

*Daikon,  
il ravanello  
cinese*

Ricca di vitamina C e priva di grassi, questa radice croccante, dal sapore fresco e leggermente piccante, è perfetta nelle diete ipocaloriche. Ecco quattro contorni gustosi e facili da preparare

Mina Novello, giornalista e coordinatrice di Sapori Biellesi, ha ideato le ricette di queste pagine, fotografate presso La Malpenga ([www.lamalpenga.it](http://www.lamalpenga.it)).



## Daikon in agrodolce

per 4 vasi da 400 ml

- 1 kg di daikon • 250 ml di aceto di mele • 2 cucchiai colmi di zucchero semolato
- 1 cucchiaino raso di sale grosso
- 1/4 di noce moscata grattugiata • 4 chiodi di garofano

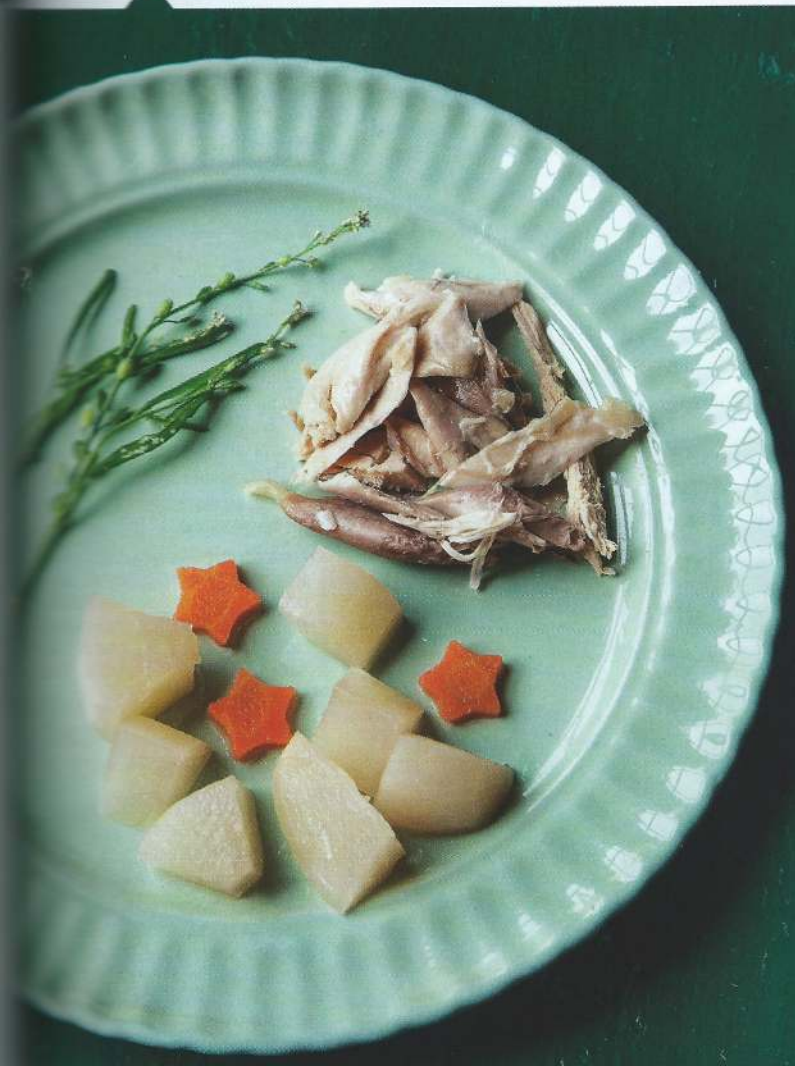
Riunite in una casseruola tutti gli ingredienti, escluso il daikon, e portate a ebollizione. Pulite il daikon, tagliatelo a tocchetti e fatelo cuocere nel liquido bollente per 7 minuti. Versate nei vasetti, chiudendoli quando il preparato è ancora caldo. Si consuma dopo qualche giorno, come contorno a gallina lessa, salumi, bolliti e carni fredde.

## Daikon in bianco

per 4 persone

- 400 g di daikon • 1 noce di burro • 1/2 bicchiere di panna fresca • sale • pepe garofanato

Pulite il daikon e tagliatelo per il lungo così da ottenere quattro spicchi, quindi tagliateli a tocchetti regolari, da sbollentare in acqua salata per 4-5 minuti. Scolate e passate in padella con il burro, aggiungete la panna fresca e una macinata di pepe garofanato (detto anche pepe di Giamaica o pimento), correggete di sale, coprite con un coperchio e fate addensare la salsa. Servite caldo, come contorno ad arrostiti di maiale.



**R**icorda una carota il daikon (*Raphanus sativus* varietà *longipinnatus*), ma in realtà si tratta di una varietà di ravanello. Lungo fino a circa 30 centimetri, il ravanello cinese (o giapponese o invernale), così chiamato perché originario dell'Asia, ha un sapore meno piccante rispetto al più comune cugino, e si gusta cotto o crudo. Anche le foglie sono commestibili, buone stufate o crude in insalata. Lo si semina in piena terra in aprile-maggio, su file che poi andranno diradate; prima però il terreno va lavorato in profondità, per evitare che la radice fittonante si deformi nella crescita. Il terreno deve essere ben concimato e non bisognerà far mancare l'acqua, altrimenti si danneggerà consistenza e gusto della radice, che da croccante e saporita diventerà dura e asciutta. La raccolta è autunnale. Ricco in acqua (94-96 per cento) e privo di grassi, il daikon fornisce solo 14 calorie ogni 100 grammi ed è quindi ideale per mantenersi in linea, ma ha anche un buon contenuto in vitamina C e B. In Asia è apprezzato per le proprietà digestive, i suoi enzimi infatti aiutano a metabolizzare meglio carboidrati complessi, grassi e proteine. Ecco perché Mina Novello ha ideato per noi quattro contorni da accompagnare a fritti o a pietanze importanti.



## Le ricette



### Insalata Arlecchino

**per 4 persone**

- daikon, ravanelli, cavolo cappuccio e foglie di senape in quantità a piacere
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva • 2 cucchiaini di olio di noce • 2 cucchiaini di aceto di mele • 4 filetti di acciuga
- 4 gherigli di noce

Pulite le verdure; grattugiate il daikon, affettate sottilmente i ravanelli e il cavolo cappuccio, spezzettate le foglie di senape più grandi, lasciando intere quelle piccole. Scaldate l'olio extravergine di oliva in una casseruolina, aggiungete le acciughe e, senza farle cuocere, stemperatele con la forchetta. Disponete le verdure in una ciotola, versatevi l'olio di noce, l'aceto di mele, le noci e la salsa di acciughe, mescolate e servite subito.

### Crema di daikon e patate

**per 4 persone**

- 400 g di daikon • 200 g di patate • 1/2 bicchiere di latte
- pepe verde • erba cipollina
- sale

Versate il latte e un bicchiere di acqua in una casseruola, aggiungete il sale, il daikon pulito e tagliato a pezzetti, le patate ridotte a spicchi e fate cuocere per circa 15 minuti. Togliete le verdure dal liquido senza scolarle troppo, frullatele e unite erba cipollina tritata e una generosa macinata di pepe verde. Servite con bocconcini di baccalà ben dissalato, passato in pastella e fritto.