



Radicchio

Il "radicchio" appartiene alla famiglia delle cicorie, e deriva dalla specie selvatica *Cichorium intybus* che allieta i terreni incolti con i suoi tipici fiori azzurri. Testimonianze del consumo del radicchio crudo sono presenti già in epoca greca e romana; già allora si conoscevano alcune delle sue importanti qualità, quali la proprietà depurativa.

Il radicchio è un "cibo povero", che cresce spontaneo lungo le rive dei fossi e ai margini degli orti. Singolare fu l'utilizzo della sua radice come alternativa al caffè, in particolare nei periodi di guerra il suo utilizzo come surrogato del caffè gli valse col tempo il nome di "caffè olandese", dato che i maggiori commercianti di cicoria provenivano proprio dall'Olanda. La sua introduzione nel Veneto risale al XV secolo, probabilmente importato dall'oriente. Fin dalla seconda metà dell'Ottocento il Veneto ne ha fatto un'importante produzione, di fatto esclusiva. Le varietà invernali vengono sottoposte alla pratica della 'forzatura', che stimola le piante a emettere foglie più croccanti e saporite.

La semina del radicchio avviene, a rotazione, sui terreni in cui vengono coltivati prevalentemente i cereali. Durante la sua crescita, la pianta non viene sottoposta a concimazioni dirette; si attua una concimazione fosfo-potassica. Il diserbo chimico delle infestanti può essere effettuato prima o dopo la semina.

In salute con il radicchio

Il radicchio ha un contenuto calorico ridotto (13 Kcal/100g) ed un buon contenuto di fibra (3g/100g) che gli assicura un effetto diuretico e depurativo.

Se consumato crudo, i sali minerali contenuti nel radicchio (fosforo, potassio, calcio) sono ampiamente disponibili, tanto da rappresentare un alimento di elevato interesse per gli individui che soffrono di reumatismi ed artrosi. Elevato il contenuto in vitamina C, indispensabile per lo sviluppo e il mantenimento della struttura ossea, dei denti e dei vasi sanguigni e necessaria per favorire l'assorbimento del ferro da parte dell'organismo. Le vitamine del complesso B contenute nel radicchio garantiscono un corretto funzionamento dell'apparato nervoso e, tramite l'acido folico, un'importante azione sulla sintesi del DNA.

Le antocianine e gli acidi fenolici contenuti nel radicchio forniscono un valido contributo all'assunzione giornaliera di antiossidanti (1g), prevenendo l'invecchiamento cellulare. Alcuni studi hanno dimostrato che alcune varietà di



radicchio, grazie alla propria attività antiradicalica, possiedono proprietà antiossidanti superiori ad alimenti quali il mirtillo o il vino rosso.

Nota di interesse è che il caratteristico sapore amarognolo di alcune varietà di radicchio è dovuta alla presenza di acido cicorico associato ad un composto della caffeina (dicaffeiltarico).

Radicchio: dove come quando

Radicchio rosso di Chioggia

Questa varietà di radicchio è a cespo medio-grande, pressoché sferico e ben chiuso, con foglie di colore rosso scuro e nervatura principale bianca molto sviluppata. Il sapore è dolce o leggermente amarognolo; la consistenza è croccante. Prende nome dalla località della costa veneziana, celebre per le sue colture orticole. Viene coltivato anche nel Polesine. A differenza delle altre varietà, questo radicchio è disponibile praticamente tutto l'anno.

Il territorio in cui si coltiva questa varietà è la costa veneziana di Chioggia ed il suo entroterra, che si estende fino alla provincia di Padova e le zone del Polesine. In particolare, i comuni interessati a questa coltivazione sono, per la provincia di Venezia, Chioggia, Cona, Campagna Lupia, Campolongo Maggiore, Cavarzere; nel padovano, Codevigo, Piove di Sacco, Correzzola, Brugine, Bovolenta, Pontelongo, Arzergrande; nel rodigino, Rosolina, Ariano Polesine, Taglio di Po, Porto Viro, Loreo, Porto Tolle, Adria.

Il periodo più indicato per il consumo è nei mesi invernali, in particolare da novembre a marzo, periodo in cui è facilmente reperibile nei mercati della zona di produzione.

Radicchio Rosso di Verona

Il radicchio rosso di Verona è una varietà di radicchio a cespo medio, di forma ovoidale, con foglie di colore rosso scuro e nervatura ben marcata.

Il radicchio rappresenta, con i suoi circa 8000 ettari di terreno coltivato, l'ortaggio più coltivato nel veronese. Il suo areale di produzione si estende dalla Bassa Veronese alle limitrofe province di Vicenza e Padova.

