



RECEPTY A JÍDLO 27. 02. 2015

Celer - zázračná zelenina plná vitamínů, kterou oceníte nejen v kuchyni

Celer, to nemusí být pouze aromatická bílá bulva, která se přidává do polévky. Tato zelenina vám nabízí mnohem víc. Můžete ho konzumovat syrový,...

Klasický i řapíkatý celer využijete na sto způsobů

Celer, to nemusí být pouze aromatická bílá bulva, která se přidává do polévky. Tato zelenina vám nabízí mnohem víc. Můžete ho konzumovat syrový, přidávat ho do salátů nebo pomazánek. Celer má navíc tu výhodu, že ani při vysokých teplotách **neztrácí vitamíny**. Klidně tak můžete celer vařit, péct nebo grilovat a nechat se překvapit jeho lahodnou chutí na různé způsoby. Pokud však přesto máte z výrazné chuti celeru strach, ideální variantou je pro vás **řapíkatý celer**. Tento druh zeleniny je oblíbený zejména v přímořských oblastech západní Evropy. Do české kuchyně zatím moc nepronikl a většina lidí si ho pojí s drastickou redukční dietou. To je ale velký omyl. Ano, řapíkatý celer je skutečně vhodný pro hubnutí, rozhodně ho ale můžete využít i jinak a připravit z něj lahodné jídlo. Skvěle se hodí například do salátů, nebo pro ozvláštňování masových pokrmů. Otrhané listy můžete i usušit a využívat je jako koření. Řapík celeru bez listů pak můžete použít třeba jako přírodní a hezký vypadající míchátko do koktejlů.

Celer - to je zelenina napěchovaná vitamíny

Snažíte se dát tělu potřebné vitamíny, ale stále to není ono? A zkusili jste už celer? Ano, právě celer je totiž doslova **vitaminová bomba**, která obsahuje více než osmdesát zdravích prospěšných vitamínů

a minerálů. Možná vás to překvapí, ale právě celer je velmi bohatý na vitamín C. Kořeny celeru jsou pak také skvělým zdrojem vitamínů B, draslíku, kyseliny listové, hořčíku, vápníku i železa. V listech celeru zase najdeme velké množství vitamínu A, který je prospěšný pro náš zrak, kosti, ale i správný vývoj plodu v těhotenství.

Také silné aroma, které je pro celer typické, má svůj důvod. Chrání naše tělo před plísněmi a bakteriemi, uklidňuje žaludek i střeva a **odstraňuje z nich nežádoucí látky**. Tato přírodní desinfekce je tak vhodná nejen při nachlazení, ale i k preventivnímu očištění těla.

Celer není pouze afrodisiakum, prospívá celému tělu

Už staří Egypťané se spoléhali na celer jako na velmi účinné **přírodní afrodisiakum**. Jeho povzbuzující vlastnosti ale nejsou to jediné, co vám může nabídnout. Klasický i řapíkatý celer je prospěšný celému tělu. Do jídelníčku by ho měli zařadit například ti, co trpí cukrovkou, vysokým tlakem, nebo mají problémy se zácpou. Konzumovat ho můžete jakkoli, ideální je ale jíst ho syrový, nebo v podobě celerového džusu.

Jaké účinky tedy celer má?

- snižuje hladinu cholesterolu
- ulevuje od zácpy
- snižuje riziko rakoviny žaludku a tračnicku
- je močopudný a zlepšuje tak funkci ledvin
- urychlí odstranění ledvinových kamenů
- zklidňuje nervový systém
- snižuje krevní tlak
- reguluje hormony, zvyšuje plodnost a bojuje proti impotenci

Celer navíc působí zásadotvorně, a je tak vhodný i pro podrážděný a překyselený žaludek. Pokud celer v jakékoli podobě jíme dlouhodobě, pomůže nám od zdravotních potíží, jako jsou **migrény, zaplísnění, vaginální mykózy či alergie**. Odborný pohled lékaře celer samozřejmě nezastoupí, jak ale vidíte, ať už si denně dopřejete řapíkatý celer, nebo pokrm z celeru bulvového, vašemu zdraví tím jedině prospějete a můžete tak předejít řadě nemocí, nebo urychlit jejich léčbu.

