**Сельдерей: гламурная травка**

Ирина Шумилина

В одном авантюрном рассказе благородный жулик вдохновенно врал про Рокфеллера: «он мрачно сидел над стаканом сельдерейного сока». То есть в представлении «простого американского человека» именно так должен выглядеть утомленный роскошной жизнью миллионер. В комплекте с сельдереем – символом здорового, но жутко невкусного питания.

Такое впечатление, что современные диетологи все как один читали этот рассказ О‘Генри... Монтиньяк, Аткинсон и Шелтон рекомендуют сельдерей во всех видах. Суп из него – основа диеты от Мадлен Жеста. Вегетарианцы вообще поют ему оду как сакральному продукту. А на книжном развале мне попалась целая книга о сельдерейных диетах, в которой обещалось исцеление от всех болезней. Впрочем, рядом лежала аналогичная про лечение керосином, посему в сельдерейную панацею как-то не очень верилось.

Но память услужливо подсунула цитаты из ресторанных меню, где в разделах здорового питания неоднократно упоминался сельдерей. Очень это сейчас модный продукт: всякие энергетические коктейли с ним делают, свежевыжатые соки с морковкой или яблоком, супчики, пюре и салаты типа «Здоровье».

Вспомнился фестиваль афродизиаков с сельдерейными салатами и раздача сельдерейного сока в честь Зимней олимпиады. Должно же быть в этом какое-то рациональное зерно?

**С точки зрения Гиппократа**

Искомое зерно обнаружилось у Гиппократа, который прописывал сельдерей при расстроенных нервах. А вот мадам Помпадур, фаворитка французского короля, выпивала по чашке шоколада с сельдереем и амброй перед каждым свиданием. Подкреплялся сельдереем и Казанова: растение слыло эротическим стимулятором.

Современная же медицина утверждает, что сок сельдерея повышает тонус, улучшает аппетит, обладает антитоксическим, мочегонным и слабительным действием. В нем содержится витамин С, витамины группы В, а также много органического калия, кальция и фосфора, поддерживающих организм при физических нагрузках. Именно поэтому сок из сельдерея – желанный гость в барах при фитнес-клубах («Планета Фитнес» – от 10 до 300 рублей (в зависимости от сока-партнера и размера порции), World Class – 70 рублей).

Кроме того, в корневом сельдерее обнаружены белки, каротин, холин и слизи. Поэтому как противовоспалительное и мочегонное средство он употребляется при пиелонефритах и циститах.

**"Мокрый салат"**

Академик РАЕН А.Е. Алексеев, чтобы поддерживать организм в здоровом состоянии, рекомендует начинать день с 1-2 столовых ложек «мокрого салата» из сырых овощей.

Для него в блендере измельчите свеклу, морковь, топинамбур, капусту (все по 50 г); корневой сельдерей, черную редьку, сырой картофель, петрушку (по 25 г); хрен (10 г).

Диета с сельдереем рекомендуется также при ожирении, подагре, аллергической крапивнице, дерматитах, язвах, хронических запорах, болезненных менструациях. А еще сельдерей – лидер по содержанию селена, необходимого для синтеза йод-содержащих гормонов щитовидной железы. Без него невозможно нормальное созревание яйцеклетки.

Про калории и говорить нечего: в сельдерее их всего ничего.

**О вкусной и здоровой…**

Похоже, мода вознесла на своем гребне действительно полезный продукт. Но как быть с кислым выражением лица американского миллионера? Неужели здоровья ради придется опять измываться над вкусовыми рецепторами? Конечно, нет.

С XVII века горько-пахучий дикий сельдерей весьма усовершенствовался: итальянскими садовниками были выведены культурные корневые, листовые и черешковые сорта.

Свежий корневой сельдерей лучше всего сочетается с морковью и яблоком. Тушеный хорош в виде пюре со сливочным маслом. Черешковый сельдерей можно употреблять как в свежем виде, так и в обработанном. Готовят его как любые овощи: жарят, тушат, отваривают на пару, запекают на гриле.

**Оладьи с сельдереем**

Корень сельдерея натереть на терке, добавить молоко, желтки, манную крупу, посолить. Дать постоять, а перед самой выпечкой положить взбитые в густую пену белки. Жарить в большом количестве растительного масла, подавать со сметаной или с медом.

А еще из сельдерея можно сделать великолепный тонизирующий напиток: добавьте столовую ложку натертого корня сельдерея в стакан томатного сока с колотым льдом.

Кстати, блюда с сельдереем найдутся чуть ли не в каждой национальной кухне. Испания предлагает рыбный салат с сельдереем и оливками и томатно-сельдерейный суп с чесноком. Франция – запеканку из сельдерея с соусом бешамель, фуа-гра с сельдерейным желе. Восточные ноты – в курице, начиненной сельдерейным пюре с пряностями. Еврейские – шукрут (мясо, тушеное с квашеной капустой и сельдереем). В начинке ирландского мясного пирога сельдерея чуть не столько же, сколько свинины. Итальянское овощное ризотто. Японский, корейский и тайский рис с овощами в массе вариантов. Литву же вообще именуют «страной жареного сельдерея».