

# Sedano



## lotta alla **PRESSIONE ALTA** e ai **REUMATISMI...con gusto!**

Disponibile tutto l'anno, ottimo "aiutante" in cucina per tante preparazioni, il sedano ha interessanti funzioni utili per la salute dell'organismo



Di **Patrizia Pellegrini**  
Naturopata Bioterapia Nutrizionale®  
www.patriziapellegrini.com

**A**ppartenente alla famiglia delle Ombrellifere, il sedano è una specie a ciclo di coltivazione biennale, disponibile tutto l'anno. Contiene una sostanza aromatica stimolante, nonché l'anidride sedanina e il sedanolo, che sono responsabili del suo odore caratteristico.

### Proprietà nutrizionali

Poverissimo di calorie (appena 16 per 100 g), il sedano è diuretico e depurativo, oltre a essere un ottimo remineralizzante, in quanto contiene notevoli quantità di oligoelementi preziosi quali potassio, calcio, fosforo, iodio e ferro. Le vitamine più rappresentate sono

C e K, in quantità minore anche alcune del gruppo B e la E.

Questo ortaggio è noto per avere proprietà tonificanti per il sistema

nervoso (blando antidepressivo), e stimola le ghiandole endocrine, in particolare le surrenali. Recenti studi hanno dimostrato che può essere utile ad abbassare l'eccessiva pressione sanguigna.

**Adatto all'alimentazione dei diabetici e utile nel prevenire gli eccessi di colesterolo nel sangue, per il suo potere drenante aiuta a prevenire gotta e calcoli renali.**

Il suo succo, bevuto regolarmente, può essere molto utile in caso di reumatismi.

### Acquisto e conservazione

Quando lo acquistate, accertatevi che sia fresco controllando che sui gambi (che devono essere sodi e croccanti) ci siano foglie verdi e rigogliose, perché vengono tolte da quelli più vecchi. Si conserva fino a due settimane in frigorifero, nel cassetto delle verdure, in sacchetti di plastica dotati di fori. A temperatura ambiente appassisce velocemente. Per consumarlo, privatelo delle foglie e dei

L'80% della produzione italiana di sedano proviene solo da quattro regioni: Puglia, Lazio, Emilia Romagna e Piemonte.





- INGREDIENTI PER 4 PERSONE**
- 600 g di cuore di sedano
  - 200 g di topinambur
  - 80 g di ricotta di pecora
  - ½ porro tritato
  - 1 cipollotto tritato
  - 2 l circa di brodo vegetale
  - 4 rametti di cerfoglio
  - Olio extravergine d'oliva
  - Zenzero grattugiato
  - Sale



**Gaetano Vaccaro**  
 Chef dell'Adler Thermae Resort,  
 Bagno Vignoni (SI)  
 www.adler-thermae.com

## Vellutata di sedano e topinambur con bianco di ricotta allo zenzero

Pelate il topinambur, tagliatelo a tocchetti e lasciatelo in acqua fredda. Prendete il cuore di sedano, lavatelo e tagliatelo a pezzetti.

**1** In una casseruola fate dorare a fuoco dolce, in poco olio, il porro e il cipollotto tritati, aggiungete il topinambur e il sedano, fate cuocere pochi minuti e coprite con brodo vegetale. Lasciate cuocere ancora dolcemente per circa 50 minuti, quindi aggiustate di sale.

**2** Frullate il tutto, passatelo al colino e servite la crema calda accompagnata con una cucchiata di ricotta, dello zenzero grattugiato e un rametto di cerfoglio.

**3** **E molto indicato per l'alimentazione dei diabetici, e per questo spesso utilizzato da loro al posto delle patate, in quanto abbassa il livello di assorbimento degli zuccheri e aiuta a non subire bruschi sbalzi di glicemia dopo i pasti.**

gambi troppo duri o rovinati e lavatelo bene. Potrete mangiarlo crudo (conservando appieno le proprietà nutrizionali), oppure cucinarlo in varie preparazioni che lo prevedono cotto.

Cercate di mangiare anche le foglie, almeno le più tenere (magari unite a una fresca insalata), perché è lì che si concentrano di più la Vitamina C, il calcio e il potassio. 🌿

### Con cosa lo associo?

- ✓ Se volete far assorbire al meglio alle ossa il calcio contenuto nel sedano, associatelo a un frutto contenente vitamina C.
- ✓ Il sedano non è indicato da consumare insieme al finocchio, in quanto anche quest'ultimo contiene iodio in veicolo vegetale, che interferisce con quello del sedano, provocando una inibizione della tiroide. L'associazione dei due vegetali fa perdere anche il potere diuretico che entrambi possiedono da soli.
- ✓ Il sedano non deve essere associato alla lattuga, perché l'azione delle due verdure è totalmente opposta, tanto da essere segnalata dall'organismo sotto forma di pesantezza digestiva.

