



Il Carciofo di Paestum IGP

Eboli, 7 aprile 2025 - Sferico, compatto, senza spine e dal cuore cremoso: 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.



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.



Co-funded by
the European Union

Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Research Executive Agency (REA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

Follow us on





Provate questa gustosa ricetta di **Carciofi di Paestum saltati al limone**.

Ingredienti 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.

1 rametto di menta

Procedimento

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 extra vergine di oliva, aggiungete i cipollotti finemente tritati e fateli appassire. Aggiungete la pancetta. Fate rosolare e poi aggiungete metà succo di limone. Coprite e lasciate cuocere per 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 crostone di pane casereccio sia come contorno ad una carne bianca. Enjoy!

Per altre ricette: <https://ilovefruitandvegfromeurope.com/it/>

Seguici su:

FB : <https://www.facebook.com/ILoveFruitAndVegFromEuropeItalia>

IG : <https://www.instagram.com/ilovefruitandvegfromeurope.it/>

Youtube : <https://www.youtube.com/@ilovefruitvegfromeuropeita2678>

Contatto stampa: press@mbconsultingsrl.com



THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE A WIDE
VARIETY OF AGRICULTURAL PRODUCTS.

