



FEDERAZIONE ITALIANA CUOCHI

Mondo Carciofo

Il vero fiore che si mangia, spesso viene maltrattato sia da chi lo vende, sia da chi lo conserva, perché in molti casi i cuochi lo lasciano addormentare nelle cassette, abbandonandolo senza cura, e poi...Ma entriamo nel merito. Il carciofo è un prodotto di alta qualità biologica, molto intrigante negli accostamenti gastronomici, spesso versatile sia come alimento da antipasto che come contorno, impiegato a vari livelli cotto o crudo, fritto o trifolato, come ripieno o come sformato. Il carciofo, ortaggio da fiore per eccellenza, non può essere bistrattato durante la sua naturale giacenza nelle celle della cucina, esso deve essere seguito più di ogni altro ortaggio, perché si depaupera facilmente. Siccome ha uno scarto molto alto, per cui petalo dopo petalo, se ne butta via molto, dovremmo imparare a disporlo non più nelle cassette, ma a tenerlo nei catini con acqua, trattamento riservato dai fiorai per tutti i fiori delicati. Solo in questo modo allungheremo il tempo di invecchiamento del carciofo ed avremo una resa maggiore. Il colore del carciofo e la sua consistenza al cuore è data proprio dalla sua gestione nell'idratazione, la costituzione della barbetta dipende anche dall'invecchiamento accelerato che il carciofo sostiene senza essere deposto in acqua. Poi, all'impiego, deve essere sempre curato con i guanti, altrimenti le nostre mani diventano nere. Si parte dai petali esterni, avendo cura di "sfogliarli" seguendo la naturale resistenza dei petali più interni e, se si presta attenzione, per alcuni di essi lo spreco potrà essere ridotto al 50%, perché la foglia si elide da sola. Terminata la cura dei petali si può passare alla cura del gambo, prima, e del fondo poi. Operazione questa che deve essere fatta

Artichoke world

The real flowers which are eaten are often mistreated by both those who sell them and those who preserve them, because often cooks leave them lying around in trays, without paying any attention to them, and then...

But let us understand what they are. Artichokes are a top quality biological product which is very intriguing to use in the various accompaniments, extremely versatile and used in hors d'oeuvres and as a side dish, raw or cooked, fried, tossed, used as stuffing or to make a flan. Artichokes are the flower vegetable par excellence, but must not be mistreated when they are stored in the kitchen and need more care paying to them than any other vegetable, because they decline very quickly. As artichokes have a large amount of waste, as petal after petal is thrown away, we must learn to store them, not in trays, but in bowls of water in the same way that a florist preserves the most delicate of flowers. This is the only way to delay the ageing process in artichokes, and consequently obtain a much better yield. The colour and consistency at the heart of artichokes is given by the way the moisture is handled, the consistency of the fluff depends on the accelerated ageing process they undergo if they are not placed in water. You must always wear gloves when handling them, because otherwise they stain your skin black. Beginning from the outer petals, take care to remove them following the natural resistance of the inner petals, and paying special attention. The amount of waste can be reduced by 50% for some of them because the leaf "cleans" itself. After looking after the petals, we then prepare the stalk and the heart. This must be done with a curved and very sharp vegetable knife, which enables "castrating" the artichoke by cutting the dark petals at the top. In my opinion, a fine serrated edge knife should be used, and not a carving knife, because it helps the fibres to



con uno spelucchino curvo e molto affilato, solo allora si potrà “castrare” il carciofo tagliando i petali scuri nella parte alta. A mio avviso questa operazione va fatta con un coltello a sega fine, e non con il trinciante, per permettere alle fibre di aprirsi e non creare resistenza alla lama. Da questo momento sarebbe opportuno, se lasciato intero, a metà o a fette, non inserirlo in acqua acidula, ma piuttosto in latte magro perché in questo modo i petali e il fondo resteranno più bianchi, nel contempo non assumeranno quel caratteristico sapore acidulo che riconosciamo come tipico nei carciofi surgelati. Per la cottura dobbiamo ricordare che più il carciofo si espone al calore, più tende a scurire. Per questo, se tagliato a fette sottili e consumato crudo, meglio lasciarlo nel latte scremato fino a poco prima del servizio. Se invece lo si vuole padellare, allora la trifolatura è la più indicata. Se è tagliato a metà o intero, impariamo a depositarlo come facevano le nonne: “adagiate il carciofo sul fondo della casseruola, senza che nessun fiore sia sormontato da altri, cucinateli senza coperchio, procedete alla cottura a fuoco vivo, senza troppa rosolatura e con la giusta umidità inserita sempre bollente”. Alla fine aggiungete il sale, ne basterà molto poco, meglio se liquido. Se non mi credete provate e poi fatemi sapere!

