

El poder de... El rábano

 elpoderdelconsumidor.org/2019/10/el-poder-de-el-rabano

4 de octubre de
2019



- Excelente fuente de vitamina C, potasio y yodo.
- Ayuda a restaurar tejidos y vasos sanguíneos, aumentando el nivel inmunológico del cuerpo.
- Se consume crudo, en ensaladas o como guarnición en un delicioso pozole.

Por: Katia García

4 octubre, 2019. Además de nuestras habituales radiografías de productos procesados, te compartimos estas otras radiografías que muestran el poder de los alimentos saludables.

¿Qué es el rábano?

El rábano es una hortaliza que se conoce con el nombre de rábano o rabanito. Su nombre científico es *Raphanus sativus L.* y pertenece a la familia de las crucíferas, al igual que la col, coliflor, nabo y berro.

Esta hortaliza fue mencionada en las antiguas crónicas chinas desde 2,700 a.C. También se sabe que los egipcios los cultivaban desde antes de construir las pirámides. Sin embargo, el rábano llegó a México en los años 1500.

Se clasifican de acuerdo a su forma y su color:

1. **Rábano chino, japonés o daikon:** viene de Japón, de color blanco y sabor suave, y se caracteriza por su forma alargada y cilíndrica.
2. **Rábano negro o de invierno:** su piel es de color negro y muy difícil de digerir, pero su carne es blanca y más suave. Es de forma redonda y cilíndrica.
3. **Rabanitos:** su piel es de color rojo, rosado, morado o blanco, y su carne siempre es blanca. Su pulpa, además de ser blanca, tiene una textura crujiente, sabor fuerte y picante. Puede tener forma esférica, ovalada o cilíndrica. Esta variedad es la que consumimos con mayor frecuencia en nuestro país.

En 2017, la producción nacional de rábano fue de 73.45 mil toneladas.

Los principales Estados productores fueron Puebla y Baja California, quienes aportaron 69.9% del volumen total.

En ese mismo año, se exportaron 37 mil 571 toneladas de rábano, las cuales generaron divisas al país por 14.8 millones de dólares. El principal destino de las exportaciones fue a Estados Unidos.

¿Qué nutrimentos y beneficios aporta?

Los rábanos tienen un alto contenido de agua, por lo cual son de bajo aporte calórico.

Destaca su contenido de vitamina C, la cual actúa como antioxidante, ayudando a restaurar tejidos y vasos sanguíneos, aumentando el nivel inmunológico del cuerpo, manteniendo dientes y huesos fuertes.

En cuanto a los minerales, el rábano tiene un mayor contenido de potasio y yodo que otras hortalizas. El potasio es necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal, mientras que el yodo es indispensable para el funcionamiento de la tiroides, la cual regula el metabolismo e interviene en el crecimiento.

¿Cuánto cuesta?

Su costo por kilo varía entre \$9 y \$22 pesos, dependiendo del lugar y estado de compra.

¿Cómo se recomienda consumirlo?

Generalmente, el rábano se consume crudo, únicamente agregando limón y sal, pero también se prepara en ensaladas o para adornar platillos.

En nuestro país, el principal uso que se le da es como guarnición indispensable para el pozole.

También sus hojas se muelen para dar color y sabor a los pipianes y moles verdes en el centro del país.

¿Sabías que?

En Oaxaca cada 23 de diciembre se celebra “la noche de los rábanos”, en la que horticultores y artesanos del estado elaboran figuras con esta hortaliza, creando maravillosas obras de arte.

Este tipo de celebraciones nos demuestran la importancia que tienen los productos agroalimentarios en nuestra cultura.

