

## Warenkunde – Sellerie

### Sellerie

Sellerie (Apium), eine Gattung der Familie der Doldenblütler (Apiaceae), kommt mit etwa 20 Arten weltweit in den gemäßigten Breiten vor, allerdings vorwiegend auf der Nordhalbkugel, und in den Tropen nur in Gebirgsregionen. Bei der Art „Echter Sellerie“ (Apium graveolens), zu der die bei uns verzehrten Varietäten gehören, handelt es sich um zweijährige Pflanzen mit wechselständigen, einfach gefiederten Laubblättern und in Dolden zusammenstehenden kleinen grünlichweißen Blüten.

Der wildwachsende Sellerie hatte schon im alten Ägypten eine große Bedeutung. Seine Blüten und Blätter dienten als Grabbeigaben. Die Griechen nannten den Sellerie „sélion“, die Römer „apium“. In beiden Kulturen war Sellerie dem Gott der Unterwelt geweiht, wurde beim Leichenschmaus serviert und zur Bepflanzung von Grabhügeln und zum Bekränzen von Grabmälern benutzt. Die Römer verwendeten gern die Blätter mit Datteln und Pinienkernen in Spanferkel-Füllungen. In der nach dem Sellerie benannten Stadt Selinunt wurden seit 480 vor Christus Münzen mit einem Sellerieblatt geprägt. Seit dem frühen Mittelalter ist Sellerei auch in Europa bekannt und wird um 800 erstmals erwähnt. Ein Kräuterbuch aus dem 16. Jahrhundert nennt Sellerieblätter und –blüten als Arznei. Der Anbau erfolgte bis ins 18. Jahrhundert nur in Kloster- und Hofgärten. Man sagte der Pflanze eine aphrodisierende Wirkung nach sowie eine mild stimmungsaufhellende Wirkung.

Der Echte Sellerie kann eine Höhe von bis zu einem Meter erreichen und gedeiht gut auf Salzböden. Drei Varietäten werden als Gemüse- oder Würzpflanze eingesetzt, der Schnitt- oder Würzsellerie (Apium graveolens var. secalinum), der Staudensellerie (Apium graveolens var. dulce), auch als Bleich-, Stiel-, oder Stangensellerie oder auch Stangenzeller bekannt, und der Knollensellerie (Apium graveolens var. rapaceum), auch Wurzelsellerie oder Zeller(-knolle) genannt.

### Sorten

Alle heute auf dem Markt befindlichen Sorten stammen vom in salzigen oder sumpfigen Küstengebieten des mediterranen Raumes wachsenden Wilden Sellerie oder Sumpfsellerie (Apium graveolens var. graveolens) ab. Als Kulturpflanzen gehen sie auf Züchtungen des 17. Jahrhunderts aus Italien zurück und zählten schon ein Jahrhundert später, wohl wegen der ihnen nachgesagten potenzsteigernden Wirkung, zu den beliebtesten Küchenpflanzen.

Der Schnitt- oder Würzsellerie ist der Wildform mit an Petersilie erinnernden blättern und einer nur gering ausgeprägten Knolle der Wildform am ähnlichsten. Es werden nur die Blätter zum Würzen verwendet.

Der Staudensellerie hat ebenfalls nur eine kleine Wurzelknolle und lange, sehr fleischige Blattstiele mit einem Gewicht von bis zu einem Kilogramm pro Pflanze, die als Gemüse oder Rohkost Verwendung finden. Auch unter dem Namen „Bleichsellerie“ bekannt, entsteht die blasse Färbung entweder dadurch, dass man durch Anhäufeln oder Abdecken mit Kunststofffolien die Chlorophyllbildung durch Lichtmangel unterbindet, oder durch Selbstbleichung speziell gezüchteter Sorten. Es wird vereinzelt auch ungebleichter Stangensellerie angeboten. Die Pflanzen sind 60 bis 70 Zentimeter hoch und bestehen überwiegend aus den bis zu vier Zentimeter dicken, fleischigen, vollen oder hohlen Blattstielen von weißlicher, gelblich grüner oder sattgrüner Färbung mit wenigen kleinen gezackten blättern an der Spitze. Den zartesten Geschmack weisen die selbstbleichenden Sorten auf. Der Geschmack des Staudenselleries ist milder als der des Knollenselleries, aber dennoch typisch.

Der Knollensellerie schließlich weist eine runde Sprossknolle von bis zu 20 Zentimetern Durchmesser auf, die halb unterirdisch wächst und in der Küche als Suppengrün und als Gemüse in verschiedenen Variationen Verwendung findet.

