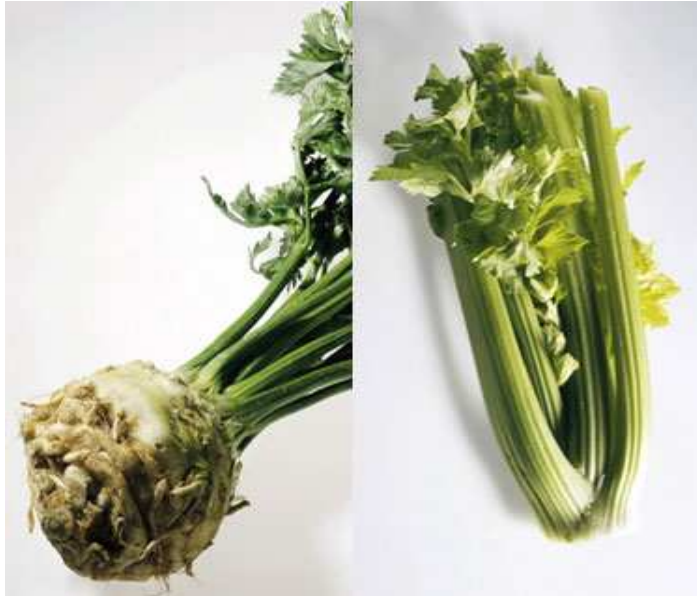


Sellerie

So manch einer knabbert sicher gerne mal an einer Selleriestange, wird dem würzigen Gemüse doch eine aphrodisische Wirkung zugeschrieben – was allerdings noch zu beweisen wäre ...



Herkunft und Charakteristika:

Auch Homer glaubte wohl an die luststeigernde Wirkung des Echten Selleries, hat er ihn doch schon vor drei Jahrtausenden als Lieblingsgemüse der Zauberin Kalypso in seiner Odyssee besungen. Um 800 n. Chr. wurde der Sellerie in Europa erstmals erwähnt. Bis ins 18. Jahrhundert war sein Anbau auf Kloster- und Hofgärten beschränkt.

Die zweijährige Pflanze aus der Familie der Doldenblütler mag erdige Böden und kommt bei uns als **Schnittsellerie**, **Stangensellerie** und **Knollensellerie** in den Handel. Für das würzige Selleriearoma sind vor allem ätherische Öle verantwortlich, wobei die Knolle milder schmeckt als die übrigen Sellerie-Mitglieder. Doch alle enthalten sie Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor sowie Provitamin A, Vitamin C und E und Vitamine der B-Gruppe.

Verwendung:

Wer Selleriegrün zum Würzen von Suppen und Saucen, Gemüse, Fleisch und Fisch verwenden möchte, sollte sich an **Schnitt-** oder **Würzsellerie** halten. Seine großen Blätter erinnern ein wenig an Petersilie und schmecken, im Ganzen oder feingehackt, auch über Salate und lassen sich wunderbar trocknen (z. B. als Suppengewürz).

Roh (z. B. mit leckerem Joghurt-Dip), gekocht, gebraten oder gegart kommt **Stauden-**, **Stangen-** oder **Bleichsellerie** zum Einsatz. Die blasser Färbung der langen, fleischigen Blattstiele, die pro Pflanze bis zu einem Kilogramm wiegen können, entsteht durch die Anhäufung der Erde (vergleichbar mit [Spargel](#)) oder aufgrund einer Züchtung. Roher Sellerie (gewürfelt, geraspelt, in Stiften) ist ein toller Begleiter von Äpfeln, Nüssen, Möhren, Blumenkohl, Tomaten oder Weintrauben. Um Bleichsellerie zu putzen, lösen Sie die Stangen voneinander und schneiden das Wurzelende ab. Bei den äußeren Stangen entfernen Sie von

unten die größten Fasern (z. B. mit dem Sparschäler). Die hellen, inneren Stangen brauchen Sie nur zu waschen, klein zuschneiden und – wer sie nicht gleich roh verputzt – 5 bis 15 Minuten dünsten.

Knollen- oder **Wurzelsellerie** ist traditionell eingebunden im Suppengrün, macht sich aber auch als Püree (sehr lecker mit Kartoffeln gemischt!), als Röst- oder Wurzelgemüse und als Schnitzel sehr gut. Die Knollen, die halb unterirdisch wachsen, können bis zu 20 cm Durchmesser haben. Bevor die Knolle in den Topf kommt, wird sie unter fließendem Wasser abgeschrubbt, dann werden die Enden und eventuell holzige Stellen entfernt und das Gemüse in Scheiben, Streifen oder Würfel geschnitten. Geschälte Knollen verfärben sich schnell, darum sollte man dem Kochwasser einen Schuss Essig oder Zitronensaft zufügen. Wer **Selleriesaft** mag (Reformkostladen) kann ihn mit etwas Zitronensaft, 1 Prise Salz, Zucker und Pfeffer aufpeppen.

Einkauf und Saison:

Sellerie wird in Mittel- und Südeuropa angebaut und ist ganzjährig im Handel erhältlich. Einheimische Knollen sind von Oktober bis April im Handel. Frische Knollen am besten im Ganzen einkaufen, denn durch Schnittstellen leidet der Geschmack und Vitamine gehen verloren. Dabei sollten sie fest sein, auf Fingerdruck nicht nachgeben und auch keine dunkelbraunen Stellen haben. Kaufen Sie keine Knolle, die sich weich anfühlt und beim "Klopfen" hohl klingt, denn dann ist sie alt und innen schwammig. Die Knollen des Frühlings- und Sommerselleries sind relativ klein und werden samt Blättern angeboten, die Sie entweder mitkochen können oder zum Schluss – gehackt, wie Schnittsellerie – darüberstreuen. Beim Herbst- und Wintersellerie sollten Sie sich möglichst die mittelgroßen Exemplare herausuchen. Sie sind knackig und haben ein feines Aroma. Zarter im Geschmack und knackiger im Biss ist der Bleichsellerie. Er wird oft in Klarsichtfolie verpackt angeboten. Achten Sie darauf, dass die Blätter frisch und "gesund" aussehen und die Stangen kompakt, gerade und knackig sind und keine braunen Stellen haben.

Aufbewahrung:

Sie können Sellerie im Kühlschrank bis zu zwei Wochen lang frisch halten. Bewahren Sie Sellerie ungeschnitten, ungewaschen und getrennt von Obst und anderem Gemüse auf, da er andere Gerüche annehmen kann. Schnittstellen von Knollensellerie mit etwas Klarsichtfolie bedecken.

Unser Video zur Küchenpraxis: [Knollensellerie richtig putzen und verarbeiten](#).

Und hier finden Sie Rezepte mit [Sellerie](#).