

CARCIOFO VIOLETTO CATANESE



ORIGINE E DIFFUSIONE GEOGRAFICA

La coltura del carciofo violetto catanese occupa l'areale della provincia di Catania. La coltivazione del carciofo in SICILIA ha una storia che risale a diversi millenni fa. E' una specie ortiva della famiglia delle Compositae, entrata in coltura tra il XV ed il XVI d.C. I testi di botanica ed i vocabolari della nostra lingua ci avvertono che il termine carciofo non è nostrano: si tratta di una parola araba "harsufa" (nella Spagna "al harsufa" che ha poi condotto con l'articolo incorporato a "artchaut" in francese; è così entrato in Lombardia come "articiocc"). Nell'antichità classica diffusori verso occidente furono i Greci. Una deliziosa isoletta delle Sporadi, Kynara, porta il nome della pianata, ereditato anche dai Romani. La parola si trova in Sofocle (framm. 348, Le donne di Colchide), in Ecateo Milesio, uno storico del VI-V secolo a.C., (framm. Storici greci 291). Alla fine dell'800 il "Violetto di Sicilia" o "Catanese", coltivato nella fascia sud-orientale dell'Isola, alimentava una notevole corrente di esportazione al punto che, con gli anni, e grazie alle favorevoli condizioni pedoclimatiche, il carciofo conquistò il ruolo di ortaggio più prestigioso della Sicilia. Un primato che si è via via sempre più consolidato con il relativo aumento delle superfici coltivate. Ad oggi la Sicilia è la regione che partecipa in modo massiccio alla leadership che l'Italia detiene a livello mondiale.

Il carciofo, descritto da Pablo Neruda come "... un vegetale armato, vestito da guerriero, tenero di cuore e di polpa pacifica ..." è noto fin dall'antichità per le sue qualità terapeutiche, i Romani sapevano per esempio che "sollecita il flusso della bile, facilita la prima digestione, sana alcune malattie della cute ed infine Venerem stimula ...".

La cultivar più diffusa in Sicilia è il Violetto di Sicilia (con diversi ecotipi: Catanese, Niscemese, di Caltagirone, Lentinese).

PRODUZIONE e STAGIONALITA'

La specialità del luogo è il carciofo spinoso violetto siciliano, cresce da novembre ad aprile ed è un carciofo di dimensioni piccole, ma profumata e gustoso, ottimo per essere consumato crudo, eccellente anche conservato.

La pianta è vigorosa, però teme il gelo ed i freddi. Essa richiede una buona esposizione, terreno fertile, profondo (profondità di aratura sui 50-60 cm; talora conviene scavare fino a 100 cm). La concimazione deve essere particolarmente curata e abbondante, specialmente per la quantità di letame richiesta. La propagazione della coltura avviene per via agamica utilizzando i <<carducci o polloni>> oppure gli <<ovoli>>. I primi sono germogli basali, che si staccano con un taglio netto dalla pianta madre, assicurandosi che abbiano un pezzetto di rizoma, qualche radice e da 3 a 5 foglie. Si raccolgono in autunno, si piantano subito in quadrato, a 4-5 cm di profondità, dopo che sono state spuntate le foglie. Meno pratica è la coltivazione per ovoli che rappresentano la parte basale e ipogea dei polloni rimasti sulla pianta dopo la scarducciatura.

CARATTERISTICHE ORGANOLETTICHE

Capolino cilindrico mediamente compatto e con brattee senza spine di colore verde con forti sfumature violacee

EFFETTI SALUTISTICI

Il carciofo contiene in sé componenti nutrizionali ben equilibrate, di pronta assimilazione e di facile digeribilità, un discreto contenuto in sali minerali, soprattutto in calcio e ferro, e in vitamine del tipo B1, B2 e C. Il carciofo contiene, nelle foglie e nel caule, la cinarina, una sostanza che opera un'azione efficace nelle lesioni epatiche e renali, favorisce la secrezione della bile e la rende più fluida, protegge e disintossica il fegato, aumenta la diuresi e abbassa il colesterolo nel sangue; inoltre ha un effetto antiossidante e antireumatico. I glucidi del carciofo sono costituiti prevalentemente da inulina e pertanto il consumo è consigliabile per l'alimentazione dei diabetici. Questa somma di proprietà ha anche, indirettamente, un buon effetto estetico in quanto la sua azione depurativa contribuisce a mantenere la pelle sana e luminosa. Le radici sono utili come digestivo e diuretico.

