

Sellerie hat jetzt Saison

Autor(en): **[s.n.]**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **59 (2002)**

Heft 9: **Abnehmen nach Punkten**

PDF erstellt am: **28.06.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-558005>

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.

Sellerie hat jetzt Saison



Das ungewöhnlich mineral- und vitaminreiche Wurzelgemüse mit dem ausgeprägten Geruch und dem unverwechselbar würzigen Geschmack ist zwar das ganze Jahr auf dem Markt, hat aber aus einheimischer Ernte seine beste Zeit zwischen August und November.

Um die seit dem Altertum bekannte Pflanze ranken sich zahlreiche Legenden. So heisst es beispielsweise, dass in Schuhe gestreute Seleriesamen zum Fliegen befähigen. Bei einem Probelauf meinerseits wurde mein Gang allerdings eher schwerfälliger als beflügelt, und zum Abheben brachten mich nur das Zwicken und Drücken der kleinen Samen.



Auch ihrem Ruf als Potenzmittel («Sellerie für den Bräutigam, Spargel für die Braut») wird die «Geilwurz» keineswegs gerecht: die Inhaltsstoffe, die eine «steigernde» Wirkung begünstigen könnten, sind in so geringen Konzentrationen vorhanden, dass nur der Wunsch der Vater des Gedankens sein kann.

Aus eins mach drei

Wie Möhre oder Pastinake gehört Sellerie zur Familie der Doldengewächse und ist ebenfalls meist zweijährig. Hervorgegan-



gen ist die alte Kulturpflanze aus dem (recht bitter schmeckenden) Wild- oder Sumpfsellerie (auch Eppich, Schoppenkraut oder Zellerich genannt), der bevorzugt an den Küsten des Mittelmeeres, aber auch an Ost- und Nordsee, auf salzreichen, feuchten Böden wuchs und wächst. Heute wird Sellerie (*Apium graveolens*) weltweit in gemäßigtem Klima, insbesondere in Europa, Südwestasien, Sibirien, Nordafrika und Nordamerika, angebaut; aus der Wildform wurden die drei bekannten Arten gezüchtet:

✿ **Knollensellerie** (Wurzelsellerie, auch Merk oder Zeller): die gelblich-braune Wurzelknolle mit dem weissen festen Fleisch bereichert die Küche in roher und gekochter Form in sehr vielfältiger Weise. Knollensellerie ist vor allem in Mitteleuropa beliebt, besonders Schweizer, Deutsche und Österreicher lieben die herzhaft Knolle.

✿ **Stangensellerie** (auch Bleich-, Stauden-, Stielsellerie): In den meisten Ländern der Erde denkt man bei Sellerie an den *english celerery*, d.h. an den Stangensellerie. Knollenlos, aber mit kräftigen, fleischigen Blattstielen, die meist roh als Salat, aber auch gedämpft als Gemüse zubereitet werden. Die hellen, feinen inneren Stangen des Staudenselleries werden als Sellerieherz bezeichnet und auch in Gläsern bzw. Dosen angeboten. Es gibt viele Variationen zwischen grün und gelb – doch dass die hellen Sorten zarter schmecken als die grün-

Knollensellerie (*Apium graveolens* var. *rapaceum*) verträgt auch rauhes Klima und kommt überwiegend aus Freilandanbau. Die Samen (unten) entwickeln sich im zweiten Jahr aus den weissen Blütendolden (oben).

nen, entspringt eher einem Vorurteil. Früher musste eine Art Spargelwall aufgeschüttet werden, damit die Stiele blass (und zart) bleiben, heute gibt es neue Sorten, bei denen dies nicht mehr nötig ist.

✿ **Schnittsellerie** (Blattsellerie): Die aromatischen Blätter werden frisch oder getrocknet zum Würzen und als Suppengrün verwendet. Getrocknete Sellerieblätter sind als Sellerieflocken im Handel.

Der Samen aller Selleriearten wird gemahlen als Selleriepulver angeboten oder in Selleriesalz bzw. Kräutersalzen verwendet.

Tipps für den Einkauf und die Küche

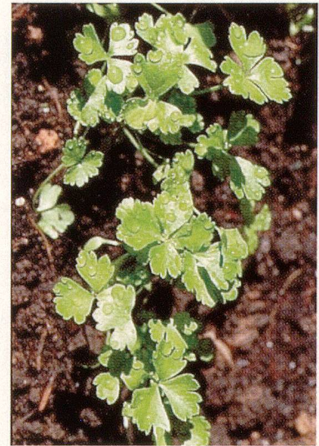
Sellerie kauft man am besten frisch. Alte Knollen schmecken meist bitterer und sind innen holzig. Kaufen Sie feste Knollen ohne Flecken und Nebenwurzeln. Damit Aroma und wertvolle Inhaltsstoffe nicht verlorengehen, sollten Sie angeschnittene Knollen schnell verbrauchen. Das Anlaufen bzw. Braunwerden verhindert man, indem man die rohen Selleriescheiben oder -würfel in Zitronenwasser legt. Die meisten Wirkstoffe sind natürlich im rohen Sellerie enthalten, allerdings ist diese Rohkost im Fall der Knolle nicht leicht verdaulich.

Auch Staudensellerie, der übrigens häufig aus dem Gewächshaus kommt, hat frisch den höchsten Nähr- und Genusswert. Frische Stangen haben knackige, grüne Blätter. Ist der Stangensellerie etwas faserig, zieht man (ähnlich wie beim Rhabarber) die Fäden ab. Einfrieren können Sie blanchierten Knollensellerie und unblanchierten Stangensellerie bis zu acht Monate.

