



СЕЛЬДЕРЕЙ



Издательство АСТ
Москва

УДК 635.2
ББК 42.343
С29

С29 **Сельдерей.** Польза и рецепты / Сельдереев сок — Москва: Издательство АСТ, 2025. — 128 с.

ISBN 978-5-17-170110-9 (Серия «Коротко и ясно»)
ISBN 978-5-17-170113-0 (Серия «Четко и по делу»)

Эта книга — идеальный выбор для всех, кто хочет узнать больше о сельдерее и включить его в свой рацион. Откройте для себя множество рецептов, которые помогут разнообразить любой прием пищи: от легких смузи до пикантных закусок и ароматных блюд!

УДК 635.2
ББК 42.343

ISBN 978-5-17-170110-9
(Серия «Коротко и ясно»)
ISBN 978-5-17-170113-0
(Серия «Четко и по делу»)

© Оформление. ООО «Издательство АСТ». 2025

Содержание

СЕЛЬДЕРЕЙ	9
САЛАТЫ И ЗАКУСКИ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ	13
Чипсы из сельдерея с паприкой	13
Запеченные палочки сельдерея с сыром	14
Карпаччо из сельдерея с грейпфрутом	14
Салат из сельдерея и грейпфрута с тархуном.....	15
Палочки из сельдерея с хумусом.....	15
Картофельный салат с сельдереем «Байю».....	16
Брюссельская капуста с сельдереем в молочном соусе.....	17
Сельдерей с крабовыми палочками.....	17
Сельдерей с клюквой.....	18
Икра из сельдерея.....	18
Хлебные тосты с салатом из сельдерея, огурца и творога	19
Бутерброды с фасолевым паштетом и сельдереем.....	19
Тартин с сельдереем, форелью и каперсами.....	20
Тортильи с мягким сыром, говядиной и сельдереем.....	21
Канане с сельдереем, лососем и авокадо	21
Сельдерей, фаршированный сыром и помидорами.....	22



СЕЛЬДЕРЕЙ

Сельдерей с рокфором	22
Салат из сельдерея и козьего сыра.....	23
Салат с яблоком, виноградом, сельдереем и ветчиной	23
Салат из хрустящих овощей	24
Рулеты из рисовой бумаги с курицей, сельдереем и зеленью	25
Салат из капусты с сельдереем, грушей и морковью	26
Салат из сельдерея с грушей и голубым сыром.....	27
Салат из зеленой чечевицы с сельдереем и сладким перцем.....	27
Салат с куриной грудкой, сельдереем, яблоками и арахисовой заправкой	28
Вальдорфский салат с сельдереем и виноградом	29
Жареный сельдерей.....	30
Салат с сельдереем, огурцами и яйцами	30
Рулеты с тунцом, фасолью и сельдереем.....	31
Жареный сельдерей с соевым соусом и кунжутом	31
Салат с курицей, ананасами, капустой и сельдереем.....	32
Салат с курицей, сельдереем и кедровыми орехами.....	33
Салат из баклажанов и помидоров с сельдереем и зернами граната	33
Зеленый травяной салат по-израильски	34
Овощной боул с перепелиными яйцами	35
Салат с копченой скумбрией и сельдереем	36
Сальса из манго и сельдерея	36
Салат из киноа, сыра, яблок и сельдерея.....	37
Мясной салат с сельдереем, луком и соевым соусом	38
Картофельный салат на старый лад.....	39
Макаронный салат с сельдереем.....	40
Морковный салат с апельсином, сельдереем и сухофруктами	41