open up and they do not have to resist the force of the blade. If the artichokes are left whole, in halves or slices, it is better not to put them in acid water but in skimmed milk, because the heart and petals remain whiter and they do not acquire that typical acidic flavour of frozen artichokes. Remember that, when cooking, the more artichokes are exposed to heat the darker they become, therefore if they are finely sliced and eaten raw, they should be left in the skimmed milk until a few minutes before serving. If they are to be cooked, then in a pan with oil, garlic and parsley is the best. If they are cut in halves or left whole, we should learn to cook them as our grandmothers used to: “place the artichokes on the bottom of the pan, without any of the flowers overlapping each other, cook without a lid, over a high flame, without toasting them too much and the right amount of boiling water added”. Add salt at the end, just a small amount and better if it is liquid. If you don't believe me, try for yourselves and then let me know!



DIARIO DI BORDO DELLA N.I.C.

NIC e il Global CHEF

La NIC, nelle sue espressioni Junior team e Senior Team, ha partecipato alle selezioni italiane per il Global Chef organizzate dalla Federazione Italiana Cuochi durante la Fiera di HOST di Milano. Il Global Chef è una competizione mondiale nella quale parteciperanno 93 paesi aderenti alla WACS per arrivare alla *Finale Mondiale a Daejeon (Corea Del Sud) dal 1 al 5 Maggio 2012*. Sicuramente una sfida importante e di grande emozione, per questo faremo il tifo per i colori azzurri. Ma per darvi un'idea della gara, vi raccontiamo le selezioni Italiane. Per la categoria degli Junior chef si sono presentati alla gara i seguenti giovani: Marinella Sufali (Trento), Francesca Narcisi (Cosenza), Marco Campaner (Treviso), Francesco Leonardo Di Pinto (Bari), Lorusso Giovanni (Bari), Paolo Lotito (Bari), tutti chef under 25 e provenienti da diverse regioni d'Italia. Per il gruppo dei Senior gli chef selezionati sono stati: Nicola Vizzarri (Molise), Gaetano Raguni (Emilia Romagna), Angelo Giovanni Di Lena (Emilia Romagna), Fabio Mancuso (Lazio), tutti chef impegnati in prestigiose cucine in diverse città italiane. È stata una gara intensa, perché solitamente tutti gli chef presenti abitualmente concor-



NIC and the Global CHEF

The Junior and Senior NIC Teams took part in the Italian Global Chef selections, organised by FIC (Italian Chefs' Federation) during the HOST exhibition in Milan. Global Chef is an international competition with 93 countries taking part which belong to the WACS, and the WORLD FINALS will be held in DAEJEON (SOUTH KOREA) from 1st to 5th MAY 2012. It will be a very important and exciting challenge, and we will be cheering our Italian teams on. To give you an idea of what the competition involves, we will tell you a bit about the Italian selections. In the Junior Chef Category the following young members will be taking part: Marinela Sufali (Trento), Francesca Narcisi (Cosenza), Marco Campaner (Treviso), Francesco Leonardo Di Pinto (Bari), Lorusso Giovanni (Bari), Paolo Lotito (Bari), who are



SIRMAN

pastaZARA

LAINOX



PENTOLE AGNELLI
PROFESSIONAL COOKING

FASA
Pentole Professionali

DE.PA.
DE DE MAZI GIUNTA S.p.A.