Referencias:

1. Conabio. Rábano. 16 de julio de 2009. Disponible en: <http://www.conabio.gob.mx/malezasdemexico/brassicaceae/raphanus-sativus/fichas/ficha.htm>
2. Larousse Cocina. Diccionario gastronómico. Rábano. Disponible en: <https://laroussecocina.mx/palabra/rabano/>
3. Precios del día para el rábano. Sistema Nacional de Información e Integración de Mercados. 25 de septiembre de 2019. Disponible en: <http://www.economia-sniim.gob.mx/nuevo/Home.aspx?opcion=Consultas/MercadosNacionales/PreciosDeMercado/Agricolas/ConsultaFrutasYHortalizas.aspx?SubOpcion=4|0>
4. Revista Industrial del Campo. Beneficios de los rábanos. 2 de agosto de 2018. Disponible en <http://www.2000agro.com.mx/agroindustria/hortofruticola/beneficios-de-los-rabanos/>
5. Revista Industrial del Campo. El rábano también es arte. 26 de septiembre de 2018. Disponible en: <http://www.2000agro.com.mx/sectorrural/el-rabano-tambien-es-arte/>
6. Servicio de Información Agroalimentaria y Pesquera. Boletín de exportaciones. Rábano. Disponible en: https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/323409/Mayo_r_bano_2018.pdf

Encuentra aquí recetas con rábano

Ensalada crujiente de rábano

Ingredientes (4 porciones):

- 1 lechuga
- 1 manojo de rábanos
- 3 zanahorias
- 12 jitomatitos cherry
- Aceite
- Vinagre
- Pimienta negra
- Sal



Preparación:

1. Lavar bien la lechuga y secarla muy bien.
2. Lavar bien el resto de verduras.
3. Cortar los jitomatitos por la mitad (también se pueden usar tomates normales).
4. Cortar los rabanitos en rodajas finas.
5. Rallar la zanahoria.
6. Mezclar todo en un recipiente grande.
7. Aliñar con una pizca de pimienta, un poco de sal, un chorrito de aceite y vinagre al gusto.

Fuente: <https://www.guiainfantil.com/recetas/verduras/ensalada-crujiente-de-zanahoria-tomate-y-rabano/>

Rábanos asados al romero

Ingredientes (4 porciones):

- 300 g de rábanos
- 2 dientes de ajo
- 2 ramitas de romero fresco
- 1 limón
- 50 ml de vino blanco
- Aceite de oliva
- Pimienta negra molida
- Sal



Preparación:

1. Lavar los rábanos.
2. Cortar los rábanos en cuartos o por la mitad si son pequeños.
3. Colocarlos en un refractario y salpimentar.
4. Agregar un chorrito de aceite de oliva, ralladura de limón y vino blanco.
5. Añadir el romero y los dientes de ajo sin pelar.
6. Hornear durante 25-30 minutos, removiendo el refractario a la mitad de tiempo y añadiendo un poco más de vino si se desea.

Fuente: <https://www.directoalpaladar.com/recetas-vegetarianas/receta-de-rabanos-asados-al-romero>

Pozole ligero

Ingredientes (4 porciones):

- 1/2 kg de maíz pozolero precocido
- 1/2 cebolla entera
- 1 muslo y pierna de pollo con hueso
- 3 dientes de ajo pelados y enteros



- 2 cdas de orégano deshidratado
- 2 ramas de tomillo fresco
- 2 calabacitas picadas
- 2 manojos de verdolagas, sólo las hojas y tallos delgados
- 3 manojos de flores de calabaza, sólo las flores lavadas
- 3 chiles poblanos, asados, pelados y desvenados en rajas
- Sal gruesa

Preparación:

1. Colocar agua en una olla exprés de 5 l hasta la mitad.
2. Agregar el maíz, el pollo, la cebolla y el tomillo.
3. Tapar y cocinar por 25 minutos.
4. Rectificar la sazón con sal y agregar orégano recién molido.
5. Retirar el tomillo y las piezas de pollo.
6. Dejar enfriar ligeramente y desgrasar.
7. Agregar las calabacitas picadas, verdolagas y rajas.
8. Apagar el fuego y añadir las flores de calabaza cortadas en tiras.
9. Servir en cada plato una porción de pozole con abundante caldo y verduras.
10. Decorar con rábanos, lechuga y cebollita picados.

Fuente: <https://www.diabetesjuntosxti.mx/recetas/pozole-ligero/>

Notas relacionadas

El poder de... La guanábana > [leer](#)

El poder de... El chilacayote > [leer](#)

El poder de... La vainilla > [leer](#)

Menús saludables de fiestas patrias isí, señor! > [leer](#)

Radiografía de... Yogurt de Higo Morelos de Danone [> leer](#)