Da die grünen Blätter (aller Selleriesorten) ebenfalls wertvolle Inhaltsstoffe enthalten, sollte man sie stets mitverwenden.

Mit Knolle und Stange: doppeltes Vergnügen auf dem Teller

Es gibt viele herrliche Sellerierezepte. Hier nur wenige Anregungen für eigene «Experimente»: Sellerieessig bereitet man aus 30 Gramm gestossenem Selleriesamen auf einen Liter Weinessig. ✿ Sehr gesund, vitaminreich und schmackhaft ist Rohkostsalat aus geraspelteter Knollensellerie, gehackten, leicht gerösteten Walnüssen, Äpfeln, Orangen, und/oder Kiwi, Pfirsich, Trauben oder Ananas und einer Sauce aus Zitronensaft und Crème fraîche oder Sahne, die mit Salz, Pfeffer, Curry, Honig und evtl. einigen Blättchen Minze abgeschmeckt wird. Leichter bekömmlich ist dieser Salat, wenn man ihn mit bissfest gegarten Selleriewürfeln zubereitet. ✿ Wem die Kombination mit süßen Früchten nicht so behagt, kann die Selleriewürfel mit einer Essig-Öl-Marinade, gehacktem Schnittlauch und grünen Salatblättern servieren. ✿ Für ein cremiges Selleriepüree kocht man die gewürfelte Knolle weich, streicht sie noch heiss durch ein Sieb (oder mixt mit dem Stabmixer) und verfeinert mit etwas Butter oder Rahm sowie weissem Pfeffer und Muskat. Wem das Aroma zu intensiv sein sollte, nimmt je zur Hälfte Knollensellerie und Kartoffeln oder Karotten. ✿ Beliebt sind auch Scheiben von Knollensellerie, die man paniert knusprig bäckt, in Pfannkuchen- oder Bierteig ausbäckt oder gedämpft mit einer Béchamel-, Senf- oder Tomatensauce serviert.



Die gehackten Blätter des Schnittsellerie (*Apium graveolens* var. *secalinum*) finden manchmal als Garnierung Verwendung (als Alternative zur Petersilie), aber häufiger lässt man sie zur Geschmacksverbesserung in Suppen oder Saucen mitkochen. Blattsellerie verträgt sich gut mit Petersilie, Lorbeer und Liebstöckel.

Bleich-, Stauden- oder Stangensellerie hat bis zu 50 Zentimeter lange, gelblich bis grüne Blattstiele. Sie schmecken knackig frisch und wirken appetitanregend.



Stangensellerie ist eine beliebte Rohkostzutat, sein mild-würziges Aroma harmoniert gut mit Äpfeln, Käse und Nüssen. 🌿 Aus der Mittelmeerküche kommt roher Stangensellerie mit feinen Dip-Saucen. 🌿 Die Stangen schmecken aber auch gedünstet und überbacken ausgezeichnet. 🌿 Feines Apéro-Gebäck: wickeln Sie in Stücke geschnittene und Gemüsebrühe knapp gedünstete Stangen in Blätterteig und backen sie im Backofen.

Ein traditionelles Naturheilmittel

Auch wenn das mit dem Liebeszauber nicht so ganz hinhaut, andere Vorzüge des Sellerie sind unbestritten. Das vitaminreiche Gemüse gilt als stoffwechsellanregend, harntreibend sowie entwässernd und wird daher als Saft und Tee zur Entschlackung angeboten. In der Naturmedizin wird er auch eingesetzt, um den Gallen- und Speichelfluss sowie die Nierentätigkeit anzuregen, die Verdauung zu fördern und der Übersäuerung entgegenzuwirken. Ausserdem soll Sellerie zur Senkung des Blutdrucks beitragen und bei rheumatischen Beschwerden, Gicht sowie Blasenentzündungen hilfreich sein. Angezeigt ist das Trinken von Selleriesaft auch bei Entzündungen der Mundhöhle und des Rachens. Vielrednern hilft Selleriesaft oder -Tee (30 Gramm Staudensellerie oder 50 Gramm Knollensellerie auf 1 Liter Wasser) insofern, als er überanstrengte Stimmbänder wieder geschmeidig macht.

Vorsichtig mit dem Verzehr von Sellerie sollten Allergiker sein, denn allergische Reaktionen sind nicht auszuschliessen. Sellerie enthält ein Furocumarin namens Bergapten, das photosensibilisierend wirkt und daher Photodermatitis (Hautreizung durch Lichteinwirkung) bei Feldarbeitern auslösen kann.

Frischer Knollensellerie ist besonders reich an Ballaststoffen, Vitamin K, Vitamin B 6, Pantothenensäure sowie an Kalium und Kalzium. Enthalten sind auch Vitamin C, B1 und B2, Phosphor, Natrium, Eisen und Magnesium. Für die Gesundheit von besonderer Bedeutung ist das ätherische Öl des Selleries mit den Hauptkomponenten Limonen und Selinen. Der charakteristische Geruch stammt von den allerdings nur in Spuren auftretenden Phthaliden.

Die Inhaltsstoffe des Stangenselleries sind in etwa die gleichen wie bei der Knolle: ebenfalls viel Kalium und Kalzium, aber nur halb so viel Phosphor und doppelt so viel Vitamin C. • IZR