

La carxofa.

La flor dels nostres camps

La carxofera és una planta parenta del card comú. Té unes tiges gruixudes i unes fulles molt llargues, de color verd al seu anvers i cobertes d'una fibra blanquinosa al revers. La carxofa és la flor, encara no madura, de la carxofera.

Nom científic: *Cynara scolymus*, L.
Nom vulgar: **català** > carxofera
castellà > alcachofera
(prové de l'àrab al-kharshûf)

Clima

La carxofera necessita climes temperats i no suporta bé l'excés d'humitat i les gelades. Per sota dels 4°C negatius és difícil que la planta sobrevisqui.

Es cultiva en zones temperades d'Europa, especialment als països de la Mediterrània. S'ha adaptat també molt bé a les regions de temperatures suaus i no gaire humides del continent americà.

Varietats

Blanca de Tudela

Madrilenya

Violeta de Provença

Camús de Bretanya

Romanesco

Espinós Sard

Californiana

La varietat més conreada, tant al Delta com a la resta de l'Estat espanyol, és la Blanca de Tudela, que té forma ovalada, aspecte compacte i color verd intens.



Història de la carxofa

La carxofa és originària del nord d'Àfrica, molt probablement d'Egipte. Els àrabs la van estendre per l'Europa occidental i van millorar-ne les varietats de cultiu. Ja era coneguda pels grecs i pels romans, que li atorgaven poders afrodisíacs.

A l'Itàlia del segle XV ja es consumia la carxofa que provenia de Sicília i en aquesta època era un ingredient habitual de la cuina de la Toscana.

Caterina de Mèdici, en casar-se amb Enric II de França, la va introduir a aquest país, perquè els cors de les carxofes li agradaven molt.

A Amèrica, la hi van introduir els colons francesos i espanyols.



Una llegenda de l'Anglaterra isabelina explica que la carxofa va ser creada quan una dona molt bella va enfurismar els déus, que la van convertir en un card. D'aleshores ençà, els metges van començar a receptar la carxofa per refer la libido dels homes.

La carxofa al delta del Llobregat

A mitjan segle XIX, l'agricultura del Baix Llobregat va experimentar un gran canvi amb l'arribada del reg. El conreu de secà es va anar substituint progressivament pel de regadiu.

Al Delta, la carxofa s'hi va començar a conrear a principi del s.XX i els primers anys es va destinar, bàsicament, al mercat local i al barceloní.



Un descans a la meitat de la collita

La Guerra Civil i els primers anys del franquisme van propiciar una aturada d'aquest procés de creixement.

A partir dels anys 60, com a conseqüència de la creixent industrialització, va originar-se una progressiva pèrdua del sòl agrícola.

Avui en dia, la superfície dedicada al conreu de carxofes al Baix Llobregat supera les 500 ha i és la plantació que ocupa, normalment, més superfície als municipis del Prat i de Sant Boi.

Pageses del Prat durant els anys cinquanta preparant carxofes per portar-les a vendre.

