

TEHNOLOŠKI LIST

Osnovne informacije o rastlini

Slovensko ime rastline:

ARTIČOKA

Latinsko ime rastline:

Cynara scolymus L.

Izvor:

območje Sredozemlja: Francija, Španija, Grčija, Maroko, Alžirija in predvsem Italija



Foto: J. P. Antolin

Splošni opis

Artičoka je rastlina, ki so jo poznale že stare civilizacije. Izvira iz sredozemskega območja, kjer so jo gojili že v antiki, danes pa je Italija največji svetovni proizvajalec. Pridelovali so jo že Egipčani in Rimljani. Danes se artičoka prideluje v toplotno ugodnih klimatskih razmerah, saj ne prenaša nizkih temperatur. Nevarne so že temperature okoli -3 °C. Skrb za artičoko v celotnem življenjskem ciklu, od priprave tal za sajenje do trenutka žetve, ni posebej zahtevna, vendar zahteva zavezanost in veliko pozornosti.

Obstaja več vrst artičok, ki se razlikujejo po velikosti, obliki in barvi. Med najbolj znanimi sortami so rimska artičoka, sardinska bodičasta artičoka in vijolična artičoka. Domačo avtohtono sorto pridelujemo tudi na območju Strunjana.

Osnovne lastnosti

Artičoka je večletna rastlina in ne prenese nizkih temperatur. V letu 1996, ko je bila huda pozeba, so bili mladi nasadi artičoke na obalnem območju povsem uničeni. Na istih tleh jo lahko vzgajamo 5 - 7 let. Razvije zelo dober koreninski sistem ali rizom, rastlina pa uspeva v obliki razvejanega grma. Oblikuje velike, narezane in srebrno zelene liste. Odvisno od sorte grm doseže višino 1,0 - 1,5 m. V slovenski Istri jo gojimo na manjših površinah, na izredno ugodnih mikroklimatskih legah, zaradi nevarnosti vpliva nizkih temperatur na rastlino saj prenese le do -3 °C. Običajno jo gojimo v neposredni bližini hiše, na južnih terasah, kjer zadostuje že nekaj močno razvitih rastlin za uporabo sočnih socvetij v lastni kuhinji. Artičoka je tudi zelo dekorativna rastlina.

Najpogosteje jo razmnožujemo vegetativno, s pomočjo novih poganjkov, ki jih rastlina formira vsako leto. Vegetativni način razmnoževanja je boljši, ker lahko odbiramo nove rastline iz bolj razvitih grmov, ki nam dajejo dober pridelek in velike sočne cvetne popke. Na ta način lažje prenašamo vse dobre lastnosti rastlin na potomce. Vegetativno razmnoževanje običajno izvamo jeseni, lahko pa tudi zgodaj spomladi. Pri sajenju v sadilno jamo je obvezno dodati organsko snov, da ima mlada rastlina vse pogoje za dober začetek rasti. Pri generativnem načinu razmnoževanja pa si moramo sadike vzgojiti iz semena.

Rastni pogoji

Optimalna temperatura za vzgojo artičoke v toplim podnebjem je 20 °C. Rastlina zahteva bogata, plodna in dobro odcedna tla. Suše ne prenaša, zato je nujno namakanje rastlin. Artičoka zelo dobro reagira na gnojenje z organskimi gnojili, s katerim vzdržujemo rahla, humusna tla, bogata z minerali dostopni, dostopnimi rastlini. Z ustrezno oskrbo artičoki omogočimo zdrav razvoj ter zmanjšamo možnost za prisotnost bolezni ali napada škodljivcev.

Priprava nasada

Za pripravo manjšega nasada je priporočljivo, da tla predhodno globoko obdelamo (rigolamo na globino 60 cm), da zagotovimo dovolj prostora za dober razvoj korenin in koreninskega sistema. To je ključnega pomena za dobro prehranjenost rastline z mineralnimi snovmi in vodo. Že pri pripravi nasada je idealno, da pognojimo z organskimi gnojili, saj to ugodno vpliva na ustrezno strukturo tal, na povečanje vsebnosti humusa ter spodbuja živahno dejavnost mikroorganizmov v tleh. Pomembno je, da so tla dobro prezračena in propustna za vodo, saj ima artičoka močan koreninski sistem, ki je občutljiv na gnilobo. Zato mora biti zemlja bogata z organskimi snovmi, dobro izsušena in ne preveč glinasta, apnenčasta ali peščena.

