

# IL RADICCHIO ALLEATO DEL BENESSERE TUTTO L'ANNO

### IL RADICCHIO ALLEATO DEL BENESSERE TUTTO L'ANNO

Tra gli ortaggi disponibili tutto l'anno, il radicchio è uno dei più amati, non solo per il suo gusto, ma anche per la sua versatilità che lo rende adatto a numerose ricette. È, infatti, possibile, consumarlo crudo in insalata, utilizzarlo per condire pasta fresca o risotti, ma anche gustarlo in preparazioni gourmet, ad esempio in accompagnamento alla melagrana, per delicate crepes, o ridotto in salsa, per esaltare il sapore di un buon filetto di carne.

Dal caratteristico sapore amarognolo questo ortaggio ha saputo conquistare tutti, rivelandosi adatto alle preparazioni più semplici, fino alle sperimentazioni dei grandi chef.

Anche i benefici del radicchio contribuiscono al suo successo sulle tavole invernali: scopriamoli insieme.

## Radicchio rosso tondo, croccante con benefici ipocalorici dal potere antiossidante.

Come per molte verdure, anche in questo caso il consiglio è di consumarlo fresco e crudo, per beneficiare al massimo dei suoi elementi. I valori nutrizionali del radicchio, infatti, mostrano un profilo di grande qualità: composto per la maggior parte di acqua, ha poche calorie, un buon contenuto di fibra, numerose vitamine



e diversi sali minerali, tra cui zinco, manganese, fosforo, potassio, ferro e rame.

Come tutti i vegetali di colore rosso – viola, il radicchio contiene, inoltre molti antiossidanti.

### COMBATTE I RADICALI LIBERI

Come accennato, tra le proprietà del radicchio va menzionata in primis quella antiossidante, in grado di ritardare l'invecchiamento cellulare e dei tessuti, contrastando i radicali liberi. A tal proposito, uno studio pubblicato su "PubMed nel 2016" ha analizzato il profilo polifenolico di numerose varietà tipiche del Veneto, individuando la presenza di tredici polifenoli nella maggior parte dei campioni, in particolare, da 52 a 386 mg/100 g di peso fresco.

#### Contribuisce alla salute dell'intestino.

La presenza di acqua e il contenuto di fibre contribuiscono a una buona funzionalità intestinale, per cui il consumo di radicchio può essere utile in caso di stipsi e per tenere in salute il colon. Inoltre, l'acido cicorico, che ne caratterizza il sapore amaro, sostiene il lavoro della bile, favorendo la digestione.



SEMPRE FRESCHISSIMI

#### Rafforza i vasi sanguigni e il cuore

Tra i benefici del radicchio, ricordiamo anche la sua azione protettiva nei confronti del cuore, grazie alle antocianine, antiossidanti in grado di "silenziare i geni dell'invecchiamento", come sottolineato dal programma Smartfood dello IEO, l'Istituto Europeo di Oncologia di Milano. Inoltre, la vitamina C presente in questo ortaggio è precorritrice del collagene dell'endotelio vascolare, agendo da sostegno ai vasi sanguigni.

#### Alleato del sistema immunitario ricco di vitamina C

Il radicchio è un valido alleato delle difese immunitarie: non a caso è un prodotto consigliato anche in modo particolare per la stagione invernale, quando l'organismo ha maggiore necessità di mantenersi in salute con gli elementi di cui ha maggiormente bisogno nei mesi freddi.

### UN AIUTO PER LE OSSA

La presenza di calcio e ferro rende questo ortaggio benefico per l'apparato scheletrico, contribuendo alla salute delle ossa, mentre la vitamina K si dimostra utile per la formazione di nuovo tessuto osseo e per la densità ossea.

La buona presenza di fibre, inoltre, aiuta ad aumentare il senso di sazietà, mentre il triptofano presente nella sua composizione,

SEMPRE FRESCHISSIMI

risulta utile in caso di insonnia, senza dimenticare l'azione antinfiammatoria e depurativa degli antociani.

Infine, un recente studio ha individuato alcuni segnali promettenti nell'uso dell'acido cicorico in contrasto alla perdita di memoria dovuta all'Alzheimer: La sperimentazione, effettuata sui topi, necessita di ulteriori approfondimenti, ma evidenzia il potenziale degli antiossidanti nel contrastare i danni dello stress ossidativo.

### ESISTONO CONTROINDICAZIONI?

Consumare radicchio non comporta generalmente controindicazioni Tuttavia, è sempre importante rivolgersi ad un medico per ogni consiglio personalizzato o in caso di patologie. Particolare prudenza, ad esempio, è suggerita a coloro che soffrono di disturbi intestinali, calcoli, gastrite e in presenza di allergia al nichel.

Non vi resta che sperimentare il radicchio nelle vostre ricette, prestando attenzione all'aspetto delle foglie che non devono essere bagnate, appassite o macchiate. Se non volete sorprese, perché non fare il pieno di salute acquistando il Radicchio direttamente allo **Spaccio CAPO Cooperativa Agricola Produttori Ortofrutticoli** in via Vallona, 83 - 35020 Conche di Codevigo PD (lungo statale Romea "fronte laguna" di Venezia).

N.B. Le informazioni riportate rappresentano indicazioni generali e non sostituiscono in alcun modo il parere medico. Informazioni tratteda:

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30381174/ https://smartfood.ieo.it/



grafiche-gflorian2022©

## Spaccio CAPO Cooperativa Agricola Produttori Ortofrutticoli via Vallona, 83 - 35020 Conche di Codevigo PD

(lungo statale Romea "fronte laguna" di Venezia). Tel. 049 584 5293 www.capoconche.it

SEMPRE FRESCHISSIMI