

⊙ ravo negro

Xosé Álvarez Castro



Os ravos (rábanos) son plantas que pertencen á familia das crucíferas, polo que están emparentadas coas coles, brócoli, coliflor, etc. Hai moitas variedades de ravos pero nesta ocasión trataremos do **ravo negro** ou ravo de inverno, chamado así debido a que a súa raíz ten a pel desa cor. O seu nome científico é *Raphanus sativus*, var. *Niger*.

Como todas as plantas desta familia, non lle gustan os solos ácidos polo que é conveniente engadir algo de cal á terra destinada a plantación. Non é moi esixente en materia de solos pero debemos evitar os encharcadizos e elixir os soltos e ben drenados. Precisa de regos regulares.

As súas sementes conservan moito tempo o poder xerminativo polo que poden conservarse varios anos. Para facer a sementeira poden sementarse en liñas, enterrando a semente entre un ou dous centímetros e separadas unha cuarta; tamén podemos facelo "a voleo" e aclarar as plantiñas logo de nacidas. É preciso efectuar unha boa

rega tras a sementeira e as plantas non tardan en agromar pois xa aparecen aos tres ou catro días. É unha planta que medra moi rápido, cun ciclo curto que permite o seu aproveitamento cando teñen mes e medio de vida. Poden sementarse na primavera ou, mellor, no outono.

Poden comerse as follas cando están tenras pero o que se adoita usar, como en todos os ravos, é a raíz de forma máis ben esférica. Unha precaución que hai que ter é non deixala que se poña dura e correosa.

O talo pode acadar unha altura dun metro na época da floración; as flores dan lugar a unhas vainas que conteñen as sementes.

Posúe propiedades medicinais coñecidas dende sempre aínda que, como sempre dicimos, debemos ser prudentes neste senso. Estas propiedades débense ao contido de compostos sulfurosos e actúan principalmente como reguladores da actividade biliar e hepática actuando como depuradores do organismo. Como a todo o grupo das coles, cada día, se lle recoñecen novas propiedades saudables para o organismo pero, igual que elas,



poden presentar contraindicacións como a de contribuír á produción de bocio se son tomadas en grandes cantidades ou de xeito moi reiterado.

Na alimentación humana pode empregarse de diversos xeitos: ensaladas, zumes, cocido... Neste artigo propoñemos dúas formas saudables de facelo: zume de ravo negro: lavar moi ben o ravo, cortar en cachos e mesturar cunha ou dúas laranxas sen a monda, poñer na licuadora e rebaixar coa cantidade de auga ao gusto.

Pasta de ravo negro: lavar o ravo e raiar de xeito moi fino, mesturar en proporcións iguais con queixo de untar (tipo Filadelfia) ou con manteiga; cortar porcións do grosor dun centímetro de pan trigo ou de centeo e untar con esta pasta. En calquera das dúas presentacións pode usarse con ou sen a pel, no caso de conservar a pel negra (moi ben lavada, claro está) esta engádelle un lixeiro toque picante que fai as receitas máis interesantes.

