

**Ricette sfiziose e prelibate  
per il principe degli ortaggi:**

# **IL CARCIOFO**

*In occasione della 63<sup>a</sup> Fiera Nazionale del Carciofo Mediterraneo  
e del Prodotto Ortofrutticolo*

*San Ferdinando di Puglia (BT) 9 – 12 novembre 2023*

**A cura degli allievi e delle allieve della Scuola Secondaria di I Grado  
Prof. Bancone Onofrio  
Prof.ssa Elicio Concetta  
Prof.ssa Morea Stefania Antonella  
Prof.ssa Lapace Anna Maria Lucia**



# *Ricette sfiziose e prelibate per il principe degli ortaggi: il carciofo*

*In occasione della 63<sup>a</sup> Fiera Nazionale del Carciofo Mediterraneo  
e del Prodotto Ortofrutticolo*

*San Ferdinando di Puglia (BT) 9 – 12 novembre 2023*

**A cura degli allievi e delle allieve della Scuola Secondaria di I Grado**  
**Prof. Bancone Onofrio**  
**Prof.ssa Elicio Concetta**  
**Prof.ssa Morea Stefania Antonella**  
**Prof.ssa Lapace Anna Maria Lucia**

## INDICE

<b>Presentazione</b> ( <i>Dott.ssa Cinzia Petrignano, Assessora alla Cultura</i> )	p.	4
<b>Prefazione</b> ( <i>Prof. Onofrio Bancone, Docente Ist. Compr. “De Amicis</i> )	p.	5
<b>Introduzione</b> ( <i>Marco N. Bacioiu, studente Ist. Compr. “De Amicis</i> )	p.	5
<b>Ricette sfiziose e prelibate per il re degli ortaggi: il carciofo</b>	p.	6
<b>Postfazione</b> ( <i>Dott.ssa Lucia Angiulli, Docente Ist. Compr. “De Amicis</i> )	p.	32
<b>Ringraziamenti</b>	p.	32





**63<sup>a</sup>**

**FIERA NAZIONALE  
DEL CARCIOFO MEDITERRANEO  
E DEL PRODOTTO ORTOFRUTTICOLO  
.....  
SAN FERDINANDO DI PUGLIA  
PIAZZA DELLA COSTITUZIONE  
9 • 10 • 11 • 12 NOVEMBRE 2023**



# PRESENTAZIONE

Anche quest'anno siamo giunti ad uno degli appuntamenti più belli ed attesi dalla comunità sanferdinandese e, in particolare, da quella scolastica: la *Fiera Nazionale del Carciofo Mediterraneo e del Prodotto ortofrutticolo*. Siamo precisamente alla 63<sup>a</sup> edizione di questa splendida manifestazione. Ed anche quest'anno, cari ragazzi e ragazze, non avete fatto mancare, a noi ed a tutta la cittadinanza, il Vostro supporto ed il Vostro fondamentale apporto in termini fattivi. Il Vostro fermento. La Vostra voglia di fare e la Vostra vitalità. Proprio come fa il carciofo: non manca mai nelle nostre terre, nelle nostre famiglie, sulle nostre tavole.

E quest'anno, argutamente, il Vostro impegno ha guardato proprio alle nostre tavole, traducendosi nella realizzazione di un opuscolo contenente innumerevoli modi attraverso i quali è possibile degustare il prodotto principe della nostra terra: il carciofo, appunto.

Vedete, il Vostro lavoro, quasi profeticamente, è venuto in un anno particolare: un anno nel quale questa Amministrazione ha deciso di sperimentare, all'interno della nostra Fiera Nazionale, l'area food: un'area dedicata alla degustazione di tutt'una serie di piatti a base di carciofi.

A questo proposito, ho letto con molta attenzione quanto da Voi realizzato e, perché non rimanga un mero lavoro su carta, mi impegno sin d'ora a proporre che, nell'area food delle prossime edizioni - a questo punto non più in forma sperimentale -, vengano realizzate le Vostre ricette. Questo perché passi il messaggio che sempre, ad ogni incontro ed in ciascuna iniziativa, cerchiamo di portarVi: una comunità si può definire tale solo se, al di là delle legittime ed irrinunciabili differenze, si cammina insieme per il raggiungimento di un obiettivo comune. E gli obiettivi, cari ragazzi e ragazze, non possono che essere la crescita della nostra amata San Ferdinando prima, e della Fiera nazionale del Carciofo e del Prodotto Ortofrutticolo, poi.

Anche quest'anno, in questo senso, l'obiettivo l'avete, l'abbiamo - anzi -, raggiunto. E per questo non posso che ringraziarVi tutti calorosamente, augurandoVi, come sempre faccio, di impegnarVi per essere chiunque vogliate essere, e questo sempre nel rispetto del prossimo. E possibilmente senza lasciare indietro nessuno.

Mi corre l'obbligo, inoltre, di ringraziare la Dirigente scolastica dell'Istituto Compr. "De Amicis", Prof.ssa Angela Tannoia. Infine, ma non per ultimo, mi sia consentito di ringraziare e rivolgere un particolare pensiero a tutto il corpo docente dell'Istituto ed in particolare ai Proff. Onofrio Bancone, Concetta Elicio, Stefania Antonella Morea e Anna Maria Lucia Lapace che con passione e dedizione hanno coordinato la realizzazione di questo splendido elaborato e che, con abnegazione, cercano di tirare fuori il meglio dai nostri ragazzi, insieme a tutti gli altri docenti - proprio come il maestro Perboni del libro "Cuore" di E. de Amicis a cui la nostra scuola è intitolata.

*Dott.ssa Cinzia Petriano, Assessora alla Cultura*

# PREFAZIONE

Anche quest'anno ci apprestiamo a celebrare la *Fiera Nazionale del carciofo Mediterraneo e del Prodotto Ortofrutticolo*, giunta ormai alla sua 63<sup>a</sup> edizione. Una festa molto sentita nella "nostra" San Ferdinando (sì, anche mia, che qui ci lavoro FELICEMENTE da oltre 12 anni!), perché da sempre il carciofo, insieme alla pesca, ne è il simbolo e il vessillo identitario.

Proprio perché esso ci ricorda l'appartenenza a questa Comunità, abbiamo deciso di raccogliere alcune ricette in questo libricino, continuando così il lavoro cominciato l'anno scorso con la pubblicazione dell'opuscolo *San Ferdinando di Puglia...la sua storia, la sua fiera*.

Con la ricerca e lo studio, i ragazzi e le ragazze si sono fatti interpreti e testimoni di quanto di bello e grande si possa conseguire con l'impegno e la tenacia ma anche con l'importante ruolo che loro stessi si sono assunti: essere testimoni di una tradizione da trasmettere alle generazioni future, con l'auspicio e la speranza che possano rimanere nel proprio territorio e diventare i protagonisti del futuro del loro paese: questo è l'augurio più autentico e veritiero che rivolgo alla mia città d'adozione.

*Prof. Onofrio Bancone, Docente Ist. Compr. "De Amicis"*

# INTRODUZIONE

La 63<sup>a</sup> *Fiera Nazionale del Carciofo Mediterraneo e del Prodotto Ortofrutticolo* è un appuntamento tradizionale che ogni anno - dal 1961- viene organizzato nella prima decade del mese di novembre.

Essa richiama migliaia di visitatori dalle città vicine ma anche dalle province e dalle regioni limitrofe, attratti dalla gustosa offerta di prelibatezze gastronomiche, dagli spettacoli proposti e dal folclore di una manifestazione sempre molto apprezzata e considerata.

L'obiettivo dell'evento è quello di valorizzare uno dei prodotti tipici simbolo del nostro paese, San Ferdinando, ma anche discutere sulle problematiche relative al settore agricolo, sempre in affanno e spesso non tenuto nella giusta considerazione.

Per questi motivi, noi studenti e studentesse della Scuola Secondaria di I Grado dell'Istituto Comprensivo "De Amicis" abbiamo pensato di raccogliere una serie di ricette (tradizionali e non) che hanno come protagonista il principe della nostra festa, il carciofo!

A voi tutti buona lettura e buon appetito...

*Marco Natalin Bacioiu, studente Ist. Compr. "De Amicis"*

# RICETTE SFIZIOSE E PRELIBATE PER IL RE DEGLI ORTAGGI: IL CARCIOFO

## RICETTE PAZZE PER LA FESTA DEL CARCIOFO

Risotto con carciofi e speck, carciofi dorati e fritti, carciofi arrostiti, pasta con pesce e carciofi, pizza frita e patatine fritte con crema di carciofi. Una volta scelto il carciofo adatto e pulito al meglio, bisogna solo scegliere come farlo...

Fra grandi classici della tradizione e idee più creative, c'è anche la crema al paté, polpette ai carciofi, frittelle di carciofi, antipasti deliziosi e croccanti, ricette perfette che rivitalizzano le verdure che magari sono avanzate il giorno prima.

