



Spaghetti mit Artischockenstielen & Zitrone



Salat aus rohen Artischocken fein mariniert



Gegrillte Artischocken mit frischen Kräutern



Wegwerfen oder einen Fond bereiten?

# Die Artischocke &



**Die Artischocke, so meint Bruno Ciccaglione, repräsentiert das kulinarische Italien mehr als alle anderen Köstlichkeiten, die der Stiefel Europas der Welt zu bieten hat.**

Wer nicht die Gelegenheit hat, im März und April eines der vielen und so unterschiedlichen Artischockenfeste in den Kleinstädten Italiens zu besuchen, möge sich ein Artischockenfest selbst gestalten.

Hilfestellung dazu bietet er in seinem Buch *Artischocke*, erschienen bei mandelbaums *kleine gourmandisen*, und ganz praktisch in Kochkursen in kleinem Rahmen an.

Die nächsten Gelegenheiten dazu: *Tutto Carciofi, Alles mit Artischocken*

**29. März und 20. Juli, 18.30 Uhr im Futurefoodstudio, Brunnengasse 17.**

Wenn Sie mehr über die kulinarischen Aktivitäten von Bruno Ciccaglione erfahren wollen, schauen Sie auf [www.saporito.at](http://www.saporito.at)

**Mitleidlos**, meint Bruno Ciccaglione, müssen wir beim Vorbereiten der Artischockengerichte sein, da wir und unsere Gäste sonst am Aussortieren harter ungenießbarer Teile beim Genießen der Gerichte leiden.

Die äußeren Blätter müssen weg. Sogar bei der französischen Variante, bei der die Artischocken nur weich

gekocht, blattweise in eine Olivenöl/Zitronen/Kräutersauce getaucht und ausgezuzelt werden.

Für alle anderen Rezepte bricht man von weiteren Blättern die oberen harten Teile ab. Wegwerfen muss man jedenfalls das Heu – die feinen Fasern im Herzen – das die essbare Knospe später zur attraktiven lila Blüte entwickelt. Ebenso alle spitzen Teile: die inneren und die obersten 2-3 cm. Die Artischockenstile, bis auf ihren weißen Kern geschält, lassen sich gut grillen oder in feine Streifen geschnitten zu herrlichem Sugo verarbeiten.

**Wer Mitleid mit dem sonstigen Abfall hat**, kocht daraus einen Fond, schwitzt Zwiebelringe in Olivenöl an, röhrt zerkleinerte Blätter 2-3 Minuten und gießt kaltes Wasser dazu, 1 Stunde köcheln und fertig ist der Fond für Risotto oder Suppe.

Bruno Ciccaglione unternimmt auch Ausflüge außerhalb Italiens, stellt uns griechische, türkische, tunesische und regionale Rezepte aus der Provence vor. Und inneritalienische Kombinationen: Die Artischocke des Südens, geprägt mit dem Risottoreis des Nordens.

**Die Kunst des Risottokochens** bedarf für ihn einiger Regeln: Für Gemüserisotto verwendet er ausschließlich die Reissorten „Vialone Nano“ oder „Carnaroli“ und eine Pfanne die breit, aber maximal 10 cm

# der Pastinak

hoch ist. Darin ein nussgroßes Stück Butter schmelzen, gehackte Zwiebel anschwitzen und dann den Reis 2-3 Minuten bei starker Hitze mit einem Holzlöffel rühren. So „isoliert“ man die Körner, damit sie während des Kochens kompakt bleiben. Jetzt ca. ein Glas Wein einrühren, bis die Flüssigkeit verdampft ist und der Alkohol sich verflüchtigt hat. Schöpferweise nur wirklich heißen Fond dazugeben – mit dem 1. Schöpfer die geputzten, geviertelten Artischocken, den nächsten immer dann dazu, wenn der Reis den Fond aufgesogen hat.

Wenn Ihnen die Reis-Konsistenz konveniert – Herd abschalten, salzen, pfeffern, Butter, geriebenen Parmesan ca. 2 Minuten unterrühren.

Bruno Ciccaglione spricht zum Thema Risotto im Ö1 Moment-Kulinarium zum Downloaden:

<http://oe1.orf.at/programm/458741>

## Wo gibt's was bei uns?

### Risottoreis & Parmesan

Mit „Vialone Nano“ oder „Carnaroli“ - Risottoreis aus Italien, sowie Grana Padano oder Parmesan haben Sie die wesentlichen Zutaten für Risotto bei uns gefunden. Wir beraten Sie gerne, welcher Wein dazu passt: Friulano, Pinot Grigio oder ein kräftiger Merlot?

**La Salvia, Vinothek und Feinkost, Ecke Weyprechtgasse und Schellhammnergasse**  
newsletter@lasalvia.at, [www.lasalvia.at](http://www.lasalvia.at)

### Artischocken

**im Glas eingelegt aus Apulien**  
von Mauro Mastrototaro, die können ohne Vorbereitung als Vorspeise gereicht, gegen Ende in ein Risotto integriert werden, vereint mit Paradeisern einen Flammkuchen bereichern ...

### und frische aus Österreich

geerntet von Stefanie Theuringer im Marchfeld von ca. Mitte Juli bis in den Oktober an manchen Samstagen vor

**Staud's Pavillon auf der Piazzetta**  
[www.stauds.com](http://www.stauds.com)



### Artischocken & Pastinaken

frisch & in Top Qualität gibt's fast das ganze Jahr, und Biokäse, -milch, -speck, -öl, -paradeiser im Glas im Ganzen oder püriert & mehr...

in Biomartins Biolager, Yppenplatz 2, durch den Hof Mo & Mi 8-12, Fr 8-17 Sa 8 -14 Uhr Gemüsespezialitäten samstagvormittags am Standl Schellhammberg./ Weyprechtg. standl@biomartin.at, [www.biomartin.at](http://www.biomartin.at)

### Maronimehl

ist glutenfrei und eignet sich hervorragend zum Binden von Saucen und Suppen – vor Zugabe mit einem Esslöffel kalten Wassers abrühren.

**Irenes Kräuterkistel, Stand vor Brunneng. 67**

Die Mitglieder der IG  
wünschen gutes Gelingen  
und guten Appetit!



Bruno Ciccaglione: Artischocke  
ISBN: 978385476-515-8  
Margot Fischer: Pastinak  
ISBN: 978385476-516-5; je 60 Seiten, € 12,-  
mandelbaumverlag, 2016

Den Pastinak entdeckte die Autorin Margot Fischer schon als Kind. Auf ihren Streifzügen durch Wald und Wiesen hungrig geworden, fand sie Blüten, Blätter und die Wurzeln der bleichen Pflanze, die sie Karotten-Zombies taufte.

Schon Kaiser Tiberius ließ sich Pastinaken nach Rom liefern. Nicht überliefert ist, ob bloß des Genusses wegen, oder weil er mit deren Hilfe seine schlanke Figur erhalten und seine Potenz fördern wollte.

Fischers kulinarische Reise führt von Pastinakenpesto und Pastinakenchips über geträufelte Pastinakenbruschetta und Lammragout, mit Ahornsirup und Bourbon glasierte Pastinaken zu einem saftigen Pastinakenkuchen. Kleingeschnitten, in Butter gedünstet, mit Ei und viel Petersilie ergibt er eine hervorragende Eierspeise.



Pastinaken-Maronisuppe mit Kürbiskernen

Kleingeschnittene gekochte Maroni, Pastinaken, Zwiebel, Milch und Honig kochen, mit Maronimehl eindicken & geröstete Kürbiskerne, ev. eine Garnitur aus Kürbiskernöl und -pesto.