Celer vám pomůže při hubnutí

Řapíkatý celer je známý jako účinná pomůcka při dietě. Je to skutečně tak. Oba druhy celeru obsahují jen velmi málo kalorií, a tomu, kdo se snaží hubnout, jsou **bohatým zdrojem kvalitních vitamínů**. Myslete ale na staré české pořekadlo, že všeho moc škodí, a i celer jezte s rozumem. Rozhodně není vhodné nasazovat **drastické celerové diety**. Lepší je dbát na zdravou, pravidelnou a vyváženou stravu a naučit se celer používat jako užitečného pomocníka. Denní menu si tak obohaťte o syrový řapíkatý celer, celerovou šťávu, nebo celer jednoduše přidejte do salátů pomazánek či polévky. Celer je pro množství vitamínů, které obsahuje, také výborný životabudič. Sklenice celerové šťávy po ránu tak nejen prospěje vašemu zdraví, ale dá vám i dostatek energie na celý den.

Krásnější pleť díky celeru

Kosmetika, kterou běžně najdete v obchodech, je nejen drahá, často navíc ani nevíte, z čeho je vyrobena. A o krásné pleti, kterou vám slibují na obalech, si můžete nechat jenom zdát. Vsadte proto na sílu přírody a vyzkoušejte levnou a jednoduchou celerovou pleťovou masku. Postačí vám dvě

lžičky jemně nastrohaného celeru (doporučujeme spíše řapíkatý celer) a jeden žloutek. Tyto dvě ingredience důkladně promíchejte, naneste na omytou a usušenou tvář a nechte působit zhruba 15 minut. Poté masku opláchněte vlažnou vodou. Vaše pleť se díky celeru **přírozeně očistí** a vy se budete cítit svěže a mladistvě.

Pěstování celeru? Důležitá je příprava sazenic

Celer má poměrně dlouhou vegetační dobu, pokud tak plánujete jeho výsadbu, je nutné sazenice včas předpěstovat. Jak na to? Sazenice řapíkatého či bulvového celeru zasadte nejpozději v únoru nebo dubnu. Semena celeru pak uchovejte v teplotě mezi 15 - 20 °C, jediné tak správně vyklíčí. Po vzejití dejte pozor, semenáčky celeru jsou totiž velmi křehké a citlivé na seschnutí. Rozesadte proto sazenice tak, aby měly dost místa a nechte je zesílit. Zdravé sazenice s listy pak postupně přesazujte do kelímků nebo sadbovačů a uchovejte je až do doby výsadby na místě s dostatkem světla a teplotou alespoň 10 °C. **Předpěstování sazenic celeru** je poněkud složité. Pokud si na to ještě netroufáte nebo jednoduše nemáte čas, doporučujeme koupit již připravené sazenice. Při výběru však dbejte na jejich vzhled a zdravé kořeny.

Celer vyžaduje dostatek místa a kvalitní živiny

Ideální doba pro **sázení celeru** je druhá polovina května. Pokud však máte pařeniště s prohřátou zemí, můžete sázet už v dubnu. Dbejte na to, aby byl celer před sadbou otužilý větráním a měl asi o třetinu zkrácené kořínky. Obzvláště u bulvového celeru si pak dejte pozor a jednotlivým sazenicím dopřejte dostatek místa i půdy. Vhodná vzdálenost pro **bulvový celer** je asi 50 cm v řádku i mezi nimi. Jedině tak totiž budou bulvy celeru skutečně velké a neporušené. **Řapíkatý celer** pak vyžaduje o něco menší vzdálenost, postačí mu 20 cm. Ihned po výsadbě nezapomeňte celer dostatečně zalít, nic nezkazíte ani tím, když záhon přikryjete netkanou textilií.

Celer je poměrně náročný na živiny a obsah vápna v půdě. Obzvláště řapíkatý celer, který tvoří větší množství zelené hmoty, je pak vyžaduje velké množství dusíku v půdě. Během vegetace proto doporučujeme celer vydatně hnojit vícesložkovým hnojivem. Nezapomeňte ani na pravidelné okopávání, obzvláště u bulvového celeru je totiž velmi důležité, aby měly kořeny dostatek vzduchu. A jaký druh půdy je pro celer vhodný? Bulvový celer prospívá v hlinitých a humózních půdách, řapíkatý zase potřebuje spíše půdu hlinitopísčitou.

