di RAFEL OVADIA
con la collaborazione di Samuela Di Michele

IL CARCIOFO: AL-CHAR-SCHOF O CINAR...DA ZEUS ALLA TAVOLA









Storia di un ortaggio fortemente legato alla tradizione ebraica. I frutti di Halutzit.





Il re dell'orto

Se il carciofo viene chiamato addirittura *Re* una ragione dovrà pur esserci! La pianta che cerchiamo di conoscere un po' meglio questa volta è così ricca di nutrienti che nella medicina è considerata alla stregua di un farmaco, sulla tavola è gustata come una delle pietanze più appetitose, e a prima vista può essere scambiata per una bellissima rosa di un colore un po' particolare. Tutte queste qualità per un'unica pianta: adesso sappiamo perché è stata incoronata nel regno degli ortaggi.

Il carciofo tra storia e leggenda

L'origine del carciofo non è certa ma sicuramente mediterranea. Probabilmente dalle attuali terre dell'Etiopia venne portato nell'Africa settentrionale e nell'area mediorientale. Si hanno infatti attestazioni del nome ebraico *"Kinneras"* e, in arabo antico, è testimoniata l'esistenza di un progenitore selvatico chiamato *Al-Char-Schof*.

Anche nella mitologia greca si narra che un giorno *Zeus,* andando a far visita a *Poseidone*, divinità del mare, si invaghì di una bellissima ragazza che raccoglieva le conchiglie sulla spiaggia. Così, sedusse la giovane e la portò con sé sull'Olimpo. Dopo un primo periodo di passione e felicità la bella ragazza scappò dal monte sacro perché in preda alla nostalgia e alla malinconia per aver abbandonato la sua famiglia, e tornò sulla terra. *Zeus* ovviamente andò su tutte le furie e, non perdonando l'affronto della giovane, la trasformò in una pianta dalla scorza dura e spinosa ma dal cuore tenero e delizioso. Il nome della bellissima ragazza era *Cinar* e la pianta in cui venne trasformata non poteva che essere il carciofo.

In generale, greci e romani ne apprezzavano molto il gusto particolare ed erano convinti che il carciofo fosse la pianta dell'amore, per questo motivo credevano che mangiandone in abbondanza una coppia avrebbe avuto figli maschi! Considerato dunque un alimento prelibato, durante il Rinascimento era un cibo destinato solo alla tavola dei più ricchi. È solo dalla metà dell'800 che il carciofo comincia a diffondersi e a essere apprezzato anche tra le classi più popolari che si deliziavano della bontà del suo sapore dolce-amaro e si curavano con le sue proprietà. Sicuramente il carciofo era conosciuto nella cucina del mondo antico e, nella sua forma coltivata, dall'Egitto arrivò in Sicilia. Nel XVI secolo era già diffuso in Toscana. Non a caso Maria de' Medici, andata sposa nel 1547 a Enrico II di Francia, ne introdusse l'uso Oltralpe. Pare che la regina fosse molto ghiotta dei cuori di carciofo al punto da influenzare molte delle ricette dei principali cuochi del suo tempo. Tuttavia questa pianta che suggestionò anche la pittura di Arcimboldo non ha ascendenze aristocratiche a Roma. Sulla storia del carciofo in cucina fioriscono molte leggende, già a cominciare da una favola pseudo-mitologica che vuole che la ninfa *Cynara*, bellissima e dai capelli color biondo cenere, amata follemente da Giove, osò resistere al padre degli Dei e fu per questo trasformata in una pianta spinosa.

Così come noi dobbiamo essere grati all'America per averci regalato la patata, il pomodoro e il mais, così l'America deve ringraziarci perché dal XVII secolo abbiamo esportato e fatto conoscere il carciofo. La California era il luogo dove veniva prevalentemente coltivato e ancora oggi detiene l'80% della produzione nazionale.

