

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 tondeggiante, 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 culturale, 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 preggiate 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 inerme, 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 "prematiccio" di Castellammare poiché poteva essere raccolto già in primavera.

Il nome della varietà di carciofo "capuanella" è un vezeggiativo 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 vassetti 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

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.