



CYNARA  
FESTIVAL DEL CARCIOFO DI CIPELLO



Karola D'Alberto

Al di là del la  
~~banco~~ tavola

# Al di là della tavola

"Al di là della tavola" è l'edizione speciale del giornalino scolastico della Scuola Secondaria di I grado e della Scuola Primaria di Cupello dell'Istituto Omnicomprensivo "Cosimo Ridolfi". È stato realizzato dal Consiglio Comunale dei ragazzi di Cupello in occasione del celebre Festival del carciofo che ogni anno rende i cupellesi orgogliosi della loro tradizione e della loro terra. Con tanto impegno e determinazione, con il sostegno degli insegnanti e il coinvolgimento dei compagni, gli studenti sono riusciti a scrivere questo giornalino che vi farà capire che il carciofo non è solamente un ortaggio ma molto di più.

Siete pronti per questa nuova avventura? Allora allacciate le cinture che...

*Si parte!*



# Cosa c'è all'interno?



**01.** A lezione di storia!

**02.** Il carciofo tra mito e leggenda

**03.** A lezione di scienze!

**04.** Il carciofo Mazzaferata di Cupello: un tesoro della tradizione abruzzese

**05.** "Quel bulletto del carciofo"

**06.** Curiosi di scoprire qualcosa in più?

**07.** Il c-ART-ciofo nei secoli

**08.** Carcio-giochi

**09.** Tutti a tavola!

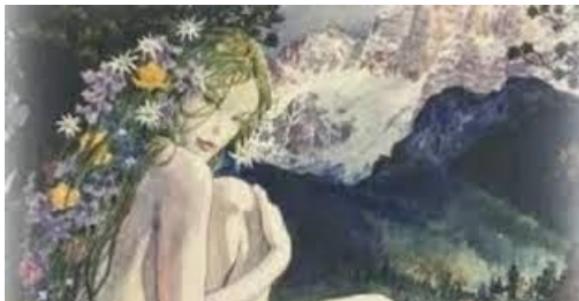
**10.** Cuore verde di Cupello

# A lezione di storia!

Il carciofo ha attraversato epoche e culture diverse per diventare uno degli alimenti più amati e conosciuti in tutto il mondo. Nell'antica Roma era considerato un lusso della cucina mediterranea e in passato i carciofi erano così amati che venivano ritratti in dipinti e opere d'arte. La storia parla chiaro: il carciofo ha origini mediorientali ed era già conosciuto al tempo degli Egizi sia per scopi fitoterapici che alimentari. Il suo arrivo in Italia si deve agli Etruschi e ne sono testimonianza le numerose raffigurazioni di foglie di carciofo su capitelli e bassorilievi nei templi in stile orientale. Intorno all'anno mille gli Arabi lo scoprirono in Sicilia ed elaborarono una nuova varietà che portarono in Spagna: il nome moderno viene proprio dall'arabo "karshuf" o "ardi-shoki", la pianta che punge. Nel 1466 Filippo Strozzi portò il Carciofo da Napoli a Firenze e Caterina de'Medici lo introdusse in Francia (la regina era golosa di cuori di carciofo) quando si sposò con Enrico II di Francia.

# Il carciofo tra mito e leggenda

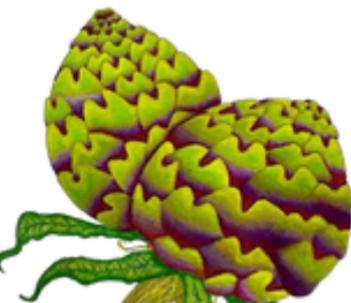
La storia nacque in Grecia, dove viveva una bellissima ragazza di nome Cynara. Era una ninfa dai capelli marroni con delle bellissime ciocche bionde, la pelle rosata e gli occhi verdi dalle rarissime sfumature viola. Quando l'onnipotente Zeus, padre degli dei, cominciò a farle il filo, ella lo rifiutò. Naturalmente Zeus non si diede per vinto. Riteneva inaccettabile che una ninfa rifiutasse il corteggiamento del re degli dei perciò, in un moto d'ira, decise di trasformare la fanciulla in un vegetale che in qualche modo le somigliasse. Avrebbe dovuto essere verde, spinoso e rigido all'esterno, come era stato il suo carattere orgoglioso, mentre il suo cuore sarebbe stato tenero e dolce, per ricordare l'animo nobile e gentile della fanciulla.

