CARCIOFO SPINOSO

L'AGROALIMENTARE A MARCHIO DI QUALITÀ

SARDEGNA

Laore

Agentzia regionale
pro s'isvilupu in agricultura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura

Coordinamento del progetto
Gianfranco Matta, Isabella Pes, Maria Patrizia Meloni
Servizio per le politiche di sviluppo rurale e per le filiere agroalimentari

Testi a cura di
Gianfranco Matta con la collaborazione di Angelo Concas, Efisio Scano, Antonella Casu, Tonino Costa

Progetto grafico e impaginazione
CREATIVIASSOCIATI.BIZ

Foto
Laore Sardegna - Agenzia regionale per lo sviluppo in agricoltura

Data della pubblicazione Febbraio 2015

www.sardegnaagricoltura.it

Sommario

Premessa…8

Cenni storici…9

Produzione e lavorazione…12

Percorso qualità del Carciofo Spinoso di Sardegna DOP…14

Aspetti nutrizionali…21

Il Carciofo Spinoso di Sardegna DOP in cucina…24

Riferimenti utili…37

Premessa

Carciofo Spinoso e Sardegna sono un binomio di antica tradizione che secondo alcuni studiosi risale al periodo fenicio. In questo ortaggio il valore identitario è fortissimo. Nell'immaginario collettivo viene percepito come uno dei simboli caratteristici dell'isola.
Il sapore unico ed inconfondibile del carciofo Spinoso sardo ha da sempre incontrato il gradimento dei consumatori sui mercati nazionali, determinando, insieme ai vini e ai prodotti lattiero caseari, una delle poche voci attive dell'export sardo. Negli ultimi anni, a causa di una maggiore quantità di prodotto proveniente da paesi comunitari ed extracomunitari come il Nord Africa, è aumentata la competizione nei principali mercati di esportazione nazionale, determinando una stagnazione del comparto cinaricolo isolano. Un altro aspetto critico della filiera sarda è dato dalla concorrenza sleale di alcune regioni italiane che commercializzano come sardo il proprio carciofo spinoso. Per la tutela e la valorizzazione di questa eccellenza agroalimentare è stato di fondamentale importanza il riconoscimento, da parte dell'Unione Europea, della DOP Carciofo Spinoso di Sardegna. Dopo quasi un decennio dalla costituzione del gruppo promotore, il marchio di qualità è stato ottenuto nel 2011 e finora è l'unico carciofo tutelato in ambito europeo con il marchio DOP. Considerata la recente registrazione il numero dei capolini certificati e delle aziende iscritte al consorzio di tutela è ancora limitato ma presenta grandi potenzialità. Uno degli elementi fondamentali su cui puntare per il successo della DOP è una strategia di comunicazione efficace.
La maggior parte dei consumatori non riconosce i loghi comunitari che identificano le DOP e gli altri marchi di qualità, ignorano quali sistemi di controllo vi siano per la loro tutela ma sono interessati ed attratti dall'origine del prodotto.
La presente monografia ha lo scopo di accrescere le conoscenze sul consumo consapevole del Carciofo Spinoso di Sardegna DOP.

Cenni storici

Il carciofo rappresenta una delle ortive di più antica coltivazione. Originario del bacino del Mediterraneo compariva già nei banchetti degli antichi egizi, ed era particolarmente gradito ai Greci e ai Romani che lo degustavano lessato in acqua o nel vino. Notizie certe sul suo utilizzo in cucina si riscontrano nel periodo rinascimentale, nelle principali corti europee, dove il carciofo veniva spesso considerato cibo afrodisiaco. Caterina de' Medici ne fu una grande consumatrice e vi sono testimonianze di grande apprezzamento da parte di Enrico VIII d'Inghilterra. La coltivazione fu poi introdotta in Francia con le guerre d'Italia e successivamente la diffusione nelle altre parti del mondo fu operata dai nostri emigranti. In Sardegna il carciofo Spinoso si fa risalire all'epoca degli antichi Fenici, diverse fonti storiche ne attestano l'antichissima tradizione. Testimonianze scritte si riscontrano nel celebre trattato "Agricoltura di Sardegna", datato 1790, del nobile sassarese Andrea Manca dell'Arca che, a proposito delle proprietà salutistiche del carciofo cita testualmente *"sono i cardi e carciofi grati allo stomaco"*.
Il famoso studioso tedesco Leopold Wagner ne "La vita rustica della Sardegna riflessa nella lingua", nel capitolo dedicato alle coltivazioni, riporta: *"prodotti della terra, in genere poco coltivati, hanno qualche diffusione, per lo più in soddisfacimento del fabbisogno familiare, le lenticchie, i fagioli, i piselli, le zucche, i pomodori ed i carciofi"*.
Vittorio Angius, nel "Dizionario geografico", descrive l'economia agricola serramannese della prima metà dell'Ottocento definendo il carciofo come "fonte di lucro per i coloni dell'orto". L'ortaggio compare anche in altri famosi trattati sardi quali: "Dizionario geografico-storico" di Casalis del 1850 e il "Manuale della fauna e della flora popolare sarda indigena" di Vacca-Concas del 1916. Nella nostra Isola la coltura specializzata risale ai primi del Novecento,

dove il carciofo Spinoso si coltivava negli orti familiari.
Il prodotto raccolto era in parte destinato all'autoconsumo ed in parte avviato all'esportazione. I primi dati disponibili del catasto agricolo segnalano che nel 1929 la coltura del carciofo assumeva già un carattere intensivo con una superficie coltivata di 1.231 ettari, di cui la metà nella provincia di Cagliari e le altre nelle zone costiere della provincia di Sassari.
Da un punto di vista storico, la prima varietà di carciofo Spinoso affermatasi è quella bosana, che dalla valle lungo il fiume Temo si estenderà successivamente nel Sassarese e nel resto della regione, in particolare nel Campidano. In quest'ultimo areale, la coltivazione del carciofo Spinoso ha interessato i comuni di Villasor e Serramanna, mentre nel Campidano di Oristano il Sinis e la zona del Sassu a Mussolinia, attuale Arborea. Nel basso Sulcis la coltivazione si è affermata nel secondo dopoguerra con le disponibilità irrigue create-si con la costruzione della diga di monte Padru.
Nella provincia di Sassari furono interessate alla coltivazione le vallate che convergono verso le immediate vicinanze della città, la zona più importante è quella situata ad ovest del centro urbano, lungo le strade per Alghero, Porto Torres e nella valle del Coghinas. Le opere di bonifica e di sistemazione agraria degli anni Venti e Trenta ne faranno l'areale più rinomato ed importante del nord Sardegna. Intorno agli anni Sessanta la coltivazione è prevalentemente irrigua, viene affinata la tecnica colturale con particolare riguardo alla forzatura e la coltivazione del carciofo Spinoso diventa sempre più redditizia con l'esportazione nei mercati di Milano, Torino, Genova e La Spezia. Attualmente, pur con diversi problemi di natura agronomica (aborto del capolino, insufficiente disponibilità di materiale vivaistico di pregio) e nonostante l'introduzione di nuove varietà (Tema, Terom e Romanesco), lo Spinoso sardo è ancora il più

coltivato. Con il Reg. UE 94/2011 del 03/02/2011 il carciofo Spinoso coltivato in Sardegna si fregia del riconoscimento comunitario Carciofo Spinoso di Sardegna DOP (Denominazione di Origine Protetta). La DOP del Carciofo Spinoso di Sardegna è stata iscritta al registro delle denominazioni di origine protetta e delle indicazioni geografiche protette con provvedimento del MiPAAF (Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali) del 11/02/2011 pubblicato nella Gazzetta Ufficiale n. 46 del 25/02/2011. Il Decreto del 12/07/2013 del MiPAAF, pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale n. 162, ha ufficialmente riconosciuto il Consorzio di Tutela del Carciofo Spinoso di Sardegna DOP, con sede legale a Valledoria.

Produzione e lavorazione

Secondo le ultime stime dell'Agenzia regionale Laore Sardegna, nel 2012 la superficie complessiva coltivata a carciofo nell'isola ammonterebbe a 9.200 ettari. L'ortaggio, dopo una perdita di circa 1.000 ettari di superficie di produzione avvenuta tra il 2005 e il 2010, nelle ultime due annate ritrova un trend in espansione (Tabella 1). Circa la metà degli ettari coltivati risulta caratterizzata dallo Spinoso sardo. Le varietà Spinoso sardo e Violetto subiscono un calo a favore di Tema e Romanesco e varietà a destinazione prevalentemente industriale.
La linea di tendenza vede una diminuzione delle superfici coltivate a Spinoso e un incremento della varietà Tema soprattutto negli areali di Villasor e Serramanna, causati principalmente da problemi agronomici. Nel comune di Samassi, zona vocata alla coltivazione del carciofo inerme (privo di spine), la varietà storica Violetto di Provenza è stata oramai soppiantata dalla varietà Romanesco.

