

08 Luglio 2020

Carciofi e carciofini sott'olio: un vasetto che mette tutti d'accordo

Le conserve sono un'occasione per scoprire i sapori tradizionali: il carciofo è l'ortaggio più amato per onorare questa pratica antica e gustosa



Campania

Con la pasta o con il riso per un pranzo veloce, oppure su una bruschetta, per l'aperitivo o l'antipasto: **i carciofi e i carciofini sott'olio** sono perfetti, in estate, anche per creative ricette finger food. Un'ottima soluzione per caratterizzare e arricchire un contorno o valorizzare, con il loro sapore, primi e secondi piatti, dall'insalata ai salumi.

Le **conserve** possono essere tanto una scelta pratica quanto un desiderio di **scoprire ed esplorare tradizioni**, sapori antichi e genuini. Non è un caso se i carciofi sono una tra gli ortaggi prediletti, e che più si sposano a questa popolare lavorazione: sott'olio si adattano alle più svariate esigenze e alla loro bontà non si rinuncia in nessun periodo dell'anno.

Il processo per ottenere dei perfetti carciofi sott'olio è il frutto di una **pratica antica** e di lunga memoria: una volta raggiunto il cuore della verdura con un'attenta pulizia di gambo e foglie, la ricetta classica prevede una bollitura breve e poco invasiva, al fine di mantenere la loro croccantezza.

I carciofi sott'olio sono un punto di riferimento per la tradizione di tante regioni: un sapore inconfondibile che attraversa l'Italia da nord a sud. A **Napoli**, ad esempio, le ricette tipiche di questa conserva è oramai un'istituzione che si tramanda da innumerevoli generazioni. Olio, sale, aceto di vino bianco, un po' d'aglio e il gioco è fatto. C'è poi chi preferisce aggiungere un pizzico di peperoncino, oppure l'origano. In Campania si usa anche arrostiti o grigliare i carciofi prima di conservarli, un pilastro della **storia napoletana**.

Un prodotto semplice, ricco di sapore: vale la pena avere sempre un barattolo di carciofi o carciofini sott'olio in dispensa. Una conserva già pronta, per risparmiare tempo senza però rinunciare **alla bontà della tradizione**. Un prodotto versatile e, in molti casi, irrinunciabile, perché ideale sia come condimento principale per un pranzo al volo, come una insalata di riso, sia come accompagnamento di piatti più forti e ricercati.
