

## Carta d'identità

**Apium nodiflorum (L.) Lag.  
subsp. nodiflorum**

**Famiglia:** Umbelliferae

**Sinonimi:** *Helosciadum nodiflorum* Koch,  
*Sium nodiflorum* L.

**Etimologia:** Il primo termine del binomio scientifico si fa per lo più derivare da *apium*, a sua volta derivato dal celtico *apon*, acqua. Il secondo termine fa riferimento ai nodi florali.

**Nomi comuni in italiano:** in Italia è frequentemente chiamata con il nome di crescione. In uso anche sedano d'acqua, sedanina d'acqua, gorgalestro, erba cannella. Oltre ai nomi dialettali.

**Diffusione e protezione:** la specie è presente in tutta Italia. La pianta non è inserita nell'elenco di quelle officinali e non è soggetta a protezione.

**Somiglianze e varietà:** la pianta si può confondere per via delle foglie con la *Berula erecta* (Huds.) Coville, anch'essa comunemente chiamata sedanina d'acqua, che però ha il picciuolo che presenta a metà un nodo.

Il frutto è ovoido e matura dalla tarda estate.

La specie, di area mediterranea e balcanica si spinge anche nel resto dell'Europa occidentale. In Italia è presente in tutte le regioni italiane, con minore o maggiore diffusione, vegetando in luoghi umidi come ruscelli e stagni, dal piano fino alla bassa montagna.

L'etimologia del nome farebbe derivare il termine *apium* usato in latino dal celtico "apon", acqua, per via del tipico habitat, mentre qualcuno vorrebbe riferirsi, approssimando, al latino "apis" = ape, per insetti verosimilmente attratti dai fiori di questo genere.

Il sinonimo *Helosciadum nodiflorum* ha invece il significato di ombrello (*skiadon*) di palude (*helos*).

Frequente in diverse località (Toscana, Sicilia, ecc.) è il comune di crescita. La pianta è chiamata in italiano anche sedano d'acqua (qui lo usiamo per distinguerla da altri crescioni), sedanina d'acqua, gorgalestro, erba cannella. Diversi, vista anche la diffusione, i nomi dialettali.

## Il sedano d'acqua

È una specie erbacea perenne, alta anche fino a un metro, decisamente acquatica, con radici perennemente sommerse.

Caratteristica per i fusti ascendenti, cavi e ramosi, striati, e tipiche foglie imparipennate, con elementi che possono variare dall'ovato al lanceolato e in numero da 7 a 13, dentati in modo irregolare.

I fiori bianchi, che spuntano dalla tarda primavera all'estate, sono raccolti in ombrelle con raggi variabili nel numero.



# Apium nodiflorum

## **L'uso del sedano d'acqua**

La specie è molto conosciuta per il suo uso alimentare ma anche per il frequente utilizzo nella medicina popolare. Il decotto della pianta, radice compresa, è ritenuto in molte aree ottimo diuretico e decongestionante dei reni e delle vie urinarie.

## **In cucina**

Tutte le parti della pianta sono aromatiche, anche se meno intensamente del comune sedano (*Apium graveolens*) coltivato.

Il consumo è segnalato come frequente nel Lazio, in Sardegna, Toscana e Sicilia. In cucina si consumano soprattutto le foglie e i gambi, decisamente meglio se giovani, che del resto sono facilmente reperibili per molti mesi all'anno. Si consumano dal Nord al Sud anche cotti ma sono particolarmente gradevoli, da soli o con altre erbe, soprattutto crudi, conditi come le insalate. A scopo digestivo si consuma anche il succo, che si ricava facilmente da foglie e gambi per il loro alto contenuto d'acqua.

Sono segnalati in letteratura anche l'uso di foglie e radici nelle zuppe (Versilia) o con finalità aperitive. Il consumo è segnalato anche in altri paesi europei, tipico per torte salate o sotto forma di bevande dietetiche”.

## **Ricette con il sedano d'acqua**

*Al momento non abbiamo da proporvi ricette particolari con il sedano d'acqua. Vale quanto detto sopra: il sapore di foglie, gambi e piccioli teneri è particolarmente gradevole e l'uso migliore che si può fare della pianta è in insalata, insieme ad altre erbe o anche da sola (ancora meglio), condita come più vi piace.*

*Ovviamente, anche se meno aromatica e dal sapore più “fresco”, si può usare allo stesso modo del sedano. Ottima peraltro per tutte le sperimentazioni possibili. Si rimanda in ogni caso all'aggiornamento del sito per future ricette specifiche.*

