

# СЕЛЕРА



## ЧОМУ ВАРТО ВИРОЩУВАТИ ТА СПОЖИВАТИ СЕЛЕРУ

**Селера** – дворічна городня пряна рослина. Висота сягає 1 метра. У перший рік утворює розетку листків та коренеплід, на другий рік зацвітає. Рослина вологолюбна і холодостійка, насіння проростає вже при 3 °С (оптимально – при 15 °С), пагони переносять заморозки до -5° С.



Кажуть, що в давні часи богиня Афродіта вживала корінці селери для збереження своєї молодості і краси. Селеру для вживання в їжу вирощували вже в 16 столітті в Англії і Франції. Як лікарська рослина вона була відома древнім грекам і римлянам.

**Селера** – трендовий продукт і взимку попит на нього значно зростає. Сік і смузі зі стебел селери, страви з кореня селери, листя селери як приправа – всі ці варіанти приготування овоча роблять його справжнім джерелом вітамінів.

**Сьогодні вирощується селера у трьох різновидах:** листова (споживається зелене листя), стеблова (споживаються соковиті стебла) та коренева селера (споживається коренеплід).

Селера, крім використання для харчування, застосовується також як ліки. Дослідження підтвердили наявність у селері сполук, які регулюють артеріальний тиск.

Селера містить вітамін С, що впливає на нашу імунну систему, й таким чином протистоїть запаленням і застудам.

**Цілющі властивості має насамперед сира селера.** Вона корисна при хворобах шлунку, ревматизмі, ожирінні, захворюваннях сечового міхура. Салати та сік із селери є прекрасним засобом для підтримки гарного самопочуття (очищують організм від токсинів).

В стародавні часи селера вважалася афродизіаком.

Помічний також компрес із соку селери від синців та подряпин, він допомагає й під час лікування ревматизму.

! Селера і її сік, можуть мати негативний вплив на людський організм.

Цю рослину протипоказано використовувати для їжі людям, в нирках яких є камені. Однак регулярне споживання зелені і кореня селери в мінімальних кількостях, навпаки, допоможе поступово очистити нирки.

Вживання селери хворими на епілепсію може привести до загострення захворювання. Обережно харчуватися цим продуктом слід і людям, які страждають варикозним розширенням вен і тромбофлебітом. При ентероколітах і колітах не можна їсти селеру через високий вміст в ній ефірних олій.

**Її не можна вживати** у разі маткової кровотечі, сильної менструації, а також під час вагітності і годуванні грудьми.

У дитини, яка годується грудним молоком, селера може викликати підвищене утворення газів. Крім того, селера надає молоку специфічний смак, через який малюк може відмовитися від грудей.

<b>Урожайність:</b>	30-50 т/га або до 3-5 кг з 1 м <sup>2</sup> .
<b>Визрівання:</b>	80-180 днів залежно від сорту, ґрунтової відміни на ділянці, умов зволоження, удобрення і кількості світла.
<b>Калорійність:</b>	18 ккал на 100 г селери.
<b>Хімічний склад:</b>	Калій, цинк, кальцій, залізо, фосфор, магній, вітамін С, вітаміни групи В, РР, Е і провітамін А.

**Лікувальні властивості селери.** Селера має унікальний набір білків, вітамінів, кислот і мінералів, які забезпечують стабільність клітин в організмі й уповільнюють процеси старіння.

**Селера має заспокійливу дію** – зелень селери використовують під час лікування нервових розладів, викликаних перевтомою, для поліпшення сну.

Ефірна олія селери **стимулює виділення шлункового соку**. Селеру включають у меню хворих на цукровий діабет, оскільки її листя нормалізує обмін речовин, вона показана людям похилого віку, які потребують стимуляції водно-сольового обміну.

Селера містить кумарини, що **знімають головний біль** у випадку мігрені. Маючи протизапальну дію, селера зменшує припухлості та знімає біль суглобів при подагрі, артриті й ревматизмі.

Селера має **антиалергічну, ранозагоювальну, протизапальну, антисептичну і послаблюючу властивості**. Вона покращує загальний тонус організму та стимулює розумову й фізичну працездатність.

У народній медицині використовується як **сечогінне**. Стебла рекомендується використовувати замість солі у разі захворювання жовчного міхура, остеопорозі, захворюванні нирок. Відварені коренеплоди використовують у випадках обмороження рук і ніг.

