

# il Carciofo di Paestum IGP

# il Carciofo di Paestum IGP



I Carciofi sono da considerarsi degli ortaggi dalle **potenti proprietà depurative**, sono utili per il fegato e per disintossicare l'organismo in generale. Come gran parte degli ortaggi, i carciofi sono costituiti principalmente da acqua e da fibre, utili per il buon funzionamento dell'intestino e rappresentano una **fonte preziosa di sali minerali** come potassio, ferro, magnesio, calcio, fosforo, rame e zinco. Contengono inoltre vitamina C, vitamine del gruppo B e vitamina K, ritenuta utile nella prevenzione dell'osteoporosi.

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 segnalava 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.

[www.carciofodipaestum.it](http://www.carciofodipaestum.it)



# il Carciofo di Paestum IGP



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

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



## Ottimo per diabetici diuretico abbassa il colesterolo ricco di antiossidanti

Hanno pochissime calorie, appena 22 per 100g e molte fibre, che gli conferiscono un'azione anticolesterolo e ipoglicemizzante.

Per via della presenza delle fibre, il carciofo ha un indice glicemico molto basso, il che lo rende un alimento particolarmente adatto per soggetti diabetici, ciò è dovuto anche alla presenza dell'inulina, un polisaccaride che non viene usato dall'organismo per la produzione dell'energia e quindi migliora il controllo della glicemia.

Sono diuretici, grazie alla presenza del potassio e della cinarina, un polifenolo derivato dall'acido caffeico che apporta molti benefici alla funzionalità epatica, per cui sono importanti per la depurazione renale e per favorire l'abbassamento della pressione sanguigna.

Abbassano i livelli di colesterolo LDL, ovvero il colesterolo cattivo, contribuendo a prevenire le malattie cardiovascolari.

Sono ricchi di antiossidanti, i quali giocano un ruolo fondamentale nel combattere l'azione dei radicali liberi. Nel carciofo e in particolare nel cuore è presente l'acido clorogenico, un potente antiossidante utile nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e arterosclerotiche.

Nei carciofi sono presenti anche altri antiossidanti come i polifenoli rutina e quercetina e i flavonoidi. Secondo l'USDA (U.S. Department of Agriculture) i carciofi sono al settimo posto per il contenuto di antiossidanti, su 1000 tipi di cibi vegetali.

### 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.*

### 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.

