

**Frutta e verdura**  
FRÜCHTE UND GEMÜSE

## La versatilità dei radicchi che danno gusto all'inverno

**Alessandro Pesce**  
alessandro.pesce@sunrise.ch

**L'**insalata "palla rossa di Chioggia" è un radicchio e appartiene alla famiglia delle "Composite", della quale fanno parte molte varietà, spesso indicate anche come cicorie.

I radicchi si possono distinguere dal colore delle foglie (rosse, verdi o variegate) e dalla forma della pianta che può avere foglie chiuse a formare un grumolo, aperte o a rosetta.

La coltivazione di insalate si fa risalire alle popolazioni dell'Oriente, ma è sicura tra gli Egizi, Greci e Romani. Le origini del consumo europeo di questo radicchio risalgono al XVI secolo in Veneto, specie tra le classi meno abbienti, ma è solo a partire dal Novecento che inizia a diventare una verdura ricercata ed esaltata nelle ricette dei grandi cuochi.

La "palla rossa" - coltivata in numerose varietà, precoci o tardive - ha un cespo piuttosto grosso e tondo che può arrivare a pesare anche 300-400 grammi, con foglie tenere e croccanti, rosse con nervature bianche.

Va scelta ben compatta, non troppo bagnata, con colorazione uniforme e senza macchie marroni; se alcune foglie, specie dopo alcuni giorni di conservazione, diventassero scure, occorre toglierle poiché risulterebbero eccessivamente amare. Come tutti i radicchi, anche la "palla rossa" se posta in frigorifero avvolta in un telo da cucina o in un sacchetto per alimenti, si conserva anche per una settimana.

La "palla rossa di Chioggia" - dal gusto gradevolmente amarognolo - è molto utilizzata in cucina sia cruda come insalata (da sola o in quelle miste), che cotta. È ottima nelle lasagne o nei risotti ai formaggi che ne contrastano il sapore amarognolo, ma i gourmet la gustano anche come contorno per accompagnare carni bianche, o quale ingrediente di torte salate. Da provare anche le marmellate che sono utilizzate per farcire le crostate. In ogni caso, chi volesse attenuare il gusto amarognolo, può lasciare a bagno nell'acqua per due o tre ore il cespo o le foglie singole o tagliate.

A livello nutrizionale, il radicchio è ideale per chi segue una dieta, in quanto è povero di calorie, solo 14 kcal/100 gr. È ricco di vitamina A, potassio, calcio e ferro. Il gusto amarognolo è dovuto a sostanze quali inulina, acido dicaffeiltartarico e lattoni; sostanze che, per taluni, stimolerebbero le funzioni dell'apparato digerente.

# Palla rossa l'amaro che incanta



### Polenta del Ponte alla moda della nonna

Ricetta di **Mauro Sinigaglia**, Osteria del Ponte, Iragna

#### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g insalata "palla rossa"  
250 g ricotta fresca  
200 g porri  
100 g formaggella pasta molle  
100 g funghi porcini  
1/2 cipolla rossa  
50 g burro  
1 l acqua  
1 dl latte  
250 g farina per polenta  
1/2 di olio oliva  
sale, pepe

#### PREPARAZIONE

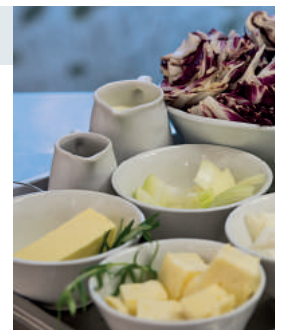
Lavare il porro, l'insalata "palla rossa" e tagliare grossolanamente; rosolare in una casseruola le cipolle finemente tritate nell'olio d'oliva, fare tostare e aggiungere i porri e la palla rossa, continuando a rosolare a fuoco alto per circa 10 minuti. Aggiungere i funghi puliti e tagliati a lamelle sottili e condire il tutto con sale e pepe a piacere.

Spostare dal fuoco la casseruola, aggiungere la farina per polenta, il burro e la ricotta, amalgamare il tutto, aggiungere l'acqua fredda e a fuoco molto basso procedere nella cottura (come polenta). Dopo circa un'ora di cottura a fuoco lento aggiungere la formaggella e il latte, e cuocere ancora per ca. 30 minuti.

Servire ben calda come piatto unico o accompagnarla con un buon coniglio al forno.

#### VINO CONSIGLIATO

**Saetta Barrique, Ticino DOC Merlot, Cantina Ghidossi, Cadenazzo**  
Un Merlot di un bel rosso rubino brillante, dal profumo intenso e fruttato, con note di frutti di bosco. In bocca è morbido, con struttura elegante e di buona persistenza.



#### LA TREVIGIANA

Il radicchio trevigiano è uno degli ortaggi più nobili e ricercati del periodo invernale. Dalla caratteristica forma allungata con foglie croccanti rosse e nervature bianche, ha sapore amarognolo ed è ottimo brasato o al forno, e quale ingrediente di risotti e paste.



