
Come mantenere i ravanelli freschi più a lungo?

Lun 07/04/2025 - 11:27

I ravanelli (*Raphanus sativus*) sono uno dei primi ortaggi che si possono raccogliere in primavera. Un ravanello è fresco quando è croccante e ha delle foglie fresche e succulente; se presenta, invece, foglie appassite e ingiallite vuol dire che l'ortaggio non è più fresco. I ravanelli possono essere conservati in frigorifero per circa tre giorni.

Per mantenere i ravanelli freschi più a lungo bisogna rimuovere **le foglie**, staccandole appena sopra l'attaccatura del gambo. Questo, poiché le foglie dei ravanelli assorbendo molta umidità, tendono a far appassire rapidamente la radice. Inoltre, per una corretta conservazione i ravanelli vanno conservati in frigorifero all'interno di un contenitore chiuso oppure avvolti in un panno umido e riposti poi nello scomparto delle verdure. Per far riacquistare freschezza ai ravanelli che non risultano più croccanti basta immergerli brevemente in acqua fredda.

“Peraltro, è uno spreco se le foglie fresche di ravanello finiscono semplicemente nel bidone dei rifiuti organici”, fa notare Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti, “infatti possono essere utilizzate sia da crude, ad esempio nella preparazione di insalate, pesto e frullati, che da cotte come ottimo contorno (simili agli spinaci) oppure come ingrediente di una zuppa”.

Finito l'inverno, i ravanelli portano in tavola colore e un sapore fresco e aromatico. **Oltre ai classici ravanelli rossi, esistono anche varietà bicolori, viola, bianche e gialle.**

I ravanelli sono conosciuti e apprezzati soprattutto come ortaggi da consumare crudi, come ingrediente nelle insalate o su del pane imburrito. Tuttavia, questi ortaggi meritano anche da cotti, ad esempio nel risotto, come verdure cotte al forno oppure stufati e insaporiti con aceto balsamico. Cucinandoli, i ravanelli diventano più teneri e il loro sapore più delicato.

Dal punto di vista botanico, i ravanelli sono piante crucifere (Brassicaceae), a cui appartengono, ad esempio, anche il cavolfiore, il cavolo rapa, il crescione e il rafano. Tipici di questa “famiglia” sono i glicosidi dell'olio di senape (glucosinolati), sostanze aromatiche e leggermente piccanti. Nel corpo umano, i glicosidi dell'olio di senape o gli oli di senape che ne derivano svolgono un effetto antibatterico e antivirale. Inoltre, ad essi viene attribuito anche un effetto preventivo sulle infezioni delle vie respiratorie e urinarie, sulle patologie tumorali e sul diabete mellito. I ravanelli di campo sono

particolarmente ricchi di glicosidi dell'olio di senape, di cui infatti contengono quantità maggiori rispetto ai ravanelli coltivati in serra. Inoltre, è apprezzabile anche il loro contenuto di fibre, vitamina C, vitamina K, potassio, ferro e magnesio.