

El Rábano negro desde los faraones hasta nuestro tiempo

Se cree que proviene de Asia. Es un tubérculo del tamaño semejante al de un nabo, su piel es negra y es blanco en el interior. Con un sabor fuerte y amargo.

Se conoce su cultivo desde tiempos del Antiguo Egipto, el de los Faraones, y desde entonces fundamentalmente se utiliza su raíz. Esta es recolectada a finales del verano que, es cuando posee una envoltura negra, a la cual debe su nombre.

El rábano negro es una planta apreciada desde tiempos milenarios por sus claras propiedades medicinales, especialmente por las digestivas.

Es rico en vitamina C, vitamina B, además de poseer muchas otras propiedades medicinales. Como dato curioso, los conocedores de este alimento recomiendan no comerlo en temporada de invierno, ahora bien, como digestivo es excelente.

Para poder disfrutar de este tubérculo es importante quitarle la piel antes de comerlo. Puedes comerlo crudo, rallado o en la ensalada, cocinarlo como nabo o ponerlo en los guisos.

Curiosamente el sabor amargo del rábano negro desaparece cuando se cocina al horno, dejándole este calor un sabor más bien dulce, lo cual puede ser una interesante variante a la hora de ponerlo en tu receta.

Al comprarlo, cuida que el rábano negro esté firme, sin manchas en la piel. Nada de toques de blanco o arrugado. Se debe conservar en frío (se recomienda conservar hasta un máximo de 3 semanas). En Tenerife se consigue en el Mercadillo de Tegueste.

[mpprecipe-recipe:5]