

# RADICCHIO TARDIVO



Sei pronto per scoprire la freschezza e la bontà dei nostri ortaggi di stagione?

Presso il nostro punto vendita ci impegniamo per offrire prodotti biologici e di qualità, coltivati con passione e cura.

Oggi parliamo del radicchio, il quale è un ortaggio versatile e gustoso che non può mancare nella tua tavola.

Viene coltivato in campo aperto e dopo l'estate, i cespi vengono legati per proseguire la maturazione e l'imbianchimento.

Il Tardivo viene raccolto a partire da metà ottobre. Seguono le operazioni di imbianchimento: I cespi, opportunamente puliti, vengono raccolti in mazzi allineati nel terreno e poi posti in un ambiente dove sono protetti dalla luce e dalle intemperie. Vengono posti al buio in modo che si arresti la formazione di pigmenti fotosintetizzanti schiarendosi poco alla volta. Questo processo cambia l'appetibilità del radicchio poiché grazie a questa tecnica perde gran parte del suo sapore amaro. L'imbiancamento utilizza acqua risorgiva alla temperatura di circa 11°C e consiste nel collocare i cespi verticalmente in ampie vasche protette, immergendoli fino alla prossimità del colletto per il tempo necessario al raggiungimento del giusto grado di maturazione. Dopo questo processo si eliminano le foglie deteriorate, si taglia e si scorteccia il "fittone" e si lava il radicchio in recipienti con acqua corrente.

Il Radicchio Tardivo possiede delle foglie serrate e avvolgenti, che tendono a chiudere il cespo nella parte apicale. Il colore è rosso vinoso intenso, il sapore è gradevolmente amarognolo, mentre la consistenza è croccante.

Estremamente versatile, si può consumare sia crudo che cotto e si presta a innumerevoli preparazioni gastronomiche. È infatti utilizzato come ingrediente di antipasti, insalate miste, paste, risotti e secondi piatti di carne o pesce. Da solo è molto gustoso saltato in padella o preparato ai ferri.

Il radicchio tardivo è apprezzato non solo per il suo gusto intenso ma anche per le sue straordinarie proprietà benefiche.

Questo ortaggio è ricco di vitamine ed antiossidanti, che lo rendono un alimento prezioso per il benessere del nostro organismo. Perfetto per una dieta sana ed equilibrata.

La notevole presenza di acqua e fibre rende il radicchio rosso diuretico e depurativo.

È ricco di sali minerali, interessante in particolare la presenza di potassio, il cui ruolo è fondamentale nell'organismo umano per un corretto funzionamento dei muscoli e del cuore, per la trasmissione degli impulsi nervosi e per il controllo della pressione arteriosa. Tra le vitamine spicca la vitamina C, nota per le sue funzioni antiossidanti e in grado di contrastare l'azione dannosa dei radicali liberi. Le sostanze che gli conferiscono il particolare sapore amaro hanno la capacità di stimolare i succhi gastrici, facilitando la digestione. Infine il radicchio rosso è ricco di antociani, particolari sostanze molto utili al mantenimento della salute dei vasi sanguigni e, quindi, importanti nel mantenimento in salute del sistema cardiovascolare.

Il radicchio, quindi, è un'esplosione di freschezza e bontà, perfetto per arricchire le tue ricette con un tocco di raffinatezza.

