

SELER. Zdrowie na talerzu

# Bulwa, co koi nerwy

**Współczesne odmiany używane na co dzień w kuchni, pochodzą od dzikiego selera naciowego. Był on cenioną rośliną leczniczą już za czasów starożytnych mieszkańców basenu Morza Śródziemnego.**

W starożytnym Egipcie, Grecji i Rzymie bulwę selera stosowano w celach rytualnych i pogrzebowych. Od czasów Hipokratesa seler był podawany w stanach silnego wzburzenia jako środek uspokajający. U Rzymian był ceniony do tego stopnia, iż wizerunek naci selera występował na monetach wymiennie z wawrzynem.

Amerykanie i Japończycy doszukali się w nim aż 86 cennych składników. Obie odmiany selera zawierają witaminę A, E i C (naciowy ma jej więcej) oraz naturalną witaminę B kompleks, łącznie z kwasem foliowym i witaminą PP. Warzywo to ma ponadto dwa razy więcej witaminy C niż cytrusy. W zależności od pory roku i sposobu przechowywania może mieć jej nawet do 150 mg w 100 g.

## Fosfor, potas i nieco żelaza

Seler ma najwięcej fosforu wśród warzyw korzeniowych, a także немало innych składników mineralnych, takich jak wapń, potas i cynk, a dodatkowo nieco magnezu i żelaza. W selerze znajdują się flawonoidy i furanokumaryny. Flawonoidy są związkami roślinnymi, które mają silne działanie przeciwzapalne, antyoksydacyjne (antyutleniające), uszczelniające na naczynia krwionośne, rozkurczające i moczopędne. Furanokumaryny wykazują działanie moczopędne i rozkurczające mięśnie gładkie.

## Moc kojenia zszarganych nerwów

Seler jest niezwykle mało kaloryczny (nawet jak na warzywo), w 10 dag bulwy jest jedynie 7 kcal, a w naci jeszcze mniej, bo 4-5 kcal. Dodatkowo działa wspomagająco na układ pokarmowy, przyspiesza trawienie (pomaga trawić tłuszcze) i likwiduje zaparcia. Seler wzma-

ga produkcję żółci, ale jednocześnie zapobiega jej zastojowi w woreczku żółciowym (co jest przyczyną powstawania kamieni).

Warto wiedzieć również o tym, że seler ma moc kojenia zszarganych nerwów – zawarte w nim składniki mają działanie uspokajające i przeciwdrożdżycowe.

## Sok regularnie

Dieta selerowa oczyszcza organizm z toksyn zawartych m.in. w pożywieniu. Medycyna ludowa przypisuje selerowi działanie przeciwzapalne. Zaleca przykładanie startego korzenia na zaczerwienione oraz łzawiące oczy.

Seler ma również działanie moczopędne, dlatego w naturalny sposób wspomaga leczenie kamicy nerkowej i zaburzeń czynności nerek. Sok z selera powinny pić regularnie osoby mające kłopoty z nerkami.

## Dla niejadków i tych na diecie

Działa przeciwbólowo. Picie wywaru z gotowanej bulwy selera łagodzi bóle artretyczne. Również przy dnie mocznicowej, jedzenie selera w każdej postaci oraz picie soku lub esencjonalnego wywaru może przynieść ulgę obolałym stawom. Seler jest polecany dla niejadków, ponieważ pobudza apetyt. Seler wzmacnia układ odpornościowy, oczyszcza organizm z toksyn i pobudza przemianę materii, dlatego jest szczególnie polecany w okresie rekonwalescencji i podczas stosowania diet odchudzających.

Wspomaga leczenie infekcji dróg oddechowych. Napar z nasion selera obniża ciśnienie tętnicze i wspomaga pracę serca. Dzięki przeciwutleniaczom, czyli witaminom C i E, chroni skórę i cały organizm przed wolnymi rodnikami.

