



MIdA Agricoltura

collana diretta da Mariana Amato

a cura di Mariana Amato e Leonardo Rosati

I **cardi** e il **carciofo** appunti di storia naturale dagli orti

Editore MIdA

a cura di Mariana Amato e Leonardo Rosati

I cardi e il carciofo appunti di storia naturale dagli orti

Fotografie e disegni

leonardo rosati

pag.8,9inbasso,10,11,12,13,14,18,19,20,21,22,23,24,25,26,27,28,29,32,33,34,
36,37,38,40,41,42,44,48

eva del vico

pag. 45

wikiMEDIA commons

Pag. 9, in alto, 20,21 P. Bertinotto

Pag 29 in alto a sinistra C. Fleischer

Pag 30 Kempei,

pag 31 T..Voekler

Jacopo Naddeo Progetto MIdA accademia di Belle Arti di Napoli

pag. 55, 56, 57, 59, 60, 61

michael schiaviello

pag. 58

Realizzazione, immagine grafica e impaginazione

arcella.eu

Editore

MIdA contrada Muraglione 16/18 Pertosa (SA)

Copyright 2011 Fondazione MIDA - Musei Integrati dell'Ambiente

Riproduzione vietata, tutti i diritti riservati dalla legge sui diritti d'autore



Indice

4	Presentazione dott. Michele Caggiano	39	Il sistema di nomenclatura binomia
5	Una pianta ritrovata Mariana Amato	40	Una pianta multifunzionale
9	Il senso di questa guida	42	La domesticazione del carciofo
11	Spinose come cardi Leonardo Rosati	43	Origine della coltura
12	Le composite	46	Il processo di domesticazione delle piante coltivate
15	"Andar per erbe" Leonardo Rosati	48	Le principali cultivar di carciofo in Italia
18	Cardo mariano	50	La biodiversità in agricoltura una risorsa da tutelare
20	Cardogno	51	I centri d'origine delle piante coltivate
22	Carlina	53	Il carciofo bianco Mariana Amato e Giuseppe Lupo
24	Scarlina	54	Le ricette fra tradizione e innovazione
26	Calcatreppola	64	Bibliografia
28	Bardana		
30	Crespigno		
33	Il carciofo: il re dell'orto Leonardo Rosati		
34	Gli orti		
35	Gli orti e la scoperta della genetica		
37	La botanica del carciofo		
38	Classificazione		

Presentazione

Questa pubblicazione si inserisce nel progetto “Un viaggio tra orti e musei”, mediante il quale si è cercato di mettere in luce tutte le peculiarità che contraddistinguono il nostro territorio. In queste poche righe mi piacerebbe soffermarmi sulla parola “viaggio”, come strumento per poter conoscere e vivere il nostro paese e come “credo”, capace di guidare chi ha amministrato Pertosa negli ultimi anni.

Un “viaggio” partito più di un decennio fa, che aveva un itinerario il cui inizio fosse rappresentato dalle Grotte, ma che raggiungesse la meta dell’offerta di una serie di servizi turistici integrati e complementari. Sono andate in questa direzione la valorizzazione e la promozione del Carciofo Bianco di Pertosa, del fiume Tanagro e della botanica territoriale, che idealmente uniscono il territorio del Tanagro e del Vallo di Diano. Tutto questo è stato messo in campo perché siamo fermamente convinti che uno sviluppo strutturale necessita di una “realità allargata”, capace di raccogliere tutte le eccellenze del nostro territorio e metterle in rete fra loro. Pertanto da sole le Grotte, se non inserite in una offerta turistica composita, non potranno mai portare ad uno sviluppo sostenibile.

Quanto detto si concretizza meravigliosamente in questo progetto, nel quale si valorizzano degnamente le nostre bellezze: flora, fauna, fiume, paesaggio e cultura enogastronomica, e soprattutto per la prima volta si parla di turismo senza abusa-

re del nostro più grande attrattore – le grotte – ma si offrono tanti altri motivi per intraprendere un meraviglioso viaggio che porti a Pertosa, ma che si spera possa toccare il Parco Nazionale del Cilento e Vallo di Diano nella sua interezza. Non mi resta che augurare, infine, un buon viaggio tra orti e musei a tutti voi.

Il sindaco di Pertosa
Dott. **Michele Caggiano**



Una pianta ritrovata

La possibilità di tutelare la biodiversità agraria attraverso un percorso che va dalla documentazione alla valorizzazione e reinserimento delle varietà tradizionali in filiere produttive che hanno uno sbocco in mercati attenti alla qualità, trova nell'area del Tanagro un esempio rappresentato dal carciofo bianco. Questo esempio è legato alla storia degli eventi naturali e sociali del territorio. Coltivato originariamente nei comuni di Auletta, Pertosa, Caggiano e Salvitelle, lontano da altre varietà diffuse in Campania, ha rischiato l'estinzione a seguito del sisma del 1980, con un declino graduale nel decennio successivo fino alla quasi scomparsa.

A partire dagli anni '90 è stata avviata una serie di interventi volti a salvare questa varietà. L'allora sindaco di Pertosa Francescantonio D'Orilia avviò la ricostruzione della storia della coltura per dimostrare la sua diffusione nella zona da più di 30 anni, requisito essenziale perché fosse inserita nell'elenco dei Prodotti Tradizionali della Regione Campania. Grazie al lavoro di Rosamaria Donato agronomo, la ricerca storica fu compiuta e convogliata nella relazione tecnica per il dossier di candidatura, ed il carciofo bianco è parte del registro dei Prodotti Tradizionali regionali fin di primi anni 2000. Fu poi coinvolto nel lavoro Vitangelo Magnifico, allora direttore della sezione di Orticoltura a Pontecagnano, che attestò l'unicità della varietà coltivata localmente rispetto al panorama varietale italiano ed inter-

nazionale, e dunque l'impossibilità di inserirla nelle categorie note per la classificazione del carciofo. Il Comune di Pertosa funse allora da capofila per un progetto di caratterizzazione, finanziato dalle comunità montane Tanagro e Vallo di Diano e dai comuni interessati dalla coltivazione del carciofo bianco. Il progetto confermò l'unicità della varietà anche su base genetica e documentò le pratiche agronomiche utilizzate nella zona, raccolte e riportate nella prima pubblicazione sulla coltura (Magnifico et al. 2005, vedi appendice bibliografica). Anche queste pratiche sono uniche, dal momento che la varietà, tardiva e concimata con basse dosi di concimi organici o minerali, è scarsamente soggetta ad attacchi parassitari se non da parte dei roditori, e dunque è largamente esente da virosi e non sottoposta a trattamenti antiparassitari. La pubblicazione fissa anche il nome della varietà, documentando che veniva chiamata "Bianco di Pertosa" o "Carciofo di Pertosa" o "Carciofo di Auletta". I parrocchiani di Pertosa avevano intanto preso ad organizzare una sagra del "Carciofo di Pertosa".

Nel gruppo di lavoro per la salvaguardia del carciofo bianco fu coinvolta anche l'associazione Slow Food, con Vito Puglia che si attivò per la costituzione di un presidio, per il quale il Comune di Pertosa si assunse l'onere di stanziare la cifra necessaria alle attività tecniche e promozionali attraverso un accordo con Slow Food nel 2003, e di stimolare la costituzione di un consorzio di produttori dei quattro comuni, condizione essenziale per l'istituzione del presidio.

Il consorzio, presieduto da Giovanni Pucciarelli, ha costituito un passo fondamentale per costituire una massa critica minima che potesse suscitare l'attenzione del consumatore e delle istituzioni, e per garantire il rispetto di un disciplinare, e dun-

que della qualità e tipicità. Il consorzio costituisce anche una testimonianza di quanto sia difficile nei nostri territori mettere e tenere insieme le persone, ma di quanto questo sia necessario per la valorizzazione e per la salvezza stessa di prodotti che altrimenti sarebbero estinti. Il consorzio ha adottato come disciplinare di produzione l'insieme delle tecniche tradizionali documentate nella prima pubblicazione del gruppo di Magnifico, e poi raccolte nel Manuale di Coltivazione successivamente prodotto dal C.R.A. (vedi appendice bibliografica). Il Presidio Slow Food si è poi dotato di un disciplinare di trasformazione che prevede l'uso di solo olio extravergine per la conservazione dei carciofini e per la produzione di patè.

Il prodotto fresco e trasformato è ormai disponibile localmente o in mercati e punti di distribuzione specializzati in ambito regionale, nazionale ed internazionale, ed è apprezzato per il sapore e la tessitura, ed anche per la tardività che permette agli appassionati di prolungare la stagione di degustazione del carciofo fresco. La comunità locale manifesta la sua affezione al carciofo bianco attraverso la tradizione di offrire i capolini preparati secondo antiche ricette durante la ormai quasi ventennale sagra dedicata al santo patrono di Pertosa, alcune delle quali sono riportate in questo volume, e con iniziative di mostra-mercato di recente istituzione ma ormai divenute un appuntamento nella festa organizzata ad Auletta. Gli chef del territorio e di un'area più ampia usano questa particolare varietà per ricette innovative che ne esaltano le proprietà organolettiche e tecniche. Ma le caratteristiche particolari di questo carciofo continuano ad essere oggetto di attenzione. Il carciofo bianco è inserito in progetti di caratterizzazione e tutela e sulle tecniche innovative di propagazione delle varietà Campane fi-

nanziati dalla Regione Campania ed affidati al C.R.A. dove Rosa Pepe prosegue il lavoro iniziato da Magnifico e ne conserva la memoria storica.

La Fondazione MidA ha messo in campo una serie di azioni di valorizzazione, ricerca e sviluppo basate sul carciofo bianco, sia per aumentare la consapevolezza del territorio sul valore dei suoi prodotti, che per incrementarne ed evidenziarne le qualità. A partire da questa base si arriva poi anche a recuperare antichi usi non alimentari della pianta e creare filiere innovative sulla base di questa straordinaria risorsa. Il primo e più diretto uso per scopi diversi dal consumo umano è la somministrazione al bestiame come foraggera, come tramandato oralmente. Questo uso è stato inserito in un progetto di ricerca sulla filiera lattiero-casearia finanziato con il piano di sviluppo rurale della Regione Campania perché ne vengano valutati i benefici. Altri usi nella tecnologia del latte (con la direzione scientifica di Vincenzo Fedele del CRA-ZOE) e per la creazione di microfiliere per i prodotti artigianali ed officinali (con la collaborazione di Enrica de Falco dell'Università di Salerno) sono oggetto di studi in progetti promossi o partecipati dalla Fondazione MidA con la partnership di enti di ricerca ed aziende del territorio. Ma oltre alle proprietà legate al possibile sviluppo di prodotti a base di carciofo bianco, la Fondazione ha anche intrapreso azioni volte alla caratterizzazione delle funzioni ambientali di questa pianta: tradizionalmente allevata in consociazione con l'olivo, la si ritrova in posizione marginale rispetto ai campi, nelle zone di transizione fra usi diversi del suolo agrario, o anche in campi specializzati. La pianta è caratterizzata da un'elevata produzione di foglie e da una radice costituita da un fittone profondo anche oltre sessanta centimetri, e da fitte ramificazioni. Tutte

queste caratteristiche, studiate da MIdA in collaborazione con l'Università della Basilicata, ne fanno una importante antierosiva, sia per la capacità della parte aerea di intercettare le acque meteoriche e ridurne l'azione battente sul suolo, o addirittura restituirne una frazione all'atmosfera per evaporazione dalla superficie foliare, sia per la potenzialità della radice e dei residui colturali di rallentare il ruscellamento superficiale e di rinforzare il terreno. Dunque una vera e propria pianta multifunzionale, i cui benefici al territorio sono molteplici e vanno documentati e divulgati, a partire dalle attività museali del MIdA02, delle quali questa pubblicazione fa parte.

