

Appartenente alla famiglia delle crocifere, e' originario della Cina e del Giappone, dove e' conosciuto e apprezzato da piu' di tremila anni. Ben conosciuti fin dall'epoca dei Romani e dei Greci, secondo la medicina antica, i ravanelli avevano la proprieta' di favorire il sonno.

Non tutti sono a conoscenza del fatto che la parte utilizzata della pianta e' la sua radice, per questo i ravanelli piu' gustosi sono quelli piu' piccoli, quelli piu' grandi, invece, rischiano di essere legnosi.

Con riferimento alle sue proprieta' fitoterapiche, tradizionalmente si sa che il ravanello ha proprieta' diuretiche e depurative. Svuota la cistifellea, e' un efficace calmante della tosse, ed e' molto utile, sotto forma di centrifugato con un'aggiunta di miele, durante le bronchiti catarrali. Inoltre, questa versatile pianta si puo' rivelare efficace come coadiuvante naturale nella cura di disturbi quali l'inappetenza, l'epatismo, i reumatismi, l'asma e quasi tutte le affezioni polmonari. In caso di calcoli alla colecisti o d'insufficienza epatica puo' rivelarsi utile bere mezzo bicchiere del suo succo prima dei due pasti principali.



- **Asparagi e ravanelli in salsa**

-  **Preparazione**

- Pulite gli asparagi, eliminate la parte dura, pulite i ravanelli e tagliateli a fettine. Cuocete le verdure a vapore, ma al dente.

- In una ciotola, mescolate i tuorli con la senape, la scorza d'arancia, lo zafferano, un pizzico di sale; aggiungete lo yogurth e il prezzemolo, montate la salsa mescolando continuamente e aggiungendo circa 2 cucchiaini di olio.

- Servite le verdure tiepide o anche fredde, accompagnate alla salsa servita a parte.

- **Bavarese di caprini**

-  **Preparazione**

- Mettete a bagno i fogli di gelatina nell'acqua fredda per 10 minuti, strizzateli, diluiteli in un poca acqua tiepida e incorporateli alla panna.

- In una ciotola raccogliete i caprini, schiacciateli con i rebbi di una forchetta, ammorbiditeli con un po' d'olio versato a filo e insaporiteli con un cucchiaino d'aceto. Con una frusta montate il composto fino a renderlo leggero e spumoso.

- Unite la panna e incorporatevi poco per volta anche gli albumi montati a neve, regolate sale e pepe.

- Suddividete questo composto in quattro formine leggermente spennellate d'olio.

- Coprite e lasciate rassodare per alcune ore al fresco.

- Intanto spellate i pomodori, privateli dei semi e tagliateli a fettine.

- Tagliate a pezzetti il sedano e a rondelle sottili i ravanelli.

- Tenete tutte le verdure da parte al fresco.

- Sformate gli stampini e disponete le bavaresi di caprino al centro del piatto da portata.

- Ricopritele con le rondelle di ravanello e un po' di rucola sminuzzata.

- Contornate con i pomodori da una parte e il sedano dall'altra.

- Condite le verdure con un filo d'olio e un po' d'aceto, regolate il sale e il pepe.

- Vini di accompagnamento: Collio Pinot Bianco DOC, Pomino Bianco DOC, Greco Di Tufo DOC

- **Pasta e formaggi**

-  **Preparazione**

- Schiacciate i semi di finocchio, tritate lo scalogno raccoglieteli in una ciotolina col peperoncino olio, aceto sale e pepe.

- Affettate i ravanelli, tagliate a cubetti i formaggi e a listarelle l'insalata.

- Unite la pasta lessata e raffreddata e condite con la salsina eventualmente filtrata.

- Tenete in fresco e al momento di servire potete appoggiare l'insalata di pasta su delle foglie di radicchio che avete lasciato da parte.