Saditev in gnojenje

Pred sajenjem je koristno obdelovati zemljo z izboljševalci tal, bogatimi z organskimi in huminskimi snovmi, da se ustvari rezerva hranil. V prvem letu je mogoče zmanjšati gnojenje z dušikom, vendar je treba zagotoviti zadostne zaloge dušika za podporo v proizvodni fazi. Dodajanje humificiranih organskih snovi v tla izboljša razpoložljivost hranil in ohranja visoko mikrobiološko aktivnost, s čimer spodbuja vnos hranil v rastlino.

Artičoka potrebuje veliko hranil za uspešen razvoj. Gnojimo z organskimi gnojili. Potrebe po hranilih so naslednje: 150 kg dušika, 200 kg fosforja in 300 kg kalija. To so količine hranil, ki so potrebne za zasaditev večjega nasada. Odmerki so tudi odvisni od vrste tal, v katerih raste artičoka.

Pri vzdrževanju nasada vsako pomlad ponovno dognjimo z organskimi gnojili, da zagotovimo dobro prehranjenost rastlin. Dodajamo tudi sekundarna hranila kot sta kalcij in magnezij. Gnojenje z organskim gnojilom izboljša tudi strukturne in vodne pogoje tal.

Vegetativno razmnožujemo artičoko na našem območju konec avgusta ali v začetku septembra. Matična rastlina na podzemnem delu ali rizomu formira več stranskih poganjkov, ki jih izrežemo skupaj s korenino. Na vsaki matični rastlini pustimo le tri glavne poganjke, kar poskrbi za dobro rast in razvoj sočnih cvetnih popkov.

Nove rastline, ki smo jih izrezali od matične rastline za nadaljnje razmnoževanje, morajo imeti do pet razvitih pravih listov in del korenine. Po presajanju poskrbimo za takojšnjo nego novih rastlin, da se čim hitreje in dobro ukoreninijo. Pomembno je, da že prej izberemo najbolj rodne matične rastline z dobrimi lastnostmi. Ob sadiki pustimo plitvo jamico, da lažje izvajamo namakanje na novo posajenih rastlin. Sadimo jih na medvrstne razdalje 120–150 cm x 80–100 cm v vrsti, odvisno od bujnosti posameznih sort artičok in seveda od širine strojnih priključkov, ki jih imamo na razpolago.

Vzdrževanje nasada

Med letom večkrat plitvo okopljemo in rahlo zagrneto sadike z zemljo. Od starejših rastlin pobiramo cvetne popke v naslednjem letu, pri čemer najprej odstranimo večje glavne cvetne popke, nato pa še manjše stranske cvetne popke. Cvetne popke pobiramo od maja do junija naslednjega leta, na zgodnjih terasah pa lahko začenjo dozorevati že nekoliko prej. Artičoke namakamo v povprečju na 8 - 10 dni, pri čemer je priporočeni namakalni obrok 20 mm.

Spravilo pridelka

Cvetne popke pobiramo, ko se zunanji listi oddvojijo od srednjih listov. Odrežemo še 15 - 20 cm dolgo steblo, da cvetni popki ne ovenejo prehitro. V posodo nalijemo nekaj cm vode in vanjo položimo šopke s cvetnimi popki. Podobno pripravimo za trženje tudi šopke s špargljevim poganjki, da ne venejo prehitro in ohranijo svojo svežino. Pred zimo prikrajšamo rastline do višine 30 cm in jih zaščitimo pred mrazom. Običajno pobereemo 2 - 3 glavne cvetne popke, preostali popki pa so manjši, med 4 in 10.

Prehranska vrednost in uporaba

Artičoke so bogate z minerali, kot so natrij, kalij, fosfor in kalcij, vitamini (B1, B3, C) ter polifenoli, kot je klorogenska kislina, ki ima antioksidativne in koristne lastnosti za srčno-žilni sistem. Vsebujejo tudi vlaknine, ki spodbujajo pravilno delovanje črevesja. Zdravilne učinkovine cinarin in cinoprin, sta aromatični spojini z grenkim okusom, ki ugodno vplivata na zniževanje sladkorja in holesterola v krvi ter spodbujata delovanje jeter, ledvic in izločanje žolča.