Grazie alle attività di valorizzazione dei "pionieri" di questo percorso, ed alla continua attenzione alla ricerca e sviluppo testimoniata da questi progetti, oggi si è creata una realtà multiforme di produttori che hanno accresciuto le superfici coltivate e comprendono sempre più le potenzialità che il prodotto ormai mostra pienamente, ed è dunque auspicabile che riconoscano appieno anche la necessità di garantirne la qualità nelle forme associative necessarie.

In questa pubblicazione Leonardo Rosati ci presenta uno strumento per avvicinarsi alla ricchezza del patrimonio agro-ambientale del territorio, attraverso un'introduzione semplice e diretta al carciofo e ad altre piante della stessa famiglia. Seguono le ricette tradizionali del territorio, e ricette innovative a base di carciofo bianco. Un sentito ringraziamento alle autrici ed agli autori che hanno contribuito alla salvaguardia del patrimonio culturale locale perpetuando negli anni queste ricette, e che hanno voluto condividerle con il lettore. Grazie all'assessore all'agricoltura del Comune di Pertosa Giuseppe Lupo che ha raccolto le ricette presso le cuoche della sagra di Pertosa, ed a

Marilinda Ciliberti che ha curato la redazione di quelle raccolte ad Auletta. Alcune delle operazioni di preparazione dei piatti per la sagra sono documentate in un filmato girato da Mario Cancro con interviste dei ragazzi del Consiglio Scientifico MIdA Junior, disponibile sul sito www.fondazionemida.it. Un grazie al Prof. Nicola Di Novella, esperto di piante e delle loro proprietà medicinali, che ha voluto condividere con il lettore la ricetta del vino al carciofo che preparò per un'edizione della sagra del carciofo di Pertosa. Grazie a Riccardo Di Novella, appassionato cercatore e conoscitore di erbe alimentari spontanee, ed esperto di cucina con le erbe, per le sue ricette "botaniche" a base di carciofo coltivato e selvatico e di altre piante del territorio. Grazie a Caterina D'Errico che ha trovato la chiave giusta per cucinare il carciofo bianco in versione dolce esaltandone il delicato aroma. Le immagini delle ricette tradizionali sono messe a disposizione di questo volume dalla Fondazione MIdA e sono state realizzate nell'ambito di un protocollo di intesa fra la Fondazione MIdA e l'accademia di Belle Arti di Napoli, che porta ogni anno le due istituzioni a pianificare e realizzare uno stage degli studenti del corso di fotografia, guidati da Mario Laporta, con lo scopo di documentare attraverso le immagini un territorio da scoprire nei suoi aspetti naturali ed umani e nel loro legame.

Mariana Amato
Direzione Scientifica della Fondazione MIdA



Il senso di questa guida

Il percorso della guida inizia idealmente dal MIDA, area museale dedicata all'esposizione di paesaggi tipici del Cilento e Vallo di Diano, inserita tra gli orti e la conosciuta meta turistica delle Grotte dell'Angelo. Attraverso la storia naturale della domesticazione delle piante coltivate il lettore viene guidato a scoprire le caratteristiche peculiari del carciofo di Pertosa, le numerose funzioni e gli usi del carciofo, quelli spesso dimenticati delle piante spontanee, e a riflettere sull'importanza della conservazione della biodiversità anche nelle colture agrarie. Scopriremo che dallo spinoso progenitore selvatico (*Cynara cardunculus*) si sono originati due differenti tipi di ortaggi, il carciofo e il cardo, che dal *C. cardunculus* si può produrre un caglio vegetale per la trasformazione del latte in formaggio e che proprio negli orti sono state scoperte le basi della genetica. Infine, ci soffermeremo su altre specie di composite "spinose" che possono essere usate come ottimo alimento, invogliandoci così a riscoprire, un'antica usanza, quasi del tutto dimenticata: "l'andar per erbe"!

Buon viaggio!





Spinose come cardi

“Cardo” è il nome comune con il quale viene indicato un gruppo di “piante a fiore” (Angiospermae dicotiledoni), caratterizzate dall’essere munite di numerose spine, che possono arrivare a ricoprire l’intera pianta. Si tratta evidentemente di un adattamento per difendere queste piante, per lo più erbacee dagli erbivori. Le spine possono derivare da una o più parti anatomiche del corpo della pianta. A seconda della specie possono essere: emergenze del fusto, degli apici o dei lobi delle foglie, delle nervature o delle brattee dei capolini florali. La maggior parte delle specie che chiamiamo cardi appartengono, infatti, alla famiglia delle Compositae, e tra i generi più comunitroviamo il genere *Carduus*, *Cynara*, *Cirsium*, *Onopordon* (tribù delle Cardueae o Cynareae), *Carlina*, *Arctium*, *Scolymus*, *Silybum*, *Centaurea*, *Sonchus*, *Echinops*. Tuttavia vengono comunemente indicate come cardi anche alte specie erbacee spinose appartenenti a famiglie completamente distinte, come ad esempio il cardo dei lanaioli (*Dipsacus fullonum* – Dipsacaceae) o alcune Umbrelliferae (*Eryngium amethystinum*, *E. maritimum*, *Echinophora spinosa*). Il carattere della spinosità si è dunque evoluto più volte all’interno di diversi gruppi tassonomici, probabilmente come meccanismo di difesa dagli erbivori in ambienti aridi o sabbiosi con limitate risorse per una rapida rigenerazione degli organi vegetativi. Attualmente molte di queste specie sono infatti particolarmente diffuse in

Cirsium eriophorum (L.) Scop.



Piante Multifunzionali del Cilento e Vallo di Diano

PERTOSA
Un viaggio tra Orti e Musei

Dipsacus fullonum L.

luoghi aridi e sovrappascolati. Si deve sottolineare come molte delle specie di cardo originarie del nostro continente (genere *Cynara*, *Cirsium* e *Carduus* soprattutto), accidentalmente o volontariamente introdotte in molte regioni degli Stati Uniti e dell’Australia, si comportano in questi territori come specie aliene invasive, arrecando gravi danni economici ed alla biodiversità locale.



Eryngium amethystinum L.

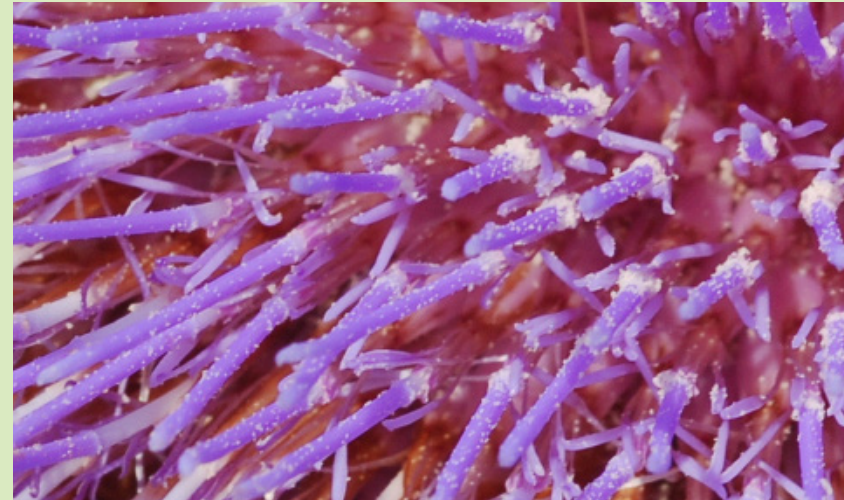
Le Composite

È una delle maggiori famiglie di piante vascolari con oltre 20.000 specie, prevalentemente erbacee, diffuse a tutte le latitudini; presentano caratteri ritenuti tra i più evoluti tra le dicotiledoni con una straordinaria variabilità negli organi vegetativi che riflette anche la diversità degli ambienti a cui si sono adattate.

I fiori sono piccoli, ermafroditi, il calice è assente o trasformato in un pappo piumoso con funzione di dispersione dei frutti (achenii). Le antere sono saldate fra loro a formare un manicotto attraverso il quale passa lo stilo. I petali della corolla (4-5) sono saldati tra loro a formare un tubo con 4-5 denti alla sommità (fiori tubulosi); in alcune specie 3 petali sono riuniti a formare un lungo lembo (ligula). Maturano prima i fiori della periferia e poi quelli al centro (maturazione centripeta), prima gli stami e poi i pistilli; il polline fuoriesce dal tubo formato dalle antere; lo stilo allungandosi attraverso le antere saldate trascina il polline fuori dalla corolla. Se non avviene la fecondazione incrociata gli stimmi si ripiegano fino a toccare lo stilo sul quale è adesivo il proprio polline.

I fiori sono caratteristicamente riuniti in gran numero su un medesimo peduncolo dilatato alla sommità a formare un capolino, avvolto da brattee (involucro) con aspetto di calice, in una o più serie. L'infiorescenza nel suo complesso simula la forma di un unico fiore di dimensioni maggiori per meglio attirare gli

Fiori (tubulosi) di *Cynara cardunculus* con le masserelle di polline bianco avorio sugli stili ancora chiusi.



Una asteroidea, *Pallenis spinosa* (L.) Cass. Si noti la presenza di fiori ligulati del raggio e l'antesi centripeta dei fiori tubulosi del disco

insetti impollinatori. Quando stacciamo uno ad uno i “petali” di una margherita declamando “m’ama o non m’ama?” in realtà non stiamo staccando dei petali ma interi fiori! Infatti nelle composite simili alle comuni margherite di prato (*Bellis perennis*) nell’infiorescenza sono presenti due tipi di fiori: i fiori più esterni detti del raggio hanno corolla asimmetrica e fortemente allungata, simile a un petalo con funzione di richiamo degli insetti (fiori ligulati); quelli del disco centrale hanno corolla simmetrica, raggiata e più piccola (fiori tubulosi). Nelle composite simili al carciofo (tribù delle *Cardueae*), che appartengono alla sottofamiglia della *Asteroideae* (o *Tubuliflorae*), sono invece presenti solo fiori del tipo tubuloso. Nella sottofamiglia delle *Cichorioideae* (o *Liguliflorae*), a cui appartiene ad esempio la cicoria (*Cichorium intybus* L.) le infiorescenze a capolino sono invece composte da soli fiori ligulati.



Crepis rubra L., specie comune in Cilento e presente in Italia solo sui rilievi dell’Appennino meridionale.



Un capolino di *Tragopogon* con gli acheni sormontati da un grande pappo di peli piumosi.



Inula helenium L.



Andar per “erbe” o meglio per “cardi”

Nel recente passato era consuetudine di molte persone, in particolare nei ceti meno abbienti “l’andare per erbe”; per questi ultimi le verdure selvatiche hanno costituito spesso una risorsa alimentare di primaria importanza.

La Fitoalimurgia è stata definita come la possibilità di potersi alimentare raccogliendo ciò che la natura ci offre spontaneamente. Il termine è stato proposto alla scienza ufficiale nel 1767 dal medico fiorentino Ottaviano Targioni Tozzetti, nell’opera dal titolo “De Alimenti Urgentia (sottotitolo Alimurgia)” dove vengono trattati i rimedi con i quali la popolazione può riuscire a sfamarsi durante i periodi di carestia utilizzando i prodotti spontanei della terra e in particolar modo le erbe (a quel tempo a Firenze, si era appena usciti da uno di questi periodi). L’uso e lo studio delle piante spontanee è stato ripreso nel 1918, durante la prima guerra mondiale, dal piemontese Oreste Mattiolo, con il suo famoso testo “Phytoalimurgia Pedemontana”, nel quale vengono riportate numerose specie vegetali per uso alimentare della flora spontanea del Piemonte. E’ interessante sottolineare come, durante l’ultimo conflitto, le truppe statunitensi sbarcate in Italia disponevano di un manuale di fitoalimurgia, approntato da una commissione di botanici americani, da utilizzare per la sopravvivenza in situazioni emergenziali. Oggi la fitoalimurgia non ha più la funzione di risorsa alimentare, ma molti stanno riscoprendo che l’andar per erbe compor-



ta interessanti benefici, non solo arricchire e variare le ricette domestiche ma anche venire a contatto con la natura, scoprire nuovi luoghi, culture e tradizioni locali, oltre a fare della sana attività fisica camminando. Le conoscenze fitoalimurgiche ci guidano, inoltre, a conoscere/riconoscere la biodiversità e a riflettere sull'enorme potenziale genetico insito nella variabilità delle specie spontanee ma anche sull'importanza della conservazione dello stato di salute degli ecosistemi: chi andrebbe mai a raccogliere erbe per l'insalata al margine di una discarica? Vengono di seguito riportate alcune schede descrittive di piante spontanee di interesse "alimentare", piuttosto comuni nel territorio del Cilento e Vallo di Diano.

