

RADICCHIO

Preparazione: Lavare e tritare la cipolla, versarla in una padella con due cucchiari di olio, il bicchiere d'acqua, facendo appassire per 3 minuti. Versare il radicchio già lavato e tagliato e fette, continuando la cottura per altri 5-6 minuti. Frullare il composto cotto, le patate americane amalgamando insieme le uova o l'amido di mais, il sale, i due cucchiari di olio; versare nei stampini da muffin, precedentemente oliati e infarinati con il pane grattugiato, infornare a 180° C per 15 minuti (con forno ventilato).

Risotto o orzotto con radicchio di Chioggia

Ingredienti: 1 Cespo di radicchio di Chioggia, 1/2 porro (se grande o 1 piccolo)

Per il brodo: 1 carota, 1 pezzo di sedano rapa, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino scarso di sale e 1 l di acqua, 280 g di riso semintegrale o orzo perlato, ½ bicchiere di buon vino rosso, 1 ricotta piccola o panna vegetale, Olio q.b.

Preparazione: Lavare tutte le verdure, tagliare a pezzi grossi quelle per il brodo e versare in una pentola capace, il vino, due cucchiari di olio e il riso o l'orzo, mescolando per far insaporire il riso ed evaporare il vino. Versare un paio di mestoli di brodo alla volta, man mano che il composto si asciuga. Ci vorranno circa 25 minuti per la cottura. Una volta cotto il riso, togliere dal fuoco, mantecare con la ricotta o panna vegetale e altri 4 cucchiari di olio circa. Servire caldo.

Insalata allegra invernale

Ingredienti: 1 cespo di radicchio di Chioggia, 2 manciate di germogli di lenticchie (facoltativi), 1 cavolfiore piccolo, 1 caco, 5 noci tritate, 1 melograno, 4 C olio, ½ C di gomasio, 1 p di pepe - facoltativo.

Preparazione: in una terrina mettere la polpa del caco, il cavolfiore, tagliuzzato sottilmente, il radicchio spezzettato, i germogli e le noci tritate; infine condire con olio, spremuta di melograno (si fa schiacciare i semi con lo schiacciapatate o nella centrifuga), gomasio ed eventualmente pepe, mescolando bene il tutto.

Variante: il radicchio di Chioggia si può sostituire con 4 manciate di rucola, il melograno può essere messo in grani, possono essere usati altri germogli. Al posto del caco potete provare con avocado.

Radicchio indivia

Ingredienti: 4 cespi di indivia, 1 cipolla Tropea, 30 g di uvetta, 1/2 di miele d'acacia, 2 C di aceto di mele, 2 chiodi di garofano, 1 c di cannella, 3 C di acqua, 1 c di sale integrale.

Preparazione: lavare le cipolle e tagliarle a spicchi. In una padella capiente mettere i 3 cucchiari d'acqua, scaldare e aggiungere le cipolle, i chiodi di garofano e l'aceto in cui si sarà precedentemente sciolto il miele. Mescolare bene, coprire e far stufare per 6 minuti. Nel frattempo lavare l'indivia e tagliarla in quattro spicchi, lavare anche l'uvetta con acqua calda e unire entrambi al resto continuando la cottura a pentola coperta per altri 6 minuti. Due minuti prima di spegnere aggiungere il sale e la cannella. Mescolare, spegnere e servire caldo come contorno.



www.nutrizionistiperlambiente.org



RADICCHIO

Tabella nutrizionale (per 100 g di prodotto)					
*dose raccomandata quotidiana media, USDA 2010					
		DRI*2000			DRI*
Energia (kcal)	23	1,15%	Fosforo (mg)	47	6,71%
Proteine (g)	1,70	2,26%	Potassio (mg)	420	8,93%
Grassi totali (g)	0,30	0,45%	Zinco (mg)	0,42	3,81%
Carboidrati (g)	4,70	1,7%	Vitamina C (mg)	24	26,66%
Calcio (mg)	100	10%	Vitamina E (mg)	2,26	15,06%
Ferro (mg)	0,9	11,25%	Vitamina K (µg)	297,6	248%
Magnesio (mg)	30	7,5%	Folato, B9 (µg)	110	27,5%
Vitamina B6 (mg)	0,105	8%	Riboflavina, B2 (mg)	0,1	7,69%
Niacina (mg)	0,5	3,12%	Thiamina, B1 (mg)	0,06	5%
Indice glicemico	Basso <15		Carico glicemico	0	

