



SEDANO

Il sedano è un ortaggio versatile e aromatico, ampiamente utilizzato in cucina per il suo sapore fresco e leggermente pungente. Appartenente alla famiglia delle Apiaceae, è ricco di fibre, vitamine e sali minerali, ed è noto per le sue proprietà diuretiche e digestive. Grazie alla sua consistenza croccante e al gusto distintivo, il sedano è un ingrediente essenziale per soffritti, minestre, brodi e insalate, ma può essere anche consumato crudo come spuntino leggero o in pinzimonio. Le sue foglie e i suoi semi vengono impiegati per aromatizzare piatti e tisane, rendendolo un alleato prezioso in cucina e nella dieta quotidiana.