Le specie sono state selezionate tra quelle di più facile reperimento e di più facile identificazione, oltre che di "migliore appetibilità". Non era possibile, infatti, trattare nei limiti di questa guida, in modo esauriente tutte le specie a carattere fitoalimurgico presenti in questo territorio a così elevata biodiversità (basti pensare che la diversità della flora vascolare spontanea del Cilento supera ampiamente le 2000 specie!)

Abbiamo privilegiato nella selezione delle specie da trattare proprio quelle composite, più o meno spinose, che vengono comunemente indicate come "cardi" poiché è da una di queste specie spontanee che si è originato il carciofo coltivato, il cosiddetto "Re degli orti", a cui approda il percorso ideale di questa guida.

Non si può qui non spendere poche parole per sottolineare un possibile equivoco derivante dal fatto che denominiamo con lo stesso vocabolo "cardo" l'ortaggio parente strettissimo del carciofo, accuratamente selezionato per la non spinescenza delle foglie, e quelle piante spontanee, al contrario, assai spinose!

Un chiaro esempio del perché necessitiamo per i nomi delle specie, di binomi scientifici latini: complessi, apparentemente "anacronistici" ma (quasi sempre) univoci!







Cardo mariano (*Silybum marianum* (L.) Gaertn.)

Pianta: erbacea, bienne, glabra e fortemente spinosa! Nel primo anno forma una rosetta basale di foglie e nel secondo anno lo scapo florale alto fino ad oltre 1,5 m, robusto, striato e ramificato, con rami eretti.

Foglie: pennatifide, verdi glaucescenti, con caratteristiche fitte macchie bianche. Margine fogliare sinuato-lobato terminante con robuste spine. Le foglie dello scapo florale, a differenza delle basali, sono più piccole, amplessicauli ed espanse alla base in due orecchiette.

Alle caratteristiche macchie e strie bianche delle foglie si deve il nome della specie: secondo la tradizione sotto questa pianta Maria nascose Gesù durante la fuga da Erodoto verso l'Egitto; il latte colato dal seno della Vergine sarebbe rimasto impresso sulle foglie del cardo.

Fiori: ermafroditi, con corolla tubulosa di colore rosso-purpureo, riuniti in grandi capolini globosi, rivestiti da robuste brattee spinose laciniate che tendono a curvarsi in basso dopo la fioritura.

Fioritura: da aprile a maggio del secondo anno.

Frutti: acheni disseminati dal vento provvisti di un pappo setoloso all'estremità.

Distribuzione: nelle regioni mediterranee nelle zone a clima più caldo.

Habitat: nei ruderi, lungo le strade, negli incolti e al margine dei campi su suoli ricchi di nutrienti.

Usi: pianta officinale, usata principalmente per il trattamento delle affezioni a carico del fegato. Dal cardo mariano si estrae la silimarina, un insieme di composti noti per le proprietà depurative e protettive del fegato. Le radici hanno proprietà diuretiche e febbrifughe; le foglie aperitive. L'utilizzo a scopo terapeutico di questa pianta è noto fin dall'antichità.

Alimentazione: si consumano crudi o previa cottura gli scapi fiorali e i fusti più teneri epurati della parte spinosa dell'epidermide. Il gusto ricorda quello del cardo. I germogli centrali, raccolti in primavera quando sono molto teneri si mangiano in insalata; lo stesso si può fare dei piccioli e rachidi fogliari quando sono teneri. I ricettacoli dei fiori si preparano cotti come i carciofi oppure come conserve sott'olio o sott'aceto con l'aggiunta di timo, pepe e altre spezie.





Cardogno (*Scolymus hispanicus* L.)

Pianta: emicriptofita biennale, robusta, con fusto ramoso ad ali brevi e interrotte, alto fino a 1 metro.

Foglie: divise, pennatopartite, lunghe circa 10 cm, con denti profondi muniti di robuste spine. La lamina è verde, in genere non coriacea. Le foglie superiori sono amplessicauli.

Fiori: gialli, tutti ligulati; i capolini larghi 2-3 cm, sono avvolti generalmente da 3 brattee spinose. Le squame del capolino sono lanceolate e progressivamente assotigliate in una punta.

Fioritura: da giugno ad agosto

Frutti: achenio ovoide con 2-4 setole caduche a corona

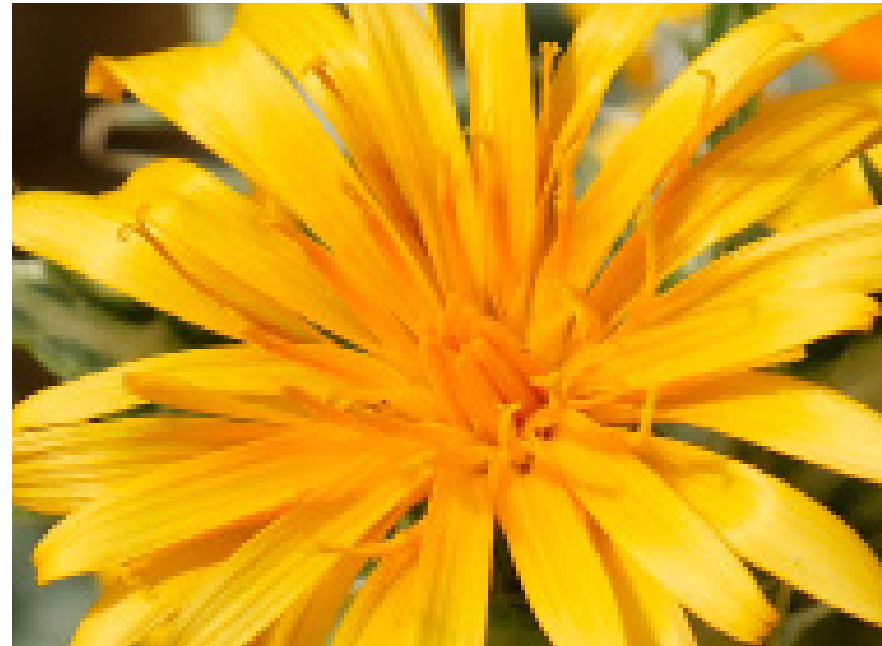
Distribuzione: piuttosto comune in tutto il bacino del mediterraneo nella fascia basale e collinare più calda;

Habitat: incolti aridi, lungo le strade campestri, spesso su substrato sabbioso

Usi: il nome del genere dal termine greco scolymos, usato anche per indicare nel binomio latino il carciofo (*Cynara cardunculus* var. *scolymus* sinonimo di *Cynara scolymus* nelle

classificazioni meno recenti). Il termine greco veniva infatti usato in genere per indicare varie specie di cardi commestibili. Veniva in passato talora anche coltivato per la radice e le coste delle foglie.

Alimentazione: si consumano prevalentemente le coste delle foglie (sono tenere da giovani!) come i cardi coltivati (*Cynara cardunculus* var. *altilis*) e sono eccellenti sia lesse che fritte, con un sapore più intenso di quello del carciofo. Anche i fusti teneri si possono lessare come i gambi dei carciofi dopo spellatura. Ovviamente per poter gustare questa eccellente verdura apprezzata dagli intenditori bisogna affrontare l'asportazione delle parti spinose della pianta che la difendono dagli appetiti dei erbivori! In alcuni territori si usa ancora la radice carnosa che si fa bollita o stufata come contorno di pietanze a base di carne o pesce.



Carlina

(*Carlina acanthifolia* All.)
syn. *Carlina utzka* Hacq.

Pianta: emicriptofita biennale, prostrata al suolo con fusto nullo o ridottissimo; radice verticale fittonante.

Foglie: in rosetta basale di foglie piane, coriacee, divise e spinose, bianco-tomentose di sotto, a volte anche sulla pagina superiore.



Fiori: tra la rosetta sta un capolino florale unico, di grandi dimensioni (8-10 cm). Squame raggianti gialle e lanceolate. Fiori tubulosi a corolla cilindrica viola tenue, poco vistosi.

Fioritura: da luglio a novembre

Frutti: acheni con pappo di peli piumosi

Distribuzione: presente su tutte le montagne dell'Europa meridionale

Habitat: prati aridi e pascoli, in particolare sui rilievi montuosi carbonatici dalla fascia submontana a quella altomontana

Usi: Nella medicina popolare l'infuso o il decotto della radice veniva utilizzata come tonico gastrico, diaforetico e diuretico. Va usata con qualche cautela poiché i preparati risultano un poco irritanti per le mucose intestinali. I ricettacoli sono igroscopici e venivano utilizzati, appesi all'uscio delle case, come rudimentale igrometro poiché si chiudono quando il tempo volge al brutto. Alimentazione: il ricettacolo è commestibile, anche crudo quando immaturo, come quello dei carciofi; in passato rappresentavano una ricercata integrazione della dieta dei pastori sull'Appennino durante i mesi estivi.



Scarlina

(*Galactites elegans* (All.) Soldano)

Pianta: erbacea biennale, fusto eretto bianco-tomentoso, munito di spine e ali, alto fino 1 m; ramificato in alto. Il nome del genere deriva dal greco galactos (=latte) e si riferisce alla fine pubescenza biancastra dei fusti e delle foglie.

Foglie: 10-20 cm, pennatosette, generalmente verdi variegiate di bianco; di sotto sono bianco tomentose; spinose sui margini

Fiori: in capolini isolati o riuniti in fascetti, composti di soli fiori tubulosi bianco-lilla o rosa-porpora; squame involucrali non raggianti, intere, spesso ragnatelo; sepali ridotti ad una coroncina di squame o reste persistenti nel frutto.

Fioritura: aprile-luglio

Frutti: achenio compresso con coroncina emisferica e pappo di setole piumose biancastre

Distribuzione: specie a distribuzione strettamente mediterranea

Habitat: terreni aridi, incolti, bordi delle strade.

Usi: si consumano crudi o dopo lessatura, conditi come gli spinaci, i giovani scapi del fusto quando sono ancora teneri dopo averli spellati della scorza esterna.





Calcatreppola

(Centaurea calcitrapa L.)

Pianta: emicriptofita bienne, con fusti prostrato-ascendenti molto ramosi e ragnatelosi.

Foglie: penatosette, dentellate, piuttosto pungenti e scabre

Fiori: in florescenze in capolini numerosi, larghi poco meno di 1 cm, sub sessili o apicali, avvolti da squame con robusta squama apicale e due coppie di spinule patenti basali; corolla purpureo pallida.

Fioritura: da giugno ad agosto

Frutti: acheni di circa 3 mm senza pappo

Distribuzione: originariamente a distribuzione centrata sul bacino del mediterraneo ma ora divenuta sub cosmopolita; in molti paesi, come ad esempio negli Stati Uniti, si comporta come una specie invasiva

Habitat: incolti aridi, pascoli, lungo le vie

Usi: come pianta medicinale veniva utilizzata come vermifugo, per curare il mal di denti e per curare le ferite; recentemente è stato evidenziata anche una interessante azione antiossidante degli estratti di giovani rosette basali.