## **ЯК ВИРОЩУВАТИ СЕЛЕРУ**

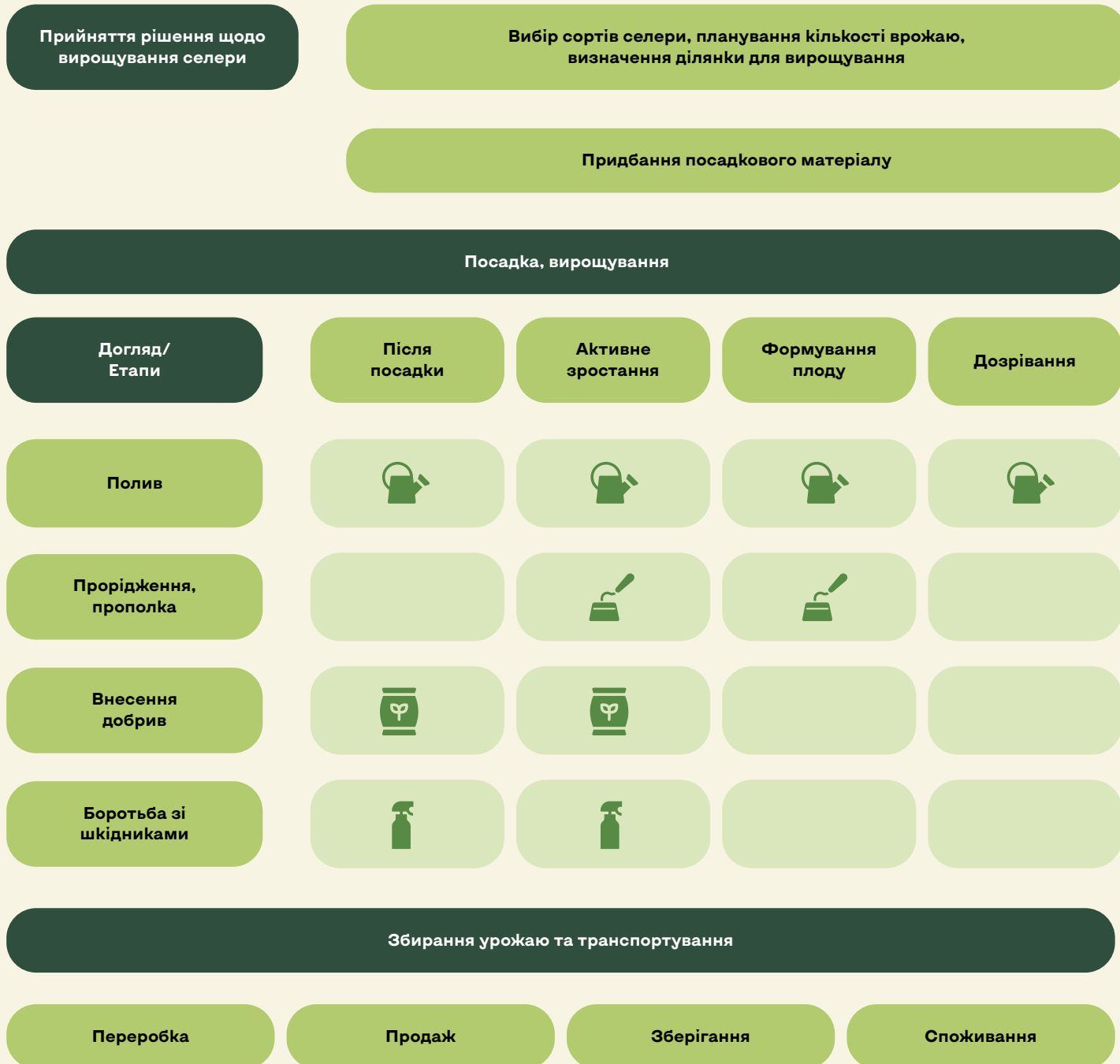
Для того, щоб оцінити скільки селери потрібно для вашої сім'ї і скільки насіння потрібно для її вирощування – скористайтесь **Овочевим калькулятором** на веб-сайті «Сади Перемоги». А для того, щоб повною мірою осягнути весь процес від вирощування до подальшого використання селери – скористайтесь алгоритмом зображеним на Рис. 1.

