

RUBRICA IL PRODOTTO DEL MESE

IL RADICCHIO

Il radicchio è un ortaggio a foglia, di colore rosso, verde oppure variegato, con forma a cespo, aperta o chiusa, affusolata o a palla e con un sapore tipicamente amaro.

È proprio questo il periodo in cui viene consumato: a partire dall'autunno fino alla fine dell'inverno.

Il radicchio si può mangiare crudo o cotto. Si può mangiare da solo, come contorno (come nei nostri menù, previsto, come contorno crudo, ad esempio nella settimana 1B), o utilizzare come ingrediente per ricette elaborate come sughi per i primi piatti, risotti, pasticcio, ecc.



Il radicchio viene coltivato soprattutto nel Nord-Est Italia, più precisamente in Veneto, uno dei più grandi produttori nazionali.

Ne esistono tante varietà diverse: Il **radicchio rosso di Treviso IGP precoce** è una delle varietà più conosciute. È molto versatile in cucina, ha un sapore leggermente amarognolo ed è ottimo per preparare primi piatti, crea un sublime abbinamento con la scamorza.

Il re dei radicchi è quello **rosso di Treviso IGP tardivo**. È ideale consumarlo crudo in insalata, oppure utilizzandolo per preparare degli ottimi sughi, o come ingrediente principale del risotto.

Il **radicchio di Chioggia IGP** è forse quello che si conosce e si acquista di più. A forma tonda, è amarognolo ed è ottimo in insalata, ma anche in abbinamento con formaggi come gorgonzola e taleggio.

Il **radicchio variegato di Castelfranco IGP** è un incrocio creato a fine Ottocento, che unisce il radicchio di Treviso con la cicoria scarola. È ottimo consumato crudo, in insalata appunto, ma è perfetto quando accompagnato con del gorgonzola.

L'altra varietà molto conosciuta, grazie alla sua forma ovale allungata, con le foglie rosso scuro e le venature bianche, è quella del **radicchio di Verona IGP**. In versione precoce e tardiva è il re dei risotti, grazie al suo sapore dolciastro.

Proprietà nutrizionali del radicchio

Il radicchio è un alimento di origine vegetale, come tutte le verdure è prezioso: contiene abbondanti quantità di vitamina C e di vitamina A. Il radicchio contiene anche molta acqua, fibra alimentare e minerali, soprattutto magnesio e potassio.

Il radicchio verde contiene anche buone quantità di calcio e ferro, tuttavia scarsamente biodisponibili sia per la forma chimica, ferro non disponibile, sia per la presenza di fibre e antinutrienti, che ostacolano l'assorbimento di calcio.



Molto importante è anche il suo potere antiossidante. Combatte lo stress ossidativo dell'organismo, agendo preventivamente contro i tumori e ostacolando l'insorgenza di patologie metaboliche.

Grazie all'abbondanza di fibra alimentare può avere molteplici effetti sull'organismo. In presenza d'acqua, migliora il senso di sazietà per aumento del volume del pasto nello stomaco. Migliora il transito intestinale, prevenendo o curando la stitichezza.

Contribuisce a ridurre l'indice glicemico del pasto e migliora la salute cardiovascolare.

Insomma, il radicchio è un ortaggio prezioso, sia per la sua bontà, che per le sue proprietà!