Un fantastico toccasana per la nostra salute

Tante sono le virtù del carciofo, un vero tesoro per mantenersi in ottima salute: è ricco di potassio, calcio, fosforo e ferro e abbonda anche di vitamine A e C. Per la sua abbondanza di minerali riveste un ruolo privilegiato nella classica piramide alimentare che caratterizza la dieta mediterranea ideale: tan-

Frutto della terra straordinario e dalle grandi proprietà nutritive. Le coltivazioni del carciofo in Israele, a Halutzit, il villaggio creato anche con il contributo del KKL, hanno riportato la vita in un'area prima desertica.



te virtù in un alimento che possiede soltanto 22 Kcal per 100 gr.
Gli estratti e i decotti di carciofo sono usati da secoli nella farmacologia come medicinali veri e propri.
Tra le sue tante proprietà benefiche una delle più importati è data dalla sua abbondanza di fibra alimentare, per questa ragione è utile per una corretta funzionalità intestinale e per mantenere buoni i livelli di glucosio e colesterolo nel sangue, aiutando contemporaneamente anche a contrastare l'anemia.
Per la sua proprietà di modulatore dell'assorbimento del colesterolo, esso è consigliato nell'alimentazioni di tutti coloro che soffrono di questa patologia e per chi ha familiarità con essa.
I carciofi sono anche degli ottimi rimedi perché servono per *"ripulire"* e disintossicare fegato e cistifellea.
Un decotto fatto con le sue foglie è di grande aiuto per chi soffre di ipertensione, contribuendo all'abbassamento della pressione arteriosa.
È certamente utile sapere che se viene mangiato in quantità consistenti dalle donne durante il periodo dell'allattamento, la sua ingestione potrebbe influenzare la produzione di latte diminuendone la quantità.

Com'è fatto il carciofo?

Il carciofo è una pianta perenne che cresce spontaneamente in cespugli nelle zone più calde e rimane produttiva per una decina di anni. È una pianta sensibile al freddo e per questo viene coltivata nelle zone più temperate del bacino del Mediterraneo. L'Italia ne è il maggior produttore e consumatore al mondo, produzioni rilevanti si hanno anche in Israele, Marocco, Algeria, Egitto e Turchia. Esistono tantissime qualità di carciofo e mentre la tipologia coltivata in Italia è quella più liscia e tondeggiante simile ad una rosa, quella che si trova comunemente in Israele ha il bocciolo più allungato e spinoso.
Parliamo proprio di bocciolo perché a differenza delle altre piante o ortaggi, quello che si mangia del carciofo non è il frutto ma il bocciolo del fiore. Da una pianta mediamente nascono una quarantina di carciofi a stagione, la sua coltivazione va da ottobre a maggio ma durante i soli mesi di aprile e maggio si ricava il 60% dell'intera raccolta. Esistono circa 140 tipologie di carciofi dei quali soltanto 40 sono commestibili, tutte hanno delle radici grandi e forti che consentono di crescere bene anche in terreni argillosi. Alcune qualità possono raggiungere addirittura il metro e mezzo di altezza. Debbono avere la punta chiusa, le foglie esterne del bocciolo di colore verde scuro e quelle interne più chiare e tenere.
La pianta del carciofo viene seminata, e



dopo un paio di settimane inizia a germogliare. La riproduzione avviene sia per impollinazione, soprattutto grazie alla laboriosa opera delle api, e autoimpollinazione, ma il metodo più comune è per via agamica, ossia si ripiantano i *"figli"*, chiamati carducci o ovuli, che nascono accanto alla *"pianta madre"*.

In cucina: alla romana e alla giudìa

I classici **carciofi alla romana** nella forma in cui oggi li conosciamo sono un piatto dell'800, con gli ingredienti dell'orto: la mentuccia, l'aglio, il prezzemolo.
Fondamentale è la pulitura. È necessario togliere le foglie esterne più dure e tagliare a mo' di rosa le punte ispide. Accorciare di molto il gambo lasciandone una parte di circa 5 o 10 cm, a seconda della tenerezza della nostra verdura. A questo punto è fondamentale tuffare i nostri carciofi in una ciotola con acqua e limone in modo che non anneriscano. Fate un trito battendo insieme prezzemolo, mentuccia e aglio. Prendete i nostri carciofi, apriteli leggermente in modo che con l'aiuto di un cucchiaino potrete far scendere tra le foglie il nostro trito, salate e pepate allo stesso momento. Ricordate che se non state usando i carciofi romaneschi, molto probabilmente al centro del carciofo troverete la tipica *"barbetta"*: eliminatela, non è commestibile. La cottura ideale per i tipici carciofi alla romana è a *"testa in giù"*. Alzate il coperchio, deliziatevi con il loro meraviglioso odore e gustateli con un buon bicchiere di vino bianco… magari dei Colli Romani!
Quanto ai **carciofi alla giudìa** si può parlare di un'origine accertata più antica, già citati in ricettari e memorie del XVI secolo, detti così perché si riferi-