**В Україні селеру вирощують переважно розсадним способом, висіваючи насіння дуже рано.**

**Розсада селери** – це молоді неплодоносні трав'янисті рослини, призначені для пересаджування на постійне місце вирощування. Розсадний спосіб незамінний під час вирощування насамперед коренеплідних сортів селери. Він також дозволяє найшвидше отримати і ранню зелену продукцію, зменшити майже в 10 разів витрату насіння, сформувати більш вирівняні рослини. Також це один із найкращих способів для отримання повноцінного коренеплоду.

**Розсада для відкритого ґрунту повинна бути віком 60-65 діб від появи сходів, заввишки 12-15 см і мати 4-6 листків.**

Рис. 1. Селера: від купівлі насіння до споживання



### Як вибрати якісне насіння селери

**Особливості насіння селери** – швидка втрата схожості, тому купуйте тільки свіже насіння або вирощуйте власне.

Насіння селери краще купувати в спеціалізованому магазині. Це гарантує, що ви точно придбаєте той сорт, який бажаєте. Насіння має бути протруєне (знезаражене), тоді не потрібно проводити додаткову обробку. Вибирати потрібно тільки свіже насіння. Саме таке може швидко і дружно прорости.



### Як самому виростити селеру на насіння

**Селера** – дворічна рослина. У перший рік після посадки розсади чи висіву насіння формується великий коренеплід і велика розетка листків. На другий рік рослина утворює розгалужене квіткове стебло з дрібними парасольками.

Стеблову і листову селеру **можна вирощувати** як розсадою, так і сівбою насіння безпосередньо в ґрунт, а от маточники (коренеплоди, на яких виростає насіння) коренеплідної селери вирощують виключно розсадним способом.

**Розсаду висаджують у відкритий ґрунт у віці 70-80 днів, коли утворюється 4-5 листочків. Відстань між рядами 45 см, між рослинами в ряду 25-30 см для коренеплідних сортів і 20 см для листової селери.**

**Маточники селери** (коренеплоди, які будуть використані наступного року на насіння) вирощуються в такий спосіб, як і коренеплоди на товарні цілі.

Прибирають маточники селери в кінці вересня – початку жовтня. Для зберігання відбирають кращі рослини, що відповідають сорту формою коренеплоду і типом листя. Листову розетку обрізають на конус.

**Відбір коренеплодів селери для вирощування насіння** (маточників) після першого року вирощування проводиться двічі: восени перед закладкою на зберігання та весною перед висаджуванням маточників. Але кінцевий відбір маточників проводиться навесні безпосередньо перед висаджуванням коренеплодів.

Потрібно пам'ятати, що насінневі рослини селери більш вимогливі до тепла, ніж рослини першого року життя, тому вирощування насіння краще вдається в південних районах. Однак за дотримання певних умов високоякісне насіння можна одержати і в центральних областях України. Основною вимогою є рання висадка здорових маточників у вологий ґрунт. Маточники висаджують під лопату. Відстань між рядами 70 см, в ряду між рослинами 30-40 см.

**Догляд за насінниками** після посадки включає ущільнення ґрунту навкруги коренеплодів, відкриття головок коренеплодів, присипання землею, прополювання, розпушування міжрядь, захисні заходи від шкідників і хвороб. Обов'язковим прийомом є підгортання рослин перед їх змиканням (до цвітіння), що сприятиме стійкості насінників від полягання через сильний вітер.

**Підживлюють насінневі рослини двічі:** перше підживлення проводять після відростання маточників азотними добривами, аміачною селітрою з розрахунку 20-25 грам на 1 м<sup>2</sup>, друге – у фазу бутонізації (до змикання рослин) фосфорно-калійними добривами, краще нітроамфоскою – 20-22 грам на 1 м<sup>2</sup>.

## Хвороби та шкідники

**До найбільш поширених належать:**

- **хвороби** – септоріоз, церкоспороз, чорна плямистість, біла та сіра гнилі (склеротинія і ботритис) коренеплодів, мокра бактеріальна гниль;
- **шкідники** – кмінна міль, смугастий щитник, попелиці.



