

Le ricette del nutrizionista Angelo Persico: Risotto con Radicchio e Mele

Ricco di fibre alimentari, è un ortaggio la cui maggioranza di tipo solubile, rimedio per la stitichezza.

Di ANGELO PERSICO

Il radicchio è un ortaggio di colore rosso, verde o variegato e dal caratteristico sapore amarognolo. Nonostante ne esistano diverse specie, tutte appartengono al genere botanico *Cichorium*. La specie "*Cichorium Intybus L.*" è presente fin dall'antichità, come cicoria selvatica, sebbene molteplici siano stati i cambiamenti spontanei o voluti dall'uomo, che lo hanno reso oggi il famosissimo radicchio rosso di Treviso. Alcune ricerche iconografiche hanno svelato come questo ortaggio fosse già in uso intorno alla metà del XVI secolo, tanto che lo si vede rappresentato in un dipinto, "Le Nozze di Cana" di Leandro da Ponte detto Bassano, oggi esposto al museo del Louvre. Ma storicamente possiamo individuare la prima mostra dove ufficialmente compare il radicchio rosso di Treviso nell'anno 1900, grazie all'agronomo lombardo Giuseppe Benzi. Dal punto di vista nutrizionale il radicchio è ricco d'acqua e presenta un basso potere energetico; per questo motivo si sposa bene con le diete dimagranti. Contiene fra i vari sali minerali, una buona quantità di potassio e magnesio. È ricco di vitamina C e di retinolo, soprattutto di beta carotene, particolarmente presente nella varietà rossa. Consiglio spesso ai miei pazienti di aggiungerlo nelle insalate a crudo, in modo da non perdere il quantitativo di vitamina C in esso presente. Un'altra caratteristica interessante di questo ortaggio è che è ricco di fibre alimentari, la maggioranza di tipo solubile, rimedio per la stitichezza. Possiede, inoltre, molecole vegetali steroidee

dette fitosteroli con azione opposta a quella del colesterolo.

Oggi propongo un primo piatto particolare e gustoso: Risotto radicchio e Mele. Il contrasto fra l'amarognolo del radicchio e il sapore dolciastro della mela, rende questo primo piatto particolarmente interessante.

Di seguito la ricetta (Ingredienti per 1 persona): 1) Affettare finemente la cipolla. Lavare e tagliare il radicchio (100g) a striscioline (Io ho utilizzato il radicchio rosso di Treviso). In una casseruola antiaderente fare appassire la cipolla con del brodo vegetale, preferibilmente fatto in casa. 2) Aggiungere il radicchio e poco dopo unire il riso (50g). Sfumare con del vino bianco. Aggiungere una spolverata di noce moscata e mescolare, aggiungendo il brodo vegetale. 3) Sbucciare le mele, tagliarle a dadini e bagnarle con il succo di 1 limone, in modo che non anneriscano (Io ho utilizzato 1 mela annurca). Tenerle da parte. Pochi minuti prima che il riso sia cotto, unire le mele, del parmigiano (Q.B) e un pizzico di pepe. Ho decorato con un cucchiaino di philadelphia light. Il piatto è pronto per essere servito.