



# Il Carciofo

## Anita Rubera

### Taormina 1991





di

ANITA RUBERA

Taormina Giugno 1991

SCUOLA DI ARTE CULINARIA "CORDON BLEU"

---

IL CARCIOFO

---

Un Segreto nel Cuore  
"Come gli esseri apparentemente scorbutici,  
hanno l'esterno spinoso ma un cuore tenero"

A N I T A R U B E R A

Taormina Giugno 1991

IL CARCIOFO

Il suo nome deriva dall'arabo KARSHUF, la denominazione scientifica, CYNARA SCOLYMUS, risale ad una leggenda che vede nel carciofo l'incoronazione della bellissima Cinara che fece innamorare Giove.

Il carciofo, originario dell'Etiopia, deriva dal suo antico progenitore "il cardo selvatico" una pianta dal fusto e dalle foglie spinosissime ma già usato come ortaggio "alimentare" nella preistoria.

Questo splendido "fiore" è conosciuto ed apprezzato fin dai tempi più antichi ed ha un posto di primaria importanza sia in erboristeria che sulla tavola.

Di lui parla Teofrasto e Plinio ne descrive le proprietà, tessendo le sue lodi come alimento che come medicamento.

Intorno all'anno mille, sembra come

conseguenza dell'invasione saracena, si incomincia nel napoletano a selezionare e diffondere il carciofo come lo conosciamo noi.

Il carciofo e' coltivato in quasi tutta l'Europa meridionale e in America, in Italia nelle parti piu' calde; esso richiede terreni profondi e soffici, non umidi, e clima mite, si coltiva di norma in appezzamenti speciali detti carciofaie, si moltiplica piantando in autunno i germogli basali, detti carducci.

I capolini si raccolgono molto prima della fioritura e precisamente in piu' tempi: dapprima i capolini terminali, che sono i primi a svilupparsi, detti "mamme" o, a Roma, "cimaroli", quindi quelli laterali, figli e infine quelli che si sviluppano alla base della pianta detti nipoti.

Le foglie dalle punte spinose, carnose alla base, circondano il "fieno", una massa filamentosa e stopposa che a sua volta poggia

su una base a forma di coppa: il fondo del carciofo.

Sul mercato i carciofi si trovano tutto l'anno, tranne che all'inizio dell'inverno e alla fine dell'estate.

Esistono molte varietà di carciofi con caratteristiche culinarie diverse.

Nell'Italia Centrale è molto diffusa una varietà priva di spine, della "romana" o "mambole": ottima per preparare i famosi carciofi alla giudia.

Altre varietà conosciute ed apprezzate sono: il "violetto di Toscana", i carciofi tozzi come il tozzo di Bretagna adatti per i ripieni.

I carciofi spinosi, muniti di aculei pungenti all'estremità delle foglie - brattee -, come i "liguri" detti anche "riviera", precoci sul mercato, teneri, indicati per essere consumati crudi.

In più ci sono varietà strettamente locali,

come lo "zuccherino" di Genova, "l' Empoli" in Toscana, il "veneto" di Chioggia, il "campagnano" della campagna romana, il "napoletano" di Castellammare, il "siciliano" di Catania e di Palermo, il "pugliese" di Taranto.

#### Le proprietà nutritive e farmacologiche

Il carciofo è una discreta fonte di fibra alimentare e contiene buone quantità di calcio, di fosforo e soprattutto di potassio: circa 370 milligrammi in 300 grammi di prodotto, 300 gr. di carciofo ci forniscono più di 20 calorie. Le foglie del carciofo contengono, oltre a inulina, enzimi (inulasi, ossidasi, investasi) e altre sostanze, un principio attivo, la cinarina, che esplica azione blandamente diuretica e favorisce la secrezione biliare da parte delle cellule del fegato.

