



I RAVANELLI

di Natasha Russo, dietista diplomata

Sono originari dell'Asia e appartengono alla famiglia delle crucifere, come i cavolfiori e i broccoli. La loro coltivazione interessa tutto il bacino del Mediterraneo e ha tempi molto rapidi. Il periodo migliore è dalla primavera inoltrata fino a settembre, ma si può trovare in vendita tutto l'anno grazie alle moderne tecnologie. Il nome scientifico è *Raphanus sativus*. Ne esistono diverse specie, ma quello più diffuso da noi è rosso con polpa bianca e viene solitamente mangiato crudo, anche se nel resto del mondo viene anche cotto. Il sapore è leggermente piccante ed è possibile mangiare anche le foglie se fresche e non ingiallite.

I ravanelli sono **poveri di calorie, solo 11 ogni 100 grammi** e ricchi di vitamine C, B e ferro e zolfo. I suoi nutrienti sono fondamentali per il nostro organismo e si consiglia quindi di assumere ravanelli anche ogni giorno in dosi non elevate.

Impieghi fitoterapici

Il ravanello vanta numerose proprietà terapeutiche, sfruttate nella fitoterapia. Tra tutte spiccano:

- Proprietà antispasmodica: il consumo regolare di ravanello è utile come coadiuvante nel rilassamento del sistema muscolare e nervoso;
- Proprietà antielmintica: il ravanello è utilizzato anche per eliminare parassiti e vermi;
- Proprietà antisettica-antibatterica, poiché inibisce la formazione e la crescita di batteri;
- Proprietà diuretica: il consumo frequente di ravanello - crudo soprattutto - stimola la diuresi;
- Proprietà depurativa, soprattutto a livello renale;
- Proprietà antiscorbutica, per la presenza di vitamina C;
- Proprietà astringente: il ravanello, consumato frequentemente, è in grado di limitare la secrezione dei liquidi;
- Capacità di stimolare la digestione e l'appetito;

- Proprietà terapeutiche contro tosse, affezioni polmonari, asma e bronchiti (sottoforma di infuso o decotto);
- Proprietà lassative, attribuite ai semi di ravanello: i semi, contenenti sinalbina, mescolati all'acqua stimolano il transito intestinale garantendo un effetto lassativo, seppur blando.

Anticamente, il succo di ravanello era un rimedio naturale contro la febbre; nella medicina orientale, il ravanello era utilizzato anche contro ulcerazioni cutanee, gonfiori e affezioni della pelle in genere.

Consigli e curiosità

Si consiglia di acquistare ravanelli dal colore deciso e non troppo grandi perché rischierebbero di essere duri. Le foglie devono essere fresche e non ingiallite. I ravanelli si conservano in frigo anche per 10 giorni basta avere l'accortezza di lavarli accuratamente, asciugarli con un foglio di carta assorbente e metterli in frigo all'interno di un sacchetto di carta per alimenti.