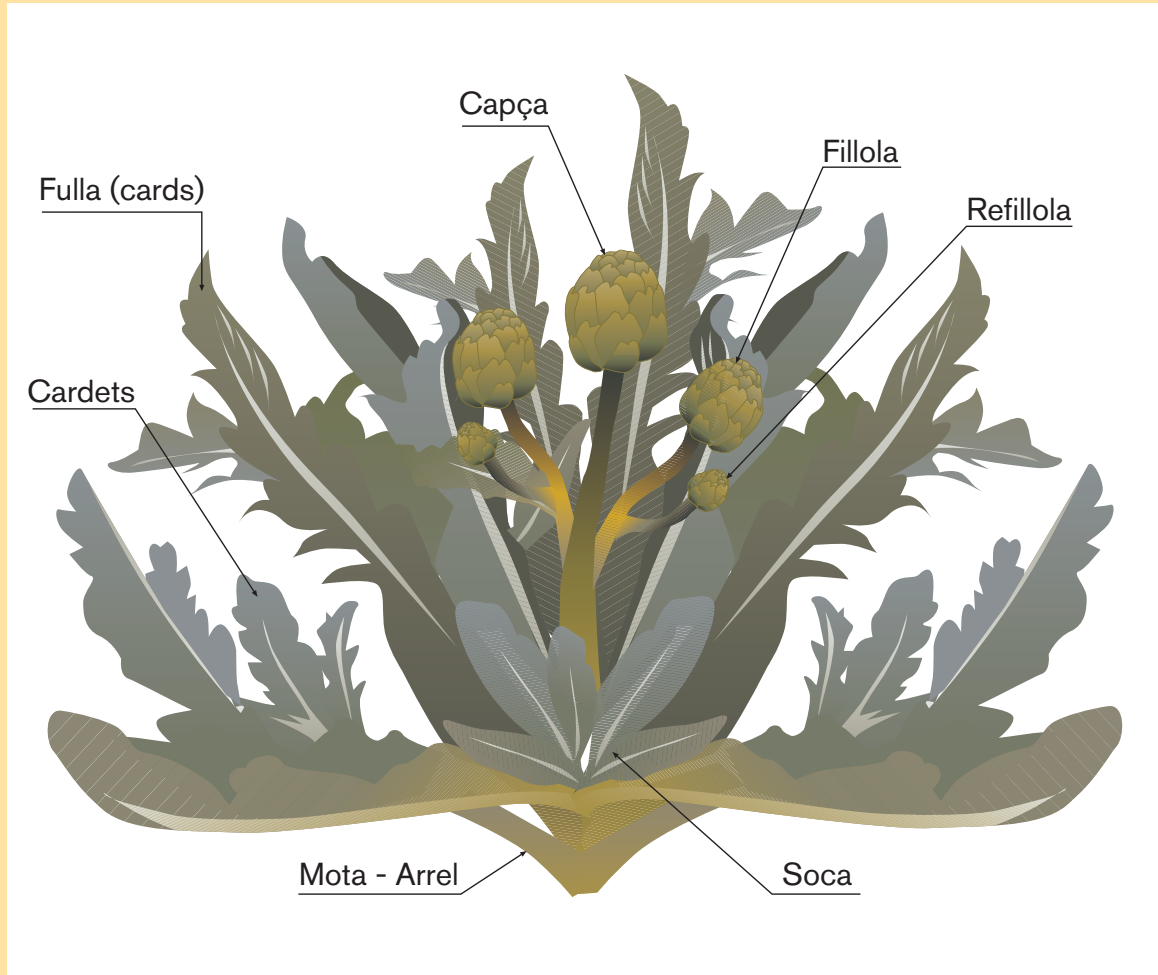
Les primeres exportacions de carxofes del Delta estan registrades l'any 1919. Els volums més alts s'aconseguien els anys 30. L'any 1936 sortien 40 vagons diaris de carxofes i enciams cap als mercats de França, la Gran Bretanya, Alemanya i Suïssa.



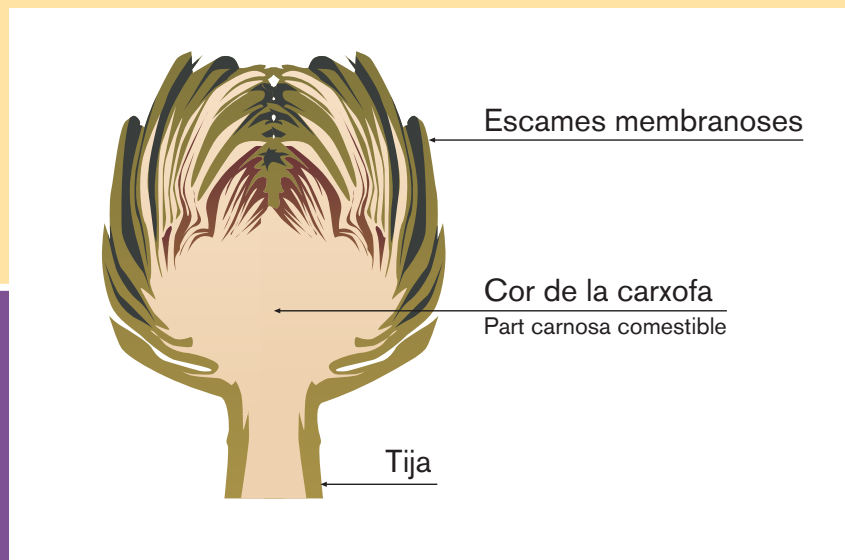
Pagesos del Prat collint carxofes amb còvacs

