

# Le patate novelle e i carciofi napoletani

## LA PATATA NOVELLA

La produzione della patata in Campania riveste un ruolo di rilievo a livello nazionale: la coltivazione è concentrata nella provincia di Napoli, di Caserta e, in piccola parte, di Salerno. La patata novella, da consumo fresco, è ottenuta dalla coltivazione di varietà precoci e precocissime, la cui crescita è favorita dai climi miti. La forma del tubero è variabile a seconda della cultivar e dell'ambiente: può presentarsi tondeggianti, ovale, ellittica e claviforme e la buccia può essere di colore tendente al giallo, al rosso o al viola. Gli occhi, o gemme, sono disposti sul tubero lungo una linea a spirale e risultano più accentuate nella parte apicale. Il ciclo colturale, dalla semina alla maturazione fisiologica dei tuberi si svolge nel periodo compreso tra gennaio e giugno. La nostra produzione, caratterizzata dalla precocità di maturazione ha acquisito una fama indiscussa sui principali mercati poiché le condizioni ambientali e le particolari condizioni pedologiche delle aree storicamente interessate alla coltivazione della patata novella conferiscono al prodotto pregiate caratteristiche organolettiche, che la rendono particolarmente adatta al consumo fresco.



## I CARCIOFI: LE VARIETA' CAMPANE

### CARCIOFO CAPUANELLA



Il carciofo di Castellammare, detto anche "violetto di Castellammare" è un carciofo inermi, ossia privo di spine, con grandi infiorescenze, rotonde e globose; le brattee, ossia le foglie commestibili, sono di un colore tendente al rosa che sfuma nel violetto. Questo carciofo tipico della provincia di Napoli, in particolar modo del comune di Castellammare, è considerato un sottotipo della varietà del "romanesco" ed è famoso per la tenerezza delle brattee e il loro colore delicato. Si contraddistingue anche per la maturazione precoce, si raccoglie, infatti, nel periodo compreso tra febbraio e metà maggio, ma già nei mesi di febbraio-marzo si raccolgono le mammarelle, cioè i capolini centrali; la precocità di questo ortaggio è ricordata in diversi manuali di agricoltura risalenti all'epoca borbonica, nei quali viene definito "primaticcio" di Castellammare poiché poteva essere raccolto già in primavera.

Il nome della varietà di carciofo "capuanella" è un vezzeggiativo che rimanda alla città di Capua, in provincia di Caserta, zona che, insieme ad alcune aree della provincia di Napoli, è rinomata per la produzione di quest'ortaggio. È una varietà di media pezzatura e di colore verde scuro, che matura tra fine marzo ed inizio aprile e presenta ottime qualità organolettiche. Appartiene alla famiglia dei carciofi romaneschi, e presenta foglie molto raccolte e un capolino di forma quasi sferica, molto embricato. È molto apprezzato per la sua tenerezza, e ne esiste anche un clone di colore violetto. I carciofi capuanella sono tradizionalmente utilizzati per essere cucinati arrostiti, ovvero cotti lentamente in un apposito tegame sforacchiato alla base e posto sulla brace. Conditi con olio d'oliva, aglio e prezzemolo, durante la cottura emanano un'inconfondibile aroma, piacevole ed intenso, che durante le feste si propaga per le strade di tutti i paesi della pianura tra Napoli e Caserta.

### CARCIOFO DI CASTELLAMMARE





# Le patate novelle e i carciofi napoletani



**CARCIOFO PIGNATELLA**

Il carciofo pignatella è un ortaggio tipico delle province di Napoli e Salerno, in particolare dell'Agro Sarnese Nocerino e dei comuni vesuviani; prende il nome dalla "pignatella", il recipiente in terracotta simile ad una tazza da latte senza manico che viene utilizzato come copri-capolino dalla comparsa dello stesso fino alla sua raccolta, per proteggere il carciofo dai raggi diretti del sole e dagli agenti atmosferici. Questa varietà era già coltivata nell'antica Pompei e già all'epoca erano utilizzate le pignatelle, come emerge da scritti di Plinio il Vecchio; la sua coltivazione è ancora oggi a conduzione familiare, è, infatti, totalmente manuale e coinvolge tutta la famiglia. La raccolta inizia da marzo-aprile e prosegue fino alla prima decade di giugno a seconda dell'andamento atmosferico, ma l'apice produttivo è raggiunto nel periodo pasquale, nei mesi di marzo-aprile quando i capolini assumono il colore violaceo-rossastro che, insieme con la carnosità e la tenerezza delle brattee, caratterizzano il pregio di questo prodotto. In occasione della Pasqua, periodo di maggior consumo del prodotto, è tradizione nelle sue aree di produzione, ricevere in dono delle particolari confezioni in vendita presso i negozi locali di frutta e verdura: fasci di carciofi e foglie che formano una struttura conica, con i capolini alla base. Il carciofo pignatella si consuma fresco, condito ed arrostito o in parmigiana di carciofi, mentre i capolini più piccoli sono sfruttati per la produzione di sott'oli.

