

E' arrivata primavera

E' arrivata primavera, ahimé con una triplice ondata di maltempo , freddo e neve su arco alpino e dorsale appenninica che potrebbe imperversare fino a Pasquetta. Tre grossi nuclei di aria polare, con sensibile diminuzione delle temperature che non potrà non avere ripercussioni sulla campagna e sull'ortofrutta. Queste le previsioni, la prossima settimana i bilanci. Ma intanto l'invito e' quello di approvvigionarsi di frutta e verdura di stagione, una stagione ricca di opportunità , anche per una tavola di Pasqua non solo dolci e calorie . Un sempreverde sempre-utile e' sicuramente il sedano , che tra l'altro viene abbondantemente prodotto nelle nostre zone ed e' di grande qualità'. Il sedano è diviso in due varietà: quello bianco da utilizzare spesso a crudo e quello verde con le foglie. C'è poi anche il sedano rapa (o di Verona) , una radice grossa e rotonda con polpa bianca, di sapore simile al sedano da costa, mentre una curiosità e' rappresentata dal sedano nero di Trevi , coltivato in un fazzoletto di terra tra la Flaminia e il Clitunno, un ortaggio di cui è difficile stabilire esattamente l'origine della coltivazione, la provenienza geografica, e l'eventuale esistenza di un progenitore selvatico locale. Tornando al nostro sedano tradizionale, e' un ortaggio noto fin dall'antichità; viene già citato, per esempio, nell'Odissea, ma come erba medicinale. Le prime notizie sull'uso del sedano in cucina risalgono al 1623. È un ottima verdura ma anche erba aromatica Il sedano deve essere privato delle foglie e dei filamenti legnosi dopodiché lo si sciaccherà in acqua fredda e sarà pronto per essere consumato . Si conserva molto a lungo in frigorifero, ma resta croccante solo per quattro o cinque giorni.

Il sedano bianco viene usato principalmente in insalata con un po' di olio e limone o olio e aceto. Quello verde invece viene usato per le insalate di pesce, bollito per insaporire il brodo o le minestre, oppure soffritto insieme a carota e cipolla nel classico soffritto all'italiana. . Il sedano è ottimo per le diete dimagranti perché contiene molte sostanze diuretiche e depurative e apporta solo 20 calorie per ogni 100 g di prodotto pulito. Al suo interno troviamo anche la famosa vitamina C utile per combattere i fastidiosi malanni da cambio di stagione . Il sedano contiene una sostanza aromatica, la sedanina, responsabile del tipico aroma. Anche per la tavola di Pasqua possiamo sperimentare ricette molto gustose, come l'abbinamento on formaggi molli. Lavorate a crema 120 grammi di gorgonzola con 180 di mascarpone. Lavate e mondate 9 coste di sedano bianco , asciugatele e spalmate la parte concava con la crema di formaggio. Profumate con una macinata di pepe bianco e portate in tavola. Un altro piatto richiede invece un chilo di sedano bianco, 500 gr di pomodori pelati, olio extravergine d'oliva, prezzemolo, aglio, peperoncino macinato grossolanamente, fette di pane abbrustolito, un chilo di patate, sale. Prima cosa, preparare un soffritto con olio d'oliva, prezzemolo e aglio, in un tegame alto. aggiungere i pelati, allungare con acqua, poi salare e spolverare di peperoncino. quando prende il bollore, aggiungere il sedano tagliato a pezzetti e cuocere per 15 minuti. a questo punto aggiungere le patate, sbucciate e tagliate a tocchi. cuocere finché cominciano a sfarsi. servire nelle scodelle su fette di pane abbrustolito.