



Sedano rapa

Il sedano (*Apium graveolens* L.), è una specie erbacea appartenente alla famiglia delle Apiaceae, originaria della zona mediterranea e conosciuto come pianta medicinale. I

tabella nutrizionale 100gr crudo		DRI% adulto 70kg
energia (kcal)	40	1,9
proteine (gr)	1,5	2,6
carboidrati (gr)	9,2	6,1
grassi (gr)	0,3	0,3
fibre (gr)	1,8	6,4
calcio(mg)	43	4,3
ferro (mg)	0,7	8,7
fosforo (mg)	115	16,4
manganese (mg)	0,16	6,9
vitamina C (mg)	8	8,9
tiamina (mg)	0,05	4,2
riboflavina (mg)	0,06	4,6
vitamina K (mcg)	41	34,2

greci e i romani lo coltivavano fin dai tempi antichi. Viene usato nella medicina cinese. Il sedano rapa (*Apium graveolens* var. *rapaceum*) è un ortaggio particolare, conosciuto e coltivato soprattutto in alcune zone dell'Italia settentrionale. Del sedano rapa si consuma la radice, infatti è un cosiddetto "ortaggio da radice". Ha un sapore più leggero a quello del sedano così si può utilizzare in cucina come ingrediente principale. Suo aroma deriva dal l'olio essenziale il cui da a questo ortaggio proprietà appetitose, diuretiche, toniche e digestive. La butyolphalide componente principale nel suo olio essenziale, mostra un azione neuroprotettiva e cardioprotettiva, efficiente di ridurre la pressione sanguigna. È considerevolmente ricco di ferro, calcio, fosforo, e vitamine C, B1, B2, K, nutrienti che aiutano nelle disfunzioni dei reni, della vescica, altresì per l'artrite. Si tiene in considerazione che il sedano rapa viene affermato come più allergizzante del sedano.

Dott.ssa Michela Trevisan, Biologa - Nutrizionista
Tel. 3478782721- michela.trevisan@gmail.com

Ricette

SUFFLÈ DI RAPA

ingredienti: 1 sedano rapa, 1/2 lt circa di acqua della verdura, 40 g di farina di grano o maizena (amido di mais), 40 g di olio extra vergine d'oliva, 1 cucchiaino di gommasio, 1 cucchiaino di brodo vegetale **Procedimento:** lavare il sedano rapa, sbucciarlo con il pelapatate e tagliarlo a fette sottili di mezzo cm., farle lessare per 5 min., togliendole dall'acqua con una schiumarola. A parte mescolate la farina con l'olio e aggiungete nell'acqua della rapa con il brodo vegetale, mescolando finché non si adensi, per circa 3 minuti. Infine stendete le fettine di sedano rapa su una teglia, distribuendo la sua besciamella sopra e cospargete anche il gommasio. Infornate a 180° per 15 minuti.

INSALATA DI SEDANO RAPA E MELE

Ingredienti: ½ sedano rapa, pulito e tagliato a fette sottilissime, 1 mela rossa tagliata fettine sottili, un piccolo limone, tagliato a fette sottilissime, succo di limone, olio extravergine di oliva, sale marino integrale, senape in grani, aceto di mele **Procedimento:** In un'insalatiera, riunite il sedano rapa, la mela e le fettine di limone e irrorate con il succo di limone. In un'altra ciotola più piccola, amalgamate bene l'olio, il sale, la senape e l'aceto di mele. Trasferite le verdure nei singoli piatti da portata e versatevi sopra il condimento appena prima di servire.

SEDANO RAPA SALTATO

Ingredienti: 1 sedano rapa, aglio, peperoncino fresco, semi di senape, salvia, olio, Tamari (o sale) **Procedimento:** Tritate finemente aglio e peperoncino, mettetelo in padella con un filo di olio ed acqua, aggiungete anche i semi di senape con la salvia in foglie, fate leggermente soffriggere, aggiungete il sedano rapa tagliato a bastoncini, cocete per circa 20 minuti, insaporite con il tamari facendolo caramellare. Potete usare il sale normale.

SEDANO RAPA, CAROTE E NOCCIOLE

Ingredienti: 1/2 porro, 1/2 sedano rapa, 2 carote, 10 nocciole, sale, olio **Procedimento:** Soffriggere 1/2 porro in una padella con olio e acqua, aggiungere 1/2 sedano, rapa a cubetti e due carote. Fare insaporire e coprire di acqua, aggiungere il sale e cuocere 15 minuti. Frullare il tutto, tostare le nocciole in forno a bassa temperatura per 15 min e guarnire fettine di porro e le nocciole.