In cucina è fondamentale la pulitura. Il carciofo nelle sue diverse espressioni nella tradizione ebraica alimentare: ben noto il carciofo alla romana, oppure alla giudìa e alla matticella cotto su tralci di vite con aglio e mentuccia.







scono alla tradizione romana, dove la frittura è molto presente nella cucina ebraica. L'elenco non sarebbe tuttavia completo se non si considerasse anche una variante castellana del carciofo, cotto con aglio, mentuccia e un poco di pecorino nella brace ricavata dalla potatura dei sarmenti della vite. Quest'ultimo è il non meno buono **carciofo alla matticella**, tipico della tradizione laziale e velletrana.

I vini

I carciofi alla romana hanno una nota amaro-metallica che non si presta sempre all'abbinamento col vino. In ogni caso privilegiate rossi senza eccessi di tannino. Bene i Primitivi morbidi di ultima generazione e i Cesanese non troppo aggressivi. Sui carciofi alla giudìa le bollicine funzionano sempre. Se volete ricevere le ricette sui carciofi scrivete o contattate la redazione di *Karnenu*.



Più crescita con meno acqua. Tecnologia israeliana leader mondiale nelle soluzioni irrigue innovative e intelligenti per l'agricoltura e il giardinaggio.

COSÌ SI PROMUOVE IL CAMBIAMENTO. DAL KIBBUTZ ALLA TAVOLA

di DANIEL DELLA SETA

La microirrigazione a goccia del carciofo: la stimolazione idrica aumenta le rese e la qualità delle ortive.

Abbiamo scovato, tra i gruppi internazionali nel settore, *Netafim*, una realtà israeliana che da diversi anni propone i propri sistemi sulla coltura, oggi divenuta *leader* mondiale nelle soluzioni irrigue innovative e intelligenti per l'agricoltura. Ha tre sedi in tre *kibbutzim: Hatzerim, Magal, Iftah*, con una filiale a *Tel Aviv*, puntando a una maggiore efficienza di fronte all'aumento della popolazione mondiale e alla scarsità di materie prime. A partire dal 1965 ha sviluppato diverse soluzioni per aiutare le realtà agricole a ottenere rese più alte con un utilizzo minimo delle preziose risorse naturali.

La coltivazione del carciofo *(Cynara scolymus L.)* in Italia riveste un ruolo cruciale. La superficie destinata a questa coltura ortiva, infatti, ammonta a ben 50mila ettari. Il carciofo è tra gli ortaggi più redditizi per gli agricoltori. Viene coltivato principalmente nelle regioni meridionali, per via del clima mediterraneo particolarmente propizio per la coltura. Il primato produttivo spetta alla Puglia con 17mila ettari coltivati, poi la Sicilia con 15mila e la Sardegna che conta oltre 13mila ettari coltivati a carciofo. La produzione è intorno a 390mila tonellate (33% produzione mondiale. Tra le varietà precoci o autunnali si distinguono il *Catanese*, il Violetto di Provenza e lo *Spinoso sardo*. Il *Romanesco, Campagnano, Violetto di Toscana, Tondo di Paestum* rientrano invece nelle varietà tardive primaverili.

Il carciofo preferisce terreni profondi e freschi. La coltivazione richiede un cli-