Alimentazione: si consumano, in genere in miscuglio con altre specie, le rosette basali, raccolte quando sono tenere all'inizio della stagione vegetativa. Si cucina e si condisce generalmente come la cicoria o si usa come ingrediente di minestre a base di erbe selvatiche oppure nelle frittture. Soprattutto in Sicilia e Sardegna si usano le coste delle foglie, e in alcune parti anche i giovani getti, quando sono teneri allo stesso modo dei carciofi e dei cardi dopo lessatura conditi con olio e limone.





Bardana

(*Arctium lappa* L.)

Pianta: bienne, di grande taglia detta anche lappola; fusti solcati, eretti e ramificati alti più di un metro spesso più o meno arrossati. Radice fusiforme grossa e carnosa.

Foglie: alterne, ovali e cordate, picciolate e sinuose, grigio tomentose di sotto, lunghe circa 50 cm.

Fiori: ermafroditi, con corolla tubulosa di colore porporini, riuniti in numerosi capolini quasi sferici, disposti a corimbo, rivestiti da lunghe brattee sottili verdi e uncinati. *Arctium nemorosus* Lej. et Court. è specie molto simile che si distingue per le brattee in alto arrossate e gialle sugli uncini, i piccoli cavi e la preferenza per gli habitat forestali

Fioritura: tra luglio e settembre del secondo anno

Frutti: acheni con breve pappo di setole; l'intero capolino dotato di uncini è specializzato per la dispersione dei frutti sfruttando la capacità di aderire alla pelliccia dei mammiferi (zoocoria) e ai nostri vestiti!

Distribuzione: specie ampiamente diffusa nelle regioni dell'Europa e dell'Asia temperata; probabilmente in molti luoghi anticamente coltivata come ortaggio e pianta medicinale e da lì inselvatichita (archeofita).

Habitat: comune lungo le strade campestri, fossati, siepi, margini di boschi, in ambienti umidi e freschi e ricchi di nutrienti.

Usi: la radice contiene, tra gli altri, composti derivati dell'acido caffeico, inulina, mucillagini, olii essenziali. L'attività farmacologica è detossificante, diuretica ed antiinfiammatoria. Viene utilizzata per curare acne, dermatiti, insufficienza epatica e iperuricemia. Nella medicina popolare veniva utilizzata in particolare come diuretico, lassativo, per combattere i calcoli biliari o urinari oppure per curare eczemi o ferite non cicatrizzanti (foglie cotte o polpa di radice poste direttamente sulla parte interessata). Nella medicina popolare cinese viene considerata un efficace rimedio per il raffreddore e l'influenza per le sue proprietà antinfiammatorie e decongestionanti.

Alimentazione: le foglie possono essere consumate crude in insalata o bollite; gli steli florali giovani sono la parte più pregiata: possono essere mangiati, dopo averli mondati della parte esterna che è coriacea e amara, lessati e conditi come gli asparagi oppure fritti nella pastella. La radice del primo anno è considerata in Oriente, dove viene anche coltivata, un piatto nutriente e sano. È ottima lessata e condita con olio, sale e aceto.





Crespigno (*Sonchus asper* L. (Hill.))

Pianta: annua o bienne, con fusti robusto retti, ramosi e tubulosi fogliosi fino in alto; come tutte le Cichorioidee (liguliflore) contiene un lattice (che fuorisce dai caratteristici canali laticiferi del fusto anche quando recidiamo la lattuga!) assolutamente innocuo.

Foglie: foglie spesse, carnosette, verde lucide, provviste sul margine dei lobi spine. Le foglie hanno orecchiette avvolgenti il fusto, arrotolate verso il basso com e una chiocciola.

Fiori: giallo chiaro, tutti ligulati

Fioritura: gennaio-dicembre

Frutti: acheni ellittici con 3 coste

Distribuzione: specie originariamente eurasiatica oggi divenuta subcosmopolita

Habitat: infestante delle colture e degli orti, frequente negli incolti, al margine degli abitati nelle vigne e sui margini delle strade campestri, soprattutto nelle aree a clima più mite e su terreno smosso.

Usi: in passato le radici torrefatte di diverse specie del genere *Sonchus* venivano utilizzate come sucedaneo del caffè.

Alimentazione: la pianta intera si raccoglie quando è giovane; a maturità si usano i nuovi getti del fusto; si può usare lesso da solo o più frequentemente per il suo sapore marcato in mescolanze con altre erbe selvatiche. La specie affine, *Sonchus oleraceus* L., che è in genere inerme (senza spine) e si distingue per avere gli acheni spinulosi, è maggiormente utilizzata poiché ha un sapore dolciastro con cui si può attenuare il sapore amaro di altre erbe nelle misticanze.





Il carciofo: il “Re dell’orto”

Secondo la tradizione fu Carlo di Borbone, re di Napoli dal 1734 al 1739 a definire il carciofo il “re dell’orto”, per la prelibatezza e la bellezza del portamento della pianta. Già in epoca romana era molto apprezzato per il suo gusto “particolare” nei confronti degli altri ortaggi; oggi, il nostro Paese ne è il maggiore produttore al mondo: le regioni con le maggiori superfici dedicate a questa cultura si trovano in Campania, Puglia, Sicilia e Sardegna e in ognuna delle regioni sono presenti diverse varietà ed ecotipi locali. Il carciofo è considerato, infatti, per le proprietà nutrizionali un ottimo alimento, ed è parte importante della tradizione gastronomica di molte regioni italiane tanto che ne siamo anche i maggiori consumatori al mondo (circa 8 kg pro capite per anno).

L’impiego a fini alimentari del carciofo si basa sul consumo delle grandi infiorescenze a capolino allo stadio immaturo (cioè prima dello sbocciare dei fiori) dette capitule, teste o localmente, ad esempio nel salernitano, “mammarelle”. Le diverse varietà coltivate differiscono principalmente per i caratteri del capolino e per la fenologia della fioritura.

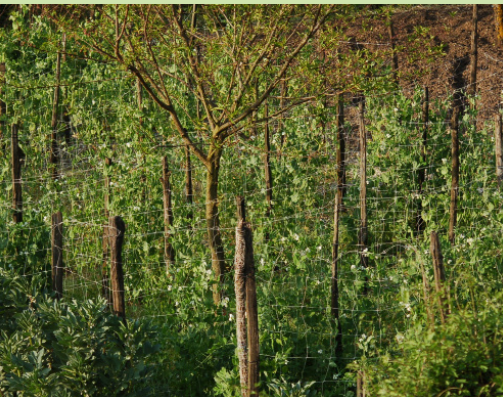
Tutte le varietà coltivate di carciofo, secondo i più recenti studi filogenetici, sarebbero derivate da una specie selvatica assai spinosa di cardo: il *Cynara cardunculus* var. *sylvestris*.





Gli orti

Orto, dal latino hortus, ha alla base una radice “ghar” dalla quale sono derivate parole come “corte” e “giardino”: il significato è dunque quello di recingere, da qui pezzo di terra chiuso, recintato, in genere limitrofo alle abitazioni o agli insediamenti urbani nel quale si coltivano prevalentemente erbe commestibili (ortaggi). L'orto, dunque, è stato uno dei luoghi dove probabilmente si è svolta la selezione e domesticazione di tante specie vegetali più adatte per l'alimentazione umana. Negli orti, si è sotto certi aspetti ampliata la biodiversità presente nei vegetali selvatici fino ad allora solo raccolti in natura per l'alimentazione. L'orto è stato anche il laboratorio di acclimatazione e accoglienza di nuove specie per un territorio, come è avvenuto quando, dall'orto botanico o farmaceutico (orto dei semplici) all'orto domestico, sono passati dopo la scoperta delle Indie occidentali, tanti ortaggi, oggi comunemente coltivati, d'origine americana (patata, pomodoro, peperoncino, zucca ecc.).

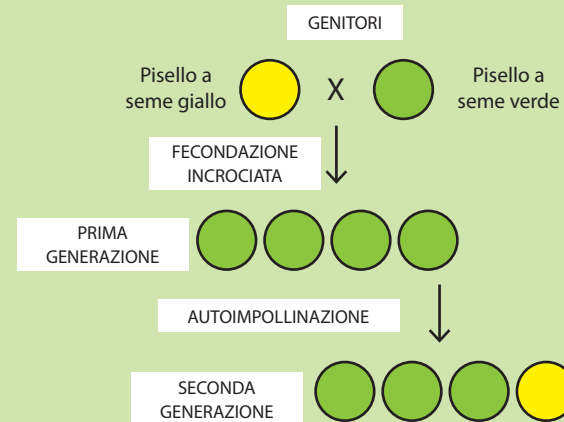


Orti a Pertosa lungo il Fiume Tanagro nei pressi del MIdA 2

Gli orti e la scoperta della genetica

Le leggi dell'ereditarietà, pietra miliare della moderna genetica, furono enunciate per la prima volta da un frate agostiniano, Gregor Johann Mendel (1822 –1884), professore di fisica, matematica e biologia a Brno (capitale della Moravia, nell'attuale Repubblica Ceca), come risultato di anni di studi su incroci tra piante di piselli (*Pisum sativum*). Si dice che Mendel avesse l'abitudine di creare sgomento negli ospiti in visita all'abbazia annunciando, all'improvviso, che li avrebbe condotti a vedere i suoi bambini! I visitatori, preparati all'incontro imbarazzante con l'illegittima prole di un uomo che teoricamente aveva fatto voto di castità, condotti in uno degli orti dell'abbazia, si trovavano davanti a migliaia di piante di pisello, arrampicate ovunque e dalle più svariate forme e dimensioni, alcune con semi lisci o rugosi, che lo stesso Mendel amorevolmente coltivava. In anni di esperimenti oltre decine di migliaia di piante di piselli; l'originalità del suo approccio fu nell'applicare, oltre al rigido controllo sperimentale degli incroci tra le diverse "linee pure di piselli" da lui identificate (a seme liscio o rugoso; seme giallo o verde etc.), la statistica e il calcolo delle probabilità all'analisi dei dati. I risultati condussero Mendel a formulare le tre generalizzazioni che divennero in seguito famose come le "leggi dell'ereditarietà" di Mendel. La sua opera, a lungo sottovalutata, fu riscoperta e riconosciuta per la sua portata solo all'inizio

del 1900; di lì a poco la scienza dell'ereditarietà, nata negli orti di un'abbazia agostiniana, ricevette il nome di genetica e venne coniato il termine "gene" per indicare l'unità ereditaria che viene trasferita dal genitore alla progenie e che determina una o più caratteristiche del cosiddetto "fenotipo".



Uno dei classici esperimenti di Mendel che condussero alla formulazione della "legge della segregazione dei caratteri ereditari": impollinando fiori di pisello con semi di colore diverso si ottengono solo semi verdi (carattere dominante); lasciando autoimpollinare i fiori di piante nate da questi semi, ricompaiono i semi di colore giallo con un preciso rapporto di 1 a 3.





La botanica del carciofo

Carta d'identità

Specie: *Cynara cardunculus* L.
var. *sylvestris* (carciofo selvatico)
var. *scolymus* (carciofo coltivato)
var. *altilis* (cardo coltivato)

Pianta: da 40 sino a 2,50 m, apparato radicale fittonante con rizoma.

