

I carciofi: ortaggi tanto amati, protagonisti indiscussi di alcune delle più famose ricette regionali italiane, ma, allo stesso tempo tanto odiati da chi si lascia spaventare dalle loro dure foglie esterne. Peccato per quest'ultimi che non sanno cosa si perdono: i carciofi, oltre a fare bene (sono ottimi diuretici, hanno proprietà antiossidanti, depurative e proteggono il fegato), sono infatti fantastici ingredienti in cucina perché molto versatili, da **preparare in mille modi diversi**. Oggi ne vediamo 10, una piccola raccolta per prendere confidenza e fare esperimenti culinari con questi prodotti.



Il modo più semplice è sicuramente quello di servirli crudi in insalata con qualche scaglia di parmigiano e un filo di olio extravergine. Fate

attenzione a una cosa: i carciofi, una volta puliti e tagliati, si anneriscono velocemente, quindi passateli subito in acqua acidulata.



Altra ricetta facile è quella di saltare i carciofi in padella. Una volta puliti, tagliateli a spicchi e cuoceteli in padella con un filo di extravergine,

aglio e magari qualche patata tagliata a fettine. La cottura durerà circa 15 minuti; aggiungete del brodo vegetale per evitare che si brucino.



In alternativa potete ricorrere alla cottura in umido. Preparate un soffritto, aggiungete i carciofi e lasciateli scottare per qualche istante. A

questo punto unite la polpa di pomodoro e lasciate cuocere per circa 20 minuti. A piacere potete aggiungere capperi o pomodori secchi.



Vediamo ora un altro metodo classico, perfetto per conquistare anche i più diffidenti: i **carciofi ripieni**. Potete utilizzare il macinato oppure pangrattato, formaggio ed erbe aromatiche e poi cuocere il tutto in tegame o al forno. Successo assicurato.



Sempre dalla tradizione ricaviamo la ricetta dei carciofi fritti. La frittura si può fare con o senza pastella e quindi sono adatti anche per i buongustai vegan. Per dei

perfetti **carciofi alla giudia** ricordate invece di immergere completamente l'ingrediente nell'olio e di aprire delicatamente le foglie una volta raffreddati.



Quanto sono buoni i carciofi sott'olio? In questo caso scegliete i carciofini primaverili, eliminate le foglie esterne e il gambo e cuoceteli in

acqua bollente per 10 minuti. Lasciateli asciugare a testa in giù per una notte intera e poi conservateli in barattoli sterilizzati coperti di olio.



Simile e sempre buonissima è la ricetta dei carciofi marinati in cui, dopo averli puliti e passati in acqua e limone, si lasciano insaporire per un'ora con un'emulsione di olio, aceto, sale e timo o menta fresca.



I carciofi possono essere centrifugati, anche tutti interi, comprese le foglie esterne più dure. Potete poi congelare il ricavato e utilizzarlo per insaporire brodi, minestre, creme, ecc. oppure berlo

come bevanda depurativa centrifugandoli insieme a due kiwi, un finocchio e qualche foglia di radicchio rosso.



Restiamo in tema salute: i carciofi al vapore. Con questa cottura manterrete il più possibile inalterate le proprietà di questi ingredienti e potrete

diminuire i grassi. Per renderli più sfiziosi condite con olio extravergine, sale, peperoncino e origano.



Dopo tutte queste ricette forse abbiamo bisogno di depurarci un po' e magari di riciclare qualche scarto. In questo caso, oltre al centrifugato, ci viene in

aiuto l'infusione. La tisana al carciofo si trova facilmente in erboristeria ma possiamo prepararla anche noi a casa lasciando bollire per un paio di minuti acqua minerale, naturale, foglie di carciofo e un cucchiaino di miele. Lasciate riposare, filtrate e... cin cin.