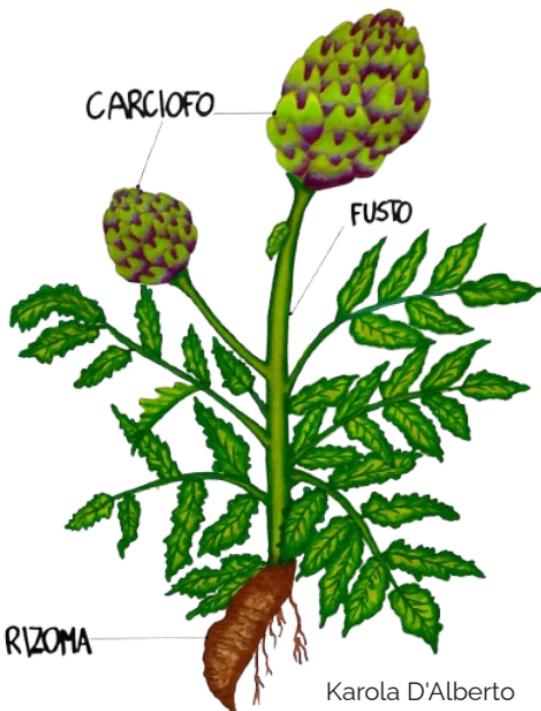


# A lezione di scienze!

Il carciofo è un pianta erbacea perenne. È munito di un rizoma basale profondo (chiamato anche ceppaia o ciocco) da cui si sviluppano i carducci, che nella nostra tradizione vengono mangiati in brodo durante il periodo natalizio. Salendo da terra, troviamo il fusto eretto e robusto; la sua altezza può andare da 50 a 150 cm. In base all'ordine delle ramificazioni del fusto si possono distinguere:

- MAMME: all'apice del fusto principale;
- FIGLI: portati dai rami di primo ordine (generalmente usati per i carciofi ripieni);
- NIPOTI: portati dai rami di secondo ordine (generalmente usati per i carciofini sott'olio o fritti).





Karola D'Alberto

## LA CRESCITA VEGETATIVA

Prevede lo sviluppo del rizoma basale sotterraneo da cui ogni anno si sviluppano i nuovi germogli sotto forma di pollini; possono raggiungere una profondità di 1,5 metri.

Il fusto, dopo aver raggiunto un'altezza media di 1,2 m, inizia a ramificarsi e all'estremità di ogni ramo cresce un carciofo (circa 20 per ogni pianta).

# Il carciofo Mazzaferata di Cupello: un tesoro della tradizione abruzzese

Il carciofo mazzaferata di Cupello è una vera eccellenza gastronomica dell'Abruzzo, un prodotto che affonda le sue radici nella storia e nella cultura agricola della regione. Questo ortaggio, noto per la sua forma tondeggiante e priva di spine, deve il suo nome alla somiglianza con l'antica arma dell'Età del Bronzo: la mazza ferrata, composta da un bastone di legno sul quale venivano montate delle teste di metallo.



## **Il carciofo nella storia del nostro Paese**

La coltivazione del carciofo a Cupello risale almeno al XVI secolo, con testimonianze scritte che ne attestano la presenza già nel 1575, quando il padre domenicano Serafino Razzi lo menzionò nel suo diario di viaggio. Dopo la Seconda Guerra Mondiale, la coltivazione del carciofo Mazzaferata ha subito una vera e propria rivoluzione. Negli anni Cinquanta, gli agricoltori hanno iniziato a prestare maggiore attenzione alla sua coltivazione e, nel 1961, hanno deciso di unirsi in una cooperativa per promuoverne la commercializzazione.

Nel corso dei secoli, il carciofo è diventato un simbolo del territorio tanto da ottenere il marchio collettivo comunitario che ne certifica la provenienza e ne garantisce la qualità grazie ad un rigoroso disciplinare di produzione lungo tutta la filiera. Oggi, il carciofo Mazzaferata è un simbolo per Cupello e i comuni vicini.

Ogni anno, alla fine di aprile, si tiene il Carciofestival, un evento gastronomico dedicato a questo ortaggio, che celebra la sua importanza nella cucina locale e nella cultura agricola. La manifestazione, organizzata dal Comitato Festival del Carciofo e dal Comune, offre degustazioni, incontri con produttori e momenti di approfondimento sulla coltivazione e le proprietà del carciofo.