Foglie: foglie alterne, grandi verdi o cineree di sopra, bianco tomentose di sotto; pennatosette a segmenti lanceolati lineari, lobato dentati

Asse florale: eretto, ramificato, robusto, striato solcato; le ramificazioni dell'asse florale portano, in posizione terminale, le infiorescenze munite di numerose brattee larghe, coriacee inermi o spinescenti

Fiori: riuniti in infiorescenza a capolino, ermafroditi tubulosi, lunghi anche oltre 8 mm, colore violetto-azzurro di varia tonalità (si osservano anche rari mutanti di colore bianco); ovario; cinque stami liberi con antere saldate tra loro, il polline è bianco avorio riunito in piccole masse compatte. Fioritura scalare e centripeta nel capolino; l'impollinazione è entomofila; i fiori sono proterandri.

Frutto: achenio tetragono-costato, appeso al calice trasformato in pappo, per favorire la disseminazione ad opera del vento (anemocoria).

brattee esterne

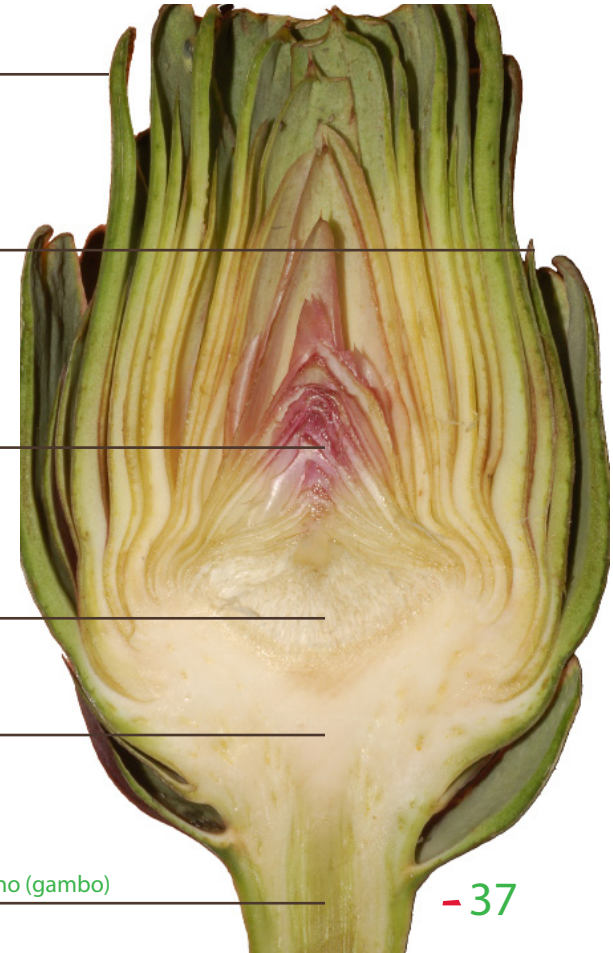
spine

brattee interne

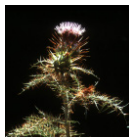
pappi (avvolgono
i fiori immaturi)

ricettacolo (cuore)

peduncolo del capolino (gambo)

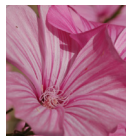
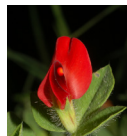
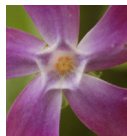


Regno



Plantae

Divisione



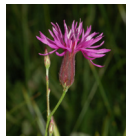
Magnoliophyta

Classe



Magnoliopsida

Ordine



Asterales

Famiglia



Asteraceae

Sottofamiglia



Asteroideae

Genere



Cynara

Specie



cardunculus

Classificazione

Il carciofo (*Cynara cardunculus* L) appartiene alle Asteraceae (o Composite) famiglia di angiosperme dicotiledoni, che include moltissime piante di interesse economico: alimentari (ad es. girasole, lattuga, la camomilla), medicinali (arnica, echinacea) e ornamentali (astri, margherite, crisantemi etc.).

Il sistema di nomenclatura binomia

Ogni specie è individuata nel linguaggio scientifico da un binomio latino; conoscere il nome di una specie dà la possibilità di accedere ad una serie di informazioni sulle caratteristiche e sulle proprietà di quella specie; permette inoltre la trasmissione univoca delle informazioni tra persone di tempi culture e lingue diverse: per questo si è reso necessario individuare un modo univoco di denominare le specie. Il metodo di nomenclatura scientifica delle specie, attualmente in uso, fu codificato da Linneo nell'opera "Species Plantarum" nel 1753. Da allora ogni specie viene identificata da due nomi, in forma latina o latinizzati (la lingua ufficiale della scienza a quel tempo), che compongono il binomio: il primo (si scrive sempre con la lettera maiuscola) indica il genere, il secondo è l'epiteto specifico a cui deve seguire per completezza l'autore che ha descritto l'entità (dato che moltissime specie sono state descritte dallo stesso Linneo questo autore si indica semplicemente con la sigla "L."). Nel sistema di classificazione tassonomica, specie simili sono riunite nello stesso genere così come generi simili appartengono alla stessa famiglia. Esistono poi delle categorie tassonomiche subordinate alla specie: la sottospecie (utilizzata per lo più

per distinguere razze geografiche debolmente differenziate) e le varietà. In quest'ultima categoria vengono in genere inserite le numerose cultivar risultanti dai processi di domesticazione delle piante selvatiche. Il carciofo selvatico appartiene alla specie *Cynara cardunculus* var. *cardunculus*, quello coltivato per le infiorescenze eduli alla var. *scolymus*, mentre quello coltivato per i piccioli e i rachidi fogliari (il cardo o gobbo) alla var. *altilis*.



Una pianta multifunzionale

Usi medicinali

Il carciofo è considerato una importante pianta medicinale (colagoga, coleretica, diuretica, ipoglicemizzante, ipocolesterolemizzante): aumenta la produzione di bile, facilitando la digestione, rafforza le funzioni epatiche, riduce i livelli di colesterolo abbassando il rischio di arteriosclerosi e malattie cardiache. E' poi ricco di sostanze antiossidanti e fonte di composti con proprietà terapeutiche (acido clorogenico, acidi dicaffeoilchinici (cinarina) acido caffeico, lattoni sesquiterpenici, eterosidi flavonoidici e luteolina). La cinarina è una molecola peculiare della specie *Cynara cardunculus* a cui è riconosciuta una funzione epatoprotettrice individuata già negli anni '60. *Cynara cardunculus* è inoltre in grado, con un meccanismo analogo a quelle dei medicinali del gruppo delle "statine", di inibire la sintesi del colesterolo. Nelle radici inoltre è presente l'inulina, un polisaccaride conosciuto per avere un effetto benefico sulla flora intestinale come prebiotico perché utile a far proliferare alcuni microrganismi che costituiscono la flora batterica utile al nostro organismo. Le virtù diuretiche, digestive e coleretiche di questa pianta erano apprezzate già dai greci e dai romani. Nella regione del Dalat, in Vietnam, se ne ricava un tè con proprietà diuretiche e stimolante le funzioni epatiche.



Preparazione di formaggi

I fiori del carciofo selvatico vengono utilizzati anche come coagulante del latte per la preparazione di formaggi tradizionali, sia in Italia che in Spagna: nella Toscana contadina il carciofo selvatico è ad esempio conosciuto con il nome dialettale di "presura", termine con il quale spesso si indica anche il caglio ovino ricavato dallo stomaco degli agnelli. Questo uso è documentato già dal medioevo e lo stesso carciofo selvatico in molte località è indicato con i nomi dialettali come : "callio", "caglio", "presura", "presame", "presuola". Recentemente l'uso del caglio vegetale è tornato in auge per la produzione di ricercati formaggi, soprattutto caprini, dai particolari aromi. D'altra parte, in passato, diverse altre specie venivano utilizzate per la preparazione di caglio vegetale, come ad esempio il lattice del fico o le infiorescenze del *Galium verum*.



Galium verum L.



Ficus carica L.

Preparazione di liquori

Le foglie messe in infusione in alcool si prestano alla preparazione di liquori dalle proprietà aperitive e digestive dovute ai composti sopra descritti: non a caso è tra gli ingredienti principali di un conosciuto amaro che prende il nome proprio dal genere nel binomio latino che identifica il carciofo (*Cynara*)!

Usi tintori

I panni bolliti nell'acqua dove sono state cotte le foglie sminuzzate del carciofo selvatico assumono una bella colorazione "vigogna dorato"

Un uso insolito

Ecco un uso trascurato e non molto conosciuto che si può fare delle infiorescenze del *Cynara cardunculus*. I capolini in piena fioritura, che si sviluppano in estate dalle infiorescenze tardive non raccolte nei campi, possono essere usati a scopo decorativo per composizioni a base di fiori secchi. Se essiccati rapidamente in ambiente asciutto, meglio se appesi a testa in giù, conserveranno a lungo il colore vivace dei capolini e l'intensa profumazione, prestandosi alla realizzazione, da soli o in abbinamento con altre specie, di scenografiche e originali decorazioni per la casa!



Carciofo selvatico
Cynara cardunculus var. *sylvestris*

DOMESTICAZIONE

Poche spine, capolini grandi e carnosì; riproduzione vegetativa (carducci)

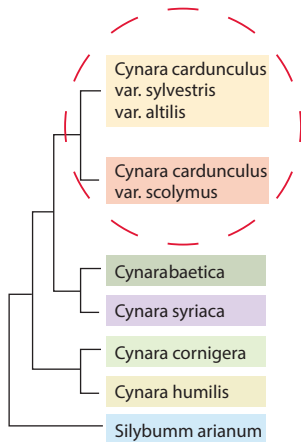


Carciofo
C. cardunculus var. *scolymus*

Poche spine, foglie grandi con piccioli carnosì; riproduzione per seme



Cardo
C. cardunculus var. *altis*



Relazioni filogenetiche tra le specie del genere *Cynara*. Gli studi recenti sono in accordo con la classificazione di Adriano Fiori riportata nella Flora Italiana del 1923 dove il carciofo selvatico, quello coltivato e il cardo coltivato venivano considerate varietà della stessa specie: *C. cardunculus*. (ridisegnato da Sonnante et. al. 2007)

La domesticazione del carciofo

I progenitori selvatici

Per comprendere l'origine del carciofo come ortaggio coltivato è necessario prendere in esame le specie selvatiche affini dello stesso genere. Nel bacino del Mediterraneo sono presenti diverse specie del genere *Cynara* affini alla specie coltivata: tra queste l'orientale *C. syriaca* e *C. baetica* specie della penisola iberica. Sulla base di studi molecolari recenti, il progenitore del carciofo è però stato riconosciuto nella specie *Cynara cardunculus* var. *sylvestris*, una specie a distribuzione mediterranea occidentale presente, anche in Italia, come specie spontanea. L'adattamento al clima mediterraneo, caratterizzato da un marcato e prolungato periodo di aridità estiva, si manifesta nella stagione di crescita coincidente con il periodo di maggiori precipitazioni (autunno-inverno), con la fioritura tardo-primaverile (con eventuale seconda fioritura in autunno-inverno) e nell'accumulo nelle radici di sostanze di riserva in grado di sostenere la ripresa vegetativa, dopo la quiescenza estiva. Dalla stessa specie selvatica (*Cynara cardunculus*), oltre al carciofo, si è originata anche la coltura di un ortaggio da foglia: il cardo.

Origine della coltura

L'origine della coltivazione del carciofo è stata spesso associata agli arabi che sicuramente diffusero moltissimo questo ortaggio nel bacino del mediterraneo durante il medio evo, epoca della massima espansione araba nel bacino del mediterraneo. La coltura del carciofo è però probabilmente più antica, anche se non è stato ancora chiarito quale grado di domesticazione della specie fosse stato raggiunto nel mondo greco-romano. Sia gli scrittori greci che romani riportano, infatti, il consumo del carciofo, ma la parola di origine greca "scolymos" utilizzata nei testi antichi, con la quale si indica attualmente la varietà domesticata del carciofo, si riferisce genericamente al carattere spinoso di una pianta e veniva utilizzata per indicare anche altre composite spinose commestibili. Con maggiore precisione Teofrasto nel III sec a.c. ci riporta che la specie era coltivata in Sicilia ma non in Sardegna e lo scrittore latino Columella nel suo famoso *De re rustica* (I sec a.d.) riporta la coltivazione di *Cynara* in Italia definendo la pianta ispida e precisando che "pineae vertice pungit" (riferendosi evidentemente ai capolini); si potrebbe quindi desumere che in questo periodo la domesticazione del carciofo era in corso ma non ancora completata del tutto. Recenti studi molecolari sembrano indicare che la probabile area di prima domesticazione del carciofo sia stata la Sicilia, mentre la domesticazione del cardo dovrebbe essere avvenuta più di recente, probabilmente nella metà del XVI secolo, in Spagna.