Liste artičoke (*Cynara scolymus L.*) posušimo in jih uporabljamo za uporabo zdravilnih čajev. Uživamo lahko tudi okusna mesnata sočna socvetja, ki jih pripravimo na več načinov. Lahko jih pečemo, cvremo, kuhamo, polnimo z različnimi nadevi ali jih kuhamo z dodatkom oljčnega olja. Postrežemo jih z različnimi paradižnikovimi omakami in prelivami. Steblo sočnih socvetij lahko blanširamo in dodamo juham ali enolončnicam. Mesnata srčka sočnih socvetij lahko tudi vlagamo v oljčno olje in jih uporabljamo kot prilogo k drugim jedem.

SCHEDA TECNICA

Informazioni di base sulla pianta

Nome comune della pianta:

CARCIOFO

Nome scientifico della pianta:

Cynara scolymus L.

Origine:

Area del Mediterraneo: Francia, Spagna, Grecia, Marocco, Algeria e soprattutto Italia.



Foto: J. P. Antolin

Descrizione generale:

Il carciofo è una pianta che era già conosciuta dalle antiche civiltà. Proviene dall'area del Mediterraneo, dove veniva coltivata già nell'antichità, e oggi l'Italia è il principale produttore mondiale. Era coltivata già dagli Egizi e dai Romani. Oggi il carciofo viene coltivato in ambiente mediterraneo, poiché non tollera basse temperature. Le temperature intorno ai -3 °C sono già pericolose. La cura del carciofo durante l'intero ciclo di vita, dalla preparazione del terreno per la semina fino al momento della raccolta, non è particolarmente impegnativa, ma richiede impegno e molta attenzione.

Esistono diverse varietà di carciofi che si differenziano per dimensione, forma e colore. Tra le varietà più conosciute ci sono il carciofo romano, il carciofo spinoso sardo e il carciofo viola. Una varietà autoctona viene coltivata anche nella zona di Strugnano.

Caratteristiche principali

Il carciofo è una pianta perenne e non tollera le basse temperature. Nel 1996, durante un inverno rigido, i giovani impianti di carciofi nella zona costiera furono completamente distrutti. Nella stessa area può essere coltivato per 5-7 anni. Sviluppa un sistema radicale a rizoma molto buono, la pianta cresce come un arbusto ramificato. Forma grandi foglie dentate di colore verde argentato. A seconda della varietà, l'arbusto raggiunge un'altezza di 1,0 - 1,5 m. Nella Istria slovena viene coltivato su piccole superfici condizioni microclimatiche molto favorevoli, a causa del rischio che le basse temperature possano danneggiare la pianta. Il carciofo resiste solo a temperature fino ai -3 °C. Di solito lo coltiviamo vicino alle case, su terrazze esposte a sud, dove basta avere alcune piante ben sviluppate per utilizzare i fiori carnosi in cucina. Il carciofo è anche una pianta molto decorativa.

Viene propagato per via vegetativa, tramite i nuovi germogli che la pianta forma ogni anno. La propagazione vegetativa è preferibile, poiché consente di prelevare nuove piante da cespi meglio sviluppati che danno un buon raccolto e grandi boccioli fiorali succosi. In questo modo è più facile trasferire tutte le buone caratteristiche delle piante alla loro prole. La propagazione vegetativa di solito avviene in autunno, ma può essere fatta anche all'inizio della primavera. Quando si piantano è importante aggiungere materia organica affinché la giovane pianta abbia tutto il necessario per un buon inizio di crescita.

Nel caso della propagazione generativa, invece, si coltiva le piantine dai semi.

Condizioni di crescita

La temperatura ottimale per la coltivazione del carciofo in un clima caldo è di 20 °C. La pianta richiede terreni ricchi, fertili e ben drenati. Non tollera la siccità, quindi è essenziale irrigare le piante. Il carciofo reagisce molto bene alla concimazione con concimi organici, che mantengono il suolo ricco di sostanza organica e minerali facilmente accessibili alla pianta. Con una cura adeguata possiamo garantire uno sviluppo sano del carciofo e ridurre il rischio di malattie o attacchi di parassiti.