## **Caratteristiche, usi e benefici del Mazzaferata**

Il mazzaferata è un ecotipo locale derivato dal Campagnano, una varietà di carciofo romano a ciclo tardivo. La sua maturazione avviene tra la fine di marzo e l'inizio di maggio, periodo in cui è possibile trovarlo fresco nei mercati locali. Il suo colore verde con sfumature violacee, la consistenza tenera e il sapore dolciastro lo rendono un ingrediente versatile e apprezzato in cucina. La coltivazione avviene in terreni profondi e ben drenati, principalmente nei comuni di Cupello, Monteodorisio, Lentella, Furci, San Salvo e Vasto, dove il microclima favorisce lo sviluppo delle sue caratteristiche uniche. Il carciofo mazzaferata è protagonista di numerose ricette tradizionali abruzzesi. Può essere gustato fritto, arrostito, farcito con formaggio e pane grattugiato, oppure utilizzato per preparare frittate, pizze, paste e risotti. Inoltre, i carciofini, ovvero i capolini più piccoli prodotti tra aprile e maggio, vengono spesso conservati sott'olio. Dal punto di vista nutrizionale, il carciofo è ricco di vitamine A e B, ferro, calcio e potassio, oltre a contenere cinarina, una sostanza benefica per il fegato e la digestione.

## Mazzaferata: un tesoro ineguagliabile

Il carciofo Mazzaferata di Cupello, dunque, è molto più di

un semplice ortaggio: è un simbolo di tradizione, qualità e passione agricola. Grazie al suo sapore unico e alle sue proprietà benefiche, continua a essere un protagonista indiscusso della cucina abruzzese e un prodotto da valorizzare e preservare.



# Quel bulletto del carciofo

"Quel bulletto del carciofo" è una divertente canzone in cui, con simpatiche metafore, si affronta il difficile e attuale tema del bullismo. Ci tuffiamo nel mondo degli ortaggi in cui si aggira un carciofo molto presuntuoso e fastidioso che fa il bulletto con le povere verdure più insicure. Le vittime del carciofo riescono però ad affrontarlo unendo le loro forze. Alla fine capiranno che il carciofo si mostra così prepotente perché si sente solo. Ecco quindi che gli altri ortaggi lo accolgono tra loro a patto che lui diventi un carciofo gentile.



# Testo



ASCOLTA LA  
CANZONE!

Giù, in mezzo all'orto di mio nonno Piero,  
tra gli spinaci, vicino ad un pero,  
vive un carciofo un po' prepotente,  
con una lingua molto pungente!  
Lui è certamente molto presuntuoso:  
fa sempre il bullo ed è fastidioso;  
prende di mira le altre verdure  
scegliendo quelle che sono insicure.

*Il carciofo che dice?*

*Al ravanello: "Testa di rapa!"  
"Sei molto grossa, tonda patata!"  
Alla carota: "Tu stai sotto terra!  
Se vieni fuori ti chiudo in serra!"*

*Il carciofo che dice?*

*Alla zucchina: "Taci zuccona!"  
Alla cipolla: "Piagnucolona!"*

*Un po' più d'acqua mi devi far bere,  
Se non lo fai, poi ti faccio vedere!"*

Le verdurine rimangono unite  
e stando insieme diventano amiche;  
vanno a giocare, non stanno a sentire  
ciò che il bulletto ridendo vuol dire.  
Poi una risponde: "Non sei divertente,  
non ti ascoltiamo se sei prepotente!"

Devi finirla con queste battute  
che solo a te forse sono piaciute".

"Perché il carciofo è così prepotente?"  
Dice il prezzemolo sempre presente.  
"Che cosa cerca mettendosi in mostra?  
Forse l'amore, ma non lo dimostra".  
Caro carciofo se vuoi puoi restare,  
se sei gentile con noi puoi giocare.  
"Certo, rimango, accetto con gioia  
e vi prometto di non dar più noia".

*Il carciofo che dice?*

*Al ravanello: "Ti voglio bene",  
a tutti quanti: "Stiamo insieme  
vi chiedo scusa, ve l'ho già detto,  
non son cattivo, ho bisogno di affetto!"*

# Curiosi di scoprire qualcosa in più?

1) Il carciofo non è solo un prezioso e saporito alimento ma

è anche un colorante. Gli Egiziani e i Greci, infatti, bollendo le foglie e gli steli insieme ai tessuti, riuscivano a

tingerli conferendo loro il tipico colore Vignola dorata. Sembra che la pianta fosse coltivata già nel IV secolo a.C.

nel bacino del Mediterraneo. Le sue proprietà medicamentose e terapeutiche erano molto apprezzate dai popoli arabi che ne tramandarono il nome e l'uso in Sicilia.

2) Esiste la Grotta del carciofo: si trova a Noto, vicino Siracusa, ed è l'unico esempio di catacomba ebraica conosciuta in Sicilia.

