

# Il Daikon, tutte le proprietà del ravanello bianco che brucia i grassi

scritto da Enzo Radunanza | 01/03/2016



**Ha la forma di una grande carota bianca e il sapore del tradizionale ravanello ma ha origini orientali e tantissime proprietà che fanno bene alla salute. Tra queste è un efficace brucia grassi.**

In Italia non è ancora molto conosciuto ma in Oriente il **daikon** (*Raphanus sativus* var. *Longipinnatus*) è considerato un ortaggio prezioso sia per il sapore particolare e leggermente piccante che per le innumerevoli proprietà terapeutiche in grado di prevenire e curare diversi disturbi.

Tra le diverse specie quella più comune è la "Aokubi daikon" di origine asiatica. In giapponese **daikon** significa "grossa radice" e si tratta di una varietà del comune ravanello, originaria dell'Asia orientale, ed infatti è conosciuto anche come ravanello cinese, ravanello giapponese o ravanello invernale.

La **forma** ricorda quella di una **carota bianca** ma di dimensioni maggiori in quanto può raggiungere dai 20 ai 35 cm di lunghezza e un diametro dai 5 ai 10 cm. Croccante e dal sapore deciso e pungente proprio come il ravanello, in Giappone il daikon è un ingrediente per le insalate,

se mangiato crudo, oppure cotto nelle zuppe e negli stufati. Nella variante grattugiata, conosciuta come *daikon oroshi*, viene adoperato per guarnire piatti come lo *yakizakana* o il *natto*.

## Perché mangiare il daikon?

Pur avendo un **basso contenuto di calorie** ed essendo **privo di grassi**, il daikon è **ricchissimo di vitamina C**, vitamine del gruppo B e contiene l'enzima tirosinasi, utilizzato dalla pianta per difendere i propri tessuti dagli attacchi dei parassiti o dagli erbivori. Tale enzima agisce per scindere la sinigrina, formando glucosio, solfato acido di potassio e isotiocianato di allile.

La preziosità di questa radice non si esaurisce qui perchè è anche una **fonte di sali minerali**, calcio, ferro, potassio, fibre ed è **privo di colesterolo**. Anche le foglie sono commestibili e sono ricche di vitamine C e B, calcio, ferro e beta-carotene.

## I benefici del daikon per la salute

Chi ama il sapore sofisticato e pungente del daikon ne trarrà molto benessere perché questo ortaggio orientale è un'autentica panacea per il nostro organismo. Il contenuto di vitamina C è molto superiore a quello di altri ortaggi quindi **rinforza il sistema immunitario** e previene alcune malattie tra cui il raffreddore; come **antiossidante**, contrasta la formazione dei radicali liberi.

Ha proprietà **digestive** e **brucia grassi**, infatti è presente nelle diete dimagranti e abbinato a banchetti particolarmente pesanti, ricchi di grassi e di frittiture. Gli enzimi contenuti nel daikon favoriscono la metabolizzazione dei grassi e delle proteine, rendendoli più facilmente digeribili ed assimilabili.

Rilevante la sua funzione **per la salute del fegato** e viene prescritto in casi di inappetenza, digestione lenta, meteorismo e gonfiore intestinale. Contrasta la nausea e il vomito ed è apprezzato dalle donne in gravidanza che, soprattutto nei primi tre mesi, sono afflitte da questi malesseri.

Il daikon, inoltre, ha **proprietà antinfiammatorie** ed è consigliato a chi soffre di artrite; il **succo di daikon crudo** agisce beneficamente sul sistema respiratorio: come buon mucolitico, aiuta a sciogliere muco e catarro ma soprattutto combatte malattie quali asma, influenza e bronchite.

Essendo anche una fonte di calcio, il **daikon fa bene alle ossa**, riduce il rischio di osteoporosi e favorisce una crescita sana. Come **diuretico naturale, depurativo e drenante** rilascia benefici sull'intero sistema urinario.

In sintesi, si riassumono **le principali proprietà del daikon**:

1. la vitamina C rinforza il sistema immunitario;
2. è ricco di vitamine del gruppo B;
3. è fonte di sali minerali, calcio, ferro, potassio e fibre;
4. è privo di colesterolo;
5. è un antiossidante e contrasta la formazione dei radicali liberi;
6. ha funzioni digestive e brucia i grassi;
7. è consigliato in casi di inappetenza, meteorismo e gonfiore intestinale;
8. contrasta nausea e vomito;
9. aiuta la salute del fegato;
10. ha proprietà antinfiammatorie;
11. agisce positivamente sul sistema respiratorio ed è un buon mucolitico;
12. come fonte di calcio fa bene alle ossa;

13. è un diuretico naturale, depurativo e drenante.

## **Consigli per il consumo del daikon**

Come tutte le verdure anche il daikon massimizza i suoi effetti benefici se mangiato crudo perché la cottura fa disperdere buona parte delle sostanze e proprietà. Quindi proviamo a fare una bella insalata in cui aggiungiamo il daikon crudo, tagliato a fettine sottili e mescolato agli altri ortaggi oppure a grattugiarlo. In alternativa, si può mangiare condito con un filo d'olio oppure preparare un frullato di verdure.

Quando viene grattugiato, è consigliabile consumarlo entro mezz'ora perché dopo questo tempo si disperde più della metà degli enzimi. Si può anche conservare sotto aceto.

## **Dove comprare il daikon?**

Grazie alla progressiva diffusione anche nel nostro Paese il daikon è più facilmente reperibile dai fruttivendoli oppure in alcuni supermercati, soprattutto in quelli che vendono prodotti biologici. Talvolta, in erboristeria oppure on line, si trova secco e dovremo provvedere a reidratarlo noi a casa.

Chi ha la fortuna di possedere un orto può anche coltivarlo autonomamente come le comuni carote o i ravanelli tradizionali.

### **DAIKON**

**Elenco aziende produzione e Vendita :  
Contattaci se vuoi essere presente qui!**