

Proprietà nutritive e benefici del Sedano
Questo prezioso alimento, oltre alla ben nota caratteristica di essere ipocalorico, vanta proprietà nutrizionali di altissimo valore. Ricco di fibre, aiuta a contrastare l'insorgere del cattivo colesterolo, dei trigliceridi e della bronchite.

I grassi sono quasi del tutto assenti, mentre è ricco di calcio, vitamine e magnesio. Elementi di cui il nostro organismo ha bisogno per funzionare al meglio delle sue possibilità. L'assunzione costante di questo ortaggio ha effetti diuretici e depurativi sull'organismo, inoltre la presenza di una sostanza, chiamata sedanina, gli conferisce un gusto aromatico, favorendo l'eliminazione dei gas, che si formano nello stomaco e nell'intestino.

I suoi semi vengono molto usati in fitoterapia, in quanto gli si attribuiscono qualità, che attenuerebbero la gotta, i dolori reumatici e l'obesità. Insomma, un piccolo gioiello che la natura ci ha regalato. Imparare i suoi usi, equivale a migliorare il nostro corpo, favorendo uno stile di vita sano.

Utilizzo del Sedano in cucina

Il sedano è un ortaggio assolutamente consigliato, in tutti i tipi di diete, per le sue poche calorie. Le sue tre varietà più importanti sono note, soprattutto per il loro impiego nell'arte culinaria. Tutte differiscono nella forma e nel gusto, per esempio il sedano da costa ha un aroma più intenso rispetto al cugino sedano rapa, dal gusto più delicato, pertanto adoperato come vero protagonista di molte ricette. Come già anticipato, il sedanino è usato

come condimento, magari per le insalate o nella preparazione di vinaigrette, le quali insaporiranno vegetali e pesce al vapore.

Nella grande tradizione culinaria italiana non si può prescindere il sedano da costa da una delle ricette più famose nel mondo, ovvero il ragù alla bolognese. Nonostante sia uno dei tanti ingredienti, e non il principale, la sua presenza determina la riuscita di uno dei sughi più apprezzati. Provare per credere. Il sapore fresco, e il colore vivace del sedano da costa, ben si sposano con i gusti forti di formaggi cremosi, quali il gorgonzola o il formaggio di capra. Ottimi connubi per preparare un antipasto veloce e saporito. Il sedano rapa è ideale per creme autunnali e invernali, arricchite con funghi porcini e crostini all'olio. Sbizzarritevi e buon appetito!

"Nome scientifico: *Apium graveolens*.

Famiglia: Apiacee.

Terreno ideale: ricco, drenante, ossigenato.

pH ideale: da 6 a 7.

Preparazione del terreno: vangatura o aratura a 15 – 20 cm.

Concimazione: media, con letame maturo circa 2 – 3 kg al m², con stallatico pellettato 0,2 – 0,3 kg al m². Si può integrare anche nel terreno compost o pollina.

Quando trapiantare: da marzo a settembre

Clima ideale: temperato, teme le gelate.

Esposizione solare: pieno sole, mezz'ombra.

Sesto d'impianto: 25 – 30 cm tra le piante e circa 40 cm tra le file.

Sostegni: non necessari.

Mantenimento: diradare le piantine seminate direttamente in pieno campo fino a raggiungere il sesto d'impianto

sopra descritto. Eliminare le erbe infestanti attraverso ripetute sarchiature.

Potatura: non necessaria.

Irrigazione: abbondante ma senza creare ristagni idrici.

Rincalzatura: una leggera rincalzatura favorisce l'ossigenazione del terreno e un controllo maggiore sulle erbe infestanti.

Pacciamatura: molto utile, contrasta le malerbe e sfavorisce l'evaporazione dell'acqua dal terreno durante i mesi più caldi.

Rotazione colturale: non coltivare sedano dove l'anno precedente sono state coltivate ombrellifere; ripetere la coltivazione del sedano sulla stessa parcella di terra dopo 3 anni.

Consociazioni consigliate: porri, pomodori, fagioli nani, cavoli in generale.

Consociazioni sconsigliate: nessuna.

Coltivazione in vaso: possibile, buona

produzione.

Avversità principali: cercosporiosi, sclerotina, marciume umido del sedano, virosi del sedano.

Insetti e parassiti: mosca del sedano, afidi, limacce, nematodi, piralide, nottue terricole.

Quando raccogliere: tra settembre e ottobre, prima che inizi a seccare.

Conservazione: in frigorifero una settimana oppure si conserva in freezer.

"

