

Il sedano, un portento Fa digerire tutto: perfino la malinconia

C'È un ortaggio discreto, passa quasi inosservato ma è sempre presente nelle nostre cucine: il sedano. Poliedrico, potremmo definirlo, con tante varietà, croccanti, profumate, bianche o verdi, da taglio o da costa. E' originario dell'area del Mediterraneo e fin dai tempi di Omero era conosciuto come pianta medicinale. L'uso domestico risale certamente al 1500, coltivato negli orti dei monasteri prima in Italia poi in Grecia, Francia e Spagna. Può essere utilizzato sia allo stato fresco — per insalate o pinzimoni — che trasformato per aromatizzare sughi e intingoli, per zuppe e minestre.

TRA le varietà di sedano la Dolce è quella di cui si consumano comunemente le coste o le foglie: possono essere molto grossi e se protetti dalla luce diventano bianchi, più teneri e croccanti; invece il sedano usato in cucina è di pezzatura più piccola e ha foglie più verdi e profumate. Il sedano rapa, molto diffuso nel Nord Europa, appartiene alla varietà Rapaceum, produce una grossa radice generalmente consumata cotta o tagliata e inscatolata. Il sedano, che si produce nei terreni sciolti del Bolognese e in Italia soprattutto in Puglia, Lazio, Piemonte, nelle province di

Forlì-Cesena, Rovigo e Venezia, è ricco di acqua perciò poco energetico; le fibre costituiscono una parte rilevante, per cui il suo consumo aiuta a regolare le funzioni intestinali e controllare i livelli di zuccheri e colesterolo nel sangue. Possiede proprietà sedative, diuretiche e digestive; favorisce l'eliminazione di gas dallo stomaco e dall'intestino, contribuisce ad alleviare i fastidi mestruali e stimola le ghiandole endocrine. L'impiego terapeutico riguarda la cura della gotta e delle forme reumatiche (come depurativo). Ecco una curiosità: nel Medioevo era usato per scacciare la malinconia.

I 'prodotti del venerdì'

ECCO i 'prodotti del venerdì' (prezzi al dettaglio in euro al chilo)

CARCIOFI VIOLETTI
cad. 0.50/0.60

CAVOLI CAPPUCCI
1.00/1,20

FINOCCHI 1.30/1.50

LATTUGA CAPPUCCIA
1.40/1.60

PATATE 1,20/1,30

RADICCHIO CHIOGGIA
1.80/2.00

ARANCE TAROCCO pezz. media 1.10/1.30

KIWI pezz. gr.100 1.50/1.60

MELE Fuji Emilia cal. 80-85 1.50/1.70

PERE ABATE FETEL pezz. 75-80 1.90/2.00

PERE CONFERENCE pezz. 70-75 1.55/1.75.

A QUESTO punto dedichiamoci a un'insalata veloce ma molto appetitosa a base di sedano: in una terrina, foderata con le foglie di un cespo di lattuga, mettiamo sei carote grattugiate, due banane, una mela e due sedani tagliati finemente, spruzziamo con succo di limone e condiamo con una salsa fatta con pochi capperi, un cucchiaino di prezzemolo tritato, olio, aceto. Guarniamo con due pomodori cosparsi di poca cipolla tritata e con due uova sode tagliate a spicchi. Un piatto unico ricco di virtù, perfetto alle soglie della primavera.

A cura del Centro divulgazione agricola

Il sedano, un portento
Fa digerire tutto:
perfino la malinconia



La Meridiana
MERCATO AGRICOLO

Previdenza Inadempita... € 0,80 al kg
Zucchine Bionde... € 0,90 al kg
Sedano Verde Foglie... € 0,80 al kg

