L'Indicazione Geografica Protetta (I.G.P.) "Carciofo di Paestum" è stata riconosciuta, ai sensi del Reg. CE n. 2081/92, con Regolamento (CE) n. 465/2004 (pubblicato sulla GUCE n. L 77 del 13 marzo 2004). L'iscrizione al registro nazionale delle denominazioni e delle indicazioni geografiche protette è avvenuta con provvedimento ministeriale del 23.03.04, pubblicato sulla GURI n. 83 dell'8.04.04, unitamente al Disciplinare di produzione e alla Scheda riepilogativa (già pubblicata sulla GUCE unitamente al predetto Reg. 465/04).
Il Consorzio di tutela del Carciofo di Paestum IGP è stato riconosciuto con Decreto del Presidente della Repubblica Italiana del 22 novembre 2012, pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale numero 286 del 7 dicembre 2012.
Ha sede ad Eboli (SA) in via Bagnolo San Vito.

Il "Carciofo di Paestum" IGP, noto anche come "Tondo di Paestum", dal nome dell'ecotipo locale da cui deriva, è ascrivibile al gruppo genetico dei carciofi di tipo "**Romanesco**".
L'**aspetto rotondeggiante** dei suoi capolini, la loro elevata **compattezza**, l'**assenza di spine** nelle brattee sono le principali caratteristiche qualitative e peculiari del "Carciofo di Paestum", che ne hanno consacrato anche la sua fama tra i consumatori.
Altre caratteristiche tipiche del prodotto sono: una pezzatura media dei capolini, peduncolo inferiore a 10 cm, colore verde con sfumature violetto-rosacee, ricettacolo carnoso e particolarmente gustoso.
Le caratteristiche del "Carciofo di Paestum" sono anche frutto di un'**accurata e laboriosa tecnica di coltivazione** che gli operatori agricoli della Piana del Sele hanno affinato nel corso di decenni.
Il clima fresco e piovoso nel corso del lungo periodo di produzione, che caratterizza tale area, conferisce anche la tipica ed apprezzata tenerezza e delicatezza al prodotto.
Le caratteristiche di pregio del "**Carciofo di Paestum**" IGP consentono a tale prodotto di essere molto apprezzato in cucina, dove viene utilizzato nella preparazione di svariate ricette tipiche e di piatti locali come i carciofi arrostiti, la pizza con i carciofini, la crema e il pasticcio ai carciofi, particolarmente graditi ai tanti turisti che visitano la **Piana del Sele** e in particolare i **Templi di Paestum**.

www.carciofodipaestum.it

Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale: *l'Europa investe nelle zone rurali*
Unione Europea

il Carciofo di Paestum IGP

Organizzazione di Produttori
TERRA ORTI Società cooperativa
Via Bagnolo San Vito - 84025 Eboli (SA)
www.terraorti.it

Campagna realizzata con il contributo dell'Unione Europea
FEASR - PSR Regione Campania 14-20 - Misura 03 - Intervento 3.2.1
Sostegno per informazione e promozione svolte da associazione di produttori

il Carciofo di Paestum IGP

Ingrediente fondamentale della **Dieta Mediterranea**, il carciofo accompagna da tempo immemorabile la cultura gastronomica e rurale delle popolazioni del mezzogiorno d'Italia e della Campania in particolare. Le radici della sua coltivazione vengono fatte risalire al tempo dei **Borboni**, il cui ufficio statistico già nel 1811 segnalavaa la presenza di carciofi nella zona di Evoli, l'attuale Eboli, e Capaccio. Le prime coltivazioni specializzate di carciofo sono state realizzate da agricoltori del Napoletano che impiantarono "carducci" di loro ecotipi proprio nelle zone adiacenti ai famosi **Templi di Paestum**.

Ma la vera e propria diffusione del carciofo nella valle del Sele risale intorno al **1929-30**, grazie alle vaste opere di bonifica e di profonda trasformazione agraria apportate dalla riforma fondiaria. Anche il testo di geografia economica del Migliorini del 1949 ne conferma la presenza ed importanza nella zona.

