

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 frittute. 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!**