



di Marco Valletta

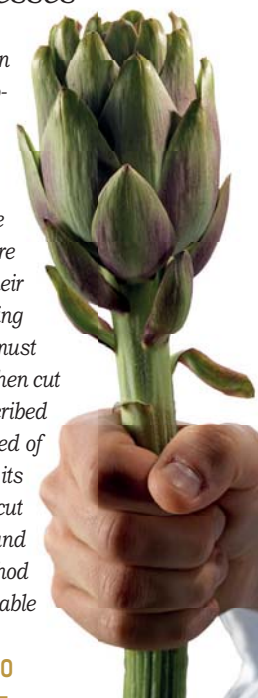
Chef, segretario NIC, docente

Esperimenti di cottura

Non tutti sanno che nella tradizione gastronomica italiana, il carciofo sostiene diverse tipologie di trasformazione e cottura, in base al taglio a cui è sottoposto. Teniamo da parte la cultura del carciofo tagliato per essere consumato crudo o macerato e parliamo solo del carciofo cotto. In primo luogo lo si deve considerare come una struttura sferica, soprattutto quando lo tagliamo a spicchi. Intendiamo parlare del carciofo, dopo averlo pulito, reso privo delle foglie esterne e integro del suo gambo. Ciò significa che quando esso viene tagliato a spicchi è in ottavi oppure in quarti: in entrambi i casi sarebbe opportuno applicare un sistema di cottura veloce. Leggiamo una tabella esemplificativa del carciofo a spicchi elaborata con i miei allievi di scuola del terzo anno dell'IPSSAR "G. Maffioli", con i quali abbiamo studiato la logica del corretto sistema di cottura adattato all'alimento in questione, seguendo dei parametri precisi, dalla preparazione alla cottura, per giungere ad un giudizio di natura degustativa.

Experimenting with different cooking processes

Not everyone knows that in Italian culinary traditions, the type of cooking method used with the artichoke depends on the way the artichoke itself is cut. This does not include the practice of slicing artichokes to be eaten raw or marinated, and we are considering solely artichokes in their different cooked forms. The first thing to remember is that an artichoke must be treated as a sphere, especially when cut into segments. All the methods described here begin with an artichoke trimmed of its outer leaves and complete with its stem. These artichokes are then cut into either four or eight segments, and in both cases, a quick cooking method is recommended. The following table



TAGLI DEL CARCIOFO PORTIONING

SISTEMA DI PREPARAZIONE PREPARATION METHOD

SISTEMA DI COTTURA COOKING METHOD

RESA NEL PIATTO FINISHED RESULT

CARCIOFO IN OTTAVI EIGHTHS	Protetto in latte magro Soaked in skimmed milk	Fritto in pastella Deep-fried in batter	Non si apre, resta compatto, gusto caratteristico. Does not open, retains its compactness and characteristic flavour.
CARCIOFO IN OTTAVI EIGHTHS	Protetto in acqua acidula con farina Soaked in acidified water with flour	Fritto in pastella Deep-fried in batter	Non si apre, resta compatto, ma persiste gusto acidulo. Does not open, retains its compactness, but acidic flavour persists.
CARCIOFO IN OTTAVI EIGHTHS	Protetto in latte magro Soaked in skimmed milk	Fritto all'inglese (farina e uovo) Dusted with flour, dipped in egg and fried	Si apre leggermente, resta abbastanza compatto. Opens slightly but retains a reasonable degree of compactness.
CARCIOFO IN OTTAVI EIGHTHS	Protetto in latte magro Soaked in skimmed milk	Fritto alla Milanese (farina, uova e pane grattugiato) Fried 'Milanese' style (dusted with flour, dipped in egg then coated with breadcrumbs)	Non si sfoglia, resta più pesante ed è intriso di olio. Does not open, but the result is a little heavy and impregnated with oil.
CARCIOFO IN OTTAVI EIGHTHS	Protetto in latte magro Soaked in skimmed milk	Fritto all'Italiana (solo con farina) Fried Italian style (with flour only)	Tende a sfogliare, il calore deve essere molto forte, scurisce. Solo alcuni carciofi posso essere trattati con questo sistema. Tends to open. Only works at very high temperatures, causing the artichoke to blacken. Only certain varieties can be cooked with this method.

