

---

## Il sedano

**Autore:** Giuseppe Chella

**Fonte:** Città Nuova

Nell'antichità il sedano era considerato come pianta medicinale e risalgono solamente a pochi secoli le prime notizie del suo utilizzo in cucina. Ricco di vitamine e di sali minerali, il sedano ha una notevole azione aperitiva ed è consigliato, soprattutto, nell'atonìa digestiva e nelle dispepsie gastro-intestinali. Inoltre si ritiene diuretico, depurativo, antinfiammatorio e potrebbe essere di aiuto a quanti soffrono di artrite e di dolori reumatici. L'acqua di cottura è utilizzata per fare gargarismi nel caso di infiammazioni del cavo orale. Nella medicina popolare asiatica il sedano è utilizzato da secoli per curare l'ipertensione e recenti ricerche effettuate presso l'Università di Chicago avrebbero confermato, in alcuni casi, tale proprietà. Si badi però che quando un alimento ha una funzione terapeutica si deve prevedere un ciclo di consumo di durata limitata altrimenti è necessario sentire il parere di un medico fitoterapeuta. Nel caso del sedano la moderazione è consigliata perché contiene alcune sostanze che, assunte in eccesso, sono nocive. Secondo diversi studiosi, questo ortaggio potrebbe svolgere persino una certa funzione per la prevenzione di alcune forme tumorali ma tale proprietà non ha avuto conferme ufficiali. Il sedano è una pianta caratterizzata da un tipico sapore aromatico che appartiene alla famiglia delle Ombrellifere; ha un ciclo biennale e nel secondo anno sviluppa un fusto di circa mezzo metro d'altezza. In orticoltura si coltivano diversi tipi di sedano: in particolare c'è il sedano propriamente detto (o sedano da taglio); il sedano da costa con piccioli fogliari notevolmente sviluppati che costituiscono la parte commestibile. Altro tipo è il sedano rapa del quale si consuma la grossa radice rotondeggiante che si mangia cotta (nelle zuppe e nei minestrone) o cruda (nelle insalate). Questo tipo di sedano ha un gusto meno intenso rispetto agli altri sedani. Quando si acquista il sedano si badi che deve essere sodo e croccante. In frigorifero è bene conservarlo in un sacchetto per verdure o può essere surgelato dopo averlo tagliato a cubetti.