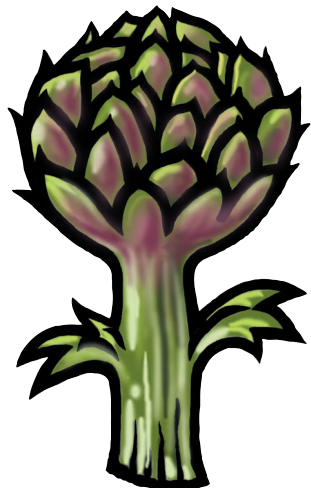


# Il carciofo romanesco

(*Cynara scolymus* - Var. *romanesco*)



## Descrizione

Il carciofo appartiene alla famiglia delle "Composite"; è una pianta erbacea poliennale, provvista di un rizoma sotterraneo munito di gemme, dalle quali si sviluppano ogni anno nuovi germogli (carducci).

La parte commestibile è rappresentata dall'*infiorescenza* (capolino), raccolta immatura, che si forma all'estremità del fusto principale e delle sue ramificazioni.

Il carciofo romanesco possiede una infiorescenza di forma rotondeggiante, di grande dimensione con brattee senza spine di color verde sfumate di viola.

I capolini vengono raccolti in primavera.

Predilige terreni profondi e ben drenati, clima mite e non gradisce l'umidità.

## Area di coltivazione

Nella provincia di Roma viene coltivato nella zona di Ladispoli, Allumiere, Cerveteri, Fiumicino, Tolfa e nel comune di Roma.



## Composizione chimica e valore energetico

(rapportato a 100 g di prodotto fresco commestibile)

proteine: 2,7 g  
carboidrati: 2,5 g  
grassi: 0,2 g  
fibra: 5,5 g  
potassio: 376 mg  
sodio: 133 mg  
calcio: 86 mg  
fosforo: 67 mg  
ferro: 1 mg  
magnesio: 45 mg  
vitamine: A e C  
colesterolo: 0 mg  
calorie 22 kcal



Il carciofo romanesco vanta il marchio di qualità I.G.P.



## Come si usa?

Può essere cucinato in tanti modi: soffritto, lessato, al forno, in casseruola, ecc. I capolini giovani e teneri possono essere consumati crudi, tagliati a fettine sottili.

## Ricette tipiche

Carciofi alla romana  
Carciofi alla giudia

*Il carciofo è ricco di sostanze nutritive necessarie per il nostro organismo!*