magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 15. 1. 2018 | tla

Chroupání uklidňuje. Zkuste řapíkatý celer

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Chroupani-uklidnuje.-Zkuste-rapikaty-celer__s10010x10701.html

Denně bychom měli sníst podle odborných doporučení 500 gramů zeleniny a ovoce. Rajčata, okurka, paprika, jablko, pomeranč jsou klasika. Chuťové buňky si žádají změnu a líbí se jim rozmanitost. Co tedy pořád jíst? Vyzkoušejte třeba řapíkatý celer. Nať krásně chroupe a listy použijete do polévky.

Dlouhé zelené řapíky by měly být pevné, případné svrchní listy neovadlé. Aby se nepoškodily transportem a uložením v regále prodejny, prodávají se v sáčku. Díky němu zůstávají i déle čerstvé. Před konzumací je stačí opláchnout. Při zakousnutí krásně chřoupají. Zdravý jídelníček obohatí hlavně jejich netradiční

příjemně celerová chuť a aroma.

Dodá vitamíny

„Řapíky obsahují vitamíny skupiny B, vitamín C, A, E, z minerálních látek draslík, fosfor, hořčík,“ začíná vyjmenovávat jeho přednosti nutriční terapeutka Zuzana Douchová. 100 gramů svěžích, tepelně neupravených řapíků, dodá organismu celodenní potřebnou dávku vitamínu C. A to se přeci zejména v zimě cení.

„Řapíkatému celeru se připisují antibakteriální a protizánětlivé účinky. Pomáhá snižovat hladinu cholesterolu v krvi, je zásadotvorný,“ uvádí nutriční terapeutka. Pozitivem jsou i jeho močopudné účinky a do jídelníčku by ho neměli zapomínat zařazovat také diabetici, je pomocníkem při regulaci hladiny krevního cukru. A vyzkoušet by ho měli lidé, kteří se pokoušejí shodit nějaké to kilo navíc. Energetická hodnota stogramové porce je 137 kJ, spolu s například tvrdým tvarohem a plátkem knäckebrotu může být skvělou dopolední svačinkou.

Výtečná je i šťáva z řapíků, používáte-li doma odšťavňovač, nakombinujte je s jablkem a červenou řepou, případně mrkví. Výsledkem budete uneseni, nápoj je vitamínovou bombou plnou antioxidantů.

Listy nevyhazujte

Pokud koupíte řapíkatý celer i s listy, nevyhazujte je. Můžete je opět syrové schroupat či natrhat do zeleninového salátu, třeba i jen jako ozdobu. **„Je možné používat nejen řapík ale i listy. Ty lze také sušit či zamrazit jako koření, můžete jimi ochutit a ozdobit polévku, vařené brambory...“** doporučuje Zuzana Douchová.

Jak z něho vařit?

Narozdíl od celeru bulvy, který je chutnější tepelně upravený, řapíkatý je naopak chutnější syrový jen tak do salátu, k dipu nebo krátce orestovaný na trošce oleje nebo do pomazánek. **„Z osobní zkušenosti doporučuji skvělou z tvarohu a řapíků, jen polotučný tvaroh, pokrájený řapíkatý celer, citrónová šťáva, sůl a pepř,“** přidává jeden z oblíbených receptů nutriční terapeutka.

Bez problému je upotřebitelný i v teplé kuchyni. Lze jej vařit, dusit, grilovat, restovat a podobně. **„Narozdíl od celeru bulvy má také méně celerové aroma a chuť má přirozeně slanou, dobře ochutí jakýkoli pokrm, což je výhodou pro ty z nás, kteří musí omezovat solení. Vzhledem k množství konzumované soli, tedy pro všechny Čechy,“** dodává nutriční

terapeutka Zuzana Douchová a přidává recept, kde jsou řapíky tepelně upravovány.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz