



## Carciofi

Periodo di Semina:

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Periodo di Raccolta:

GEN	FEB	MAR	APR	MAG	GIU	LUG	AGO	SET	OTT	NOV	DIC
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Irrigazione:



Fila Binata

Terreno:

Tendenzialmente argilloso

Trasformazioni:



Sott'olio 270g

Descrizione:

Il Carciofo è una pianta di origine mediterranea, molto nota fin dall'antichità; per i pregi organolettici del capolino. L'attuale nome deriva dal neo-latino "artocactus" (in alcuni dialetti settentrionali è chiamato articiocco); il nome italiano "carciofo" e lo spagnolo "alcachofa" derivano dall'arabo "harsciof".

La coltura del carciofo è diffusa in alcuni Paesi del Mediterraneo, in particolare soprattutto Italia, poi Francia e Spagna, mentre è poco conosciuto in molti altri Stati. La maggior parte della produzione commerciale è destinata al consumo fresco, il resto all'industria conserviera e dei surgelati. La coltura del carciofo è diffusa soprattutto nell'Italia meridionale, dove con il risveglio anticipato della carciofaia in estate è possibile anticipare l'epoca delle raccolte all'inizio dell'autunno.

Il carciofo (*Cynara scolymus* L.) è una pianta della famiglia Asteraceae considerata interessante per l'uso alimentare e, secondariamente, medicinale.

Dal carciofo, ad esempio, si ricavano dei rimedi naturali depurativi per il fegato.

È l'Italia il Paese europeo in cui i carciofi vengono maggiormente coltivati ed un vero e proprio primato

spetta a regioni come la Sardegna, la Sicilia e la Puglia.

#### Caratteristiche

Secondo la classificazione del Fiore al genere *Cynara* si attribuisce una unica specie il *Cynara cardunculus* L., che comprende tre varietà botaniche: - *Cynara cardunculus silvestris* Lamb.: cardo selvatico, noto sotto il nome di caglio o carduccio, spontaneo nel bacino del Mediterraneo, che trova impiego nella preparazione del cosiddetto caglio fiore; - *Cynara cardunculus scolymus*: carciofo coltivato; - *Cynara cardunculus altilis*: cardo domestico.

Si ritiene che il carciofo ed il cardo domestico derivino entrambi da quello selvatico, in seguito ad un processo di selezione che ha favorito lo sviluppo dell'infiorescenza nel primo e della nervatura mediana delle foglie nel secondo. Il carciofo è una pianta erbacea perenne, con formazione di rizoma, dalle cui gemme si sviluppano i getti detti carducci. Il fusto è eretto, ramificato all'epoca della fioritura, robusto, striato in senso longitudinale, fornito di foglie alterne (grandi, di colore verde più o meno intenso o talvolta grigiastre nella pagina superiore, più chiare e con presenza di peluria in quella inferiore; la spinosità delle foglie è una caratteristica varietale). Il fusto (alto da 50 a 150 cm circa) e le ramificazioni portano in posizione terminale le infiorescenze.

#### Clima

Il carciofo richiede un clima mite e sufficientemente umido, per cui il suo ciclo normale è autunno-primaverile nelle condizioni climatiche del bacino mediterraneo; tende alla produzione primaverile-estiva nelle zone più fredde. Il carciofo resiste abbastanza bene fino a temperature di 0°C. Temperature inferiori possono provocare danni più o meno gravi alle infiorescenze ed alle foglie; a temperature inferiori a -10°C possono essere compromesse anche le gemme del fusto rizomatoso. Il carciofo risente anche della temperatura molto elevata, per cui la fase del riposo vegetativo capita tra la fine della primavera e l'estate.

Ha elevate esigenze idriche, in parte soddisfatte dalla piovosità dell'epoca di coltivazione; nella coltura precoce estiva è necessario intervenire con abbondanti apporti di acqua. Il carciofo preferisce terreni profondi freschi, di medio impasto e di buona struttura, a reazione intorno alla neutralità, pur adattandosi a terreni di diverse caratteristiche.