Come si utilizza

E' importante prendere in considerazione l'eta' della pianta, per il tipo di ricetta che si vuol preparare, e cio' puo' essere valutato confrontando la dimensione del globo con lo spessore del gambo. Poiche' questo si sviluppa prima, piu' piccolo e' il globo a paragone del gambo, piu' giovane e' la pianta. Dai carciofi giovani, togliendo semplicemente le foglie esterne, si ottiene il "cuore", le foglie centrali piu' tenere, al cui interno non si e' ancora formato il fieno.

I cuori si possono friggere, stufare o cuocere in forno. Di un carciofo maturo spesso si utilizza solo il fondo tenero, in genere per un ripieno.

Il carciofo comunque sia, si gusta sia cotto che crudo. Poiche' tende ad ossidarsi, sara' opportuno immergerlo non appena pulito in

acqua acidulata con limone. Crudo, va' tagliato, dopo aver eliminate le foglie piu' dure e le spine, a fette sottili che raccolte in una ciotola, dovranno essere irrorate di succo di limone e poi condite con olio, sale e pepe.

Le ricette a base di carciofo sono tantissime: dal risotto, al sugo per condire le paste, oppure cotti e conditi con citronette o salsa maionese.

Con i carciofi si puo' preparare anche un vino digestivo (con proprieta' diuretiche). Del carciofo comunque nulla va' perso, infatti le foglie fritte costituiscono una vera leccornia e ancora vengono utilizzate come foraggio e i fiori si usano per cagliare il latte, donde il nome comune di caglio fiore dato dal caglio vegetale.

Le ricette

I carciofi si presentano sulla tavola sotto varie forme:

ANTIPASTO COTTO

Torta di carciofi: (per 8 persone)

Gr. 500 di farina,  
olio extravergine d'Oliiva,  
10/12 carciofi,  
gr. 500 di erbeite,  
gr. 500 di pecorino e parmigiano grattugiati,  
una cipolla,  
gr. 50 di burro, latte, pane, sale, pepe,  
maggiorana, limone.

Come si prepara:

Mondate con cura le verdure e mettete i carciofi in acqua acidulata. Lessate le erbeite, scolatele, strizzatele e tritatele.

Affettate sottili i carciofi, poi passateli in padella nell'olio dove avrete già fatto appassire la cipolla tritata. Quando saranno a buon punto di cottura aggiungete le erbe e fatele insaporire mescolando il composto. A cottura raggiunta incorporate i formaggi grattugiati, il burro leggermente rosolato e il pane intriso di latte strizzato. Mescolate, ammorbidite con un po' d'olio crudo, salate e pepate. Completate con la maggiorana fresca, tritatissima. impastate la farina mescolata ad un pizzico di sale con due decilitri e mezzo di acqua e mezzo decilitro di olio d'oliva. Lavorate con cura per ottenere una pasta liscia che spianerete in due sfoglie di medio spessore. Con la prima foderate una tortiera ben unta (fatela sbordare un po'). Sopra la pasta sistemate il composto di carciofi, coprite con la seconda sfoglia e saldate bene i bordi, ungete con l'olio la superficie e fate con la forchetta

dei piccoli fori per lasciar sfogare il  
vapore. Infornate a 180/190°.

Come si presenta:

Dorata e cotta a puntino, la torta puo' essere  
servita fredda o tiepida, come antipasto ma  
anche come piatto di mezzo.

ANTIPASTO CRUDO con radicchio e parmigiano:

(per 4 persone)

3/4 carciofi tenerissimi,  
gr. 300 di radicchi veneti misti o di una  
sola qualita' (Treviso, Chioggia,  
Castelfranco),  
parmigiano, olio, limone, sale.

Come si prepara:

Mondate i carciofi conservando soltanto la  
parte piu' tenera, ben spuntata. Mondate anche  
una parte dei loro gambi. Affettate tutto  
finemente e spruzzate subito con succo di  
limone. Mondate, lavate e sgrondate  
l'insalata. Tagliatela come vi piace: a  
listerelle o foglia per foglia, dividendo  
solamente le piu' grandi in diversi pezzi.  
Riunite in un'insalatiera i carciofi e i  
radicchi e salate moderatamente. Date una  
prima mescolata, quindi aggiungete i formaggi

a scaglie nella 'quantita' che preferite; potete grattugiarli nella parte piu' rada della grattugia universale oppure potete affettarli con il tagliatartufi.

Come si presenta:

Fate una salsetta con succo di limone, pochissimo sale e olio. Emulsionatela bene, versatela sull'insalata e mescolate a lungo. Se preferite condire con gli ingredienti separati ricordate: prima il limone e il sale, poi l'olio.

L'idea in piu':

Potete sostituire i radicchi veneti con quelli lombardo, il parmigiano con l'emmenthal o il gruyere. Potete anche eliminare del tutto l'insalata e condire i soli carciofi affettati con scaglie di formaggio, in ogni caso non lasciate aspettare a lungo questa insalata.

I PRIMI PIATTI

Risotto con i carciofi: (per 4 persone)

4 carciofi,  
gr. 400 di riso,  
gr. 40 di burro, brodo,  
limone, formaggio grattugiato,  
pochissima cipolla,  
gr. 75 di prosciutto crudo.

Come si prepara

Lasciate ai carciofi soltanto la parte piu' tenera e immergeteli brevemente in acqua acidulata, quindi tagliateli a striscioline oppure a fette sottili. Tagliate a dadetti il prosciutto, (e' facoltativo) e fatelo soffriggere nel burro insieme alla cipolla tritata molto finemente. Unite i carciofi e fateli rosolare ed insaporire, mescolandoli. Versate il riso, mescolate, bagnate con un primo quantitativo di brodo e proseguite la

cottura aggiungendo brodo via via che il liquido evapora.

Come si presenta

Quando il riso sarà cotto al dente aggiungete a fuoco spento una o due manciate di formaggio.

\*\*\*\*\*

Souffle' di carciofi (per 6 persone)

8 carciofi,  
gr.120 di burro,  
dl. 3 di latte,  
gr.60 di farina bianca,  
3 uova,  
parmigiano grattugiato, cerfoglio (facoltativo), limone, sale, pepe.

Come si prepara

Mondate i carciofi, tagliateli a quarti e

fateli bollire in acqua salata e leggermente acidulata con succo di limone finche' saranno molto teneri. Scolateli, strizzateli e schiacciateli con la forchetta osservando che non siano rimaste delle spine, che eliminerete. Fate fondere il burro in una casseruola tenendo la fiamma dolce, versate a pioggia la farina e, mescolando, fatela tostare. Sempre mescolando incorporate il latte e lasciate bollire 4 o 5 minuti. Fuori dal fuoco unite i carciofi, pepe, sale, i tuorli delle uova ed il formaggio grattugiato. Mescolate per amalgamare perfettamente e incorporate con delicatezza gli albumi montati a neve. Se volete, completate con il profumo del cerfoglio tritato. Trasferite in uno stampo da soufflé.

Come si presenta

Dopo circa mezz'ora di permanenza in forno a 180° alzate leggermente la temperatura,

finite di cuocere e poi portate subito in  
tavola.

\*\*\*\*\*

Tagliolini al formaggio e carciofi: (per 4  
persone)

4 grossi carciofi, una cipolla,  
2 spicchi d'aglio,  
un mazzetto di prezzemolo,  
gr.20 di burro,  
4 cucchiainate d'olio di oliva,  
5 cucchiainate di vino bianco secco,  
gr. 200 di brodo, timo, maggiorana,  
gr. 300 di tagliolini all'uovo,  
4 cucchiainate di olio extravergine di  
oliva,  
4 cucchiainate di Emmenthal grattugiato,  
4 cucchiainate di parmigiano grattugiato,  
pepe fresco, limone, sale.

Come si prepara

Mondate i carciofi, apriteli a metà e privateli del fieno interno. Tagliateli a spicchietti e, man mano che saranno pronti, gettateli in una ciotola di acqua fredda, acidulata con il succo di un limone. In una casseruola, fate soffriggere la cipolla finemente tritata insieme ai due spicchi d'aglio e le foglioline del mazzetto di prezzemolo, mondate e lavate, nel burro e 4 cucchiainate di olio di oliva. Unite al soffritto i carciofi, sgocciolati e grossolanamente tritati. Lasciate insaporire e irrorateli con il vino bianco. Quando questo sarà evaporato, aggiungete il brodo, ben caldo. Aromatizzate la verdura con un pizzico di timo e uno di maggiorana. Incoperchiate e lasciate cuocere i carciofi, a fuoco moderato, per circa 30'. Nel frattempo portate all'ebollizione in una capace pentola, circa lt 4 di acqua. Salatela

al bollore, poi tuffatevi i tagliolini all'uovo. Mescolateli di frequente, aiutandovi con un forchettone, perche' non si attacchino tra loro. Scolateli bene al dente e sistemateli su un piatto adeguato. Irroratevi subito con l'olio extravergine di oliva. Cospargete i tagliolini con il formaggio emmenthal e il parmigiano. Condite infine con i carciofi preparati. Aiutandovi con 2 forchettoni, smuovete e mescolate i tagliolini, perche' si insaporiscano e si intridano del sughetto di verdura.

Come si presenta

Cospargete i tagliolini con un'abbondante macinata di pepe fresco e poco prezzemolo finemente tritato. Servite subito la pasta, ben calda.

I PIATTI DI MEZZO

Crostoni ai carciofi: (per 6 persone)

6 carciofi,  
gr. 300 di prosciutto cotto magro,  
2 tazze di besciamella (gr. 100 di farina,  
gr. 100 di burro, 1 lt. di latte, sale),  
olio, burro, parmigiano grattugiato,  
un bel filone di pane,  
limone, sale.

Come si prepara

Mondate i carciofi, divideteli in 2 nel senso della lunghezza e metteteli per 10 minuti in acqua acidulata con succo di limone. Lessateli al dente in acqua salata in ebollizione, curando di non lasciarli stracuocere, scolateli e fateli insaporire in olio e burro. Ricavare dal filone di pane 2 fette a persona e fatele dorare nel burro. Scolatele, allineandole in una pirofila e

guarnite ogni fetta con prosciutto e mezzo  
carciofo (il taglio deve essere a contatto  
con il prosciutto). Mescolate alla  
besciamella il formaggio grattugiato.

Come si presenta

Versate sui crostoni la besciamella e fate  
gratinare in forno.

\*\*\*\*\*

Tortiera alla calabrese: (per 5/6 persone)

8 carciofi,  
gr. 600/700 di patate,  
gr. 100 pecorino dolce (o di emmenthal),  
una dozzina di olive snocciolate,  
un mazzetto di prezzemolo,  
1 o 2 spicchi d'aglio,  
una cipolla media,  
mezzo bicchiere di vino bianco secco,  
olio, sale, limone, burro.

Come si prepara

Mondate ed affettate i carciofi. Spruzzateli di succo di limone ed allo stesso modo preparate i loro gambi. Pelate ed affettate le patate, tritate insieme l'aglio e la cipolla e, separatamente ed in modo grossolano, le olive. Grattugiate a scaglie il formaggio. In una tortiera ben unta di burro fate un primo strato di carciofi, sopra distribuite le fette di patate che condirete subito con aglio, cipolla, prezzemolo, olive e sale. Aggiungete uno straterello di scaglie di formaggio, ricominciate con i carciofi e proseguite fino ad esaurimento degli ingredienti. L'ultimo strato sara' di patate; bagnatelo con il vino bianco, irroratelo con un filino d'olio e passate il tutto in forno gia' caldo a 180°.

Come si presenta

Dopo 40 minuti o poco piu', la cottura dovrebbe essere ultimata: il tortino che puo' essere servito caldo o freddo, deve risultare asciutto in superficie, ma morbido nel mezzo.

