

ALIMENTAZIONE Un ortaggio di stagione

Il radicchio? Buonissimo contro insonnia e artriti

Si fa presto a dire frutta, in effetti la gamma è molto variegata e le classificazioni altrettanto. Da un punto di vista nutrizionale si parla di tre categorie, che differiscono molto tra loro : POLPOSA (pere, mele, pesche, agrumi, fragole ecc) , FARINOSA nel nostro paese le castagne , OLEOSA FRESCA, come le noci ma anche le olive verdi. La polposa apporta un modesto contenuto calorico che varia da un minimo di circa 11 kcal (per 100g di prodotto) per il limone fino ad un massimo di circa 70 kcal nel mandarino, ed è importante per l'apporto di micronutrienti essenziali in piccole dosi quali vitamine, sali minerali, carotenoidi. La farinosa aumenta in quota calorica per la presenza di carboidrati per circa il 40% del totale, mentre la quota proteica si mantiene sul 3-3,5% e quella lipidica raggiunge 1,5-1,8%. La polposa , a differenza delle altre due categorie, ha un elevato contenuto lipidico dunque la quota calorica è molto alta. La frutta comunque, nella dieta d'ogni individuo non dovrebbe essere considerata un surplus ma un alimento indispensabile, questo perchè i micronutrienti presenti hanno un ruolo fondamentale nella prevenzione di talune malattie. Tra questi la vitamina C, il retinolo, il beta-carotene, l'acido retinoico, i tocoferoli, il selenio che secondo molte ricerche cliniche sono di fondamentale importanza nella prevenzione d'alcuni tumori (polmone, stomaco, colon). In quest'alimento così unico, troviamo inoltre un'importante quota di fibra alimentare, oggi riscoperta per i suoi effetti nella riduzione del colesterolo "cattivo" e antitumorali.

A tutte queste proprietà della frutta si devono aggiungere ad esse quelle legate alle loro caratteristiche organolettiche (sapore, profumo, colore) che rendono questo alimento veramente insostituibile nell'alimentazione di tutti i giorni e non un alimento accessorio o secondario. Inoltre con la parola "frutta"

si raggruppano comunemente vari tipi di frutti commestibili, compresi alcuni che non sono propriamente frutti come le pomacee ed escludendone altri come i pomodori in base all'uso che se ne fa nell'alimentazione.

I tempi di maturazione sono diversi e questo fatto permette di avere polpose in estate, agrumi in inverno, pomacee nelle stagioni intermedie.

E privilegiare prodotti di stagione è ancora più importante, sia per la frutta che per la verdura . Questa ad esempio è la stagione del radicchio , ortaggio da foglia, compreso nel gruppo delle cicorie, a prevalente consumo invernale. Si hanno due gruppi di radicchi; il gruppo dei radicchi rossi, con foglie di colore rosso intenso: esso comprende il Rosso di Treviso, il rosso di Verona e quello di Chioggia. Il gruppo dei radicchi variegati è caratterizzato, invece, dalla presenza di foglie con striature di diversa forma e intensità; a questo gruppo appartengono il Variegato di Castelfranco e il Variegato di Chioggia.

Il radicchio ha molte caratteristiche benefiche: è depurativo ed è consigliato in caso di stitichezza e cattiva digestione, è ottimo anche in caso di diabete, obesità ed insonnia, e' particolarmente indicato a chi ha problemi di pelle, di artrite e di reumatismi