Preparazione del campo

Per preparare un piccolo impianto, è consigliabile lavorare il terreno in profondità (fino a 60 cm di profondità) per garantire spazio per lo sviluppo del sistema radicale. Questo è fondamentale per una buona nutrizione della pianta con minerali e acqua. Già durante la preparazione dell'impianto è ideale fertilizzare con concimi organici. È importante che il terreno sia ben aerato e permeabile all'acqua, poiché il carciofo ha un sistema radicale forte ma sensibile alla marcescenza. Pertanto, il terreno deve essere ricco in sostanza organica, ben drenato e non troppo argilloso, calcareo o sabbioso.

Piantagione e concimazione

Prima del trapianto è utile lavorare il terreno con concimi ricchi di sostanze organiche e umiche per creare una riserva di nutrienti. Nel primo anno, è possibile ridurre la concimazione con azoto, ma è necessario garantire adeguate scorte di azoto per supportare la fase di produzione. L'aggiunta di sostanze organiche umificate nel terreno migliora la disponibilità dei nutrienti e mantiene alta l'attività microbica, favorendo così l'assorbimento dei nutrienti da parte della pianta.

Il carciofo ha bisogno di tanti nutrienti per lo sviluppo. Si concima con fertilizzanti organici. Le necessità di nutrienti/ettaro sono le seguenti: 150 kg di azoto, 200 kg di fosforo e 300 kg di potassio.

Per mantenere l'impianto, ogni primavera concimiamo con fertilizzanti organici per garantire una buona nutrizione delle piante. Aggiungiamo anche nutrienti come calcio e magnesio. La

concimazione con fertilizzante organico migliora anche le condizioni strutturali e idriche del terreno.

Il carciofo viene propagato vegetativamente nella nostra zona alla fine di agosto o all'inizio di settembre. La pianta madre forma diversi germogli laterali che vengono tagliati insieme alla radice. Su ogni pianta madre lasciamo solo tre germogli principali, garantendo così una buona crescita e lo sviluppo di boccioli fiorali carnosi.

Le nuove piante che tagliamo dalla pianta madre per la propagazione devono avere fino a cinque foglie vere ben sviluppate e una parte della radice. Dopo il trapianto, è importante prendersi cura immediatamente delle nuove piante affinché si radichino velocemente e in modo sano. È fondamentale scegliere in anticipo le piante madri più fertili con buone caratteristiche. Durante la piantagione, lasciamo una buca poco profonda per facilitare l'irrigazione delle piante appena piantate. Le piantiamo a distanze tra le file di 120–150 cm x 80–100 cm a seconda della vigoria delle singole varietà di carciofi e naturalmente della larghezza degli attrezzi agricoli a nostra disposizione."

Manutenzione dell'impianto

Durante l'anno, svolgiamo più volte una zappatura superficiale e ricopriamo leggermente le piantine con il terreno. Dalle piante più vecchie raccogliamo i boccioli fiorali (capolini) l'anno successivo, iniziando prima con i boccioli principali più grandi, e poi con quelli laterali più piccoli. I boccioli fiorali vengono raccolti da maggio a giugno dell'anno successivo, mentre sulle terrazze più precoci possono iniziare a maturare anche un po' prima. I carciofi vengono irrigati in media ogni 8–10 giorni, con una dose di irrigazione raccomandata di 20 mm.

Raccolta del raccolto

Raccogliamo capolini quando le foglie esterne si separano da quelle centrali. Tagliamo anche parte dello stelo lungo 15-20 cm per evitare che i boccioli appassiscano troppo in fretta. Mettiamo alcuni centimetri d'acqua in un contenitore e vi immergiamo i mazzetti con i capolini. Prepariamo in modo simile anche i mazzetti con i germogli di asparago, per evitare che appassiscano troppo in fretta e per mantenere la loro freschezza. Prima dell'inverno, accorciamo le piante fino a un'altezza di 30 cm e le proteggiamo dal freddo. Di solito raccogliamo 2-3 capolini principali, mentre gli altri sono più piccoli,.

Valore nutrizionale e utilizzo

I carciofi sono ricchi di minerali come sodio, potassio, fosforo e calcio, vitamine (B1, B3, C) e polifenoli, come l'acido clorogenico, che ha proprietà antiossidanti e benefiche per il sistema cardiovascolare. Contengono anche fibre che favoriscono il corretto funzionamento dell'intestino. I principi attivi cinarina e cinoprina, due composti aromatici dal sapore amaro, hanno effetti positivi sulla riduzione della glicemia e del colesterolo nel sangue, stimolando inoltre il funzionamento del fegato, dei reni e la secrezione della bile.