## CARCIOFO DI PROCIDA

Sull'isola di Procida, la più piccola delle isole del golfo di Napoli, si coltiva un carciofo del tipo romanesco, che produce capolini primari di grosse dimensioni e di forma globosa, verde chiaro con venature violacee e capolini secondari di dimensioni inferiori e di colore più tendente al viola. La pianta è rustica e molto vigorosa, in grado di produrre capolini anche del terzo, quarto e quinto ordine. Oltre che fresco, il carciofo di Procida viene commercializzato anche confezionato artigianalmente sott'olio secondo un'antica ricetta che prevede che i capolini del secondo ordine e successivi vengano puliti, sbollentati in acqua, aceto di vino bianco e sale e conservati in vasetti di vetro con aggiunta di olio extravergine di oliva, aglio, origano e peperoncino piccante. Dopo averli lasciati stagionare 2 mesi, i carciofi sott'olio sono pronti per essere consumati e si possono conservare per oltre 6 mesi.



Fonte: [www.sito.regione.campania.it/agricoltura/tipici/tradizionalivegetali.htm](http://www.sito.regione.campania.it/agricoltura/tipici/tradizionalivegetali.htm)

# Tortino patate e carciofi

**INGREDIENTI:** 4 carciofi, 5 patate di medie dimensioni, sale, pepe, grana grattugiato, uno spicchio d'aglio, olio extravergine d'oliva, prezzemolo tritato, pangrattato, formaggio a pasta filata, un pò di latte.

Bollite le patate o cuocetele a vapore. Lasciatele intiepidire, sbucciatele e mettetele da parte.

Pulite i carciofi staccando le brattee superiori fino a lasciare la parte centrale.

Tagliare a metà ed eliminare la "barbetta" da ognuna. Tagliare ogni metà a spicchi ed immergerli in acqua acidulata con succo di limone.

Pulite l'aglio e lasciatelo intero, così da poterlo togliere a metà cottura.

Fate cuocere i carciofi insieme all'aglio e un pò di olio extravergine d'oliva, coprendo con un coperchio.

Sfumate con un pò di vino bianco e lasciate evaporare togliendo il coperchio.

Una volta evaporato il vino, togliete lo spicchio d'aglio, controllate la cottura e aggiustate di sale e di pepe. Completate con una bella manciata di prezzemolo tritato.

Schiacciate le patate con lo schiacciapatate o con una forchetta.

Aggiungete i carciofi con il loro liquido di cottura e il prezzemolo, il sale, il pepe, il formaggio a pasta filata tagliato a dadini, il grana grattugiato.

Amalgamate con i vari ingredienti, aggiungendo un pò di latte e un filo d'olio extravergine d'oliva, fino ad ottenere un composto piuttosto morbido.

Ungere uno stampo per torta antiaderente con un pò di olio e spolverare con del pangrattato.

Versare al suo interno l'impasto, decorare con i rebbi di una forchetta e infornare per circa venti minuti a 180 gradi.

**VERAMENTE MOLTO GUSTOSO!!!**

Fonte: <http://ricettefacilissime.blogspot.com/2010/04/tortino-rustico-di-carciofi-e-patate.html>



## TABELLA NUTRIZIONALE

per 100 grammi di patate

Calorie	85
Proteine	2,1 g
Carboidrati	18 g
Acqua	80 g
Grassi	1 g
Amido	20 g
Glucidi disponibili	18 g
Glucidi solubili	0,4 g
Vitamina A	3 mg
Vitamina C	20 mg
Vitamina B1	0,10 mg
Vitamina B2	0,04 mg
Vitamina B3	2,5 mg
Potassio	400 mg

## LE CARATTERISTICHE NUTRIZIONALI DELLA PATATA

### Amido

E' caratterizzata da una notevole quantità di amido ma, a parità di calorie, dà una maggiore sazietà rispetto a pane e pasta.

Le patate, dal punto di vista nutrizionale, sono apportatrici di energia essendo carboidrati, ma hanno un apporto calorico minore rispetto a quello del pollo o del pesce.

### Sali minerali

E' ricca di fosforo e potassio ed è molto digeribile. Inoltre favorisce le funzioni intestinali.

### Vitamina C

Ha una quantità di vitamina C simile a quella contenuta nei pomodori, inoltre contiene pochissimo sodio.