Ci sono i carciofi marinati, contorno fresco e gustoso, perfetto per assaporare gli ultimi carciofi di stagione, ortaggi dalle proprietà diuretiche e depurative; paté di carciofi, una ricetta semplice e gustosa realizzata con carciofi sbollentati in acqua salata e poi frullati con olio, aglio, prezzemolo e pepe nero; carciofi "croccanti", una ricetta leggera e stuzzicante, sono un piatto molto goloso: i carciofi vengono tagliati e poi passati nella farina di mais, dopo nell'uovo ed, infine, nel pangrattato, e, *dulcis in fundo*, pasta di carciofi, condimento gustoso dal sapore delicato, è ottimo per condire la pasta, per accompagnare la carne o il pesce oppure da servire spalmato su crostini di pane.

(Venditti Noemi III A)

## CARCIOFI RIPIENI

Ingredienti:

4 carciofi romaneschi  
10 cucchiaini di pangrattato  
2 cucchiaini di Parmigiano Reggiano grattugiato  
1 spicchio d'aglio  
1 limone  
olio extravergine di oliva  
prezzemolo q.b.  
sale q.b.  
pepe nero q.b.

Iniziate la preparazione pulendo gli ortaggi: private delle foglie esterne più dure e rimuovete anche i gambi, avendo cura di lasciare la base intatta. Allargate un pochino le foglie e, quindi, con uno scavino pulite la parte centrale per eliminare "la barba" interna e ricavare lo spazio che andrà farcito. Immergete così il preparato in una ciotola piena di acqua e limone.

In un'altra ciotola mettete il pangrattato, il Parmigiano con aglio e prezzemolo tritati finemente, aggiungete una presa di sale e un giro di olio e mescolate fino a ottenere un composto amalgamato ma dalla consistenza sabbiosa. Riempite con questa, i carciofi dopo averli ben scolati dall'acqua, fino all'orlo dell'incavo, premendo lievemente con il dorso di un cucchiaino.

Disponeteli in una casseruola e versate una quantità d'acqua sufficiente a coprire il fondo di circa un dito. Fate cuocere a fiamma bassa per 30 minuti circa, facendo attenzione che non si asciughino troppo e valutando la cottura con una forchetta: quando sono teneri, trasferiti in una pirofila spolverateli con una manciata di pepe, passatele quindi al GRILL per 5 minuti. Servite i carciofi pieni ripieni tiepidi.



(Resta Rossella, Ronzullo Maria I A)



## **TORTINO DI CARCIOFI**

Ingredienti:

4 carciofi

250 g di ricotta

2 uova

1 spicchio d'aglio

1 limone

olio extravergine di oliva

sale q.b.

Per realizzare il tortino di carciofi, per prima cosa dovete pulire i carciofi. Una volta eliminate le foglie esterne, il gambo e le spine, tagliateli a spicchi e metteteli in una soluzione di acqua e succo di limone.

In una padella antiaderente, fate scaldare un filo di olio con lo spicchio d'aglio ed aggiungete i carciofi scolati; dopo averli salati coprite con un coperchio e fate cuocere per circa 10 minuti. Nel frattempo, in una ciotola lavorate la ricotta con le uova, dopodiché incorporate i carciofi mescolando fino ad ottenere un impasto omogeneo. Versate il composto in cinque stampini già oliati e fate cuocere in forno preriscaldato a 180°C per almeno 30 min. Gustate il vostro tortino di carciofi dopo che si sarà intiepidito.



*(Forina Aurora III A)*

## **RISOTTO AI CARCIOFI**

Ingredienti per 4 persone:

320 g di riso

4 carciofi

2 spicchi di aglio

olio extravergine di oliva

500 ml di brodo vegetale

prezzemolo q.b.

sale q.b.

1 limone

1 bicchiere di vino bianco

2 o 3 cucchiai di grana.

Pulire i carciofi eliminando le foglie più dure e dividerli in quattro parti e metterli in acqua



con limone. Saltare in una padella larga l'aglio sbucciato con due cucchiai di olio per circa un minuto poi aggiungere i carciofi e una manciata di prezzemolo tritato e lasciare rosolare per 2-3 minuti. Aggiungere 4 - 5 cucchiai di brodo vegetale e lasciare stufare per 15 min. Aggiungere il vino e lasciarlo sfumare, aggiungere ancora il brodo vegetale ed iniziare a cuocere il riso. Nel frattempo frullare la maggior parte dei carciofi e aggiungerli al risotto; continuare a cuocere per circa 12-13 minuti aggiungendo il brodo vegetale al bisogno. Quando è arrivato ad una

consistenza cremosa, mantecare con due o tre cucchiai di grana. Buon appetito!

*(Pentrelli Carmine II A)*



# Stuffed Artichokes!

## ingredients

For 8 artichokes

- 8 artichokes
- 1 egg
- Fine salt 5g
- Black pepper 3g
- Vegetable broth 100g
- Bread crumbs 50g
- Parmigiano Reggiano DOP to be grated 50g
- Garlic 1 clove
- Parsley 2g
- Ground beef 300g
- Thyme 2 twigs

## procedure

- 1) Place a pan with plenty of salted water on the heat and boil the artichokes for 10 minutes.
- 2) Once ready, drain them and cool on a tray.
- 3) Then delicately fill the artichokes with 3 teaspoons of the meat filling, sprinkle them with vegetable broth, cook them in a preheated static oven at 180 for 25 minutes.
- 4) When they are ready, take them out of the oven and serve your stuffed artichokes.



Martina ruggieri Mariapia Cassatelli 2^B De Amicis



## CARCIOFI IN PADELLA

- 4 carciofi
- olio extravergine d'oliva
- 45 g. vino bianco
- 1 spicchio d'aglio
- 1 limone
- sale q.b.
- pepe nero q.b.
- prezzemolo q.b.
- un rametto di menta (facoltativo)

Preparate una ciotola con acqua acidulata in cui verserete i carciofi a mano a mano puliti ed affettati. Scaldate un filo d'olio in padella con l'aglio, aggiungete un rametto di menta e versate i carciofi scolati. Salate e lasciate scottare qualche istante mescolando o scuotendo la pentola. Coprite con coperchio e fate cuocere per 15 minuti, quindi, sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare per qualche istante la parte alcolica. Pepate a piacere e insaporite con il prezzemolo, mescolate ancora e quindi versate l'acqua e continuate ancora con la cottura per altri 10 minuti, stavolta senza con coperchio.

I vostri carciofi in padella sono pronti, serviteli subito, dopo averli spolverati con il prezzemolo tritato.



(Guiduccio Francesco Pio II A)

## ***RICETTA SFIZIOSA DI CARCIOFI***

4 carciofi  
olio extravergine d'oliva  
vino bianco  
1 spicchio d'aglio  
olive nere denocciolate e capperi a piacimento  
sale q.b.  
pepe nero q.b.  
prezzemolo q.b.

In una padella fate rosolare in tre cucchiaini d'olio l'aglio, le olive nere denocciolate e i capperi. Aggiungete i carciofi precedentemente puliti e girate il tutto. Se preferite, potete aggiungere un mezzo bicchiere di vino bianco, facendolo sfumare durante la cottura. Non appena i carciofi risulteranno cotti, aggiungere il sale, il pepe e il prezzemolo fresco tritato.

*(Valerio Daniele II A)*

## ***CARCIOFI FRITTI***



Nel mio paese i carciofi sono una tradizione e io preferisco mangiarli fritti.

Farli è molto semplice: per prima cosa bisogna tagliare il gambo e togliere le foglie esterne e poi vanno messi in acqua con il limone. Mentre i carciofi riposano, iniziamo a preparare la pastella in una ciotola: mettiamo due uova, due cucchiaini di formaggio, sale, pepe e prezzemolo tritato q. b.

Dopo aver asciugato i carciofi, li immergiamo nella farina e poi nella pastella. Mentre l'olio diventa bollente, inseriamo i carciofi e li facciamo indorare.

Gnam gnam, pronti per essere mangiati!

*(di Bitonto Martina III A)*

## ***PASTA CON I CARCIOFI***

Ingredienti per 4 persone:

320 g di pasta  
4 carciofi  
1 spicchio d'aglio  
1 peperoncino  
1 limone  
1 mazzetto di prezzemolo  
olio extravergine d'oliva  
sale q.b.  
pepe nero q.b.  
formaggio grattugiato.

La ricetta è facile da preparare e prevede la pulitura dei carciofi e la loro mondatura in acqua e limone mentre in una padella facciamo soffriggere l'aglio con il peperoncino dentro l'olio extravergine d'oliva. Quando lo spicchio d'aglio e il peperoncino si sono cucinati, si aggiungono i carciofi tagliati, il prezzemolo, il sale e il pepe all'occorrenza. Intanto in una pentola si mette a cucinare la pasta; scolata al dente, verrà amalgama con una bella sventagliata di formaggio.

*(Gorgoglione Barbara III B, Ladaga Mattia I B)*

## **FRITTELLE DI CARCIOFI**

Le frittelle di carciofi sono un gustoso antipasto o contorno, facili da preparare e adatte ad accompagnare ogni tipo di pietanze.