Da dove viene il nome carciofo?

Il ruolo di diffusione in epoca medievale della coltivazione del carciofo nel mediterraneo da parte degli arabi è testimoniato dai nomi correntemente utilizzati per questo ortaggio in italiano (carciofo), spagnolo (alcachofa) e portoghese (alcachofra) tutti derivanti dall'arabo "al kharshuff". Tuttavia, è interessante notare come nelle lingue dell'Europa centrale e settentrionale (inglese artichoke; francese: artichaut) il nome derivi da voci tardo latino o dell'italiano antico: alcocalum, articalus, articiocco; con quest'ultimo nome si indica il carciofo coltivato ancora oggi in molte regioni del Norditalia. Il nome scientifico usato nel binomio Linneano deriverebbe, invece, dal greco "agginara" indicante le spine appuntite come denti di cane.

Dove vive il carciofo selvatico?

Il carciofo selvatico, noto fin dall'antichità come pianta commestibile, e ancora oggi occasionalmente raccolto per l'alimentazione, come ad esempio in alcune parti della Sicilia. E' una specie relativamente frequente in Italia, nei pascoli e negli incolti su substrato argilloso nelle regioni a clima decisamente mediterraneo dell'Italia peninsulare e insulare. Grazie alla marcata spinescenza delle foglie e dei capolini risulta non appetita da bestiame e si comporta spesso come specie infestante in habitat secondari e sinantropici come nelle praterie sovrappassolate. Il suo habitat primario è probabilmente da ricercare in luoghi naturalmente aridi ed esposti su substrati argillosi molto aridi, con elevato contenuto di sali, come ad esempio si osservano nelle formazioni calanchive impostate sulle argille plioceniche. La specie è infatti piuttosto comune ad esempio

sui calanchi della Val d'Orcia in Toscana, nei calanchi di Atri, in Abruzzo, e in quelli estesissimi e spettacolari della Basilicata, nelle valli del Basento, del Sinni e dell'Agri come anche in Sicilia e Sardegna. Nel Parco Nazionale del Cilento la specie può essere osservata ad esempio nei pascoli argillosi collinari più aridi, salendo dalla valle del F. Calore al paese di Bellosguardo.



Il processo di domesticazione delle piante coltivate

Tutti noi dipendiamo quasi completamente dalle piante per la nostra alimentazione in quanto la nostra fonte principale di sostanze nutritive. Sin dai tempi più remoti gli agricoltori si sono focalizzati su poche specie, le più adatte alla coltivazione e le più redditizie in termini di raccolto. L'origine dell'agricoltura ha portato alla domesticazione di numerose specie a partire dalle piante selvatiche, attraverso un processo attivo di selezione e ibridazione. L'agricoltura, seppur non sempre considerata come tale, è stata una delle principali innovazioni tecnologiche dell'umanità: su di essa si è basata la possibilità di sviluppo di tutte le civiltà, tanto che il passaggio da comunità nomadi di cacciatori-raccoglitori a comunità stanziali capaci di produrre la maggior parte del cibo necessario, avvenuto probabilmente per la prima volta in Medio-Oriente del X secolo a.c. , viene indicato come la "rivoluzione agricola" del neolitico!

Coltivazione e domesticazione di una pianta sono però due concetti differenti. La domesticazione comporta delle mutazioni genetiche, quindi un cambiamento nell'assetto genetico (e nell'aspetto morfologico), che rendono la pianta più adatta da essere coltivata nelle condizioni create dall'uomo e meno adatta alle condizioni dell'ambiente naturale; conseguentemente alla domesticazione le piante subiscono profonde modificazioni a livello di quegli organi che presentano maggiore interesse per l'uomo poiché garantiscono migliori produzioni (infiorescenze

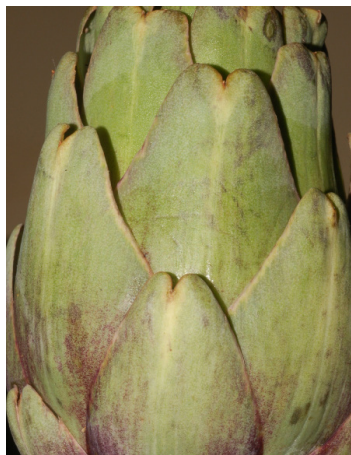


immature nel caso del carciofo; spighe nel caso dei cereali, foglie nel caso delle “insalate”, tuberi nel caso della patata. Le modifiche dalla specie selvatica progenitrice sono, spesso, così profonde da rendere successivamente queste varietà incapaci di mantenersi negli habitat naturali e quindi completamente dipendenti dall’uomo per la loro propagazione.

Le maggior parte delle varietà coltivate in questo momento sono dunque il prodotto di secoli di incroci e selezioni, per molte di queste specie iniziati agli albori dell’agricoltura e continuati fino ai giorni nostri. Una risorsa di diversità che ha impiegato alcuni millenni per essere accumulata e che troppo spesso diamo per scontata, rischiando di vederla scomparire per logiche di mercato a “breve termine”!

Le principali cultivar di carciofo in Italia

	foglie	capitule	bratte	produzione
Violetto di Provenza	senza spine, steli di altezza media oltre i 50 cm	ovoidali, compatte, di medie dimensioni	esterne di colore violetto con sfumature verdi	ottobre-maggio,
Tondo di Paestum	senza spine, di taglia grande con steli di altezza media oltre i 100 cm	principali sub-sferiche di grandi dimensioni (oltre 10 cm) con caratteristico foro alla sommità dette mammarelle	esterne inermi con apice arrotondato e ampiamente inciso	marzo-maggio
Spinoso sardo	foglie a lamina intera nei primi stadi; quelle più tardive sono invece pennatosette e spinescenti; piante di media taglia	coniche mediamente compatte con peduncolo lungo	esterne verdi con sfumature violette ad apice appuntito terminate con una grossa spina gialla con apice arrotondato e ampiamente inciso	ottobre-febbraio



La biodiversità in agricoltura una risorsa da tutelare

Attualmente la diversità genetica delle nostre colture si è fortemente ridotta rispetto a quella mostrata dai progenitori selvatici e dall'insieme delle cultivar presenti fino ad un recente passato. Per ragioni pratiche e commerciali, il miglioramento genetico si è concentrato, infatti, su un numero sempre più limitato di varietà economicamente più redditizie, coltivate su superfici sempre più uniformi ed estese. La ridotta diversità comporta però una serie di rischi spesso sottovalutati, come ci dovrebbero insegnare a riguardo numerose esperienze del passato. Un caso emblematico viene considerato la grande carestia irlandese iniziata nel 1845 che durò diversi anni, provocando almeno un milione di morti per fame e malattie, e l'inizio di una fortissima ondata di emigrazione verso altri paesi (soprattutto Inghilterra e Stati Uniti). La causa della carestia fu l'epidemia di un fungo patogeno della patata: la *Phytophthora infestans*. Pur essendo la principale fonte di cibo, la patata veniva coltivata in Irlanda solo con una o due varietà propagate per via vegetativa. A causa dell'uniformità genetica della coltura, quasi la totalità delle colture di patata venne distrutta dal fungo dando inizio alla grande carestia.

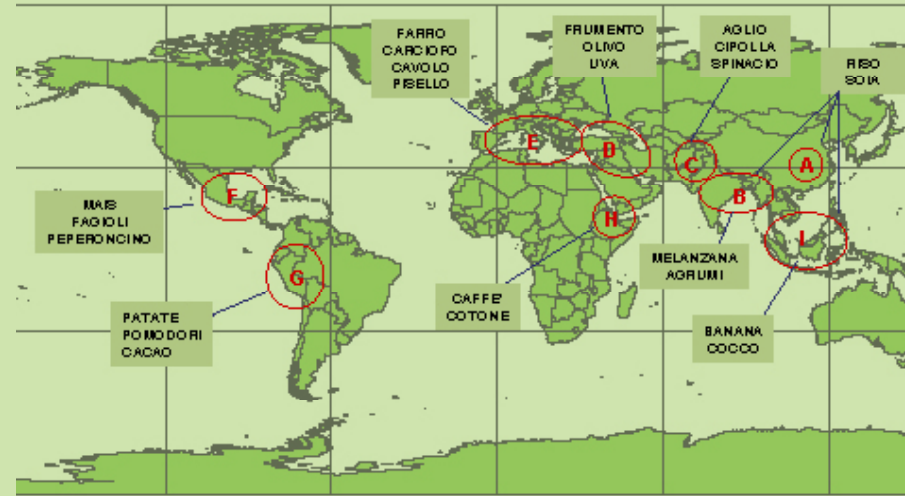
L'importanza della conservazione dei progenitori selvatici delle specie coltivate

I progenitori selvatici delle specie coltivate sono considerati al giorno d'oggi, dalla comunità scientifica, particolarmente importanti e meritevoli di conservazione. Rappresentano infatti una fonte diretta di nutrimento e di composti medicinali; sono una componente vitale per il mantenimento della salute degli ecosistemi; rappresentano una risorsa fondamentale per le colture contro i rischi di erosione delle risorse genetiche e il rischio di inquinamento da parte degli organismi geneticamente modificati (OGM); contengono un proprio valore culturale!

N. I. Vavilov realizzò per primo, agli inizi del XX secolo, l'importanza dei progenitori selvatici, soprattutto per la loro capacità di scambiare geni con le specie coltivate. Nonostante le popolazioni di molte specie progenitrici delle attuali delle specie coltivate siano, al giorno d'oggi, fortemente minacciate dall'alterazione e dalla distruzione degli habitat naturali, la loro conservazione, sia in-situ che ex-situ, ha ricevuto finora poca attenzione.

I centri d'origine delle piante coltivate

Gli studi fondamentali sull'origine delle piante coltivate si sono basati sulla distribuzione geografica dei cosiddetti progenitori selvatici (crop wild relatives), cioè sull'individuazione dei cosiddetti centri di origine. Il maggior contributo all'identificazione di questi centri, definiti come le aree geografiche che mostrano la maggiore diversità e il maggior numero di progenitori selvatici delle piante coltivate, si deve, tra gli anni '20 e '30 del 1900, a Nikolaj Ivanovic Vavilov, agronomo e genetista russo fondatore dell'Accademia di Scienze Agrarie. Vavilov era fermamente convinto che, per migliorare i raccolti, si dovesse utilizzare tutta la variabilità delle caratteristiche morfologiche e fisiologiche, sia delle cultivar presenti nelle varie parti del mondo sia delle specie selvatiche da cui queste cultivar erano state derivate, mettendo così a frutto il lavoro di numerosissime generazioni di agricoltori e i doni ricevuti dalla natura (la biodiversità!). Vavilov formulò la sua teoria sui centri di origine sulla base della grande quantità di materiale raccolto a seguito di una serie di spedizioni nelle aree agricole in tutto il mondo per raccogliere germoplasma da sottoporre a sperimentazione per il miglioramento dei raccolti. Questi centri occupano solo una piccola porzione delle terre emerse (2-3%), e il bacino del mediterraneo è uno di questi centri. La conoscenza dei centri di origine ha un ruolo fondamentale nella conservazione della biodiversità delle piante coltivate attualmente fortemente minacciata dai processi sociali ed economici in atto.



