



CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario

I PRODOTTI DI STAGIONE DEL NOSTRO TERRITORIO



MARZO = CARCIOFO

Tra le verdure protagoniste del mese di Marzo c'è il **Carciofo** il è una pianta angiosperma dicotiledone della famiglia Asteraceae, coltivata in Italia e in altri Paesi per uso alimentare. I carciofi sono un'ottima fonte di nutrienti essenziali per la salute: ideali per riprendere le energie alla fine dell'inverno e per **contrastare le infezioni intestinali**. I carciofi sono **ricchi di fibre**, contribuendo alla regolarità intestinale e alla prevenzione dei disturbi digestivi.

Le fibre e i composti antiossidanti nei carciofi possono aiutare a **ridurre il colesterolo** LDL ("cattivo") nel sangue, proteggendo così da malattie cardiache e ictus.



CURIOSITA' SUL CARCIOFO

Le varietà di carciofo sono classificate secondo diversi criteri. I principali sono:

- In base alla presenza e allo sviluppo delle spine si distingue fra varietà *spinose* e *inermi*. Le prime hanno capolini con brattee terminati con una spina più o meno robusta, le inermi hanno invece brattee mutiche o mucronate.
- In base al colore del capolino si distingue fra varietà *violette* e *verdi*.
- In base al comportamento nel ciclo fenologico si distingue fra varietà *autunnali* o rifioerenti e varietà *primaverili* o unifere. Le prime si prestano alla forzatura in quanto possono produrre capolini nel periodo autunnale e una coda di produzione nel periodo primaverile. Le seconde sono adatte alla coltura non forzata in quanto producono capolini solo dopo la fine dell'inverno.

Le cultivar di carciofo sono numerose: il catalogo comune dell'Unione Europea riconosce oltre 80 varietà registrate di *Cynara cardunculus*



PILLOLE DI BOTANICA E AGRONOMIA

Il carciofo è una tipica pianta degli ambienti mediterranei. Il suo ciclo naturale è : alle prime piogge autunnali le gemme del rizoma si risvegliano ed emettono nuovi getti. I primi capolini sono emessi verso la fine dell'inverno, a partire dal mese di febbraio. In tarda primavera la pianta va in riposo con il disseccamento di tutta la parte aerea.

LE RICETTE DEL PRODUTTORE

I carciofi trifolati sono "un classico" della cucina italiana e sono gustosissimi. Una ricetta semplice che esalta al massimo il sapore di questo straordinario ortaggio di stagione e costituisce un ottimo contorno adatto a ogni occasione, accompagnamento ideale a piatti di carne, di pesce e con le uova.

RICETTA PER QUATTRO PERSONE

- 8 carciofi
- 1 spicchio d'aglio
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 3 cucchiai di olio extravergine di oliva
- brodo vegetale
- 20 g di burro
- sale
- pepe nero

Per realizzare i carciofi trifolati dovrete per prima cosa mondarli, dopo aver separato i gambi dalle corolle. Tagliate i primi a pezzetti dopo averli spelati per togliere i filamenti fibrosi. Per quanto riguarda le corolle, tagliatele poco oltre la metà per eliminare le spine e sfogliate via le foglie esterne più dure. Quindi scavatele con un cucchiaino per eliminare il fieno interno e tagliatele a fettine sottili. Trasferiteli mano a mano in acqua acidulata perché non anneriscano. Scaldate in una padella l'olio con uno spicchio d'aglio. Quando avrà preso colore toglietelo e unite i carciofi.

Salate, pepate e fateli cuocere a fuoco vivo per 5 minuti. Unite due mestoli di brodo, coprite con un coperchio e fate cuocere per 15 minuti. A cottura ultimata unite il burro e il prezzemolo e mescolate bene.

Carciofi sott'olio, attenzione al botulino!

Per realizzare i carciofi trifolati dovrete per prima cosa mondarli, dopo aver separato i gambi dalle corolle. Tagliate i primi a pezzetti dopo averli spelati per togliere i filamenti fibrosi. Per quanto riguarda le corolle, tagliatele poco oltre la metà per eliminare le spine e sfogliate via le foglie esterne più dure. Quindi scavatele con un cucchiaino per eliminare il fieno interno e tagliatele a fettine sottili. Trasferiteli mano a mano in acqua acidulata perché non anneriscano. Scaldate in una padella l'olio con uno spicchio d'aglio. Quando avrà preso colore toglietelo e unite i carciofi.

Salate, pepate e fateli cuocere a fuoco vivo per 5 minuti. Unite due mestoli di brodo, coprite con un coperchio e fate cuocere per 15 minuti. A cottura ultimata unite il burro e il prezzemolo e mescolate bene.

Il problema maggiore di tutte le conserve fatte in casa è il rischio di sviluppare il botulino un batterio anaerobio, che tende a resistere alle alte temperature e produce una neurotossina parzialmente letale.

L'unica soluzione per non rischiare di generare il botulino è sottoporre le conserve a particolari trattamenti come **l'acidificazione, la salatura o la pastorizzazione.**

Il botulino, è pericoloso perché non si vede, infatti le caratteristiche del prodotto, non sono molto alterate e quindi la persona non è in grado di accorgersene in tempo.

Conserve sott'olio: queste alcune accortezze

Per evitare **il rischio di botulino** è necessario ricorrere **ad alcune accortezze come l'acidità e il sale.**

Se si conservano le verdure **in un ambiente acido** si impedisce alle spore di attivarsi per la produzione della tossina botulinica.

Il sale grazie alla miscela con l'acqua, detta salamoia, garantisce la migliore conservazione ed evita la creazione di botulino. Per evitarlo però è necessario rispettare la proporzione: **per un litro di acqua e 100 g di sale.**

Altra **accortezza riguarda l'olio.** Questo certamente non è un conservante che garantisce in assoluta la creazione della tossina botulinica.

L'unico mezzo per la conservazione sott'olio è l'acidificazione degli ortaggi e degli aromi che si andranno ad usare magari grazie all'utilizzo di aceto.

E tu lo sapevi?

CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario

