



Il carciofo è un alimento tonico e digestivo, contiene molto ferro le attività farmacologiche più note sono:

Coleretica, la Cinarina contenuta nel carciofo provoca un aumento del flusso biliare e della diuresi.

Epato-protettrice, è l'azione più conosciuta e utilizzata. Anche il Cardo Mariano precursore del carciofo è utilizzato allo stesso scopo.

Ipocolesterolemizzante, allo stato attuale è l'azione più importante e studiata.

La Cinarina contenuta nel carciofo in una buona quantità è risultata avere un importante ruolo nell'abbassare il livello del colesterolo. Tale effetto farmacologico è stato dimostrato da numerosi studi scientifici.

I benefici di quest'ortaggio non devono essere vanificati con una scorretta cottura, vanno eliminate le tradizionali e succulente ricette: carciofi alla giudia o giudia, carciofi fritti, carciofini sott'olio...

#### **Carciofi agli aromi**

##### **Preparazione**

Togliere ai carciofi le foglie dure, il gambo e le spine; allargarli bene e lasciarli a bagno in acqua ghiacciata per un quarto d'ora ca.

Sgocciolarli e riempirli con un composto di pangrattato, prezzemolo, aglio e fogliette di rosmarino tritati, formaggio grattugiato abbondante e un po' di pepe.

Metterli ritti in un tegame, uno vicino all'altro, unire anche i gambi puliti a tocchetti, versare su ognuno un filo d'olio e riempire il tegame con acqua, lasciando cuocere finché il liquido è evaporato.

#### **Carciofi all' uovo**

##### **Preparazione**

Mondare i carciofi, tagliarli a piccoli spicchi e sciacquarli in acqua. In una padella scaldare 4 cucchiaini di olio e farvi rosolare i carciofi.

Salarli, bagnarli con poco brodo e cuocerli per 10 minuti.

Tritare aglio e prezzemolo e cospargere i carciofi con questo trito.

Bagnare con altro brodo e cuocere per 25 minuti a fuoco basso.

Sbattere i tuorli e unirli ai carciofi mescolando bene per non farli rapprendere.

#### **Carciofi alla besciamella**

##### **Preparazione**

Mondare e tagliare a metà i carciofi, poi farli cuocere a vapore per circa 15 minuti e metterli in 1 teglia imbrurrata.

Preparare la besciamella con 50 g di burro, 50 g di farina e il latte, unire il tonno sminuzzato e il grana grattugiato.

Dopodiché versarla sui carciofi e cospargere con un po' di grana.

Informare a 180 gradi per 20 minuti.

#### **Carciofi alla napoletana**

##### **Preparazione**

Pulite con cura i carciofi, tagliateli a spicchi e teneteli per 10 minuti a bagno in acqua.

In un tegame scaldate quattro cucchiaini d'olio con gli spicchi d'aglio interi e ritirateli quando sono diventati dorati.

Aggiungete prima gli spicchi di carciofi, scolati e asciugati, lasciateli colorire a fiamma vivace, poi mettete nel tegame i capperi dissalati e ben lavati, le olive snocciolate e tritate.

Salate, pepate con moderazione, bagnate con un po' d'acqua calda.

Mescolate bene, coprite e portate a cottura, ci vorrà mezz'ora.

Scoperchiate, fate asciugare l'eventuale liquido in eccedenza.

Passate i carciofi su un piatto da portata caldo, cospargeteli di prezzemolo fresco tritato e guarniteli con spicchi di limone.

#### **Carciofi alla sarda**

##### **Preparazione**

Mondate i carciofi.

Tagliateli a spicchi e tuffateli in acqua. In una casseruola scaldate tre cucchiaini d'olio e lasciatevi dorare uno spicchio d'aglio e la cipolla tritata.

Aggiungete i carciofi sgocciolati e le patate a cubetti.

Salate, versate il brodo e cuocete a fuoco basso per mezz'ora.

