



## Il sedano

di  
Giuseppe  
Chella

■ 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 miscela ottenuta tritando 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.

## RISOTTO ALLA CREMA DI SEDANO

Il sedano si impiega in moltissimi piatti. Basta pensare al classico soffritto, al brodo, al sugo di pomodoro. Insomma non c'è ricetta dove il sedano non potrebbe, a giusto titolo, trovare un posto d'onore. Consiglio di provarlo, ad esempio, come antipasto, riempiendo le coste con del formaggio molle: ideale è il gorgonzola. In insalata con rondelle di sedano, scaglie di parmigiano e gherigli di noce, condita con un'emulsione di olio, succo di limone, sale e pepe nero macinato al momento. Da assaporare è anche la ricetta proposta che potrete realizzare anche con della pasta al posto del riso.

### Ingredienti per 4 persone:

320 grammi di riso Carnaroli, 1 cipolla, 300 grammi di sedano, 70 grammi di gherigli di noci, ½ spicchio di aglio, 90 grammi di parmigiano reggiano, brodo vegetale, olio extravergine d'oliva, 1 noce di burro, peperoncino, prezzemolo tritato, q.b. di sale e di pepe.

### Preparazione

In un tegame con 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva far appassire una cipolla tagliata finemente. Mondare e lavare con cura il sedano eliminando i filamenti. Separare le coste dalle foglie. Tritare le foglie di sedano e tagliare le coste a rondelle molto sottili e mettere tutto nel tegame con la cipolla. Versare mezzo bicchiere di vino bianco secco e alzare la fiamma. Quando l'alcol sarà evaporato abbassare nuovamente il fuoco, unire il peperoncino e regolare di sale e di pepe. Aggiungere il riso e farlo tostare, quindi procedere alla cottura versando di volta in volta del brodo caldo.

A cottura ultimata aggiungere 60 grammi di parmigiano e i 2/3 delle noci precedentemente tritate con mezzo spicchio di aglio e il prezzemolo tritato. Spegner la fiamma e far riposare per 30 secondi.

### Presentazione

Servire con una spolverata di noci, e con scaglie di parmigiano. Terminare con un giro di olio extravergine d'oliva e servire.

Cristina Orlandi

