



Settimana dal 11 al 15 maggio SCUOLA E. FERMI (Via Carnia)



CONSEGNA	DISTRIBUZIONE	PRODOTTO	PORZIONI	COLLI
GIOVEDÌ 14/05/2015	GIOVEDÌ 14/05/2015	Mix sedano bianco e Carota	298	9 e 28 prZ



IL SEDANO

Quando si trova al supermercato e in cucina?

Tutto l'anno, sia quello verde che quello bianco. Il più tenero è quello che trovi in aprile e maggio.

Dove cresce e com'è il frutto?

Il sedano è una pianta spontanea europea. Viene coltivato in tutti gli orti familiari perché fa parte di quelle piante dette "odori" usate in cucina per fare il soffritto. Del sedano si mangia la pianta: i gambi bianchi.

Che gusto ha?

Il sedano è una pianta molto aromatica e i suoi gambi si sgranocchiano volentieri crudi, come i finocchi. Se ne può fare un centrifugato insieme a mela e carota. È un ingrediente importantissimo per tante ricette della cucina italiana, e lo mangi nel ragù, nel brasato, nell'arrosto, nel minestrone.

Quali sono le sue proprietà nutritive:

Contiene fibra e tanti minerali come potassio, calcio, fosforo, magnesio e selenio, associati a buone dosi di vitamine C ed A. Ha un grande potere diuretico.

Per saperne ancora di più:

Prima di arrivare in tavola, il sedano anticamente era conosciuto per le sue virtù terapeutiche. E' citato come pianta medicinale nell'Odissea di Omero, più di 1000 anni fa, e nel Medioevo dalla badessa Ildegarda di Bingen, che lo considerava utile contro ogni male.