**Заходи боротьби:** дотримання сівозмін, збирання рослинних решток попередника, ізоляція посівів селери першого та другого року життя, знезараження посівного та посадкового матеріалу, дотримання режиму зберігання маточників, своєчасне роздільне збирання коренеплодів, недопущення їх підмерзання та травмування, точне і своєчасне виконання заходів насінництва, знищення шкідників хімічним способом – препаратами, дозволеними для використання в Україні в оптимальні строки.

**На насінницьких посівах та посадках обов'язковим заходом є прочистки – видові, сортові, фітопатологічні.**

На маточниках (коренеплодах першого року життя) прочищення проводять по надземній частині рослин: видаляють нетипові для сорту рослини – з потужною розеткою, з нехарактерними для сорту формою та забарвленням листкової пластинки і стебла, рослини, що передчасно утворили квітку (цвітушні).

На другому році життя до початку цвітіння видаляють насінники, що полягли, нетипово великі тощо. Перед збиранням насінників видаляють рослини пізньостиглі та маловрожайні.

Фітопатологічні прочистки проводять на всіх насінницьких посівах і посадках (тобто на першому та другому роках життя) систематично в міру виявлення рослин з ознаками захворювань.

**Якщо дозрівання насіння затягується, застосовують прищипку** – видалення пізно утворених дрібних парасольок. Від висадки маточників до дозрівання насіння потрібно 140-150 днів. До прибирання насіння приступають в той час, коли його забарвлення переходить з зеленого до зеленувато-фіолетового. Після дозрівання насінники обмолочують, отримуючи з однієї рослини 20-30 г насіння.

Після збирання центральних зонтиків проводять збирання всіх насінників, після того як на рослині буде не менше половини зонтиків у біологічній стиглості. Зрізають насінники вручну (серпами, косами), після висушування вони добре обмолочуються. Як правило, не повністю вимолочуються парасольки вищих (5-6) порядків, на яких насіння зелене. Добиватися повного вимолочування в цих випадках немає сенсу – таке насіння погіршує якість основної маси. Перестигле насіння осипається.

**Очищення насіння селери** проводять на насіннеочисних машинах у великих господарствах, а у малих – вручну за допомогою повітря (можна використати вентилятор). Слід враховувати значну парусність насіння культури і під час його очищення постійно стежити за швидкістю повітряного потоку. У разі необхідності одне й те ж насіння очищають кілька разів.

**Зберігають насіння в полотняних мішках або коробочках в сухому місці. Насіння зберігає схожість 1-2 роки.**

## Як самому виростити розсаду селери

Розсаду селери вирощують **безгорщечковим та горщечковим або касетним способами** з використанням насипних горщечків, торфяно-перегнійних кубиків і касет. Кращою вважають розсаду, вирощену в горщечках або касетах. Безгорщечковим способом вирощують селеру в ґрунті теплиць або парників, у теплих розсадниках із пікіруванням і без нього.

**У випадку застосування пікірування або пересаджування** рослин з метою збільшення площі живлення насіння селери починають висівати 20-25 січня і через 2 тижня проводять пікірування у фазі 1-2 справжніх листків. Норма висіву насіння при цьому становить 2-3 г/м<sup>2</sup>. Термін висадки насіння на розсаду без пересадки і пікірування, тобто в горщиках або касетах: кінець лютого – початок березня. Термін висаджування розсади в ґрунт – друга половина травня – початок червня.

**Під час вирощування селери без пікірування насіння висівають у теплицях або парниках чи просто в ящиках із ґрунтосумішкою**, що складається з торфу, дернової землі, перегною з додаванням піску у співвідношенні 3:1:1:1, або у дещо простішу суміш торфу, піску та перегною у співвідношенні 1:1:1. Вологий ґрунт (до 70%) вкривають шаром цієї суміші завтовшки 5-10 см. Насіння загортають на глибину 0,5 см. Ґрунтова суміш має містити до 40% торфу. Відстань між рядками 3-5 см, а між рослинами – залежить від віку розсади і повинна становити не менше 3-6 см.

**Температура до появи сходів у теплицях** повинна бути в межах +25-27 °С, після появи сходів протягом 5-7 діб її знижують до +8-10 °С, а потім нічну температуру слід підтримувати на рівні +10-12 °С, денну – +19-22 °С. Вік розсади на час висаджування у відкритий ґрунт не повинен перевищувати 60-70 діб. Якщо вирощували з площею живлення 5×5 см, висаджують через 60 діб, 7×7 см – через 70 діб. Схема розміщення розсади селери широкорядна 30-45х10-15 см або стрічкова 20-50х15 см.

