Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Perché i ravanelli hanno un sapore piccante?

Lun 09/04/2018 - 10:38

Mangiare, bere ed altre delizie - lo sapevate che ...?

I ravanelli crescono tra aprile e ottobre e sono tra i primi ortaggi che si raccolgono in primavera. Insieme al rafano, al cavolo rapa e a molte altre verdure, appartengono alla famiglia delle Brassicaceae.

A determinare il tipico sapore leggermente piccante del ravanello sono i glucosinolati in esso contenuti. Questi composti, classificati come sostanze vegetali secondarie, proteggono la pianta del ravanello dai predatori, ma svolgono un ruolo importante anche per il corpo umano. Infatti, i glucosinolati, ovvero gli oli di senape che si formano da essi, svolgono una funzione antibatterica e antivirale e a loro viene attribuita una capacità di prevenzione delle infezioni alle vie respiratorie e urinarie. Inoltre, i glucosinolati sembrano avere anche un affetto antitumorale.

Il modo preferito per consumare i ravanelli è di mangiarli crudi. Quelli freschi si riconoscono dalle foglie fresche e non avvizzite. Con la cottura il sapore piccante dei ravanelli si riduce perché i glucosinolati sono sensibili al calore.
Resta da dire che i ravanelli da coltura in campo contengono una maggior quantità di glucosinolati rispetto a quelli da coltura in serra.