Vivo
vivermaglioli.it

DIARIO DI BORDO DELLA N.I.C.



rono in una unica squadra, lottano per la vittoria comune, ma qui all'HOST tutti dovevano dare il meglio di loro stessi per poter poi essere selezionati e poi andare a rappresentare l'Italia a Lubiana per le preselezioni. La gara consisteva nel preparare un menu di tre portate: un antipasto a base di pesce, un piatto a base di carne, un dessert, il tutto in 5 ore per sei persone. Il paniere era a sorpresa, per cui le ricette del menù nascevano sul posto. Fantasia, arte, gestione degli alimenti, correttezze procedurali, adeguate cotture, tecniche innovative di presentazione: tutto e di più dovevano dimostrare gli chef in gara, sotto l'occhio vigile della giuria costituita su mandato FIC da Mr Sauber Carl, giudice WACS (Lussemburgo), Rettore dell'Ordine dei Maestri di Cucina Giorgio Nardelli, General Manager NIC Fabio Tacchella, Referente FIC Ferdinando Bassi, Giudice WACS Domenico Maggi.

I piatti proposti dagli chef nelle due giornate al termine delle ore a disposizione erano poi degustati e valutati, secondo le indicazioni della WACS, dai giudici presenti. Questa selezione nazionale è stata realizzata nello spazio voluto dalla FIC e diretto in primis da Stefano Marinucci, Presidente FIC Promotion, al quale va il nostro più sentito ringraziamento per la vetrina offerta ai cuochi d'Italia. Del resto il successo non poteva mancare, c'è stato un grande sforzo da parte delle aziende sponsor perché tutte le cucine della competizione erano "a vista". Sono state organizzate ed allestite con il meglio dei prodotti messi a disposizione da Sirman, Lainox, Agnelli, Fasa, ai quali va tutto il nostro ringraziamento, perché grazie ai loro sforzi è stato possibile vedere cuochi che lavorano dal vivo, trasformando questi incontri in momenti di aggiornamento e di formazione. Alla proclamazione dei vincitori, tutti i partecipanti hanno poi gioito insieme perché chi ha vinto era un collega, un amico e soprattutto uno chef che andrà a rappresentare tutte le "berrette bianche della FIC".

all under 25 and come from various regions in Italy. In the Senior Chef Category, the following chefs have been selected: Nicola Vizzarri (Molise), Gaetano Raguni (Emilia Romagna), Angelo Giovanni Di Lena (Emilia Romagna), and Fabio Mancuso (Lazio), who all work in very prestigious kitchens around Italy. It was a very intense contest, because normally all the chefs compete as a single team fighting for a common victory, but at HOST they have to give their all individually if they want to be selected and then represent Italy in Ljubljana for the pre-selections. The contest involved preparing a three-course menu: fish hors d'oeuvres, a meat dish and a dessert, for six people, with 5 hours preparation time. The shopping basket was a surprise for everyone, and the menus had to be created on the spot. Imagination, art, careful handling of the ingredients, correct procedures, correct cooking and innovative presentation methods: the competing chefs had to demonstrate all this and much more, under the watchful eye of the jury, which was formed by the FIC, with Mr Carl Sauber, WACS Luxembourg judge, Mr Giorgio Nardelli, Dean of the Order of Master Chefs, Mr Fabio Tacchello, the NIC General Manager, Mr Ferdinando Bassi, FIC Delegate and Mr Domenico Maggi, a WACS judge. After the necessary display time, the dishes that the chefs had prepared over the two days of the competition were then tasted and assessed by the jury according to WACS indications. The national selection was held in the location chosen by the FIC, and was managed by Stefano Marinucci, President of FIC Promotion, to whom our most sincere thanks go for this amazing showcase he offered our Italian chefs. The success of the event was guaranteed also thanks to the great efforts by all the sponsors, as all the kitchens were "on show", and they were organised and equipped with the best products that were provided by Sirman, Lainox, Agnelli and Fasa, who we also thank, because they enabled our chefs to work before a live public, making the event an occasion for updating and training. When the winners were announced all the competitors rejoiced together because the winner, no matter who, was a colleague and a friend and, first and foremost, a chef who will later represent all the "white hats of the FIC".