

CARCIOFO: “verde”, “violetto” e “romanesco”.

Il carciofo, scientificamente noto come Cynaria scolymus, è un ortaggio di origine mediterranea appartenente alla famiglia delle Composite. Ipocalorico, lassativo, rafforza il sistema immunitario, contrasta gli effetti nocivi dei radicali liberi, grazie alla cinarina, depura il fegato e abbassa il colesterolo, si tratta davvero di un ortaggio dotato di sorprendenti virtù officinali, oltre ad essere ottimo in cucina.

Disponibile da marzo ad ottobre

Consigli di coltivazione:

PREPARAZIONE DEL TERRENO:

Una carciofaia ben curata può durare fino a 4 anni; quindi prima di impiantare e bene preparare il terreno con attenzione e scegliamo con attenzione la zona dell'orto dove andremo a trapiantare. Effettuare una zappatura profonda almeno 30- 40 cm e poi affinare con rastrello successivamente preparare le buche di trapianto. Una lavorazione del terreno molto utile, da fare successivamente, è la rincalzatura che consiste nell'avvicinare un po' di terreno alla base del colletto delle piante, prima dell'inverno, come protezione per le gelate.

TRAPIANTO:

Distanza tra le piante: 100 cm sulla fila e 120-150 cm tra le file.

Un trapianto fatto a fine estate permette di produrre i primi frutti (capolini) nella primavera successiva.

CONCIMAZIONE:

Concimare abbondantemente dopo la zappatura (prima del trapianto) con concime organico cercando di interrare distribuendolo uniformemente; a inizio primavera effettuare una concimazione con ternario NPK e irrigare successivamente.

IRRIGAZIONE:

Frequente facendo attenzione a non creare ristagni.

RACCOLTA:

Il primo frutto che si forma è il capolino centrale detto “mamma”, una volta raccolto questo stimola il ricaccio dei capolini laterali che saranno più piccoli e matureranno scolarmente per una raccolta che dura circa 2 – 3 mesi. Un prodotto di buona qualità va raccolto prima che le punte iniziano ad aprirsi, in questo modo il carciofo sarà più tenero e privo di spine.

CONSIGLI DELL'ESPERTO:

Effettuare una potatura verde alla ripresa vegetativa, eliminando i ricacci in eccesso e lasciando 1 o 2 carducci per buca. A fine produzione se coltivate in zone con inverni rigidi bisogna recidere l'asse centrale 2-3 cm sotto il livello del terreno.

I carciofi si possono coltivare (contrariamente a quanto si pensa) con relativa facilità, molto importante e posizionare la carciofaia nella zona più riparata dell'orto meno esposta alle correnti fredde e seguire i consigli di coltivazione che abbiamo indicato.