**RADICCHIO** (*Chicorium Intybus*)

Il radicchio appartiene alla famiglia delle Compositeo Asteracee

Secondo alcuni studiosi, la coltivazione del radicchio iniziò dalla metà del XVI secolo a Dosson. In Italia il primato di produzione spetta al Veneto, dove si ritrovano diverse varietà pregiate, come il radicchio di Treviso, di Verona e di Chioggia. In funzione delle diverse tipologie, sul mercato è presente da ottobre ad aprile**.**

Il radicchio è una pianta molto resistente che si adatta a qualsiasi tipo di clima, dal caldo al freddo all’umido. Il terreno deve essere ben drenato senza ristagni d’acqua. Il radicchio da taglio si semina durante tutto l’anno tranne che in inverno; mentre per quello da radice la semina si effettua tra aprile-maggio e agosto.  
La semina è a spaglio oppure a file distanti tra loro circa 50 cm, in un secondo momento le piantine si devono diradare distanziandole di circa 20 cm una dall’altra.

Il radicchio è un ortaggio a foglia. Il cespo tondeggiante più o meno allungato a seconda delle varietà contiene foglie rugose o lisce di colore rosso- violaceo o con screziature rossastre, consistenti e croccanti, con un sapore amarognolo e persistente. Ha fiori azzurri raggruppati in capolini ascellari o terminali.

**Prpprietà**

IL radicchio è ricco di acqua e povero di calorie, appena 18 per 100 grammi. Spicca il contenuto di [fibra](https://smartfood.ieo.it/nutrizione-e-salute/nutrienti/fibra-alimentare/), in particolare l**’**inulina, capace di selezionare in senso positivo il microbiota intestinale. Ha anche un buon contenuto di [vitamine](https://smartfood.ieo.it/nutrizione-e-salute/nutrienti/vitamine/) (A-C-K) e [saliminerali](https://smartfood.ieo.it/nutrizione-e-salute/nutrienti/minerali/)(potassio, magnesio, calcio, ferro) e fitosteroli.

Il caratteristico sapore amaro si deve alla molecola di acido cicorico, un derivato della caffeina, con effetti antitrombotici e antinfiammatori.

Il rosso del radicchio lo si deve alle antocianine, dei composti fenolici in grado di proteggere il cuore e che potrebbero addirittura allungare la vita grazie alla capacità, emersa da studi di laboratorio, di silenziare i geni dell’invecchiamento.

Il radicchio, sia rosso sia verde, può essere consumato crudo o cotto. La cottura prolungata o ad alte temperature comporta la perdita di alcune sostanze, specie antocianine, vitamina C e folati. È consigliabile il consumo crudo e fresco in insalata e, se cotto, non farlo rimanere sul fuoco per più di 8 minuti.

**Curiosità**

Le prime notizie sul radicchio di Treviso risalgono al 1862, quando ne “L’agricolo, almanacco del 1862” compare per la prima volta tra i lavori di dicembre l’imbiancamento del radicchio.