

15 Marzo 2021

## Viaggio tra i carciofi italiani

Da secoli quest'ortaggio ha trovato le sue terre ideali lungo tutta la penisola dove si coltiva nelle sue innumerevoli varietà



Ortaggi della tradizione

La coltura dei **carciofi** è da secoli parte della **tradizione italiana**. Lungo la Penisola, quest'ortaggio s'incontra infatti nelle sue innumerevoli varietà che si distinguono per il colore, che spazia dal verde al violetto, ma anche per la quantità di spine e la stagione di raccolta. Che siano autunnali oppure primaverili, una cosa è certa: i carciofi sono a tutti gli effetti un **prodotto tipico italiano**, tanto che proprio il Belpaese risulta esserne il maggior produttore [1] a livello mondiale (producendo il 30% di carciofi mondiali), seguito da Egitto e Spagna. Delicato e versatile, **in cucina** quest'ortaggio trova declinazioni per ogni portata, degustato crudo con olio e limone oppure cucinato con ricette tipiche, è anche fra i protagonisti delle tavole di primavera.

Per ogni ricetta è bene tuttavia scegliere il carciofo più adatto. Ecco allora un viaggio tra le principali **varietà di carciofi italiani** che - accanto alla Dop sarda e le Igp del tondo di Paestum, il brindisino, e il carciofo romanesco - contano un gran numero di specialità locali, spesso protette da **Presidio Slow Food**. Andando con ordine, si può cominciare proprio dalla terra sarda, patria del prestigioso **Carciofo spinoso di Sardegna Dop** dalle foglie carnose e la cima violetta. Il profumo è intenso e i suoi cuori dal sapore dolcemente amaro si fanno apprezzare a crudo, oppure saltati in padella. Restando sull'isola, nella pianura del Campidano è di casa invece il **Carciofo Masedu**, varietà senza spine molto apprezzata per la preparazione di condimenti e contorni, anche accanto ai frutti di mare. Sbarcando in terra siciliana ci s'imbatte poi nel piccolo e profumato **Carciofo violetto di Sicilia** (con diversi ecotipi: Catanese, Niscemesse, di Caltagirone, Lentinese) che si raccoglie da novembre ad aprile. Più laborioso, ma molto aromatico è inoltre il **Carciofo spinoso di Menfi**, ottimo da gustare alla griglia.

In Campania s'incontra il tenero **Carciofo violetto di Castellammare**, apprezzato fin dai tempi dei Romani e coltivato alle pendici del Vesuvio. Degno di nota anche il dolce **Carciofo bianco di Pertosa** che prende il

nome dal piccolo paesino in provincia di Salerno in cui è coltivato. Spostandosi in Puglia non si può che citare il **Carciofo brindisino Igp** con foglie tenere e perfette per le insalate, ma anche per rendere onore alla ricetta dei "carciofi alla brindisina" che vuole i capolini, riempiti con pane, olive, capperi, menta, aglio, cipolla, e cotti al forno su un letto di patate.

### **L'irresistibile dolcezza del Carciofo Romanesco Igp [2]**

Nel Lazio è protagonista il **Carciofo Romanesco Igp** detto anche mammola o cimarolo, senza spine e di grandi dimensioni si fa apprezzare nella cucina tipica preparato "alla giudia" o "alla romana". Qui è di casa anche il **Carciofo tondo di Paestum Igp**, ottimo cucinato al forno, che si caratterizza per la forma tondeggiante e l'assenza di spine. Infine è da provare anche il **Carciofo di Orte**, altra varietà di romanesco, da degustare saltato in padella o "alla vignarola" con guanciale, fave e piselli.

### **Il Carciofo di Paestum Igp: tanto gusto... senza spine [3]**

Proseguendo verso Nord si entra nel regno del **Carciofo violetto di Toscana** dalla forma ovoidale, con foglie molto scure e coriacee all'esterno che racchiudono però un cuore tenerissimo. Sconfinando in Abruzzo, l'area del vastese custodisce il **Carciofo Mazzaferrata di Cupello**, tenero, carnoso e senza spine che fa il suo ingresso sulla scena tra la fine di marzo e l'inizio di maggio. Nelle Marche, invece, in provincia di Macerata, cresce il **Carciofo di Montelupone** saporito e senza spine che sa dare il meglio di sé nella preparazione di creme, risotti e sughi per condire primi piatti.

### **Carciofo di Montelupone: dolce biodiverso delle Marche [4]**

### **Carciofo del Vastese, il biodiverso che fa bene al fegato [5]**

Sui colli bolognesi, nel cuore dell'Emilia Romagna, è di casa il **Carciofo di San Luca** dal gusto non scontato, con note fresche ed erbacee, ideale anche da conservare sott'olio. Dal carattere particolare e la consistenza molto carnosa è poi il **Carciofo violetto di Sant'Erasmus**, che cresce sulla omonima isoletta dell'arcipelago veneziano. Sulle terre del Veneto si coltiva anche il **Carciofo precoce di Chioggia** che la tradizione vuole cucinato con pomodoro e salsicce. Si passa quindi al versante ligure per imbattersi nel **Carciofo spinoso di Albenga** da provare in pinzimonio; oppure nel **Carciofo di Perinaldo** che si lega al piccolo comune ligure in provincia di Imperia, ed è ottimo da degustare insieme alle olive taggiasche. Per concludere questa breve selezione di specialità della penisola, l'ultima tappa sarà il Piemonte dove risotti o lasagne si fanno con la varietà di **Carciofo astigiano** che cresce in queste terre dove, da sempre, si accompagna a un calice di elegante vino rosso.

---

### **Links**

[1] <https://www.atlasbig.com/it/paesi-per-produzione-di-carciofi>

[2] <http://territori.coop.it/territori/l-irresistibile-dolcezza-del-carciofo-romanesco-igp>

[3] <http://territori.coop.it/territori/il-carciofo-di-paestum-igp-tanto-gusto-senza-spine>

[4] <http://territori.coop.it/territori/carciofo-di-montelupone-dolce-biodiverso-delle-marche>

[5] <http://territori.coop.it/territori/carciofo-del-vastese-il-biodiverso-che-fa-bene-al-fegato>