

Groene selder

Tip: sommige mensen zijn allergisch voor selder

Categorie

Schermbloemigen

Voedingswaarde

Rijk aan vitamines A, Kalium, fosfor, natrium en Calcium, deze caloriearme groente kan goed ingezet worden in een dieet. Ook de vezels zijn een meerwaarde voor een goede gezondheid.

Culinaire toepassingen

soep, bouillon, stoverij schotels, rauw als snack , smoothies,...

Beschikbaarheid

Jaarrond beschikbaar waarvan de winterperiode vooral import uit Spanje of Italië. Tijdens andere seizoenen beschikbaar vanuit België: voorjaar uit de serre , zomer uit de volle grond en najaar opnieuw uit de serre.

Bewaren

Fris en koel bewaren, bij voorkeur in een zak.