



Η αγκινάρα φέρνει την άνοιξη



Με καταγωγή από τη Μέση Ανατολή, η αγκινάρα εξαπλώθηκε σταδιακά στη Μεσόγειο με τη πάροδο των αιώνων και δεν είναι λίγοι όσοι αγαπούν τα μεστωμένα φύλλα και την τρυφερή καρδιά της. Με το όνομα «κυνάρα» την συναντάμε τον 8ο αιώνα στην αρχαία Ελλάδα, αργότερα φτάνει στην Ιταλία κι από εκεί πέρασε στη Γαλλία και σε ολόκληρη την Ευρώπη. Είναι πλούσια σε βιταμίνες και φυτικές ίνες, αποτελεί τρόφιμο με διουρητικές ιδιότητες, βοηθά στη μείωση της χοληστερόλης, μελετάται η αντικαρκινική της δράση, ενώ πολλοί υποστηρίζουν πως διαθέτει και αφροδισιακές "ικανότητες". Τώρα είναι η εποχή της και θα σας προτρέψω να μη φοβηθείτε από το σκληρό εξωτερικό της που θυμίζει δέρμα δεινόσαυρου και να της αγοράσετε, καθώς μπορούν να μαγειρευτούν με διάφορους τρόπους – τηγαντές, αλά πολιτά, με ομελέτα ως βασικό συστατικό σε σούπες, μαζί με ζυμαρικά ή ριζότο, ψητές στον φούρνο ή στα κάρβουνα, θα σας ανταμείψουν με τη γευστική τους λεπτότητα και θα εντυπωσιάσουν τους δικούς σας ανθρώπους στις πρώτες ανοιξιάτικες συναντήσεις στη βεράντα.

Στην ελληνική αγορά κυκλοφορεί σε δύο εκδόσεις με αυτές που αποτελούν προϊόν καλλιέργειας, τις ημέρες δηλαδή, να αποτελούν την πλειοψηφία. Αν βρεθείτε πάντως στις Κυκλάδες και στην Κρήτη μπορεί να βρείτε και άγρια αγκαθωτά αγκιναρακία, τα οποία είναι εξαιρετικός μεζές. Τις έχω δοκιμάσει στη Γαλλία μαγειρεμένες με κρασί, λαχανικά και λαρδί, ως Al Ajillo (με σκόρδο) στη Βαρκελώνη, ως τουρσί στην Ιταλία (αφέχαστα θα μου μείνουν τα raphani στα οποία συντρόφευαν ιδανικά αλλαντικά και τυριά) και στην Τυνησία τις έχω γευτεί γεμιστές με ψιλοκομμένο αρνί και μπόλικη κανέλα.

Η συνταγή που προτιμώ πάντως είναι η πιο απλή, καθώς θεωρώ ότι βγάζει το αγαπημένο λαχανικό σε πρώτο πλάνο: τις κάνω ψητές στον φούρνο και τις συνοδεύω με μαγιονέζα. Για να τις φτιάξετε θα χρειαστείτε 4 καθαρισμένες μεγάλες αγκινάρες, ένα φλιτζάνι



μαγιονέζα καλής ποιότητας, 4 σκελίδες σκόρδο, σκόνη σκόρδου, ξύσμα και φρέσκο χυμό λεμονιού, αγνό ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι. Θα βράσετε νερό σε μια κατσαρόλα, στο οποίο θα προσθέσετε τις σκελίδες με το σκόρδο, τον μισό χυμό λεμονιού και τις αγκινάρες. Θα τις αφήσετε περίπου 20 λεπτά μέχρι να μαλακώσει το πάνω μέρος και κατόπιν θα τις αφαιρέσετε και θα τις κόψετε στα δύο κατά μήκος. Θα αλατοπιπερώσετε και θα τις βάλετε στο γκριλ του φούρνου για περίπου 5 λεπτά από κάθε πλευρά. Μόλις ψηθούν θα τις ραντίσετε με ελαιόλαδο και θα τις σερβίρετε μαζί με τη μαγιονέζα στην οποία θα έχετε αναμείξει τη σκόνη σκόρδου, το ξύσμα και τον υπόλοιπο χυμό λεμονιού.

Η αγκινάρα είναι παραδοσιακός εχθρός του κρασιού- εμένα μου κλωτσάει απίστευτα ακόμη και με ένα απλό, λευκό κρασί με οξύτητα. Γι αυτόν το λόγο, όταν το μενού περιλαμβάνει αγκινάρες τα ποτήρια στο δικό μου τραπέζι γεμίζουν με τσίπουρο, ενώ δεν λείπει ποτέ μια ωραία βαρελίσια φέτα κι ένα καρβέλι ζυμωτό ψωμί με προζύμι.