Ingredienti

4 carciofi

150 g di farina 00

prezzemolo

1 spicchio d'aglio

1 limone

2 uova

3 cucchiaini di vino bianco

olio di semi di arachidi

sale q.b.

pepe nero q.b.

Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne, i gambi e le punte, quindi dividerli a metà e dopo aver tolto la barba al centro, tagliateli a spicchi sottili ed immergeteli in acqua e limone per far sì che non anneriscano. Setacciate la farina in una terrina aggiungendovi sale e pepe e, infine, mescolate inserendo le uova, il vino, l'aglio e il prezzemolo tritato. Prelevate dall'acqua i carciofi e sbollentateli per circa 5 min.; scolateli, asciugateli cercando di eliminare tutta l'acqua in eccesso. Immergete gli spicchi di carciofi nella pastella e, mentre si impregnano, mettete a scaldare una padella con olio. Quando sarà caldo, friggete i carciofi pastellati prima da un lato poi dall'altro fino a che non saranno ben dorati. Infine, adagiateli su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso e serviteli in tavola dopo averli conditi con il prezzemolo sminuzzato.

*(Lamonaca Angela III A)*

## **CARCIOFI RIPIENI CON IL POMODORO**



Ingredienti

4 carciofi

200 g di carne macinata di vitello

1 uovo

30 g di Parmigiano grattugiato

vino bianco

prezzemolo

1 spicchio d'aglio

350 g di passata di pomodoro

qualche foglia di basilico o altre erbe.

Pulite i carciofi, eliminate le foglie esterne e la punta, tagliate a metà ed eliminate la

barba interna con l'aiuto di uno scavino. Lavate abbondantemente con acqua fredda e teneteli immersi con l'aggiunta di limone.

In una terrina mescolate la carne di vitello con l'uovo, il Parmigiano e un ciuffetto di prezzemolo tritato, pepate e salate secondo necessità. Farcite i mezzi carciofi con il composto, scaldate un tegame con qualche cucchiaio di olio e lo spicchio di aglio schiacciato, unite i carciofi e lasciate cuocere per pochi minuti. Sfumate con il vino bianco e lasciate evaporare. Aggiungete un bicchiere di acqua e lasciate cucinare con il coperchio per 10 minuti. Unite la passata di pomodoro e continuate la cottura per altri 10 minuti ed insaporite con erbe fresche a piacere.

*(Vurchio Mario III B)*



## CARCIOFI AL GRATIN

Pulite i carciofi, togliete le foglie esterne e mettetele a bagno con un limone. Lessate i carciofi in acqua bollente precedentemente salata fino a quando non diventano teneri, poi prendeteli e scolateli, fateli intiepidire e tagliateli a fettine.



Intanto preparate il composto che servirà per la gratinatura: mescolate pangrattato, sale, prezzemolo, pepe, il pecorino grattugiato ed aggiungete qualche cucchiaio di olio extravergine d'oliva. Amalgamateli e preparate una pirofila. Ungete il fondo con un cucchiaio scarso di olio, disponete le fette di carciofo, sovrapponendole leggermente una all'altra e polverizzando il tutto con il composto

preparato. Mettere in forno a 180° per 15-20 minuti fino a quando sui carciofi non comparirà la classica crosticina dorata.

*(Tanzi Gianluca III B, Dipace Virginia I B, Strignano Serena I B, Piazzolla Aurora III A)*

## PATÉ DI CARCIOFI

Il paté di carciofi è una semplice crema gustosa, ottima da spalmare su crostini, bruschette e tramezzini ma anche per condire la pasta e per arricchire il ripieno di torte salate o la preparazione di antipasti sfiziosi e *finger food*.

Ingredienti

4 carciofi

olio extravergine di oliva

1 spicchio d'aglio

prezzemolo

sale q.b.

pepe nero q.b.

Si inizia con la pulizia di carciofi: bisogna privarli delle foglie esterne più dure, tagliarle e eliminare le punte, dividerli a metà e togliere la barbetta con l'aiuto di uno spilucchino. Dopo aver tagliato i carciofi, immergerli in acqua acidulata con succo fettine di limone, quindi si collocano i carciofi in una pentola bollente in acqua salata per 20 minuti e si scolano.

A questo punto si prepara il condimento. Lava e trita il prezzemolo, pulisci l'aglio e privalo dell'anima che potrebbe risultare forte e poco gradevole al palato. Metti i carciofi lessati e scolati nel mixer, unisci l'aglio, il prezzemolo, il pepe a piacere e frulla versando l'olio extravergine di oliva a filo. Trasferisci il composto in frigo coperto con la pellicola trasparente e lascia riposare.

Il tuo piatto è pronto: puoi tostare del pane bianco o integrale per farne gustosissimi crostini oppure utilizzarlo per qualunque altra preparazione che la tua fantasia ti suggerisce. Puoi omettere l'aglio se lo gradisci o sostituirlo con lo scalogno...



*(Di Nuzzi Michela III B)*



## **FRITTATA DI CARCIOFI, FUNGHI E PANCETTA AFFUMICATA**

### Ingredienti

6 uova  
200 g di funghi porcini o champignon  
3 cucchiaini di latte  
1 limone  
5 carciofi  
1 spicchio d'aglio  
60 g pancetta affumicata a dadini  
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva  
prezzemolo tritato  
30 g grana padano  
sale q.b.  
pepe nero q.b.  
latte q.b.

La frittata di carciofi, funghi e patate e pancetta affumicata è una deliziosa pietanza molto ricca e saporita che può essere servita come piatto unico oppure anche presentata come aperitivo o in un buffet.

Iniziate pulendo i carciofi con il solito procedimento: dobbiamo solo utilizzare i cuori e i gambi. Pulite i funghi e tagliateli a pezzettini; tagliate i cuori di carciofo a fettine sottili e i gambi a pezzettini e conservateli in acqua acidulata per evitare che anneriscano. Scaldate quindi l'olio in una padella antiaderente ed aggiungete lo spicchio d'aglio tritato, fatelo rosolare ed aggiungete la pancetta a dadini, i carciofi sciacquati e scolati e i funghi a pezzetti. Fate saltare il tutto e per insaporire aggiungete il prezzemolo tritato ed aggiustate con sale e pepe. Fate cuocere per 10 minuti; nel frattempo in una ciotola sbattete le uova con una forchetta. Aggiungete il grana padano grattugiato e il latte e mescolate per amalgamare gli ingredienti. Quando le verdure saranno cotte, versate il composto nella padella, mescolate subito e lasciate rapprendere la frittata.



*(Spera Angelo, Salvato Serena, Vita Denise I A)*

## **CARCIOFI E PATATE IN UMIDO**

### Ingredienti

6 patate  
4 carciofi  
1 cipolla rossa  
un mazzetto di prezzemolo  
sale q.b.  
pepe q.b.  
olio extravergine di oliva  
succo di limone

Pulire i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e tagliando le punte; sbucciare i gambi e tagliarli a metà e mettere in ammollo il tutto all'interno di una ciotola d'acqua con succo di limone. Sbucciare le patate, lavarle e tagliarle a fette grandi. Affettate la cipolla, fatela rosolare in padella con un po' di olio e aggiungere il prezzemolo tritato quindi i carciofi e le patate e lasciate insaporire con un po' di sale e pepe.

*(Falcone Saverio, Rizzitiello Monica III A, Lamanuzzi Martina III B)*



## **ZEPPOLE AI CARCIOFI**

Ingredienti

2 carciofi

acqua tiepida

lievito di birra fresco

250 g farina 00

sale fino q.b.

olio di semi di arachide q.b.

Eliminate le foglie più esterne poi con un coltello spuntateli e tagliate anche il gambo. Dividete a metà i carciofi e con un coltellino eliminate la barbetta interna. Poi tagliateli a fettine abbastanza sottili. Man mano riponete i carciofi in acqua acidulata così non si anneriranno. Versate un filo d'olio in padella e trasferite i carciofi mescolati all'interno. Saltate a fiamma alta per cinque minuti, poi regolate con il sale, abbassate il fuoco e cuocete ancora per 5 minuti. Lasciate raffreddare completamente e teneteli da parte.

Versate la farina in una ciotola, sciogliete il lievito nell'acqua tiepida e versate il tutto all'interno della farina. Mescolate con una frusta fino ad ottenere una pastella liscia, aggiungete da ultimo il sale e coprite con la pellicola. Lasciate lievitare per un'ora. Trascorso questo tempo, aggiungete i carciofi e mescolate molto delicatamente.

Scaldate abbondantemente olio di semi in una pentola dai bordi alti, Non appena sarà caldo, aiutandovi con due cucchiari prelevate una quantità grande quanto una noce e fatela scivolare all'interno dell'olio. Immergete pochi pezzi per volta in modo da non abbassare troppo la temperatura dell'olio. Girate le zeppole di tanto in tanto fino a che non saranno ben dorate. Scolatele con una schiumarola, trasferitele su un vassoio con carta assorbente per togliere l'olio in eccesso e proseguite così con la cottura delle altre...

Servite le zeppole ai carciofi ancora calde!