Il radicchio di Verona è frutto di importanti interventi di selezione operati dagli agricoltori fin dal XVIII secolo. Due sono le varietà coltivate: la 'precoce', di colore rosso scuro e dal cespo compatto; ed il 'tardivo', quest'ultima sottoposta ad una forzatura che rende le foglie croccanti e leggermente amarognole. La forzatura



altro non è che una pratica che prevede il posizionamento delle piante, per alcuni giorni, all'interno di vasche nelle quali scorre dell'acqua a bagnare le radici. La pianta in tal modo viene stimolata a produrre nuovi germogli che vengono poi portati a maturazione una volta che la pianta è tolta dalle vasche. Il radicchio rosso di Verona è disponibile sul mercato da ottobre a marzo.

Sebbene il nome sia legato esplicitamente alla città scaligera, il territorio interessato alla coltivazione di questo radicchio si allarga fino a comprendere zone delle province di Padova e Vicenza. Tra i vari comuni, citiamo Legnago, Cologna Veneta, Veronella, Isola della Scala, Bovolone, Oppeano, Pressan, Noventa Vicentina, Campiglia dei Berici, Sossano, Orgiano, Lonigo, Barbarano Vicentino, Megliadino San Fidenzio, Nedagolino San Vitale, Montagnana, Ospedaletto Euganeo.

Radicchio variegato bianco di Bassano

A differenza delle due precedenti varietà, questo radicchio è prodotto dalla città da cui prende il nome e dai comuni circostanti: Bassano del Grappa, Rosà, Cazzola, Romano d'Ezzelino, Tezze sul Brenta.

I mercati presenti nella zona di produzione offrono quest'ortaggio nei mesi da novembre a febbraio.

Radicchio variegato di Castelfranco Igp

Varietà che prende il nome di 'fiore d'inverno' considerato che al termine della forzatura si presenta come una grossa rosa dai petali di colore crema screziati dal viola chiaro fino al rosso vinoso. Il sapore è delicato, dolce, con note gradevolmente amare. Coltivato nei dintorni della cittadina trevigiana e nelle campagne di Padova e Venezia, è immesso sul mercato da ottobre a marzo. Dal Variegato di Castelfranco sono derivate alcune varietà di radicchio a foglia bianca da insalata, che prendono nome dalle località di Maserà (TV), Lusia (RO) e Bassano (VI).

Sono molti i comuni interessati alla produzione di questo radicchio, compresi tra le province di Treviso, Padova e Venezia. Si citano tra gli altri i seguenti comuni: Casale sul Sile, Castelfranco Veneto, Istrana, Mogliano Veneto, Preganziol, Riese Pio X, Treviso, Vedelago (provincia di Treviso); Albignasego, Camposampiero, Monselice, Montagnana, Montegrotto Terme, Ponte San Nicolò (provincia di Padova); Mira, Mirano, Salzano, Spinea (provincia di Venezia). Come per le altre varietà, sono i mesi invernali i più adatti per gustare questo prodotto.



Il radicchio rosso di Treviso Igp

Non si conoscono i dettagli del passaggio di una varietà di cicoria da verdura che cresce "spontanea" lungo i fossi a prodotto dei più caratterizzanti di un'intera città. Si narra che la "scoperta" di questa varietà, tutelata a livello europeo con il marchio IGP (Indicazione Geografica Protetta), sia frutto del caso. Le prime notizie della sua coltivazione risalgono, secondo alcuni manuali di gestione degli orti, alla seconda metà dell'Ottocento.

Il disciplinare IGP di cui gode il radicchio di Treviso, obbliga gli agricoltori all'osservanza del disciplinare che regola la produzione; tra le varie disposizioni è previsto un avvicendamento del terreno dopo due anni, una limitazione nell'uso di concimi e una coltivazione che non superi la densità di 6-8 piante per metro quadrato.

Il radicchio di Treviso si divide in due varietà; quella precoce e quella tardiva. La prima viene raccolta a partire da settembre con la pianta che viene sottoposta ad un processo di pulitura dalle foglie esterne, del colletto e della radice. Il prodotto presenta foglie oblunghie, mediamente croccanti, dal sapore leggermente amarognolo.

Il radicchio tardivo, detto anche "spadone", richiede più tempo e maggiori passaggi per essere immesso al consumo umano. Le piante vengono raccolte in inverno (da metà novembre a metà dicembre), una volta che hanno raggiunto una colorazione rosso scura. Una volta raccolto, è sottoposto alla "forzatura", una pratica che prevede il posizionamento delle piante per dieci giorni in delle vasche, nelle quali scorre dell'acqua che bagna le radici. In tal modo viene stimolata la produzione di nuovi germogli che vengono portati a maturazione una volta che le piante vengono tolte dalle vasche. A quel punto, il radicchio è pronto per essere pulito, posizionato nelle cassette e commercializzato.

Il radicchio di Treviso viene coltivato nelle province di Treviso e Venezia, in particolare nei comuni di Carbonera, Casale sul Sile, Casier, Mogliano Veneto, Preganziol, Quinto, San Biagio di Callata, Treviso, Vidorba, Zero Branco e Scorzè, per una estensione di circa 450 ettari ed una produzione di circa 32.000 quintali.