

SEDANO

LA TUA SCORTA DI MINERALI

Ti aiuta a recuperare il sodio e il potassio che perdi quando sudi. E a eliminare le tossine

di Valeria Ghitti

Protagonista del soffritto, indispensabile per un buon brodo, il sedano è un prezioso alleato della tua salute.

SCEGLILO COSÌ

Col gambo lucido e sano e di un bel colore brillante (verde o bianco a seconda della varietà).

«Si conserva in frigo, nel settore meno freddo, avvolgendolo nella pellicola trasparente per alimenti», consiglia Lorenzo Bazzana, responsabile ortofrutta di Coldiretti. «Dura a lungo, ma rimane croccante solo per i primi 4-5 giorni».

TI MANTIENE IN FORMA

«Grazie alla ricchezza di minerali, tra cui sodio, potassio e ferro, è remineralizzante, quindi utile dopo che hai sudato molto», spiega la dottoressa Anna D'Eugenio, medico nutrizionista. «L'importante è consumarlo crudo, in insalata mista con altre verdure, mentre da solo, per esempio in pinzimonio, o cotto, ha soprattutto un'azione diuretica preziosa per contrastare la ritenzione di liquidi». In più è povero di grassi e di calorie ed è considerato un eccitante del metabolismo, per cui ti aiuta a stare in forma.

ABBASSA IL COLESTEROLO

«Merito dell'abbondanza di fibre, che contrastano l'assorbimento a livello intestinale dei grassi e degli zuccheri, perciò serve non solo contro l'ipercolesterolemia, ma anche per tenere sotto controllo la glicemia», continua la nutrizionista. Sempre grazie alle fibre, il sedano è un buon lassativo. «Allo scopo è particolarmente efficace una crema di sedano verde, con l'aggiunta di carote, ottenuta rosolando e frullando le verdure a tocchetti», continua D'Eugenio. Abbinando effetto lassativo e diuretico, hai così una perfetta sinergia depurativa.

2 VARIETÀ PREGIATE



BIANCO DI SPERLONGA
Igp laziale, ha coste tra il bianco e il verde tenue. Dolce e moderatamente aromatico, è ottimo fresco.



NERO DI TREVÌ
Presidio Slow Food umbro, ha coste verde scuro, tenere, polpose, saporite. Provalo ripieno o alla parmigiana.

VALORI NUTRIZIONALI

Un etto di sedano fresco fornisce
280 mg di potassio
140 mg di sodio
207 mcg di caroteni
20 calorie