

---

## Sedano: più di una semplice verdura da minestra

Lun 30/09/2024 - 09:15

Negli orti dei monasteri medievali il sedano, che all'epoca era ancora molto amaro, veniva coltivato come spezia e pianta medicinale. Gli è stato attribuito anche un effetto afrodisiaco, ma non esistono tuttora prove scientifiche al riguardo. Nell'antichità il sedano selvatico svolgeva un ruolo fondamentale nel culto dei morti, in Egitto come oggetto di corredo funerario per i faraoni e in Grecia come pianta ornamentale sulle tombe. Nel XVII secolo si iniziarono a coltivare varietà di sedano dal sapore più delicato.

Esistono diverse varietà derivanti dal sedano selvatico (*Apium graveolens*): il sedano rapa, il sedano da costa e il sedano da foglia. "Tutte e tre le varietà sono ricche di oli essenziali e sostanze amare" spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "È ad essi che si devono l'aroma caratteristico della pianta e il suo effetto antispasmodico e lenitivo sullo stomaco".

Il **sedano rapa** si contraddistingue per il suo bulbo bianco e aromatico di forma tondeggiante. Può essere consumato sia crudo sia cotto ed è particolarmente buono in combinazione con le mele (si pensi alla classica insalata Waldorf) e grattugiato finemente. Il sedano rapa è un componente tipico delle verdure per minestre, ma può essere utilizzato anche per preparare vellutate di sedano, la tradizionale zuppa d'orzo, stufati, verdure saltate in padella, sformati, soufflé, puree e "patatine fritte di sedano". Nelle famiglie con componenti vegetariani o vegani si apprezzano molto le fettine di sedano impanate come alternativa alla cotoletta alla milanese. Il sedano rapa è una buona fonte di fibre, potassio, calcio e vitamina K. Viene raccolto nei mesi estivi e fino a novembre, periodo in cui è quindi reperibile fresco, ma è disponibile anche in inverno e primavera come verdura conservata. Al momento dell'acquisto, il bulbo deve essere sodo. I tuberi tagliati vanno strofinati con un po' di succo di limone o aceto domestico per evitare l'imbrunimento e coperti con un panno di cera d'api o della pellicola.

Il **sedano da costa** (che può essere bianco o verde) forma solo piccoli bulbi ed è apprezzato per i suoi lunghi e robusti gambi di colore verde chiaro o bianco. Il sedano da costa fresco è sodo e croccante. Con il suo sapore fresco e speziato, arricchisce i piatti a base di verdure crude, le insalate e i frullati, i soffritti di verdure e le zuppe. La stagione di coltivazione va solitamente da maggio a ottobre.

Il **sedano da foglia** (o da taglio) non forma bulbi pronunciati né gambi ispessiti. Se ne utilizzano le foglie, per aromatizzare i cibi. Il suo aspetto ricorda quello del prezzemolo a foglie piatte. Foglie di sedano essiccate si trovano spesso nelle miscele di sale alle erbe.

Le reazioni allergiche al sedano sono ben note e potenzialmente gravi, motivo per cui nella lista degli ingredienti di un prodotto il sedano deve essere segnalato in modo evidente (ad es. in grassetto). Anche le persone allergiche al polline di betulla o all'artemisia possono manifestare intolleranza al sedano a causa di un'allergia incrociata. Non da ultimo, alle donne in gravidanza con tendenza a travaglio prematuro si consiglia di consumare sedano solo in piccole quantità.