



# **Radicchio            la            verdura invernale**

Radicchio la verdura invernale

Altra verdura per il prossimo inverno, a dire il vero già disponibile ora e in gran parte dell'anno, comunque la sua stagionalità è l'inverno ed è il periodo nel quale si consuma di più.

Il radicchio che sia questo in foto o, l'altro allungato, si può preparare in molti modi differenti, ad esempio anche cotto al forno con un po' di pangrattato sopra, saltato in padella, cotto al vapore, si può fare un risotto con i funghi o con le noci insieme, oppure crudo mischiato all'insalata, si tratta di una verdura davvero molto performante che nei mesi freddi non dovrebbe mai mancare essendo una buona materia prima per preparare piatti anche veloci.

## Le proprietà del radicchio

Com'è facilmente intuibile il radicchio ha delle proprietà niente male ed è povero ovviamente di grassi, per oltre il 90% è formato da acqua, ma contiene anche carboidrati, proteine, zuccheri, fibre, sodio, potassio, ferro, calcio, fosforo, vitamine del gruppo B1, B2 e B3, vitamine A e C.

E' anche un buon antiossidante, per questo se ne consiglia il consumo crudo nelle insalate, per altro molto buone grazie anche al sapore amarognolo del radicchio, inoltre questa verdura si mantiene a più lungo rispetto ad altre, quindi se ne possono tenere una piccola scorta in casa.