

«Пряность, которая прекрасно сжигает калории» О СЕЛЬДЕРЕЕ

Шеф-повар кафе Mon patissier Михаил Овчинников

— В кулинарии используется сельдерей корневой, черешковый, листовой. Как правильно его выбрать?

— Действительно, в дело идут все части этого растения. Прежде всего, оно должно быть свежим. Листовой сельдерей напоминает петрушку, только имеет более пряный аромат, листья более заостренные и более светлого оттенка. Выбираем его, как любую зелень: листья должны быть свежими, равномерно окрашенными, стебли упругими. Корневой сельдерей выбираем плотный, хорошо очищенный. Черешковый может быть зеленым и белым. Это все то же растение, просто по-разному выращенное. Белый сельдерей имеет более нежный и не такой пряный вкус. Черешковый сельдерей, независимо от цвета, должен быть довольно плотным, как правило, с небольшими ярко-зелеными листочками. Если его слегка надломить, раздастся характерный хруст.

— Как долго можно его хранить?

— Все виды сельдерея хранятся хорошо. Если у листового стебли подрезать и поставить в воду, он останется свежим до четырех суток. А если закроете пленкой и поместите в холодильник — и того дольше. Корневой хранится прекрасно даже в очищенном виде (очищаем его, как картофель). В неочищенном — месяца полтора в холодильнике. Стебли черешкового сельдерея сохраняют хрусткость в течение недели.

— При приготовлении каких блюд используют черешковый сельдерей?

— Во Франции, например, готовят фуршетную закуску. Стебли сельдерея слегка очищают, его



ВКЛЮЧАТЬ ЕГО В СВОЙ РАЦИОН ИЛИ НЕТ — ДЕЛО ВКУСА

верхняя кожица довольно жесткая, режут на небольшие сегменты и моментально замораживают в течение 2–3 минут. Затем вынимают и подают с черной или красной икрой. Используют стебель сельдерея во фреше, как правило, добавляют в томатный или яблочный. Можно добавить в томатный гаспаччо, это придаст свежесть и пикантный вкус. Томаты, болгарский перец, сельдерей, чеснок, если хочется поострее, тобаско, сухие травы — все взбивается до однородной массы. Черешковый сельдерей можно добавить в любой салат — вкус блюда станет более сочным и пряным. Особенно хорошо он сочетается со свежими яблоками. Ингредиенты: сельдерей, яблоки, микс из листьев салата, заправка на основе лимонного сока, меда и оливкового масла. Стебель сельдерея не только добавляют в салаты, но и тушат. Но все же чаще для приготовления горячих блюд используют корневой сельдерей.

— Из него готовят основные блюда?

— Не только, из него получается прекрасный крем-суп. В сотейнике на растительном масле с добавлением сливочного обжаривается лук. Если хочется получить более нежный вкус, лучше использовать красный лук или шалот. Добавляем очищенный и нарезанный корневой сельдерей и варим. Взбиваем блендером до однородной массы, подаем с гренками и ложечкой оливкового масла. Можно добавить сливки, вкус будет более

нежный. Мы подаем такой суп с яйцом пашот. Из сельдерея можно приготовить рагу. Корень нарезают кубиками или ломтиками, обжаривают с овощами, заливают бульоном, добавляют томатную пасту, помидоры и тушат. Прекрасный гарнир. Хорошо добавлять сельдерей в фарш для пасты болоньезе вместе с мелко нарезанными луком и морковью. Что касается мяса, то в этом случае лучше брать говядину или баранину. Таким фаршем можно начинять перцы, кабачки, баклажаны и даже пирог. Иногда корневой сельдерей подают сырым в виде карпаччо. Нарезают тонкими пластинками, выкладывают на тарелку и поливают различными соусами. Но это блюдо на любителя.

— С каким продуктом нельзя использовать сельдерей?

— Сельдерей — это пряность, которая прекрасно сжигает калории. Включать его в свой рацион или нет — дело вкуса. Продукта, с которым бы он не сочетался, нет. Непонятно, почему корневой сельдерей редко используют в домашних условиях, например для засолки лосося. Выкладываем рыбу кожей вниз, посыпав морской солью, сверху — измельченные на терке цедра лимона или апельсина и сельдерей. Добавляем чуть-чуть сахара. Для слабого посола достаточно выдержать шесть часов.

Беседовала Наталья Михайлова

