Auf dem Speiseplan

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **52 (1995)**

Heft 11: **Gute Laune ist ansteckend : aber goldrichtig für das Immunsystem**

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Würziger Sellerie

Gesund, überall geschätzt und so alt wie die alten Griechen: Wenn es darum geht, an trüben Tagen die Lebensgeister aufzuwecken, ist der vitalstoffreiche Sellerie genau richtig.

Schnittsellerie, Stangen- oder Staudensellerie und Knollensellerie – die drei Arten von Apium graveolens, wie der Sellerie lateinisch heisst, sind in vielen Teilen der Welt bekannt.

Beim Schnittsellerie werden nur die Blätter zum Würzen verwendet und, je nachdem, mit Petersilie oder Schnittlauch kombiniert.

Der Stangen- oder Staudensellerie, auch Bleichsellerie genannt, bildet keine Knollen aus. Verwendet werden die dicken, langen Blattstiele, die hell- bis dunkelgrün aussehen und ihres Vitamin C-Reichtums wegen als Salat sehr beliebt sind.

Dank des würzigen, anregenden Geschmacks und der vielseitigen Verwendbarkeit der Knolle ist der Knollensellerie ein ideales Wintergemüse, das Salate und Suppen herrlich würzt. Besonders mit den jungen Blättern erhalten Eintopfgerichte ihre pikante Note. Auch als Rohkost schätzt man den Knollensellerie, kombiniert mit geraspelten Apfel- oder Orangenstücken oder gemischt mit rohen Karotten und verfeinert mit einer feinen Joghurtsauce und ein paar Walnüssen. Als Gemüse solo, gefüllt, ausgebacken oder als leckere Crèmesuppe, besitzt er viele Liebhaber.

Sellerie enthält vor allem Kalium, Phosphor, Calcium, Natrium, Magnesium, Eisen, Vitamin E, B-Gruppe und C. Er wirkt nierenanregend und wassertreibend sowie, als Rohkost, Frischsaft und als Gemüsebrühe, durch den Basenüberschuss, säureregulierend und ist damit das ideale Gemüse für Rheuma- und Gichtkranke. Gegen Husten und bronchitische Beschwerden schützen die ätherischen Öle.

Weitere Informationen und Rezepte enthalten die Bücher «Die Natur als biologischer Wegweiser» und «Die Nahrung als Heilfaktor» (Nachdruck von 1935) von Alfred Vogel.

Sellerieschеiben mit fruchtiger Currysauce

Zutaten für 4 Portionen:
3 mittlere Knollensellerie
1 unbehandelte Zitrone
Herbamare-Kräutersalz
Zum Panieren:
Dinkelvollkornmehl, 1 Ei, Vollkornsemmelbrösel, ungehärtetes Kokosfett zum Ausbacken.
Für die Sauce:
Butter, 3 Bananen, 2 süss-säuerliche Äpfel, 1 EL Vollreismehl oder Weizenvollkornmehl, 2 TL scharfen Curry, 1 Msp. Kurkuma, ½ l Plantaforce-Gemüsebrühe, Zitronensaft, Herbamare.

So wird's gemacht:
Knollensellerie waschen und schälen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Zitronensaft einreiben und bissfest garen (Gemüsesieb).
Die Scheiben auskühlen lassen, mit Herbamare von beiden Seiten würzen, in Mehl, verrührtem Ei und Semmelbrösel wenden, goldgelb in der Pfanne ausbacken.

Sauce: Bananen und Äpfel schälen und klein schneiden. In Butter andünsten, mit Mehl bestäuben, Curry und Kurkuma dazugeben und mit der Brühe aufgiessen. Ca. 15 – 20 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce richtig cremig ist. Mit Zitronensaft und Herbamare abschmecken. Mit Vollkornreis und den Sellerieschеiben servieren.

Ein Tip: Noch exotischer schmecken die Sellerieschеiben, wenn Sie dem Paniermehl Kokosraspeln beigeben. Auch mit einer Joghurt-Kräutersauce und einer Pellkartoffel schmeckt der ausgebackene Sellerie köstlich.

Schon der Arzt und Naturforscher Paracelsus pflegte seinen Patienten den Rat zu geben: *«Leute, esst Sellerie!»*

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spass beim Ausprobieren und gutes Gelingen. • MH