

Αγκινάρα – ένα άγνωστο και μη παραδοσιακό λαχανικό

Автор(и): гл.ас. д-р Дима Маркова; гл. ас. д-р Боян Арнаудов, ИЗК "Марица" в Пловдив; проф. д-р Винелина Янкова, ИЗК "Марица" в Пловдив

Дата: 04.12.2017 Број: 12/2017



Η αγκινάρα (Cynara scolymus) είναι πολυετές πώδες φυτό που ανήκει στην οικογένεια Asteraceae (Compositae). Καλλιεργείται για τις θρεπτικές–γουρμενίστικες και τις φαρμακευτικές της ιδιότητες. Η παράδοση της χρήσης της είναι μακρόχρονη και χρονολογείται από τους αρχαίους Αιγύπτιους, Έλληνες και Ρωμαίους. Αρχικά χρησιμοποιούνταν ως άγριο τρόφιμο, αλλά σταδιακά καθιερώθηκε η καλλιέργεια και η σκόπιμη καλλιέργειά της.

Έχει ένα καλά ανεπτυγμένο ριζικό σύστημα, το οποίο μπορεί να φτάσει έως και 5 m σε διάμετρο και να διεισδύσει σε βάθος 90–120 cm. Το φυτό φτάνει σε ύψος έως και 2 m. Ο βλαστός του είναι κοντός και ελαφρώς

διακλαδισμένος, καταλήγοντας σε μεγάλα ανθοκράδατα. Τα φύλλα είναι πτεροειδή (βαθιά τριμερή), ακανθώδη, με ασημί γαλαζοπράσινο χρώμα, με γκρι χνουδωτή κάτω επιφάνεια. Έχουν μήκος 50 έως 80 cm.

Τα άνθη αναπτύσσονται σε ένα μεγάλο, μοναδικό ανθοκράδατο, που ονομάζεται επίσης κεφάλι. Είναι το κύριο βρώσιμο τμήμα του φυτού και έχει διάμετρο περίπου 8–15 cm. Ο μπουμπούς αποτελείται από πολυάριθμα τριγωνικά, σαρκώδη λέπια, διατεταγμένα σαν κεραμίδια. Ανάλογα με τον τύπο της αγκινάρας, το ανθοκράδατο έχει πράσινο ή μωβ χρώμα, καθώς και σε διάφορες αποχρώσεις και αναλογίες των δύο χρωμάτων. Κατά την άνθηση, τα μεμονωμένα άνθη είναι μωβ. Τα εξωτερικά έχουν μια τριγωνική απόφυση στην άκρη. Τα άνθη είναι ερμαφρόδιτα (έχουν τόσο αρσενικά όσο και θηλυκά όργανα) και γονιμοποιούνται από τις μέλισσες. Η αγκινάρα ανθίζει από τον Ιούλιο–Αύγουστο έως τον Σεπτέμβριο.

Τα βρώσιμα τμήματα του φυτού είναι οι μη ανθισμένοι ανθομπούκους, που ονομάζονται κεφάλια. Τα σαρκώδη φύλλα (βράκτια) είναι επίσης κατάλληλα για κατανάλωση. Τα ανθοκράδατα είναι κεντρικά, δεύτερης και τρίτης τάξης, και από ένα φυτό μπορούν να ληφθούν 4 έως 20 κεφάλια.

Για τροφή, χρησιμοποιείται η καρδιά των μη ανθισμένων ανθοκράδατων· είναι πλούσια σε κάλιο, πρωτεΐνες και βιταμίνες. Η αγκινάρα καταναλώνεται ωμή, βρασμένη ή κονσερβοποιημένη. Οι καρποί είναι σπόροι μήκους περίπου 7 mm, που διαθέτουν μακρύ πάππο. Ωριμάζουν στην περίοδο από τον Σεπτέμβριο έως τον Οκτώβριο.

Πάνω από 10 τύποι αγκινάρας είναι γνωστοί, με διαφορετικά σχήματα φύλλων, διαφορετικά χρώματα και άλλα χαρακτηριστικά. Χωρίζονται κυρίως σε κινέζικη, γαλλική και Ιερουσαλήμ αγκινάρα.

- Κινέζικη αγκινάρα – καλλιεργείται τόσο στην Άπω Ανατολή όσο και στην Ευρώπη. Αποτελείται από μικρούς βολβούς και χρειάζεται να λευκανθεί πριν αφαιρεθεί το σκληρό της τμήμα.

- Γαλλική αγκινάρα – το μόνο βρώσιμο τμήμα της είναι ο μπουμπούς. Προέρχεται από τη Βόρεια Αφρική, αλλά καλλιεργείται στην Ευρώπη και την Αμερική.

- Αγκινάρα Ιερουσαλήμ – ο βολβός έχει γεύση καρυδιού, με χρώμα που κυμαίνεται από μπεζ έως καφεκόκκινο.

Εκτός από λαχανικό, η αγκινάρα είναι επίσης φαρμακευτικό φυτό. Οι θεραπευτικές της ιδιότητες είναι γνωστές στους ανθρώπους από την αρχαιότητα. Περιέχει τον ισχυρό αντιοξειδωτικό κυναρίνη, ο οποίος δεν μπορεί να βρεθεί σε κανένα άλλο φρούτο ή λαχανικό. Η κυναρίνη ως φαρμακευτικό μέσο χρησιμοποιείται στη θεραπεία της ηπατίτιδας, της αθηροσκλήρωσης, των νοσημάτων της χοληδόχου κύστης, και μερικές φορές σε αλλεργίες και έκζεμα.

Τα ανθοκράδατα είναι μια πλούσια πηγή βιοδραστικών ενώσεων. Στη λαϊκή ιατρική χρησιμοποιείται για τη θεραπεία ηπατικών νοσημάτων, δυσπεψίας, χρόνιας αλβουμιουρίας, μεταχειρουργικής αναιμίας, καθώς και ως διουρητικό και ηπατικό τονωτικό.

Η αγκινάρα είναι ένα από τα απαραίτητα λαχανικά στη διαιτητική κουζίνα. Είναι πλούσια σε διαιτητικές ίνες, κάλιο, ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο, σίδηρο, νάτριο, βιταμίνη Α, Β1, Β2, С. Επιπλέον, περιέχει πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες και νιασίνη.

Η αγκινάρα είναι ένα σχετικά ανθεκτικό στο κρύο φυτό. Κατάλληλες συνθήκες για την καλλιέργειά της είναι δροσερά και υγρά καλοκαίρια και ήπιοι χειμώνες. Η βέλτιστη θερμοκρασία για την καλλιέργειά της είναι 24°C κατά τη διάρκεια της ημέρας και 13°C τη νύχτα. Είναι ανεκτική σε υψηλές θερμοκρασίες (πάνω από 30°C), αλλά η ποιότητα και η ποσότητα του βρώσιμου τμήματος του ανθομπούκου μειώνονται. Τα φυτά αντέχουν έως και μείον 3°C. Στη χώρα μας, μετά από σκάψιμο με άχυρο και χώμα, μπορεί να διαχειμάσει με επιτυχία. Είναι απαιτητική όσον αφορά τον τύπο του εδάφους, τη δομή του εδάφους και τη γονιμότητα του εδάφους. Το έδαφος πρέπει να είναι βαθιά καλλιεργημένο. Συνιστάται το έδαφος να είναι καλά προμηθευμένο με οργανική ύλη και υγρασία, αλλά πρέπει να προσέχουμε να αποφεύγεται η υπερβολική υγρασία. Η αγκινάρα αναπτύσσεται καλά σε βαθιά, δομημένα εδάφη και ανταποκρίνεται εξαιρετικά στο λίπανμα με κοπριά.

Η προετοιμασία του εδάφους ξεκινά με βαθύ φθινοπωρινό όργωμα. Αυτή τη στιγμή οργώνονται 4–5 τόνοι καλά σαπισμένης κοπριάς, 40 κιλά υπερφωσφορικού και 20 κιλά θειικού καλίου ανά στρέμμα. Κατά την εαρινή καλλιέργεια του εδάφους, εφαρμόζονται 30 kg/στρ θειικού αμμωνίου.

