**RAVANELLO** (*Raphanus sativus L*)

Il nome “ravanello” deriva da *raphys* (rapa), parola correlata al termine latino *raphanus*In lingua persiana ravanello deriva da “*rafe*”, che significa “apparizione rapida”, in riferimento alla veloce germinazione dei semi di ravanello.

Il Ravanello appartiene alla famiglia delle Brasssicacee (Crucifere)

Il ravanello è originario dell’Asia orientale (Cina, Giappone), diffuso in tutte le regioni italiane, si presta ad essere coltivata negli orti domestici.

La semina dei ravanelli si effettua da febbraio a ottobre; si adatta a molti tipi di terreno, ma predilige quelli ricchi di sostanze organiche, calcarei ed irrigui. Il sapore più o meno piccante dipende dall’umidità del terreno (più sarà umido meno il ravanello sarà piccante) oltre che dal periodo della raccolta.

Il ravanello è una pianta erbacea, con fusto fiorale che genera piccoli fiori bianchi o lilla; le sono foglie lobate, con margine dentellato. La radice è un fittone ingrossato, di forma rotonda, talvolta allungata, ricca di sostanze nutritive, dal sapore leggermente piccante e pungente. Esternamente è di colore rosso- intenso, nonostante possa sfumare in toni più attenuati in base alla specie, ed ha una polpa bianca e croccante. In base al colore, il ravanello viene catalogato in molte varietà e sotto-varietà.

Il ravanello apporta pochissime calorie, solo 11 Kcal per 100 grammi di prodotto. È ricchissimo di acqua, 95,6%, contiene modesta quantità di [Vitamine del gruppo B](https://www.my-personaltrainer.it/alimentazione/vitamine-gruppo-b.html), [acido ascorbico (vit. C)](https://www.my-personaltrainer.it/integratori/acido-ascorbico.html) e [sali minerali](https://www.my-personaltrainer.it/sali-minerali/sali-minerali.html) (potassio e magnesio), assorbiti dal terreno.

**Proprietà**

Il ravanello ha azione antispasmodica, diuretica, depurativa, digestiva, astringente, antisettica.

Il ravanello può essere usato crudo in [pinzimonio](https://www.my-personaltrainer.it/benessere/pinzimonio.html) e per impreziosire [insalate](https://www.my-personaltrainer.it/Tv/Ricette/Verdure_e_Insalate.html) (tagliato a lamelle sottili e condito con [olio](https://www.my-personaltrainer.it/olio-oliva.html) e limone), o cotto per preparare [frittate](https://www.my-personaltrainer.it/alimentazione/frittata.html) o come contorno. Anche le foglie di ravanello si possono bollire e condire con [olio](https://www.my-personaltrainer.it/olio-oliva.html) e [sale](https://www.my-personaltrainer.it/sale.html).

**Curiosità**

In Cina e in Giappone è possibile trovare alcuni tipi di ravanelli che possono arrivare a pesare anche 50 chili.