ma mite e umido. Per quanto riguarda le temperature limite, il carciofo resiste fino a 0°C, sotto i -10°C invece la produzione è fortemente compromessa. Anche le temperature torride sono poco tollerate dalla pianta.
Il lavoro svolto in questi anni ha dato modo e occasione di rimettere in discussione le tecniche normalmente applicate stimolando *Netafim* a lavorare su innovazione di materiali, risparmio idrico, risparmio energetico e applicabilità reale in campo. Quindi un lavoro vocato a recepire le richieste delle realtà agricole, tradurle in tecnica irrigua e quindi in proposta applicativa capace di portare risultati produttivi positivi.
L'irrigazione a goccia con ala gocciolante poggiata in superficie è una delle applicazioni storicamente più utilizzate, la disposizione dell'impianto è molto semplice: l'ala gocciolante è stesa a lato della fila di ovoli o carducci messi a dimora, il passo (distanza tra i gocciolatori) e le portate (erogazione espressa in litri per ora) sono legati al sesto d'impianto ma soprattutto alle caratteristiche del terreno. Normalmente il passo è 40 cm per 1,6 litri/ora di portata. La testata è realizzata con il tubo flessibile che è un esclusivo brevetto israeliano di *Netafim*.
L'irrigazione per microaspersione si avvale di un sistema concepito per operare con una serie di elementi atti a lavorare insieme. Normalmente il sesto di installazione sul carciofo è 12x12 metri con un coefficiente di uniformità di copertura del 90%.
La subirrigazione è quella particolare tecnica d'irrigazione localizzata che consiste nell'interramento delle ali gocciolanti e dei relativi dispositivi accessori di distribuzione dell'acqua alla profondità utile per localizzare, agli apparati radicali, l'erogazione dell'acqua. Tale tecnica si sta diffondendo in agricoltura specializzata grazie alla meccanizzazione per l'installazione, allo sviluppo di gocciolatori protetti dalla penetrazione delle radici, ai sistemi di filtraggio sempre più efficienti, alla possibilità di automatizzare la pulizia dell'impianto e di monitorare il sistema attraverso l'impiego di misuratori di flusso. Il sistema presenta diversi vantaggi rispetto ad altri sistemi d'irrigazione localizzata. La subirrigazione consente un ulteriore risparmio d'acqua (soprattutto in zone ventose o dove l'evaporazione è molto elevata), e una notevole uniformità di distribuzione, e non crea alcun ingombro alle operazioni colturali sulla superficie del terreno. La subirrigazione è concepita secondo due principi base: il primo è realizzare un volume bagnato sotto la linea di trapianto (la risalita capillare aiuta a segnare le file con notevoli facilitazioni al trapianto); la seconda è costruire un banco uniforme di umidità alla profondità voluta per la coltura in atto. La profondità più usata su carciofo varia da 30 a 40 cm a seconda della longevità della carciofaia. L'ala gocciolante usata ha specifici gocciolatori con membrana antisifone (per evitare di aspirare sporcizia all'interno durante lo svuotamento d'impianto) e barriera delle radici.
Capita spesso che le gelate danneggino e talvolta distruggano la coltura declassando o ustionando i capolini per effetto dello sviluppo di ghiaccio nei tessuti vegetali. Utilizzando turnazioni a frequenza serrata, in altre parole bagnando a intermittenza i capolini e le foglie, si induce, tramite la microaspersione antibrina, la formazione di una velo di ghiaccio protettivo intorno agli 0°C, temperatura non dannosa per i tessuti, velo che viene costantemente rigenerato. Grazie all'impianto a duplice attitudine si permette di mantenere produttive le piante anche alla presenza di gelate, facendo in modo che i valori non vadano sotto lo zero. Inoltre le portate più basse rispetto ai sistemi tradizionali antibrina riducono il rischio, seppur presente, di creare troppo peso sui capolini causandone la rottura.
Nuovi studi associano i benefici delle



tecniche della subirrigazione e della fertirrigazione in maniera sinergica seguendo il percorso dell'innovazione.
I risultati sono incoraggianti con +30% di produzione di capolini (10-11 per pianta) e una stagione produttiva più lunga qualitativamente migliore.
L'irrigazione nelle aree calde a clima mediterraneo, è pertanto fondamentale per stimolare la produzione dei capolini, anticipandola al periodo autunnale. La propagazione vegetativa può avvenire per ovoli o per carducci. I cicli irrigui partono nei mesi di luglio-agosto e possono proseguire fino a novembre. I volumi richiesti, ovviamente, variano in base alla tipologia del terreno. Complessivamente, nel corso di una stagione l'acqua erogata con l'irrigazione oscilla tra i 3mila e i 5mila m3/ha. Tra i metodi d'irrigazione più diffusi per la coltivazione del carciofo, la microaspersione è consigliata in caso di propagazione vegetativa per ovoli. Inoltre, è particolarmente indicata in associazione ad applicazioni antibrina. La differenziazione a fiore avviene nel mese di settembre e la comparsa dei capolini di primo taglio si ha in autunno, per la precisione nei mesi di ottobre e novembre.
La seconda tecnica si basa sui carducci, polloni basali emessi dalle piante di oltre un anno durante i primi stadi vegetativi. In questo caso le ortive iniziano il loro ciclo in tardo autunno. L'obiettivo dell'irrigazione è assicurare sufficiente vigoria alla pianta. Il metodo irriguo più indicato è la microirrigazione a goccia, particolarmente adatta a



