

24 Febbraio 2014

La piccante leggerezza del rafano

È della famiglia del cavolo ed è ottimo per chi deve tenere a bada le calorie o rafforzare il sistema immunitario



dolce e piccantello in oriente è considerato afrodisiaco

È della famiglia del cavolo ed è ottimo per chi deve tenere a bada le calorie o rafforzare il sistema immunitario

Per il suo carattere dolce e piccantello in oriente è considerato afrodisiaco, ma il rafano racchiude in sé molte più qualità di quanto si possa immaginare. In cucina se ne utilizzano le radici, ed è conosciuto anche con il nome di “cren”. **Ha un sapore intenso e balsamico, pochissime calorie (37 per 100 grammi di radice) e un contenuto di grassi pari a zero.** Apporta invece un elevato contenuto di **vitamina C, fibre, sodio e potassio**. Queste caratteristiche lo rendono particolarmente adatto alle diete ipocaloriche, quando s'intendono perdere chili di troppo mantenendosi in buona salute e ricchi di energie.

Questa pianta perenne, originaria dell'Europa orientale, rientra nella **famiglia delle Crucifere**: la stessa dei cavoli. Sebbene la parte più importante (quella di fatto utilizzata) sia rappresentata dalla radice, il rafano condivide con i suoi “fratelli” la capacità di rafforzare il sistema immunitario e di agire come prevenzione [1] contro diverse forme tumorali.

Grazie a rafaquina e rafaolo, questa preziosa radice ha proprietà antisettiche e **varietà di ricette locali o esotiche** [2] antibatteriche sull'apparato digerente e rafforza le vie respiratorie. Si tratta di una radice sorprendente, dunque, ma occorre fare attenzione: **consumato in eccesso potrebbe dare effetti spiacevoli** in termini di infiammazione delle mucose gastriche o disturbi alle vie urinarie. Il suo utilizzo è sconsigliato [3] alle donne in dolce attesa, e a chi soffre di gastrite, ulcera o infiammazioni intestinali.

Per portarlo in tavola le possibilità sono tante, come è dimostrato dalla varietà di ricette locali o esotiche [2]. Si può consumare crudo, tagliato a julienne o grattugiato su carni, verdure o zuppe. Di norma è utilizzato nella preparazione di salse con aceto e pangrattato per accompagnare bolliti o pesce.

Potrebbe interessarti anche

Links

[1] <http://www.sicurezzaalimentare.it/dalla-scienza/Pagine/Broccolieverdurecrucifereanti-cancrounuovostudio.aspx>

[2] <http://www.giallozafferano.it/ricerca-ricette/rafano/>

[3] <http://www.alimentipedia.it/rafano.html>

[4] <https://www.territori.coop.it/territori/rafano-il-%E2%80%9Ctartufo%E2%80%9D-dei-poveri-anima-il-carnevale-lucano>