

ΑΓΚΙΝΑΡΑ ή ΑΓΓΙΝΑΡΑ

«Αγκινάρα με τα αγκάθια και τα λουλούδια τα άσπρα....»
Είναι στίχοι από το γνωστό δημοτικό τραγούδι που εξυμνεί την
αγκινάρα Στα αρχαία ελληνικά κινάρα.



Καλλιεργητικές τεχνικές

Είναι πολυετές φυτό και οι περισσότερες ποικιλίες του
πολλαπλασιάζονται ευκολότερα με μοσχεύματα παρά με σπορά.
Αξίζει να μάθει κανείς πως καθαρίζεται το φυτό από τα παραβλάσταρα
ώστε να ετοιμασθεί για την επόμενη χρονιά. Σε κάποια μέρη που η
αγκινάρα αποτελεί το βασικό εισόδημα των ντόπιων αγροτών η εργασία
αυτή γίνεται με ειδικό μηχάνημα. Για να έχουν πρωιμότητα και να
βρεθεί η αγκινάρα στην αγορά πριν από τα Χριστούγεννα , αφήνουν
μόνο ένα βλαστό. Η αγκινάρα απαιτεί άπλετο ήλιο , και για τον λόγο
αυτό την φυτεύουν αραιά. Η πρωιμότητα επιτυγχάνεται με ένα καλό
πότισμα τον Αύγουστο.

Οι καλλιεργημένες αγκινάρες ποτίζονται εντατικά σε αντίθεση με τις
αγκινάρες του σπιτιού που μια χαρά είναι ξερικές.



Ημιάγρια ποικιλία, εξαιρετικής γεύσης

Ποικιλίες αγκινάρας

Οι άγριες αγκινάρες έχουν σαν χαρακτηριστικό τους τα αγκάθια και ότι κοκκινίζουν. Αγκινάρα με τα αγκάθια , που λέει το τραγούδι. Οι ήμερες αγκινάρες είναι τελείως πράσινες και χωρίς αγκάθια. Υπάρχουν ποικιλίες χωρίς αγκάθια που κοκκινίζουν και θα μπορούσαμε να τις χαρακτηρίσουμε ημιάγριες , όπως επίσης πράσινες με αγκάθια που επίσης είναι ημιάγριες. Η αγκινάρα είναι το άνθος του φυτού. Πάνω στον δίσκο σχηματίζονται πολλά άνθη και καθένα γίνεται καρπός. Άρα ο δίσκος αντιστοιχεί στο περικάρπιο (τη σάρκα) που περιβάλλει τα φρούτα.

Αγκινάρες πρώιμες Άργους πράσινες.

Οι ήμερες αγκινάρες που γνωρίζουμε όλοι. Η καλύτερη ποικιλία που καλλιεργούμε στη χώρα μας σε μεγάλη έκταση. Έχει ανθοκεφαλές σφαιρικές πράσινες , με στρογγυλά βράκτια φύλλα χωρίς αγκάθια.



Αγκινάρες άγριες

Με αγκάθια στα βράκτια και πρασινοϊώδη. Είναι οψιμότερη από την Αργίτικη.

Είναι οι πιο πρώιμες και από τις υπόλοιπες ήμερες αγκινάρες.

Θεωρούνται και είναι πιο νόστιμες. Είναι μπελαλίδικες στο καθάρισμα.



Ποικιλία άγριας αγκινάρας αρκετά όψιμης

Αγκινάρες άγριες Κρήτης.

Με βράκτια που καταλήγουν σε αγκάθια αλλά πιο αραιά στη διάταξη τους και πιο τριγωνικά στο σχήμα τους. Ιδιαίτερα απαιτητικές σε νερό.

Αγκινάρες Αυτοφυείς

Συναντάται σε ορισμένα μέρη της χώρας μας όπως την Τήνο.

