

W stolicy karczocha

Informacje o rozmaitych imprezach związanych z rolnictwem, a szczególnie z uprawą owoców i warzyw ze sporą regularnością pojawiają się w lokalnej prasie. Organizuje się je jako swoiste ukoronowanie cyklu uprawy określonej rośliny, a jednocześnie są zabiegiem marketingowym, służącym rozreklamowaniu produktu, z którego słynie dana miejscowość. W zależności od pomysłowości organizatorów, inicjatywy takie jak Ogólnopolskie Dni Truskawki w Korycinie, czy Dzień Ogórka w Kruszewie obfitują w konkursy i inne atrakcje związane przede wszystkim z degustacją celebrowanych produktów. Rzecz jasna imprezy tego rodzaju nie są wyłączną specjalnością ani naszego województwa, ani kraju. Pojawiają się na całym świecie, stanowiąc niejednokrotnie ważną atrakcję turystyczną danego regionu i promując go poprzez podkreślenie lokalnego kolorytu.



Jednym z takich miejsc jest hiszpańskie Benicarló. To stosunkowo niewielkie, bo liczące około 26 tys. mieszkańców, miasto jest usytuowane na wybrzeżach Morza Śródziemnego, w prowincji Castellón, należącej do wspólnoty autonomicznej Walencji. Choć ślady bytności człowieka na tych terenach sięgają połowy I tysiąclecia p.n.e, początków miasta należy szukać w osadzie Beni-Gazlún, wywodzącej swą nazwę od Gazlún, plemienia berberyjskiego, którego przedstawiciele osiedlili się na północy prowincji Castellón po podboju arabskim. Najwcześniejsze wzmianki o niej pochodzą ze schyłkowego okresu panowania muzułmanów nad tym terytorium. Otrzymawszy Carta Puebla z rąk króla Jaime I (1236 r.) miejscowość przemianowała się jednocześnie na Benicastló.



Podobnie, jak całe wybrzeże Walencji, okolice Benicarló cieszą się łagodnym klimatem, który sprawił, że głównym źródłem dochodów miasta u schyłku XIX wieku była produkcja wina zwanego Vino Carlón. Jego eksport sięgał wówczas nawet 17 milionów litrów rocznie. Takie wyniki stwarzały z pewnością niejedną okazję do świętowania – niestety okres prosperity zakończył się wraz z pojawieniem się filoksery. Ten zaliczany do mszyc szkodnik winnic, przywleczony ze wschodnich rejonów Stanów Zjednoczonych, od lat 60. XIX stulecia pustoszył uprawy w Europie. Jego łupem padły również winnice Benicarló. Od tego momentu uprawa winorośli w okolicy praktycznie zupełnie zanikła. Na szczęście okazało się, że wino to nie jedyny atut miasta. Głównym jego bohaterem jest po dzień dzisiejszy karczoch.

Roślina ta, a właściwie jej przodkowie, gdyż dzisiejszy gatunek karczocha jeszcze wówczas nie istniał, pochodzi prawdopodobnie z Egiptu lub Afryki Północnej. Współczesna jej nazwa wywodzi się od arabskiego al-karshūf. Starożytni Grecy i Rzymianie używali na jej określenie nazwy cynara, pochodzącej od imienia dziewczyny, uwiedzionej wg mitu przez Zeusa i przemienionej następnie w tę roślinę. Uważano ją w związku z tym za afrodyzjak.



Nie jest to oczywiście główne dobrodziejstwo płynące z konsumpcji karczocha. Za pożyteczne oddziaływanie na nasz organizm odpowiadają zawarte w liściach liczne substancje czynne, wśród których poczesne miejsce zajmuje cynaryna. Lista korzyści wynikających ze spożycia karczochów jest imponująca. Wśród najważniejszych należy wymienić działanie żółciotwórcze i żółciopędne. To ostatnie związane jest z wpływem na rozkurczanie pęcherzyka żółciowego i dróg żółciowych. Ponadto substancje zawarte w karczochach wpływają ochraniająco na komórki wątroby. Istotne jest również oddziaływanie na obniżenie poziomu cholesterolu. Związki polifenolowe występujące w tym warzywie mają działanie antyutleniające dzięki eliminacji nadmiaru wolnych rodników.



