

RAVANELLO



Originario dell'Asia Orientale (Cina e Giappone) il ravanello è una radice sferica o leggermente allungata della pianta *Raphanus sativum*, appartenente alla famiglia del daikon, dal Giapponese letteralmente "grossa radice", un ravanello bianco gigante originario dell'Asia Orientale.

Il ravanello ha polpa bianca, croccante e leggermente piccante. Ne esistono diverse varietà di forma, colore e sapore. La stagionalità del ravanello è legata al periodo estivo tuttavia, grazie alle colture in serra, lo si trova in commercio tutto l'anno.

In Italia la varietà più consumata è senza dubbio la *radicola*, radice piccola, tonda e rossa, grande quanto una ciliegia.



Proprietà nutrizionali: Il ravanello apporta pochissime calorie: solamente 11 Kcal per 100 grammi di prodotto. È un ortaggio ricchissimo di acqua, che lo costituisce per il 95,6% in peso: ciò nonostante, il ravanello contiene una modesta quantità di Vitamine del gruppo B, acido ascorbico (vitamina C) ferro e sali minerali, assorbiti dal terreno. Per tutte queste caratteristiche, il ravanello ben si presta ad arricchire insalate ed insaporire le classiche diete ipocaloriche.

Composizione chimica (%) e valore energetico per 100 gr di parte edibile (ravanello)	
Proteine	0,8%
Lipidi	0%
Carboidrati	1,8%
Calorie	11

Fonte INRAN



Il ravanello inoltre ha proprietà fitoterapiche: tra le principali si possono menzionare le sue proprietà diuretiche e depurative, stimolando l'attività del fegato e della cistifellea, antiscorbutiche, soprattutto a livello renale, tonico respiratorie, digestive, e antispasmodiche. Il consumo regolare di ravanello è infatti utile come coadiuvante nel rilassamento del sistema muscolare e nervoso.

Lo sapevi che: Il nome “ravanello” deriva da raphys (rapa), termine direttamente correlato al latino *raphanus*. Anche la lingua persiana ha contribuito alla nomenclatura di questa pianta: “rafe”, in questa lingua, significa “apparizione rapida”, in riferimento alla veloce germinazione dei semi di ravanello.

VARIETÀ



RAVANELLO BURRO

Ravanello rotondo, rosso fuori e bianco all'interno, croccante eppure morbido e con una leggera nota pungente. Ha foglie morbide, prive di spine, adatte a essere consumate anche crude da tenere, o previa cottura.



RAVANELLO WATERMELON O ANGURIA

All'esterno è di diverse sfumature di giallo e rosa ma come il nome promette, all'interno i suoi colori ricordano un'anguria matura, con un bordo bianco e l'interno di un rosa acceso. Oltre alla componente pungente e croccante, tipica dei ravanelli ha un gusto zuccherino, quasi fruttato.



RAVANELLO FRENCH BREAKFAST

È rosso, allungato e con la punta bianca e arrotondata. Ha un sapore particolarmente gradevole, con una pungenza limitata. È tra le varietà di ravanello più precoci, pronto da raccogliere in 40 giorni circa dalla semina. Le sue foglie sono particolarmente ruvide, quasi spinose, possono comunque essere consumate previa cottura, ma è preferibile maneggiarle con i guanti.



RAVANELLO CANDELA DI FUOCO

Ha forma allungata e appuntita, supera ampiamente i 10-15 cm di lunghezza e è rosso all'esterno e con polpa rosata.