Tabella 1: andamento della superficie regionale coltivata a carciofo

Annata agraria	2005/06	2006/07	2008/09	2009/10	2010/11	2011/12
Totale superficie	9.650	9.000	8.500	8.500	9.350	9.200

Fonte: Agenzia Laore Sardegna.

In Sardegna la produzione media per ettaro si aggira intorno ai 76 q.
Lo Spinoso sardo è mediamente meno produttivo rispetto alle altre varietà; in condizioni ottimali si ottengono dai 6 agli 8 capolini per pianta per una produzione complessiva che oscilla dai 40.000 ai 60.000 capolini per ettaro.
In tutti i casi la Sardegna rappresenta ancora una delle regioni più importanti del panorama cinaricolo nazionale dopo la Puglia e la Sicilia. Va sottolineato che l'Italia è il primo produttore al mondo. I dati riferiti alla DOP Spinoso di Sardegna devono essere valutati alla luce della recentissima istituzione del marchio e del riconoscimento del consorzio di tutela. Per la campagna 2012-2013 le superfici iscritte a controllo ammontano a 344 ettari con 737.000 capolini certificati e 34 aziende consorziate.
In questo ortaggio il fortissimo legame con l'ambiente ne determina le peculiari caratteristiche organolettiche, nutrizionali e salutistiche. Trova il suo habitat naturale ideale nelle zone costiere dell'Anglona, del Sulcis, del Sinis e nelle zone alluvionali interne del Campidano e dell'Oristanese.
Nella cartina sono evidenziati in arancione tutti i comuni sardi in cui, secondo quanto previsto dal Disciplinare di produzione, deve essere coltivato e condizionato il Carciofo Spinoso di Sardegna DOP.

In questi territori si riscontrano sia le condizioni pedoclimatiche idonee per la coltivazione sia il patrimonio di esperienze, tradizioni e capacità tecnico-colturali che garantiscono l'unicità del prodotto.
Per ottenere la certificazione DOP i capolini dello Spinoso sardo, dopo la raccolta, devono essere immediatamente sottoposti al condizionamento o confezionamento. Con questa buona pratica si garantisce un sicuro vantaggio in termini di freschezza, per effetto dei minori fenomeni ossidativi e traspirativi, che altererebbero le caratteristiche fisiche, organolettiche e chimiche del prodotto.
La raccolta dei carciofi deve essere eseguita a mano e deve avvenire prima dell'apertura delle brattee, ossia dal 1° settembre al 31 maggio. La resa produttiva massima è di 10 capolini per pianta. Attualmente la commercializzazione si sviluppa da dicembre a maggio preferenzialmente presso la GDO (grande distribuzione organizzata) delle tradizionali regioni consumatrici di Spinoso sardo quali Liguria, Lombardia, Piemonte e, ovviamente, nella GDO isolana. Molto interessanti sono i canali di vendita che ricomprendono agriturismi, catering e ristoranti tipici per il momento non adeguatamente sfruttati.
Il Carciofo Spinoso di Sardegna DOP oltre che allo stato fresco si può trovare sotto forma di prodotti trasformati quali sottoli e creme di carciofo. Sul mercato il prodotto si presenta in confezioni chiuse che non ne permettano la manipolazione e l'alterazione.

Tabella 2: la dimensione del Carciofo Spinoso D.O.P. anno 2012/2013.

Aziende agricole consorziate	34
Aziende confezionatrici consorziate	7
Superficie sottoposta a controllo	344 ha
Capolini commercializzati D.O.P.	737.000

Fonte: Consorzio di Tutela Carciofo Spinoso di Sardegna.

Percorso qualità del Carciofo Spinoso di Sardegna DOP

Il Carciofo Spinoso di Sardegna rappresenta nell'ambito dell'Unione Europea l'unico carciofo a fregiarsi del marchio DOP (Denominazione d'Origine Protetta), ed è anche l'unica DOP nell'ambito del patrimonio ortofrutticolo sardo.
Il marchio DOP certifica la qualità e la tradizionalità di un prodotto, le cui peculiari caratteristiche sono strettamente legate alle condizioni morfologiche e pedoclimatiche della Sardegna e alle tradizionali tecniche di coltivazione e lavorazione. Tale certificazione di qualità garantisce che tutte le fasi di produzione, trasformazione ed elaborazione avvengano esclusivamente in Sardegna.
La denominazione Carciofo Spinoso di Sardegna DOP è riservata ai carciofi che rispondono ai requisiti previsti dall'apposito Disciplinare di produzione. Tale documento specifica le caratteristiche del prodotto sotto l'aspetto morfologico, delle caratteristiche fisiche, della composizione chimica (carboidrati, polifenoli, ferro e sodio) e delle peculiarità organolettiche che ne determinano il caratteristico sapore.
Il Disciplinare di produzione illustra le tecniche di coltivazione e, tra le altre cose, prevede che il Carciofo Spinoso di Sardegna DOP venga ottenuto utilizzando tecniche di lotta ecocompatibili quali la lotta guidata, integrata o biologica e, che in tutti i casi, non si possano somministrare sostanze ormonali.
Il materiale di propagazione deve derivare solo da piante con le caratteristiche specifiche dell'ecotipo Spinoso sardo e coltivate nelle zone di produzione individuate dal Disciplinare. L'immagine della Sardegna può essere associata solo ed esclusivamente per il Carciofo Spinoso di Sardegna DOP, qualsiasi altro utilizzo è considerato pubblicità ingannevole e pertanto sanzionato come frode dall'Ispettorato Centrale della Tutela della Qualità e Repressione Frodi dei prodotti agroalimentari (ICQRF).
In questo contesto naturale il patrimonio umano fatto di esperienze, tradizioni e capacità tecnico colturali, permette l'ottenimento di un prodotto di assoluto pregio, immagine della Sardegna stessa. Il Carciofo Spinoso di Sardegna DOP si caratterizza per l'intenso profumo che richiama i fiori di cardo e per il gusto particolarmente marcato e gradevole.
Nei capolini si riscontra un giusto equilibrio tra il dolce e l'amaro dovuto al rapporto tra quantità di zuccheri e polifenoli presenti.
A tal proposito il Disciplinare di produzione prevede che:

- il contenuto in carboidrati non sia inferiore a 2,5 g su 100 g di sostanza fresca;
- il contenuto in polifenoli non sia inferiore a 50 mg in 100 g di sostanza fresca;
- la quantità di sodio non sia superiore a 0,125g su 100 g di sostanza fresca;
- la quantità di ferro non sia superiore a 0,80 mg su 100 g di sostanza fresca.

La tenerezza della polpa unita alla ridotta astringenza, ne fa un prodotto ottimo anche per il consumo a crudo. Le foglie commestibili chiamate brattee, sono carnose, poco fibrose e allo stesso tempo tenere e croccanti.
Queste qualità si esprimono non solo nei capolini ma anche nei deliziosi gambi.

