

Стебли сельдерея — продукт низкокалорийный, свежий, хрустящий и очень летний. Он содержит достаточно много жидкости, до 95%. А еще в нем много витаминов и минералов: А, Е, К, С, биотин, ниоцин, калий, кальций (правда, в небольших количествах), магний, фосфор, железо. Стебли сельдерея богаты клетчаткой, поэтому растение благотворно влияет на пищеварение.

Роспотребнадзор отмечает, что сельдерей способствует снижению уровня холестерина и сахара в крови, что является профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний и сахарного диабета второго типа. К тому же в черешковом сельдерее очень мало калорий, всего 12 ккал на 100 граммов продукта. Его иногда называют продуктом с отрицательной калорийностью (имеется в виду, что на переработку сельдерея в организме тратится больше калорий, чем организм получает от него), но теорию об отрицательной калорийности ученые опровергают. Правда ли, что есть продукты с отрицательной калорийностью? Подробнее

В любом случае этот овощ — низкокалорийный, будет способствовать похудению, так что многие приверженцы здорового питания, да и не только, с удовольствием употребляют сельдерей, готовят из него салаты, смузи и варят суп.

О том, как правильно выбирать стебли сельдерея и что из них готовить, рассказали aif.ru профессионалы.

Зимой мы покупаем сельдерей с толстыми стеблями, большой упаковкой. Он может быть довольно светлым, а может — ярко-зеленым. Летом выбор несколько больше, можно купить уже пучок с толстыми стеблями и листьями. «Лучше отдавать предпочтение молодым и не слишком толстым стеблям, — объяснила Екатерина Сандина, шеф-преподаватель любительского и профессионального направления Novikov Space, — они будут значительно мягче. Чем крупнее стебель, тем он старше, тем более волокнистым и жестким он будет». Как раз такие стебли нуждаются в тщательной зачистке, и вы теряете продукт.

Также шеф отмечает, что нужно обращать внимание на запах. Если его нет, то это может говорить нам о том, что при выращивании сельдерея использовалось большое количество химикатов.

«Еще один момент — цвет, — уточняет Сандина. — Стебли должны быть яркого салатного цвета, на них не должно быть вкраплений и пятен». Такие стебли выращены правильно, в них максимум витаминов, и они обладают полезными свойствами.

## Обработка

Очень часто мы приносим сельдерей домой и просто режем его в салат или кидаем в блендер, чтобы сделать смузи. «Это неправильно, — считает Бруно Марино, бренд-шеф ресторана Due Forni. — У сельдерея есть верхний слой, есть сердцевинка. Вот она то мягкая и нежная, а верхний слой лучше снять овощечисткой, если вы делаете салат».

«Если мы оставим верхнюю часть кожицы на продукте, — добавляет Сандина, — то получим волокна, которые будут чувствоваться в салатах, застревать между зубов». Вершок и корешок. Главный терапевт рассказала, кому очень опасен сельдерей  
Подробнее

Чтобы сельдерей стал мягче, его советуют бланшировать, так часто пишут на кулинарных сайтах. То есть опустить на минуту или 30 секунд в кипяток. Но эксперты считают, что к бланшированию нужно подходить с умом. Если мы готовим холодное блюдо, то сельдерей не нуждается в ошпаривании, его можно и нужно есть сырым, тогда он не потеряет полезных веществ.

«Несомненно, стебель сельдерея прекрасно подходит для свежих салатов и смузи, к примеру, на завтрак. — перечисляет Сандина. — Но для меня черешковый сельдерей раскрывается как продукт китайской кухни. Я обожаю готовить острую курицу или баранину, обжаривать мясо вместе со стеблями сельдерея».

Бруно Марино отметил, что черешковый сельдерей широко используется в итальянской кухне. Например, его добавляют в традиционное сицилийское блюдо — капоната, нечто вроде рагу из разных овощей. Можно готовить с сельдереем и блюда из рыбы и морепродуктов. Как похудеть с помощью сельдерея? Подробнее

«Стебли сельдерея отлично сочетаются с морепродуктами, — говорит Марино. — Креветки, кальмары и так далее, их можно добавлять в салаты или делать с ними горячие блюда. Если мы говорим про соус, то к свежему сельдерее идеально подходят соусы из цитрусовых. Также можно использовать классический соус винегрет».

Сандина считает, что свежий сельдерей прекрасно выглядит вместе с острыми соусами китайской кухни, к примеру, на основе сычуаньского перца, хорошо добавлять к сельдерее кешью.