

Sellerie

Botanisch: *Apium graveolens* (Doldenblütler)



Der Sellerie ist eine einheimische Pflanze, die an salzigen Stellen der Küste wächst. Im Mittelmeerraum wächst er ebenfalls wild. Bereits Homer erwähnt den Sellerie in der Odyssee. Sieger wurden damit bekränzt, später sind Totenkränze daraus gebunden worden. Den wilden, bitteren Sellerie schätzten die Römer sehr. Sie verwendeten die Blätter mit Datteln und Pinienkernen in Spanferkel-Füllungen.

Die heutigen Sellerie-Sorten gehen auf Züchtungen der Italiener im 17. Jahrhundert zurück, die dem Sellerie die Bitterstoffe wegzüchteten. Bereits im 18. Jahrhundert war der Sellerie in Deutschland eine der beliebtesten Küchenpflanzen. Seine Beliebtheit ist möglicherweise auch auf die vermutete potenzsteigernde Wirkung zurückzuführen. Besonders im Mittelalter hing man(n) dieser These nach.

Es gibt viele verschiedene Sorten, aber generell drei Zucht- und Nutzungsformen: den Knollensellerie (var. *rapaceum*), den Blattsellerie und den Bleichsellerie (var. *dulce*), von dem die gebleichten Blattstiele verwendet werden.

Besonders Wilder Sellerie, aber auch die Zuchtform, ist reich an Vitamin C (Blätter), die Knolle an den Vitaminen B1, B2 und Nicotinsäureamid, Carotin und den Mineralien Calcium, Natrium, Kalium, Magnesium und Phosphor.

Er wirkt harntreibend, weshalb Nierenkranke Sellerie nur mit Vorsicht genießen sollten. Der frische Presssaft wird für Schlankheitskuren verwendet, da er schädliche Stoffwechselprodukte austreibt. Sellerie wirkt appetitanregend, allgemein stärkend, fieberhemmend, schleimlösend und blähungstreibend. Wilder Sellerie enthält eine dem Insulin ähnliche Substanz, daher gilt er als geeignete Würze für Zuckerkrankte.

Die Blätter werden für Salate, Grillgewürze, Soßen, Suppen und in Milch zum Pochieren von Fisch, der Knollensellerie für Salat und der Bleichsellerie für Suppen und Eintöpfe genommen. Die Samen sind in Grillgewürzen, Selleriesalz, Curry (Gewürz), Suppen, Eintöpfen und Pickles enthalten. In Italien wird Sellerie Bratensoßen hinzugefügt und zu Schwarzbrot mit Käse gegessen.

Sellerie kann ab März im Haus bei Temperaturen über 18°C gesät werden. Ende Mai ist die Pflanzzeit gekommen: in 10-15 Zentimeter Abstand für Schnittsellerie und 40 Zentimeter für Knollensellerie. Schnittsellerie wird hoch eingepflanzt, um die Blattentwicklung zu fördern, Knollensellerie tiefer, damit die Knolle gefördert wird. Ein sonniger bis halbschattiger Platz mit kalkhaltigem und nährstoffreichem Boden ist ideal. Sellerie sollte nie unter Trockenheit leiden, daher immer feucht halten. Sellerie verträgt sich sehr gut mit Lauch, Buschbohnen und Kohl, nicht mit Kartoffeln, Kopfsalat und Mais.

