

## Il radicchio, un fiore rosso

Un fiore rosso, tutto sapore e tutta salute : questo e' il radicchio che in questa stagione da davvero il meglio di se, sia nella tradizionale varieta' di chioggia, sia nelle produzioni degli orti nostrani. Con l'arrivo della primavera ci sono anche quelli selvatici che le nostre nonne erano solite raccogliere armate di cesto e coltellino ,nei campi, lungo i fossati o a lato dei canali.

Le origini del radicchio, come per molte altre specie, e' orientale : esattamente dal sud della Siberia ,

Come tutte le cicorie, dal gradevole e delicato sapore amarognolo, anche questi "fiori" si presentano con lunghe e bianche radici, parti di pianta che fino a pochi anni fa si mangiavano bollite o anche crude dopo averle pulite con grande attenzione a non sprecare troppa polpa. Non si esclude che nelle zone di produzione, fino all'inizio del secolo scorso, le radici le mangiassero le comunita' piu' povere, mentre le foglie, che dopo aver subito l'effetto della stagionatura diventano a costa bianca e a lembo rosso, venivano consumate dalle classi sociali piu' ricche. Oggi sui mercati troviamo grosso modo 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 ed il Rosso di Chioggia. Il gruppo dei radicchi variegati e' caratterizzato, invece, dalla presenza di foglie con striature di diversa forma e intensita'; a questo gruppo appartengono il Variegato di Castelfranco e il Variegato di Chioggia.

Abbiamo poi i "radicchi rossi e verdi di campo" cosi' chiamati poiche' derivano da selezioni di piante selvatiche, dalle quali si traggono le sementi per coltivare queste varieta'.La composizione del radicchio presenta caratteristiche comuni a tutti gli ortaggi a foglia: elevato contenuto di acqua, pochissimi grassi, proteine e zuccheri, quindi un apporto calorico veramente basso, appena 13 Kcal per 100 grammi. Molto interessante il contenuto di vitamina A o retinolo nei radicchi verdi, mentre e' piu' basso il contenuto di vitamina C. I radicchi rossi sono anche una buona fonte di potassio, utile per bilanciare l'effetto del sodio evitando aumenti di pressione. Questo ortaggio in genere ha proprieta' depurative, diuretiche e lassative, facilita la digestione e la funzione epatica. Inoltre e' ottimo anche in caso di diabete, obesita' ed insonnia. E' particolarmente indicato a chi ha problemi di pelle, di artrite e di reumatismi

.I radicchi raggiungono il massimo delle caratteristiche organolettiche nei periodi di freddo, quando acquistano un sapore gustoso e un aroma equilibrato. Al momento dell'acquisto, il taglio si deve presentare fresco, le foglie non devono essere appassite o troppo bagnate, poiche' il contenuto vitaminico dipende anche dalla freschezza. Si presenta come un alimento estremamente versatile dal punto di vista culinario, per cui prezioso in cucina; ottimo grigliato, alla brace, in padella, per risotti ed insalate. Per una presentazione insolita, foderate con le foglie di lattuga una insalatiera, e dentro riponete varie verdure come insalata verde, radicchio, ravanelli, peperoni gialli e rossi , pomodori e cipolla rossa, da condire con una vinaigrette di olio, aceto, sale e pepe. Ottima anche l'idea di abbinare uovo e verdure.Tagliate a listarelle 4 cespi di e disponeteli in un'insalatiera. Emulsionate l'olio con poco aceto, un pizzico di sale e pepe bianco. Condite con questa salsa il radicchio. Cospargete tutta la superficie con i tuorli di 4 uova sode sbriciolati, mescolate e servite.