

Due «derivati» del carciofo: quando è giovane e quando non lo è.

Da giovane

Le castrature o castraure sono il primo germoglio del carciofo, e vengono tagliate dal centro di una grande pianta di carciofo, con un coltello speciale inventato dai veneziani, sebbene oggi siano coltivate anche al di fuori della Laguna. Vediamo come si fanno queste ottime ma curiose preparazioni.

Castrature in tecia

Per 4 persone. Mondate 8 castrature, esattamente come i carciofi. Sistematele in una teglia, ben in piedi e affiancate una all'altra, quindi irroratele con 1 filo d'olio. Cuocete in forno a 200° per 10' poi estraete la teglia dal forno e cospargete con un trito d'aglio e prezzemolo. Regolate di sale e pepe e proseguite la cottura in forno, abbassando la temperatura a 160°, per circa 20' e spruzzando di tanto in tanto con poca acqua o alternando acqua e vino rosso.

Quando il carciofo non è più giovane e le foglie sono troppo dure, si utilizza solo il fondo.

Fondi di carciofo alla panna

Per 4. Prendete 12 fondi di carciofo e sbollentateli per 10 minuti, scolateli e asciugateli. Disponete i fondi in una casseruola, irrorateli con 40 g di burro fuso e cuoceteli, coperti, a fuoco basso per 15'. Scaldate 1 dl di panna fresca, versatela sopra i fondi e lasciatela ridurre della metà. Regolate di sale e di pepe. *Variante.* Dopo aver irrorato i carciofi con la panna, cospargeteli con abbondante formaggio grattugiato e gratinateli in forno.

Puré di fondi di carciofo

Per 4. Prendete 12 fondi di carciofo e sbollentateli per 10 minuti, scolateli e asciugateli. Fateli rosolare in una casseruola con 1 noce di burro e 4 cucchiaini di soffritto di porri o di scalogni o di cipolle o un misto di questi per altri 20', unendo pochissima acqua bollente se necessario. Frullate i carciofi con il mixer a immersione unendo 1 pizzico di sale e versando a filo 1 dl di panna, poi montate il passato con le fruste elettriche unendo alcuni fiocchetti di burro e servite.

La nuova giovinezza del lardo

Gastronomia - Da cibo tabù a prelibatezza da consumarsi, anche se con moderazione

/ 18.06.2018
di Allan Bay

Il lardo, plurimillenario ingrediente, una volta onnipresente, sta vivendo una nuova giovinezza - piccola ma c'è. Negli ultimi decenni era penalizzato dal suo alto contenuto di colesterolo e di grassi saturi, oggi (non dovunque però) si è invece d'accordo con Paracelso che diceva che era la dose a fare il veleno: di conseguenza un consumo moderato non fa, non può far male. E questo vale per tutti

gli ingredienti.

Con questo termine si intende sia il taglio di carne del maiale situato lungo la schiena, sia il salume che se ne ricava: anche se con lardo si intende spesso tutto il grasso sottocutaneo, quello effettivamente utilizzato si trova proprio sotto la schiena dove è concentrato in uno strato più spesso. Questo è il taglio usato per la preparazione dell'omonimo salume che, se affumicato, è detto lardone.

Grazie a questo nuovo approccio, alcuni lardi sono diventati popolari e rispettati: in Italia, famosi sono il lardo di Arnad e il lardo di Colonnata, gustati solitamente a fettine sul pane, meglio se scuro e, se piace, con un filo di miele. Il lardo è impiegato anche per lardellare - vedi più avanti.

Ecco tre ricette con il lardo, classiche.

Risotto con uva e lardo. Per 4 persone. Pelate 24 acini di uva bianca senza semi e sminuzzate la polpa. Rosolate 60 g di lardo tagliato a striscioline per 3', poi sfumate con 1 bicchiere di vino bianco aromatico. In una casseruola fate tostare a fiamma vivace 320 g di riso, unite 1 bicchiere di brodo di pollo o vegetale, 4 cucchiaini di soffritto e il lardo e portatelo a cottura con brodo; 2' prima che sia pronto, unite l'uva. Regolate di sale e di pepe e mantecate con burro. Condite con abbondante grana grattugiato e guarnite con una manciata di maggiorana e timo tritati.

Jota - gloria della Carnia. Per 6. Mettete a mollo 300 g di fagioli secchi per 12 ore. Metteteli in una pentola e unite 200 g di carne di maiale tagliata a dadini, 4 cucchiaini di soffritto di cipolla, 4 cucchiaini di farina da polenta, 1 ciuffo di salvia, 1 ciuffo di prezzemolo e 1 spicchio d'aglio. Coprite a filo di brodo di vitello o vegetale e cuocete per 2 ore, unendo poca acqua bollente se asciugasse troppo. Fate insaporire 200 g di crauti acidi ben scolati dal liquido di conservazione in una padella con 60 g di lardo tritato e aggiungeteli ai fagioli. Mescolate, regolate di sale e di pepe e servite. (Nella foto).

Pomodori fritti in salsa. Per 4. Affettate 4 pomodori non troppo sottilmente, cospargeteli di sale e lasciateli riposare per 20 minuti, in modo che perdano l'acqua di vegetazione, quindi sciacquateli e asciugateli con cura. Passateli in 2 uova sbattute in una ciotola con sale e pepe, e poi nel pangrattato. Friggete, per un paio di minuti da entrambe le parti, le fettine in una padella con 40 g di burro e 4 fettine tritate di lardo, tamponandole man mano con carta assorbente. Fate quindi scaldare 3 dl di latte e stemperatevi 1 cucchiaino raso di farina, poi versatelo nella padella e cuocete, sempre mescolando, per 4 minuti, fino a ottenere una salsa densa. Servite i pomodori ben caldi nappati con la salsa.

Per chiudere, col termine lardellare si intende l'atto di infilare bastoncini di lardo (lardelli) nelle fibre muscolari della carne (soprattutto quelle magre che poi risulterebbero stoppose, ma anche nel petto dei volatili) prima di cuocerla. Durante la cottura i lardelli si sciolgono e rendono la carne più tenera e saporita.