


<b>Nombre</b>	CASTELLANO Apio	CATALÀ Api	EUSKARA Apio	GALEGO Apio	ENGLISH Celery	CIENTÍFICO <i>Apium graveolens</i>
<b>Cómo es</b>	Es un tallo verde o amarillento, grueso y largo, y provisto de hojas parecidas a las del perejil.					
<b>Variedades</b>	Verdes: D'Elne, Pascal, Florida, Utah. Amarillentos: Blanc de Perpignan, Celebrity, Golden.					
<b>Un poco de historia</b>	Se cree que es originario del Mediterráneo, pero su procedencia aún es incierta. Hay documentos en los que se deduce que el apio ya se cultivaba con anterioridad al año 850 a. C. En la antigüedad, la planta era utilizada únicamente por sus propiedades aromáticas. Sin embargo, en el siglo V a. C. Hipócrates descubrió que era muy saludable.					
<b>Calendario</b>						
<b>Cómo te alimenta</b>	Su valor energético es bajo. Entre sus vitaminas y minerales, destaca la elevada cantidad de potasio y un aceite esencial, la <i>apiina</i> , responsable de su olor característico.					
<b>Cómo te cuida</b>	La presencia de potasio hace que el apio tenga un efecto depurativo en el organismo, favoreciendo la eliminación de orina; por esta razón, es recomendable en caso de hipertensión arterial.					
<b>Consejos de compra y conservación</b>	Cuanto más intenso es su color, más vitaminas y nutrientes contiene. Sus tallos deben estar crujientes y frescos, y no presentar defectos. Los tallos para comer crudos deben ser de color amarillo pálido, firmes y carnosos. El apio se estropea con facilidad, incluso en el frigorífico.					
<b>¿Quieres saber más?</b>	En los ornamentos de las momias egipcias se han encontrado restos de apio, así se transmitía el luto y el deseo de comunicarse con el muerto en otra vida.					
<b>Platos deliciosos</b>	<i>Entrantes</i> Jugo de hortalizas Tomates rellenos de apio Barquitos de apio					

