
Seler ma dwukrotnie więcej witaminy C niż cytrusy. W zależności od pory roku i sposobu przechowywania może mieć jej nawet do 150 mg w 100 g. Seler zawiera też naturalną witaminę B kompleks, łącznie z kwasem foliowym i witaminą PP. Bulwa i jasne liście mają niewiele beta-karotenu, ale już ciemnozielone łodygi naciowej odmiany znakomicie uzupełnią w naszym organizmie jego niedobory. Podobnie zresztą jak witaminy E, nazwanej witaminą młodości. Swą sławę zawdzięcza on też pierwiastkom mineralnym, których skład ułatwia organizmowi ich przyswajanie. Seler ma najwięcej fosforu wśród warzyw korzeniowych, dużo wapnia, potasu i cynku, a także nieco magnezu i żelaza. Poza tym seler odtruwa organizm, pomaga trawić tłuszcze, działa moczopędnie, polepszając pracę nerek i serca oraz koi stargane stresem nerwy.

Seler ma wiele odmian

Seler naciowy można przechowywać w lodówce do tygodnia, pod warunkiem, że go nie umyjesz a zawiniesz w folię. Najpopularniejsze są dwie odmiany selera naciowego: pascal - ciężki, ciemnozielony, czasem o żyłkowanej fakturze i zielonych liściach oraz złocisty z jaśniejszymi łodygami i żółtawymi liśćmi. W obu odmianach łodygi powinny być jędrne, nieuszkodzone i dające się łatwo łamać. Miękka nać świadczy o tym, że termin spożycia minął. Bardziej odporne są selery korzeniowe, które na potrzeby kuchni wyhodowano prawdopodobnie we Włoszech dopiero w XVII wieku. Miąższ zdrowego selera jest jędrny, bez pustych przestrzeni i rdzawych plam. W przetwórstwie najchętniej wykorzystuje się odmiany odrzański, globus i makar. Na surówki najlepiej nadaje się odmiana gol.

Seler zwyczajny może zostać wprowadzony do diety dziecka po 6 miesiącu życia.

