



REGIONE  
MARCHE

SVILUPPO  
RURALE  
MARCHE  
2023-2027



IMPRESA VERDE  
MARCHE SRL

CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario

# I PRODOTTI DI STAGIONE DEL NOSTRO TERRITORIO

## LA NEWSLETTER DELLA STAGIONALITA' APRILE = RAVANELLO



### APRILE = RAVANELLO

Dal sapore piccante e pungente, il ravanello è ampiamente utilizzato nelle cucine degli italiani per impreziosire le insalate o per guarnire i piatti freddi. Conosciamo meglio le caratteristiche di questo ortaggio.



## CURIOSITA' SUL RAVANELLO

Originario della Cina, era già conosciuto da Egizi, Greci e Romani, che lo usavano non solo come alimento, ma anche per scopi medicinali e rituali. Dall'olio ricavato dai semi ai ravanelli d'oro offerti ad Apollo, questo ortaggio ha attraversato i secoli!

Oggi ne esistono tante varietà, tra cui il **Daikon giapponese**, lungo anche un metro e dal valore simbolico nelle pratiche buddiste. E non finisce qui: anche **foglie e germogli di ravenello sono commestibili**, ricchi di nutrienti e ideali in cucina, ad esempio per arricchire frittate o insalate.

Un ortaggio semplice, ma con un passato affascinante e tante proprietà tutte da riscoprire!



## PILLOLE DI BOTANICA E AGRONOMIA

Il ravenello, è conosciuto come *Raphanus sativus* L., ed è una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle Brassicaceae (o Crucifere) insieme al cavolfiore, alla verza e al broccolo. Il nome "ravenello" deriva da raphys (rapa), termine correlato al latino raphanus. Anche la lingua persiana ha influito nella nomenclatura di questa pianta. Infatti, in questa lingua, "rafe" significa "apparizione rapida", facendo riferimento alla veloce germinazione dei semi di

ravanello, ovvero 25 giorni dopo la semina. I ravanelli possono essere coltivati da inizio primavera a fine estate. È buona norma seminare la pianta in zone ombreggiate o riparate dal sole, in quanto troppa esposizione al sole potrebbe conferire un sapore troppo piccante. Il fusto è fiorale, con fiori bianchi o lilla che spesso sfumano su un viola più intenso. Le sue foglie, invece, hanno una forma dentellata e piuttosto imprecisa.

## **PROPRIETA' NUTRIZIONALI E VIRTU' BENEFICHE**

Ricchi di acqua, potassio, calcio e ferro. I ravanelli sono molto apprezzati dagli italiani soprattutto per le loro proprietà benefiche. Se consumati freschi, i ravanelli sono in grado di conferire una buona dose di Vitamina C, rafforzando così il nostro sistema immunitario e riducendo lo stress ossidativo. La presenza nell'ortaggio di composti simili ai sulfurafano permette un'azione detossificante e dunque antitumorale. Grazie alla sua composizione, il ravanello aiuta il rilassamento dei muscoli e del sistema nervoso, mentre l'alta presenza di potassio garantisce un normale funzionamento della pressione arteriosa.

## **LE RICETTE DEL PRODUTTORE**

### **Fusilli al pesto di foglie di ravanelli**

INGREDIENTI x 4 persone:

400 g di fusilli

Foglie di circa 15 ravanelli

40 g di pinoli tostatati

40 g di pistacchi

1 cucchiaio di succo d'arancia filtrato

¼ di spicchio d'aglio

Scorza d'arancia o ravanello tagliato a scaglie q.b.

Olio extravergine di oliva q.b.

Sale fino e pepe q.b.

### PREPARAZIONE

Una ricetta antispreco con cui utilizzare le foglie di ravanello che molto spesso vengono scartate. Rimuoviamo i gambi, laviamo bene le foglie dei ravanelli e asciughiamole con un panno pulito. Nel frattempo tostiamo i pinoli nel forno. Mettiamo le foglie in un mixer e aggiungiamo l'aglio, i pistacchi, i pinoli e la scorza d'arancia. Frulliamo il tutto versando a filo il succo d'arancia e l'olio di oliva. Aggiustiamo a seconda della consistenza che si desidera ottenere. Per finire aggiungiamo il sale e il pepe.

Portiamo a bollore l'acqua per la pasta. Quando i fusilli sono cotti al dente scoliamo, lasciando un po' di acqua di cottura, e aggiungiamo il pesto. Trasferiamo la pasta nei piatti e decoriamo con qualche scorza d'arancia o con le fettine di ravanello.

## PILLOLE DI SICUREZZA ALIMENTARE

**Lo sapevi che l'imballaggio dell'alimento può essere contaminata dall'ambiente e poi contaminare il cibo in esso contenuto?**

L'imballaggio primario – noto anche come **packaging alimentare** – non serve solo a rendere il prodotto più attraente o pratico da trasportare. Una delle sue **funzioni principali** è quella di **proteggere l'alimento dall'ambiente esterno**.

Tuttavia, l'ambiente che circonda l'alimento confezionato – se non adeguatamente pulito o privo di sostanze chimiche contaminanti – può **interagire con l'imballaggio** e, indirettamente, **modificare la qualità dell'alimento** stesso. Allo stesso modo, anche il packaging può **influenzare l'alimento** che contiene.

Parliamo quindi di un **sistema complesso**, formato da tre elementi interconnessi: **alimento, imballaggio, ambiente**. Tra questi possono verificarsi **interazioni chimiche, fisiche e biologiche**, in entrambe le direzioni:

- **Dall'ambiente all'alimento:** contaminazioni chimiche o biologiche
- **Dall'alimento all'ambiente:** rilascio di componenti volatili (es. aromi)

- **Dall'ambiente all'imballaggio:** esposizione a luce, aria, microrganismi
- **Dall'imballaggio all'ambiente:** impatto dello smaltimento dei materiali
- **Dall'alimento all'imballaggio:** fenomeni come l'assorbimento di vitamine o aromi ("**scalping**")
- **Dall'imballaggio all'alimento:** processi di **migrazione** (non sempre negativi)

### *Perché è importante?*

Capire questi meccanismi è fondamentale **sia per i produttori** che per i **consumatori consapevoli**. Conservare correttamente i prodotti, come indicato in etichetta, e garantire ambienti di stoccaggio puliti e adeguati (dispense, magazzini, ecc.), è essenziale per **preservare la qualità e la sicurezza degli alimenti**, anche se confezionati.

Anche un semplice scaffale può diventare un punto critico, se sottovalutiamo le possibili **interazioni tra l'ambiente e l'imballaggio**.

**E tu lo sapevi?**

CSR Marche 2023-2027 intervento SRH04 prog. Id. 76702 che prevede il contributo comunitario