#### Varietà

Le varietà che si coltivano in Italia possono essere classificate, in base alle caratteristiche agronomico-commerciali, in due grandi gruppi: • Varietà autunnali: a questa famiglia appartengono tipi la cui produzione si verifica a cavallo dell'inverno, con inizio ad ottobre-novembre, e, dopo una stasi invernale, continua in primavera fino a maggio. Queste varietà, in generale, sono caratterizzate da un capolino medio-piccolo, del peso di circa 150-200 g. Una parte consistente della seconda produzione, cioè quella che appare dopo l'inverno, viene destinata all'industria conserviera per la surgelazione e l'inscatolamento. • Varietà primaverili: questa varietà sono coltivate nelle aree costiere dell'Italia centro-settentrionale e forniscono una produzione più o meno precoce che può durare da febbraio-marzo fino a maggio-giugno. Questi carciofi rappresentano una produzione molto pregiata, hanno un capolino molto più grande dei rifioventi che si presta anche per l'esportazione. Le varietà primaverili si dividono in due grandi famiglie: i "Romaneschi" e i "Toscani".

Nei nostri orti verranno coltivati i carciofi appartenenti al secondo gruppo.

#### Tecniche di coltivazione

Il carciofo viene considerato una coltura da rinnovo e si avvale, al momento dell'impianto, di una aratura profonda. È una coltura poliennale: la durata di una carciofaia non è definibile a priori; se non intervengono fattori avversi essa può essere anche di 7-10 anni. È da considerarsi una coltura da rinnovo, a cui far seguire un cereale o, come nelle zone orticole, altri ortaggi. L'opportunità dell'avvicendamento è consigliabile per evitare gli inconvenienti della coltura ripetuta. La preparazione del terreno viene effettuata in epoca diversa, in relazione alla modalità d'impianto della coltura, per ovuli o per carducci, all'inizio dell'estate o in autunno. Prima dell'impianto è necessaria una lavorazione profonda (40-50 cm), a cui seguono lavorazioni più superficiali con frangizolle ed erpice per preparare un perfetto letto di semina. La concimazione organica deve essere fatta in concomitanza della lavorazione profonda.

#### Impianto

Di solito si esegue nel periodo autunno-primaverile per "carducci", utilizzando il materiale proveniente dalla scarducciatura di altre carciofaie. I carducci sono germogli che crescono alla base della pianta e vengono distaccati con una porzione di radice. I carducci per i nuovi impianti devono essere ben sviluppati, con una lunghezza di 20-40 cm e provvisti di 4-5 foglie, la cui parte distale viene tagliata al momento dell'impianto. Nelle zone irrigue meridionali, dove si pratica il risveglio anticipato, è frequente l'impianto per "ovuli" in estate. Gli ovuli sono le gemme di grossezza diversa che si formano alla base del fusto interrato, da cui alla ripresa vegetativa hanno origine i carducci. Gli ovuli si

distaccano dalla pianta madre in estate durante la fase di riposo. E' consigliabile sottoporre l'ovulo alla pregermogliazione. Spesso, l'impianto estivo è fatto con ovuli, provenienti da carducci messi a vivaio nell'annata precedente, quindi già ben radicati e formati. Il sesto d'impianto della carciofaia è variabile, sia in relazione alla durata della carciofaia, che allo sviluppo della varietà. La distanza media è di cm 100 x 100 o cm 120 x 120, in modo da ottenere un numero di piante all'ettaro intorno a 7-10 mila. Oggi si tende ad allargare la distanza tra le file (170-200 cm) e a diminuirla sulla fila (60-80 cm).

