La tradizione
Sagra del carciofo

Oggi a Sezze carciofi in tutte le salse

La sagra È sicuramente uno dei prodotti simbolo della città
Da anni l'Amministrazione comunale gli dedica l'evento

F

LA RICETTA

Alla contadina

Ingredienti per 2 persone
- 4 carciofi
- 1 spicchio d'aglio
- 1 ciuffo di prezzemolo
- qualche fogliolina di mentuccia
- olio extravergine d'oliva
- peperoncino
- sale

Pulire i carciofi, dividerli in due parti e immergerli in acqua e limone per non farli annerire. Dopodiché, in un tegame di coccio, far rosolare l'aglio e aggiungere il peperoncino, la mentuccia e il prezzemolo (tagliati finemente) e i carciofi, che devono essere lasciati cuocere lentamente. Nel tegame di coccio, sostengono le vecchie massaie setine, i carciofi si insaporiscono meglio.

Conservazione e storia dell'ortaggio

pagina a cura di
ROBERTO CAMPAGNA

Il primo che comprese l'importanza del carciofo in cucina fu Cristoforo da Messisbugo, cuoco del Duca D'Este, nominato conte da Carlo V. Oltre che per le bontà gastronomiche, il «re degli ortaggi» è molto apprezzato per le sue proprietà curative: la cinarina, contenuta nelle foglie, favorisce la diuresi renale e regolarizza l'intestino. Il carciofo non è stato mai trovato allo stato spontaneo. Citato nei testi greci e latini, proviene dalla coltura e selezione del cardo selvatico. Con molta probabilità era un ortaggio molto diverso da quello che oggi si produce. Furono i botanici del XV secolo, attraverso un lungo lavoro di selezione e incroci, a diffonderne la coltura. Fu piantato agli inizi del '400 in Sicilia e poi verso la metà del secolo in tutta la Penisola. In questo stesso periodo arrivò anche in Francia e in tutto il continente europeo. Il carciofo dunque è diffuso, oltre che in Italia e in Francia, in Inghilterra, Germania e Spagna. I suoi nomi italiani (carciofo, carcioffo, scarcioffo, articiocco e archiciocco), quello spagnolo (alcachofa), quello francese (artichaut), quello inglese (articoke) e quello tedesco (artischoke), derivano dall'arabo kharshuf o al-kharshur, che significa spina di terra. In Italia ne esistono diverse varietà ma quella più apprezzata è la «romanesca». Varietà, questa, che ha ottenuto l'Igp (Indicazione geografica protetta) nel 2002. Il carciofo romanesco Igp è facilmente riconoscibile, grazie all'etichetta e al simbolo grafico, di forma ovale, con al centro la sua immagine. Tale marchio viene apposto lateralmente nelle confezioni, tutte sigillate e ricoperte con rete di plastica o con foglio di plastica trasparente. Nel caso di vendita a mazzi invece il marchio compare in una fascia avvolgente gli stessi. ●

DOVE ANDARE

Dall'antipasto all'amaro. In questo periodo, in quasi tutti i ristoranti di Sezze furoreggiano i menù a base di carciofi. Ecco come vengono proposti: a insalata, conditi con scaglie di parmigiano e aceto balsamico; tagliati a fette sottili e fritti; a spicchi, infarinati, conditi con pomodoro e basilico e cotti al forno; gratinati e fritti dorati; al tegame, alla contadina e «alla matticella». Vengono poi utilizzati: per preparare sughi con cui si condiscono tagliolini, fettuccine, penne o risotti; per farcire lasagne e torte salate e per arricchire frittate. In tutti questi modi si possono assaggiare anche nella sagra in programma oggi. E così come nei ristoranti, sarà possibile chiudere il pasto con l'assaggio dell'«Amaro al carciofo di Sezze». Prodotto da Aurora srl, è ottenuto dall'infusione delle foglie fresche della pianta, raccolte nel momento balsamico migliore. E' un ottimo digestivo e grazie alla sua versatilità e al gusto unico, si può bere in qualsiasi occasione. Ecco come l'ha descritto Luca Zanini sul Corriere della Sera: «C'era una volta il Cynar. E c'è l'elisir. Pochi lo sanno ma il famoso amaro nazionale ha un emulo tutto laziale, prodotto con i carciofi romaneschi che l'Unione Europea ha fregiato con l'Igp (Indicazione di origine protetta). Si chiama Amaro al carciofo di Sezze ed è prodotto a Sezze (Latina). Ricco di sodio, potassio, calcio, fosforo, ferro, proteine e vitamine e di cinarina, che favorisce la diuresi renale e regolarizza l'intestino, il digestivo venduto in una bottiglia stretta e lunga che in etichetta riproduce le piantagioni di Cynara setine, è il gioiello che completa un ciclo produttivo eccezionale. Il liquore - ha concluso il giornalista - è infatti l'ultimo tassello della lavorazione dei carciofi che, da oltre un secolo, reggono l'economia locale». Il carciofo setino è senza spine e ha una forma tozza tendente allo sferico. A differenza di quello della provincia di Roma (Cerveteri e Ladispoli) che è quasi tondo, il «romanesco» di Sezze (si coltiva anche a Pontinia, Priverno e Sermoneta) è più allungato. Anche il colore è diverso: violaceo quello della provincia di Roma, verde-violetto quello setino. Ma entrambi si presentano compatti e duri. Il più saporito comunque è quello di Sezze. Sono i terreni particolari (di medio impasto, torbosi e argillosi ma molto fertili, profondi e ricchi di sostanze organiche) e il clima mite, con contenute escursioni termiche, a renderlo così buono. Un'altra sua particolarità, infine, è il buco centrale: deve essere largo come un dito, sostengono i contadini setini più vecchi, per essere di qualità. La diffusione dei carciofi si deve molto alla migrazione delle varie comunità ebraiche. Non a caso le ricette di carciofi più in uso sono di origine giudaica. E infatti a Roma sono rinomati quelli cotti per l'appunto «alla giudia». ●