*(Niculescu Ianis David, Paradiso Melissa, Yamoul Rayane I A)*



## **PASTA CON CARCIOFI, GUANCIALE E PECORINO**

Ingredienti

320 g di paccheri

4 carciofi

150 g di guanciale

80 g di pecorino

1 spicchio d'aglio

olio extravergine d'oliva

sale q.b.

pepe q.b.

brodo vegetale

1 limone

Pulite i carciofi e tagliateli a fettine sottili, immergeteli man mano in acqua e succo di limone. Rosolate, quindi, l'aglio in un filo d'olio ed aggiungeteci i carciofi scolati, ricoprite con un mestolo di brodo e fate cuocere per 15 minuti. Tagliate a pezzetti il guanciale, cuocetelo in un'altra padella a fuoco bassissimo, facendolo diventare ben dorato e croccante. Aggiungete, quindi, i carciofi ormai ammorbiditi con un pizzico di pepe.

Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Mettete in una ciotola il pecorino ed aggiungete un mestolo di acqua di cottura e mescolate formando una crema. Quando la pasta sarà pronta, scolatela e trasferitela in padella con il condimento di carciofi e guanciale, unite la crema di formaggio e fate saltare il tutto in padella per far legare il condimento.

*(Torraco Giustina III B)*

## **RISO PATATE E CARCIOFI**



Riso patate e carciofi è la versione vegetariana del famoso “riso patate e cozze”.

Ingredienti per 4 persone

250 g di riso

1 Kg di patate

5 carciofi

una cipolla

2 spicchi d'aglio

prezzemolo q.b.

olio extravergine d'oliva q.b.

sale q.b.

150 g di pecorino

pepe q.b.

2 limoni

150 gr di pomodori.

Lavare e tagliare le patate e metterle in una ciotola con acqua fredda.

Lavare i carciofi e tagliare il gambo, poi tagliare la punta per ottenere il cuore e mettere in acqua e limone. Laviamo la cipolla e tagliamola; tagliamo anche i pomodori e mettiamo entrambi in una padella. In una ciotola uniamo aglio, prezzemolo e pecorino e formiamo un composto. Disponiamo nella padella sopra le cipolle e i pomodorini e uno strato di patate e uno di riso e spolveriamo con il composto. Ora facciamo un altro strato di carciofi e mettiamo ancora il composto di aglio, prezzemolo e pecorino, un filo d'olio in ultimo chiudiamo la teglia con uno strato di patate la restante parte del composto più tre bicchieri d'acqua.

Cuociamo in forno caldo a 200°C per circa un'ora. Buon appetito!

*(Oueslati Lilia I A, Lofoco Raul, Rizzitiello Gianluca, Spina Grazia I B)*

## **FRITTATA DI CARCIOFI**

Ingredienti

4 carciofi

1 spicchio d'aglio

mezzo bicchiere di vino bianco

6 uova

un cucchiaio di formaggio grattugiato

prezzemolo tritato

olio d'oliva extravergine

sale fino q.b.

Iniziamo pulendo i carciofi: tagliamo il gambo ed eliminiamo tutte le foglie esterne, quelle più dure. Poi tagliamo anche la punta di ogni carciofo in obliquo: in questo modo non eliminiamo il cuore che è la parte più tenera poi li tagliamo a metà. A questo punto tagliamo ogni carciofo a fettine sottili poi puliamo e tagliamo a pezzetti anche i gambi.

In una padella mettiamo un filo d'olio e facciamo soffriggere uno spicchio d'aglio tritato. Uniamo i carciofi e lasciamoli riposare per qualche minuto poi sfumiamo con il vino. Aggiustiamo di sale e versiamo un paio di mestoli di acqua. Copriamo col coperchio e facciamo cuocere per 15 min. circa, mescolando di tanto in tanto. Nel frattempo in una ciotola rompiamo le uova, aggiungiamo il formaggio grattugiato del prezzemolo tritato, il sale e sbattiamo con una forchetta. Versiamo il composto in padella con i carciofi distribuendoli bene; poi copriamo e facciamo cuocere la frittata a fuoco lento, aiutandoci con un piatto grande e finiamo di cuocere.

Ed ecco pronta la nostra squisita frittata di carciofi. Buon appetito!

*(Bartucci Paolo, Cormio Antonella, Todisco Girolamo Cristian I B)*





## **CARCIOFI RIPIENI**

### Ingredienti

20 g. di galbanino

8 carciofi

2 uova

pangrattato q.b.

farina q.b.

sale q.b.

pepe q.b.

olio di semi di mais

succo di limone

prezzemolo tritato

Lavate e pulite i carciofi, stando bene attenti

ad eliminare le foglie esterne, la peluria interna e le punte dure. Potete lasciare il cuore del gambo dopo averlo sfilettato per bene. Lasciate in acqua e limone mentre vi occupate degli altri ingredienti. Mettete della farina in un piatto, il pangrattato in un altro e in una ciotola sbattete le uova al sale, al prezzemolo tritato e al pepe. Prendete i carciofi, scolatevi, togliete qualche foglia interna per facilitare la farcitura e riempiteli di dadini di galbanino. A questo punto passateli nella farina poi nelle uova ed, infine, nel pangrattato. Coprite anche la parte superficiale della farcitura interna. Friggete tenendo il fuoco ad intensità media. In questo modo la cottura di carciofi sarà uniforme all'interno e all'esterno. Mettete i carciofi fritti su una carta marrone da frittura e lasciateli asciugare per un minuto. Servite ancora caldi.



*(Grieco Maria III B, Norocu Andrea I A)*

## **CREMA DI CARCIOFI**

### Ingredienti

70 g di burro

200 g di pancetta

quattro carciofi grandi

2 bicchieri di latte

750 ml di brodo vegetale

prezzemolo q.b.

40 g di farina 00

succo di limone q.b.

noce moscata q.b.

sale q.b.

olio extravergine di oliva

crostini di pane

Prendete i carciofi, lavatevi e puliteli per bene, togliete le foglie dure esterne, la peluria interna e ricavate dal gambo la parte interna dopo averlo sfilettato, quindi tagliateli a spicchi e metteteli in acqua e limone per non farli annerire man mano che li pulite. Sciogliete una metà di burro in una casseruola, aggiungeteci i carciofi scolati e lasciateli dorare ed ammorbidire per qualche minuto, Appena saranno teneri, frullateli con un frullatore ad immersione fino ad ottenere una crema. Passate in padella le fette di pancetta fino a farle diventare croccanti. Nel frattempo in una ciotola capiente preparate la besciamella: unite il restante burro, la farina, il latte, un pizzico di noce moscata e sale, quindi mettete tutto sul fuoco insieme ai carciofi. Mescolate continuamente e fate cuocere per 10 minuti, aggiungendo di tanto in tanto il brodo vegetale per non far asciugare troppo il composto. A questo punto a fuoco spento, completate il tutto con del prezzemolo tritato.

Servite la crema di carciofi corredando il piatto con i crostini e le fette di pancetta croccanti.

*(Grieco Maria III B)*

## **CROSTATA DOLCE AL CARCIOFO**

La *crostata al Carciofo* è un dolce particolare. Anche se il carciofo viene solitamente usato per preparazioni salate, nulla vieta il suo utilizzo come dessert, anzi, la sua adattabilità è da considerarsi punto di forza dell'ortaggio stesso.

Ingredienti

250 gr. di farina '00';

1 uovo;

580 gr. di zucchero;

120 gr. di burro;

3 limoni;

5 litri di acqua;

600 gr. di carciofi;

250 gr di ricotta.

Innanzitutto la pasta frolla: disponiamo 250 gr. di farina a fontana sulla spianatoia, al centro mettiamo 1 uovo intero, 80 gr. di zucchero, il burro (precedentemente ammorbidito) e la



buccia grattugiata di mezzo limone; battiamo l'uovo con una forchetta cercando di inglobare pian piano il resto degli ingredienti. Quando l'impasto sarà difficile da mescolare allora iniziamo ad impastare con le mani. Non appena avremo ottenuto un composto omogeneo, formiamo una palla e conserviamola in frigo per almeno mezz'ora avvolta in pellicola per gli alimenti.

Componiamo il ripieno partendo dalla preparazione dei carciofi: mettiamo sul fuoco una pentola con i 5 litri di acqua e 300 gr. di zucchero. Come viene raggiunto il bollore aggiungiamo i carciofi interi e un limone fatto a spicchi e lasciamo cuocere finché i carciofi non diventano morbidi. Infine scoliamo i carciofi e lasciamoli raffreddare completamente. Buttiamo le fette del limone e frulliamo con un

*Minipimer* i carciofi finché diventano un composto polposo.

Lavoriamo la ricotta con lo zucchero e la buccia grattugiata del limone e aggiungiamo la polpa di carciofo. Mescoliamo ben bene e con questa crema andremo a farcire la pasta frolla. Riprendiamo la pasta frolla dal frigo e dividiamola in due parti una più grande dell'altra. Con la parte più grande foderiamo lo stampo per crostata e ricopriamo la pasta frolla con la crema di ricotta e carciofo. Con la pasta frolla rimasta facciamo le classiche striscioline. Mettiamo in forno e lasciamo cuocere a 180° per 25-30 minuti.

