

Il **daikon** (nome scientifico: *Raphanus sativus var. longipinnatus*) è una varietà di ravanello gigante originario dell'Asia, conosciuto anche come "ravanello bianco". Questo ortaggio ha una radice allungata, che può raggiungere un peso medio tra 500 grammi e 2 chilogrammi, con una polpa croccante e dal gusto delicato.

Per crescere bene, il daikon predilige terreni **sabbiosi o sabbioso-argillosi**, ben drenati e ricchi di sostanza organica.

I suoi **principi attivi** includono vitamina C, fibre, e composti antiossidanti come i glucosinolati, che hanno effetti benefici per la digestione e proprietà antinfiammatorie.

Una curiosità sul daikon è il suo ampio utilizzo nella cucina giapponese, dove viene consumato sia crudo che cotto e persino fermentato. In Giappone è considerato anche un alimento depurativo, ideale per chi segue una dieta leggera e vuole favorire il benessere intestinale.