

## Il carciofo brindisino igp



Carciofo Brindisino IGP è un carciofo fresco della specie *Cynara cardunculus*, *Scolymus* (L.) sotto-specie, appartenenti al ecotipo Carciofo Brindisino.

La sua peculiarità risiede nella precocità delle produzioni, che consentono a questo prodotto di essere presente sui mercati a partire già dal mese di ottobre.

Il nome *Cynara* sembra derivare dalla parola greca “cinere” ossia cenere dall’abitudine di concimare il Carciofo con la cenere, oppure secondo la mitologia del mondo ellenico, dal colore dei capelli di una fanciulla di cui si era innamorato Giove, il quale la trasformò in una pianta di Carciofo.

*Scolymus* invece in greco significa appuntito/aguzzo, forse per ricordare le foglie dentate della pianta.

### Zona di produzione:

L'intero territorio amministrativo dei comuni di : Brindisi, Cellino S.Marco, Mesagne, Sandonaci, San Pietro V.co, Torchiarolo, San Vito dei N.nni e Carovigno.

### Storia del prodotto

Il carciofo brindisino è presente nella cucina pugliese sin dal 1700. I ricettari di diversi Seminari presenti nel territorio pugliese, fanno infatti riferimento a pietanze a base di carciofo fin dal 1736.

Il carciofo è un ortaggio tipico dell'area mediterranea ,si ipotizza che la domesticazione sia stata avviata in Sicilia, e l'Italia ne è il principale produttore mondiale. Esso è stato coltivato ampiamente nel passato, sin dagli albori delle civiltà occidentali, anche grazie alle molte virtù che gli erano attribuite, e alle sue apprezzatissime qualità organolettiche; eppure, dal punto di vista storico, esso sembra non aver riscosso un uguale successo, e per molti aspetti la documentazione su questa preziosa pianta è lacunosa e incompleta. La situazione è resa ancora più complessa a causa del fatto che, per quanto riguarda le epoche più antiche, non è facile distinguere le notizie che si riferiscono al carciofo vero da quelle che invece sono relative al cardo selvatico.

In tutte le civiltà che si sono sviluppate intorno al bacino del Mediterraneo si trova comunque traccia della conoscenza e dell'uso di questa pianta. Già nel IV secolo a.C. gli Arabi la coltivavano, sotto il nome di *al-karshuf* o *ardi-shoki*. Dai nomi arabi, che significano “spina di terra” e “pianta che punge”, con allusione alle foglie. Veniva utilizzato anche dai Romani, che amavano cucinarlo in acqua e vino.

### Caratteristiche principali del prodotto

Il carciofo brindisino ha le seguenti caratteristiche :

Capolino di forma cilindrica con altezza minima di 8cm e diametro di 6cm, mediamente compatto ad apice arrotondato inerme o con una piccola spina, con lievi sfumature violacee, gambo non superiore a 10 cm, spessore sottile o medio.

I suoli composti da terreni sabbiosi calcarei di origine costiera, meglio conosciuti come “tufi” , sono ricchi di potassio che, unitamente ai fattori umani e peculiarità dell’ecotipo utilizzato, conferiscono ai capolini caratteristiche di tenerezza e sapidità che sono determinati da scarsa presenza di fibra ed elevato contenuto di inulina, sostanze fenoliche e flavonoidi( ved.disciplinare di produzione).

## Principali apporti nutritivi

Fonte di cellulosa e fibra, il carciofo è ricco di potassio e sali di ferro mentre ha uno scarso contenuto vitaminico. Contiene un importante principio attivo, **la cinarina**, polifenolo derivato dall'acido caffeico.

*La cinarina* svolge sia attività coleretica, che consiste nello stimolare la bile, sia azione colagoga, che consiste nel facilitare il deflusso della bile verso l'intestino. Inoltre, la cinarina stimola anche la rigenerazione delle cellule epatiche esposte ai danni provocati da tossine ed alcool.

Altra sostanza benefica presente nel carciofo è l'inulina, una fibra solubile che contribuisce a ridurre il tasso di trigliceridi nel sangue e contenere gli aumenti dei valori glicemici.

La presenza, poi, di acidi fenolici, sostanze ad elevato potere antiossidante, il carciofo protegge il fegato dall'azione nociva dei radicali liberi

## Gastronomia

Moltissime ricette della tradizione pugliese che vedono il carciofo come protagonista: una semplice pasta con pomodorini, basilico e peperoncino, ma anche la "parmigiana di carciofi" o i cosiddetti "carciofi alla brindisina", dove i capolini vengono riempiti con pane, olive, capperi, menta, aglio e cipolla, vengono disposti in un letto di patate tagliate a fette e poi cotti in forno.

Link: [RICETTA CARCIOFI ARRAGANATI](#) [1]

Ultima modifica: Giovedì 5 Novembre 2020

## Condividi

### Reti Sociali

Quanto ti è stata utile questa pagina?  
voto

Nessun

Rate

**Source URL:** <https://www.isfores.it/dieta-mediterranea/prodotti-tipici/prodotti-a-marchio/il-carciofo-brindisino-igp>

## Collegamenti

[1] <https://www.isfores.it/dieta-mediterranea/ricette/carciofi-arranganati>