A fine cottura cospargeteli con il prezzemolo tritato e servite.

#### **Carciofini sott'olio**

Ingredienti per confezionare un vaso da 250 ml:

- carciofi 5
- acqua 1/2 litro
- aceto bianco 1/2 litro
- sale qb
- olio extravergine di oliva 1/2 litro
- menta 3 foglie

##### **Preparazione**

Sfogliate i carciofi fino alle foglie tenere, mondateli, togliete l'eventuale fieno e tagliateli a spicchi.

Riempite una pentola con metà acqua e metà aceto bianco, aggiungete il sale e portate a ebollizione.

Tuffatevi i carciofi e fateli cuocere per circa 20 minuti.

Scolateli bene e metteteli nel vaso.

Aggiungete qualche foglia di menta e ricopriteli con l'olio extravergine di oliva.

#### **Cestino di parmigiano con insalata Pasquale**

Ingredienti per 4 persone

- parmigiano 300g
- uova di quaglia 10
- asparagi tre mazzetti
- ricotta secca 150g
- ricotta fresca 150g
- carciofi 4
- bacon 100g
- soncino 150g
- mozzarella ciliegina 20
- olio extravergine di oliva 100g
- aceto balsamico 20g

##### **Preparazione**

Stendere in una padella antiaderente del parmigiano grattugiato, aspettare che si sciolga e che formi un velo sulla superficie della padella, farlo raffreddare in modo da poterlo rigirare e cuocere ancora per dieci minuti, quindi togliere dalla padella e mettere il cerchio di parmigiano su di un bicchiere rovesciato in modo da ottenere un cestino.

Cuocere i carciofi stufandoli in una casseruola con olio, aglio, maggiorana e un poco d'acqua, raffreddarli e tagliarli a spicchi.

Cuocere gli asparagi in acqua bollente salata, raffreddarli.

Tostare il bacon in una padella e tenerlo in caldo. Cuocere le uova di quaglia, sgusciarle e tenerle a parte.

Condire la ricotta fresca con sale, pepe e un poco d'olio all'aglio, metterla in un sac a poche. Prendere la ricotta secca e tagliarla a fettine sottilissime.

Formare quattro spumoncini di ricotta morbida in ogni piatto, sopra quello centrale, adagiare il cestino di parmigiano e versare all'interno un poco di ricotta, il soncino, due ciliegine di mozzarella, gli asparagi, le punte, il bacon e terminare con le uova di quaglia e la ricotta secca, condire il tutto con olio e aceto balsamico.

Servire.

#### **Carciofi alla triestina**

Ingredienti per 4 persone

- carciofi 8
- pane 50 gr grattugiati
- parmigiano 20 gr grattugiati
- prezzemolo 1 cucchiaino
- aglio 2 spicchi
- olio extravergine di oliva 2 cucchiaini
- limone succo di 1
- sale qb - pepe qb

##### **Preparazione**

Pulite i carciofi, eliminando le foglie esterne più dure e i gambi legnosi. Conservate invece quelli più teneri. Paregiate le punte e togliete l'eventuale fieno interno.

Sistemate i carciofi in una terrina, ricopriteli d'acqua, aggiungete il succo di limone e fate riposare per 15 minuti.

Sbucciate l'aglio, tritatelo finemente, mettetelo in una terrina con il pane e il formaggio grattugiato, il prezzemolo, un pizzico di sale e del pepe, mescolate bene gli ingredienti.

Scolate i carciofi e riempiteli con il composto.

Sistemate i carciofi in piedi in una casseruola, aggiungete i gambi più teneri, versate 1 bicchiere d'acqua tiepida e 2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva, coprite e fate cuocere fuoco vivo, per 6-7 minuti.

Spegnete e lasciate coperto per 30 minuti circa. Prima di servire passare ancora sul fuoco per qualche minuto, senza coperchio, in modo che evapori l'acqua in eccesso.