Fu chiamata così dai primi visitatori che scambiarono i candelabri incisi sulla roccia per carciofi.



- 3) Marilyn Monroe fu la prima "Regina del Carciofo" nel 1949 al "Festival del Carciofo" che si tenne a Castroville in California.
- 4) Crudo è più digeribile che cotto: dopo aver eliminato le foglie più dure e le punte, provatelo condito con aglio, olio, sale, limone e qualche fogliolina di menta.
- 5) I carciofi contengono pochissime calorie: solo 47 kcal per 100 grammi, rendendoli perfetti per una dieta ben bilanciata, senza rinunciare al gusto saporito e caratteristico.
- 6) Pablo Neruda, uno dei personaggi più influenti della letteratura latino-americana del Novecento, ha dedicato addirittura un poema a questo ortaggio: Oda a la alcachofa (Ode al carciofo).
- 7) Esiste una vera e propria cura a base di Carciofi, la Cynaroterapia utile per curare i disturbi del fegato.



# Il c-ART-ciofo nei secoli

Il carciofo è sempre stato ampiamente apprezzato sin dagli albori della civiltà e le numerose testimonianze iconografiche ci aiutano a comprendere quanto fosse presente nella vita e nelle abitudini alimentari dell'antichità.

Lo ritroviamo nei mosaici conservati al Museo del Bardo di Tunisi, in Tunisia (III sec. d.C.), nei motivi decorativi scolpiti in alcuni dei capitelli che sorreggono le statue della Cattedrale di Chartres, in Francia (inizio XIII secolo). Tuttavia fu soprattutto l'arte figurativa tra Cinquecento e Seicento che lo vide come grande protagonista. Il carciofo venne, infatti, inserito in numerosi quadri di natura morta, accanto a fiori rari e preziosi, frutta e oggetti insoliti.

Proponiamo una carrellata di opere in cui il carciofo costituisce il comune denominatore.



Un magnifico esempio è rintracciabile nell'opera la Fruttivendola di Vincenzo Campi, dipinta nel 1580.

Il carciofo è presente nelle opere del pittore italiano Giuseppe Arcimboldo, passato alla storia dell'arte per il modo bizzarro di ritrarre i suoi committenti.



In età barocca la pittrice fiamminga Clara Peeters lo ritrae in Natura morta con formaggio, carciofo e ciliegie (1625).



Anche la pittrice e miniaturista barocca Giovanna Garzoni, una delle pittrici più colte e cosmopolite della sua epoca, ci ha fornito un meraviglioso dipinto in cui compare il carciofo: Carciofi in un piatto cinese con rosa e fragole (1650 circa).



Il carciofo non manca nei bodegones spagnoli come nel caso di Blas de Ledesma (1590-1614) nel quadro: Natura morta con asparagi, carciofi, limoni e ciliegie.



Sul finire del Settecento il pittore spagnolo Luis Meléndez ci fornisce un meraviglioso quadro dal titolo: Natura morta con carciofi, pomodori, piselli e pere in un paesaggio.

Tra le raffigurazioni del carciofo nel secolo scorso un'opera particolarmente significativa è quella di Filippo De Pisis, tra i maggiori interpreti della pittura italiana della prima metà del Novecento, che lo immortala in Natura morta con bottiglia e carciofo (1931).

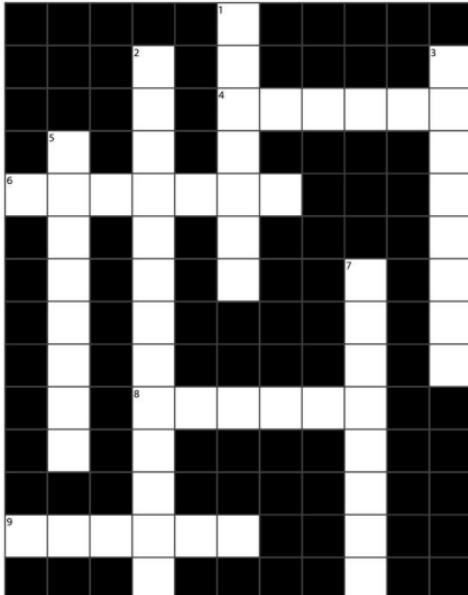


Lo ritroviamo anche in Pablo Picasso in un ritratto di una sua musa ispiratrice, che tra le mani tiene proprio un carciofo (Donna con carciofo, 1941).

Ed è sempre il carciofo ad ispirare numerose nature morte di Renato Guttuso.