Jadalna część karczochów zawiera 12 % węglowodanów. Ważne miejsce wśród nich zajmuje inulina. Półprodukty jej metabolizmu wpływają korzystnie na perystaltykę jelit oraz ułatwiają wchłanianie niektórych składników mineralnych. Stymuluje również rozwój flory bakteryjnej jelit. Ponieważ w efekcie trawienia inuliny nie następuje istotny wzrost poziomu glukozy lub insuliny we krwi, karczochy są zalecane w diecie osób chorych na cukrzycę.

NASZ ŚWIAT

Początki uprawy karczocha w okolicach Benicarló sięgają XIII wieku, a zatem okresu gdy władzę nad tym obszarem sprawowali muzułmanie. Jednak produkcja na wielką skalę rozpoczęła się u schyłku lat 40. XX w. Z biegiem czasu karczoch stał się siłą napędową gospodarki regionu. Od 2003 r. jako „Alcachofa de Benicarló” jest produktem regionalnym chronionym przez prawo unijne ze statusem Chronionej Nazwy Pochodzenia. Nie oznacza to jednak, że rola karczocha ogranicza się tu tylko do sfery lokalnej ekonomii. Jest on również jednym z elementów kształtujących tożsamość kulturową regionu. Wystarczy zresztą spojrzeć na herb miasta, gdzie jest jednym z jego głównych elementów. Szukając początków tej „oficjalnej” funkcji karczocha ponownie musimy cofnąć się do wieku XIII. Wówczas to, u schyłku stulecia zamkiem Peñíscola i jego okolicami, obejmującymi m.in. Benicarló, władał mistrz templariuszy Berenguer de Cardona. W herbie rodu Cardona widniał kard, jeden z przedstawicieli rodzaju Cynara. Badacze są zgodni, że on właśnie był źródłem wizerunku występującego w godle miasta.



Co roku w styczniu bądź lutym Benicarló przemienia się w stolicę karczocha, stając się sceną dla Fiesta de Alcachofa. Święto obfituje w rozmaite konkursy i zabawy, ale nie brak też specjalistycznych spotkań i wykładów, poświęconych kwestiom związanym z profesjonalną uprawą oraz promujących zdrowe odżywianie. Imprezę otwiera uroczysta uczta, podczas której, jak nietrudno zgadnąć, prym wiodą dania na bazie karczocha. Największą popularnością cieszy jednak tzw. „Torrà”, czyli przygotowywanie karczochów z grilla. Ustawiają się po nie długie kolejki, w związku z czym realizacja całego przedsięwzięcia wymaga zaangażowania wielu okolicznych rolników.

Wielkim zainteresowaniem cieszy się również prezentacja gastronomiczna, podczas której demonstrowane są różnorodne przepisy kulinarne, których głównym składnikiem jest oczywiście karczoch.

A oto jedna z propozycji:

Łosoś nadziewany pastą z karczochów

Składniki: 1,5 kg świeżego łososia
1 kg serc karczocha (dna kwiatowe)
1 cebula
2 pomidory
2 ząbki czosnku
1 jajka
1/2 l śmietany
zielona pietruszka oliwa, sól, pieprz

Umyć i rozkroić łososia. Usunąć kręgosłup. Pokroić cebulę, pomidory, czosnek, pietruszkę i karczochy i podsmażyć na oliwie z oliwek. Następnie całość przetrzeć, wymieszać z jajkami i śmietaną, przyprawić i postawić na ogniu na 10 minut. Otrzymaną pastą nadziać łososia i piec przez 20 minut temperaturze 160 stopni.

Smacznego!

Marcin Szachowicz

