



RADICCHIO

Proprietà benefiche

Il radicchio è indicato fra gli alimenti base della dieta mediterranea. Il radicchio ha poche calorie ed è ricco di fibre, carboidrati e proteine. Tra le altre sostanze preziose si contano fosforo, potassio e vitamina del gruppo C. Ha proprietà depurative e diuretiche.

Da recenti studi svolti presso l'Università di Urbino sembra che il radicchio rosso contenga molte più sostanze antiossidanti rispetto ad alimenti più famosi per questa proprietà come mirtilli e uva passa.

[senza fonte] http://it.wikipedia.org/wiki/Radicchio_Rosso_di_Treviso

Guida all'acquisto

Quando si acquista il radicchio è molto importante che le foglie non siano appassite o troppo bagnate. Le foglie non devono essere troppo scure e macchiate e il cespo deve essere leggermente aperto.

Come conservare

Si conserva in frigo nello scomparto della verdura, chiuso in un sacchetto di plastica o avvolto in un telo da cucina. Può essere conservato in frigo anche per una settimana.

È un ortaggio invernale assai duttile in cucina e può utilizzato per insalate crude ma anche per la preparazione di piatti cotti; esiste persino la birra aromatizzata al radicchio.



Valori nutrizionali medi

Composizione chimica e valore energetico per 100g di parte edibile.

Parte edibile (%):	72
Acqua (g):	94
Proteine (g):	1.4
Lipidi (g):	0.1
Carboidrati disponibili (g):	1.6
Zuccheri solubili (g):	1.6
Fibra totale (g):	3
Fibra solubile (g):	0.59
Fibra insolubile (g):	2.37
Energia (kcal):	13
Energia (kJ):	52
Sodio (mg):	10
Potassio (mg):	240
Ferro (mg):	0.3
Calcio (mg):	36
Fosforo (mg):	30
Tiamina (mg):	0.07
Riboflavina (mg):	0.05
Niacina (mg):	0.3
Vitamina A retinolo eq. (µg):	tracce
Vitamina C (mg):	10

Fonte: TABELLE "Composizione degli Alimenti" - Aggiornamento 2010
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. Roma - Italia

Valore energetico

100 gr contengono 13 Kcal

Stagionalità

G F M A M G L A S O N D

 