# Carcio-verba



## orizzontale

- 4 Nella pianta del carciofo la ceppaia è un...
- 6 Traduzione italiana di 'mbottit...
- 8 Ha dedicato un poema intero al carciofo...
- 9 Traduzione italiana di fueije...

## verticali

- 1 Il carciofo è una pianta erbacea...
- 2 Le origini del carciofo sono...
- 3 Traduzione italiana di scarciöffin...
- 5 E' una sostanza benefica per il fegato contenuta nel carciofo...
- 7 Il carciofo contiene ferro calcio e...

**CLICCA QUI PER LA VERSIONE INTERATTIVA!**

# Tutti a tavola!

## **Scarciòffin 'mbottit a la cupellese**

'Ngredinde (pe' 10 scarciòffin):

- 10 scarciòffin de Cupèlle (chille bbone, tipo "Mazzaferrata")
- 250 gramme de molla de pane
- 100 gramme de parmiggiane grattuggiàte
- 100 gramme de pecurine abbruzzése
- 5 ove
- 1 spicchje d'aglie
- 'Nu mazze de pretisin
- Oje bböne (extravergine) quante ne vò
- Sale e pepe a piacere

## **Cumme se fà:**

1. 'Mpasta 'l 'mbotte: 'N'a ciotole grànnne, mett la molla de pane sfrantecàte, li furmàgge grattuggiàte, le ove, l'aglie tritète, lu prezzemule spezzettàte, sale e pepe. 'Mpàste cu le mmàne, fin'a quanne vene 'nu cumpòste belle compàtte e sapurite, cumme se facia pe' le purpètte.
2. Nette le scarciòffin: jette via le fueije chiù dure de fora e tajje 'na bbelle puntète. Ponnelo 'nd'acque cu 'nu poche de limone, pe' nun le fà 'nnerì.
3. 'Mbotte le scarciòffin: quanne sò sculate, spàcche piano piano le fueije e 'mbozze ogne carciòffole cu 'na cucchiàre bbònne de cumpòste.
4. Cuocjele: mettele tutte quand'e strette strette 'nd'na teglie (o 'na casseruòle). Mòzzeghece sopra 'nu fil d'oze bbònne, 'nu pizziche de sale, e aghjiunge acque fine a la metà de l'altezze lore. Cuòrpele e lasseje cocce a fuoche vasce pe' 'na vintina de minute, fin'a quanne diventene tenere tenere.
5. Se servene accussì: cavarde, cu 'nu fil d'oze crute sopra e 'na spruzzàte de pritisin fresche. So' 'nu piatte che te fa resuscità!

***Se le prueve, famme sapè cum'erene!***

***E recuòrdate: a Cupèlle, la dumèneche matine, le scarciòffin  
'mbotte nun mancavene màje!***



**CYNARA**  
FESTIVAL DEL CARCIOFO DI CUPELLO

# CUORE VERDE DI CUPELLO

**GUARDA IL VIDEO**



## Cuore verde di Cupello

A Cupello tra colline e campi assolati cresce un tesoro dai sapori pregiati, con foglie violette e cuore delicato è il re della tavola da tutti adorato.  
A primavera c'è grande fermento: mazzaferrata protagonista dell' evento.  
Al festival è la star del paese, tra musiche danze e mille sorprese.  
Lo celebriamo con passione perché onora la nostra tradizione.  
Ci pensa cynara con tanto calore e Cupello ti resta nel cuore.

# Soluzioni



## orizzontale

- 4 Nella pianta del carciofo la ceppaia è un...
- 6 Traduzione italiana di 'mbottit...
- 8 Ha dedicato un poema intero al carciofo...
- 9 Traduzione italiana di fueije...

## verticali

- 1 Il carciofo è una pianta erbacea...
- 2 Le origini del carciofo sono...
- 3 Traduzione italiana di scaciòfin...
- 5 È una sostanza benefica per il fegato contenuta nel carciofo...
- 7 Il carciofo contiene ferro calcio e...

# Ringraziamenti

Ringraziamo tutti coloro che ci hanno incoraggiato e supportato con impegno e passione nella realizzazione di questo giornalino: il corpo docenti della scuola secondaria di primo grado dell' istituto omnicomprensivo "Cosimo Ridolfi", l'Amministrazione Comunale di Cupello,

Photorama, tutti gli studenti e le studentesse: senza di voi questa pagine non avrebbero preso vita!

Ringraziamo per ultimi -ma non per importanza- voi, cari lettori, che ci avete seguito nel corso delle pagine scoprendo il valore del nostro "Cuore verde".

Alla prossima avventura!

**LASCIA IL TUO FEEDBACK!**

