

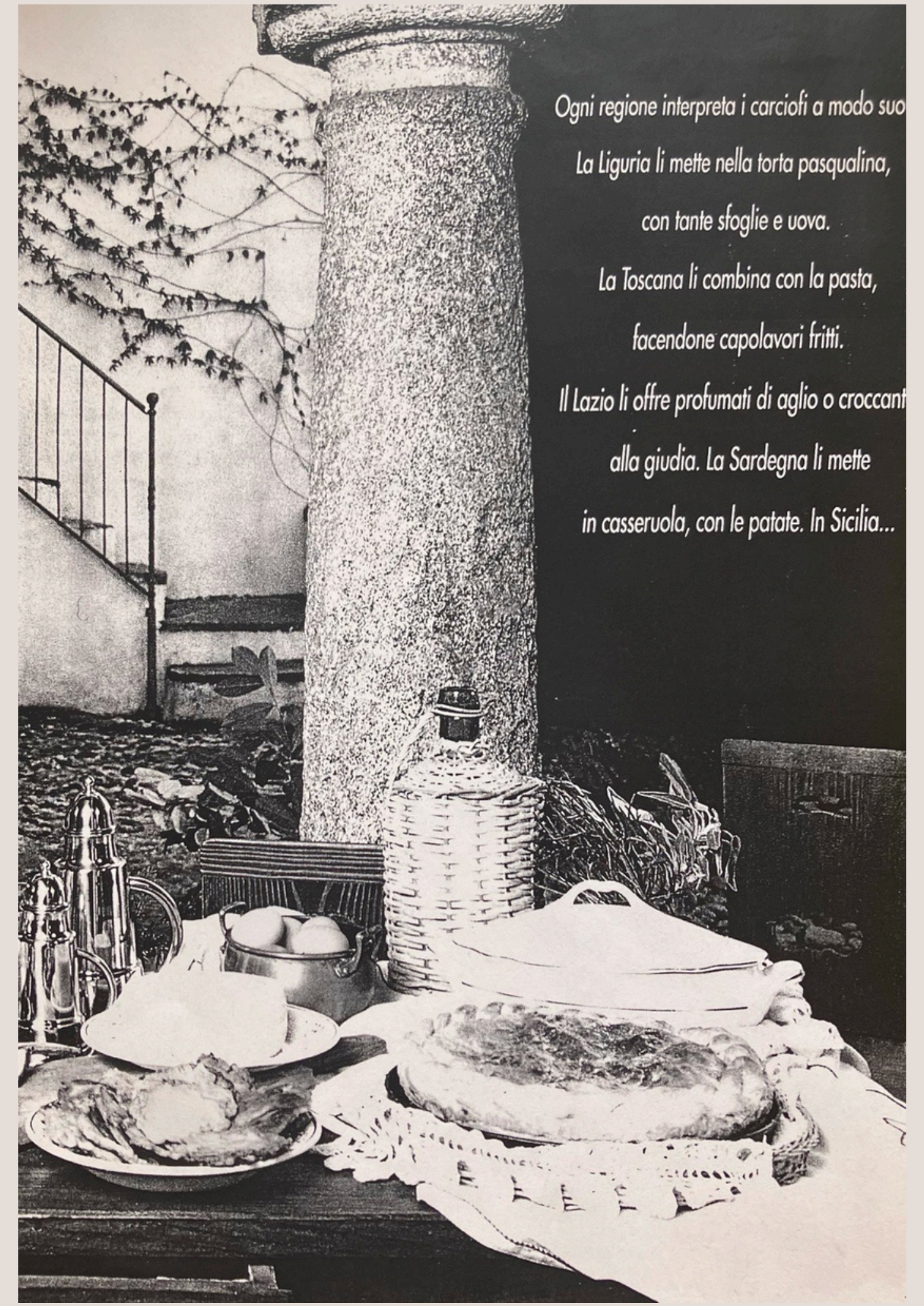
Portato in Italia dagli arabi, apprezzato sulle tavole cinquecentesche di papi e principi, il carciofo è un bocciolo raccolto prima che il fiore si apra. Si gusta crudo o cotto, prestandosi alle mille fantasie della cucina regionale.

DI BUONA FOGLIA

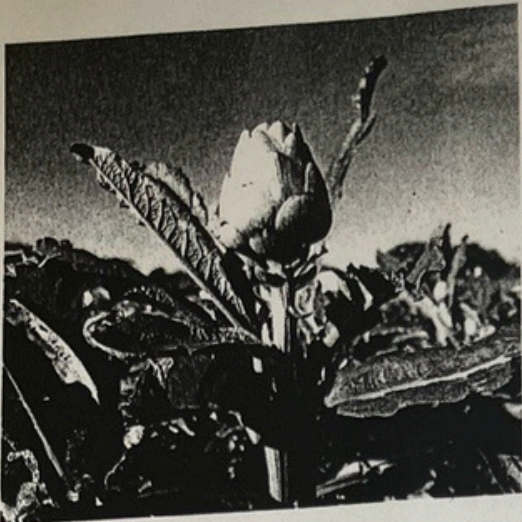
DI PAOLA SINIRAME E GIUGHERONELLI

Quanti sanno, a parte gli addetti ai lavori, che carciofi e cardi sono in buona sostanza la stessa pianta? Entrambi derivano infatti da quel medesimo cardo selvatico (*Cynara cardunculus silvestris*), che era già ampiamente conosciuto nei tempi antichi. Naturalmente sia i carciofi sia i cardi hanno subito nei secoli, specie in quelli più recenti, grandi processi di selezione.

Il carciofo, che dal progenitore conserva scientificamente il nome (*Cynara cardunculus scolymus*), è oggi una pianta erbacea coltivata della famiglia delle Compositae, la stessa del cardo, con foglie grandi e oblunghie e un fusto rigido che può super-



Ogni regione interpreta i carciofi a modo suo
La Liguria li mette nella torta pasqualina,
con tante sfoglie e uova.
La Toscana li combina con la pasta,
facendone capolavori fritti.
Il Lazio li offre profumati di aglio o croccanti
alla giudia. La Sardegna li mette
in casseruola, con le patate. In Sicilia...



anche dall'estero: ottimo il violetto di Provenza, rotondo e gigantesco, che in quella profumatissima regione si usa per lo più offrire ripieno à la Barigoule.

I carciofi, com'è noto, si gustano anche crudi (le parti più tenere, all'interno), semplicemente con purissimo olio extravergine di oliva. Attenzione, però: quando si tagliano anneriscono fulmineamente e vanno perciò sempre immersi in acqua acidulata col limone. Oppure si cucinano in moltissimi modi: bolliti, in padella, fritti, in umido, ripieni, accompagnandoli con pasta, carni, perfino pesci. Le ricette sono numerosissime e molte portano il marchio di origine delle regioni che ne sono largamente produttrici.

Così dalla Liguria arriva quell'autentico trofeo che è la torta pasqualina, ricca di sfoglie, uova e naturalmente carciofi; nonché le frittate, le imbrogliate e gli accostamenti felici con i molluschi. La Toscana li combina anche con la pasta, ne fa dei capolavori fritti, è maestra in tortini e sfornati. Il Lazio a sua volta li offre profumati di aglio, alla romana, e trionfa con quelli alla giudia, aperti come un fiore e straordinariamente croccanti. La Sardegna li mette in casseruola, magari con le patate; anche nel Veneto vanno in tecia, pur non disdegnando talora la compagnia di qualche pesce, specialmente sogliola e sampietro. In Sicilia si fanno all'agrodolce (un felice retaggio della dominazione araba), ma anche gloriosamente ripieni o infornati, profumati di mentuccia, aglio e pecorino. E si potrebbe continuare a lungo. Una verdura duttile, dunque, che si presta a mille e più interpretazioni culinarie, che può

La pianta è la stessa del cardo selvatico

venire egregiamente surgelata o conservata. E che si può trovare in un lungo arco dell'anno. Attenzione: il rapporto col vino non è dei più facili, tant'è che gli intenditori consigliano soltanto un bianco, non importante, non abboccato ma neanche troppo secco, magari degli stessi luoghi di produzione dei carciofi. Un'altra attenzione va posta ai nomi, specie quando si è all'estero. Così, il carciofo di Gerusalemme non è una recente

creazione israeliana bensì il nome con cui gli inglesi chiamano da gran tempo il topinambour; e il carciofo del Giappone, pur non rinnegando lontane origini orientali, è lo *stachis*, una verdura che fin dall'800 entrava sovente negli onesti menù lombardi. Entrambi buoni, ma difficili a trattarsi, bitorzoluti il primo, vertiginosamente a spirale il secondo (pulirli è un'impresa), sono comunque della stessa famiglia dei carciofi e dei cardi, quella delle Composite.

Resta da dire che al carciofo, oggi particolarmente apprezzato anche per le sue poche calorie, venivano fin dai tempi antichi riconosciute proprietà in qualche modo medicinali, diuretiche e toniche. Qualche secolo prima di Cristo, in Egitto, veniva considerato un piatto buono anche per prepararsi alle battaglie. Tolomeo Eurgetes ne dava in abbondanza ai suoi soldati per renderli più resistenti alle fatiche. «Stomachum corroborat», scriveva Plinio nel primo secolo d.C. E l'antico grido delle fruttivendole parigine ne conferma una volta di più le molte e talora insospettate qualità: «Artichauts! Artichauts! C'est pour monsieur et pour madame./ Pour rechauffer le corps. Et pour avoir le cul chaud».



I piatti fotografati sono stati
preparati dal ristorante
Al Genovese, via Pavia 9/14
ang. via Conchella
Milano, tel. 02/8373180