**Найбільші врожаї мають за вирощування селери у горщиках.** Товарну продукцію одержують на 10-15 діб раніше. Вирощена з розсади в горщиках селера швидше і дружніше, ніж при сівбі насінням у ґрунт, формує коренеплоди.



## ЩО НЕ СЛІД І ЩО ВАРТО САДИТИ ПОРУЧ З СЕЛЕРОЮ

**Селера не має небажаних сусідів.**

А ось вирощувати її краще поруч з: квасолею, броколі, капостою, цвітною капостою, цибулею-пореєм, шпинатом, помідорами.

По краях грядок з іншими культурами добре розмістити поодинокі кущі селери, її пряний запах відлякує шкідників і приваблює корисних хижих комах.

## ЯК ПРАВИЛЬНО ДОГЛЯДАТИ ЗА СЕЛЕРОЮ

Вирощувати і доглядати за стебловою селерою слід інакше, ніж за листовою або кореневою.

Для будь-якого різновиду селери слід забезпечити своєчасний полив, прополювання, підгодівлю, мульчування та розпушування поверхні ґрунту, захист від захворювань і шкідливих комах.

**Селера – дуже вологолюбна культура,** тому поливи повинні бути регулярними і рясними (до 5 л на 1 м<sup>2</sup>). Особливо важливі рясні поливи в останній місяць вегетації, коли відбувається інтенсивний ріст коренеплодів. Землю навколо селери рихлять і прополюють.

У міру зростання, посадки **проріджують**, видаляючи найбільш слабкі рослини. Остаточна відстань між рослинами повинна бути 15-20 см для листової і стеблової селери та 25-40 см (залежно від сорту) для кореневої.

**Підживлюють селеру двічі за сезон:** через два тижні після висадки і три тижні по тому.

У підживленні кореневої селери повинен переважати калій, а листової і стеблової – азот і калій у рівних співвідношеннях.



**Для того щоб волога довше зберігалася в ґрунті, а на його поверхні не з'являлося кірки, грядку з селерою мульчують – засипають шаром тирси, торфу або скошеної трави.**

Коли до збирання стеблової селери залишиться 20 днів, кущі потрібно буде високо підгорнути, це дозволить відбілити стебла, а також зменшити в них гіркуватий присмак і знизити кількість ефірних масел, що мають різкий аромат.



Досвідчені городники радять за 2-3 тижні до збирання розетку стебел піддавати спеціальній процедурі – відбілюванню. Стебла збирають у пучок і нижню частину обгортають мішковиною, папером, іншим непрозорим, але дихаючим матеріалом. Так вони будуть ніжнішими і без гіркоти.

**Селеру кореневу не підгортають** і навіть навпаки – після потовщення коренеплоду, необхідно пару раз прибрати від неї надлишки ґрунту. Одночасно видаляються бічні корінці і притискається листя до поверхні ділянки. Якщо листя при цьому будуть ламатися, то це анітрохи не зашкодить кущику, а посприє формуванню більш великого коренеплоду.

## ЯК ЗІБРАТИ УРОЖАЙ СЕЛЕРИ

**Зелень листкової селери** зрізають за необхідності. Восени перед заморозками її обрізають повністю, заморожують або сушать.

**Стеблову селеру** починають збирати у вересні.

**Коренеплоди селери** викопують спочатку вибірково, починаючи з вересня, а в жовтні повністю. Зелень обрізають, а коренеплоди деякий час зберігають за температури 2-5 °С. Викопані з землею коренеплоди селери можна посадити у контейнери і вирощувати зелень протягом усієї зими.



## ЯК ЗБЕРІГАТИ СЕЛЕРУ

**Коренеплоди селери** остаточно зберігають у погребі чи підвалі за температури близько 0 °С, де укладають їх у вологий торф або пісок впритул так, щоб шийка і листя коренеплодів залишалися зовні.

Для зберігання селери в холодильнику коренеплід очищують і нарізають, потім поміщають в пакет, видаливши повітря і ставлять в морозильну камеру.

