

Ricette e salute: i mille benefici del famoso radicchio veneto

Il **radicchio** è una miniera di sostanze utili all'organismo: dai **sali minerali**, quali fosforo, ferro, magnesio, calcio, sodio, potassio e zinco, alle **vitamine** A, C, E, K, J e diverse del gruppo B e diversi **aminoacidi**.

È composto per il 93% di acqua e il restante è diviso più o meno equamente fra fibre, zuccheri e grassi. 100 gr di radicchio equivalgono a circa 20 kcal e per questo motivo è fortemente consigliato nelle diete. In particolare, la presenza di inulina favorisce la capacità del sangue di trattenere gli zuccheri, proprietà che lo rende ideale per i soggetti affetti da diabete di tipo 2.

Ha ottime **proprietà digestive e depurative**: le sostanze amare presenti in questo ortaggio facilitano la produzione di bile e il buon funzionamento del fegato. Contrasta con gli antiossidanti l'invecchiamento cellulare e le malattie oculari dovute all'avanzamento dell'età. Fornisce benefici al sistema nervoso e cardiovascolare, in particolare contrastando l'insonnia.

È una pianta che ha origini orientali e il suo arrivo in Europa risale al XV secolo, appartiene al genere *Cichorium* o cicorie e ne esistono diverse varietà: da quelle coltivate alle selvatiche; dalle dolci e precoci alle amare e tardive. Quello tipico in Italia viene coltivato in **Veneto**, dove è facile trovare diverse ricette tipiche. È una pianta che può essere utilizzata sia cotta che cruda e il suo succo viene utilizzato nei prodotti idratanti per capelli e cosmetici.



Qui di seguito vi suggeriamo un modo facile e veloce per preparare un gustoso contorno, da abbinare a secondi pitti sia di carne che di pesce.

- 800 gr di radicchio rosso di Treviso
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale e pepe

PROCEDIMENTO

Mondare il radicchio, lavarlo, asciugarlo e tagliarlo in quarti seguendo la lunghezza. Disponlo in una teglia foderata di carta forno, facendo in modo che non si sovrappongano i diversi pezzi. Cospargerlo di olio e aggiustare di sale e pepe. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 15 minuti, facendo attenzione a girarlo più volte per evitare che si bruci. Servire con un filo di olio a crudo.