#### Raccolta e trasformazione

La raccolta dei capolini è scalare, ha inizio verso la prima decade di ottobre per la coltura precoce e termina in giugno con quella più tardiva. In relazione al tipo di coltura ed alla varietà, il numero delle raccolte può variare da un minimo di 3-4 ad un massimo di 15-20, tendendo presente che la lunghezza del ciclo produttivo può variare da un minimo di 20 giorni ad un massimo di 180-220 giorni. Il numero dei capolini per pianta oscilla da 4-5 a 14-15. Nel complesso una carciofaia produce 50-100 mila capolini ad ettaro, pari ad una produzione in peso di 60-120 quintali ad ettaro. La raccolta è effettuata a mano con taglio dei capolini con stelo lungo ed alcune foglie. La valutazione qualitativa dei capolini viene effettuata in base alla pezzatura, alla compattezza ed alle caratteristiche di freschezza e sanità. Per il mercato fresco, molta importanza riveste la precocità di maturazione. Oltre al consumo fresco, il carciofo viene utilizzato dall'industria conserviera sia per la produzione di "carciofi al naturale", di "carciofini sott'olio" e di "carciofi surgelati". E' un ortaggio dal buon valore alimentare ed adatto ad essere preparato in una infinità di modi culinari. Abbastanza ricco di ferro. Il carciofo è ricco non solo di fibra, vitamine, sali minerali ed aminoacidi, ma anche di sostanze fenoliche che presentano proprietà benefiche per l'organismo. Ha inoltre una forte capacità antiossidante. Notevole è il sottoprodotto di foglie della carciofaia, che costituisce un ottimo alimento fresco per gli animali. Anche i residui della lavorazione industriale dei capolini hanno un impiego zootecnico, o vengono essiccate per preparare una farina di carciofo. Le proprietà medicinali del carciofo ed il sapore amaricante degli estratti ne fanno una pianta di largo consumo nell'industria liquoristica e medicinale. In genere, per uso industriale, si utilizzano le piante a fine ciclo di produzione, in fase di essiccamento naturale.

#### Proprietà dei carciofi

Come gran parte degli ortaggi, i carciofi sono costituiti principalmente da acqua e fibre vegetali.

Essi rappresentano una fonte importante di sali minerali, tra i quali troviamo sodio, potassio, fosforo e calcio.

I carciofi contengono inoltre vitamina C, e vitamine del gruppo B, con particolare riferimento alla vitamina B1 ed alla vitamina B3. Contengono inoltre vitamina K, ritenuta utile nella prevenzione dell'osteoporosi.

I carciofi sono inoltre una fonte di ferro e di rame, elementi impiegati dal nostro organismo nella produzione delle cellule del sangue.

I carciofi sono ortaggi poco calorici, dato che 100 grammi di carciofi apportano al nostro organismo soltanto 47 calorie.

Gli effetti positivi delle foglie di carciofo sul fegato e sulla riduzione del colesterolo sono stati studiati dal punto di vista scientifico, con buoni risultati. Oltre ad alleggerire il lavoro del fegato, i carciofi risultano benefici per i reni e per la cistifellea, che si troveranno a dover affrontare un minor carico di tossine.

#### Curiosità sui carciofi

Castore Durante, detto anche Castor Durante da Gualdo, medico, botanico e poeta italiano del Rinascimento scriveva: "A conoscere se una donna è gravida se le dia a bere quattro once del succo di queste foglie, e se lo vomiterà è gravida. Al che si fa ancora la prova tenendo l'orina della donna per tre dì in vetro, poi si cola con una pezza di lino bianca, nella quale rimarranno (se la donna gravida) certi animaletti, che rossi denotano il maschio e i bianchi la femmina". Il carciofo dunque veniva considerato utile anche per stabilire lo stato di gravidanza e il sesso del nascituro.

#### Carciofi in cucina

I carciofi possono essere utilizzati crudi per la preparazione di insalate, dopo essere stati affettati a lamelle. Possono inoltre rappresentare un ottimo ingrediente per la preparazione di salse per il condimento della pasta, dopo essere stati stufati e frullati.

Tra i condimenti ideali per i carciofi, oltre all'olio extravergine d'oliva, troviamo il succo di limone, utile per evitare che i carciofi anneriscano dopo essere stati tagliati.

Carciofi ripieni  
Risotto ai carciofi  
Carciofi alla romana  
Carciofi alla Giudia  
Carciofi e patate al forno  
Carciofi con patate e olio extravergine  
Fusilli integrali ai carciofi

#### Come pulire i carciofi

Innanzitutto, per evitare che le dita anneriscano mentre pulite i carciofi, indossate dei guanti oppure strofinate le mani

con del succo di limone.

Preparate una ciotola con acqua e limone dove immergerete i carciofi man mano che li pulite per evitare che si ossidino. Con l'aiuto di un coltello, tagliate una parte del gambo del carciofo dopodichè; iniziate a rimuovere una per una le foglie esterne e più dure.

Quando sarete arrivati quasi al cuore del carciofo, potete tagliare la punta del carciofo e le foglie che si trovano alla base.

Infine, strofinate il carciofo con il succo di limone e suddividetelo a metà; o affettatelo a seconda delle vostre ricette.