Також коренеплоди селери можна зберігати в скляній тарі з кришкою. Для цього їх промивають теплою водою, нарізають і просушують. Після висихання прогрівають в духовці. Після охолодження засипають в скляну тару і закривають кришкою.

**Зрізане листя селери** сушать і надалі використовують як приправу. Коріння селери в свіжому вигляді зберігається не більше місяця.

**Заморожування селери** – найпопулярніший спосіб збереження свіжої, ароматної зелені. Листя промити, обсушити і дрібно порубати. Викласти у підготовлені одноразові мішки або контейнери, прибрати в морозильну камеру.

Коренеплоди теж можна заморозити, але тоді їх не можна буде вживати в їжу в сирому вигляді. Для заморожування їх миють, висушують, розрізають на частини, а потім поміщають в харчовий пакет.



**Щоб зберігати коренеплоди селери у холодильнику, необхідно виконати наступні дії:**

- ➔ Вимити овочі під проточною водою.
- ➔ Обсушити їх і запакувати в поліетилен.
- ➔ Помістити у відділення для овочів в холодильнику за температури від +3 °С до +6 °С.

Щоб якомога довше зберегти продукт, його розташовують у прохолодному вологому приміщенні: на балконі, у погребі, підвалі. Для зберігання необхідно взяти дерев'яний ящик, до верху засипати його вологим піском. Слід вкопати овочі в пісок і накрити верх ящика харчовою плівкою для збереження вологи. Плівку необхідно знімати раз в два дні, щоб не допустити загнивання плодів від нестачі кисню.

**Сушіння селери в домашніх умовах.** Відокремити від стебел зелені листочки. Зв'язати в невеликі пучки і розмістити в добре провітрюваному, темному приміщенні. Другий варіант розкласти листочки на папір тонким шаром і дочекатися повного висихання. Час сушіння – 30 діб. Потім перетерти духмяну траву в порошок, розмістити його в скляний посуд для зберігання.

## ЯК ПЕРЕРОБЛЯТИ ТА ВИКОРИСТОВУВАТИ

Селера містить багато ефірних масел, тому в кулінарії її використовують як пряний овоч під час виробництва страв і консервування.

**Листя і коріння селери використовують для приготування салатів і для сушіння.**

**Сік із селери** готується з усіх частин рослини: кореня, стебел, листків. Рослину промити і розділити на складові. З коренів видалити тонким шаром шкірку, нарізати скибочками. Листя, стебла і коріння викласти в чашу блендера, подрібнити до стану пюре. Готову масу розмістити в марлі, складеній в декілька шарів і відтиснути сік у посудину. На 200 мл свіжого соку додати 15 мл олії оливи, перемішати і можна пити. Для заготівлі на зиму сік рекомендується заморозити порційно. У зимовий час, коли буде потрібно, достатньо витягти лід з форми і додати в будь-який фруктовий напій.



**Маринована селера.** В основному використовується коріння. Продукти: корінь селери – 2 шт., відфільтрована рідина – 0,7 л., гвоздика – 5 суцвіть, перець духмянний горошком – 5 шт., сіль кам'яна за смаком, кислота лимонна – 0,5 ч. л. Корінь промити, очистити тонким шаром від шкірки. Нашаткувати кубиками середнього розміру. Викласти в каструлю, залити водою і поставити на вогонь, додати сіль і лимонну кислоту. Після закипання варити 2-3 хв. На дно банок викласти перець горошком і суцвіття гвоздики. Наповнити тару селерою з розсолем і герметично закрити. Перевернути, після остигання прибрати в холод.

**Сухий посол.** З допомогою сухого засолу вдається зберегти максимальну кількість вітамінів в зелені. Однак зберігається така приправа менше, ніж в сухому або замороженому вигляді. Через велику кількість солі вона підходить не для всіх страв. Інгредієнти: селера – 1 кг; сіль – 1 стакан. Спосіб приготування. Селеру миють. Жорсткі стебла видаляють. Зелень крупно рубують ножом. Рубані листя складають в банку шарами. Кожен шар посипають сіллю. Банку з зеленню закривають капроною кришкою і зберігають у холодильнику. У такий самий спосіб заготовляють й іншу зелень. Часто готують асорті з різних трав.

**В Інтернеті можна знайти величезну кількість рецептів приготування домашніх заготовок із усіх різновидів селери.**