

Facciamo merenda insieme?

FRUTTA NELLE SCUOLE

offre ai bambini, nell'arco dell'anno scolastico, la possibilità di fare merende fresche, gustose, salutari a base di frutta e verdura per incoraggiarli piacevolmente ad apprezzarne il gusto e incentivarne il consumo, nel quadro di uno stile di vita sano.



Ciao, ci sono anch'io... il Sedano Bianco!

Ortaggio o erba aromatica? Il sedano con il suo profumo e la capacità di contribuire al sapore delle pietanze è uno dei più apprezzati prodotti dell'orto nonché familiare presenza nelle case, nel cassetto del frigorifero riservato alla conservazione di frutta e verdura.

Il sedano bianco ha un sapore più delicato di quello verde ed è anche meno aromatico, quindi è più piacevole da mangiare crudo.

Da maggio il sedano bianco, confezionato in busta insieme a carote tagliate a rondelle che ne valorizzano e bilanciano il gusto, integra la lista dei prodotti ortofrutticoli distribuiti a scuola per merende gustose, allegre e colorate, naturali.

Nome

Apium graveolens

Per gli amici semplicemente Sedano.

Provenienza

Italia (Piemonte, Puglia, Emilia Romagna, Lazio), Spagna, altri Paesi d'Europa.

Residenza

Orto

Segni caratteristici

Gusto aromatico, profumo intenso, colore dal bianco al verde intenso, croccante al morso.

Costituzione *

Circa il 90% acqua, potassio, fosforo, magnesio, calcio, fibre, vitamine A, C e in quantità minore alcune vitamine dei gruppi E e B.



Attività **

Depurativa, diuretica, digestiva, rimineralizzante, antiossidante, calmante, antireumatica.

Aiuta la coagulazione del sangue e regola la pressione arteriosa.

Consumo

A casa: cotto, crudo in insalata, centrifugato.

A merenda a scuola: crudo, fresco e porzionato.

*Fonte: Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione
Tabella di composizione degli alimenti

**Fonte: Fondazione Umberto Veronesi
Le molte proprietà nascoste del sedano

Per molti, ma non per tutti: Chi soffre di allergie?

In classe potrebbero essere presenti bambini allergici: soffrono di una risposta errata del sistema immunitario che riconosce come “nemiche” alcune sostanze normalmente “innocue” presenti nei cibi, chiamate antigeni o allergeni.

La diagnosi di allergia agli alimenti è molto seria e deve essere posta secondo un iter rigoroso dal pediatra con specifica competenza allergologica.

La maggior parte degli allergeni alimentari è rappresentata da proteine, ma ve ne sono anche nei vegetali.

Gli allergeni di origine vegetale sono classificati in quattro gruppi:

CUPINE

proteine di riserva dei semi

PROLAMINE

comprendono altre proteine di riserva dei semi, gli allergeni della buccia di alcuni frutti e gli allergeni dei cereali

PROTEINE DI DIFESA DELLE PIANTE

includono numerosissime componenti prodotte dalla pianta in risposta a stress

PROFILINE

spesso definite allergeni universali, presenti in molti frutti freschi e secchi

Il sedano è uno degli alimenti che contengono allergeni, citato nelle liste delle normative vigenti in materia.



Un aiuto per il consumatore alle prese con l'allergia è dato da un decreto legislativo che dal 2006 obbliga le case produttrici di alimenti a indicare in etichetta la presenza di 12 allergeni alimentari (tra cui anche il sedano) se presenti in quantità uguali o superiori a un grammo per ogni chilo di prodotto.

Per questo **nell'etichetta del prodotto che sarà distribuito a maggio il sedano è scritto tra gli ingredienti con carattere grassetto e sottolineato.**

È importante sapere che ...

Di norma questo tipo di allergia è già nota ai docenti quando il bambino pranza a scuola, in quanto il sedano cotto è presente in molte pietanze come sughi e minestre, anche se non si vede.



È importante comunque informare tutte le famiglie che fra i prodotti ortofruitticoli proposti a merenda è previsto il sedano, così da **NON offrirlo** in caso di presenza di bambino allergico non ancora nota alla scuola.



Un'allergia alimentare in genere si manifesta immediatamente dopo l'ingestione dell'alimento responsabile.

Fonti

MINISTERO DELLA SALUTE
Allergie alimentari e sicurezza del consumatore
Documento di indirizzo e stato dell'arte

DIETA PER ALLERGIE ALIMENTARI NEI BAMBINI E NEGLI ADOLESCENTI (Educazione Nutrizionale Grana Padano)
Dott.ssa Cinzia Baldo, Dietista, ICP – P.O. Buzzi, Milano
Dott.ssa Maria Letizia Petroni, medico nutrizionista clinico
Dott.ssa Laura Iorio, medico specialista in Scienza dell'Alimentazione

Per saperne di più ...

... quant'è buono il sedano con le mele

La **vellutata di mele e sedano** è un'antica pietanza della tradizione irlandese da gustare tiepida o, in inverno, ben calda.

Il tempo del sedano

Nell'orto **il periodo migliore per la semina del sedano è la primavera**, così si ha sedano disponibile per tutto l'inverno. Di solito il sedano a coste è raccolto in autunno e in primavera, mentre il sedano-rapa, una varietà di sedano di cui si mangia la radice chiamata tubero, si può trovare fresco dai primi mesi dell'autunno fino a marzo.

Sedare la malinconia

Nel Medioevo si credeva che il sedano avesse la preziosa capacità di scacciare la malinconia.

Né caldo né freddo

Il sedano ha "gusti" ben precisi: non ama il caldo torrido, ma nemmeno gli inverni troppo rigidi e, soprattutto, i ristagni d'acqua. Ama invece un terreno ben umido e regolarmente innaffiato.

Il sedano nell'antichità

Anticamente il sedano era una **pianta sacra**, collegata al culto dei morti. Nell'antica Grecia veniva usato come simbolo di lutto, mentre nell'antica Roma era un ornamento per le tombe. È stato ritrovato anche nei corredi funerari delle mummie egiziane.

Una ricca insalata

Per un'insalata capace di **restituire sali minerali** all'organismo si possono mescolare pezzettini di sedano, carote e mela con gherigli di noci. Condire con sale e olio extravergine d'oliva, poi... buon appetito!

Il viaggio del sedano

È noto che moltissimi tipi di frutta e verdura sono stati introdotti in Europa dopo le grandi scoperte geografiche. Nei secoli successivi al grande viaggio di Cristoforo Colombo si intensificarono gli scambi di prodotti tra Europa e Nuovo Continente. Il sedano, **produzione tipica del bacino del Mediterraneo**, fece così il viaggio inverso a quello del pomodoro e della patata. Ecco perché oggi il sedano si coltiva anche oltreoceano.

Quante sono le virtù del sedano?

Moltissime, tanto che nell'antichità veniva usato sia come alimento che per curare molti malanni. Le prime testimonianze della sua presenza nell'**alimentazione** risalgono al periodo che seguì la pandemia della Peste Nera del 1600, mentre le sue tracce come pianta medicinale sono ancora più antiche: si ritrovano nell'Odissea di Omero. Fino al XVII secolo fu considerato solo come **pianta officinale**.