CONTORNO PROFUMATO

Carciofi alla Nonna Greco: (per 6 persone)

(Ricetta tipica Siracusana)

6 grossi carciofi,  
gr.90 di mollica di pane,  
gr.125 di pecorino o parmigiano grattugiato,  
1 cipolla media,  
2 spicchi d'aglio tritati fini,  
4 ctav di prezzemolo tritato, sale, un  
pizzico di pepe nero,  
10 cl di olio d'oliva.

Come si prepara

In una terrina mescolate il pane, il formaggio, la cipolla, l'aglio, il prezzemolo ed il pepe nero e mettete da parte. Tagliate i gambi dei carciofi e le punte in modo da eliminare le spine, scartando anche le foglie piu' dure e scure. Con le forbici da cucina

accorciate le foglie esterne di 2,5 cm circa. Lavate bene i carciofi e fateli scolare. Allargate le foglie e riempite gli spazi con il composto di mollica di pane, versando poi un cucchiaino d'olio d'oliva su ciascun carciofo.

Disponete poi i carciofi ripieni in una casseruola che li contenga appena e versate acqua sufficiente a coprirli a metà. Aggiungete all'acqua mezzo cucchiaino di sale e 2 cucchiaini di olio. Portate a bollore ed abbassate quindi la fiamma, facendo sobbollire coperto per 30 - 40 minuti o finché i carciofi saranno teneri. (Se il fondo del carciofo, punto con una forchetta, risulterà tenero, significa che i carciofi sono cotti).

#### Come si presenta

Togliete i carciofi dalla casseruola e disponeteli su un piatto da portata.

Serviteli preferibilmente a temperatura ambiente.

\*\*\*\*\*

Carciofi e cipolle gratinati - Artichaux la  
faigit: (per 4 persone)

Questa ricetta e' tratta da un libro  
pubblicato anonimo, ma attribuito a  
Louis-Auguste de Bourbon, principe di  
Dombes.

\*\*\*\*\*

4 fondi di carciofo,  
1 ctav di succo di limone o aceto di vino  
bianco,  
gr. 60 di burro,  
3 cipolle medie tritate grossolanamente,  
sale e pepe,  
2 ctav di pangrattato mescolato a

parmigiano grattugiato.

Come si prepara

Fate sobbollire i fondi di carciofo in acqua acidulata con il succo di limone o aceto. Quando sono teneri, dopo circa 20 minuti, scolateli e togliete loro il fieno con un cucchiaino. In una casseruola fate fondere il burro e fatevi imbiondire le cipolle, salatele e lasciatele raffreddare nel burro. Poi riempite con questo composto i fondi di carciofo, cospargendoli quindi con il pangrattato e il parmigiano. Passateli in forno, preriscaldato a 200° C, fino a quando prenderanno colore.

Come si presenta

Disporre i carciofi su un piatto da portata e servirli tiepidi.

\*\*\*\*\*

Carciofini marinati: (per 4 persone)

Una quindicina di carciofi, una cucchiata di prezzemolo tritato, due spicchi di aglio, il succo di 1 limone 3 dl. di aceto, 1/4 di olio, sale, pepe.

Come si prepara

Togliete ai carciofi le foglie esterne dure, spuntateli per eliminare le spine e utilizzate solo i cuoricini che taglierete a metà nel senso della lunghezza. Lavateli e buttateli subito in una zuppierina contenente acqua fredda acidulata con il succo di limone. Versate in una casseruola l'olio, aggiungete l'aceto, gli spicchi di aglio interi e il prezzemolo; adagiatevi sopra i carciofi, salateli, pepateli, coperchiate e mettete il recipiente sul fuoco. Fate quocere la verdura lentamente, mescolando di tanto in tanto con un cucchiaio di legno. Quando i

carciofi saranno cotti (teneteli un po' al dente) e l'aceto evaporato, disponeteli in un vaso (naturalmente fornito dell'apposito anello in gomma e a chiusura ermetica) mentre sono ancora caldi. Lasciateli raffreddare, chiudete i vasi ermeticamente e poneteli nella parte piu' bassa del frigorifero. I carciofi marinati si conservano perfettamente anche per quindici giorni.

