BIO-ORT'O

Il Sedano

"bianco e nero"

Anzi, fu proprio in Italia, tra la fine del sedicesimo e l'inizio del diciassettesimo secolo, che si ottenne la prima forma coltivata di questo insostituibile aromatico e croccante ortaggio, come risultato della selezione di quello spontaneo che presentava coste più strette e vuote.

Pianta delle virtù medicinali, già citata da Omero, utilizzata dagli antichi anche per combattere i postumi della sbornia, era considerata un afrodisiaco. Recentemente e stato appurato che il sedano contiene androsterone, un potente ormone maschile in grado di assecondare l'attrazione femminile .

Ricette

Pesto di sedano

Fate frullare una manciata di foglie interne e cuore di sedano finemente tagliato con 30 g di pinoli tostati 1 mandorle pelate, un pizzico di sale e olio. Per un pesto misto potete unire foglie di basilico e/o prezzemolo, sedano rapa grattugiato e sbollentato per minuto mescolare a pomodori perini sbollentati, pelati, ben scolati e tritati .

Sedano crudo ripieno

Utilizzate le coste tenere di 2 sedani. Grattugiate 2 carote, scottate per

GARDEN CENTER QUADRIFOGLIO
gli specialisti dell'orto in città

minuto e fate frullare con 100 g di tofu spezzettato, un pizzico di sale, 2 cucchiaini di succo di limone, 1 cucchiaio di shoyu, 1 cucchiaio di tahina, 2 foglie di menta secca e olio. Unite alla crema 2 cucchiai di gherigli di noce triturati. Riempite le coste di sedano. Prima di servire lasciate insaporire.

Zuppa di accia

Tagliate 500 g di sedano in pezzetti di pochi cm e fateli cuocere per 45 minuti in 1 litro di acqua bollente salata e condita con 3 cucchiai di olio. Foderate 4 fondine con 2 fette di pane casereccio tostato, coprite con 2 fettine sottili di soppressata calabra pezzettini di salsiccia, 2 fettine di caciocavallo e 2 fettine di uovo sodo. Versatevi la minestra di sedano e unite con pecorino grattugiato e una macinata di pepe nero .

Sedano ripieno di acciughe

Fate sbollentare al vapore 12 pezzi di sedano da 10 cm. Tritate 2 spicchi di aglio, fate rosolare con 2 cucchiai di olio, aggiungete 250 g di polpa di pomodoro, salate e lasciate cuocere per 15 minuti. Regolate di sale. Stendete un sottile strato di salsa sul fondo di una terrina da forno e disponetevi le barchette di sedano. Adagiate su ogni barchetta mezza acciuga fresca pulita, diliscata, lavata e asciugata. Riempite e coprite il sedano con il resto della salsa dopo aver aggiunto abbondante prezzemolo tritato e una manciata di olive nere snocciolate e spezzettate. Cospargete con pangrattato arricchito con cucchiaio di pecorino grattugiato, condite con un filo d'olio e fate cuocere a 200° per 20 minuti .

GARDEN CENTER QUADRIFOGLIO
gli specialisti dell'orto in città