

Ravanelli: proprietà, valori nutrizionali, calorie

Nutrizione

Inviato da : Anna Nappi

Pubblicato il : 8/1/2024 9:30:00

I ravanelli (*Raphanus sativus*) appartengono alla famiglia delle Crucifere. Alleati del fegato e dei reni, sono utili per il rilassamento dei muscoli e del sistema nervoso. Scopriamoli meglio.Â



Descrizione dei ravanelli

Il ravanelli sono ortaggi poco apprezzati in Italia, dove si mangiano solo crudi. In altre nazioni il loro consumo è molto più diffuso e si servono anche cotti. Dei ravanelli si mangia soprattutto la radice; ne esistono di diversi tipi che si distinguono in base al colore.

Il periodo migliore per la raccolta va da aprile a luglio, ma, grazie alle coltivazioni in serra, si possono trovare in commercio tutto l'anno. Quelli più piccoli sono preferibili in quanto meno legnosi.

Per essere certi di acquistare ravanelli freschi bisogna controllare lo stato delle foglie che, ovviamente, non devono risultare appassite.

Ravanelli: proprietà, valori nutrizionali, calorie

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11883>

Proprietà e benefici dei ravanelli

I **ravanelli** hanno solo 11 calorie per 100 grammi. Sono composti per lo più di acqua; tra i nutrienti contengono ferro, fosforo calcio, vitamine del gruppo B. Contengono anche vitamina C e [acido folico](#). Hanno proprietà diuretiche e depurative. Si dall'antichità è nota la loro capacità di conciliare il sonno.

I ravanelli vantano numerose altre proprietà terapeutiche che vengono sfruttate soprattutto in fitoterapia.

Aiutano il rilassamento dei muscoli e del sistema nervoso; sotto forma di infusi e decotti possono essere utilizzati come [sciativo della tosse](#) e contro le infezioni delle vie respiratorie; i semi di ravanello sono un blando lassativo. Anticamente venivano usati come [rimedio naturale contro la febbre](#).

Calorie e valori nutrizionali dei ravanelli

100 g di ravanelli contengono 11 kcal (45 kJ).

Inoltre, per ogni 100 g di questo prodotto, abbiamo:

– Acqua 95,6 g

– Carboidrati 1,8 g

– Zuccheri 1,8 g

– Proteine 0,8 g

Ravanelli: proprietà, valori nutrizionali, calorie

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11883>

Grassi 0,1 g

Colesterolo 0 g

Fibre 1,3 g

Sodio 59 mg

Potassio 240 mg

Ferro 0,8 mg

Calcio 39 mg

Fosforo 29 mg

Vitamina B1 0,03 mg

Vitamina B2 0,02 mg

Vitamina B3 0,4 mg

Vitamina A tracce

Vitamina C 18 mg

[Una ricetta con i ravanelli](#)

In Italia i ravanelli si mangiano soprattutto in insalata o in pinimonio. Un'idea per variare la dieta è quella di utilizzare le foglie di ravanelli che, cucinate con le stesse modalità degli spinaci, sono un ottimo ingrediente per frittate e zuppe.

Le foglie dei ravanelli si abbinano bene alle patate, quindi si possono preparare crocchette di foglie di ravanelli e patate, da friggere o cuocere in forno.

-