*(Gorgoglione Barbara III B)*

## **CARCIOFI RIPIENI IN PADELLA CON PANGRATTATO E PARMIGIANO**

Ingredienti

8 carciofi

120 g pangrattato

70 g parmigiano reggiano DOP (grana o pecorino)

sale q.b.

olio extravergine d'oliva q.b.

prezzemolo q.b.

Pulite i carciofi, sciacquateli sotto l'acqua corrente, poi eliminate le foglie esterne più dure e fibrose. Con la punta di un coltello, pelate la parte esterna del cuore eliminando sempre la parte più dura. Finito questo passaggio, tagliate la parte superiore del carciofo, quella con le spine per intenderci, lasciando una altezza dalla base di circa 3,5 cm. Man mano che procedete bagnatevi spesso le mani con succo di limone, eviterete che diventino nere e tenete i carciofi già puliti in ammollo in acqua leggermente acidulata (usate mezzo limone succoso per litro d'acqua).

Preparate un ripieno composto da formaggio e pangrattato, se amate i gusti intensi potrete usare anche del pecorino, in tutto o in parte e aggiungere aglio e prezzemolo.

Allargate le foglie dei carciofi e tra l'una e l'altra, cercate di incastrare un po' di ripieno, fate pressione con le dita, ma non rompeteli. Farciti i carciofi e "litigando" con la loro stabilità (si ribaltano dannatamente, perdendo il ripieno), disponeteli in una padella dai bordi alti o in una pentola con il ripieno rivolto verso l'alto.

Incastrateli bene tra loro in modo che non si ribaltino e se non avete una pentola adatta alla quantità dei carciofi, arrangiatevi occupando lo spazio libero con una tazza colma d'acqua. Date un buon giro d'olio e siate generosi, salate un po' e aggiungete dell'acqua (un paio di centimetri) evitando di bagnare la farcitura e facendola colare tra gli spazi liberi.

Coprite con il coperchio adatto e cuocete a fiamma bassissima per 35-40 minuti, trascorso il tempo, infilzate i carciofi con uno stecchino e, se morbidi, spegnete.

Lasciate intiepidire e portate in tavola ancora caldi, accompagnati dal loro cremoso fondo di cottura e cosparsi di prezzemolo fresco.



*(Altamura Greta III A)*



## **CROCCHETTE DI CARCIOFI E PATATE**

Ingredienti

3 carciofi

2 patate (medie dimensioni)

1 uova

3 cucchiaini formaggio (grattugiato)

1/2 spicchi d'aglio (tritato)

prezzemolo (tritato) q.b.

sale e pepe q.b.

olio extravergine d'oliva (per friggere) q.b.



Innanzitutto pulire i carciofi: eliminare il gambo, le foglie esterne più dure e tagliare le punte. Dividere a metà ciascun carciofo e, con l'aiuto di un coltellino, eliminare la barbetta interna. Tagliare a fettine i carciofi e farle riposare in una ciotola con acqua acidula per 10-15 minuti circa. Trascorso il tempo, risciacquare le fettine di carciofi e tamponarle con panno carta. Poi prendere una casseruola e far scaldare 2-3 cucchiaini di olio extravergine di oliva. Quindi unire le fettine di carciofi e farle stufare per 5-6 minuti, bagnando con una tazzina di brodo vegetale caldo (in alternativa acqua tiepida). Aggiustare di sale e pepe. A questo punto scolarle e metterle in un mixer da cucina. Frullarle in modo da ottenere una purea.

Nel frattempo sciacquare le patate sotto acqua corrente in modo da eliminare qualsiasi impurità. Metterle in una casseruola coperte di acqua e lessarle. Una volta cotte, scolarle, farle brevemente intiepidire e pelarle. Quindi schiacciarle con uno schiacciapatate.

In una ciotola riunire le patate schiacciate, la purea di carciofi, l'uovo, sale, pepe, aglio e prezzemolo tritati, il formaggio grattugiato e il pangrattato quanto basta per rendere il composto gestibile. Amalgamare il tutto in modo da ottenere un impasto omogeneo. Formare le crocchette. Friggerle in abbondante olio extravergine di oliva ben caldo facendole dorare da entrambi i lati. Scolarle, farle sgocciolare su carta per fritti e servire ben calde.

Buona degustazione!

*(Del Vecchio Sonia III A)*

## **CARCIOFI BOLLITI LESSI**

Contorno leggero e gustoso usato come secondo di carne o pesce.

Ingredienti

8 carciofi

aceto di vino bianco q.b. o 1 limone

130 ml olio extravergine d'oliva

sale e pepe q. b.

Dopo aver pulito i carciofi, bisogna farli bollire in acqua salata. Appena saranno morbidi, bisogna scolarli, aggiungere l'olio, un pizzico di pepe e di sale e, infine, condire o con l'aceto oppure con il succo di limone.

*(d'Ostuni Martina II A)*

## **CARCIOFI CON PROSCIUTTO**

Ingredienti

4 carciofi

1 aglio

olio extravergine d'oliva, prezzemolo q. b.

prosciutto a dadini.

Soffriggere l'olio con l'aglio e aggiungere i carciofi tagliati precedentemente a pezzettini aggiungere il prezzemolo sminuzzato e far cuocere. Appena si sono cotti, aggiungere il prosciutto a dadini e fare insaporire. Servire caldi!

*(Cavaliere Luigi II A)*

## **TAGLIATELLE AI CARCIOFI**

### Ingredienti

tre carciofi  
250 tagliatelle all'uovo  
1 spicchio d'aglio  
olio extravergine d'oliva q.b.  
sale fino q.b.  
menta q.b.  
formaggio grattugiato q.b.

Per prima cosa puliamo i carciofi e lasciamoli qualche minuto in acqua e limone. In questo modo resteranno belli verdi in cottura e non diventeranno amari.

Tagliamo tutti i carciofi a fettine sottili con l'aiuto di un coltello. Portiamo i carciofi tagliati in una padella e condiamoli con olio, sale, aglio a pezzetti e della menta fresca. Trasferiamoli sul fuoco e lasciamoli cuocere per circa 20 minuti aggiungendo poca acqua. Trascorso il tempo di cottura i nostri carciofi dovranno risultare molto morbidi. Una volta cotti, uniamo le tagliatelle precedentemente cotte in acqua salata e amalgamiamo bene la pasta ai carciofi. Uniamo anche del formaggio grattugiato e giriamo bene.

La nostra pasta è pronta per essere servita, potete prepararla anche all'ultimo minuto e se avete ospiti all'improvviso!!!



*(Del Vecchio Sonia III A)*

## **CARCIOFINI SOTT'OLIO**

### Ingredienti

2 kg di carciofini  
2 limoni non trattati  
4 cucchiaini di sale grosso  
1 l di aceto di vino bianco  
2 l di acqua  
olio extravergine di oliva q.b.  
pepe nero in grani q.b.

Per realizzare i carciofini sott'olio si impiegano carciofi di piccole dimensioni. Fondamentale è inoltre sanificare i vasetti di vetro che utilizzerete: il metodo migliore è quello di farli bollire accuratamente in una pentola piena d'acqua e lasciarli poi raffreddare completamente. Mondate i carciofini ed eliminate tutte le foglie esterne più fibrose, fino a raggiungere il cuore. Rifilateli in cima e alla base quindi metteteli a bagno in una ciotola piena d'acqua con due cucchiaini di sale grosso e i due limoni tagliati a metà. Lasciateli riposare per 2 ore.

Portate a ebollizione 2 litri di acqua e 1 litro di aceto, unite 2 cucchiaini di sale grosso quindi cuocetevi i carciofini per 3-4 minuti, o comunque fino a quando saranno sufficientemente teneri da poterli infilzare con una forchetta.

Scolateli delicatamente e fateli intiepidire. Successivamente disponeteli a testa in giù su un vassoio ricoperto da un panno pulito e fateli raffreddare completamente, fino a quando avranno scolato tutta l'acqua della cottura. Trasferite quindi i carciofini nei vasetti precedentemente sanificati, sistemandoli l'uno accanto all'altro il più vicini possibile. Tra uno strato di carciofini e l'altro disponete qualche grano di pepe. Riempite quindi il barattolo di olio extravergine di oliva avendo cura di coprire completamente i carciofini. Lasciate i vasetti aperti ancora qualche ora, in luogo fresco e asciutto, in modo che eventuali bolle d'aria intrappolate fra i carciofini, salgano in superficie e per poter rabboccare il livello dell'olio se necessario. Chiudete i barattoli e lasciate riposare i carciofi sott'olio per una settimana in luogo fresco e asciutto prima di consumarli.

*(Lavoro di gruppo classe III B)*

## CARCIOFI ALLA ROMANA

### Ingredienti

6 Carciofi mammole (romaneschi)

1 mazzetto mentuccia

1 mazzetto prezzemolo

3 spicchi a

170 g vino bianco

sale fino q.b.

acqua (calda) q.b.

olio extravergine d'oliva (piuttosto abbondante) q.b.