La descrizione più approfondita della diffusione e dell'importanza della coltivazione del Carciofo di Paestum è stata fatta dal Bruni, nel 1960, che fa riferimento al carciofo di Castellammare come ecotipo coltivato nella Piana del Sele, varietà già citata da altri autori come appartenente al tipo Romanesco.

Aree di produzione

L'area di produzione del "Carciofo di Paestum" IGP è concentrata nella Piana del Sele, in provincia di Salerno, e più precisamente nei comuni di: Agropoli, Albanella, Altavilla Silentina, Battipaglia, Bellizzi, Campagna, Capaccio, Cicerale, Eboli, Giungano, Montecorvino Pugliano, Ogliastro Cilento, Pontecagnano Faiano, Serre.

Le virtù del Carciofo

I principi attivi e le virtù terapeutiche del carciofo lo rendono un ortaggio davvero unico.

La principale caratteristica nutrizionale dei carciofi è l'**elevato contenuto in fibra** (5,4 g/100 g).

Hanno **poche calorie** e sono particolarmente **ricchi di sali minerali**, principalmente potassio e ferro ma anche calcio, fosforo e magnesio.

Sono dotati di **proprietà regolatrici dell'appetito**, vantano un **effetto diuretico** e sono utili per problemi di colesterolo, diabete, ipertensione, sovrappeso e cellulite.

Sono anche molto apprezzati per le **caratteristiche toniche e disintossicanti**, per la capacità di stimolare il fegato, calmare la tosse e contribuire alla purificazione del sangue, fortificare il cuore, dissolvere i calcoli.

Da non sottovalutare è anche la **funzione epatoprotettiva e disintossicante** del carciofo.

Molto importante l'**azione ipocolesterolemizzante** della cinarina. Il consumo di carciofo aiuta ad abbassare i livelli di colesterolo LDL (quello definito "cattivo").

Altri usi

La qualità "bardana" del carciofo, particolarmente apprezzata, ha un effetto depurativo soprattutto per quanto riguarda la pelle, specialmente quella molto grassa, ma anche in caso di acne e foruncoli in genere.

Il carciofo trova impiego per preparare impacchi e lavaggi per la cura e la pulizia della pelle, conferendo alla stessa tonicità ed elasticità, nonché come stimolante del cuoio capelluto.

TISANE, DECOTTI, INFUSI

Il carciofo trova ampio impiego in fitoterapia, dove si utilizzano prevalentemente le foglie ed il fusto, per preparare tisane, decotti, infusi, ecc. aventi proprietà terapeutiche.

LIQUORI

Per il suo tipico sapore amarognolo (dovuto alla combinata presenza della cinarina e dei tannini) e per le sue proprietà digestive, la pianta del carciofo diviene la base per la preparazione di diversi liquori amari a carattere digestivo.

Il carciofo nelle diete

Si consiglia di mangiarlo anche crudo, con un po' di limone per attutire il gusto amaro in modo da conservare integri tutti i suoi principi nutritivi. Occorre però sceglierli con accortezza: devono essere molto freschi cioè il gambo si deve spezzare con la pressione di un dito e non si deve piegare.

Con "solo" 22 calorie per 100 gr. di prodotto sarebbe opportuno mangiare anche il gambo e le foglie, ricche di sostanze salutari.

Conservazione

I carciofi freschi con ancora il gambo lungo **è possibile conservarli immersi nell'acqua**, proprio come i fiori freschi. Per conservarli in frigo, invece, occorre togliere le foglie esterne più dure e il gambo, lavarli, asciugarli e metterli in un sacchetto di plastica o un contenitore a chiusura ermetica: si conserveranno per almeno 5-6 giorni. Infine, **è possibile congelarli** dopo averli puliti e sbollentati in acqua con succo di limone, lasciati raffreddare e riposti in contenitori rigidi.