La prova di cottura fatta al carciofo, con il taglio a spicchi in quarti, è stata molto difficile e per questo alla fine abbiamo preferito mettere solo il risultato della cottura definita al salto. Abbiamo capito che quando il carciofo si cucina non deve mai essere irrorato con umidità fredde, mai al minimo del fuoco ed è necessario usare materiali per la cottura ad alta conducibilità di calore, altrimenti si rischia lo sfaldamento del fiore: le foglie tenderanno ad allontanarsi da fondo e il nostro quarto di carciofo diventa sfaldato.

summarises the experiments conducted together with the third year students of my class at the IPSSAR G. Maffioli institute to determine the most appropriate cooking method for artichokes, applying precise criteria for preparation, cooking and the evaluation of the finished results in terms of taste.

The cooking methods tested proved to be very difficult with quartered artichokes, so we chose to only give the results obtained with sautéing. We noticed that to prevent the risk of the artichoke bud falling apart – with the petals detaching from

TAGLI DEL CARCIOFO PORTIONING	SISTEMA DI PREPARAZIONE PREPARATION METHOD	SISTEMA DI COTTURA COOKING METHOD	RESA A FINE COTTURA FINISHED RESULT
CARCIOFO IN QUARTI QUARTERS	Protetto in latte magro Soaked in skimmed milk	Cottura al salto, padella All Black alluminio nero Agnelli Sautéed with Agnelli All Black aluminium frying pan	Pochi grassi, fuoco vivace, non impiego di mestolo, senza coperchio, aggiunta di solo umidità bollente. Cooked uncovered with little oil and a high heat without stirring and adding only boiling liquid.
CARCIOFO IN QUARTI QUARTERS	Protetto in latte magro Soaked in skimmed milk	Cottura al salto, padella Inox 18/10 triplo fondo Sautéed in 18/10 stainless steel frying pan with triple bottom	Pochi grassi, fuoco vivace, non impiego di mestolo, senza coperchio, aggiunta di solo umidità bollente. Tende a bruciare il fiore sul lato che tocca la base. Si è costretti a saltarli più volte. Cooked uncovered with little oil and a high heat without stirring and adding only boiling liquid. The bud tends to burn on the side in contact with the bottom of the pan. Artichokes must be tossed several times during cooking.
CARCIOFO IN QUARTI QUARTERS	Protetto in latte magro Soaked in skimmed milk	Cottura al salto in padella di ferro Sautéed in cast iron saucepan	Pur con abbondante olio, tende a prendere il colore scuro e ad essere ferruginoso. Inadatto. Artichokes tend to blacken and assume metallic flavour even using plenty of oil. Unsuitable.

Per quanto riguarda la cottura del carciofo tagliato a metà o intero, la vera scoperta per i ragazzi è stata quella di capire che il carciofo non ha bisogno di essere mescolato durante la fase di cottura e che, per essere cotto - possibilmente in tegame di cottura sarà sempre coperto con coperchio - deve avere almeno metà del suo volume di umidità.

the bottom – it is important to never add cold liquids during the process or use low heats, and high conductivity pans must only be used. Concerning artichokes cooked in halves or whole, the most important things that the students discovered were that they must not be stirred during cooking and that, for them to cook through completely (preferably in a covered saucepan), they require at least half of their volume in liquid.

TAGLI DEL CARCIOFO PORTIONING	SISTEMA DI PREPARAZIONE PREPARATION METHOD	SISTEMA DI COTTURA COOKING METHOD	RESA A FINE COTTURA FINISHED RESULT
CARCIOFO A METÀ HALVES	Protetto in latte magro Soaked in skimmed milk	Cottura brasata in tegame alluminio puro, con poco grasso, umidità, coperchio. Braised in a 100% aluminium pan with a little oil, with added liquid and covered.	Preferibile usare tutto a freddo, evitando soffritti, la metà aperta appoggiata sul fondo. Mai mescolare con mestoli. Preferably cook all ingredients from cold, without sautéing, and with the cut side facing downwards. Never stir.
CARCIOFO INTERO WHOLE	Protetto in latte magro Soaked in skimmed milk	Cottura brasata in tegame alluminio puro, con poco grasso, umidità, coperchio. Braised in a 100% aluminium pan with a little oil, with added liquid and covered.	Da preferire il carciofo adagiato in piedi, con petali verso l'alto. Acqua metà del volume, sempre con coperchio. Preferably cook artichoke upright. Add half the volume of the artichokes in water and cover throughout cooking.