Questo ortaggio, oltre a essere gradito alla maggioranza dei palati, è sempre stato considerato un rimedio per i più svariati problemi dell'organismo. Il carciofo risulta di buon valore nutritivo e di basso apporto calorico. Per la cultura popolare possiede virtù terapeutiche e salutari grazie alla ricchezza della sua composizione. Le sostanze contenute nel carciofo sono assolutamente prive di tossicità. Per trarre beneficio di queste straordinarie qualità curative, bisognerebbe assumere una quantità di carciofo fresco pari a 100-300 g al dì per un periodo abbastanza prolungato. I benefici di quest'ortaggio non devono essere però vanificati con una scorretta cottura, vanno eliminate le tradizionali e succulente ricette: carciofi alla giudea o giudia, carciofi fritti, carciofini sott'olio... Se si vogliono fare in casa rimedi a base di carciofo si possono preparare tinture, vino e decotti adatti per le disfunzioni epatiche e biliari, contro reumatismi, artrite e gotta. Il decotto è adatto anche per impacchi e lavaggi per la pulizia della pelle del volto.

Proprietà: Diuretiche, depurative, ipocolesterolemizzanti, coleretiche, protettrici del fegato, digestive, amaricanti.

□ I **polifenoli**, contribuiscono a conferire al carciofo il tipico sapore amaro ed hanno proprietà astringente (riduzione delle secrezioni nelle infiammazione della pelle o delle mucose, riduzione dell'evacuazione intestinale), antiossidante, emostatica (capacità di

arresto del sanguinamento), antibiotica (in grado di rallentare o fermare la produzione di batteri), antidiarroica, antinfiammatoria, regolatrice della pressione arteriosa;

□ acido clorogenico, è un antiossidante naturale che previene le malattie arteriosclerotiche e cardiovascolari, nonché intervenire nella regolazione dei livelli di glucosio nel sangue; è molto contenuto nel “cuore” del carciofo;

□ la cinarina, sostanza meravigliosa contenuta nel carciofo, possiede diversi principi attivi estremamente preziosi per la nostra salute; essa è presente nel capolino ed anche nelle foglie e nel succo della pianta; è determinante nel conferire al carciofo il caratteristico sapore amarognolo.

Le principali proprietà terapeutiche della cinarina sono:

▷ abbassa il tasso di colesterolo, quello totale ed in particolare quello cattivo LDL e riduce il livello dei trigliceridi nel sangue;

▷ migliora la funzionalità epatica e aiuta la secrezione biliare, stimolando in quest'ultimo caso, rispettivamente, il fegato (azione coleretica) e la colecisti (azione colagoga);

▷ regola le funzioni intestinali, dando una mano all'intestino pigro;

▷ stimola la diuresi renale e concorre a sciogliere i calcoli renali;

▷ ha azione depurativa e disintossicante, in particolare sull'alcool, riducendone la presenza nel sangue per effetto dell'aumentata diuresi e per un'accelerazione del metabolismo dell'etanolo.

I **flavonoidi**, in particolare la rutina, nota anche come vitamina P, svolge un'importante funzione antiossidante (evita la produzione di radicali liberi che danneggiano le cellule), di protezione da alcuni tipi di tumore, di rafforzamento delle pareti dei capillari, di riduzione del colesterolo cattivo LDL

Tra i carboidrati si distingue l'**inulina**; quest'ultima è uno zucchero consentito anche ai diabetici che ha anche la proprietà di facilitare la digestione e di ridurre i gas intestinali

L'ALIMENTO IN CUCINA

Il prodotto edule è rappresentato dalle brattee avvolgenti l'infiorescenza che, previa eliminazione di quelle esterne dure e coriacee, possono venire consumate crude o cotte o conservate sott'olio. Viene impiegato anche nella preparazione di liquori. Nella cucina isolana i carciofi trovano larghissimo impiego e sono secondi solo alle melanzane per il numero di ricette che si possono ammannire. Merita un cenno il carciofo selvatico, questo piccolo, spinosissimo carciofo che cresce spontaneo nelle pietraie, e che viene venduto già lessato sulle bancarelle od agli angoli delle strade. Esiste tutto un fascino un modo di vivere, un costume, intorno a questa piccola inflorescenza: il mangiare non è cibo, ma solo un passatempo tra amici, l'occasione per tenere qualcosa in mano, ed un buon motivo per bere vino. Nel linguaggio dei fiori il carciofo è simbolo di speranza.

Si consuma cotto in pentola a pressione, fritto o lessato ma anche crudo tagliato a listerelle sottili in pinzimonio. I capolini più piccoli e teneri vengono utilizzati per preparare conserve sott'olio.

