



Conoscere le erbe

Sedano da taglio

Apium graveolens var. secalinum

Poiché il sedano da taglio non diventa molto grande, è ideale come pianta da vaso.



Storia, botanica e cultura

I greci utilizzavano il sedano principalmente come pianta officinale, mentre i romani se ne servivano in cucina.



Impiego in cucina e nella medicina naturale

Insieme al prezzemolo e all'erba Maggi, le foglie del sedano da taglio sono la spezia ideale per tutte le zuppe.



Ricetta

Trota ripiena con burro al sedano da taglio



Cenni storici – Sedano da taglio

Con il sedano silvestre = *Apium graveolens var. graveolens* nell'antica Grecia venivano incoronati i vincitori dei giochi olimpici, celebrati in onore di Zeus.

Secondo le leggende, il figlio del re di Nemea era stato morsiato a morte da un serpente che si era nascosto nel sedano silvestre. Questo spiegherebbe anche perché in seguito il sedano silvestre fu spesso aggiunto alle corone funebri. Nelle saghe greche e negli scritti mitologici si legge che il sedano silvestre a quell'epoca venisse spesso utilizzato come pianta officinale.

Presso i romani, invece, il sedano silvestre veniva utilizzato sostanzialmente in cucina: le foglie sminuzzate, unite a datteri, fichi e pinoli, venivano impiegate per il ripieno di maialini da latte e pollame.

Alle nostre latitudini, il sedano silvestre giunse nel primo Medioevo, quando si trova citato nel *Capitulare de villis* come «*Apium*». *Apium* deriva dal termine celtico *apon* = acqua e *graveolens* significa dall'odore forte. Anche il termine italiano sedano sembra derivare dal greco antico *selinon*. Le forme attualmente più comuni furono coltivate solo nel corso del 18° secolo.

Botanica e cultura

Nome: sedano da taglio, *Apium graveolens var. secalinum*

Famiglia: ombrellifera, *Apiaceae*

Nomi popolari: sedanina, prezzemolo selvatico

Generalmente il sedano viene annoverato tra le verdure, mentre meno noto è il sedano da taglio che sviluppa sostanzialmente foglie simili a quelle del prezzemolo italiano.

La pianta biennale si semina da ca. metà aprile sul davanzale della finestra o nel letto caldo. Da metà maggio, dopo le gelate tardive, si sviluppano le piantine che devono essere trapiantate singolarmente.

Se trapiantato nell'orto, il sedano da taglio – così come tutte le altre forme coltivate: sedano rapa = *Apium graveolens var. rapaceum*, sedano da coste = *Apium graveolens var. dulce* e sedano = *Apium graveolens* – richiede un buon terreno ricco di azoto che deve essere zappato e dissodato.

Poiché le lumache adorano il sapore aromatico del sedano da taglio giovane, è necessario effettuare controlli regolari. Anche il terreno deve essere bagnato regolarmente quando è asciutto. Il clima caldo favorisce un buon raccolto.



Impiego nella medicina naturale

Negli ultimi anni è diminuita la fama del sedano come pianta officinale. Il sedano contiene oli eterici che svolgono un'azione diuretica e veniva impiegato internamente in caso di artrosi articolare, gotta e problemi alla vescica, ed esternamente per le micosi.

Il sedano da taglio *Apium graveolens var. secalinum*, rispetto al sedano *Apium graveolens* non ha mai rivestito una particolare importanza nella medicina naturale.

Impiego in cucina

Il sedano da taglio è una classica pianta aromatica dall'aroma inconfondibile. È adatto per tutte le zuppe, i piatti unici e le giardinieri. Le foglie tagliate fini si possono aggiungere con parsimonia a croccanti insalate a foglia e al burro alle erbe, al formaggio molle o nel ripieno per il pollame, nonché nel decotto di pesce da sobbollire e negli stufati.

Per mantenere inalterato il sapore del sedano da taglio, si dovrebbe aggiungere all'ultimo momento nel brodo in ebollizione per ca. 3 minuti.

Il sedano da taglio può essere utilizzato fresco, ma può anche essere essiccato e congelato.



Ricetta

Trota ripiena con burro al sedano da taglio su lettino di verdure

Quantità per persona

| | | |
|-----------------------------|-------------|--|
| Trota: | 1 | trota |
| | 5–6 rametti | di sedano da taglio |
| | 10 g | di burro a temperatura ambiente |
| | 2 fette | di limone |
| | un po' | di sale alle erbe |
| | | |
| Lettingo di verdure: | 120–150 g | di finocchi |
| | 120 g | di carote |
| | un po' | d'olio d'oliva |
| | | Un foglio di carta da forno o di alluminio |

- Staccare le foglie di sedano da taglio dal gambo. Frullare con il mixer il burro e le foglie di sedano da taglio oppure tritare finemente le foglie e mischiarle al burro. Insaporire con un po' di sale alle erbe.
- Coprire la teglia con la carta da forno o l'alluminio.
- Sbucciare le carote e tagliarle alla Julienne. Dividere il finocchio a metà e tagliarlo a fette sottili. Distribuire carote e finocchio sull'alluminio. Insaporire a piacere con un po' di sale alle erbe.
- Pulire la trota cruda. Introdurre il burro aromatizzato nella pancia della trota. Cospargere la trota su ambo i lati con un po' di sale alle erbe e disporla sul lettino di verdure. Mettere le fette di limone sulla trota.
- Versare un filo d'olio d'oliva sulla verdura e sulla trota.
- Preriscaldare il forno a 200°C. Fare cuocere la trota a 200°C per ca. 20 minuti (a seconda delle dimensioni).