Con il termine “radicchio” s'intende un insieme di “insalate amare” appartenenti al gruppo delle cicorie (*Cichorium intybus*) e alla famiglia delle Compositae. Ne esistono tantissime varietà, diverse per colore e forma (tonda o allungata), che possono essere classificate essenzialmente in radicchio rosso e radicchio verde. Nel nord Italia è più diffusa la varietà rossa (radicchio di Treviso, radicchio di Chioggia, radicchio di Verona, radicchio variegato di Castelfranco). Il radicchio verde comprende moltissime varietà di cicoria amara (tranne la catalogna e l'indivia di Bruxelles che hanno caratteristiche particolari) come ad esempio il radicchio verde pan di zucchero e il radicchio verde selvatico o di campo. La cicoria era usata nell'antichità come medicamento, ma questo utilizzo venne poi sostituito da quello alimentare: si iniziò a coltivare questa pianta in tutti gli orti dando origine a numerose varietà commestibili con caratteri organolettici sempre migliori. La radice, invece, divenne celebre come succedaneo del caffè quando questo era inaccessibile alle tasche dei ceti sociali più poveri. Tutte le varietà di radicchio possono essere consumate sia crude che cotte; il radicchio variegato di Castelfranco e quello di Chioggia sono ottimi come base per insalate, mentre quello di Treviso tardivo e quello veronese vengono usati per primi piatti, ripieni oppure grigliati.

Proprietà nutrizionali:

- il radicchio rosso contiene più antiossidanti (antociani), utili per contrastare l'invecchiamento, per la salute della pelle e dell'apparato cardiovascolare.
- Il radicchio verde è completo per quanto riguarda minerali e vitamine ed ha una maggior percentuale di proteine.
- Entrambi hanno un bassissimo indice glicemico (cioè contengono pochissimi zuccheri) il che li rende ideali per il trattamento del diabete, del sovrappeso e dell'obesità.

- Facilita la funzionalità epatica (aumenta la secrezione della bile) ed è quindi un ottimo depurativo.
- Ha proprietà diuretiche, aumenta il corretto funzionamento dell'intestino e favorisce la digestione aumentando anche l'appetito.
- È importantissimo per i reumatismi e per la salute delle ossa grazie alla presenza di calcio, fosforo, ferro e ad un alto contenuto di vitamina K.
- È usato come sedativo per curare l'insonnia grazie alla presenza dell'aminoacido triptofano.
- il radicchio verde contiene moltissimo ferro (al pari del fegato di bovino e più della carne di cavallo!), per cui è consigliato alle persone anemiche.
- È un'importante fonte di fosforo che mantiene una buona funzionalità del sistema nervoso.
- Combatte la febbre, decongestiona e aiuta ad eliminare i vermi.
- Ha azione tonificante e quindi aiuta il sistema immunitario, nervoso ed articolare durante il cambio di stagione.

Le proprietà diminuiscono mano a mano che la varietà diventa addomesticata e dolce.

Usi non alimentari:

- per il benessere di **pelle e cuoio capelluto** (irritati o arrossati): preparare un succo con il radicchio rosso (usando ad es. una centrifuga o un frullatore), eventualmente aggiungendo un po' d'acqua, ed applicarlo sulla pelle oppure sfregare sul cuoio capelluto. Nella tradizione popolare entrambi i tipi di radicchio venivano usati come **antirughe** utilizzando il succo come siero di base.
- Sciroppo per ritrovare la voce
Ingredienti: 100 g di radicchio a scelta, 1 cucchiaino di sommità di erisimo, 2 cucchiaini di miele di timo, 200 cl di acqua. Procedimento: frullare il radicchio e filtrare il composto. A parte far bollire l'acqua e aggiungere l'erisimo. Spegnerne e lasciare in infusione per 15 minuti. Filtrare, aggiungere il miele di timo, lasciar raffreddare ed aggiungere il succo di radicchio.
Dosi consigliate: bere a cucchiaini durante l'arco della giornata, agitando lo sciroppo ogni volta che lo si assume.

RICETTE

Sformato di radicchio di Verona

Ingredienti: 2 patate americane, già lessate, 5 cespi di radicchio di Verona, 1 cipolla di Tropea, 3 uova o 3 cucchiaini di amido di mais, 1 cucchiaino di sale integrale, 4 cucchiaini di olio E.V.O., 1 bicchiere circa di acqua, 1 cucchiaino di pane grattugiato.