



Il sedano bianco di Sperlonga ha ottenuto l'Igp (Identificazione geografica protetta) nell'anno 2010. E' un prodotto tutelato dall'Unione Europea. Risulta sano e ricco di ftalidi



# Quando il sedano è bianco Una tipicità di Sperlonga

**A tavola** Dà sicuramente il meglio di sé quando consumato fresco  
Piace molto per il suo sapore dolciastro e poco pronunciato

**È** uno dei prodotti pontini tutelato dall'Unione Europea. Il sedano bianco di Sperlonga ha ottenuto l'Igp (Identificazione geografica protetta) nel 2010. Ha le coste bianchissime, tenere e croccanti. Per questo dà il meglio di sé quando viene consumato fresco, intinto nel pinzimonio. Piace molto così per il suo sapore dolciastro e poco pronunciato. Un'altra sua caratteristica è la scarsità dei nitrati. Ciò perché ne assorbe di meno rispetto alle altre varietà. E siccome meno nitrati significa meno danni alla salute, è dunque molto salutare. In Germania, per esempio, è vietata la vendita di sedani che superano una certa percentuale di nitrati e tutta la grande distribuzione italiana ne richiede l'analisi prima di acquistarli.

Oltre a essere molto sano, è anche ricco di ftalidi, composti naturali aromatici responsabili del suo caratteristico sapore. Secondo l'Arsial, che ne ha studiato e sperimentato la

coltivazione, «i ftalidi sono capaci di esplicare attività anticancerogena in quanto agiscono come induttori del Gst (glutazione transferasi), potente enzima detossificante e antiossidante». Lo studio che l'Arsial realizzò nell'ambito del progetto "Agricoltura Qualità" fu allegato alla richiesta per ottenere il marchio comunitario. «Il Gst - puntualizzarono gli studiosi - catalizza il legame dei radicali liberi al glutazione, formando composti meno tossici che vengono rapidamente eliminati dall'organismo». Insomma il sedano avrebbe proprietà antitumorali. Dicono poi che sia anche un buon afrodisiaco. Ma per ottenere gli effetti, occorre consumarlo crudo e tutti i giorni. Si coltiva a Sperlonga dalla metà degli anni Cinquanta e con il tempo è diventato una varietà autoctona. I coltivatori della zona usano prodursi i semi con un rito tutto particolare. Prima della raccolta scelgono le piante migliori e per tutta l'estate le curano fino all'arrivo dei semi. Li raccolgono secchi quando il

mare è calmo, non c'è vento, la giornata è soleggiata ed è periodo di luna piena. E lo fanno in solitudine. Li selezionano poi personalmente e li conservano sottochiave: temono che qualcuno se ne impossessi. «La coltura di un sedano selezionato in loco e autoprodotta, oltre a ragioni squisitamente commerciali - scrissero gli studiosi dell'Arsial - trae forza dal progressivo manifestarsi dei fenomeni di stanchezza del terreno, frutto di un'incessante successione in serra di cicli colturali incentrati sulle colture principali (pomodoro, peperone e zucchini). Tali specie, poiché ascrivibili a due sole famiglie botaniche (Solanacee e Cucurbitacee), in un contesto di suoli poveri di sostanza organica, determinano frequenti attacchi di marciumi e altre patologie. Proprio tale limite tecnico - conclusero gli esperti dell'Arsial - ha garantito l'ininterrotta coltivazione del sedano a Sperlonga e dintorni, sia in pieno campo sia in serra, pur in presenza di una minor redditività della coltura».

**Coste bianchissime, tenere e croccanti. Altra "dote" la scarsità di nitrati**

## Intinto nel pinzimonio Gli ingredienti

- 1 sedano
- - pepe o peperoncino
- olio extravergine d'oliva
- sale
- È una ricetta veloce e semplice: pulire il sedano e a parte preparare il pinzimonio mettendo in una ciotola l'olio, il sale, il pepe o il peperoncino. Oltre al «cuore» anche le coste e le foglie sono ottime da mangiare intinte. Si consiglia di mangiarlo in compagnia di Illirio della Cooperativa Cincinnato di Cori. Il loro è per davvero un matrimonio riuscito perché sono le rispettive freschezze a unirli appassionatamente. Si tratta di un vino bianco dal colore giallo paglierino e dal profumo delicatamente fruttato.