

## Carciofi alla romana

Il carciofo, di per sè, è un ortaggio povero e facile da cucinare. Cresce abbastanza rigoglioso e con generosa resa produttiva. Erbetta (prezzemolo), aglio, sale e pepe, sono articoli da sempre accessibili a tutti ma, il carciofo per potersi chiamare “alla romana” deve avere il sapore e il profumo della mentuccia, una piantina aromatica che cresce spontaneamente nella campagna romana di cui, da sempre, se ne riconosce la sua romanità gastronomica. Un robusto tegame d'acciaio, (una volta di coccio), ed una abbondante quantità di olio di oliva fanno il resto. Ed è proprio grazie all'olio d'oliva che il carciofo, ortaggio cosiddetto povero, diventa un piatto ricco nella sua estrema semplicità. Vi racconto le mosse che fa mia moglie quando prepara i carciofi alla romana. Vado nell'orto e raccolgo 12 carciofi romaneschi che regolarmente mia moglie mi delega (bontà sua) alla capatura. Con un coltello da cucina piccolo, tronco il gambo a 4 dita dalla base del carciofo, subito dopo aggancio tra il pollice e la lama del coltello le foglie dure tutte intorno, strappandole, fino a che non compaiono, per circa metà delle foglie, quelle più bianche che verdi. La rifinitura consiste nel rasare tutto quello che appare più verde, cioè tutto intorno la testa e la sfilettatura del gambo. Finita questa operazione (per 12 volte quante sono i carciofi), con un limone tagliato a metà, ne spreco un po' nella parte alta e lo strofino sul resto di tutto il carciofo. Il limone è importante perché la cinarina contenuta nel carciofo, a contatto con l'aria scurisce immediatamente il carciofo capato e gli fa perdere parte della sua beltà. Nel frattempo mia moglie (la cuoca), ha preparato un battuto di prezzemolo (un pugno), 3 spicchi d'aglio e la famosa mentuccia (che se non la trovate, chi non è romano non se ne accorge). Sempre lei, la cuoca, prende un carciofo capato, insinua con vigore una pizzicata di battuto nel bel mezzo del carciofo e lo posiziona sottosopra nel tegame. Completata la posizionatura nel tegame, i 12 carciofi devono essere rigorosamente aderenti tra loro, perciò il tegame deve essere adeguato anche per dimensioni. Il sale fino, il pepe e un'abbondante colata di olio di oliva e .... Il gioco è fatto. Importante!! Il coperchio del tegame deve essere il più aderente possibile, il fuoco di cottura deve essere medio (i carciofi devono cuocere lentamente se si ha avuto la fortuna di averli freschi e teneri). Il tempo di cottura è di circa mezz'ora.

### CONSIGLI:

Cuocete i carciofi molto tempo prima di mangiarli, meglio il giorno prima. Appena stiepiditi si gustano di più e si fa meglio la scarpetta con del buon pane casareccio. Per chi non ha il pane casareccio, spalmati sulla piadina sono un peccato di gola.