



IL RADICCHIO ROSSO

L'Italia è la nazione principe nella produzione di radicchi. Tante sono le varietà prodotte con infinite varianti di colori e forme. Tra questi uno dei più comuni e generalmente tra i più economici c'è il radicchio rosso a palla. Il radicchio rosso a palla è un ortaggio assai interessante sotto l'aspetto salutistico. Il colore rosso intenso è indice di presenza di antocianine, con proprietà antibiotiche e antiossidanti, importanti per prevenire molte malattie. Il gusto leggermente amaro è dovuto ai guaianolidi, sostanze con proprietà digestive, antibatteriche ed antinfiammatorie. Il radicchio rosso è ricco di vitamine e sali minerali quali potassio, calcio ferro e selenio. È povero di grassi e calorie ma è ricco di fibre utili al riequilibrio della flora intestinale.