1 limone

Per preparare i carciofi alla romana, partite dalla pulizia dei carciofi. Staccate le foglie più esterne fino ad arrivare al momento in cui vedrete la base della corolla dei carciofi bianca. Quindi mondate la base con un coltellino e pelate il gambo. Tagliate via le punte delle foglie. Potete anche rificare intorno alla parte finale delle foglie se preferite dare una forma più a fiore. Passate con il limone la parte esterna delle foglie e il gambo in modo che i carciofi non anneriscano ossidandosi. Potete scegliere di quanto accorciare i gambi, la parte tagliata andrà comunque cotta in tegame con i carciofi.

Allargate bene il carciofo con le mani in modo che possa accogliere il ripieno, poi salate sia l'interno che l'esterno. Disponete un generoso mazzetto di mentuccia e di prezzemolo sul tagliere, tritate le erbe aromatiche molto finemente. Mondate e tritate finemente anche gli spicchi di aglio, dopo aver eliminato il germoglio interno. Trasferite tutto in una ciotola e mescolate bene. Inserite il trito aromatico nel carciofo, pressando con delicatezza. Poi ricompattate il carciofo stringendo leggermente il fiore.

Una volta farciti tutti, scaldate abbondante olio extravergine d'oliva in un tegame capiente dal fondo spesso. Adagiate i carciofi a testa in giù per farli rosolare bene. Aggiungete anche i gambi, se li avete, incastrandoli fra un carciofo e l'altro. Alzate la fiamma e fate rosolare per bene. Quando la parte superiore della corolla sarà dorata, sistemate i carciofi su un fianco e continuate a farli



rosolare, girandoli man mano su tutti i lati con una pinza. Una volta ben rosolati, sfumate con il vino bianco. Dopo pochi istanti quando sarà evaporata la parte alcolica, versate anche l'acqua calda che dovrà arrivare a coprire i carciofi a metà. Fate prendere il bollore, poi abbassate la fiamma, coprite con coperchio e cuocete per circa 30 minuti. Un trucchetto della nonna, per far sì che i carciofi cuociano più in fretta e l'umidità venga trattenuta all'interno del tegame: posizionate un foglio di carta per fritti bagnato e strizzato sul tegame, quindi coprite con coperchio.

Il tempo di cottura dipende dal grado di morbidezza del carciofo che preferite: in questo modo otterrete dei carciofi cotti ma ancora sodi, se li preferite più morbidi ma meno compatti, potete prolungarlo di una decina di minuti. Potete rimuovere il foglio di carta paglia dopo circa 20 minuti di cottura, dopodiché proseguite la cottura con coperchio per altri 10 minuti e poi senza, se è necessario far restringere il fondo di cottura. Una volta pronti, potete servire i vostri carciofi alla romana, irrorati con il fondo di cottura.

*(Lombardi Angelo III A, Zatreanu Bianca I B, Duva Luisa I B)*



# The Artichoke Festival



**Artichoke Toast With Eggs:** It's not a popular recipe, but trust me it's good! 😊

## Ingredients:

- 1) 4 artichokes
- 2) 4 Eggs
- 3) 4 Slices bread
- 4) Stracciatella
- 5) Salt and pepper
- 6) Olive oil



## Preparation:

- 1) Take the bread and put it in a toaster and set it at 3 minutes
- 2) Then take the eggs and fry them
- 3) When the bread and the eggs are ready put them in a dish
- 4) Then take 1 bread put it in a dish and put on the bread 1 egg.
- 5) Then add a little salt and pepper
- 6) At the end add a drop of oil and there you have, enjoy!



David Saicu, Ermanno Palmieri and Joseph Pellegrini 2^B

## **CARPACCIO DI CARCIOFI**

Ingredienti per 4 persone

4 carciofi

succo di limone q.b.

prezzemolo q.b.

olio extravergine d'oliva q.b.

sale fino q.b.

pepe nero q.b.

Per preparare il carpaccio iniziate dalla pulizia dei carciofi. Eliminate le foglie esterne più dure, tagliate le punte e separate i cambi. Divideteli a metà, eliminate la barbetta centrale ed affettate finemente. Ungete una pirofila di vetro con l'olio extravergine d'oliva, distribuite in modo uniforme i carciofi e bagnateli con il succo di limone. Tritate finemente il prezzemolo, spolverizzatelo sui carciofi, bagnate con un filo di olio extravergine d'oliva, aggiungete un pizzico di sale e insaporite con il pepe. Coprite con un coperchio o con la pellicola alimentare trasparente e riponete in frigorifero per circa un'ora, in modo che carciofi si insaporiscano bene. Di tanto in tanto smuovete i carciofi per distribuire gli aromi in modo uniforme. Passato il tempo di riposo, togliete dal frigorifero, e lasciate a temperatura ambiente per una decina di minuti ed infine servite il carpaccio.



(Spina Raffaella I B)

## **CARCIOFI COTTI SOTTO LA CENERE**



I carciofi cotti sotto la cenere sono un piatto antico e molto conosciuto. Infatti i carciofi una volta conditi venivano inseriti nella cenere con sotto la brace nel caminetto e lasciati cuocere. Una volta cotti si eliminano le foglie esterne ricoperte di cenere e si gustano come contorno.

**Ingredienti**

8 carciofi

4 spicchi aglio

sale q.b.

pepe q.b.

olio extravergine d'oliva q.b.

Tagliate il gambo dei carciofi e poi facendo attenzione a non bucarvi allentate le foglie in modo da poterli condire. Prendete dei piccoli fogli di alluminio e avvolgetevi la base dei carciofi. Sbucciate gli spicchi di aglio e tagliateli in piccoli pezzi. Salate e pepate i carciofi al loro interno, poi

aggiungete l'aglio precedentemente tritato ed un filo di olio. Inserite i carciofi all'interno della cenere con sotto la brace del caminetto e lasciateli cuocere per circa 40 minuti. Controllate la cottura perché potrebbe cambiare a seconda della grandezza dei carciofi. Alla fine la base e il cuore dovranno essere teneri e cotti.

Estraete i carciofi dalla brace, eliminate l'alluminio alla loro base e togliete le eventuali foglie esterne dure. Serviteli subito ben caldi.

*(Brindicci Vanessa III A)*

## **BRUSCHETTE CON CREMA DI CARCIOFI E SALAME**

**Ingredienti**

8 fette di pane tipo filone rustico

250 g di cuori di carciofo già puliti (o surgelati)

1/2 cipolla

1/2 bicchiere di vino bianco

buccia di limone grattugiata

150 g di ricotta

Sale e pepe q.b.

2 cucchiari di parmigiano

olio extravergine di oliva

salame a fettine

Per preparare la ricetta delle bruschette iniziate dalla pulizia dei carciofi. Per evitare che diventino neri, immergeteli in una ciotola con acqua e limone. Dopo aver tolto le foglie esterne più dure e la barba, tagliate i cuori di carciofo in spicchi. Saltateli in padella insieme alla cipolla finemente tritata e un giro di olio. Sfumate con il vino bianco e lasciateli cuocere il tempo necessario per ammorbidirli, eventualmente aggiungendo un goccio di acqua. Spegnete, salate, pepate e fate raffreddare. Riducete il tutto in una crema densa.

In una padella antiaderente abbrustolite il pane su entrambi i lati, quindi ricopritelo con uno strato di crema. Servite le vostre bruschette con crema di carciofi e salame.

*(Lombardi Giulia, Lomuscio Lisa, Azaouzi Adam I B)*

## ***PESCE CON CARCIOFI IN PADELLA***

Volete un secondo di pesce preparato in soli 15 minuti e senza accendere il forno? Provate i filetti di pesce con carciofi il risultato è veramente strepitoso e la cottura del pesce è perfetta. Potete cuocere in questo modo il nasello, il merluzzo, il branzino, il dentice o l'orata, variano solo i tempi di cottura in base alla grandezza dei filetti di pesce.

Ingredienti

400 g filetto di cernia (oppure nasello, merluzzo, dentice, branzino, orata)

400 g carciofi

succo di limone

1 ciuffo prezzemolo

1 scalogno

1 noce burro

olio extravergine d'oliva q.b.

sale q.b.

brodo vegetale (o acqua q.b.)

Cominciate con la pulizia dei carciofi.

Eliminate le foglie più dure esterne,

successivamente anche la parte esterna del gambo e le punte in modo da ottenere solo il cuore del carciofo. Poi tagliateli a metà, eliminate la barba interna e riduceteli in spicchi sottili.

Terminata la pulizia mettete i carciofi in una bacinella con acqua e limone per evitare che si anneriscano.

