

Bohater - seler

Data publikacji: 22.05.2013 11:35

Bohaterem kolejnego spotkania Klubu Zdrowia działającego przy Chrześcijańskiej Służbie Charytatywnej był seler. Grupa osób zainteresowanych zdrowym odżywianiem się, głównie starszych, zebrała się w Klubie Nasz Kącik cieszyńskiego Domu Narodowego. Prelegent, Marek Środa, zielarz i promotor zdrowia związany z Klubem Zdrowia, omówił właściwości zdrowotne tego często niedocenianego warzywa, a także podsunął słuchaczom pomysły, w jakich potrawach można wprowadzić go do naszej diety.

Na wstępie wyjaśnił, że mamy cztery rodzaje selera: korzeń, naciowy, seler liściasty oraz seler zwyczajny występujący jako dziko rosnące zioło. Oczywiście podsuwając przepisy na codzienne potrawy oparł się na dwóch pierwszych. Szczególnie zwracał uwagę na wartości, jakie ma seler surowy. Zarówno z korzenia, jak i z selera naciowego, przyrządzać można surówki. Ponadto seler naciowy jest idealny do przyrządzania koktajli. Zmielony w blenderze i zmieszany z sojowym kwaśnym mlekiem smakował wybornie, co prelegent zademonstrował, gdyż oprócz wykładu zrobił także pokaz połączony z degustacją. Produkty, których używał były w pełni ekologiczne i wegańskie. Jednak sam na koniec przyznał, że wobec opornych na dietę wegetariańską członków rodzin warto prosto wprowadzać do menu rodziny poszczególne jej elementy. Dlatego też, choć prelegent użył kiszi sojowej, wydaje się, że nic nie stoi na przeszkodzie, by seler naciowy zmiksować ze zwykłym jogurtem.

To, co szczególnie może zainteresować czytelników przed zbliżającym się latem, to fakt, że seler naciowy jest idealny podczas odchudzania się, gdyż zawiera wyjątkowo mało kalorii. Za to obfituje w bardzo zdrowe i potrzebne organizmowi witaminy i minerały. Jest na przykład seler, i to zarówno naciowy, jak i korzeń, rekordzistą pod względem zawartości potasu. - **Poza tym ogólnie jedząc pokarmy, które trzeba gryźć, niezależnie od tego, jakimi zębami, do mózgu przesyłany jest sygnał, że jemy. W związku z tym zjadamy mniej, a trawimy szybciej** – dodał prelegent zwracając uwagę, że dla oczyszczenia organizmu, zwłaszcza jelit, ważne jest, by spożywać jak najwięcej surowych warzyw i owoców. Na surowo powinniśmy zjadać ponad 50 procent produktów.

Jedną z potraw, których spróbować mogli ci, którzy przyszli na prelekcję, była pasta z selera. Marek Środa podał na nią przepis. Otóż bierzemy jeden duży seler, 5 marchewek, po dwie pietruszki i cebule. Jako przyprawy używamy trochę soli, pieprz ziołowy oraz dodajemy drożdże. Korzeń selera należy obrać i zetrzeć, tak, jak marchewkę i pietruszkę. Dać na 10 – 15 min nad parą, po czym przełożyć na patelnię i około 10 min. podsmażyć na oleju z cebulą. Doprawić i pasta do smarowania chleba gotowa. Jest szansa, że rodzina nie zorientuje się, że jest wegetariańska. Tak jak pasztet, co zresztą jedna z członkiń Klubu Zdrowia sprawdziła serwując go rodzinie bez informacji, z czego jest zrobiony. A oto przepis: 1 kg. selera, 2 duże cebule, kostka margaryny, 4 ząbki czosnku, 6 jajek, 2 grzybowe kostki bulionowe, 1 szklanka bułki tartej, sól, pieprz, tłuszcz i bułka tarta do form. Selery myjemy, obieramy i ścieramy na tarce o dużych oczkach. Cebule obieramy, ścieramy na tarce, wsypujemy do selerów. Do warzyw wlewamy szklankę wody, dodajemy kostki bulionowe, margarynę i przeciśnięty przez praskę czosnek. Doprowadzamy do wrzenia i gotujemy na małym ogniu około godziny. Studzimy. Do masy wbijamy jajka, wsypujemy bułkę tartą i wyrabiamy. Doprawiamy. Masę przekładamy do dwóch natłuszczonych i wysypanych bułką tartą forem. Pieczemy 1,5 godz. W 190 stopniach.

Po wykładzie padały także pytania z sali. Na przykład o to, czym można zastąpić sól, skoro jest niezdrowa. Marek Środa wyjaśnił, że sól kamienna zawiera cenne minerały, które należy dostarczać organizmowi. Problem tkwi po pierwsze w tym, by nie spożywać soli za dużo, a po drugie, by nie była to niezdrowa, biała, oczyszczona sól, a kamienna względnie morską. Są też sposoby, by jedzenie doprawić, a soli spożyć mniej. – **Można po pięć łyżek soli kamiennej, czarnuszki i siemienia lnianego uprażyć na patelni, zmielić, jeszcze raz uprażyć. Taką mieszankę używamy jako sól. Dobrze doprawia, a soli spożyjemy mniej** – wyjaśnił Marek Środa.

(indi)