

Auf dem Speiseplan

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **55 (1998)**

Heft 10: **Wechseljahre : schöne Aussichten?!**

PDF erstellt am: **15.08.2024**

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.

Staudensellerie

Das Stengelgemüse ist auch unter der Bezeichnung Stiel-, Stangen- oder Bleichsellerie bekannt. Es stammt vom wilden Stumpfsellerie ab und wird schon seit 3000 Jahren kultiviert.

Im Gegensatz zum Knollensellerie ist die Wurzel nur schwach ausgebildet. Verwendet werden die langen gerippten Blattstiele. Je nach Sorte sind diese grün, weiss oder gelblich. Durch Abdecken und Abschirmen gegen das Sonnenlicht werden die Stangen gebleicht.

Die Hauptlieferanten sind das ganze Jahr über Israel, Italien und die USA. Im Juli beginnt bei uns in klimatisch milden Zonen die Freilandernte, die bis Oktober dauert.

Stangensellerie wird gerne als Rohkost mit würzigen Dipsaucen gegessen, als Vorspeise mit Käsecreme gefüllt oder als Gemüse zubereitet.

Beim Einkauf darf Staudensellerie keine braunen Blätter haben, die Stiele sollten knackig frisch sein. Handelsüblich wird er in Plastikbeutel verpackt, um das Austrocknen zu vermeiden; so hält er lange frisch, im Kühlschrank bis zu einer Woche.

Bei der Verarbeitung wird der Strunk abgeschnitten, die Stengel werden gelöst und gewaschen. Eventuell vorhandene harte Fäden abziehen. Frische Sellerieblätter, die ein ausgeprägt kräftiges Aroma haben, kann man in kleinen Mengen mitverwenden. Für Salat schneidet man die Stangen in sehr feine Scheiben. Als Gemüsebeilage werden sie in Stücke geschnitten und in Plantaforce-Gemüsebrühe oder Weisswein 10 Minuten gedünstet.

Karotten und Tomaten lassen sich gut mit dem würzigen Gemüse kombinieren; bei Rohkost passen Apfel- und Orangenstückchen. Geeignete Kräuter sind: Petersilie und Basilikum.

Staudensellerie ist sehr kalorienarm, enthält die Vitamine A, B, C und E, reichlich Mineralstoffe, z.B. Kalium Kalzium, Magnesium und Eisen. Der Vitamingehalt der grünen Stangen ist höher als der der gebleichten.

Alle Rezepte sind für 4 Portionen.

Gefüllte Selleriestangen

Zutaten: 300 g Staudensellerie, je 100 g Blauschimmel- und Frischkäse, 2 EL trockener Sherry, 1 TL Senf, 1 TL Zitronensaft, Herbamare, Pfeffer, 2 EL gehackte Walnüsse

So wird's gemacht:

Die gewaschenen Selleriestangen in 10 cm lange Stücke schneiden. Aus den Zutaten eine geschmeidige Creme rühren und mit einem Spritzbeutel in die Stangen füllen. Mit den Nüssen bestreuen. Dazu schmeckt Vollkornbrot.

Bleichsellerie «italienisch»

Zutaten: 300 g Sellerie, 300 g Karotten, 1 Bund frisches Basilikum, einige «Hobelspäne» Parmesan oder Sbrinz

Für den Sud: je 1,5 dl (150 ml) Weisswein und Plantaforce-Gemüsebrühe, 4 EL Olivenöl, Saft von 1 Zitrone, 6 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt

So wird's gemacht:

Die küchenfertigen Selleriestangen und Karotten in Scheiben schneiden. Den Sud kochen und das Gemüse darin 10 Minuten bissfest garen. Mit kleingeschnittenem Basilikum und dem Käse bestreuen. Das Gemüse kann warm oder kalt serviert werden.

Stangensellerie mit Linsensprossen

Zutaten: 70 g grüne Linsen, 1 kleingehackte Zwiebel, 250 g Stangensellerie, 100 g rote Paprikaschoten, Petersilie, 100 g Schafskäse

Für die Sauce: 3 EL verdünntes Molkosan oder Obstessig, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Senf, Trocomore, 3 EL Sonnenblumenöl

So wird's gemacht:

5 Tage lang gekeimte Linsen 2 Minuten blanchieren, abgiessen. Die Saucenzutaten mit dem Schneebeesen verrühren. Linsen, Zwiebel, kleingeschnittener Sellerie, Paprika und Petersilie in eine Schüssel geben und mit der Sauce gut mischen. Den kleingewürfelten Käse unterziehen. 20 Minuten ziehen lassen. • MH