CARCIOFO SPINOSO
DI SARDEGNA DOP
CARCIOFO SPINOSO DI SARDEGNA D.O.P.
CERTIFICATO DA AUTORITA' PUBBLICA DESIGNATA DAL MIPAAF
Prodotto condizionato e confezionato da:ETZI FULVIO
Via G.D'Annunzio,2 - 09038 SERRAMANNA (CA) P.IVA 01171340928
B.N.D.O.O. 010496O - Telefax 0709130285 - Cell. 3405220253
Prodotto:
CARCIOFI
Si consiglia conservare al fresco-evitare l'esposizione ad alte temperature
Confezionati al naturale senza antiossidanti
Categoria: 4
N.Pezzi: I
00012 /14
Calibro: N.C.
Lotto: Aw12
Origine: Italia - Sardegna - Serramanna
DISTRIBUITO DA OP AGRIGEST ARTEVERDE SOC. CONS. ARL
Loc. Sabboddus - 09038 Serramanna (CA) - tel 070 5830929

Le parti commestibili del carciofo Spinoso sono rappresentate principalmente dal capolino e dalla parte carnosa delle foglie, le brattee. Il capolino, detto anche calatide, dal punto di vista botanico è un'infiorescenza immatura.
Il Disciplinare di produzione della DOP prevede che il capolino sia di forma conico allungata, mediamente compatto, con un'altezza di 6 cm e un diametro tra i 6 e i 13 cm.
Le brattee esterne del capolino sono di colore verde con ampie sfumature di violetto, con apice appuntito terminante con una spina gialla. Le brattee interne, tenere e croccanti, particolarmente adatte ad essere consumate a crudo in pinzimonio, sono di colore giallo paglierino con venature violette e devono essere il più possibile serrate a dimostrazione della freschezza del prodotto. Sono commestibili anche i peduncoli, meglio noti come gambi, la cui lunghezza deve essere compresa tra 10 e 40 cm e lo spessore tra 1 e 3,5 cm. Per quanto riguarda il consumo, i gambi (molto dolci e gustosi) vanno privati, con un coltello dalla lama affilata, della parte esterna fibrosa, dura ed amarognola.
Per l'utilizzo del cuore del carciofo è fondamentale l'asportazione della peluria interna, chiamata comunemente anche barba o fieno, meno pronunciata nella varietà di carciofo Spinoso rispetto alle altre. Nella parte più interna sono inseriti i fiori, che a maturità sono lunghi anche 8 cm e, all'inizio dell'estate, sono visibili con un colore violetto particolarmente brillante.

Etichetta

L'etichetta della DOP Spinoso di Sardegna deve essere collocata su confezioni chiuse e, per consentire la rintracciabilità del prodotto deve necessariamente contenere le seguenti informazioni:
- Denominazione "Carciofo Spinoso di Sardegna D.O.P."
- Logo: della DOP e comunitario
- Origine
- Categoria Extra o I
- N° di capolini
- Calibro
- N° progressivo che associ etichetta e confezione
- Dicitura "DOP Controllata da nome/acronimo e/o logo dell'Autorità pubblica designata dal MiPAAF"
- Ogni altra indicazione di legge

La denominazione figura in caratteri chiari, indelebili, caratterizzata da colorimetria e dimensioni di ampio contrasto che la distinguono dal complesso delle altre indicazioni.
Il logo, di colore verde e violaceo o bianco e nero o in scala di grigi, raffigura un carciofo Spinoso umanizzato il cui capolino è una faccia che sorride, le foglie si trasformano in braccia aperte e si distendono in un gesto amichevole e accogliente.
Il messaggio che si coglie è quello di un prodotto dal gusto dolce nonostante la spinosità dell'aspetto.
Nell'etichetta è vietata l'aggiunta di qualsiasi qualificazione non espressamente prevista dal Disciplinare di produzione, ad esempio, non è consentito indicare altre modalità di certificazione come prodotto ottenuto da agricoltura biologica o agricoltura integrata mentre è consentito l'uso di ragioni sociali e marchi privati, purché non abbiano significato laudativo e non siano tali da trarre in inganno il consumatore.

Informazioni	Contenuto dell'etichetta
Denominazione "Carciofo Spinoso di Sardegna" D.O.P. - Tipo di prodotto	CARCIOFO SPINOSO DI SARDEGNA D.O.P.
Logo stilizzato della D.O.P. in quadricromia e/o bianco e nero e/o scala di grigi	
Logo comunitario delle D.O.P.	
Dicitura che attesta l'ispezione da parte dell'Autorità di Controllo	"DOP Controllata da Agris Sardegna (nome/acronimo) e/o logo dell'Autorità pubblica designata dal MiPAAF" D.O.P.
Origine	ITALIA - SARDEGNA
Categoria: Extra o I	I/Extra
Categoria: Numero di capolini/Peso	n. capolini/peso
Calibro	dimensione
Numerazione progressiva che associa ogni etichetta ad ogni singola confezione	etichetta n.
Altre indicazioni previste dalle leggi vigenti	produttore o confezionatore o venditore, stabilimento di confezionamento, lotto, eventuali antiossidanti, se previsti e utili a limitare il fenomeno dell'ossidazione del capolino, termine minimo di conservazione *preconfezionati*
Altre informazioni consentite	ragioni sociali e marchi privati a condizione che siano privi di significato laudativo, B.N.D.O.O., barcode (codice a barre lineare o bidimensionale), prezzo (€/Pezzo).

Il marchio Carciofo Spinoso di Sardegna DOP deve figurare in etichetta a caratteri chiari, indelebili, con colorimetria di ampio contrasto rispetto al colore della etichetta stessa e tale da poter essere distinta nettamente dal complesso delle altre indicazioni le quali possono comparire in dimensioni dimezzate rispetto ai caratteri con cui viene trascritta la DOP.

Il Disciplinare di produzione può essere visionato nella sua interezza visitando il sito www.sardegnaagricoltura.it.

Accanto al logo che contraddistingue il carciofo DOP deve essere contemporaneamente presente, nell'etichetta o nelle confezioni, il logo comunitario, che caratterizza tutte le DOP, per agevolare il riconoscimento di questi prodotti di qualità da parte dei consumatori. Per la riproduzione possono essere usati colori diretti (pantone) o in quadricromia.

Il ruolo del Consorzio di Tutela

Il Consorzio di Tutela è un organismo dotato di proprio statuto, non avente fini di lucro, in cui sono presenti esclusivamente i produttori, i confezionatori e trasformatori del Carciofo Spinoso di Sardegna DOP.
Il Consorzio si pone principalmente il compito di:

- tutelare e valorizzare la produzione del Carciofo Spinoso di Sardegna DOP provvedendo alla sua difesa, in Italia e all'estero;
- incrementare ed agevolare il commercio nazionale ed internazionale;
- svolgere attività di vigilanza sulla produzione, sul commercio, sull'uso dei marchi, dell'etichetta e dei contrassegni consortili;
- promuovere le azioni giudiziarie necessarie per impedire e reprimere abusi ed irregolarità in materia.

Lo statuto del Consorzio prevede la collaborazione con gli organi regionali, statali e l'Unione Europea.

Autorità di controllo della DOP

L'Autorità di Controllo della DOP verifica che il prodotto certificato corrisponda ai requisiti previsti dal Disciplinare di produzione e dai relativi piani di controllo. Ciò presuppone accertamenti di carattere documentale e controlli in campo che includono la verifica delle caratteristiche organolettiche. Una volta svolte le opportune ispezioni, l'Autorità di controllo comunica con immediatezza al MiPAAF, i nominativi degli aventi diritto all'utilizzo del marchio e le quantità certificate.
L'Autorità pubblica di controllo è dotata di personale ispettivo adeguatamente formato, i cui nominativi sono comunicati ed approvati dal Ministero delle Politiche Agricole e Forestali.
L'Agenzia regionale Laore Sardegna è stata designata Autorità pubblica con il compito di espletare le funzioni di controllo per la DOP Carciofo Spinoso di Sardegna sino al dicembre 2013.
Dopo tale data questo compito è stato attribuito all'Agenzia regionale Agris Sardegna.
L'attività dell'Autorità pubblica di controllo è sottoposta a sua volta a vigilanza da parte del MiPAAF e dell'Ispettorato Centrale della tutela della qualità repressione frodi dei prodotti agroalimentari (ICQRF).

Il ruolo di vigilanza e di repressione dell'Istituto I.C.Q.R.F.

L'Ispettorato centrale della tutela della qualità e repressione frodi dei prodotti agro-alimentari interviene per proteggere la DOP Carciofo Spinoso di Sardegna da abusi ed imitazioni, causa di gravi distorsioni del mercato. Questa istituzione, alle dirette dipendenze del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali, vigila affinché sul mercato non siano presenti prodotti commercializzati con l'indicazione di origine Carciofo Spinoso di Sardegna DOP privi dei requisiti stabiliti dal Disciplinare e dal Piano dei controlli. Le verifiche sui profili di ingannevolezza oltre che all'etichetta, sono estesi alla pubblicità e ai documenti che accompagnano il prodotto. Ogni pratica sleale che possa indurre in errore il consumatore sulla vera origine del Carciofo Spinoso di Sardegna rappresenta illecito amministrativo o penale. Come disposto dal D.Lgs. n. 297/2004 chiunque modifichi il segno distintivo o il marchio della DOP è sottoposto ad una pena pecuniaria che va da euro tremila ad euro quindicimila mentre, chiunque nella presentazione del prodotto usurpa, imiti o evochi una denominazione protetta, è sottoposto alla sanzione amministrativa da euro duemila ad euro tredicimila fatte salve le norme penali vigenti.

