
Il sedano

Autore: Giuseppe Chella

Fonte: Città Nuova

Il nome sedano deriva dal greco *selinon*. Per gli antichi greci questa pianta era considerata sacra ed era raffigurata sulle monete della città siciliana di Selinunte, un tempo importante centro di produzione e commercio di questo ortaggio.

Ai tempi di Omero si attribuivano al sedano proprietà medicinali, come testimonia il passo dell'*Iliade* dove è riportato che Achille, grazie a questa pianta, guarisce da una grave malattia il proprio cavallo.

Gli antichi romani utilizzavano ed apprezzavano molto il sedano in cucina e nel Medioevo questo ortaggio ebbe un ruolo di una certa importanza per le sue virtù terapeutiche.

Santa Ildegarda, suora esperta di erboristeria, riteneva che fosse possibile combattere la depressione con una mistura ottenuta tritutando semi di sedano e di noce moscata.

Il sedano è ricco di essenze aromatiche, potassio, calcio, fosforo, magnesio e selenio associati ad un buon contenuto di vitamine C ed A.

Questo ortaggio è noto, soprattutto, per le sue proprietà antireumatiche. È anche diuretico, stimolante, depurativo, digestivo e sudorifero. Tutte queste proprietà possono essere sfruttate consumando il sedano anche sotto forma di succo estratto con la centrifuga. Per combattere i reumatismi, Valnet, il famoso erborista francese, consiglia di bere mezzo bicchiere di succo al giorno per 15-20 giorni.

Secondo l'Institute of food research del Regno Unito, le cipolle, le mele, le crocifere (cavoli ecc.) e il sedano sono considerati "mattoni essenziali" per la salute dell'intestino e per ridurre al minimo il rischio di tumore. Privilegiare sempre gli alimenti ricchi di fibre, di acido folico, di acidi grassi polinsaturi e di flavonoidi aiuta le cellule epiteliali delle pareti intestinali a fare il loro dovere di prima barriera dell'organismo contro gli attacchi di agenti esterni potenzialmente dannosi.

Quando si acquista il sedano si badi che sia sodo e croccante.

Se non lo si consuma subito è consigliabile tagliarlo a piccole strisce e conservarlo chiuso in un sacchetto per verdure o surgelarlo dopo averlo tagliato a cubetti.