СОДЕРЖАНИЕ

СУПЫ	43
Крем-суп из сельдерея	43
Суп из сельдерея с трюфельным маслом	44
Гороховый суп-пюре с сельдереем.....	45
Суп из капусты и сельдерея со сладким перцем и помидором	45
Сливочный суп с рисом, грибами и сельдереем.....	46
Куриный суп с цукини и сельдереем.....	47
Суп-пюре из кабачков, с сельдереем, луком-пореем и базиликом.....	48
Суп с ветчиной, сельдереем и молочной заправкой.....	49
Суп из сельдерея с брокколи и сухариками.....	50
Суп из сельдерея с яблоком	51
Суп с фрикадельками и сельдереем	52
Суп из сельдерея с морковью и белым вином	53
Суп из сельдерея с курицей и яичной лапшой.....	53
Суп с сельдереем, бараниной и чечевицей.....	54
Суп из сельдерея с перловкой	55
Суп «Гамбо».....	56
Болгарский суп «Топчета»	57
Тайский суп с мясными шариками и сельдереем.....	59
Суп авголемоно с рисом и сельдереем.....	60
Греческий суп фасолада	61
Овощной суп с кукурузой	62
Рыбный рассольник с перловкой и сельдереем.....	63
ГОРЯЧИЕ БЛЮДА	65
Фриттата с сельдереем и томатами	65
Корень сельдерея, обжаренный на сале	66

СЕЛЬДЕРЕЙ

Гратен из сельдерея	66
Отбивные из сельдерея	67
Зразы из капусты и сельдерея с начинкой из грибов и вареных яиц	68
Фаршированные клубни сельдерея с брынзой и рисом.....	70
Рыбные котлеты с сельдереем, горчицей и сметаной	71
Куриные сердечки с овощами, запеченные в рукаве	71
Паста с сельдереем	72
Вегетарианская паста с сельдереем и томатами.....	73
Спагетти болоньезе с чесноком и сельдереем	73
Рыбная паста с тунцом, сельдереем и базиликом	74
Лазанья с сельдереем и томатами	75
Пицца с сельдереем	75
Овощное рагу с сельдереем	76
Рагу из корня сельдерея и чечевицы	77
Рагу из фарша с фасолью, кукурузой и овощами	78
Рагу из баранины с сельдереем и помидорами.....	79
Пикантное рагу из свинины с чоризо.....	80
Запеченная скумбрия с сельдереем	81
Запеченные овощи	82
Сельдерей, запеченный с соусом бешамель.....	83
Тушеная говядина с грибами и сельдереем, запеченная с картошкой	84
Морковь с сельдереем в мисо-глазури.....	85
Говядина с сельдереем по-китайски.....	85
Острый жареный сельдерей с сычуаньским перцем	86
Сельдерей и свинина в кисло-сладком соусе.....	87
Дикий рис с сельдереем	88
Запеканка из цельнозернового хлеба с сельдереем	88

СОДЕРЖАНИЕ

Капустная запеканка с гречкой, сладким перцем, сельдереем и консервированной кукурузой	89
Киш с курицей, перцем и сельдереем	91
Пудинг из корневого сельдерея	92
Макароны с сыром и сельдереем	92
Тефтели из индейки с кабачками и сельдереем.....	93
Вегетарианская джамбалайя	94
Свинные ребрышки с сельдереем.....	95
Свинина, тушеная с сельдереем и яблоками	96
Куриные бедра с сельдереем и сливочным соусом	97
Куриные голени с сельдереем и картофелем в духовке	98
Куриные грудки, фаршированные сельдереем, с лимонным соусом	99
Телятина с сельдереем и шампиньонами в сливочном соусе	100
Драники из сельдерея с сыром.....	100
Овощные котлеты с сельдереем и сыром.....	101
Морковные котлеты с сельдереем	102
Блинчики из сельдерея с сыром.....	102
Суфле из сыра с сельдереем	103
Ризотто с сельдереем и маскарпоне.....	104
Пюре из корня сельдерея	104
Ячневая каша с шампиньонами и сельдереем (в мультиварке)	105
Гречка с сельдереем	106
Сельдерей на гриле с соусом песто.....	106
Крабовые шарики с сельдереем.....	107
ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ	109
Сельдерей сухим посолом	109
Сельдерей в томатном маринаде	109