Αγκινάρες μελανιές ή μελιτζανιές Σκοπέλου

Όψιμη ποικιλία Μαγιάτικη, πολύ τρυφερή και ονομάζεται έτσι γιατί είναι το χρώμα τους μελιτζανί , ακόμα και το στέλεχος τους είναι μαύρο.

Αγκινάρες δίφορες

Μια ποικιλία που καρπίζει δύο φορές το χρόνο. Η πρώτη σοδειά είναι ιδιαίτερα πρώιμη.

Αγκινάρες ημιάγριες.

Μια θαυμάσια όψιμη ποικιλία με γυριστά βράκτια και μικρά αγκάθια, με πρασινοϊώδεις κεφαλές και παραγωγική. Είναι η πιο γλυκιά αγκινάρα. Οι αγκιναριές της ποικιλίας είναι 2,5 μέτρα ύψος και ξερικές και τις διαδίδουμε. Μπορεί να αποτελέσει ένα ξερικό **ενεργειακό φυτό** που είναι και συγχρόνως τροφή και βότανο!



Αγκινάρα Ιρίων Αργολίδος .

Περίφημη ποικιλία πολύ διαδεδομένη.

Αγκινάρες Πόρου

Παραπλήσια με την προηγούμενη ποικιλία.

Αγκιναράκι Κω

Υπό εξαφάνιση! Είναι η μόνη αγκινάρα που πολλαπλασιάζεται εύκολα με σπορά. Έχει ψιλό στέλεχος.

Αγκιναράκι Μάνης

Είναι πόα πολυετής , ύψους 10 εκατοστών και φυτρώνει σε ασβεστολιθικούς βράχους και πετρώδεις πλαγιές. Τα φύλλα στο στέλεχος είναι σκουροπράσινα και έχει ασπρορόδινα άνθη (αχένια) που μοιάζουν με όρθιες τρίχες.

Συλλέγεται στο τέλος της άνοιξης για την γλυκιά γεύση που έχει και μαγειρεύεται συνήθως γιαχνί.

Οι ποικιλίες που ακολουθούν είναι καταγεγραμμένες και στα εγχειρίδια της γεωπονικής επιστήμης.

Αγκινάρες Ηλώδεις Αττικής.

Καλλιεργούνται στην Αττική , έχει κεφαλές πρασινοϊώδεις και βράκτια φύλλα χωρίς αγκάθια. Είναι όψιμη ποικιλία και δίνει πολλά φύλλα για κτηνοτροφή.

Αγκινάρες Κωνσταντινουπόλεως.

Καλλιεργούνται στην περιοχή της Θεσσαλονίκης σε μικρή έκταση. Έχουν μεγάλες σφαιρικές ανθοκεφαλές και βράκτια με ανοικτό ιώδες χρώμα και αρκετά αγκάθια.

Αγκινάρες Itaccu

Όψιμη ποικιλία με σφαιρικές κεφαλές. Δοκιμάστηκε από το Ινστιτούτο Σιτηρών Θεσσαλονίκης.

Αγκινάρες Violet Hatif

Πρώιμη ποικιλία με επιμήκεις ιώδεις κεφαλές και βράκτια φύλλα με αγκάθια. Δοκιμάστηκε από το Ινστιτούτο Σιτηρών Θεσσαλονίκης.

Συντήρηση- Συσκευασία- Συγκομιδή

Οι ποικιλίες με μικρές κεφαλές προτιμούνται για να διατηρηθούν στην άλμη ή στο λάδι.

Όλες οι ποικιλίες μπορούν να συντηρηθούν στα ψυγεία, στους 0⁰ C-2⁰ C και υγρασία 80% - 90%.

Όλες οι ποικιλίες είναι εξαγωγίμες , κόβονται με στέλεχος 3 – 4 cm και συσκευάζονται σε χαρτοκιβώτιο 48 – 125 ανθοκεφαλές μαζί.

Στην εγχώρια αγορά κόβονται με στέλεχος 30 – 40 cm και ένα ή δύο φύλλα και δένονται ανά 10 – 15 μαζί.

