

Grazie alla cinarina è l'ideale per eliminare le tossine. Preferiscilo crudo o fritto

# DEPURA IL FEGATO CON IL carciofo

Considerato un ortaggio invernale, il carciofo è noto fin dall'antichità per la sua proprietà di depurare il fegato. «Tutto merito della cinarina, una sostanza dotata di una specifica azione epatoprotettrice e capace in più di abbassare il colesterolo», spiega la dottoressa Anna D'Eugenio, medico nutrizionista a Roma. I carciofi che ne sono più ricchi sono quelli oblungi e spinosi dell'Italia del Nord e della Sardegna, più gustosi ma sensibilmente più duri. «Occhio però al modo di cucinarli», avverte la nostra

contrazione della colecisti. Come risultato avremo una riduzione del senso di gonfiore addominale e un miglioramento del transito intestinale. Per disintossicarsi, ai carciofi fritti è bene associare del riso, un finocchio e una mela cotta», consiglia la dottoressa D'Eugenio, che da anni utilizza gli alimenti per la cura di diversi disturbi. «Molto efficace è anche questa tisana di foglie di carciofo. Basta metterne una (può essere lunga più di 20 cm) in un litro d'acqua e farla bollire per 20 minuti. Quando il liquido si è raffreddato va conservato in frigorifero e consumato nel giro di pochi giorni, bevendone mezzo

bicchiere prima di colazione e mezzo bicchiere prima di cena: ha un ottimo effetto depurativo, drenante e aiuta ad abbassare il colesterolo».

**CONTRASTA L'ANEMIA**  
«Il carciofo contiene poi quantità interessanti di ferro, che lo rendono molto indicato per la cura delle anemie e delle sideropenie. «In questo caso va portato in tavola preferibilmente cotto, perché le trasformazioni indotte dal calore aumentano la biodisponibilità dell'importante minerale». Il menu ideale se sei un po' anemica? «Riso e lenticchie associati a carciofi trifolati e un kiwi (la vitamina C favorisce l'utilizzo del ferro da parte dell'organismo) oppure, per un'azione più strong, una bistecca di bovino adulto, sempre con carciofi cotti e un'arancia. E infine, al termine delle mestruazioni, si a frittata coi carciofi, verdura cruda e ananas, per fare il pieno di ferro e perdere i liquidi in eccesso», conclude l'esperta.

## PER SVEGLIARE L'INTESTINO SI AL CARCIOFO COTTO

esperta. «La bollitura, infatti, favorisce il passaggio della cinarina nell'acqua di cottura, che poi viene buttata. Meglio quindi mangiarli crudi o cotti nell'olio».

**STIMOLA LA COLECISTI**  
«Se non si hanno calcoli, si può utilizzare il carciofo fritto che, più di altre preparazioni, è efficace per migliorare il lavoro del fegato perché agisce facilitando la

### Valori nutrizionali

100 g di carciofo crudo forniscono 22 calorie, 5,5 g di fibre, 1 mg di ferro, 376 mg di potassio.

### 3 TIPI CON IL BOLLINO



**SPINOSO SARDO DOP**  
Si raccoglie da settembre a maggio. Lo stelo può raggiungere i 50 cm.



**PAESTUM IGP**  
Di grossa pezzatura e forma sferica, viene raccolto tra febbraio e maggio.



**ROMANESCO IGP**  
Lo trovi da gennaio a maggio. È tondo, compatto, di colore da verde a violetto.

Con la consulenza di Coldiretti