

ARTIČOKA - *Cynara scolymus* L.

Je kulturna rastlina, ki so jo poznale že **stare civilizacije**. Pridelovali so jo že Egipčani in Rimljani. Danes jo pridelujemo v toplotno ugodnih klimatskih razmerah. Ne prenese namreč nizkih temperatur. Nevarne so že temperature **okrog -3oC**.

Je izredno okusna **delikatesna vrtnina** ali kar **zdravilna rastlina**. Spodbuja namreč delovanje jeter, ledvic in izločanje žolča iz žolčnika v črevesje. Žolč se tako redči in zmanjša se možnost za nastanek kamnov ali peska v žolčnem mehurju. Znižuje holesterol v krvi in čisti strupe iz telesa. Liste **artičoke** *Cynara scolymus* L. posušimo in jih uporabljamo za uporabo **zdravilnih čajev**.

Uživamo okusna **mesnato sočna socvetja**, ki jih lahko pripravljamo na več načinov. Artičokina sočna socvetja lahko pečemo, cvremo, kuhamo, polnimo z različnimi nadevi in kuhamo z dodatkom oljčnega olja. Serviramo lahko z različnimi paradižnikovimi omakami in prelivami. Steblo sočnih socvetij lahko blanširamo v juhani in enolončnicah. Mesnata srčka sočnih socvetij lahko tudi vlagamo v oljčno olje in jih uporabljamo kot prilogo k drugim jedem.

Artičoka je večletna rastlina in ne prenese nizkih temperatur. V letu 1996, ko je bila huda pozoba, so bili mladi nasadi artičoke povsem uničeni. Na istih tleh jo lahko vzgajamo do 5 let. Razvije zelo dober koreninski sistem. Rastlina uspeva v obliki razvejanega grma. Formira velike, narezane in srebrno zelene liste. Odvisno od sorte formira grme do višine 1,0 - 1,5 m. V Slovenskem Primorju jo gojimo na manjših površinah, na **izredno ugodnih mikroklimatskih legah** zaradi nevarnosti vpliva nizkih temperatur na rastlino. Prenese le do -5 oC. Običajno pa gojimo artičoko kar v neposredni bližini hiše, **na južnih terasah**, kjer nam za gospodinjstvo zadostuje že nekaj močno razvitih rastlin za uporabo sočnih socvetij v lastni kuhinji. Je tudi zelo dekorativna rastlina. Najbolj pogosto jo **razmnožujemo vegetativno** s pomočjo novih poganjkov, ki jih rastlina formira vsako leto. Vegetativni način razmnoževanja je tudi boljši, ker lahko odbiramo nove rastline iz bolj razvitih grmov, ki nam dajejo dober pridelek in velike sočne cvetne popke. Torej na vegetativni način lažje **prenašamo vse dobre lastnosti rastlin** na potomce rastlin. Vegetativni način razmnoževanja običajno vršimo v jesenskem času lahko pa tudi zgodaj spomladi. Ob sajenju v sadilno jamo obvezno dodamo organsko snov, tako da ima mlada rastlina vse pogoje za dober začetek rasti.

Pri generativnem načinu razmnoževanja pa si moramo sadike sami vzgojiti iz semena.

Rastni pogoji

Optimalna temperatura za vzgojo artičoke v toplem podnebju je 20 oC. Zahteva bogata, plodna, dobro odcedna tla. **Suše ne prenaša**, zato moramo poskrbeti za redno namakanje rastlin. Zelo dobro reagira na gnojenje **z organskimi gnojili**, s katerim vzdržujemo rahla, humusna tla, bogata na mineralnih dostopnih rastlini. S tem omogočimo zdrav razvoj rastlin, ker zmanjšamo tudi možnost za prisotnost bolezni ali napada škodljivcev.

Naprava nasada

Za pripravo manjšega nasada lahko tla predhodno globoko obdelamo (**rigolamo** na globino 60 cm), da zagotovimo prostor za dober razvoj korenin in koreninskega sistema, kar je pogoj za dobro prehranjenost rastline z mineralnimi snovmi in vodo. Že pri pripravi nasada je idealno, če pognojimo z organskimi gnojili, kar seveda ugodno vpliva na ustrezno strukturo tal, na vsebnost humusa v tleh, na živahno dejavnost mikroorganizmov v tleh.

Artičoka potrebuje veliko hranil za uspešen razvoj. Gnojimo **z organskimi gnojili**. Potrebe po hranilih so naslednje: 150 kg dušika, 200 kg fosforja in 300 kg kalija. To so seveda količine hranil, ki so potrebne v primeru zasaditve **večjega nasada**.

Pri vzdrževanju nasada skušamo vsako pomlad ponovno dognojiti z organskimi gnojili, da zagotovimo dobro prehranjenost rastlin.

Vegetativno razmnožujemo artičoko na našem območju v septembru. Rastlina na podzemnem delu ali rizomu formira več stranskih poganjkov, ki jih **izrežemo s korenino**, na vsaki rastlini pa pustimo le tri glavne poganjke. S tem poskrbimo za dobro rast in razvoj sočnih cvetnih popkov.

Nove rastline, ki smo jih izrezali od matične rastline za nadaljnje razmnoževanje morajo imeti do 5 razvitih listov in del korenine. Po presajanju poskrbimo za takojšnjo nego pri vzgoji novih rastlin, da se čim hitreje in lepše ukoreninijo. Že predhodno izberemo najbolj rodne rastline z dobrimi lastnostmi. Ob sadiki pustimo plitvo jamico, da lahko namakamo sadike.

Sadimo na razdalje 200 cm x 90 cm, odvisno od bujnosti posameznih sort artičok.

Vzdrževanje nasada

Med letom večkrat plitvo okoplujemo in malo tudi zagrnemo sadike. Od starejših rastlin pobiramo v naslednjem letu večkrat sočna socvetja (najprej glavne cvetne popke potem pa še stranske). Cvetne popke pobiramo v naslednjem letu od maja do junija, na zgodnjih terasah pa lahko še nekoliko prej. Artiroke namakamo v povprečju na 8-10 dni.

Pobiranje mesnato sočnih popkov

Sočne popke pobiramo, ko se zunanji listi oddvojijo od srednjih listov. Odrežemo še 15-20 cm dolgo steblo, da cvetni popki prehitro ne ovenejo.

Pred zimo prikrajšamo rastlino do višine 30 cm, da zaščitimo rastline **pred mrazom**.

Na rastlino običajno pobereмо 2-3 glavne popke, preostali popki pa so manjši (4-10).

Uporaba v kulinariki

Iz očiščenih artičokinih popkov lahko pripravljamo okusne omake, ki jih ponudimo skupaj s testenami. Lahko jih dušimo in ponudimo kot prilogo. Srčke mladih cvetov lahko narežemo na drobno in jih vmešamo v hladne solate ali pa jih ponudimo z limoninim sokom.

Artiroke lahko tudi vlagamo na več načinov. Očistimo zunanje, trše liste in jih operemo ter zblanširamo in jih zložimo v kozarce, nakar jih zalijemo z oljčnim oljem. Lahko jih zblanširamo v slani vodi z dodatkom limone. Nato jih odcedimo in vlagamo v kozarce ter jih prelijemo z vodo, kateri smo dodali 5% citronsko kislino, sol arome in vse skupaj steriliziramo pri 110 oC za 30-40 minut.

Pripravila:

Jana Bolčič, univ. dipl. ing. agr., svetovalka specialistka za zelenjadarstvo,
Kmetijsko gozdarski zavod Nova Gorica