Κατάλληλη εποχή συγκομιδής είναι όταν οι ανθοκεφαλές αποκτήσουν το μεγαλύτερο μέγεθός τους και πριν την εμφάνιση σημείων ανοίγματος του ματιού.

Πώς καθαρίζουμε τις αγκινάρες

Για να είναι εύκολος ο καθαρισμός της αγκινάρας πρέπει τα πέταλά της να αποσπώνται εύκολα και αυτό επιτυγχάνεται με την έγκαιρη συγκομιδή. Συνήθως την καθαρισμένη αγκινάρα την βουτάμε σε ένα δοχείο με νερό και αλεύρι και μετά την ξεπλένουμε. Άλλοι χρησιμοποιούν μόνο νερό με λεμόνι, ή άλλοι πάλι σκέτο λεμονόζουμο. Πάντα ακολουθεί το τρίψιμό της με μια λεμονόκουπα. Ακολουθεί ζεμάτισμα ή κατευθείαν αποθηκεύεται σε σακουλάκια και στην κατάψυξη. Ένας εύκολος τρόπος να καθαρισθεί η αγκινάρα όταν έχει συλλεχτεί αργά και έχει σκληρύνει, είναι να την βάλουμε στο νερό να βράσει για λίγο. Μετά τα πέταλά της αποσπώνται εύκολα από τον δίσκο. Ακολουθεί η αποθήκευση απευθείας γιατί δεν μαυρίζει πια. Αν πουληθούν καθαρισμένες οι αγκινάρες πρέπει να είναι σε σακούλα, όπως τα μύδια, μέσα σε λεμονόζουμο. Επιπλέον πωλείται και αποξηραμένη η αγκινάρα. Επιπλέον τα φύλλα της αγκιναριάς αποξηραίνονται και είναι βότανο που ακόμη εισάγεται από το εξωτερικό.

Συνταγές

Η αγκινάρα είναι φθηνή τροφή, προσιτή σε κάθε Έλληνα και πολύ θρεπτική. Η αγκινάρα είναι η πλουσιότερη πηγή μαγνησίου. Τρώγεται και ωμή. Τα παιδιά τρώγουν ωμές τις αγκινάρες και τα χείλη και τα δόντια τους βράφονται μελιτζανί. Η ωμή αγκινάρα είναι πολύ νόστιμη και ωφέλιμη. Σε μερικούς ανθρώπους δεν αρέσει ιδιαίτερα η μαγειρεμένη αγκινάρα όταν όμως συνδυάζεται με αρακά ή με πατάτες και με μυρωδικά, κυρίως άνηθο, γίνεται ένα θεσπέσιο φαγητό. Οι παλιοί προτιμούσαν τις αγκινάρες ακόμη και από κρέας.

Γιορτές και Έθιμα

Γιορτή της άγριας αγκινάρας γίνεται κάθε χρόνο σε πολλά μέρη της Πελοποννήσου στην εποχή της συγκομιδής όπως στα Ίρια Αργολίδας,

αλλά και εκτός εποχής, όπως στο τέλος Αυγούστου στην Μακριμάνη .
Επειδή εκείνη την εποχή δεν υπάρχουν αγκινάρες , οι αγκινάρες είναι
διατηρημένες στο ψυγείο ειδικά για την γιορτή.

Υπάρχουν και έθιμα που σχετίζονται με την αγκινάρα.

Θεωρείται ότι φέρνει καλοτυχία. Οι ανύπαντρες κοπέλες ακόμη και
στις μέρες μας τους γαλάζιους στήμονες του πανέμορφου άνθους τους
μαζεύουν και τους βάζουν στο μαξιλάρι τους.

Πηγές : Ανθοκηπευτικές Καλλιέργειες , τόμος Α ,
Σπάρτη - Καλτσίκη

<http://www.mani.org.gr/hlorida/42agginaraki/agg.htm>