Szklanka soku z selera wypijana regularnie na czczo działa jak eliksir młodości, ponieważ, oczyszcza organizm, likwiduje obrzęki, nawilża skórę, wzmacnia włosy i nadaje aksamitną gładkość cerze. Zawiera też witaminy z grupy B. Korzeń selera dodaje smaku zupie i może zastąpić sól.

Uwaga: Zawarte w selerze furanokumaryny mogą wywoływać reakcje alergiczne i uczulenie na promieniowanie słoneczne. I jest to jedyne selerowe przeciwwskazanie.

## ■ Surówka piękności

**Składniki: seler, szklanka rodzynek, pół szklanki owocowego muesli, łyżka ziarenek słonecznika, łyżka płynnego miodu, starte kwaśne jabłko, kefir lub jogurt, garść włoskich orzechów**

Obrany seler zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Rodzynki, słonecznik, orzechy, muesli i starte jabłko wymieszać. Połączyć miód z jogurtem i startym selerem, dodać suche składniki i wymieszać.

## ■ Zupa-krem z selera z serem i orzechami

**Składniki: ok. 35 dag selera, 2 małe ziemniaki, pół białej cebuli, 2 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki soku z cytryny, ok. 600 ml bulionu warzywnego, garść włoskich orzechów, 2 łyżki śmietany do gotowania, 2 łyżki startego parmezanu, seler naciowy do dekoracji**

Seler obrać i zetrzeć na grubej tarce, skropić sokiem z cytryny. Obraną cebulę i ziemniaki pokroić w drobną kostkę. Orzechy posiekać. W naczyniu, w którym będzie gotować się zupa rozgrzać oliwę i smażyć cebulę przez 2 minuty. Dodać ziemniaki i seler, wymieszać i zalać bulionem. Gotować ok. 15-20 minut do miękkości. Zupę zmiksować, dodać śmietanę, większą część orzechów i zagotować. Doprawić do smaku solą i pieprzem. Gotową zupę przelać na talerze, udekorować zielonymi liśćmi selera, po-

sypać serem i pozostałymi orzechami. Podawać z chrupiącymi grzankami. Można skropić ją świeżą oliwą.

### ■ Zupa ogórkowo-selerowa

**Składniki:** 2 marchewki, pietruszka, por, 2 duże seler, 5 ziemniaków, 50 dag kiszonych ogórków, 2 l bulionu, liść laurowy, 3 ziarenka ziela angielskiego, sól, pieprz, przyprawa typu vegeta, łyżka mąki, 2/3 szklanki śmietany 18%, łyżka posiekanej natki pietruszki

Warzywa obrać i umyć. Ziemniaki pokroić w kostkę, seler i por w plasterki, a marchewki i pietruszkę zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Zalać gorącym bulionem. Włożyć liść laurowy i ziele angielskie. Gotować ok. 30 minut. Ogórki ze skórką zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Dodać do zupy. Doprawić. Przez chwilę jeszcze gotować. Wlać śmietanę wymieszaną z mąką. Wymieszać. Gotować przez 2-3 minuty. Posypać natką pietruszki. Na drugie danie można podać placki ziemniaczane.

### ■ Gulasz z piersi kurczaka z selerem naciowym

**Składniki:** 50 dag piersi z kurczaka, 3 łydgi selera naciowego, 2 średnie marchewki, 2 średnie cebule, 2 czubate łyżki koncentratu pomidorowego, 2 szklanki bulionu, 2 łyżki sosu sojowego, 2 łyżki oliwy, łyżka mąki ziemniaczanej, po 1 czubatej łyżce drobno posiekanego szczypiorku i natki pietruszki, sól, świeżo zmielony czarny pieprz

Piersi umyć, osuszyć i pokroić w paski, posolić, pieprzyć, zalać sosem sojowym i odstawić na 20 minut. Cebulę obrać i pokroić w kostkę, obrane marchewki w plasterki, a seler w ukośne kawałki (odrzucając szczytowe części łydgi). Na patelni rozgrzać olej, wrzucić pokrojone mięso razem z zalewą i smażyć przez 2-3 minuty na dużym ogniu, cały czas mieszając. Mięso przełożyć łyżką cedzakową do rondla, zalać bulionem. Na pozostały olej wrzucić cebulę i marchewkę – smażyć 2-3 minuty, po czym dodać seler naciowy, chwilę podsmażyć i połączyć warzywa z kurczakiem, dodać przecier pomidorowy, sól i pieprz.

