

---

# I ravanelli

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Il ravanello fa parte della famiglia delle Crocifere alla quale appartengono piante che hanno proprietà antitumorali. Noto sotto diversi nomi - ramolaccio, rafano, rapanello... -, ha un sapore piccante e viene usato, soprattutto, come antipasto stuzzicante dell'appetito. Il ravanello, per le sue proprietà, è considerato da diversi nutrizionisti pianta medicinale. La sua radice ha un'azione antispasmodica delle vie biliari, migliora il flusso della bile ed è diuretica. Uno studio effettuato alcuni anni fa ha confermato che questo ortaggio è benefico per chi soffre di calcolosi biliari. Il ravanello contiene un principio aromatico: il rafanolo, che oltre a favorire la digestione è un tonico. Possiede inoltre diverse vitamine e sali minerali (potassio, calcio, magnesio, fosforo ecc.). È interessante notare che le foglie, gradevolmente piccanti, sono la parte della pianta più ricca di vitamine e di minerali (la vitamina A è presente con ben 541 mcg per 100 gr); si consiglia pertanto di non eliminarle e di consumarle crude. Il ravanello è un ortaggio di origine asiatica, la cui radice è caratterizzata da una gustosa polpa bianca. Conosciuto in Cina da oltre tre mila anni, era coltivato ed apprezzato anche dagli antichi greci e dai romani. Numerose sono, oggi, le varietà selezionate che si distinguono in base alla forma ed al colore della radice. Oltre ad essere tondi, i ravanelli possono essere di forma allungata e di colore rosso vivo o bianco, con dimensioni molto variabili. Nei Paesi orientali le radici possono raggiungere persino il mezzo metro di lunghezza e superare il peso del chilo. La sua facilità di coltivazione rende ideale per i nostri orti domestici questa pianta che, con semine scalari, si può gustare durante tutta la stagione estiva ed oltre. Grazie all'importazione da noi, il ravanello si può trovare al mercato durante tutto l'anno.