СЕЛЬДЕРЕЙ

Квашенные баклажаны с морковью и сельдереем	110
Яблочная аджика с сельдереем.....	111
Засолка сельдерея, моркови и корней петрушки	112
Салат из моркови, томатов, сельдерея, кабачков на зиму	112
Рассол из томатов, огурцов и сельдерея	113
Болгарская лютеница.....	113
СМУЗИ	115
Классический смузи из сельдерея	115
Смузи из моркови и сельдерея с апельсиновым соком и медом	115
«Голливудский смузи» из фруктов, сельдерея и зелени	116
Ягодный смузи с сельдереем	116
Смузи «Свекольный гаспачо» с сельдереем	117
Смузи-суп из сельдерея и авокадо	118
Зеленый смузи из сельдерея, укропа и петрушки	118
Сок из сельдерея	119
ДЕСЕРТЫ	120
Фруктовый салат с сельдереем, тыквой и йогуртом.....	120
Фруктовый салат с корнем сельдерея.....	121
Сорбет из сельдерея	121
Пирог с сельдереем.....	122
Оладьи из сельдерея с яблочным соусом.....	123
Маффины из цветной капусты, сельдерея, тыквы и томатов	124
Варенье из сельдерея	125
Яблочное варенье с сельдереем	125

СЕЛЬДЕРЕЙ

В «Одиссее» Гомер называет сельдерей не иначе как «селинон», то есть «блестящий». Греки считали овощ сильнейшим афродизиакom. В Древнем Египте и Китае высоко ценили лечебные свойства этой чудесной травы. Правда, вкусной микстурой он тогда не был. Только в XVII веке в Италии сельдерей начали активно культивировать и улучшать, делая его вкус менее горьким. Тогда овощ стал популярен в самых высоких кухнях мира.

Сегодня едва ли кто-то использует сельдерей для выработки особенных феромонов, однако он стал незаменимой частью рациона для тех, кто стремится к здоровому питанию и поддержанию хорошего самочувствия. Сельдерей обладает множеством полезных свойств, которые делают его ценным продуктом для поддержания здоровья и благополучия.

Благодаря значительному содержанию калия и витамина К, сельдерей оказывает положительное влияние на сердечно-сосудистую систему. Калий способствует поддержанию нормального артериального давления, а витамин К помогает улучшить состояние сосудов и снизить риск сердечных заболеваний. Кроме того, фталиды — это особые соединения, которые присутствуют в сельдерее — способствуют снижению уровня холестерина, и дополнительно укрепляют сердце и сосуды, уменьшая вероятность развития атеросклероза и гипертонии.

Витамин К, наряду с фосфором, оказывает положительное влияние на костную систему. Они необ-



ходимы для поддержания плотности костей и снижения риска остеопороза. Регулярное употребление сельдерея в пищу может снизить вероятность переломов и травм костей, особенно у пожилых людей. Для профилактики различных заболеваний, можно включить сельдерей в ежедневный рацион. Достаточно съедать 3–4 стебля в день, чтобы заметить положительное влияние овоща на организм.

Помимо клетчатки, сельдерей содержит целый комплекс витаминов, таких как В1, В2, В6, провитамин А, витамин К и витамин Е. В его составе также присутствует аскорбиновая кислота, холин, органические кислоты, микроэлементы и эфирные масла, которые улучшают состояние кожи, способствуют заживлению ран, уменьшают воспаление и помогают организму в борьбе с отеками. Кроме того, сельдерей положительно влияет на работу головного мозга, улучшая когнитивные функции и уменьшая симптомы апатии и сонливости. При этом его успокаивающий эффект помогает справляться с нервным напряжением. Помимо перечисленного, в сельдерее содержатся вещества, которые оказывают мягкий диуретический эффект, а это особенно важно при заболеваниях почек или мочевого пузыря.

Сельдерей делится на три основных вида: листовый, черешковый и корневой. Каждый из них обладает своими уникальными свойствами и отличается по внешнему виду, вкусу и кулинарным применениям.