Η αγκινάρα καλλιεργείται με άμεση σπορά, σπορόφυτα και με παραφυάδες από παλιά ριζώματα. Η πρακτική της χρήσης σπορόφυτων είναι ευρέως διαδεδομένη. Για το σκοπό αυτό, οι σπόροι σπέρνονται τον Μάρτιο σε προστατευμένες εγκαταστάσεις καλλιέργειας σε σειρές με απόσταση 8 cm μεταξύ των σειρών. Μετά την εμφάνιση των νεαρών φυτών, στο στάδιο του πρώτου πραγματικού φύλλου, αραιώνονται σε απόσταση 7 cm εντός της σειράς. Τα σπορόφυτα είναι έτοιμα να φυτευτούν σε μόνιμη θέση στις αρχές Μαΐου, όταν φτάνουν στο στάδιο των 4 φύλλων. Μεταφυτεύονται στους ώμους των ράβδων σε απόσταση 120 cm μεταξύ των ράβδων και 80 cm εντός των σειρών. Οι θρεπτικές ανάγκες των σπορόφυτων είναι πολύ υψηλές, γεγονός που καθιστά απαραίτητη 1–2 επικορρώσεις.

Όταν καλλιεργείται με φύτευση ριζικών παραφυάδων από παλιές φυτείες, πρέπει να έχουν μήκος 10–15 cm και να έχουν 3–4 φύλλα.

Η αγκινάρα μπορεί επίσης να καλλιεργηθεί με άμεση σπορά των σπόρων την άνοιξη, όταν έχει συμβεί σταθερή θέρμανση. Η σπορά γίνεται σε λόφους, 2–3 σπόροι ανά λόφο.

Η φροντίδα κατά τη διάρκεια της περιόδου βλάστησης αποτελείται από την απομάκρυνση των ζιζανίων και την έγκαιρη σκαπάνη έτσι ώστε η επιφάνεια του εδάφους να διατηρείται χαλαρή. Η αγκινάρα είναι απαιτητική όσον αφορά την υγρασία του εδάφους, γεγονός που καθιστά απαραίτητη τακτική άρδευση. Ανάλογα με τον τύπο και τη δομή του εδάφους, πραγματοποιούνται εβδομαδιαίες αρδεύσεις. Εάν η άρδευση πραγματοποιείται με σύστημα σταγόνας, το διάστημα μεταξύ των αρδεύσεων συντομεύεται. Για να διασφαλιστεί η απαραίτητη ποσότητα υγρασίας, συνιστάται η χρήση συστημάτων σταγονόμενης άρδευσης, τα οποία επίσης μειώνουν την κατανάλωση νερού έως και 25% σε βαριά αργιλικά εδάφη. Ετησίως, κατά τη διάρκεια της περιόδου βλάστησης, πραγματοποιούνται 1–2 επικορρώσεις με ορυκτά λιπάσματα, το ποσοστό των οποίων καθορίζεται με βάση μια αγροχημική ανάλυση του εδάφους. Μελέτες έχουν καταγράψει καλά αποτελέσματα από τη χρήση οργανικών λιπασμάτων: κομποστών, βερμικοκομποστών κ.λπ., τα οποία όχι μόνο μειώνουν τη μεταλλική λίπανση αλλά και βελτιώνουν τη δομή του εδάφους.

Για να ληφθούν μεγάλα ανθοκράδατα, είναι απαραίτητο να αφήνονται 1–2 ανθοφόροι βλαστοί με 3–4 κεφάλια το καθένα σε ένα μόνο φυτό. Συνιστάται η απομάκρυνση των νεοεμφανιζόμενων παραφυάδων.

Η συγκομιδή συνήθως ξεκινά το δεύτερο έτος μετά τη φύτευση των φυτών σε μόνιμη θέση. Η κοπή των ανθοκράδων ξεκινά τον Ιούνιο, όταν έχουν φτάσει στο μέγεθος που χαρακτηρίζει την ποικιλία και έχουν αρχίσει να ανοίγουν στην κορυφή. Η συγκομιδή είναι κυρίως χειρωνακτική και, ανάλογα με τον καιρό, πραγματοποιείται 1–2 φορές την