

Celer zvyšuje potenci



Celer je kořenová zelenina, která se pěstuje ve třech odrůdách: **celer kořenový, řapíkatý a listový**. Nejběžnější je celer kořenový, v poslední době se však čím dál více v naší gastronomii využívá i celeru řapíkatého.

Proč je celer zdravý?

Celer **obsahuje éterické oleje, které odpuzují jak bakterie tak i různé plísně**. Tyto oleje **působí antibakteriálně a antimykoticky, dezinfikují trávicí trakt a zabíjejí infekce v ledvinách a močových cestách**. Kromě toho celer obsahuje také vitamíny C, A, B, E a K, z minerálních látek jsou to draslík, vápník, sodík, hořčík, fosfor, železo a jód.

Celer je rovněž **úžasná zbraň v boji proti kašli a nachlazení**. Celerové **silice totiž rozpouštějí hlen, dezinfikují sliznice a zabíjejí mikroorganismy**. V neposlední řadě celer **pomáhá při bolestech kloubů, snižuje krevní tlak a působí jako prevence proti žaludečním vředům**.

Použití celeru v kuchyni

Celer se doporučuje používat **nejlépe v čerstvém stavu** - například **nastrouhaný do salátů či pomazánek**. Další možností je **pít celerové šťávy**, jež zvyšuje naši celkovou obranyschopnost. Povařený celer pak dáváme **do polévek, omáček nebo jako přílohu k masu**. Znamé je použití celeru jako koření, a to především čerstvé či sušené nadzemní části rostliny.

Naše celerové recepty:

Recept na **celerovou krémovou polévku** je [ZDE](#)

Recept na **celerový salát** naleznete [ZDE](#)

Recept na **salát s jablky a ořechy** máme [ZDE](#)

Recept na **celerovou kaši** přinášíme [ZDE](#)