

Buono e sano, il carciofo è uno dei protagonisti della cucina di primavera. Tra i più pregiati, gli Igp romanesco del Lazio e il Paestum.

## Ineguagliabile carciofo

I gusto unico che regala ai piatti è valso al carciofo l'appellativo di "re dell'orto", fin dall'antichità. Il carciofo è utilizzato in tutte le sue parti ed è possibile mangiarlo in moltissimi modi: crudo tagliato a fettine sottili e condito con sale, pepe, olio extravergine d'oliva, limone e scaglie di grana; come gustoso condimento per pasta o riso; fritto alla romana - cotto in pentola a fuoco lento con pane grattugiato, aglio, mentuccia, pepe, olio abbondante vino bianco e acqua; trifolato; fritto a fettine con pastella, oppure fritto intero, aperto come un fiore (solo le parti più tenere, ma gambo compreso) alla "giudia", nell'olio abbondante; alla brace con prezzemolo, aglio, sale e pepe e condito con olio extravergine d'oliva; nelle torte rustiche, nei pasticci; sott'olio. E potremmo continuare.

I carciofi sono molto ricchi di fibra solubile (su 100 gr. di prodotto 5,5 gr. sono di fibra, rispetto al pomodoro che ne contiene soltanto 1,1 gr.), che aiuta a eliminare il colesterolo in eccesso. Considerato, grazie al suo contenuto di "cynarina", un epatoprotettore, il carciofo è anche un alimento ricco di calcio, fosforo, ferro, sodio, potassio, vitamine

A, B1, B2, C, PP, acido nolico, acido citrico, tammino e zuccheri; facilmente digeribili, il consumo di carciofi favorisce la diuresi renale ed è indicato nella dieta di anemici e diabetici.

**Ingrediente fondamentale della dieta mediterranea**, il carciofo accompagna da tempo memorabile la cultura gastronomica e rurale delle popolazioni del Centro Italia; tracce della sua coltivazione si trovano già al tempo degli etruschi, come attestano raffigurazioni parietali rinvenute all'interno di alcune tombe della necropoli etrusca a Tarquinia.

La provenienza del carciofo si fa risalire ai paesi del bacino del Mediterraneo orientale. La sua diffusione in Occidente viene attribuita agli Arabi (anche il nome attuale del carciofo sembra derivi dall'arabo "al kharshuf"); in Italia è presente certamente dal XV secolo, quando fu portato da Napoli a Firenze da tale Filippo Strozzi.

La coltivazione di questo prodotto, che è costituito dai fiori non dischiusi della pianta di *Cynara scolymus*, (da cui deriva il nome della "cinarina", principio attivo naturale che conferisce al carciofo quel caratteristico sapo-



re amarognolo) si diffuse dunque inizialmente in Toscana, per arrivare poi in molte altre regioni. Esistono diverse varietà di carciofo, con le spine e senza. Fra i primi vanno citati quelli liguri, sardi, toscani, violetti di Venezia, precoci di Chioggia, fra i secondi, citiamo il romanesco del Lazio e quello di Paestum, gli unici protetti dall'Indicazione Geografica Tipica (Igp).

**Il Carciofo romanesco del Lazio Igp.** Nonostante la sua lunga storia, il consumo di carciofi si è diffuso solo dopo la seconda guerra mondiale. Oggi è un ortaggio molto amato nelle regioni centro-meridionali della Penisola, ma è nel Lazio che si sono sviluppate le varietà più pregiate.

Il Carciofo romanesco, detto anche "cimarolo" o "mammola", ha forma sferica, compatta, con un diametro superiore ai 10 centimetri, ed è privo di spine. La tipica zona di produzione è il litorale laziale, in particolare la zona di Cerveteri e Ladispoli. Questo ortaggio è largamente impiegato nella cucina ebraico-romana per preparare o accompagnare alcuni tra i piatti più tipici (carciofi alla giudia, carciofi alla romana).

Il prodotto è protetto dall'Indicazione Geografica Tipica (Igp) ed è tutelato dal Consorzio per la tutela del Carciofo Romanesco.

Le varietà che concorrono alla produzione del Carciofo romanesco del Lazio sono il Castellammare e il Campagnano. L'impianto della carciofaia è mantenuto in coltivazione per non più di quattro anni con un avvicendamento

triennale della coltura. Le operazioni colturali tipiche del carciofo sono la diciocatura e la scarducciatura: la prima consiste nell'eliminazione degli steli che hanno portato i capolini, la seconda si attiva mediante l'eliminazione manuale dei carducci superflui. Per il carciofo romanesco del Lazio viene coltivato un solo carduccio per pianta. La raccolta inizia in gennaio e può protrarsi fino a maggio, secondo le condizioni climatiche.

### Il Carciofo di Paestum Igp.

Ha le "foglie" serrate, prive di spine, tenere alla base e di colore verde chiaro che sfumano nella parte superiore in una tinta tra il rosa e il violetto. La sua parte più pregiata è il cuore, carnoso, compatto, tenero e dal sapore delicato. Il Carciofo di Paestum Igp è un particolare tipo di carciofo del gruppo dei "Tardivi", tipologia "Romanesco", ma si distingue rispetto dagli altri tipi di carciofo per la grossa pezzatura, la forma sub-sferica e il sapore gradevole. È chiamato anche "Tondo di Paestum", per la sua forma, o "Pasquaiolo" perché si raccoglie nel periodo di Pasqua, in un arco di tempo che va dall'1 febbraio al 20 maggio.

Nel 2005 sono entrati in commercio i primi carciofi Paestum protetti dall'Indicazione Geografica Tipica (Igp), coltivati a Paestum ma anche in alcune zone di Agropoli, Albanella, Altavilla Silentina, Battipaglia, Bellizzi, Campagna, Cicerale, Eboli, Giungano, Montecorvino Pugliano, Ogliastro Cilento, Pontecagnano Faiano Serre.

La diffusione del carciofo nella valle del Sele risale alla fine degli anni '20 grazie alle vaste opere di bonifica e di profonda trasformazione agraria apportata dalla riforma fondiaria, anche se da sempre la presenza di condizioni pedo-climatiche particolarmente propizie ha favorito la coltivazione del carciofo in questa area. (C.Galassi)

**Dop, Denominazione di Origine Protetta**, identifica la denominazione di un prodotto agricolo o alimentare, la cui produzione, trasformazione ed elaborazione devono aver luogo in un'area geografica determinata e caratterizzata da una perizia riconosciuta e constatata.

**Igp, Indicazione Geografica Protetta**, garantisce che il legame con il territorio è presente in almeno uno degli stadi della produzione, della trasformazione o dell'elaborazione del prodotto.

