

## Il Carciofo di Paestum: le proprietà e una ricetta

Ortaggio dalle sfumature violetto-rosacee, compatto, senza spine e dal cuore carnoso, il Carciofo di Paestum è frutto di un'affinata tecnica di coltivazione

Sponsorizzato da



di I love Fruit & Veg



di I love Fruit & Veg



Sferico, compatto, senza spine e dal cuore carnoso: è il **Carciofo di Paestum**, che nel 2004 ha ottenuto il riconoscimento del **marchio IGP** (Indicazione Geografica Protetta). Questo ortaggio dalle sfumature violetto-rosacee, conosciuto già nei primi anni dell'800, è frutto di una laboriosa tecnica di coltivazione, che gli agricoltori della Piana del Sele hanno affinato nel corso di decenni.

Oggi rappresenta la principale coltura della zona ed è uno degli ingredienti più utilizzati dalla gastronomia locale e non solo.

Il Carciofo di Paestum IGP si contraddistingue per la sua **tenerezza** e per il suo inconfondibile sapore dolce e delicato. Ma soprattutto, grazie alle caratteristiche dei terreni dove viene coltivato, è particolarmente ricco di antiossidanti, minerali, vitamine e di cinarina, sostanza dalle proprietà depurative.



Questo ortaggio contiene inoltre molte fibre e tra queste l'**inulina**, che favorisce la crescita di batteri "buoni" nell'intestino. Senza contare che ha **poche calorie: solo 22 ogni 100 g** di prodotto, perfetto per chi è a dieta.

### Carciofi di Paestum saltati al limone - La ricetta

Tempo: 15 minuti

Dosi per 6 porzioni

4 carciofi di Paestum IGP (se non disponibili potete utilizzare carciofi comuni), 4 cipollotti rossi finemente tritati, 100 g di pancetta tesa, 50 g di Grana Padano, 1 limone, olio extra vergine di oliva q.b., sale q.b. e pepe q.b., 1 rametto di menta

Lavate i carciofi, privateli delle foglie esterne, più coriacee, e dello strozzato e tagliateli sottilmente. Metteteli in una ciotola e copriteli con acqua alla quale avrete aggiunto un po' di succo di limone per evitare che perdano il loro colore. Mettete in una padella 4 cucchiaini di olio evo, aggiungete i cipollotti finemente tritati e fateli appassire. Aggiungete la pancetta, rosolatela bene e quando è croccante aggiungete i carciofi. Fateli rosolare e poi aggiungete metà succo di limone. Coprite e lasciate cuocere per 10 minuti.



Trascorso il tempo, aggiungete il restante succo di limone e continuate la cottura per almeno altri 10 minuti. Controllate la cottura, aggiustate di sale e pepe. Appena i carciofi diventano teneri, spegnete e fate riposare per qualche minuto. Impiattate e decorate con il rametto di menta. Potete servire questo piatto sia come secondo accompagnato da un bel crostino di pane casereccio sia come contorno ad una carne bianca. Enjoy!



CO-FUNDED BY THE EUROPEAN UNION

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS CHEFS USING FRESH LOCAL & WIDE VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