carciofaie poliennali. Sia l'irrigazione per microaspersione che la microirrigazione a goccia, applicate a carciofaie annuali e poliennali, migliorano le rese e la qualità delle ortive. L'irrigazione a goccia permette inoltre un notevole risparmio idrico, garantendo una distribuzione uniforme del flusso irriguo. Il fabbisogno idrico della pianta di carciofo sarà elevato nelle prime fasi vegetative. Il flusso irriguo dovrà inoltre essere adeguato all'apporto, più o meno cospicuo, delle precipitazioni.
Negli ultimi anni nella coltivazione del carciofo si sta diffondendo anche la microirrigazione a goccia in subirrigazione. L'applicazione dell'acqua, tramite impianti interrati ottimizzati per raggiungere le radici, permette di irrigare con una maggiore efficienza, introducendo nel flusso irriguo anche i fertilizzanti, tramite la tecnica della fertirrigazione. I vantaggi di applicazioni di questo tipo sono notevoli: si riduce la perdita di acqua tramite l'evapotraspirazione e si limita la contaminazione della falda acquifera, evitando che i fertilizzanti penetrino troppo in profondità. Inoltre, l'apparato fogliare non viene bagnato, con una conseguente diminuzione delle malattie causate dall'umidità eccessiva.

Innovare l'agricoltura si può

Regione Veneto e Israele insieme per il settore primario. Investimenti e competitività. Strategie comuni e scambi.

Mentre in questi mesi si parla molto di *start-up* e di attività pionieristica dei giovani nelle nuove tecnologie, è bene sapere che Israele è sicuramente un esempio luminoso di produttività in quest'area specifica.
E quando si parla di pionierismo in vari settori, sia in ambito *hi-tech*, sia agricolo, appare imprescindibile sottolineare la cooperazione tra le piattaforme sviluppate, le applicazioni avanzate tecnologiche elaborate e il tradizionale mondo agricolo, solo in apparenza fermo nel rispetto dei tempi della natura.
E Israele certo è l'esempio di un Paese dove lo spirito pionieristico degli imprenditori, particolarmente attivi sul fronte dell'innovazione tecnologica in ogni settore, rappresenta l'esempio di una nazione *start-up.* E il KKL, quando si parla di pionierismo, è stata ed è tuttora parte integrante del processo.
Un *know-how*, quello israeliano, particolarmente forte in agricoltura, in virtù della scarsità di risorse idriche del Paese, di una disponibilità ancor più limitata di combustibili fossili e di una ridotta estensione territoriale.
Tutti fattori che hanno spinto gli agricoltori israeliani a scovare nuove tecnologie, come l'irrigazione a goccia, sempre più efficienti, per ottimizzare le rese dei raccolti, riducendo il dispendio idrico ed energetico e aumentando la resa per ettaro per colmare i limiti di una ridotta superficie coltivabile. Non a caso una regione dall'economia prettamente rurale come il Veneto si rivolge all'agricoltura israeliana per confrontarsi in materia di innovazione tecnologica. L'obiettivo della cooperazione siglata tra Israele e il Veneto è di aumentare la redditività degli agricoltori veneti, grazie al *know-how* israeliano.
Un'alleanza strategica stretta nei mesi corsi a Mestre, nell'ambito di un incontro dedicato all'innovazione nel settore primario, tra l'Assessore all'Agricoltura del Veneto Franco Manzato, Jonathan Hadar, addetto ai rapporti commerciali tra Italia e Israele e Ytzhak Kiriati, a capo del settore agricolo dell'*Israel Export Institute*.
Le realtà agricole del Veneto e di Israele possiedono conoscenze, progetti e innovazioni il cui scambio aiuterà ancor meglio ad accompagnare verso il mercato le rispettive filiere, dando loro più valore, che nel nostro caso significa poter dare più reddito ai nostri agricoltori, in linea con quello che è il nostro principale obiettivo politico.
Il Veneto – ha chiarito Manzato *vanta un'alta qualità dei prodotti agroalimentari, tuttavia occorre investire in innovazione per mantenere elevata anche la competitività delle produzioni regionali. Sono fondamentali l'utilità di nuove sinergie per la crescita del settore primario della regione: Israele rappresenta un esempio di innovazione completa che interviene in tutte le fasi della produzione. Siamo dinanzi ad un Paese dal quale apprendere tecniche e sistemi che possano rendere la nostra agricoltura più efficiente, senza intaccare la genuinità e il legame tradizionale con il territorio.*