Bylo pěstování celeru úspěšné? To zjistíte už během července

Z prvních pěstitelských úspěchů v podobě menších celerových bulev se můžete těšit už v průběhu července. Také řapíkatý celer už v létě začíná dozrávat, jednorázová sklizeň ale přijde až koncem září. Při **sklizení bulvového celeru** ale dejte pozor, abyste kořeny neporušili. Zdravé, čisté a nevysušené bulvy vám totiž vydrží ve sklepě bez problému i půl roku.



Recepty z celeru

Celerové hranolky

Ingredience

- 1 - 2 velké celery
- 3 - 4 lžíce oleje
- 1 lžíce kari koření
- sůl

Celerové hranolky - postup přípravy

Celer očistíme, omyjeme a nakrájíme na pravidelné hranolky silné asi 1,5 cm. Ty pak vhodíme do vroucí, osolené vody, necháme povařit 1 - 2 minuty a scedíme. Přidáme olej, koření dle chuti a dobře promícháme. Takto ochucené celerové hranolky rozprostřeme na pečící papír a pečeme do zlatova na 220 °C zhruba 35 minut. Celerové hranolky poslouží jako příloha k masu, ale i jako zdravá varianta chipsů. Podávat je můžeme například s dipem ze zakysané smetany.

Celerová pomazánka

Ingredience

- 1 větší celer
- 1 mrkev
- 150 g točeného salámu (můžeme vynechat)
- zakysaná smetana
- majonéza
- sůl a pepř

Celerová pomazánka - postup přípravy

Celer i mrkev očistíme a nakrájíme najemno. Salám nastrouháme na hrubém struhadle a přidáme k zelenině. Směs zamícháme společně s majonézou a zakysanou smetanou, ochutíme dle potřeby. Pro zdravější variantu můžeme majonézu nahradit bílým jogurtem. Do pomazánky můžeme také libovolně přidávat další ingredience, například strouhaný sýr, nebo kyselé okurky. Podáváme vychlazené ideálně druhý den.

Smažený celer

Ingredience

- 1 celer
- sůl
- ocet (nebo citronová šťáva)
- hladká mouka
- strouhanka
- rozšlehané vejce
- olej
- dle chuti pomazánkové máslo, tvrdý sýr

Smažený celer - postup přípravy

Omytý a oloupaný celer nakrájíme na stejné plátky široké zhruba 4 cm. Ty pak vaříme ve vroucí osolené vodě asi 5 minut. Uvařené plátky celeru opláchneme studenou vodou a necháme okapat. Pro lepší chuť můžeme potřít jednu stranu celeru pomazánkovým máslem, nebo mezi dva plátky celeru vložit plátek tvrdého sýra. Takto připravený celer pak obalujeme v hladké mouce, vajíčku a strouhance. Dle potřeby opakujeme. Obalený celer smažíme do zlatova na rozpáleném oleji.

Podáváme ihned s bramborem, bramborovou kaší nebo zeleninovou oblohou.

Recepty s řapíkatým celerem

Lehký salát s řapíkatým celerem

Ingredience

- 1 řapíkatý celer
- 2 jablka
- 150 g zakysané smetany
- 60 g majonézy
- 100 g rozinek
- sůl a pepř
- dle chuti slunečnicová semínka, vlašské ořechy

Lehký salát s řapíkatým celerem - postup přípravy

Řapíkatý celer zbavíme listů, omyjeme a nakrájíme na drobno. Jablka zbavíme jadřince, nakrájíme na tenké plátky a přidáme k celeru. Přimícháme zakysanou smetanu, majonézu, ochutíme a důkladně promícháme. Pro oživení přidáme rozinky, slunečnicová semínka nebo vlašské ořechy. Necháme odležet a podáváme.

Zapečený řapíkatý celer

Ingredience

- řapíkatý celer
- citrón
- 150 g sýra (vhodný eidam, niva, nebo parmezán)
- 50 g másla
- sůl a pepř

Zapečený řapíkatý celer - postup přípravy

Řapíkatý celer očistíme, omyjeme a nakrájíme na stejné díly. Kousky celeru pak povaříme ve vroucí vodě s kapkou citrónu asi 5 minut. Po změknutí celer přemístíme do zapékací misky, přidáme máslo, ochutíme dle potřeby a posypeme nastrohaným sýrem. Takto připravený řapíkatý celer zapékáme v troubě asi 20 minut. Podáváme ihned po upečení jako přílohu k hlavnímu jídlu nebo jako samostatný chod.