

Alimento da scoprire: *il Carciofo*



COS'È? Il carciofo fa parte della famiglia delle Asteracea, è una pianta erbacea perenne alta che può arrivare fino a 1,5 metri; il genere *Cynara*, esattamente, è una tipica pianta degli ambienti mediterranei. Il carciofo è coltivato in Italia e in altri Paesi principalmente per uso alimentare e, secondariamente, medicinale. La parte commestibile del carciofo è rappresentata dalla base delle brattee dette anche foglie modificate, e dal ricettacolo, quest'ultimo comunemente chiamato cuore.

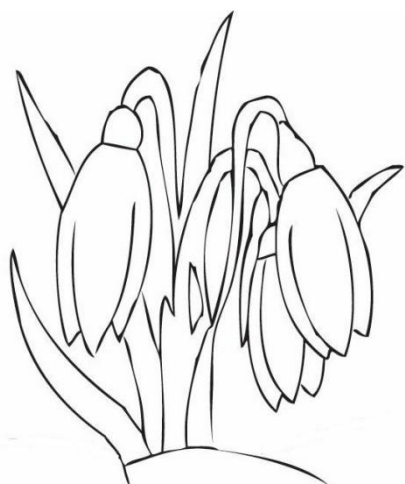
Le varietà di carciofo sono classificate principalmente in base alla presenza e allo sviluppo delle spine, in base alla forma, allungata o tondeggiante, e al colore del capolino che può essere violetto o verde, e si distingue anche fra varietà autunnali e varietà primaverili.

I carciofi hanno molte proprietà benefiche in quanto sono ricchi di acqua, calcio, magnesio, potassio e fosforo. Tra le vitamine ci sono piccole quantità di vitamina C. Sono ricchi di cinarina, una sostanza naturale che li rende particolarmente utili nei disturbi di origine epatica e renale prevenendo la formazione dei calcoli. Il carciofo contrasta l'ipertensione, grazie all'elevato contenuto di potassio, l'ipercolesterolemia, grazie alla presenza di fibre, migliora la funzionalità del fegato, i processi digestivi e favorisce la diuresi.



GIOCA

Mazzo di fiori o mazzo di carciofi? Sai riconoscerlo? Una volta trovato divertiti a colorare tutto!



Sembrano tutti uguali, guarda bene e prova a trovare il carciofo diverso



LA CURIOSITÀ: Le foglie interne dei carciofi, quando sono molto tenere, si possono mangiare anche crude. Il carciofo è utilizzato anche in cosmetica per la cura dei capelli e della pelle.