Il panel del Carciofo Spinoso di Sardegna DOP

Il panel del Carciofo Spinoso di Sardegna DOP è nato dalla collaborazione tra le Agenzie Laore Sardegna ed Agris Sardegna, con il fine di verificare le caratteristiche sensoriali richieste dal Disciplinare di produzione e dai relativi piani di controllo della DOP. Tale panel è composto da un gruppo di assaggiatori adeguatamente formato per svolgere analisi sensoriali sul Carciofo Spinoso DOP. I test consistono nell'esame del capolino fresco mediante prove di assaggio del cuore e delle brattee. Recentemente tali analisi sono state estese anche ai gambi.

Il panel svolge inoltre attività di supporto alla promozione e valorizzazione della DOP, organizzando laboratori del gusto nell'ambito dei quali, i partecipanti, attraverso lo strumento dell'analisi sensoriale, vengono guidati al riconoscimento delle peculiari caratteristiche del Carciofo Spinoso di Sardegna DOP.

Aspetti nutrizionali

Come tutti gli ortaggi il carciofo è composto per lo più da acqua (91,7% su 100 grammi di parte edibile), l'apporto calorico è stimabile intorno alle 22 kcal per ogni 100 grammi di prodotto. La concentrazione proteica è trascurabile mentre quella lipidica è quasi del tutto assente.
Il carciofo rappresenta uno degli ortaggi più ricchi di fibre (5,5%); la componente insolubile è data dalla cellulosa ed emicellulosa, mentre la componente solubile è data dalle mucillagini, dalle pectine e soprattutto dall'inulina. Quest'ultimo composto è uno zucchero tipico del carciofo costituito per il 97% da fruttosio che a contatto con l'acqua forma un gel cremoso, caratteristica talvolta sfruttata nel campo dalle industrie agroalimentari per ottenere salumi e formaggi a basso contenuto di grassi. L'inulina non modifica il tasso glicemico del sangue per cui il carciofo può essere tranquillamente consumato dai diabetici. La concentrazione di inulina nella pianta, varia in relazione alla temperatura, tende a crescere con la stagione fredda e si localizza soprattutto nel cuore del capolino. Questo polisaccaride svolge nell'organismo un'azione prebiotica, funge cioè da substrato per lo sviluppo e la selezione della microflora batterica intestinale utile. Il carciofo garantisce un discreto apporto di vitamine liposolubili quali la vitamina A e vitamine idrosolubili come la vitamina C e B2. Si ricorda che per l'assorbimento intestinale delle vitamine liposolubili è necessario un filo d'olio extra vergine d'oliva. Il consumo di questo ortaggio garantisce una buona fonte di sali minerali tra i quali, in misura maggiore, il potassio, il sodio, il calcio, il magnesio ed il ferro. Quest'ultimo elemento è presente in maggiore quantità nei gambi. Sono presenti nell'ortaggio anche discrete quantità di acidi organici necessari per la regolazione del pH del sangue. La composizione chimica e il valore energetico del carciofo sono riportati nella Tabella 3.

Tabella 3: composizione chimica e valore energetico del carciofo																				
Alimenti	Parte edibile	Acqua	Proteine	Lipidi	Carboidrati	Amido	Zuccheri solubili	Fibra totale	Energia		Sodio	Potassio	Ferro	Calcio	Fosforo	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Vit.A ret. eq.	Vit.C
	%	g	g	g	g	g	g	g	kcal	kj	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg	µg	µg
Carciofi crudi	34	91,3	2,7	0,2	2,5	0,5	1,9	5,5	22	92	133	376	1,0	86	67	0,06	0,1	0,5	18	12
Carciofi bolliti	100	67,5	10,1	0,7	9,3	1,8	7,1	7,9	82	343										5,0
Carciofi sugelati, crudi	100		2,7	0,2	2,5			5,0	22	92									18	10

Fonte: Inran - Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione.

Aspetti salutistici

Le numerose proprietà salutistiche del carciofo sono conosciute fin dall'antichità. Teostrato già nel 300 a.C., nel trattato "Storia delle piante", descriveva le caratteristiche e le virtù del carciofo nell'isola di Trinacria (attuale Sicilia). L'utilizzo in cucina e a scopo medicinale erano ben presenti nell'antica Roma come testimoniato da Columella, Apicio e Plinio il Vecchio. Le proprietà medicinali delle diverse parti del carciofo, commestibili o meno, sono state tutte confermate dalla medicina ufficiale che riconosce a questo pregiato ortaggio un'azione coleretica, ipoglicemizzante, epatoprotettiva, depurativa ed antiossidante. Sono presenti nel carciofo sostanze ascrivibili a tre grandi gruppi: derivati dell'acido caffeico, flavonoidi e lattoni sequiterpenici. I primi due appartengono alla grande famiglia dei polifenoli che in genere rappresentano circa il 2% del peso fresco del carciofo. Nel Disciplinare di produzione della DOP Carciofo Spinoso di Sardegna il contenuto di polifenoli non può essere inferiore a 50 mg per 100 grammi di sostanza fresca. Alcune molecole di questo gruppo quali l'acido caffeico, l'acido ferulico, l'acido clorogenico e la più nota cinarina, esercitano un'attività coleretica, ossia stimolano la secrezione biliare del fegato, ne regolano il flusso e ne favoriscono il trasporto nella cistifellea dove, nella fase di digiuno, viene accumulata. Dopo il pasto, il riversamento del contenuto biliare nel duodeno favorisce l'assimilazione dei grassi e delle vitamine liposolubili, con conseguente escrezione dei sali, degli acidi biliari ricchi di colesterolo e degli acidi urici.
L'azione anticolesterolo dei polifenoli si esercita anche attraverso l'inibizione degli enzimi che sintetizzano il colesterolo stesso. I derivati dell'acido caffeico ed anche i flavonoidi proteggono il fegato dall'ossidazione e dagli effetti epato tossici di diverse sostanze come ad esempio il tetracloruro di carbonio. Questa proprietà si manifesta sia nella regolazione dell'attività degli enzimi epatici (transaminasi) sia nel favorire la proliferazione delle cellule epatiche. Molto importante è l'azione ipoglicemizzante attribuibile a diversi componenti del carciofo. Gli elevati contenuti di fibra insolubile facilitano ed accelerano il transito intestinale riducendo i tempi di assorbimento degli zuccheri e delle sostanze grasse. L'acido clorogenico (la molecola polifenolica maggiormente presente nel carciofo) inibisce alcuni enzimi deputati alla formazione di glucosio endogeno. L'azione ipoglicemizzante viene esercitata anche dalla fibra solubile ben rappresentata nell'ortaggio.
Sono presenti inoltre complessi vitaminici e salini, che riducono la permeabilità e la fragilità dei capillari sanguigni. Tali complessi vitaminici fanno del carciofo un alimento ottimale nella prevenzione delle malattie cardiovascolari.