# Ein roter Kopf der betörend bitter ist

Der Salat "palla rossa di Chioggia" (roter Chioggia-Kopf) ist ein Radicchio aus der Familie der Korbblütler, von denen es viele Arten gibt und die häufig als Zichorien bezeichnet werden. Die Radicchio-Sorten unterscheiden sich durch die Farbe der Blätter (rot, grün, mehrfarbig) und die Form der Pflanze. Ihre Blätter bilden einen geschlossenen Kopf, eine Rosette oder sind offen. Der Anbau dieser Salate geht auf orientalische Völker zurück. Sicher waren sie den Ägyptern, Griechen und Römern bekannt. In Europa ist dieser Radicchio im Veneto seit dem 16. Jahrhundert verbreitet, insbesondere in den weniger begüterten Schichten. Erst im 20. Jahrhundert wurde er zu einem bei grossen Köchen gefragten und in Rezepten gerühmten Gemüse.

Der "palla rossa" wird in unzähligen Sorten angebaut – früh- bis spätreifend – und hat einen eher grossen, runden Kopf, der bis zu 3-400 Gramm wiegen kann, dazu zarte, knackige Blätter, rot und weissgeadert.

Am besten sucht man sich kompakte, nicht zu nasse Köpfe aus, deren Färbung einheitlich ist und keine braunen Flecken aufweisen. Werden einzelne Blätter nach mehreren Tagen Lagerung dunkel, sollte man sie entfernen, weil sie unangenehm bitter sein könnten. Wie alle Radicchio-Sorten hält sich auch der "Chioggia" bis zu einer Woche, sofern er im Kühlschrank in ein Küchentuch eingewickelt oder in einem Lebensmittelsäckchen aufbewahrt wird.

Mit seinem angenehmen, leicht bitteren Geschmack wird der Chioggia gerne roh als Salat (allein oder gemischt) oder gekocht verwendet. Er eignet sich bestens für Lasagne oder im Risotto mit Käse, der seiner bitteren Note entgegenwirkt. Feinschmecker schätzen ihn aber auch als Beilage zu weissem Fleisch oder als Zutat für Kuchen. Ihn auch zu Konfitüre für einen Mürbeteig-Kuchen zu verarbeiten lohnt sich, auszuprobieren. Um den bitteren Geschmack zu mildern, hilft allgemein den Kopf, einzelne Blätter oder alles geschnitten zwei bis drei Stunden in ein Wasserbad zu legen.

Der Radicchio ist kalorienarm und mit 14 kcal/100 g ideal für Diäten. Dazu ist er reich an Vitamin A, Kalium, Kalzium und Eisen. Sein bitterer Geschmack rührt von Inhaltsstoffen wie Inulin, Lactonen und Lactucopikrin her; von diesen heisst es bisweilen, dass sie die Verdauung anregen.



## Polenta del Ponte nach Grossmutterart

Rezept von **Mauro Sinigaglia**, Osteria del Ponte, Iragna

### ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

500 g Salat Chioggia  
250 g frische Ricotta  
200 g Lauch  
100 g Formaggella mit weichem Teig  
100 g Steinpilze  
1/2 rote Zwiebel  
50 g Butter  
1 L Wasser  
250 g Polentamehl  
1/2 dl Olivenöl  
Salz, Pfeffer

### ZUBEREITUNG

Lauch waschen, den Chioggia grob zerschneiden. In einer Kasserolle fein gehackte Zwiebeln in Olivenöl anbraten, rösten und den Lauch sowie den Chioggia hinzufügen. Alles während weiteren 10 Minuten auf hoher Flamme anbraten. Die gereinigten, in feine Lamellen geschnittenen Steinpilze hinzufügen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kasserolle vom Herd nehmen, Polentamehl sowie Butter und Ricotta begeben. Alles vermischen, kaltes Wasser dazugeben und auf sehr niedriger Temperatur weiterkochen (wie Polenta). Nach rund einer Stunde Formaggella und Milch begeben, weitere 30 Minuten kochen. Als Hauptspeise warm servieren oder als Beilage zu einem guten Kaninchen aus dem Ofen.

### EMPFOHLENER WEIN

**Saetta Barrique, Ticino DOC Merlot, Cantina Ghidossi, Cadenazzo**  
Ein Merlot von schönem, brillantem Rubinrot, intensiver Duft, blumig mit Noten von Waldfrüchten. Im Gaumen weich, von eleganter Struktur und anhaltend.

### Saisonaler Vorschlag

#### DER TREVISANO

Der Radicchio Trevisano gehört zu den nobelsten und im Winterhalbjahr gefragtesten Gemüsen. Charakteristisch sind die längliche Form, knackige rote Blätter mit weisser Blattadern. Der Geschmack ist leicht bitter und kommt bestens geschmort oder aus dem Ofen zur Geltung, als Zutat von Risotti oder Teigwaren.