Lavate il prezzemolo, prelevate le foglie e tritatele finemente. Sciogliete il burro in una padella anti aderente, poi aggiungete lo scalogno tritato finemente e lasciatelo appassire per 10 minuti. Una volta appassito aggiungete i carciofi, fateli rosolare per bene e regolate di sale e pepe. Unite un mestolo di brodo vegetale (o dell'acqua) e lasciate cuocere finché i carciofi diventeranno belli morbidi. Non appena cotti spegnete il fuoco e teneteli da parte. Nel frattempo in una padella anti aderente cuocete i filetti di pesce con un filo di olio. Per evitare che il pesce si sfaldi in cottura giratelo aiutandovi con una paletta e tenete sul fuoco solo pochi minuti (3 per parte). A questo punto unite i carciofi con il loro fondo di cottura, un paio di cucchiai di brodo vegetale o acqua) e fate insaporire il tutto per qualche istante. A fine cottura regolate di sale e servite il pesce irrorato con il fondo di cottura con una spolverizzata di prezzemolo fresco tritato.



*(Fava Margherita, Guiduccio Francesco Pio, Pavaluca Sergio Valentino II A)*



## LINGUINE CON PESCE E CARCIOFI

### Ingredienti

350 g di linguine  
400 g di filetti di triglia  
4 carciofi  
succo di limone  
2 spicchi di aglio  
vino bianco secco q.b.  
1 ciuffetto di prezzemolo  
olio extravergine di oliva q.b.  
sale q.b.  
pepe q.b.



Mondate i carciofi privandoli delle foglie esterne più dure e delle punte, divideteli a metà e togliete l'eventuale fieno interno. A mano a mano che sono pronti, immergeteli in acqua acidulata con succo di limone.

Scolate i carciofi e tagliateli a fettine sottili. Scaldate in una padella 3 cucchiari di olio insieme con gli spicchi di aglio, sbucciati e schiacciati, quindi rosolatevi i carciofi; salateli leggermente e fateli insaporire per un paio di minuti. Unite anche i filetti di triglia tagliati a pezzetti, salate e pepate, poi sfumate con mezzo bicchiere di vino e proseguite la cottura per 10-12 minuti.

Nel frattempo portate a ebollizione abbondante acqua, salatela e cuocetevi le linguine; scolatele al dente, unitele al sugo di pesce e carciofi, profumate con il prezzemolo, mondato e tagliato a listarelle molto sottili, e fate saltare il tutto per qualche minuto. Togliete dal fuoco e servite.  
*(Palmieri Ermanno, Ruggieri Martina, Pellegrini Joseph II B)*

## CARCIOFI MARINATI CRUDI



### Ingredienti

8 carciofi  
2 spicchi d'aglio  
1 limone  
1 ciuffo di menta  
70 ml olio extravergine di oliva  
Pepe q.b.  
Sale q.b.

Mondate i carciofi: tagliate i gambi, eliminate le foglie esterne più dure e coriacee, tagliate le punte e svuotateli della barba interna. Raccogliete man mano i carciofi in una ciotola in cui avrete messo dell'acqua fredda acidulata con del succo di limone. Tagliate i cuori di carciofo a fettine sottili e trasferitele in una terrina. Pelate l'aglio, tagliatelo a fettine e raccoglietele in una ciotolina; versate l'olio e aggiungete un pizzico di sale e di pepe. Emulsionate per bene. Versate l'emulsione nella terrina con i carciofi e aggiungete il prezzemolo tritato. Mescolate per bene e lasciate riposare in frigorifero per almeno 30 minuti. Trasferite i carciofi in un piatto da portata, profumate con un'altra macinata di pepe e servite.

*(Distaso Martina III B)*

## **CARCIOFI E PATATE**

Ingredienti

4 Carciofi

500 g Patate

60 g Olio extravergine d'oliva

Sale fino q.b.

Pepe nero q.b.

30 g Pangrattato macinato grosso

Prezzemolo q.b.

1 Limone

Menta q.b.

Per preparare carciofi e patate per prima cosa pulite i carciofi: eliminate le foglie esterne più coriacee e tagliate via le estremità. Pelate il gambo perché risulti più tenero. Divideteli a metà ed estraete la barbetta interna, quindi ricavate degli spicchi.

Pelate le patate, lavatele e tagliatele prima a metà e poi ogni metà in 4 spicchi. Mettetele in pentola a partire da acqua fredda e portate ad ebollizione.

Quando l'acqua sarà giunta a bollore, tuffate i carciofi e acidulatela con una spruzzata di limone. Sbollentateli insieme alle patate per 5 minuti poi scolate tutto. Lavate e tritate il prezzemolo e menta.

Mescolate in ciotola pangrattato, menta, prezzemolo, scorza del limone, sale e pepe. Versate carciofi e patate in una teglia unta con poco olio e distribuiteli uniformemente.

Coprite con il condimento e irrorate con un filo d'olio. Cuocete a 180° gradi in forno statico per circa 25 minuti. Date poi qualche eventuale minuto di grill per dorare a piacere.

Carciofi e patate sono pronti per essere gustati.

*(Cormio Dafne, Giuliano Maria Debora, Lo Russo Vanessa, II B)*

## **PASTA CALAMARI E CARCIOFI**

Un primo piatto di pesce originale e molto gustoso con il suo connubio di sapori di mare e di terra. Da provare per una cena in compagnia diversa dal solito.



Ingredienti

320 g di mezze maniche

250 g di carciofi

300 g di calamari

10 pomodorini

1 spicchio d'aglio

Olio extravergine d'oliva

Sale fino q.b.

prezzemolo tritato

Per la nostra pasta calamari e carciofi, per prima cosa mettiamo a cuocere le mezze maniche in acqua bollente salata. Intanto tagliamo i carciofi a spicchi. Tagliamo i calamari a rondelle non troppo grosse. In una padella mettiamo un filo d'olio e facciamo soffriggere l'aglio tritato. Aggiungiamo i carciofi e facciamoli rosolare. Poi uniamo un mestolo di acqua di cottura della pasta e facciamo cuocere per una decina di minuti.

Mettiamo i calamari in padella e cuociamo per altri 3-4 minuti. Tagliamo a metà i pomodorini direttamente in padella e aggiustiamo di sale. Scoliamo la pasta al dente e ripassiamola in padella con il condimento, mescolando bene. Decoriamo infine con del prezzemolo fresco tritato e portiamo in tavola il piatto bello caldo e fumante!

*(Bartucci Claudia, Valerio Daniele II A)*

## **CARCIOFI FRITTI**

I Carciofi fritti sono un goloso contorno o antipasto sfizioso che si prepara in pochi minuti con carciofi impanati prima nella farina e poi nell'uovo; una tecnica perfetta per realizzare la classica pastella per carciofi, indispensabile per ottenere carciofi fritti croccanti e dorati fuori che conservano tutta la loro tenerezza dentro! Buonissimi è riduttivo!! Uno tira l'altro come le caramelle!

Ingredienti

4 carciofi

3 – 4 cucchiari di farina

2 uova

1/2 limone

sale q.b.

olio di semi di arachidi o classico per friggere.

Prima di tutto pulite i carciofi perfettamente, eliminando gambi e foglie dure e spinose. Se volete rendere la preparazione ancora più veloce e facile, acquistateli già puliti. Dividete ogni carciofo a metà e ogni metà in 4 parti ed eliminate da ogni spicchio la barba interna. Infine, man mano che li tagliate, inseriteli in una ciotola con acqua ghiacciata e 1/2 limone spremuto con tutta la buccia.

Poi preparate la pastella per carciofi. Servitevi di due piatti fondi. In uno inserite la farina, in un altro le uova sbattute. Prima di tutto, passate i carciofi nella farina molto bene, poi adagiateli nell'uovo rotolandoli perfettamente: man mano adagiateli in un piatto da portata. Scaldate l'olio in un pentolino a bordi alti (oppure friggitrice). L'olio deve arrivare ad una temperatura di 175°C, quando immergete i carciofi devono dorarsi ma non bruciare! Quindi tenete l'olio a temperatura medio – alta costante.

Friggete per circa 1 minuto e mezzo, fino a quando non risultano dorati. Cospargete di sale. Ecco pronti i carciofi fritti croccanti e squisiti!

*(Farano Martina III A, Farhat Loujain I A)*

## **POLPETTE DI CARCIOFI DAL CUORE TENERO**

Ingredienti

6 carciofi

120 g di pancarrè

20 g di grana

1 uovo

100 g di asiago

150 ml di brodo vegetale

1 spicchio di aglio

prezzemolo q.b.

pangrattato q.b.

sale e pepe q.b.

olio extravergine di oliva

Pulite i carciofi. Tagliarli poi a spicchi e a pezzettini e metterli in una ciotola con acqua e limone. Fate dorare uno spicchio d'aglio in una padella con l'olio, poi aggiungete i carciofi scolati dell'acqua. Aggiungete pepe, sale e brodo caldo, coprite e cuocete per una decina di minuti. Una volta cotti i carciofi, metteteli in una ciotola e fate raffreddare. Aggiungete pane sbriciolato, l'uovo ed il pecorino. Impastate fino ad ottenere un impasto omogeneo. Formate ora le polpette mettendo al centro di ognuna un cubetto di formaggio asiago. Chiudere ottenendo così le polpette che andrete poi a far rotolare in un piatto con il pangrattato.