Attività antiossidante

La medicina ufficiale ha da tempo accertato la stretta correlazione tra le più comuni malattie degenerative (aterosclerosi, tumori, morbo di Parkinson e morbo di Alzheimer) e la presenza di un quadro patologico chiamato stress ossidativo nel quale, specie chimiche reattive come i radicali liberi dell'ossigeno e dell'azoto, reagiscono con le macromolecole cellulari del nostro corpo alterandone la struttura e la funzionalità. Questi composti si formano regolarmente nel nostro organismo in quanto partecipano a diverse attività metaboliche, tuttavia, quando sono presenti in eccesso, causano un danno ossidativo nei grassi presenti nelle membrane cellulari e nei neuroni, compromettendone il metabolismo. La strategia di difesa messa in atto dal nostro organismo prevede il blocco del processo ossidativo da parte di specifiche molecole, alcune endogene ma per lo più provenienti dalla dieta, che manifestano proprietà antiossidanti. A questo proposito è di straordinaria importanza l'azione antiossidante perpetrata da numerosi principi attivi presenti nelle diverse parti della pianta del carciofo. Tali molecole appartengono alla classe di polifenoli quali acido caffeico, acido ferulico, cinarina, acido clorogenico, alla sottoclasse dei flavonoidi (luteina, apigenina, quercetina) e alla famiglia dei lattoni sequiterpenici tra i quali spicca la cinaropicrina, molecola responsabile del sapore amaro caratteristico del carciofo. In alcuni casi, i meccanismi antiossidanti attuati da questi composti, non sono ancora del tutto compresi e sono di diversa natura. Le azioni antiossidanti consistono nella stimolazione del sistema immunitario, nel potenziamento degli enzimi detossificanti, nella regolazione del metabolismo ormonale, nella riduzione dell'aggregazione piastrinica e nell'eliminazione diretta dei radicali liberi. In base a queste considerazioni, il consumo di carciofo rappresenta un valido strumento di prevenzione contro le principali malattie degenerative, contro l'invecchiamento precoce delle cellule e gli stati infiammatori in generale. I principi attivi sono localizzati nelle foglie, nelle radici, nei gambi e in altre parti non commestibili. Recenti studi svolti dal Dipartimento di Patologia Sperimentale dell'Università di Cagliari, rilevano significative concentrazioni di sostanze antiossidanti anche nei capolini. La concentrazione assoluta può variare in funzione della varietà, generalmente più alta nello Spinoso sardo, e tende rapidamente a scomparire con la perdita di freschezza del prodotto. L'effetto benefico degli antiossidanti si manifesta principalmente con l'assunzione dell'alimento naturale piuttosto che dei loro surrogati farmaceutici. Il nostro organismo non ha la capacità di accumulare queste molecole per cui è necessario l'apporto continuo con la dieta. Gran parte delle molecole antiossidanti sono sensibili al calore per cui, a seconda della modalità di cottura adottata, tendono a degradarsi e a perdere i loro effetti benefici. Un recente studio sul potere antiossidante di 20 vegetali, teso a valutare gli effetti delle tecniche di cottura quali bollitura, microonde, pressione, grigliatura, frittura, e cottura in forno, ha messo in evidenza che i carciofi sono gli unici capaci di mantenere un'elevata attività nei confronti dei radicali liberi.

Il Carciofo Spinoso di Sardegna DOP in cucina

Il Carciofo Spinoso di Sardegna DOP è un ortaggio di grandissima versatilità gastronomica; può essere impiegato come antipasto, come condimento di primi piatti quali risotti e pasta, come accompagnamento di pietanze tradizionali a base di carne di agnello e per l'ottenimento di deliziosi fritti e conserve al naturale o sott'olio.

Si contraddistingue per avere un gusto corposo caratterizzato da un'equilibrata sintesi di amarognolo e dolciastro, con prevalenza del sapore dolce. La presenza dei tannini, componenti naturali del carciofo, è poco avvertita in quanto perfettamente controbilanciata dagli zuccheri, per cui al palato risulta poco astringente soprattutto nel tradizionale consumo a crudo.

La cottura fa perdere al carciofo la sua croccantezza caratteristica e il suo bel colore originario ma fa risaltare la dolcezza dei suoi componenti, attenua quelli amari e astringenti e riduce la sensazione di metallico dovuta al contenuto di ferro. Nel caso in cui il carciofo venga consumato cotto, per non coprire i sapori primari si consiglia l'utilizzo di Olio Extravergine di Oliva DOP Sardegna preferibilmente con caratteristiche sensoriali di fruttato medio.

Per quanto invece riguarda il consumo a crudo, se i carciofi presentano caratteristiche sensoriali particolarmente marcate sia all'olfatto che nel gusto, si consiglia l'accostamento con Olio Extravergine di Oliva DOP Sardegna con caratteristiche fruttate leggere. Viceversa con carciofi dai caratteri più delicati si predilige un Olio Extravergine di Oliva DOP Sardegna dal fruttato intenso.

Per quanto riguarda l'accostamento con il pane, i cuori e i gambi di carciofo crudo si sposano ottimamente con pani di semola, preferibilmente lavorati con lievito madre tipo Civraxiu, Moddizzosu o Triangolu. La mollica di questa tipologie di pane permette durante la masticazione di dare equilibrio all'accostamento e di sentire quindi la piacevole croccantezza del carciofo fresco, da intingere in un pinzimonio di Olio Extravergine di Oliva DOP Sardegna preferibilmente con caratteristiche sensoriali di fruttato medio arricchito di erbette fresche e sale marino.

Di seguito si riportano una serie di ricette a base di Carciofo Spinoso di Sardegna DOP:

Antipasti

Carciofi trifolati (a schiscionera)

INGREDIENTI E DOSI PER 4 PERSONE

6 carciofi, 1 limone, olio extra vergine di oliva, 1 spicchio d'aglio, ½ bicchiere di vino bianco, prezzemolo, sale q.b.

PREPARAZIONE

Tagliare a spicchi i carciofi, farli saltare in un tegame ampio di media altezza ben caldo con olio e aglio per eliminarne l'umidità. Sfumarli con vino bianco che contribuisce a smussarne la vena amara.
A cottura avvenuta, unire un trito d'aglio e prezzemolo, salare q.b.

Carciofi con bottarga

INGREDIENTI E DOSI PER 6 PERSONE

9 carciofi, 1 limone, olio extra vergine di oliva, bottarga di muggine.

PREPARAZIONE

Eliminare dai carciofi le punte, le foglie esterne, i gambi ed il fieno interno. Tagliarli a striscioline sottili e immergerli in acqua acidulata con limone, lavarli e asciugarli. Irrorare le fettine di carciofo con un filo d'olio e spruzzare sopra bottarga di muggine finemente grattugiata. Come variante possono essere utilizzate scagliette di parmigiano.

Gamberetti ai carciofi

INGREDIENTI E DOSI PER 4 PERSONE

300 g di gamberetti, 6 carciofi, 1 mela aspra, 2 carote, 1 tazza di maionese, 1 limone, olio extra-vergine di oliva, sale q.b.

PREPARAZIONE

Unire ai gamberetti sgusciati il succo di limone, sale ed un filo d'olio, mescolare e lasciar riposare un'ora. Nel frattempo eliminare dai carciofi le punte, le foglie esterne ed il fieno centrale, utilizzando solo la parte più tenera. Affettarli e metterli a bagno in acqua acidulata con limone. Grattugiare la carota ed affettare la mela. Sgocciolare i carciofi ed i gamberetti e unirli agli altri ingredienti. Condire con sale e maionese.

CURIOSITÀ

In lingua sarda il termine "schiscionera" indica un tipo di tegame ampio di media altezza, può essere di alluminio, ferro, acciaio o terracotta. Le pietanze chiamate "a schiscionera" prevedono l'utilizzo di Olio Extravergine di Oliva DOP Sardegna, aglio e prezzemolo.

Primi piatti

Risotto con carciofi

INGREDIENTI E DOSI PER 4 PERSONE

300 g di riso arborio, 3 carciofi, 1 patata, 1 limone, 1 cipolla, prezzemolo, 1 litro di brodo, pecorino grattugiato, olio extra vergine di oliva, 1 noce di burro, sale q.b..

PREPARAZIONE

Pulire e tagliare i carciofi a spicchi piuttosto grossi e metterli in acqua acidulata. Pelare la patata e tagliarla a dadini, nel frattempo scaldare il brodo. In una casseruola far appassire nell'olio la cipolla affettata, unire i carciofi scolati e la patata, far insaporire ed aggiungere un mestolo di brodo e lasciar cuocere per 5 minuti. Versare il riso, farlo tostare, aggiungere il brodo, e mescolando, portare a cottura. Quando il riso è ancora al dente toglierlo dal fuoco, aggiungere una noce di burro, il parmigiano grattugiato e il prezzemolo tritato. Mescolare bene e servire.

Minestra di carciofi

INGREDIENTI E DOSI PER 4 PERSONE

6 carciofi, 160 g di fregula sarda, 1 cipolla, prezzemolo, olio extra vergine d'oliva, 0.25 g di zafferano, sale q.b.

PREPARAZIONE

Pulire e tagliare i carciofi a spicchi, preparare la cipolla e il prezzemolo precedentemente tritati e soffriggere tutto insieme con poco olio. Aggiungere poco alla volta dell'acqua e far cuocere i carciofi, a questo punto aggiungere lo zafferano e la fregula sarda.

Zuppa di carciofi

INGREDIENTI E DOSI PER 4 PERSONE

6 carciofi, 1.5 kg fave, 150 g di crostini di pane tostato a dadini, 1 cipolla, 1 costata di sedano, 1 rametto di rosmarino, 1 limone, olio extra vergine di oliva, sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Pulire e tagliare i carciofi a spicchi sottili e metterli in acqua acidulata. Sgranare le fave. Fare rosolare nell'olio la cipolla ed il sedano tritati; unire i carciofi sgocciolati e le fave, salare e pepare. Lasciar cuocere per due minuti circa e poi aggiungere ½ litro di acqua ed il rosmarino. Coprire e far bollire per 30 minuti. Eliminare il rosmarino e servire nei piatti con i crostini di pane tostato a dadini.

