

Daikon: è una sorta di grande ravanello bianco, dalla consistenza carnosa e dal sapore piccante. Proviene dal Giappone (ma cresce benissimo anche in Italia per tutto l'inverno) dove è considerato un vero e proprio alimento medicina.

Le sue virtù sono numerose: è diuretico e drenante del fegato, utile per eliminare l'eccesso d'acqua nei tessuti. E' apprezzato per la sua preziosa azione mucolitica, ma soprattutto come bruciagrassi naturale, ottimo a tavola per accompagnare i fritti. La radice fresca si usa cruda grattugiata nelle insalate, oppure cotta nelle zuppe e saltata con altre verdure. Va acquistata ben soda e con la buccia lucente.

La radice di daikon esiste anche nella versione secca, facilmente reperibile in erboristeria. In questo caso si mette a bagno, si strizza e si cuoce nelle zuppe e negli stufati.



- **Carote e daikon saltati in padella**

Per 4 persone:

- 2 grosse carote
- circa la stessa quantità di daikon
- 2 cucchiaini di olio di semi di sesamo
- 2 pizzichi di sale

 **Preparazione**

Pulite e tagliate le verdure a fiammifero. Fatele saltare in padella con l'olio per qualche minuto a fuoco vivo, rimestandole continuamente. Salate, coprite e cuocete a fuoco moderato per circa 15 minuti.

Di tanto in tanto mescolate e controllate la cottura, aggiungendo qualche cucchiaino d'acqua se necessario.

A fine cottura aggiungete un trito di prezzemolo (o di rucola).

- **DAIKON E SPINACI**

- 1 daikon
- 2/3 manciate di spinaci freschi o 3 cubi di spinaci surgelati
- 1 cucchiaino di olio di sesamo
- 1/2 cipolla (che contrasta bene il gusto amarognolo del daikon)
- 1 pizzico di sale
- Prezzemolo e basilico essiccati
- 6 pomodorini secchi

 **Preparazione**

Scaldare un wok o una padella antiaderente con un cucchiaino d'olio di sesamo (se usate il wok ne serve meno) aggiungere la cipolla tritata, il daikon spellato e tagliato a listarelle, dopo circa 5 minuti aggiungere gli spinaci e mezzo bicchiere d'acqua, aggiustare di sale. Cuocere fino a quando il daikon risulterà tenero, aggiungere poi i pomodorini, le spezie.

- **Insalata di daikon, carote e cetriolo**

- daikon 1 (ca. 300 g)
- carote 2
- cetriolo ½
- shiso 5 foglie o prezzemolo
- olio di sesamo 100 ml
- shoyu 50 ml
- aceto di riso 50 ml
- pepe nero 1 pizzico macinato
- zucchero integrale ½ cucchiaino

 **Preparazione**

Lavare e pelare le verdure, tagliarle a julienne. Metterle in acqua ghiacciata per 20' in modo che diventino croccanti.

Tagliate le foglie di shiso in strisce sottili e unitele alle verdure scolate.

Amalgamate olio, shoyu, aceto, pepe e zucchero, e con questa salsa condite l'insalata.

- **Daikon in insalata**

- daikon
- zenzero fresco
- olio di lino
- sale
- semi di papavero

 **Preparazione**

raschiare il daikon con la lama del coltello, lavarlo e tagliarlo in pezzi

affettarlo alla julienne (io ho usato il robot)

in una ciotolina emulsionare il condimento: olio di lino (o qualsiasi olio voi gradiate), zenzero fresco grattugiato (io in realtà l'ho spremuto con lo spremi aglio!!) e sale aggiungere semi di papavero (o altri semi, come più vi piace)