



# Le Cronache



Spedizione in abbonamento postale 45% - Articolo 2, comma 20/B, Legge 662/96

Salerno Via R. Conforti 14 - tel. 089 237114 fax 089 2754764 -

DIRETTORE TOMMASO D'ANGELO



## All'ombra dei templi/ Cinque giorni di gusto con il carciofo di Paestum

**CAPACCIO-PAESTUM.** Dal 29 aprile al 3 maggio prossimi si terrà la 7ª edizione della Festa del Carciofo di Capaccio-Paestum. La manifestazione si terrà nel borgo di Gromola e sarà organizzata dall'associazione culturale 'Il Tempio di Hera Argiva' presieduta da Pasquale Palladino in collaborazione Consorzio di tutela del Carciofo di Paestum IGP e con il supporto della O.P. Terra Orti.

Presso gli stands installati nell'area della festa sarà possibile degustare i piatti preparati con il "Carciofo di Paestum IGP" e altri prodotti tipici della zona. Tutte le serate saranno animate da spettacoli musicali e balli tradizionali. Il menù prevede: carciofi dorati e fritti, pizza

fritta con crema di carciofo, pizza fritta con pomodoro, pennette con speck e carciofi, bruschette con crema di carciofo e speck, carciofi arrostiti, caciocavallo impiccato con odore di carciofo, pizza ai carciofi.

Nella giornata inaugurale si terrà un incontro tematico sulla 'dieta mediterranea', dove interverranno medici nutrizionisti ed esperti in materia agroalimentare. La scelta di prevedere in questo evento un importante confronto sulla sana alimentazione è da ricercare sul fatto che il Carciofo di Paestum IGP rappresenta un vero e proprio concentrato di principi attivi e virtù terapeutiche.

Le sue virtù risiedono nella cinarina, la so-

stanza aromatica che gli conferisce il caratteristico sapore amaro. Il carciofo è ricco di potassio e sali di ferro; in esso sono presenti alcuni zuccheri consentiti ai diabetici, come mannite e inulina, e altri minerali come rame, zinco, sodio, fosforo e manganese. Recenti studi dimostrano che consumare carciofi contribuisce al benessere dell'organismo e alla prevenzione di diverse malattie. Il carciofo, infatti, ha proprietà digestive e diuretiche e grazie alla presenza di inulina permette di abbassare i livelli di colesterolo; inoltre, nel cuore del carciofo è presente un acido clorogenico e antiossidante che aiuta a prevenire malattie arteriosclerotiche e cardiovascolari (cs)