I principali centri di origine e di diversità delle piante coltivate individuati da N. Vavilov con l'indicazione di alcune delle specie più rappresentative originarie di questi territori. A: Centro Cinese; B: Indiano; C: Centroasiatico; D: Mediorientale; E: Mediterraneo; F: Centroamericano; G: Sudamericano; H: Etiopico; I: Indocinese.



Il carciofo bianco

Coltivato nei comuni di Pertosa, Auletta, Caggiano ed in misura minore Salvitelle, in provincia di Salerno, il bianco non rientra nelle classificazioni varietali della Penisola, differenziandosi da tutte le altre varietà sia per le caratteristiche morfologiche che per quelle genetiche. Il nome deriva dal colore chiaro del “cuore” del carciofo, e delle brattee delle infiorescenze immature (capitule), che non presentano i pigmenti rossi o viola presenti in altre varietà, e spine ridottissime. Le infiorescenze sono globose e caratterizzate da un foro alla sommità che è tipico. Questa varietà è descritta come tardiva, e la raccolta dei capolini si estende dalla fine di Aprile nelle zone più basse dell’areale di produzione (meno di 300 m s.l.m.), corrispondenti agli orti del lungofiume Tanagro a Pertosa ed Auletta, fino alla metà di giugno nelle aree più alte, nel Comune di Caggiano (a più di 700 m s.l.m.). La varietà si caratterizza per una buona resistenza alle basse temperature e per una notevole produzione di biomassa aerea. Da coltura residuale negli anni '90 è oggi coltivata su alcuni ettari. Dal punto di vista agronomico il carciofo bianco è allevato in coltura mista associata all'olivicoltura o in campi specializzati, ed è concimato con ridotti apporti minerali od organici. Tradizionalmente non è irrigato, anche se alcuni cinaricoltori utilizzano l'irrigazione per prolungare la raccolta fino al mese di giugno. Anche a causa dei ridotti apporti idrici e di azoto i problemi fitosanitari sono limitati, e non si adottano

metodi di lotta chimica ai patogeni.

È pertanto possibile una coltivazione eco-compatibile, a basso impatto ambientale e con elevate caratteristiche qualitative sia dal punto di vista fitosanitario che da quello dei residui chimici.

Mariana Amato

Le ricette fra tradizione e innovazione

Le particolarità del Carciofo Bianco di Pertosa sono numerose, e dal punto di vista organolettico la dolcezza e la delicatezza delle brattee interne lo rendono un ottimo carciofo da mangiare crudo, come vi verrà proposto se vi trovate in zona nel periodo di produzione, ma anche da conservare o da elaborare in preparazioni che ne esaltino l'aroma.

Le tecniche di conservazione artigianale dei carciofini sviluppate localmente tendono a garantire la consistenza dei piccoli capolini e sono basate su un olio extravergine DOP "Colline Salernitane" che non copre il sapore delicato del carciofo.

Una delle caratteristiche più apprezzate dalla comunità locale è lo speciale retrogusto del carciofo bianco, che "lascia una bella bocca".

Con queste ricette si vuole valorizzare la cucina tradizionale del territorio e divulgare gli usi innovativi da parte di appassionati. Le ricette vengono dalle signore che annualmente a titolo di volontariato mettono in campo tutta la loro bravura in cucina per la preparazione dei piatti che verranno degustati nel corso della sagra che si svolge nel primo fine settimana di Maggio a Pertosa, e dalle cucine aulettesi che preparano i piatti per il consumo

familiare e cominciano a proporli al pubblico nella festa che da un paio di anni si svolge ad Auletta fra aprile e maggio. Alcune ricette creative sono offerte da appassionati del territorio che apprezzano le qualità organolettiche e tecnologiche di questa varietà di carciofo che si presta anche alle preparazioni dolci ed alla macerazione nel vino.

Mariana Amato e Giuseppe Lupo



Carciofi agli aromi

(ingredienti per 4 persone)

OCCORRENTE: 12 carciofi, acqua, 2 limoni, aglio, pancetta, prezzemolo q.b., sale q.b.,

PREPARAZIONE: pulire i carciofi eliminando le foglie esterne più dure, tagliarli in 4 pezzi ed immergerli in una bacinella contenente l'acqua acidulata con i 2

limoni. Aggiungere l'olio in una padella e far rosolare i carciofi precedentemente tolti dall'acqua acidulata; dopo circa 15 minuti aggiungere un trito di aglio, prezzemolo, pancetta e pepe; infine mescolare con cura per qualche minuto per concludere la cottura.

foto di
Jacopo Naddeo

ricetta di
Maria Grazia Panzella



Carcio Wine

(ingredienti per 4 persone)

PIANTE UTILIZZATE:
Carciofo (*Cynara scolymus* (L.) Hegi), Finocchietto (*Foeniculum vulgare* Mill.), Menta selvatica (*Mentha longifolia* (L.) Huds.), o altre specie

INGREDIENTI:
1l di vino bianco secco con gradazione tra i 13 - 13,5% vol.
100g di foglie di carciofo
1 rametto di menta selvatica
1 rametto di finocchietto selvatico
pochi chiodi di garofano
200g di zucchero

RICETTA:
Mettere in un frullatore le foglie di carciofo e il vino. Successivamente versare il frullato ottenuto in un recipiente di vetro e mescolarlo al rametto di menta, a quello

di finocchietto e ai pochi chiodi di garofano. Lasciare in macerazione per una settimana, possibilmente in un luogo buio, e mescolare di tanto in tanto. Al termine della macerazione, filtrare in modo meticoloso, aggiungere lo zucchero e mescolare energicamente.

USI ALIMENTARI:
Il carcio-wine può essere consumato come aperitivo o digestivo. Può essere servito perciò a temperatura ambiente, freddo o con ghiaccio. Come un comune aperitivo, può essere accompagnato da scorza di arancio o limone.

ricetta di
Riccardo Di Novella
Nicola Di Novella

Carciofi imbottiti

(ingredienti per 4 persone)

OCCORRENTE: 8 carciofi, acqua, 2 limoni, 300 g di pecorino, 2 uova, olio extra vergine di oliva, sale q.b., pepe q.b., prezzemolo q.b.

PREPARAZIONE: Pulire i carciofi eliminando le foglie esterne più dure, allargare le restanti foglie in modo tale da permettere l'imbottitura ed immergerli in una bacinella contenente l'acqua acidulata con i 2 limoni. Preparare l'impasto con il formaggio, le uova, il sale, il pepe, il prezzemolo e riempire i carciofi precedentemente tolti dall'acqua acidulata. Aggiungere l'olio in una padella e far rosolare i carciofi, infine aggiungere un po' d'acqua per ultimare la cottura.



ricetta di
Esmeralda Caggiano

foto di
Jacopo Naddeo

Carciofi a pinzimonio

(ingredienti per 4 persone)

OCCORRENTE: 8 Carciofi. Sale, olio di oliva, 4 limoni.

PREPARAZIONE: pulire i carciofi e immergerli nell'acqua acidulata col succo dei quattro limoni.

Tagliare la parte più tenera dei carciofi a fettine sottilissime e condirli con sale, limone, olio e pepe (a Piacere) e il piatto è servito.



ricetta di
Carmela De Mauro

foto di
Jacopo Naddeo

Carciofi Ndurat e Fritt

(ingredienti per 4 persone)

OCCORRENTE:

Prendere dieci Carciofi e pulirli;

PREPARAZIONE:

Tagliare i carciofi in quattro parti uguali;

Creare la Pastella: 500 gr. di farina, un pizzico di sale fino, 3 uova e una bustina di Pizzaiola. Impastare il tutto con acqua minerale fredda, far diventare la pasta molle inserire nella pastella 2 cubbetti di ghiaccio. Immergere le fette di carciofi nella pastella e friggere i carciofi in una padella contenente Olio extra Vergine di Oliva delle Colline salernitane. Togliere i carciofi dalla padella quando si ha un colore dorato.



ricetta di
Carmela Panzella

foto di
Jacopo Naddeo

Carciofi ripieni con mollica

(ingredienti per 4 persone)

OCCORRENTE: 8 carciofi, acqua, 2 limoni, 100 g di pecorino, 100 g di parmigiano, 100g di canestrato di Moliterno, mollica di pane, aglio, pancetta olio extra vergine di oliva, sale q.b., pepe q.b., prezzemolo q.b.

PREPARAZIONE: Pulire i carciofi eliminando le foglie esterne più dure, allargare le restanti foglie in modo tale da permettere l'imbottitura ed immergerli in una bacinella contenente l'acqua acidulata con i 2 limoni. Preparare l'impasto con i formaggio, il

sale, il pepe, il prezzemolo, la mollica di pane, l'aglio tritato, la pancetta a dadini, un filo di olio extra vergine di oliva e riempire i carciofi precedentemente tolti dall'acqua acidulata.

Aggiungere l'olio in una padella e far rosolare i carciofi, infine aggiungere un po' d'acqua per ultimare la cottura.



ricetta di
Esmeralda Caggiano

foto di
Jacopo Naddeo

Carciofi sott'olio

(per un vasetto di vetro da un litro)

OCCORRENTE: 25 carciofi, acqua, 3 limoni, 1 litro di aceto di vino bianco, ½ litro di acqua, 1 cucchiaino di sale, olio extra vergine di oliva, 2 spicchi di aglio, origano q.b.

PREPARAZIONE: pulire i carciofi fino ad ottenere la parte più tenera, immergerli nell'acqua acidulata col succo dei tre limoni. Mettete in una pentola il litro d'aceto, il ½ litro di acqua ed il cucchiaino di sale, non appena il tutto arriva ad ebollizione togliete i carciofi, precedentemente immersi nell'acqua acidulata,

e riversateli nella pentola facendoli sbollentare per 3 minuti, dopodiché scolateli e fateli raffreddare; sistemate, poi, i carciofi in un vasetto di vetro, aggiungendo ad ogni strato qualche fettina di aglio ed un po' di origano, infine riempite il vasetto con olio extra vergine di oliva fino a sommergere i carciofi..

ricetta di
Teresa Morrone

Rustico di carciofi

(ingredienti per 4 persone)

OCCORRENTE: 3-4 spicchi di salsiccia sbriciolata, 150 gr. Di Robiola, 150 gr. Di parmigiano, 3 uova, pasta sfoglia (500 gr. di farina, 2 uova, 100 gr. di burro, olio di oliva, un pizzico di sale acqua se occorre).

PREPARAZIONE: pulire i carciofi e tagliare a fettine solo la parte più tenera, immergerli nell'acqua acidulata col succo dei tre limoni. Nel frattempo, soffriggere in una padella i carciofi. l'olio e la salsiccia sbriciolata soffriggerli in un'altra padella e poi amalgamare il tutto. Preparare la pasta sfoglia e metterci la salsiccia sbriciolata e i carciofi stenderli per bene chiudere la pasta sfoglia e mettere nel forno il rustico a 180° per 60 minuti.



ricetta di
Giuseppina D'Angelo

foto di
Michael Schiaviello
copyright 2011 Michael Schiaviello

Frittata di carciofi

(ingredienti per 4 persone)

OCCORRENTE: 6 Carciofi, 6 patate di media grandezza, olio di oliva, 3 Cipolle fresche bianche, 6 uova, 150 gr. di formaggio Pecorino.