Angiulottus (ravioli) con ripieno di ricotta ovina e carciofi

INGREDIENTI E DOSI PER 4 PERSONE

3 uova, 300 g di farina, 100 g di semola di grano duro rimacinata, 350 g di ricotta ovina o vaccina, 6 carciofi, olio extravergine di oliva, pecorino sardo maturo grattugiato, 1 spicchio d'aglio, 1 cipolla fresca, acqua e sale q.b.

PREPARAZIONE DEL RIPIENO

Mondare i carciofi privandoli delle foglie esterne fibrose, delle spine e della peluria interna e tagliarli in lamelle. Tritare finemente una cipolla, schiacciare uno spicchio d'aglio e porre il tutto in una padella con 4 cucchiai d'olio. Lasciare cuocere la cipolla a fuoco molto lento e una volta indorata aggiungere i carciofi. Verso metà cottura aggiungere del vino Nuragus e salare. Terminata la cottura, frullare i carciofi, unire alla ricotta e ad un uovo sbattuto, lavorare gli ingredienti sino ad ottenere un composto omogeneo.
Eliminare il rosmarino e servire nei piatti con i crostini di pane tostato a dadini.

PREPARAZIONE DELLA PASTA

Mettere in un'impastatrice o lavorare a mano la farina di tipo 00, la semola rimacinata, le uova sbattute, l'acqua tiepida q.b. e il sale q.b., sino ad ottenere un impasto omogeneo di forma sferica, compatto e liscio. A questo punto, coprire l'impasto con un panno per almeno trenta minuti.

PREPARAZIONE DELLA SFOGLIA

Stendere l'impasto sino ad ottenere una sfoglia fine da dividere in due parti. Disporre il ripieno a mucchietti giustamente distanziati tra loro su una delle due sfoglie ottenute e coprire quindi con l'altra sfoglia. Schiacciare con le dita attorno al ripieno per sigillare bene le due sfoglie. A questo punto, con una rotella tagliapasta ritagliare dei quadretti uniformi.

COTTURA

Far cuocere i ravioli in una pentola grande con acqua bollente e sale marino, una volta a galla, lasciarli cuocere ancora per quattro o cinque minuti. A fine cottura, togliere i ravioli con una schiumarola per evitare che si rovinino e condirli a piacimento, semplicemente con del pecorino sardo maturo o dell'olio extra vergine di oliva.

Malloreddus (tipici gnocchetti sardi) con carciofi e agnello

INGREDIENTI E DOSI PER 4 PERSONE

350 g di malloreddus, 350 g polpa di agnello, cuori e gambi di carciofo, 1 scalogno, 0.25 g di zafferano, ½ bicchiere di vino bianco di Sardegna, olio extravergine di oliva e sale marino q.b.

PREPARAZIONE DELL'AGNELLO

Far scaldare l'olio extra vergine in un tegame capiente, raggiunta la temperatura di circa 130°, aggiungere e far imbiondire leggermente la cipolla tritata finemente. Mettere a rosolare 350 g di polpa di agnello tagliata a pezzetti, a metà cottura aggiungere i carciofi precedentemente tagliati a spicchi, versare e fare sfumare ½ bicchiere di vino bianco. Terminata la cottura, attendere che la temperatura della pietanza si abbassi e aggiungere lo zafferano.

COTTURA

Far cuocere i malloreddus in una pentola grande con acqua bollente e sale marino per circa 12/13 minuti. A fine cottura, scolarli e amalgamarli bene al sugo di agnello e condirli a piacimento con il pecorino sardo grattugiato.

CURIOSITÀ

I malloreddus sono i gnocchetti della tradizione sarda. Forse in pochi sanno che il termine malloreddu è il diminutivo di malloru che in sardo campidanese significa toro.

I Malloreddus sono di conseguenza vitellini.

Tagliatelle ai carciofi e pescespada

INGREDIENTI E DOSI PER 4 PERSONE

400 g di tagliatelle, 3 carciofi, 300 g di pesce spada, 2 cipollotti, 4 cucchiai di olio extra vergine, prezzemolo tritato, sale e pepe.

PREPARAZIONE

Pulire e tagliare i carciofi a spicchi sottili e metterli in acqua acidulata. Pulire con cura il pesce spada eliminando la pelle e tagliare la polpa a cubetti. Far appassire i cipollotti tritati nell'olio, aggiungere i carciofi ben sgocciolati e far rosolare, unire infine il pesce e continuare la cottura per 10 minuti. Salare e pepare. Dopo aver cotto la pasta al dente farla insaporire nella padella con il condimento per 5 minuti. Cospargere con il prezzemolo tritato e servire.

Secondi piatti

Frittelle di carciofi

INGREDIENTI E DOSI PER 4 PERSONE

3 carciofi, 4 uova, farina q.b., olio extra vergine di oliva, 1 limone.

PREPARAZIONE

Pulire i carciofi e tagliarli a spicchi, sbollentarli in acqua e limone. Scolare i carciofi, appena tiepidi passarli nella farina e poi nell'uovo sbattuto, friggere i carciofi così impanati nell'olio caldo e servire subito.

Agnello con carciofi

INGREDIENTI E DOSI PER 4 PERSONE

1 kg di polpa di cosciotto e di spalla di agnello, 6 carciofi, olio extra vergine di oliva cipolla, prezzemolo, sale q.b.

PREPARAZIONE

Rosolare nell'olio la carne di agnello tagliata a pezzi, aggiungere quindi il prezzemolo e la cipolla tritati e proseguire la cottura, se è necessario aggiungere acqua. Nel frattempo pulire i carciofi e tagliarli a spicchi avendo cura di lasciarli in ammollo in acqua con limone, quando la carne è quasi cotta aggiungere i carciofi e terminare la cottura.

Tranci di Muggine di Cabras (Cefalo) in tegame con cuori e gambi di carciofo a schiscionera.

INGREDIENTI E DOSI PER 4 PERSONE

1 muggine di Cabras di circa 1 kg di peso, prezzemolo, scalogno, 0.25 g di zafferano, ½ bicchiere di vino bianco di Sardegna, olio extra vergine di oliva, cuori e gambi di carciofo a schiscionera, sale q.b.

PREPARAZIONE

Squamare e sventrare il muggine, tagliarlo in tranci e, a seconda dei gusti, lasciare o meno le interiora quali fegato ed intestini. Utilizzare una padella grande e antiaderente per scaldare l'olio extra vergine di oliva evitando che raggiunga una temperatura elevata. Mettere a imbiondire leggermente la cipolla o lo scalogno, posare i tranci di pesce e farli cuocere sino a scottarli in modo che non perdano il proprio liquido. Separatamente, in un'altra padella, preparate i carciofi a schiscionera utilizzando le lamelle ed i gambi che andranno rosolati con aglio, prezzemolo e olio extravergine d'oliva per circa 5 minuti. I carciofi così precotti andranno aggiunti al pesce nella fase di scottatura dei tranci, coperti e il tutto portato a cottura finale. A questo punto, versare sopra il pesce e lo zafferano diluito in acqua tiepida. Come variante si possono utilizzare anche le orate e le spigole.

Calamari con carciofi

INGREDIENTI E DOSI PER 4 PERSONE

1 kg di calamari, 400 g di pomodoro a pezzetti, 4 carciofi, 2 spicchi d'aglio, prezzemolo, olio extra vergine di oliva, succo di un limone, sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Mondare i carciofi, tagliare a spicchi e metterli a bagno in acqua fredda acidulata con il limone. Pulire e lavare i calamari, tagliarli a listarelle e farli rosolare in una casseruola con 3 cucchiai d'olio e uno spicchio d'aglio. Aggiungere i pomodori, sale, pepe e cuocere per circa 30 minuti, allungando con acqua se la preparazione dovesse asciugarsi troppo. In un tegame versare 2-3 cucchiai d'olio e l'altro spicchio d'aglio, aggiungere e far saltare i carciofi sgocciolati, portandoli a cottura e aggiungendo acqua calda. Salare, pepare e alla fine aggiungere abbondante prezzemolo tritato. Eliminare gli spicchi d'aglio, mescolare insieme carciofi e calamari, scaldare, infine servire con dei crostini di pane tostato.

