IL PUNTO COLDIRETTI
GIORNALE DI INFORMAZIONE PER LE IMPRESE DEL SISTEMA AGROALIMENTARE
[www.ilpuntocoldiretti.it]

Il radicchio rosso, antiossidante e non solo

Non sembra immediata la somiglianza con la cicoria, ma in realtà il radicchio ne è una varietà e ne condivide la denominazione. E infatti si parla di “cicorie” o “radicchi”. Il suo nome scientifico è Cichorium intybus L. (gruppo rubifolium e variegatum) appartenente alla famiglia delle Asteraceae. È una coltivazione perenne reperibile sul mercato quasi tutto l’anno, e tutte le varietà italiane – alcune in semina proprio nella stagione estiva – sembrano avere in realtà un antenato comune.

Si tratta del radicchio rosso di Treviso, proveniente dall’Oriente ed introdotto in Veneto intorno al XV secolo, oggi sicuramente la varietà più nota e pregiata, riconosciuta come denominazione protetta (Igp) e raccolto dal 1° settembre per la varietà precoce, e da novembre per quella tardiva). Oltre a questa, si conoscono anche il radicchio variegato di Castelfranco (anch’esso Igp), con la tipica forma a fiore che sboccia, rosso e bianco di Chioggia Igp (caratteristico per la forma compatta “sferica” raccolto da aprile a luglio), e il rosso di Verona (anch’esso Igp), raccolto da ottobre a dicembre. Da queste informazioni emerge come il Veneto domini incontrastato il panorama produttivo di radicchi e cicorie, producendone più del 40% del totale nazionale (elaborazione Coldiretti su dati Istat 2012).

I radicchi rossi sono una buona fonte di vitamina C, potassio e tra le varietà di insalate è quella che contiene il maggiore quantitativo di fibra soprattutto solubile, che rallenta l’assorbimento degli zuccheri e favorisce il rinforzo della flora intestinale. La pigmentazione caratteristica è dovuta alla antocianine, particolarmente la cianidina 3-glucoside, molecole antiossidanti appartenenti alla famiglia dei flavonoidi che nell’organismo possono contrastare lo sviluppo di radicali liberi che causano l’invecchiamento cellulare.

La presenza della cianidina glicoside rende il vegetale una fonte di antiossidanti a basso costo anche più importante dei più noti alimenti antiossidanti come uva rossa, pomodori e mirtilli. Oltre a questo, il ruolo di queste molecole è anche quello di contrastare l’attività infiammatoria e avere effetti antibiotici. Una curiosità riguardo al radicchio è che in realtà non nasce di colore rosso. Infatti questa cromia è il risultato di un processo definito come “forzatura” nella quale i germogli, posti in assenza di luce, perdono la colorazione verde e acquisiscono gradualmente la particolare colorazione rosso-violacea.

Il loro caratteristico sapore leggermente amaro è dovuto, invece, alla presenza di molecole dette guaianolidi. Sono tipiche anche di alcune piante officinali e possiedono diverse proprietà tra cui effetti antinfiammatori, vasoprotettivi, depurativi, sostengono la digestione, proteggono il fegato e possono aiutare in caso di livelli leggermente alti di colesterolo.