PREPARAZIONE: pulire i carciofi e tagliare a fettine solo la parte più tenera, immergerli nell'acqua acidulata col succo dei tre limoni e un pizzico di sale. Pulire e tagliare le patate a dadini. Nel frattempo, soffriggere in una padella la cipolla con l'olio. Immergere i carciofi nella padella con la cipolla e le patate, farli cuocere bene, sbattere le uova con 150 gr. di formaggio grattugiato amalgamare tutto insieme ai carciofi e cuocere il tutto in una padella con un po' d'olio e il piatto è servito.



ricetta di
Carmela Cafaro

foto di
Jacopo Naddeo

Cortecce ai carciofi

(ingredienti per 4 persone)

OCCORRENTE: 200 gr. Di pancetta tagliata a cubetti, olio di oliva, una noce di burro, 2 spicchi di aglio e un ciuffo di prezzemolo (tritati)

PREPARAZIONE: pulire i carciofi e tagliare a fettine solo la parte più tenera, immergerli nell'acqua acidulata col succo dei tre limoni. Nel frattempo, soffriggere in una padella il burro, l'olio e il trito di aglio e prezzemolo. Dopo averli fatti dorare aggiungere la pancetta a cubetti fino a farla ammorbidire e poi aggiungere i carciofi. Mettere il sale e farli cuocere per 15 minuti a fuoco lento. Cuocere le cortecce e saltare in padella per 5 minuti. Inserire il parmigiano quanto basta e il piatto è servito.



ricetta di
Nicolina Lupo

foto di
Jacopo Naddeo

Zuppa

(ingredienti per 4 persone)

INGREDIENTI: 8 carciofi, 300 g di fave, 250 g di piselli, 4 cipollotti freschi con gambo, asparagi selvatici (punte), finocchietto selvatico guanciale o pancetta tesa di maiale, olio extravergine di oliva, sale.

Mondare i carciofi della parte esterne più dura, con un taglio netto alla punta di pochi millimetri si otterrà un cuore di carciofo da dividere in quattro spicchi. Pulire i cipollotti e i gambi freschi che verranno

tagliati in pezzi di circa 3-4 cm. In una pentola capiente fare soffriggere la pancetta (o guanciale) e i cipollotti con i gambi, poi le punte di asparagi e i carciofi e fare appassire tutto per circa 5 minuti. A questo punto aggiungere fave e piselli precedentemente sgranati e qualche ciuffo di finocchietto, coprendo per circa tre quarti con acqua.

Aggiustare di sale, coprire e lasciare cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti.



foto di
Jacopo Naddeo

ricetta tradizionale redatta
da Marilinda Ciliberti

Torta rustica di ricotta e carciofi

(ingredienti per 4 persone)

OCCORRENTE: 500 g di pasta da pane, 6 carciofi, 300 g di ricotta, 4 cucchiaini di formaggio parmigiano grattugiato, 2 cucchiaini di olio d'oliva, 1 spicchio di aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 limone, 2 uova, sale, pepe

PREPARAZIONE: Privare i carciofi delle foglie esterne più dure, tagliarli a spicchi e metterli in una terrina colma d'acqua acidulata col succo di un limone. Scolarli e lessarli per circa 3 minuti in una pentola con acqua salata bollente. In una casseruola con l'olio caldo fare soffriggere lo spicchio d'aglio schiacciato, per alcuni minuti, quindi toglierlo e mettervi i carciofi, ben sgocciolati. Farli rosolare dolcemente per circa 10 minuti e lasciarli

raffreddare. Unire ai carciofi la ricotta, le uova sbattute, il Parmigiano grattugiato, il prezzemolo tritato, il sale necessario e una macinata di pepe e mescolare con cura. Dividere la pasta da pane in due pezzi di dimensioni diverse. Stendere quello più grande sulla spianatoia infarinata, servendosi del matterello, e usare la sfoglia ottenuta per rivestire il fondo e i bordi di una tortiera rotonda, imburrata e cosparsa di farina. Distribuire nella teglia il ripieno preparato, livellarlo e coprirlo col secondo pezzo di pasta tirato in sfoglia. Unire i bordi della sfoglia inferiore con quelli della sfoglia superiore, arrotondando un po' verso l'interno e bucare la superficie con la forchetta. Fare cuocere la torta nel forno a 200 gradi per circa 45 minuti.

ricetta tradizionale redatta
da Marilinda Ciliberti

Carciofi e uova

(ingredienti per 4 persone)

OCCORRENTE:

4 carciofi, 3 uova, 1 patata , 2 cipollotti freschi con gambo, formaggio grattugiato, sale

PREPARAZIONE:

Pulire i cipollotti, tagliarli insieme ai gambi (parte tenera) e farli appassire in una padella antiaderente con l'olio. Privare i carciofi delle foglie esterne più dure, tagliarli a spicchi farli cuocere unendoli ai cipollotti. Aggiungere le patate tagliate a dadini e lasciare rosolare. In una terrina sbattere le uova con il formaggio e versarle sulle verdure. Quando l'uovo si sarà rappreso rigirare con un cucchiaino di legno, in modo che il tutto risulti "scomposto". Aggiustare di sale e servire.



ricetta tradizionale redatta
da Marilinda Ciliberti

foto di
Jacopo Naddeo

Confettura di carciofi al limone

(ingredienti per 4 persone)

OCCORRENTE:

Un chilo di cuori di carciofo
bianco
500 grammi di zucchero
Acqua q.b.
Parte gialla della buccia di limone

PREPARAZIONE:

Cuocere i cuori di carciofo con zucchero ed acqua fino a quando il succo raggiunge la densità del miele. Frullare e rimettere sul fuoco. Aggiungere buccia di limone tagliata a striscioline e cuocere ancora fino alla densità del miele.

ricetta di
Caterina D'Errico

Cuore di carciofo glacé

(ingredienti per 4 persone)

OCCORRENTE: 8 carciofi, 300 g di fave, 250 g di piselli, 4 cipollotti freschi con gambo, asparagi selvatici (punte), finocchietto selvatico guanciale o pancetta tesa di maiale, olio extravergine di oliva, sale.

PREPARAZIONE:

Mondare i carciofi della parte esterne più dura, con un taglio netto alla punta di pochi millimetri si otterrà un cuore di carciofo da dividere in quattro

spicchi. Pulire i cipollotti e i gambi freschi che verranno tagliati in pezzi di circa 3-4 cm. In una pentola capiente fare soffriggere la pancetta (o guanciale) e i cipollotti con i gambi, poi le punte di asparagi e i carciofi e fare appassire tutto per circa 5 minuti. A questo punto aggiungere fave e piselli precedentemente sgranati e qualche ciuffo di finocchietto, coprendo per circa tre quarti con acqua.

Aggiustare di sale, coprire e lasciare cuocere a fuoco lento per circa 20 minuti.

ricetta di
Caterina D'Errico

Zuppa di agliardieddi, carcioffule e carciuffuledde

OCCORRENTE:

1.5l di brodo con gambi di carciofo
8 Carciofi
8 Carciofi selvatici
1 Pianta intera di ogni aglio selvatico
Fette di pane tostato
Olio extra vergine di oliva q.b.
Sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE:

Pulire i carciofi ed i carciofi selvatici, tagliarli ed immergerli in acqua acidulata. Nel frattempo mondare gli agli, possibilmente senza usare l'acqua, evitando di scartare parti della pianta. Tagliarli in modo grossolano e soffriggerli dolcemente in una quantità generosa di olio extravergine d'oliva. Successivamente aggiungere i carciofi ben scolati

e farli rosolare per pochi minuti.

A questo punto bisogna coprire tutto con il brodo già caldo, salare, pepare e cuocere per 25-30 minuti, stando attenti ad aggiungere del brodo all'occorrenza. Versare la zuppa calda e brodosa sulle fette di pane tostato già disposte nei piatti fondi.

ricetta di
Riccardo Di Novella

Risotto carciofi, lampascioni, borragine e zafferano autunnale

OCCORRENTE:

350 g di riso
3 Carciofi
3/5 Lampascioni
2 Foglie di borragine
1,5l di brodo con gambi di carciofo
Zafferano autunnale
Burro, vino bianco, sale e pepe q.b

PREPARAZIONE:

Pulire i lampascioni, tagliarli in quattro parti e tenerli a bagno in acqua corrente per almeno un'ora. Nel frattempo mondare i carciofi, tagliarli a fettine e immergerli in acqua acidula. Preparare il brodo con i gambi dei carciofi. Sciogliere una grossa noce di burro in una pentola per risotti, soffriggere insieme i lampascioni ed i carciofi per alcuni minuti. Aggiungere la borragine, lavata e tritata e dopo poco aggiungere il riso, tostarlo e sfumarlo con il vino bianco.

Continuare la cottura bagnando con il brodo ed in occasione dell'ultima "bagna" sciogliere lo zafferano autunnale nel brodo.

USI ALIMENTARI:

Questo risotto va consumato caldo ma non cocente. Possibilmente si deve evitare la mantecatura sia con burro che con formaggio. Qualora non se ne possa fare a meno, mantecare con pochissimo formaggio stagionato.

ricetta di
Riccardo Di Novella



Bibliografia consultata e testi di approfondimento

AA.VV. "Il Carciofo e il Cardo", p. 464. Bayer Cropscience Ed.

Un'opera omnia sulla coltura/
cultura del carciofo e del
cardo.

Blasi C., L. Boitani, S. La Posta, F. Manes, M. Marchetti. Stato della Biodiversità in Italia. Contributo alla strategia nazionale per la biodiversità. 468 pp. Palombi Editori.

Il testo illustra con rigore scientifico e sintesi divulgativa la biodiversità presente in Italia, trattando in prevalenza della flora e della fauna, con indicazioni sulla vegetazione, gli habitat d'interesse comunitario e il paesaggio agrario e forestale.

Celesti-Grappo L., Pretto F., Carli E., Blasi C. (eds.), 2010 Flora vascolare alloctona e invasiva delle regioni d'Italia. Casa Editrice Università La Sapienza, Roma. 208 pp.

Il testo di riferimento, con lo stato attuale delle conoscenze in Italia, per comprendere la problematica rappresentata dalle invasioni di piante esotiche e i relativi rischi per la conservazione della biodiversità.

Moggi G., 2002 - Catalogo della Flora del Cilento (Salerno). Repertorio delle piante vascolari finora segnalate e problemi sistematici connessi. Inform. Bot. Ital., 33 suppl. 3 (2001). 116 pp.

È il testo di riferimento sulla flora del Cilento. Sulla stessa rivista si possono trovare, nei volumi più recenti, i successivi aggiornamenti.

Magnifico V., Pepe R., Rosati A., Palumbo A. D., Santonicola L., Donato R. 2005. Il carciofo Bianco di Pertosa. L'Informatore Agrario 7, pag. 64-72.

È la prima pubblicazione sul carciofo bianco, che ne raccoglie alcuni cenni storici, la descrizione della forma e delle caratteristiche principali, ed il lavoro svolto sulle tecniche agronomiche tradizionali.

Pepe R., Magnifico V., Rosati A., Festa G. 2009. Carciofo Bianco Manuale di coltivazione. CRA - Altrastampa.

Raccoglie le tecniche agronomiche tradizionali del carciofo bianco.

Pignatti S., 1982 - Flora d'Italia. 1-3, Edagricole, Bologna.

In attesa che esca la seconda edizione rimane il testo scientifico di riferimento per la determinazione delle specie della flora italiana.

Silvertown J. 2010 - La vita segreta dei semi. Bollati Boringhieri.

Un piacevole libro divulgativo, ricco di spunti affascinanti composto da una raccolta di saggi incentrati sulla storia naturale dei semi, una delle più straordinarie invenzioni dell'evoluzione.

Sonnante G., Pignone D., Hammer K. (2007). The domestication of artichoke and cardoon: from Roman times to the genomic age. Annals of Botany 100: 1095-1100

Una sintesi dello stato delle conoscenze sulla storia della domesticazione del carciofo e del cardo coltivato a partire dal progenitore selvatico dove si evidenzia chiaramente la coerenza tra i dati linguistici, artistici e storici con i risultati delle moderne analisi filogenetiche.