Secondi piatti

Carciofi gratinati

INGREDIENTI E DOSI PER 4 PERSONE

8 carciofi, 100 g di speck, 100 g di provola affumicata, 1 cucchiaio di maggiorana fresca, ½ limone, 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva, 1 cucchiaio di pangrattato, ½ bicchiere di vino bianco.

PREPARAZIONE

Mondare e tagliare a spicchi sottili i carciofi e immergerli in acqua bollente salata e acidulata con il succo di ½ limone. Dopo 5 minuti scolarli e riempirli con un trito di speck, provola e maggiorana. Disporli in una teglia imburrata, spargervi in superficie l'olio, il pane grattugiato e il vino. Far cuocere nel forno a 180° sino a che le cime dei carciofi risultino dorate.

Stufato di carciofi e piselli

INGREDIENTI E DOSI PER 4 PERSONE

6 carciofi, 250 g di piselli, 1 cipolla, aglio, prezzemolo, 1 limone, vino bianco secco, olio extra verdine di oliva, sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

Mondare e tagliare a spicchi i carciofi utilizzando anche il gambo ripulito, riporli in una ciotola con acqua fredda acidulata con il limone. Far rosolare la cipolla tritata con uno spicchio d'aglio intero in un fondo d'olio, aggiungere i carciofi sgocciolati e far cuocere per 10 minuti. Aggiungere i piselli, salare, pepare, spruzzare con il vino bianco, coprire e far cuocere per altri 20 minuti. A fine cottura unire il prezzemolo tritato.

Carciofi alla brace

INGREDIENTI E DOSI PER 4 PERSONE

6 carciofi, olio extra vergine di oliva, succo di limone, pepe e sale q.b.

PREPARAZIONE

Allargate le foglie dei carciofi e disponeteli sulla brace bagnandoli con olio extra vergine di oliva, rigirateli di tanto in tanto. Potete servirli sia caldi che freddi con un intingolo di olio, sale e limone.

Purè di carciofi

INGREDIENTI E DOSI PER 4 PERSONE

8 carciofi, 2 grosse patate, 1 cipolla, 100 g di panna, 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato, prezzemolo, sale, pepe e noce moscata q.b.

PREPARAZIONE

Mondare e tagliare a spicchi i carciofi, sbucciare e tagliare a cubetti le patate, sbucciare e affettare la cipolla; sistemare il tutto a strati in un tegame con l'aggiunta di ½ bicchiere di acqua salata, coprire e mettere sul fuoco. A cottura ultimata, scolare e setacciare, aggiungere la panna, il parmigiano e la noce moscata. Mettere nuovamente sul fuoco a fiamma molto bassa, mescolare per alcuni minuti. Disporre nei piatti e cospargere con pepe e prezzemolo tritato.

Liquori

Liquore al carciofo

INGREDIENTI E DOSI PER 4 PERSONE

4 carciofi, 3 chiodi di garofano, 1 corteccia di cannella, semi di coriandolo, 2 foglie di salvia, 1 limone, 70 cl di vermouth rosso, 20 cl di alcool a 95°.

PREPARAZIONE

Lavare e asciugare i carciofi, togliere le foglie più dure e le spine. Mescolare il vermouth con l'alcool e aggiungere le foglie dei carciofi, lasciandole in infusione per due giorni; filtrare il composto e unire le foglie di salvia ben pulite, un pizzico di cannella e qualche seme di coriandolo, oltre la buccia di un limone lavata e asciugata e tre chiodi di garofano. Lasciare in infusione il tutto per 8 giorni e infine filtrare il liquido usando un colino fine o un foglio di carta speciale; versare in una bottiglia di vetro scuro, tappare perfettamente e fare invecchiare per almeno tre mesi.

Abbinamento vino/carciofo

La scelta del vino da abbinare ad un piatto può essere ispirata da diversi criteri quali il gusto personale, la tradizione del territorio di appartenenza, la stagione ma, è attraverso l'attenta analisi delle caratteristiche sensoriali del vino e del cibo che si può creare l'equilibrio e l'armonia dell'abbinamento. Le sensazioni gusto-olfattive del cibo cercheranno nel vino elementi di contrasto o di analogia, di uguale intensità e persistenza, esaltandosi a vicenda nel creare un gradevole accordo sensoriale.

La presenza nel carciofo di sostanze dal sapore amaro e gusto astringente, percepite dal palato come sensazioni di "durezza", ci impone cautela nell'abbinamento con un vino rosso, caratterizzato generalmente da un'astringenza tannica più o meno marcata. In questo caso le sensazioni dure del cibo e del vino andrebbero a sommarsi, diventando eccessive e sgradevoli al palato. Accostando un vino bianco con marcata freschezza ossia con acidità evidente, verrebbero ugualmente accentuate le sensazione di durezza, ulteriormente rafforzate dall'eventuale presenza di succo di limone in cui il carciofo viene spesso immerso prima di qualsiasi preparazione.

In generale quindi, nell'ardua ma stimolante ricerca di un felice accostamento tra vino e carciofo, andremo a preferire vini bianchi o rosati purché privi di evidenti espressioni di acidità oppure vini rossi dai tannini morbidi e lievemente percettibili.

Prima di proporre degli abbinamenti è tuttavia necessario soffermarsi brevemente sulle caratteristiche sensoriali delle varie ricette proposte. I diversi ingredienti che accompagnano il carciofo nelle sue preparazioni culinarie, possono modificare in maniera significativa l'equilibrio gustativo e pertanto condizionare la scelta del vino. Per questo motivo facciamo subito una prima distinzione tra preparazioni cotte e piatti a base di carciofi crudi. La cottura smorza e attenua decisamente l'astringenza e l'amaro, aspetti molto evidenti nel carciofo crudo, e favorisce la comparsa di una sensazione gustativa a tendenza dolce. Questo significa che le preparazioni cotte ci permettono una più ampia scelta di vini, consentendoci l'abbinamento, ad esempio, con un vino bianco morbido, di buona struttura alcolica, ben equilibrato in freschezza e di lunga persistenza aromatica e gustativa.

Altro aspetto di cui tener conto è che spesso il carciofo è preparato in combinazione con altri ingredienti che ampliando e modificando le sensazioni gusto-olfattive, rendono meno problematica la ricerca del vino da abbinare. Analizziamo ora dal punto di vista gusto-olfattivo un primo piatto come ad esempio una pasta o un risotto con carciofi, nella cui cottura vengono utilizzati semplicemente olio, aglio e prezzemolo. Insieme alla tendenza dolce degli amidi, percepiremo sensazioni di aromaticità e speziatura, succulenza e leggera untuosità. Il vino da abbinare sarà bianco, morbido, intensamente fruttato e di buona persistenza gusto-olfattiva. La nostra scelta potrebbe quindi orientarsi verso un *Vermentino di Sardegna* o *di Gallura* purché ben equilibrati nelle note di freschezza oppure verso un *Nuragus* purché morbido e di buona struttura.

Se nel primo piatto compare anche la carne o il pesce, allora si può suggerire un vino *rosato* di buona morbidezza o anche un vino rosso giovane poco tannico e di media struttura alcolica come ad esempio un *Monica di Sardegna*.

Nel passaggio dai primi ai secondi piatti, se cresce la complessità per ricchezza di ingredienti e condimenti, si può osare con vini di maggiore struttura e persistenza. Resta inteso che, se la presenza del carciofo è prevalente, il vino dovrà essere un bianco morbido di alcol e di lunga persistenza gusto-olfattiva oppure un rosso giovane o, perché no, un fragrante e floreale novello.
Ma se un vino di buona freschezza ed evidente acidità è assolutamente sconsigliabile con il carciofo crudo, è invece ammissibile con la frittura, in perfetta contrapposizione alla sensazione di untuoso e alla tendenza dolce della pastella. Così anche con frittate o torte salate accosteremo vini bianchi fruttati, di maggior freschezza e sapidità e ben equilibrati quali ad esempio *Vermentino*, *Semidano* e *Torbato*, quest'ultimo anche nella versione Spumante Brut, particolarmente adatta a creare il giusto equilibrio con la frittura.
In conclusione, quando si parla di piacere e gusto a tavola non esistono regole rigide da rispettare ma solo suggerimenti da cogliere per apprezzare nel modo migliore il cibo e il vino che lo accompagna. Così anche il carciofo come tutti i cibi, può offrire spunti per accostamenti guidati dal gusto personale ma anche suggeriti dal territorio di appartenenza che spesso regala piacevolissime sorprese come il caso della *Vernaccia di Oristano* abbinata ai carciofi crudi e bottarga in un sorprendente e raffinato accostamento ricco di profumi e gusto.

