

Daikon, l'ortaggio brucia grassi

Dal Giappone, con sapore!

Usatissima nel Paese del Sol Levante, il daikon è una radice commestibile dai mille benefici.



Se si partisse alla ricerca dei cibi più sani del mondo, prima o poi ci si imbatterebbe nel **daikon**, una radice commestibile che da un po' di tempo sta incominciando a far capolino sui banchi ortofrutta italiani ma che nell'Estremo Oriente è conosciuta sin dall'antichità. Chiamato anche ravanello bianco o ravanello giapponese, il daikon merita tutta la nostra attenzione perché ricco di virtù. Scopriamole insieme.

Origine del daikon

Seppur il daikon rappresenti una vera e propria bandiera della cucina nipponica, è in realtà diffuso in tutta l'Asia, dove in diverse medicine popolari è riconosciuto come **rimedio benefico dalle molteplici qualità**. In Giappone daikon significa grossa radice: in effetti, è, come la carota, una radice commestibile conosciuta nel resto dell'Asia con il nome di mooli.

Proprietà e benefici del daikon

Al daikon sono attribuite incredibili **proprietà brucia grassi**, infatti, aiuta a metabolizzare i lipidi, per questo si consiglia di consumarlo in un pasto ricco di grassi. Il daikon facilita la digestione degli alimenti fritti, ha qualità disintossicanti, diuretiche e per questo è consigliato a chi desidera **combattere la ritenzione idrica e la cellulite**. I segreti del daikon risiedono nella notevole quantità di **vitamina C** in esso contenuta e nel sulforafano, una molecola che svolge un'azione anti-batterica e anti-edema. A ciò si aggiunge un'altra qualità del daikon: contiene **pochissime calorie**.

Consigli

Abbiamo conosciuto per la prima volta il daikon sul nostro blog grazie alla [ricetta della ricotta fatta in casa di Luisa Piva](#). Come suggerisce la ricetta di Luisa, il daikon può essere consumato esattamente come una carota, cioè **crudo**, magari grattugiato, **in insalata** e per contorno. La somiglianza con la carota però si limita a questo, perché il daikon ha un sapore più simile al ravanello anche se più forte e piccante. Può essere **aggiunto a minestre, zuppe, stufati** e può accompagnare portate particolarmente grasse; l'importante è consumare il daikon crudo perché conserva meglio i suoi principi nutritivi.