

Il radicchio: versatile in tavola e ricco di virtù salutari

sabato 17 gennaio 2015, 20:01 di Caterina Lenti

 Mi piace

206mila

 Segui

 +1

7.475









Il **radicchio** appartiene alla **famiglia delle Composite**, genere **Cichorium** e comprende numerose varietà: cicoria selvatica,

cicoria catalogna, cicoria di Bruxelles, radicchio in genere (di Verona, Treviso, Castelfranco Chioggia ecc.). Anticamente, circa 4000 anni a.C., sia i popoli dell'Asia minore che quelli del bacino del mediterraneo, utilizzarono le cicorie come elemento medicinale e questo risulta dal papiro di Giorgio Ebers, egittologo. Non meno furono utilizzate dagli antichi romani, che ci tramandarono le loro esperienze che tuttora circolano. Verso il XVI secolo, l'orticoltura iniziò un vero interesse per le cicorie come alimento, ma anche il loro declino come pianta terapeutica.

Francesco Redi, un illustre medico e poeta, scrisse: *“Vadan pur, vadano a svellere/ la cicoria e i raperonzoli / certi magri mediconzoli / che con l'acqua ogni mal pensan di espellere”*; pensando di mortificare le proprietà salutari della pianta e degli “iatrochimici” che seguivano le antiche tradizioni galeniche. La cicoria fu quasi esclusivamente utilizzata a scopo alimentare e venne coltivata in tutti gli orti, dando origine a numerose varietà orticole commestibili, con



caratteri organolettici sempre migliori. Il radicchio, ricco di potassio, magnesio, fosforo, calcio, zinco, sodio, ferro, rame e manganese, vanta vitamine del gruppi B, vitamine C, E e K. Con **sole 13 kcal in 100 grammi**, esso risulta un alimento ipocalorico che dà senso di sazietà e per questo può essere **utilizzato in qualsiasi dieta**. L'alto contenuto di acqua, fibre e principi amari presenti nel radicchio, favoriscono la digestione e la secrezione della bile, aiutando l'organismo a trovare il giusto equilibrio intestinale. Inoltre le **fibre**, che trattengono gli zuccheri presenti nel sangue, sono **consigliate a chi soffre di diabete di tipo 2**. Grandi effetti benefici sono legati alla quantità di **calcio e ferro** presenti in quanto tali sali minerali favoriscono **il metabolismo delle ossa**, rendendole più forti e regolando la pressione sanguigna.

Un altro beneficio è legato alla **riduzione del rischio del tumore al colon**, poiché questa parte di intestino assimila gli antiossidanti presenti nelle vitamine e utilizza le fibre contenute nel radicchio per combattere la stitichezza. La **grande concentrazione di antiossidanti combatte altresì l'invecchiamento della pelle ed è particolarmente indicato a chi soffre di artrite e di reumatismi**. Gli antociani, presenti



nella qualità rossa del radicchio, sono utili nel prevenire le malattie cardiovascolari, in particolar modo riducono il pericolo di cardiopatia ischemica, il triptofano aiuta il sistema nervoso, favorendo il rilassamento e contrastando i problemi legati all'insonnia, il **tannino funzione come astringente, disinfettante, tonico, disintossicante, con leggero effetto antibiotico**. Il radicchio, dal sapore inconfondibile, particolarissimo, un misto di amaro, dolce, fresco e pungente, con un forte colore rosso intenso, con nervature bianche, è ottimo crudo, preparato come l'insalata, anche se più spesso viene consumato come uno degli ingredienti essenziali delle misticanze. E' ottimo alla griglia, per primi piatti o pietanze composite (es. involtini, scaloppine o arrostiti) o in varietà di salse (es. besciamella aromatizzata). Buonissimo anche sbollentato e saltato in padella con olio, sale, limone e aglio.