Mettete le polpette di carciofi così ottenute su una teglia da forno cosparsa con un filo d'olio. Cuocete quindi 20 minuti a 200°. Una volta pronte, sfornate e servite le vostre polpette.

*(Resta Rossella I A)*





## **PARMIGIANA DI CARCIOFI**

Ingredienti

700 g di carciofi  
3 uova  
500 ml di passato di pomodoro  
200 g. di mozzarella  
50 g di parmigiano  
50 g di farina  
Sale q.b.  
Pepe q.b.  
Olio q.b.



Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne più dure, tagliare

la punta del carciofo e parte del gambo. Tagliare i carciofi in due parti, eliminare la barba centrale quindi tagliare il cuore del carciofo a fettine sottili.

In un piatto battere le uova con un pizzico di sale e pepe. Passate quindi i carciofi prima nella farina e poi nel battuto d'uovo. Scaldare l'olio di semi in una padellina antiaderente e friggervi i carciofi. Far dorare da entrambi i lati quindi sollevateli con una schiumaiola e metteteli da parte.

Preparate un sughetto facendo cuocere la passata di pomodoro in padella con un filo d'olio e un pizzico di sale. Tagliare a cubetti la mozzarella.

Mettete sul fondo di una pirofila da forno uno strato di salsa quindi disponete un primo strato di carciofi fritti. Disporre sui carciofi la mozzarella tagliata a dadini, poi un po' di salsa e terminate spolverizzando con un po' di parmigiano grattugiato. Fate un altro strato di carciofi, poi ancora mozzarella, sugo e altro parmigiano. Terminate la parmigiana con uno strato di carciofi, ricoprite con la restante salsa di pomodoro e il parmigiano. Infornare la parmigiana di carciofi e cuocete a 180° per 20/25 minuti. Lasciate intiepidire, tagliare a fette e servire.

*(Strignano Serena I B)*

## **STRUDEL VEGETARIANO**

250 g di pasta sfoglia pronta  
300 g di piselli  
300 g di cuori di carciofo  
300 g di asparagi  
200 g di carote  
200 g di patate  
100 g di burro  
1 tuorlo  
4 cucchiaini di panna  
1 spicchio d'aglio  
sale e pepe q.b.



In una padella scaldate 80 grammi di burro, fatevi dorare l'aglio e poi eliminatelo, aggiungete tutte le verdure precedentemente lessate al dente e fate insaporire per alcuni minuti. Salate, pepate, unite la panna e mescolate in modo che tutte le verdure ne siano velate. Stendete la pasta a rettangolo di medio spessore. Spennellatela con il restante burro fuso, sulla superficie distribuite le verdure, lasciando libero un bordo esterno di circa un centimetro. Arrotolate la sfoglia su sé stessa, sigillate le estremità, spennellatela con il tuorlo diluito con poca acqua e cuocetelo in forno caldo a 180° per 30 minuti. Ritiratelo, trasferitelo sul piatto da portata e tagliatelo a fettine. Servite lo strudel tiepido.

*(Lavoro di gruppo classe II A)*

## TORTA SALATA CON CARCIOFI

Ingredienti per uno stampo da 22 cm

5 carciofi  
1 limone  
olio d'oliva  
1 spicchio aglio  
1 cipollotto  
prezzemolo  
sale e pepe q.b.  
2 uova medie  
5 cucchiaini formaggio grattugiato  
50 gr formaggio semi-stagionato  
1 rotolo pasta sfoglia (o pasta brisée)



Pulite i carciofi e tagliateli a fette sottili. Ricordate di metterli in acqua acidulata con succo di limone per non farli annerire. In una padella versate un giro d'olio d'oliva e aggiungete 1 spicchio d'aglio e 1 cipollotto affettato (se volete anche un po' di peperoncino). Non appena l'aglio comincia a soffriggere aggiungete i carciofi affettati, salate, aggiungete del trito di prezzemolo e saltateli a fiamma vivace per un paio di minuti. Se necessario aggiungete un pochino d'acqua durante la cottura. In 5 minuti circa i vostri carciofi saranno pronti. Versateli in una ciotola e lasciateli intiepidire. Ai carciofi aggiungete 1 uovo e mezzo (l'altra metà vi servirà per spennellare il bordo della pasta sfoglia). Insaporite con formaggio grattugiato e formaggio a pezzetti. Mettete il rotolo di pasta sfoglia all'interno di una teglia e bucherellatele il fondo con la forchetta. Versate i carciofi all'interno della pasta sfoglia e livellateli. Ripiegate i bordi della sfoglia verso l'interno, spennellateli con l'uovo rimasto e aggiungete i semi (sesamo, papavero o misti) sul bordo. Cuocete la torta salata ai carciofi in forno statico preriscaldato a 200°, secondo ripiano dal basso per 30 minuti circa. Sfornate, lasciate intiepidire e servite.

*(Pellegrini Giulia III A)*

## *Fried Artichokes really good!*

### Ingredients :

- 1 Lemon .
- 4 Artichokes .
- 50g of flour .
- 2 Spoons of olive oil .
- 1 Pinch of garlic .
- INGREDIENTS OF BATTER : 2 Eggs . 2 30g Flour .

### Preparation :

1. Clean the artichokes .
2. Cut into 4 and remove the inner beard .
3. Put them in a bowl with the lemon for 30 min .
4. Roll them in the batter .
5. Add the breadcrumbs .
6. Heat the oil to 175 degrees .
7. Add them to the oil and let them turn golden .
8. End !



Lucrezia Mavella , Denis Costantin , 2°B De Amicis





## POSTFAZIONE

Una raccolta di ricette è un interessante tentativo di coinvolgere i ragazzi nella ricerca e nel confronto con gli adulti.

Se poi, questa raccolta è dedicata al carciofo, prodotto simbolo della nostra comunità cittadina, l'intento si fa ancor più chiaro ed evidentemente mira ad impegnare le nuove generazioni nella riscoperta di una tradizione, quella culinaria, in questo caso, che affonda le sue radici in una contestualizzazione di più ampio respiro.

Il carciofo violetto di San Ferdinando di Puglia non è solo un prodotto della terra, ma soprattutto un elemento identitario di riconoscibilità di una comunità che dall'agricoltura trae le proprie origini e intorno ad essa costruisce il proprio "essere".

Ogni popolo sviluppa la propria identità culturale che costruisce attraverso molteplici fattori. Il cibo può essere considerato un elemento dal forte valore simbolico che è sia culturale che identitario. Quindi, una ricerca di ricette tradizionali con il carciofo è uno strumento utile per coinvolgere i ragazzi in un'operazione di rivisitazione della tradizione che è il preambolo per riflessioni più vaste su ciò che quel carciofo rappresenta per la nostra collettività.

Inoltre, è apprezzabile il tentativo di avvicinare i più giovani all'idea della possibilità di consumare cibi sani, prodotti dalle mani dei nostri agricoltori, in un contesto che ci riporta dati allarmanti sull'aumento di obesità e di patologie derivanti da una scorretta alimentazione, soprattutto nelle fasce di popolazione giovanile, abituate a consumare cibi processati e poco salutari.

Non ci resta, quindi, che gustare queste ricette, apprezzandone il valore intrinseco che racchiudono!

*Dott.ssa Lucia Angiulli, Docente Ist. Compr. "De Amicis"*

## RINGRAZIAMENTI

Al termine di questa laboriosa pubblicazione sentiamo il dovere di rivolgere il nostro ringraziamento a tutti coloro che a vario titolo si sono impegnati nella realizzazione di questo entusiasmante progetto. Innanzitutto, grazie alla dott.ssa Arianna Camporeale sindaca e alla dott.ssa Cinzia Petriagnano assessora alla Pubblica Istruzione di San Ferdinando di Puglia che sempre sostengono ogni nostra iniziativa e proposta con zelo e con passione; grazie alla nostra Dirigente Scolastica reggente prof.ssa Angela Tannoia, alla vicaria, ins. Cinzia Russo, alla D.S.G.A. dott.ssa Maddalena Russo e alla dott.ssa Antonella Miccolis per l'impaginazione e la cura grafica; grazie anche ai proff. Giuseppe Piccinno e Mariella Mainardi (curatrice della sezione "ricette in lingua inglese") che con i loro contributi hanno saputo rendere più ricco e più interessante questo testo.

Un grazie particolare lo dobbiamo anche alla dott.ssa Lucia Angiulli, la quale si è sempre mostrata interessata alla nostra opera e ha voluto chiosare anche quest'anno la presente pubblicazione con importanti considerazioni.

Grazie, infine e soprattutto, a voi studenti e studentesse della Scuola Secondaria di I Grado che rispondete sempre con interesse alle proposte dei docenti. Grazie ragazzi e ragazze, perché ci rendete sempre orgogliosi di voi.

*Prof. Onofrio Bancone  
Prof.ssa Concetta Elicio  
Prof.ssa Stefania Antonella Morea  
Prof.ssa Anna Maria Lucia Lapace*