ACQUISTO CONSAPEVOLE

Il carciofo Spinoso è uno degli ortaggi più prelibati ma anche tra i più costosi e soprattutto tra i più deperibili. Esso presenta infatti un alto tasso di respirazione con degradazione di sostanze nutritive e un'alta traspirazione con perdita di umidità e tendenza al rammollimento. Per questi motivi è importante appurarne la freschezza al momento dell'acquisto. Il capolino dello Spinoso sardo si deve presentare sodo al tatto, ben serrato in punta, con le foglie non appassite, di un bel verde brillante, strette fra loro, spezzandone una il rumore secco è indice di buona qualità. Il gambo deve essere rigido, non ammaccato e tagliato di recente. Il capolino fresco se premuto con le dita oppone resistenza, tende a non appiattirsi e al proprio interno presenta uno scarso sviluppo della peluria.

CONSERVAZIONE

I carciofi interi si possono conservare in frigorifero per 4-5 giorni possibilmente dentro apposite buste forate, oppure, avendo avuto cura di eliminare preliminarmente le foglie non edibili, immergendoli con i gambi in una bacinella d'acqua. In freezer, una volta tagliati a fettine, possono essere conservati per diversi mesi. Per eliminare gli enzimi responsabili dell'annerimento e dello sviluppo di aromi e sapori sgradevoli, prima di metterli in freezer, devono essere sottoposti a rapida scottatura.

CONSUMO FUORI STAGIONE

Il modo migliore per mangiare fuori stagione i cuori e i gambi di Carciofo Spinoso di Sardegna DOP è quello di cuocerli in tegame con Olio di Oliva Extravergine DOP di Sardegna, prezzemolo e aglio, evitando di alterarne il gusto con il limone o l'aceto.

Una volta raffreddati, i carciofi andranno prima ricoperti con olio extra vergine di oliva e successivamente conservati in contenitori in materiale plastico dotati di coperchio e congelati. Il congelamento consentirà il mantenimento delle caratteristiche organolettiche per circa 12 mesi.

COME NON FAR ANNERIRE I CUORI E I GAMBI DI CARCIOFO

Attraverso un rapido processo ossidativo dovuto alla presenza di diversi polifenoli, i carciofi, una volta tagliati, assumono a contatto con l'aria un colore scuro.
Il problema, prevalentemente estetico, non sussiste se i carciofi devono essere cucinati, poiché dopo la cottura l'annerimento non è più rilevante.
Diversamente, nel consumo a crudo, è indispensabile che mantengano il più possibile il colore naturale. Per impedirne l'annerimento, il metodo più conosciuto è quello di immergerli appena tagliati in una ciotola con acqua e ghiaccio acidulata con succo di limone appena spremuto, facendo in modo che non galleggino. Questo trattamento, nonostante il lavaggio finale in acqua fresca, può alterarne il sapore e quindi non permettere alcuni accostamenti a pietanze e/o vini. Un metodo alternativo che non modifica il gusto del carciofo consiste nell'eseguire lo stesso procedimento utilizzando acqua minerale frizzante ricca di sali minerali. Più alto è il residuo fisso (> 1.500 mg/l) più mineralizzata sarà l'acqua e pertanto, più efficace il risultato ottenuto.
In alternativa si può utilizzare della farina oppure del miele.

COME PREPARARE I CARCIOFI SOTT'OLIO IN SICUREZZA

La preparazione domestica di conserve alimentari a base di carciofo, destinate all'autoconsumo o alla vendita implicano l'osservanza di scrupolose norme igieniche che non sempre sono garantite negli ambienti familiari. Pertanto si suggerisce di rispettare rigorosamente i procedimenti e le avvertenze di seguito illustrate.

Per la preparazione di una conserva sott'olio devono essere scelti capolini di piccola dimensione (45-50 mm di diametro), perchè più teneri e possono essere confezionati interi. Nel caso non fossero disponibili, utilizzando capolini di dimensione maggiore (60-70 mm), occorre tagliarli a metà, a spicchi oppure a fettine, avendo cura di eliminare completamente il pappo (spine interne).

I capolini devono essere freschi e privi di difetti; privati del gambo, devono essere lavati accuratamente e sottoposti alla spuntatura ed all'eliminazione delle brattee non edibili. Poiché imbruniscono immediatamente, appena mondati devono essere immersi in una soluzione contenente succo di limone. Immediatamente devono essere sottoposti a scottatura in una soluzione di acqua bollente, aceto e sale. Il tenore in sale deve essere intorno al 2 %, mentre la concentrazione di aceto deve essere compresa tra il 30% e il 50 %. Il tempo di scottatura dipende dalle dimensioni dei capolini e dalla loro consistenza. Tempi inferiori al necessario non garantiscono una corretta acidificazione* mentre, tempi eccessivi determinano l'ottenimento di un prodotto inconsistente. I capolini devono avere al termine della scottatura un certo grado di croccantezza. Se l'operazione è stata condotta correttamente si presenteranno con un colore giallo paglierino e con un gradevole sapore di aceto.

Una volta scottati devono essere scolati, asciugati e immessi immediatamente in vasi di vetro. Successivamente deve essere aggiunto l'olio ad una temperatura compresa tra i 70°C e gli 80°C, curando di fare uscire dal contenitore le bolle d'aria e lasciando uno spazio libero (circa il 5 %) nella parte alta del contenitore. Dopo di che, occorre chiudere il vaso di vetro con una capsula metallica preventivamente riscaldata. Le confezioni così ottenute devono essere immesse in un bagno d'acqua bollente per un tempo variabile in funzione delle dimensioni dei vasi di vetro impiegati e immediatamente raffreddate al termine del tempo di processo previsto**.

Per la preparazione di conserve sott'olio a livello domestico è assolutamente necessario utilizzare le seguenti precauzioni:

- impiegare capolini di carciofo freschi e di ottima qualità;
- lavare accuratamente i capolini di carciofo;
- eseguire l'acidificazione con una soluzione d'acqua, aceto e succo di limone, assicurandosi che abbiano un marcato sapore di aceto;
- invasare i capolini asciugati immediatamente dopo la scottatura evitando di pressarli all'interno del contenitore;
- aggiungere olio caldo (70-80°C) e chiudere immediatamente i contenitori;
- trattarli termicamente in bagno d'acqua bollente per non meno di 25 minuti se i vasi sono di piccola dimensione (200 g) e raffreddarli immediatamente dopo;
- controllare che al termine del raffreddamento le capsule metalliche presenti

no una certa concavità;

- eliminare tutte le confezioni nelle quali si rilevi una convessità della capsula o il fenomeno del tic-tac che si avverte pressando le capsule stesse con le dita;
- consumare i prodotti nel tempo più breve possibile;
- se si rileva nel tempo la presenza di contenitori con la capsula bombata, non consumare il prodotto ed eliminarli immediatamente.
- si consiglia di evitare la produzione di conserve senza eseguire controlli di laboratorio.

* L'acidificazione corretta è molto importante perché influenza notevolmente la sicurezza igienico-sanitaria della conserva.

** La temperatura ed il tempo di processo sono molto importanti per la stabilità del prodotto finito.

Riferimenti utili.

CONSORZIO PER LA TUTELA DEL CARCIOFO SPINOSO DI SARDEGNA DOP
Loc. Lu Monti - 07039 - Valledoria (SS) Tel. (+39) 079 58 22 48
Sede operativa: Corso Europa 33 Valledoria (SS)

carcspindisardegna@tiscali.it

www.carciofosardodop.it

Qr del consorzio:

ORGANISMO DI CONTROLLO
AUTORITÀ DI CONTROLLO AGENZIA AGRIS SARDEGNA - Direzione Generale
Viale Adua n. 2/c, Sassari
Tel. (+39) 079 28 31 500 - Fax (+39) 079 28 31 555

autoritacontrollo@agrisricerca.it

www.sardegnaagricoltura.it

CARCIOFO SPINOSO

Sardegna

REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

ASSESSORADU DE S'AGRICULTURA E REFORMA AGROPASTORALE
ASSESSORATO DELL'AGRICOLTURA E RIFORMA AGROPASTORALE

Programma di informazione
sulle produzioni agroalimentari sarde
a marchio di qualità a cura di

Laore

Agentzia regionale
pro s'isvilupu in agricultura
Agenzia regionale
per lo sviluppo in agricoltura