Gulasz gotować na średnim ogniu, przez około 15-20 minut, co jakiś czas mieszając, aż warzywa będą miękkie i jednocześnie chrupiące. Mąkę ziemniaczaną wymieszać z połową szklanki zimnej wody, dodać od ugotowanej potrawy, rozprowadzić, zagotować. Gulasz zestawić z ognia, wysypać do niego pietruszkę i szczypiorek. Podawać z ryżem i lekką surówką.

### ■ Zapiekanka z jabłek i selera

**Składniki:** 80 dag selera, 80 dag jabłek typu golden delicjusz, 500 ml mleka, 250 ml śmietanki 18%, sól, pieprz, 2 szczypty zmielonej gałki muszkatołowej, 2 jajka, 8 dag tartego żółtego sera, kilka gałązek zielonej pietruszki

Seler i jabłka obrać i pociąć w cienkie paski. W garnku podgrzać śmietankę z mlekiem. Dodać seler i gotować przez 20 minut. Posolić, doprawić pieprzem, dodać gałkę muszkatołową i odcedzić, odlewając płyn do osobnego naczynia. Rozgrzać piekarnik do temperatury 180 °C, natłuścić cztery małe foremki albo jedną większą. Ubić jajka, dodać starty ser, mleko z gotowania i posiekaną pietruszkę. Ułożyć pasma selera i jabłek w foremkach. Zalać masą jajeczną i piec ok. 40 minut.

### ■ Paszтет z selera

**Składniki:** 1 kg selera, pół kostki masła, 2 cebule, 6 jajek, szklan-

ka wody, szklanka bułki tartej, pół szklanki otrąb lub płatków owsianych (błyskawicznych), przyprawy – tymianek, kostka grzybowa, słodka papryka, sól, pieprz, szczypta imbiru

Seler i cebulę zetrzeć na tarce jarzynowej o grubych oczkach, włożyć do garnka, wlać wodę, dodać masło, przyprawić do smaku i gotować do miękkości przez około 30 minut. Po ugotowaniu pozostawić do ostygnięcia. Następnie dodać 6 żółtek dokładnie wymieszać, wysypać 1,5 szklanki bułki tartej (lub szklankę bułki i pół szklanki otrąb), wymieszać na jednolitą masę, na końcu wmieszać ubite białka. Masę wyłożyć do keksówki wyłożonej folią aluminiową i piec w 200 °C przez godzinę lub tak długo, aby wierzch pasztetu był rumiany.

### ■ Sałatka z selerów naciowych

**Składniki:** 40 dag selera naciowego, winne jabłko, nieduży świeży ogórek, 3-4 łyżki oliwy z oliwek, 2 łyżki soku z cytryny, 2 łyżki natki pietruszki, sól, pieprz

Umyte i oczyszczone z włókien łydgi selera pokroić w cienkie plasterki, lekko posolić. Jabłko obrać, zetrzeć na tarce o grubych oczkach, skropić sokiem z cytryny. Dodać obrany i pokrojony w cienkie słupki ogórek. Składniki sałatki połączyć polać oliwą i doprawić. Przed podaniem posypać pietruszką.

Ewa Wróbel DODR we Wrocławiu



fol. Ewa Kurkowska

Seler jest niezwykle mało kaloryczny (nawet jak na warzywo), w 10 dag bulwy jest jedynie 7 kcal, a w naci jeszcze mniej, bo 4-5 kcal. Dodatkowo działa wspomagająco na układ pokarmowy, przyspiesza trawienie (pomaga trawić tłuszcze) i likwiduje zaparcia.