### Einkauf und Lagerung

Der bei uns inzwischen immer weiter verbreitete Staudensellerie wird von Juli bis Oktober geerntet. Der in den Herbst- und vor allem den Wintermonaten auf dem Markt befindliche Sellerie kommt vorwiegend aus Israel. Am längsten knackig bleibt bei der Lagerung Bleichsellerie. Beim Kauf sollten die Blätter noch grün und frisch aussehen und keine braunen Stellen an den Stängeln zu sehen sein. Im Kühlschrank in einem luftdicht abgeschlossenen Plastikbeutel kann er bis zu zwei Wochen frisch gehalten werden. Jedoch gilt, dass er so frisch wie möglich verzehrt werden sollte.

Knollensellerie dagegen kann sehr gut über längere Zeit gelagert werden. Dazu muss er trocken, kühl und dunkel, am Besten im Keller in einer Kiste mit trockenem Sand oder in Zeitungspapier gewickelt, aufbewahrt werden. Da er leicht fault, darf er nicht von oben mit Sand oder Erde bedeckt werden. Die beste Lager Temperatur liegt bei ein bis fünf Grad Celsius. Auf diese Weise kann man günstige Preise im Herbst nutzen und den Knollensellerie mehrere Monate aufbewahren, um ihn immer frisch zur Hand zu haben.

Die Blätter des Schnitt- oder Würzselleries sind gut zum Trocknen geeignet und bewahren über mehrere Monate ihr typisches Aroma.

### **Inhaltsstoffe und Gesundheit**

Sellerie gilt allgemein als ernährungsphysiologisch wertvoll. Der hohe Gehalt an ätherischen Ölen ist nicht nur für den würzigen Geschmack verantwortlich, sondern hat auch eine blutdrucksenkende Wirkung. Die im Sellerieöl enthaltenen Terpene hemmen das Wachstum schädlicher Pilze und Bakterien im Mund- und Rachenbereich sowie im Magen.

Sellerie enthält viele Vitamine wie Vitamin B1, B2, B12, C und E, wertvolle Mineralstoffe wie Calcium und Eisen, fördert dank eines hohen Kaliumgehaltes die Entwässerung, wirkt allgemein kreislauf- und stoffwechselanregend, insgesamt belebend und fördert die Magensäurebildung. Da Sellerie zudem kalorienarm ist, ist er als gesundes Gemüse sehr empfehlenswert. Einzig Nierenkranke sollten Sellerie nicht in zu großen Mengen verzehren, da er die Nieren reizen kann

### **Verwendung**

Die Zubereitungsmöglichkeiten für Sellerie sind sehr vielseitig. Stangensellerie wird gern als Rohkost mit einem leckeren Dip oder mit Frischkäse, Weichkäse oder Roquefortcreme gefüllt genossen, ist aber auch als Gemüse, gekocht, geschmort, gedünstet oder mit Käse überbacken sehr beliebt. Die Zubereitung ist relativ wenig aufwändig: Man schneidet, sofern vorhanden, beschädigte Stellen großzügig aus und zerkleinert die Stangen in mundgerechte Stücke, die je nach dicke der Stangen fünf bis 15 Minuten zum Garen benötigen. Die zarten Blätter kann man gut fein gehackt über das fertig zubereitete Gericht streuen. Sie entfalten ein intensives Aroma und sollten deshalb mit Vorsicht verwendet werden. Man kann sie aber auch mitkochen. Fertig gegart oder nur kurz blanchiert lässt sich Stangensellerie gut einfrieren und so acht bis zehn Monate aufbewahren.

Knollensellerie wird gern mit Suppengrün zum Kochen deftiger Suppen verwendet. Aber auch als Röst- oder Wurzelgemüse für Schmorgerichte ist er sehr delikat. Ein leckeres vegetarisches Hauptgericht sind gebratene Scheiben des Knollensellerie als Sellerieschnitzel, eine beliebte Beilage ist Selleriepüree.

Die frischen oder getrockneten Blätter des Würzselleries eignen sich wegen ihres hohen Gehalts an ätherischen Ölen hervorragend zum Würzen von Suppen und anderen Speisen.

Selleriesalat aus geriebenem Sellerie mit Äpfeln und Nüssen, braunem Zucker und Honig wird zur Entschlackung empfohlen auch bei Hauterkrankungen. Blutreinigend, entwässernd und entschlackend ist Selleriesaft, den man im Reformhaus erhalten kann.

Eine für die Harnwege nützliche äußere Anwendung mit einer Sellerieauflage ist einfach herzustellen, indem man Selleriewurzel und –Blätter sehr klein schneidet, mit etwas Wasser oder Wein in etwa 30 Minuten zu einem Brei kocht, diesen in ein Leinen- oder Baumwolltuch wickelt und auf den Unterbauch legt.

### **Wichtig**

Sellerie ist ein häufig Allergien auslösendes Lebensmittel. Auch in Gewürzmischungen, Suppen und Saucen sowie in Fertiggerichten findet sich zudem häufig Sellerie als würzende Zutat.