



Giornale del Circolo dei Sambenedettesi

Lu Campanò

BIMESTRALE: febbraio aprile giugno agosto ottobre dicembre

Via M. Bragadin, 1 63074 S. Benedetto del Tronto • Aperto Lunedì, mercoledì, venerdì dalle ore 17,00 alle ore 19,00 Tel. 0735 585707

• Poste Italiane S.p.A. Spedizione in abbonamento postale 70 % DCB Ascoli Piceno Distribuzione gratuita

ANNO 50° FONDAZIONE CIRCOLO - GENNAIO/FEBBRAIO 2021 N.14 QUOTA ASSOCIATIVA È DI € 25,00 C.C. POSTALE: 1 4243 638

Redazione e Amministrazione:

sambenedettesi@alice.it • www.circolodeisambenedettesi.eu
www.facebook.com/circolo.deisambenedettesi

10 LU CAMPANÒ

L'Angolo della Nutrizionista

I superfood che non ti aspetti!



TAGLIATELLE CON SALMONE E PESTO DI SEDANO

Ingredienti

pepe, 2 spicchio aglio, olio di oliva extravergine prezzemolo, 1 mazzetto erba cipollina, sedano

2 tranci di salmone, 10 mandorle, 400 g di pasta all'uovo

Preparazione

Taglia il sedano a tocchetti e frullalo insieme alle mandorle e all'erba cipollina. Pesta l'aglio e amalgama i due composti in una ciotola aggiungendo un cucchiaino di olio extravergine d'oliva. Taglia il salmone a cubetti e saltalo in padella per qualche minuto con poco olio e pepate. Cucina le tagliatelle all'uovo, diluisci il pesto di sedano con 2 cucchiaini di acqua di cottura e usalo per condire la pasta appena scolata. Unisci il salmone alla pasta con il pesto e, prima di servire, fnisci con un filo d'olio a crudo.



Sesso quando pensiamo ai superfood associamo l'immagine di cibi esotici distanti dalle nostre abitudini alimentari, trascurando quelli che invece si trovano facilmente nelle nostre di spense e nella nostra tradizione mediterranea.

Un ortaggio (ma anche un'erba aromatica) che non manca nelle nostre cucine, utilizzato per lo più per insaporire insalate, minestrone o come ingrediente del classico soffritto è il SEDANO di cui spesso vengono sottovalutate le capacità dal punto di vista della salute perché è utilissimo per contrastare diverse problematiche oltre ad

essere utilizzato per la prevenzione di infezioni e non soltanto; un antico proverbio dice: "se il contadino sapesse il valore del sedano, allora ne riempirebbe tutto il giardino a conferma delle sue mille proprietà.

Conosciamo meglio questo super cibo!

Da premettere che il suo consumo crudo mantiene inalterate tutte le proprietà di cui parleremo di seguito ma anche in cottura resta sempre un ottimo alimento.

Contiene una buona quantità di potassio, fosforo, magnesio, calcio, vitamina C, vitamina K e, in minore quantità,

alcune vitamine del gruppo B e vitamina E. Con le sue 20 Kcal/100gr ed essendo composto per circa il 90% da acqua, è più che indicato nelle diete ipocaloriche (può fornire un ottimo espediente per dare sapore a salse e sughi senza aumentarne il potere calorico). Molto utile per chi soffre di ipertensione, è diuretico e depurativo. Contiene inoltre la luteina, un antiossidante protettivo per il cervello.

Il sedano è un valido alleato anche contro l'ernia iatale.

Il suo succo, sempre se assunto regolarmente, può essere un aiuto contro i reumatismi. Per la presenza delle sue

fibre, combatte la stitichezza, riduce il **gonfiore addominale**, aiuta a ridurre i valori di colesterolo e trigliceridi.

Una delle sostanze con spiccate proprietà antiossidanti contenuta nel sedano è la quercetina, un flavonoide antiossidante naturale così potente da essere capace di riformare la vitamina E dopo che è stata trasformata in radicale libero, una sorta di ricostruzione dove la degenerazione ossidativa sta attivando il processo di invecchiamento.

Dott.ssa Maria Lucia Gaetani
Biologa Nutrizionista