

---

## Il rafano: perché è considerato salutare?

Lun 11/01/2021 - 10:41

Nel 2021 ci sono almeno due buoni motivi per mangiare più spesso il rafano (o il cren). In primo luogo, il rafano è stato nominato pianta medicinale dell'anno 2021 dall'associazione naturopatica tedesca Theophrastus. In secondo luogo, il 2021 è stato dichiarato Anno internazionale della frutta e della verdura dalle Nazioni Unite, questo per sottolineare la grande importanza che questi alimenti hanno nella nutrizione umana.

Il rafano è una pianta perenne, è resistente al freddo, appartiene alla famiglia delle crocifere e proviene originariamente dall'Europa orientale e sudorientale. In Alto Adige e in altre parti d'Italia viene chiamato anche cren (da "Kren", denominazione tedesca a sua volta utilizzata in Austria e in Germania meridionale). La parte della pianta che viene maggiormente utilizzata a scopo alimentare è la radice a fittone, che cresce verticalmente nel terreno. Questa radice di colore giallo-marrone all'esterno e bianco all'interno, può raggiungere i 40 cm di lunghezza. Il periodo di raccolta va da fine ottobre alla primavera.

Quando viene grattugiato o tagliato, il rafano emana un aroma pungente e lacrimogeno. I glicosidi di senape (glucosinolati) contenuti nel rafano vengono convertiti da una reazione enzimatica in oli di senape, ai quali si deve l'aroma piccante. Tra le altre sostanze contenute nel rafano figurano la vitamina C, la vitamina B e sali minerali come il potassio e il magnesio.

"Grazie agli oli di senape, il rafano ha un effetto espettorante in caso di raffreddore, e antibatterico e antinfiammatorio in caso di infezioni delle vie urinarie", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Poiché il sapore piccante svanisce rapidamente, il rafano dovrebbe essere preparato solo poco prima del consumo". Al rafano grattugiato si può aggiungere un po' di panna, panna acida o crème fraîche, un goccio di succo di limone o di aceto, sale, pepe ed erbe fresche. Anche le salse di rafano alla mela o al mirtillo rosso sono molto apprezzate. Preparato in questo modo, il rafano è spesso servito in accompagnamento a piatti di carne come il bollito di manzo o il prosciutto e a piatti di pesce o di verdure.

Per inciso, il consumo del rafano è sconsigliato alle persone con disturbi di stomaco, intestinali, renali o tiroidei, alle donne incinte o in allattamento, così come ai bambini di età inferiore ai quattro anni.

