# Seler Naciowy Bez Tajemnic

**Seler naciowy nie jest pożywny, ale to doskonały dodatek do innych dań oraz pyszna przekąska. Jest niskokaloryczny, ponieważ zawiera sporo wody, ale to nieprawda, że jego łodyga dostarcza mniej kalorii, niż traci się, gryząc ją.**

**100 G SELERA NACIOWEGO:**
• PONIŻEJ 10 KCAL
• witamina C ZAPEWNIAJĄCĄ ZDROWIE DZIĄSŁOM I ZĘBOM
• potas UTRZYMUJĄCY CIŚNIENIE KRWI NA WŁAŚCIWYM POZIOMIE

## W sprzedaży

**KIEDY** Nie ma sezonu na selery naciowe. Są one dostępne przez cały rok.
**NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ** Warto wybrać jasnozielone selery naciowe o twardych łodyżkach i świeżo wyglądających listkach. Im ciemniejszy seler naciowy, tym silniejszy ma smak. Warzywo to bywa słodkie lub gorzkie. Nie można tego przewidzieć na podstawie wyglądu selera. Można jednak poskrobać paznokciem nasadę łodygi. Jeśli pachnie gorzko, będzie też gorzko smakować.

## W kuchni

**PRZECHOWYWANIE** Seler naciowy należy owinąć kilkoma warstwami wilgotnych ręczników papierowych i przechowywać w szufladzie lodówki do dwóch tygodni. Nie wolno umieszczać go w najchłodniejszych miejscach lodówki, ponieważ łatwo zamarza, mięknie i robi się niesmaczny.
**PRZYGOTOWANIE** Seler naciowy obiera się, usuwając jego włókna. Po przycięciu łodygi należy ostrym nożykiem obrać go z twardych włókien, zaczynając od dowolnego końca.
**PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA** Aby przygotować z selera naciowego jarzynkę do dania głównego, należy pokroić łodygę w plasterki i obsmażyć na oleju lub pokroić w 5-centymetrowe kawałki i

obgotować na małym ogniu w niewielkiej ilości wywaru. Można ją potem posypać tartym serem i wstawić na chwilę do opiekacza, aż się lekko przyrumieni.
**JAK NAJLEPIEJ WYKORZYSTAĆ SELER NACIOWY** Jadalne są wszystkie części selera naciowego. Listków o intensywnym smaku można użyć do przyprawienia zupy lub potrawki. Zewnętrzne części łodygi obsmaża się na gorącej oliwie, dusi lub smaży z innymi warzywami. Wielu kucharzy podaje delikatne, wewnętrzne łodyżki na półmiskach warzyw. Można je też chrupać na surowo jako przekąskę. Siekany seler naciowy nada nowy smak zupom, potrawkom, zapiekankom, a także farszom do nadziewania drobiu.
**HISTORIA** Starożytni Rzymianie uważali, że noszenie wieńców z selera naciowego chroni przed kacem. Dodawali go do zup i potraw duszonych, a nawet przyrządzali z niego deser z dodatkiem miodu i pieprzu.

## Inne propozycje

Aby szybko przygotować przystawkę, wystarczy napełnić 5-centymetrowe kawałki łodygi selera naciowego jednym z następujących farszów:
• Twarożkiem z cebulą i szczypiorkiem lub z posiekaną papryką
• Sałatką jajeczną z dodatkiem curry
• Sałatką z kurczaka wymieszaną z majonezem i koperkiem
• Twarożkiem utartym z serem pleśniowym
• Masłem orzechowym

Fot. Shutterstock