

# Lunga vita al radicchio umile ortaggio dalle mille virtù

**S**ECONDO UN VECCHIO detto popolare veneto, il radicchio rosso è il dono che l'autunno fa all'inverno, per rallegrare con un po' dei suoi colori i campi ormai brulli e incupiti. Dal lontano Oriente e dal sud della Siberia i radicchi rossi sono giunti nel Veneto, dove le diverse varietà si sono talmente radicate nella tradizione del territorio che, forse unico caso nell'orticoltura nazionale ed europea, hanno tratto il nome dalle province e dai comuni di produzione tipica, e le relative sementi non vengono prodotte dalle solite multinazionali straniere, bensì da aziende italiane o addirittura da consorzi nati per la tutela dell'impronta genetica originale.

Abbiamo così il Rosso di Treviso precoce e tardivo, di forma allungata con spiccato sapore amaro, il Radicchio di Verona, di pezzatura piccola, con striature bianche e sapore leggermente amarognolo, il Radicchio di Chioggia, di sapore più dolce rispetto agli altri, il Variegato di Chioggia e il Variegato di Castelfranco, quest'ultimo croccante, di colore bianco crema con striature color viola-rosso e sapore leggermente amarognolo. Ma in Emilia Romagna non dobbiamo dimenticare un altro radicchio, che si è diffuso da selvatico a coltivato: è il cosiddetto radicchio 'di campo', verde e rosso, di picco-

la taglia ma di sapore assai gradevole.

**IL RADICCHIO** è noto anche per le sue proprietà mediche: è ricco di fibre che rallentano l'assorbimento di glucosio e riequilibrano la flora intestinale, nonché di vitamine e sali minerali. Facilita la digestione, la funzione epatica e stimola la secrezione biliare, è ottimo anche in caso di diabete, obesità ed insonnia e particolarmente indicato a chi ha problemi di pelle, di artrite e di reumatismi: insomma, è un vero toccasana. Una curiosità:

è stata la prima verdura ad essere coltivata in orbita, con la spedizione Shuttle dello scienziato John Glenn: è stato scelto per la concentrazione ottimale di sali minerali e vitamine, utili in condizioni estreme.

In cucina si presta ad essere utilizzato in molte ricette. Per voi una ricetta semplice ma molto gustosa: la pizza al radicchio. Mondate il radicchio, tagliatelo sottilissimo e fatelo appassire in padella con un filo di olio; a parte soffriggete della salsiccia e tagliatela a pezzettini. Stendete la pasta per pizza già lievitata su una teglia, fatela cuocere per alcuni minuti nel forno, poi disponete sopra il radicchio e la salsiccia e fate cuocere ancora 10-15 minuti. Sfornate, spruzzate la pizza con due cucchiaini di aceto balsamico e servite.

## I 'prodotti del venerdì'

*ECCO i prodotti del venerdì  
(prezzi al dettaglio in euro al chilo).*

**Carciofi violetti pezz. media**  
0,50/0,70

**Cavolfiori** 1,50/1,70

**Cavoli Cappucci** 0,90/1,00

**Finocchi** 1,70/1,90

**Patate** 0,70/0,80

**Radicchi Chioggia** 1,60/1,80

**Arance Tarocco pezz. media**  
1,00/1,20

**Clementine pezz. media**  
1,60/1,80

**Actinidia pezz. 100 gr.**  
1,30/1,50

**Mele pianura Fuji cal. 70/75**  
1,10/1,30

**Pere Abate Fetel cal. 70/75**  
1,80/2,00

**Pere Kaiser cal. 70/75**  
1,10/1,30

**FEDAGROMERCATI ACMO \***

## Succo d'arancia per bruciare i grassi

**IL TERMINE** a buccia d'arancia fa preoccupare fanciulle e signore, diventa un incubo quando 'cuscineti' e cosce da lì a pochi mesi dovranno affrontare la prova costume. Ma come sovente accade in natura, dove gli antidoti a tanti veleni provengono dalla lavorazione e trasformazione dei veleni stessi, anche la ciccia a buccia d'arancia potrà ottenere effetti benefici dalle antocianine contenute nelle arance pigmentate (varietà Moro, Sanguinello, Tarocco) in quanto queste sostanze, avendo un formidabile potere antiossidante e antiradicali liberi, come afferma il famoso medico nutrizionista e dietologo Giorgio Calabrese, trasformano i trigliceridi in eccesso direttamente in energia, impedendo a loro di trasformarsi in grassi di riserva. In pratica, come già abbiamo sottolinea-

to più volte in questa pagina, due o tre arance spremute, e una o due mangiate tal quali durante la giornata, ci aiuteranno a smobilitare dalle cellule adipose i trigliceridi, e, pertanto, aiutati dall'effetto di una sana alimentazione in generale, al gentil sesso si ridurranno i 'cuscineti', al sesso così detto 'forte' si ridurrà lo stomaco, a entrambi si ridurranno le 'maniglie' ma non l'amore, vivremo tutti felici e contenti ma non ci faremo mancare, almeno una volta la settimana, riso e pasta al pomodoro, fiorentina e petti di pollo (con la benefica creatina che favorisce la crescita muscolare), oltre ad un bicchiere a pasto degli ottimi Pignoletto e Barbera prodotti nel comprensorio dei colli bolognesi.

\* Associazione commercianti mercato ortofrutticolo di Bologna



<b>Mele Golden Alto Adige</b> .....	<b>€ 0,79 al kg</b>
<b>Mandarini</b> .....	<b>€ 0,99 al kg</b>
<b>Kiwi</b> .....	<b>€ 1,29 al kg</b>
<b>Garciofi tipo Toscani</b> .....	<b>€ 0,45 l'uno</b>

*Offerta valida venerdì 19 e sabato 20 febbraio*

### OFFERTA VALIDA NEI PUNTI VENDITA LA MERIDIANA

**BOLOGNA**  
VIA LARGA 38/3  
VIA FERRARESE 32  
VIA CORTICELLA 183  
VIA TOSCANA 122  
VIA PESCHERIE VECCHIE 3

**MEDICINA**  
VIA L. FAVA 1006

**SAN GIOVANNI  
IN PERSICETO**  
VIA MAGELLANO 24

**SAN LAZZARO**  
VIA EMILIA 110

**VILLANOVA  
DI CASTENASO**  
VIA TOSARELLI 316

**OZZANO**  
VIA EMILIA 155

**ALTEDO**  
VIA FRANCHINI 23

**BUDRIO**  
VIA MASSARENTI 8

**CASALECCHIO**  
VIA BAZZANESE 5