Come si presenta

I carciofi si possono anche gustare subito, ma conservati per qualche giorno risulteranno piu' appetitosi. Volendo potete aggiungere alla marinata, durante la cottura un chiodo di garofano e qualche fogliolina di alloro. Serviteli come antipasto in accompagnamento ad affettati misti, oppure come contorno ad un vitello tonnato.

CONTORNO STUZZICANTE

Carciofi in pastella: (per 8/10 persone)

4 carciofi,

2 uova,

gr. 200 di farina bianca,

mezzo bicchiere di vino bianco secco,

limone, sale, olio.

Come si prepara

Mondate i carciofi, lasciateli in acqua acidulata, poi tagliateli a fette spesse nel senso della lunghezza. Preparate la pastella stemperando prima la farina nel vino bianco, quindi incorporando i tuorli delle uova e il sale. Battete il composto ed aggiungete qualche cucchiata di acqua qualora risultasse troppo denso. Unite infine gli albumi montati a neve. Immergete le fette di carciofi nella pastella, poi gettatele, poche alla volta, in abbondante olio fumante.

Quando saranno gonfie e croccanti tirarle fuori e sgocciolarle bene, salate.

Come si presenta

Servire i carciofi ben caldi.

\*\*\*\*\*

Carciofi alla Giudia: (per 4 persone)

8 piccoli carciofi ben teneri,  
abbondante olio per friggere, sale, pepe.

Come si prepara

Mondare i carciofi eliminando le foglie esterne piu' dure, ma lasciando attaccato un pezzetto di gambo. Batterli ripetutamente sul tavolo in modo che si aprano, quindi tagliare con un paio di forbici le spine. Mettere al fuoco una padella con abbondante olio e, quando e' caldo, friggervi i carciofi; affinche' cuociano bene anche interamente

dovranno essere immersi completamente nell'olio e durante i primi minuti di cottura si dovrà mantenere la fiamma moderata; si alzerà poi il fuoco per conferire la caratteristica doratura.

Come si presenta

Scolarli molto croccanti, salarli, peparli e servirli ben caldi.

\*\*\*\*\*

Foglie fritte

Foglie di carciofi sane,  
un uovo,  
pangrattato,  
burro, sale.

Come si prepara

Mondate le foglie (parliamo proprio di quelle che si dipartono lungo i gambi) liberandole

dei filamenti e delle parti piu' dure.  
Tagliatele a strisce, lavatele e asciugatele.  
Passatele prima nell'uovo sbattuto poi nel  
pangrattato, quindi friggetele nel burro,  
dopo averle scolate bene, salatele.

Come si presenta

Un fritto misto di soli carciofi, comprese le  
foglie, puo' essere un contorno stuzzicante e  
di particolare effetto se disponete i  
carciofi al centro di un piatto da portata e  
le foglie ai bordi.

DIGESTIVO

Vino digestivo al carciofo (Carciovino)

Le foglie di 1 carciofo,  
1 lt. di vino bianco secco,  
miele.

Come si prepara

Si lasciano macerare per una settimana le foglie piu' tenere del carciofo in un litro di vino bianco secco. Trascorso il tempo si filtra il vino e lo si versa in una bottiglia con il tappo ermetico.

Come si presenta

E' un vino amaro che, volendo, si puo' dolcificare con un po' di miele.

B I B L I O G R A F I A

Cenni storici da Grande Enciclopedia TRECCANI

Ricette da           Enciclopedia CUCINARE MEGLIO  
                      Mensile di Gastronomia LA  
                      CUCINA ITALIANA  
                      Enciclopedia Monografica I  
                      JOLLY DELLA BUONA CUCINA  
                      Inserito del settimanale  
                      GRAZIA  
                      I MIEI LIBRI DELLA CUCINA  
                      THE ART OF SICILIAN COOKING

\*\*\*\*\*