Листовой сельдерей иногда называют селероем. Он напоминает обычную зелень — его едят преимущественно ради богатых витаминами и минералами листьев. Именно эта часть сельдерея содержит больше всего витаминов А, С, В и Е. Он полезен для иммунной системы, а также поддержания здоровья глаз и кожи. Более того, листья сельдерея оказывают легкий расслабляющий эффект на мышцы.

Листовой сельдерей используют в супах, салатах, а также в виде ароматной приправы для горячих блюд.

Черешковый сельдерей — это, пожалуй, самый известный и популярный вид сельдерея. Он представляет собой растение с длинными, плотными, сочными стеблями, которые употребляются в пищу как в сыром виде, так и в приготовленном. Этот вид особенно ценится за свою хрустящую текстуру и освежающий вкус. Именно черешки сельдерея наиболее богаты клетчаткой, которая улучшает работу кишечника, способствуя лучшему усвоению пищи и очищению организма от токсинов. Благодаря низкому уровню калорий, но высокой питательной ценности, стебли сельдерея помогают поддерживать здоровый вес и даже могут способствовать снижению массы тела при регулярном употреблении. Поэтому черешки часто используют в диетах для похудения: они помогают в контроле аппетита, создавая ощущение сытости без лишних калорий. Также в составе стеблей много антиоксидантов, которые борются с воспалением и защищают клетки от повреждений.

Черешковый сельдерей может употребляться в качестве закуски, добавляться в салаты, супы и горячие блюда, а также использоваться в смузи.

Корневой сельдерей — это менее распространенный, но не менее полезный вид. Его главная часть — это округлый, плотный клубень, который растет под землей. Корень сельдерея богат витаминами С, К, В6, а также фолиевой кислотой, калием и фосфором. Он имеет выраженный ореховый вкус с легкой горчинкой и используется в кулинарии в основном в приготовленном виде. Главное преимущество корневого сельдерея — это его благоприятное влияние на обмен веществ и сердечно-сосудистую систему. Как и другие виды, он полезен для прочности костей.

Корень сельдерея часто используют в супах, пюре, тушеных блюдах или запекают как самостоятельный гарнир. Его можно также употреблять в свежем виде, добавляя в салаты или смузи, хотя чаще его варят, тушат или запекают, чтобы раскрыть вкус.

Для того чтобы извлечь максимум пользы из сельдерея, важно выбирать качественный продукт. Свежие стебли должны быть упругими и плотными, иметь насыщенный зеленый цвет без пятен и повреждений. Молодые овощи имеют мягкие и сочные стебли, тогда как более зрелые могут быть слишком волокнистыми и жесткими. Запах сельдерея — еще один показатель его качества. Свежий продукт имеет яркий и чистый аромат, тогда как отсутствие запаха или его наличие с примесью плесени может говорить о плохом качестве или чрезмерной химической обработке.

Сельдерей прошел путь от «селиона» до «суперфуда»; от корыт, вскормивших могучих коней мирмидонцев, до бокалов под наши смузи. И не утратил своей актуальности.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ ИЗ СЕЛЬДЕРЕЯ

Чипсы из сельдерея с паприкой

Ингредиенты:

2–3 стебля сельдерея
2 ст. л. оливкового масла
1 ч. л. паприки
1/2 ч. л. чесночного порошка
Соль, перец по вкусу

Способ приготовления:

Вымыть стебли сельдерея и обсушить их. Нарезать сельдерей тонкими ломтиками (толщиной примерно 2–3 мм). В большой миске смешать оливковое масло, паприку, чесночный порошок, соль и перец. Выложить ломтики сельдерея в миску с масляной смесью и тщательно перемешать, чтобы они равномерно покрылись специями. Разложить ломтики сельдерея на противне, застеленном пергаментной бумагой, в один слой. Разогреть духовку до 180°C. Запекать сельдерейные ломтики в духовке в течение 20–25 минут, пока они не станут хрустящими и золотистыми. При необходимости перевернуть ломтики на полпути. Достать чипсы из духовки и дать им остыть.