Com és la carxofera?

La carxofera



La carxofa



El cultiu de la carxofa

El cultiu



La reproducció

La multiplicació per esqueixos és la més utilitzada al litoral mediterrani. En aquest cas s'agafen els rizomes dels peus mare i es planten directament al camp.

El reg

El tipus de reg utilitzat per a les plantacions de carxofes és el reg per estesa, comú en tots els conreus deltaics.

Adobs

Durant el cultiu, s'hi apliquen petites quantitats de nitrogen.

Malalties

La cendrosa

Fong que creix sobre les fulles de la carxofa i les asseca. S'associa amb una humitat alta durant la nit.

Ascochita

Fong que ataca la part superior de la carxofa. S'associa amb temperatures molt baixes i una humitat alta.

Plagues

El riquer o barrinador és una eruga que fa galeries a la tija de la planta fins a arribar a la carxofa.

El pugó de la carxofa és un insecte que xucla la saba de les fulles.



Calendari de la carxofera

AGOST



Després de deixar descansar un temps el terreny, durant el mes de juliol es prepara la terra i s'hi planten els esqueixos extrets de la soca de la carxofa vella.

SETEMBRE



Durant el mes de setembre la planta creix i es desenvolupa.

OCTUBRE



A l'octubre apareixen, incipients, les primeres capces.

NOVEMBRE



Es cullen les capces i apareixen les filloles.

DESEMBRE



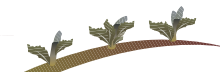
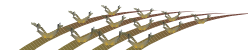
Es cullen les filloles i apareixen les refilloles.

GENER



Es cullen les refilloles i s'agafen cardets de la soca mare, que es replantaran més endavant.

FEBRER



Un cop la planta s'ha assecat del tot, se sega el camp i es generen camps joves amb la replantació dels cardets. Molts pagesos opten per iniciar un nou cicle al mes de febrer. Aquest segon cicle anual és més ràpid i també menys productiu, però permet obtenir una collita sis mesos seguits.

La carxofa té una vida de dos, màxim de tres anys.

El conreu de la carxofa té un rendiment productiu de 12 a 18 tones per ha.

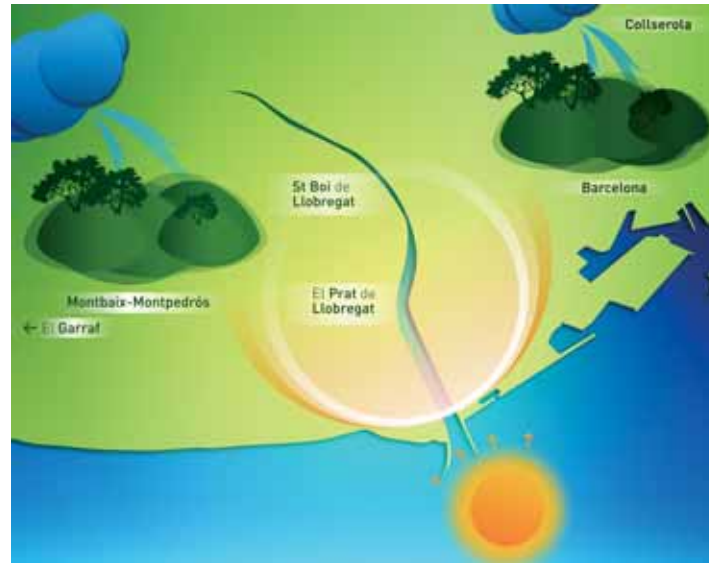
Distingim tres categories de carxofa: l'extra, la primera i la segona, segons la mida del seu diàmetre.

Per què és tan bona la carxofa *Prat*?



Una terra rica en minerals

El delta del Llobregat, com tots els deltes, és un terreny al·luvial que ha anat acumulant material sedimentari durant molts anys i ha generat unes terres riques en minerals i de gran fertilitat. Això afavoreix la gran qualitat de les hortalisses que s'hi conreen i la carxofa no n'és una excepció.



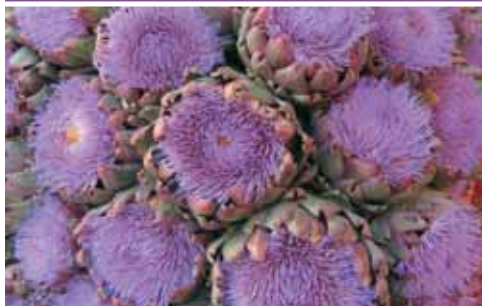
Un microclima protector

Les muntanyes de Collserola, Montbaix-Montpedrós i el Garraf, d'una banda, i l'acció marina reguladora de la temperatura, d'una altra, fan que tota l'àrea deltaica estigui protegida dels canvis bruscos de temperatura, la qual cosa fa més difícil l'aparició de gelades i facilita que la producció agrícola tingui una major qualitat.



Del camp a la taula

Ser a prop de la gran ciutat també té avantatges. La major part de la producció de la carxofa *Prat* es destina a Mercabarna per al consum metropolità, cosa que fa que la carxofa que s'ha collit al matí, al cap d'unes hores sigui a la venda a les parades dels diferents mercats municipals.



Els valors nutricionals



Composició

(*) En cada 100 gr. de carxofa comestible hi trobem:

Aigua	83 %
Proteïnes	3 %
Greixos	0,4 %
Glúcids	10,6 %
Fibres	3 %
Calories	63 Kcal
Calci	43 mg
Ferro	2 mg
Vitamina A	260 mg
Vitamina B1	160 mg
Vitamina C	4 mg

Principis actius

Entre les vitamines, hi destaca la presència de les vitamines B1, B2, B3 i petites quantitats de vitamina C.

Conté unes substàncies que, tot i la poca concentració en què es troben, tenen efectes fisiològics molt positius:

Cinarina i cinaropicrina > faciliten la formació i l'eliminació de bilis

Cinaròsids i tanins > tenen efectes anti-inflamatoris

Esterols > són reguladors del colesterol

Els beneficis per a la salut

Hipertensió, colesterol i arteriosclerosi

Redueix el nivell de colesterol de la sang i la pressió arterial. Per tant, ajuda a prevenir malalties vasculars.

Facilita la recuperació després d'haver sofert un infart o una angina de pit.

Frena l'acumulació excessiva de partícules grasses i redueix el risc de patir arteriosclerosi.

Antidiabètica

Rebaixa el nivell de sucre a la sang i ajuda a prevenir i minimitzar els efectes de la diabetis.

Diürètica

Afavoreix l'eliminació del líquid sobrant de l'organisme i ajuda a combatre l'obesitat.

Elimina toxines i àcid úric i millora malalties com la gota i l'artritis.

Fetge i bilis

Ajuda en el procés de recuperació de les malalties hepàtiques com la cirrosi, l'hepatitis i la insuficiència hepàtica.

Estimula la bilis i evita la formació de càlculs.



Per facilitar la comercialització dels beneficis de la carxofa, moltes empreses farmacèutiques i de productes de parafarmàcia han optat pel format càpsula.

