

La hortaliza del mes

Rabanito



PARTES COMESTIBLES:

Raíz, hojas.

¿COMÓ NOS AYUDA A ESTAR SANOS?

El rabanito tiene un sabor agradable con un toque ligeramente picante por la presencia de aceite esencial justo bajo su piel y al que debe su sabor. Es por ello que si lo pelamos, perderá su sabor característico y será más suave.

Es una hortaliza rica en fibra y contiene pocas calorías. Tiene cualidades aperitivas, antiescorbúticas, depurativas, diuréticas, expectorantes, refrescantes y estimulantes. Contiene vitaminas B, C y PP, y entre los muchos minerales que presenta hallamos: azufre, calcio, cobre, hierro, magnesio manganeso, fósforo, selenio, yodo y cinc.

En particular, las hojas son ricas en vitamina C y calcio, aunque también contienen vitamina A, B y E, folatos, hierro, potasio y magnesio.



La hortaliza del mes

Rabanito

¿COMÓ PODEMOS INTRODUCIRLA EN NUESTRA DIETA?

- Los rabanitos hay que lavarlos antes de consumirlos.
- Las raíces se pueden cortar en rodajas o en cuartos y comerlos crudos en ensaladas. Tendrán una textura crujiente.
- Las raíces se pueden pelar para eliminar el picor.
- Las hojas de los rabanitos se pueden utilizar, igual que las hojas de otras verduras, para realizar sopas, guisos, cremas o purés.
- Las hojas se ponen mustias rápido, hay que usarlas cuanto antes una vez arrancado el rabanito del huerto, o cortar las hojitas por separado y meterlas en un tupper con papel mojado para que se conserven unos días en buen estado. También puedes congelarlas para hacer caldo.

