

Gli ortaggi appartenenti alla specie *Raphanus* risultano noti sin dall'antichità in Europa, Asia ed Africa settentrionale. Già all'epoca delle costruzioni delle piramidi, gli Egizi davano da mangiare queste prelibate radici con spicchi d'aglio agli operai costruttori, probabilmente per prevenire epidemie e mantenere intatta la loro forza muscolare. I medici Greci e Latini le utilizzavano per la loro azione bechica (contro la tosse).

Questa radice è apprezzata come antiscorbuto, grazie alla sua ricchezza di vitamina C; ed è anche un antirachitico, per la presenza di jodio in proporzioni notevoli. Si trovano inoltre zolfo e magnesio e una preziosa essenza solforata, che eliminata attraverso le vie respiratorie e attraverso i reni, conferisce a questo vegetale proprietà antisettiche e diuretiche.

Tutte queste proprietà sono appannaggio sia delle varietà a radice rossa (il comune ravanello) sia del ramolaccio nero, ma sono più accentuate in quest'ultimo, che è raccomandato specialmente per combattere raffreddori, bronchiti e malattie della vescica.



- **Salsa escoffier**

- 30 cl di maionese
- Ramolaccio
- Cerfoglio
- Prezzemolo



**Preparazione**

Mescolate con cura la salsa maionese ad un trito di ramolaccio, cerfoglio e prezzemolo. La salsa è adatta per usi vari.

- **Salsa di ramolaccio nero**

- 1 ramolaccio grattugiato
- 1 mela grattugiata
- 3 cucchiaini di aceto di mele
- 2 cucchiaini di olio extra vergine

- **Zuppa di pesce al Ramolaccio**

- filetti di pesce a polpa bianca grammi 250
- ramolaccio grammi 250 ( rafano)
- cipolla 1
- spicchio d'aglio 1
- pomodori 4
- essenza di pesce 1 cucchiaino
- pasta di gamberetti 1 cucchiaino
- zenzero grattugiato 1 cucchiaino
- curcuma in polvere 1 cucchiaino
- tamarindo 1
- coriandolo fresco qualche foglia
- olio e.v.di oliva
- sale



**Preparazione**

Tagliate a pezzi il pesce e cospargetelo di curcuma e sale. Lasciateli insaporire. Nel frattempo lasciate in infusione per circa mezz'ora il tamarindo in una ciotola con acqua calda. Diluite la pasta di gamberetti nell'essenza di pesce ( reperibili nei negozi di cibo orientali). Sbucciate e tritate aglio e cipolla; fateli soffriggere in una pentola con l'olio caldo e unitevi lo zenzero, il pesce, l'essenza di pesce e i pomodori lavati e tagliati a dadini. Aggiungete un litro e mezzo d'acqua fredda, portate ad ebollizione e cuocete per circa 20 min. Nel frattempo pulite il ramolaccio, affettatelo e unitelo al pesce. Strizzate il tamarindo e versate solo l'infuso nella zuppa. Continuate a cuocere per altri 15 minuti, spolverizzate con il coriandolo tritato, coprite e servite dopo una decina di minuti.

- **INSALATA DI RAMOLACCIO**

- cavolo cappuccio g 300
- spinaci freschi in foglia
- g 150 - un ramolaccio (daikon)
- senape
- panna fresca
- aceto bianco e rosso
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe bianco in grani.



**Preparazione** Usando l'apposita grattugia, riducete a filetti il ramolaccio e il cavolo cappuccio; mondare e lavate molto bene gli spinaci.

Raccogliete tutte le verdure preparate in un'insalatiera, mescolatele e servitele accompagnate da due salsine che porterete in tavola separatamente e di cui ciascun commensale si servirà a piacere.

La prima salsina si prepara montando leggermente una cartoccio di panna che va poi acidulata con una cucchiainata di aceto bianco e condita con sale e pepe macinato.

La seconda, invece, è una classica vinaigrette ottenuta frullando brevemente g 100 di olio extravergine, un cucchiaino di aceto rosso, uno di senape, sale e pepe.