Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Sellerie: mehr als nur ein Suppengemüse

Mon, 09/30/2024 - 09:15

In mittelalterlichen Klostergärten wurde der damals noch sehr bittere Sellerie als Würzmittel und Heilpflanze angebaut. Auch eine aphrodisierende Wirkung wurde ihm zugeschrieben, ist jedoch bis heute nicht wissenschaftlich belegt. In der Antike war Wildsellerie Bestandteil des Totenkults, in Ägypten als Grabbeigabe für die Pharaonen, in Griechenland als Bepflanzung auf den Gräbern. Seit dem 17. Jahrhundert wurden geschmacklich mildere Varietäten der Selleriepflanze gezüchtet.

Knollensellerie, Stangensellerie und Blattsellerie sind verschiedene Varietäten des Echten Selleries (Apium graveolens). „Alle drei Kulturformen sind reich an ätherischen Ölen und Bitterstoffen“, weiß Silke Raffeiner, die Ernährungsfachfrau der Verbraucherzentrale Südtirol. „Diesen verdanken sie ihr charakteristisches Aroma und zudem eine krampflösende sowie den Magen beruhigende Wirkung.“

Knollensellerie punktet mit seiner dicken, weißlichen, aromatischen Knolle. Diese lässt sich sowohl roh als auch gekocht verwenden. Besonders delikat schmeckt roher Sellerie in Kombination mit Äpfeln – man denke an den klassischen Waldorf-Salat –, und wenn er ganz fein geraspelt wird. Sellerie ist typischer Bestandteil von Suppengrün. Aus Sellerie lassen sich zudem eine Selleriekremsuppe, eine traditionelle Gerstensuppe, Eintöpfe, Gemüsepfannen, Aufläufe, Soufflés, Selleriepüree und frittierte „Sellerie-Pommes“ zubereiten. Familien mit vegetarisch oder vegan lebenden Mitgliedern schätzen panierte Sellerieschеiben („Sellerieschnitzel“) als Alternative zum Wiener Schnitzel. Knollensellerie ist eine gute Quelle für Ballaststoffe, Kalium, Kalzium und Vitamin K. Frischer Knollensellerie wird im Sommer und bis in den November hinein geerntet. Im Winter und Frühling ist er als Lagergemüse erhältlich. Beim Kauf sollte die Knolle fest sein. Angeschnittene Knollen reibt man mit wenig Zitronensaft oder Haushaltsessig ein, um das Bräunen zu verhindern, und deckt sie mit einem Bienenwachstuch oder Folie ab.

Stangensellerie (auch: Bleich- oder Staudensellerie) bildet lediglich kleine Knollen aus, er wird für seine langen, kräftigen, hellgrünen Blattstiele geschätzt. Frischer Stangensellerie ist fest und knackig. Mit seinem frischen würzigen Aroma bereichert er Rohkostteller, Salate und Smoothies, Gemüsepfannen und Suppen. Die Anbausaison reicht üblicherweise von Mai bis Oktober.

Blattsellerie (auch: Schnitt- oder Würzsellerie) bildet weder eine ausgeprägte Knolle noch verdickte Stiele aus. Verwendet werden die Blätter, und zwar zum Würzen. Sie erinnern optisch an glatte Petersilie. Getrockneter Blattsellerie ist oft in Kräutersalzmischungen zu finden.

Allergische Reaktionen auf Sellerie sind bekannt und können stark ausfallen, weswegen Sellerie als Zutat im Zutatenverzeichnis optisch hervorzuheben ist (z.B. durch Fettdruck). Auch Personen mit einer Allergie auf Birkenpollen oder Beifuß können aufgrund einer Kreuzallergie auf Sellerie reagieren. Nicht zuletzt wird schwangeren Frauen, die zu vorzeitigen Wehen neigen, dazu geraten, Sellerie nur in kleinen Mengen zu essen.