**RAFANO** (*Armoracia rusticana)*

Il rafano appartiene alla famiglia delle Brassicaceae. E’ comunemente chiamato rafano, cren, barbaforte, ramolaccio

Si ritiene che il rafano abbia avuto origine nella Penisola Balcanica ma, più in generale, il rafano è oriundo dell'Europa centro-meridionale.

Il rafano predilige terreni fertili, con un alto grado di umidità, e viene preferibilmente coltivato in ambienti poco ombreggiati.

Il rafano è una pianta erbacea perenne, con foglie molto grandi, ruvide, allungate, dal colore verde scuro o brillante, in grado d'innalzarsi sino ad un metro d'altezza; i fiori, piccoli e bianchi, sono raggruppati in racemi e si distinguono per la particolare disposizione a croce dei petali. La radice è a fittone, di colore biancastro-giallo, polposa ed allungata, di sapore acre, pungente.

La radice di rafano è ricca di [composti glucosinati](https://www.my-personaltrainer.it/integratori/glucosinolati-isotiocianati.html), contiene modeste quantità di [cumarine](https://www.my-personaltrainer.it/integratori/cumarina.html), fenoli e resine. Nel rafano si ritrovano anche considerevoli quantità di vitamina B1 e [C](https://www.my-personaltrainer.it/vitamina-c.html), minerali e una modesta quantità di [olio essenziale](https://www.my-personaltrainer.it/farmacognosia/88.html) (variabile dallo 0,5 all'1%); 100 g di rafano apportano circa 48 Kcal.

**Proprietà**

Il rafano trova impiego nel trattamento contro reumatismi, bronchiti e [difficoltà respiratorie](https://www.my-personaltrainer.it/salute/difficolta-respiratorie.html) in genere. Stimola la diuresi e [favorisce la digestione](https://www.my-personaltrainer.it/integratori/digestivi.html).

È tuttavia sconsigliato per chi soffre di problemi gastrici, disturbi renali, [bruciore di stomaco](https://www.my-personaltrainer.it/salute-benessere/acidita-stomaco.html) e [ulcera](https://www.my-personaltrainer.it/salute/ulcera-peptica.html). Le donne in gravidanza dovrebbero astenersi dal consumo del rafano.  
Nella medicina popolare, il rafano trova impiego anche per uso topico: viene sfruttato contro [alopecia](https://www.my-personaltrainer.it/fisiologia/alopecia.html) e dermatosi dell'[herpes](https://www.my-personaltrainer.it/salute/herpes.html).

La radice del rafano è dolce, ma fortemente [balsamica](https://www.my-personaltrainer.it/erboristeria/balsamiche.html) ed aromatica e, in dosi eccessive, può indurre [lacrimazione](https://www.my-personaltrainer.it/salute-benessere/lacrime-disturbi-lacrimazione.html). Viene usata per preparare [salse](https://www.my-personaltrainer.it/Articoli/Salse.html) (cren) acidule e pungenti, adatte per accompagnare [bolliti](https://www.my-personaltrainer.it/alimentazione/bollito.html), [pesce](https://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/pesce.html) [affumicato](https://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/affumicazione.html), uova e formaggi.  
In genere, la salsa cren è preparata con la radice di rafano grattugiata, a cui viene aggiunto aceto e [pane](https://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/pane.html) grattato; in Basilicata, il rafano grattugiato viene mescolato a uova, [prezzemolo](https://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/prezzemolo.html), [pepe nero](https://www.my-personaltrainer.it/benessere/pepe-nero.html) e [formaggi](https://www.my-personaltrainer.it/nutrizione/formaggio.html) forti (es. pecorino) per preparare gustose [frittate](https://www.my-personaltrainer.it/alimentazione/frittata.html). In altre regioni, invece, il rafano viene grattugiato direttamente nel piatto e mescolato a formaggio.

**Curiosità**

Oltre i confini giapponesi il rafano viene usato per preparare la salsa wasabi in quanto solo questo sembra poter sostituire la radice della *wasabia japonica*, rara e costosa.