
- ★ Digestivo e amaro-tonico: migliora la digestione, stimola l'appetito, regola il metabolismo
- ★ Diuretico e sgonfiante: utile in caso di ritenzione idrica e gonfiore addominale





Tisana Depurativa al Carciofo

Ingredienti:

- ★ 250 g di foglie e gambi di carciofi freschi
- ★ Spicchi di limone (a piacere)
- ★ Semi di finocchio o erbe aromatiche

Preparazione:

1. Pulire i carciofi e mettere foglie e gambi in 3 litri di acqua bollente
2. Cuocere per 15 minuti
3. Aggiungere limone e aromi
4. Lasciare in infusione per qualche minuto, poi filtrare
5. Consumare caldo o freddo



Controindicazioni

- ✗ In caso di ipersensibilità accertata verso uno o più componenti della pianta
- ✗ Controindicato in presenza di **ostruzione delle vie biliari o calcoli biliari (colelitiasi)**
- In caso di **fermentazioni intestinali abbondanti**, può aumentare il meteorismo



“Carciofo (*Cynara scolymus*) – curiosità”

★ Il nome *Cynara* deriva dal greco “**kinaros**”, che significa “spina”, in riferimento alla natura pungente della pianta.

- ★ I Romani consideravano il carciofo un cibo **afrodisiaco**, riservato alle classi più agiate. Un detto antico recitava: “*Chi mangia carciofi ha un fegato forte e un’anima limpida.*”
 - ★ Oggi, l’estratto di **carciofo** è utilizzato anche in **cosmetica**, per le sue proprietà **purificanti e anti-age**.
-

Un Viaggio nella Storia

- ★ Il carciofo ha **origini mediorientali** ed era già conosciuto al tempo degli **antichi Egizi**, sia per scopi terapeutici che alimentari.
- ★ **Raffigurazioni stilizzate** di foglie di carciofo si trovano in **capitelli e bassorilievi** di templi egizi e orientali.
- ★ Intorno all’anno 1000, furono gli **Arabi** a riscoprirlo in Sicilia, dove svilupparono una nuova varietà che successivamente portarono in Spagna.
- ★ Il nome moderno deriva proprio dall’arabo “**karshuf**”.
- ★ Nel **1466**, **Filippo Strozzi** portò il carciofo da Napoli a Firenze, dove la pianta divenne molto apprezzata.
- ★ La **regina Caterina de’ Medici**, grande estimatrice dei “cuori di carciofo”, lo introdusse in **Francia** quando sposò **Enrico II di Valois**.