

Dal 29 Aprile al 3 Maggio 2015 si terrà la 7° 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 Consor-zio 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 frita con crema di carciofo, pizza frita con pomodoro, pennette con speck e carciofi, bruschette con crema di carciofo e speck, carciofi arrostiti, cacioca-vallo impiccato con odore di carciofo, pizza ai carciofi.

Nella giornata inaugurale si terrà un incontro tematico sulla 'dieta mediterranea', dove intervengono 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 sostanza 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.

L'incontro sarà seguito da una degustazione curata dagli alunni dell'Istituto Alberghiero di Gromola con la collaborazione di chef di rilievo nazionale.

Il convegno rientra nelle attività previste nel progetto promozionale 2015 del Carciofo di Paestum IGP, promossa dal Consorzio di Tutela di questa eccellenza a marchio comunitario in collaborazione con la O.P. Terra Orti.