

Wie Sellerie wirkt

Allergien

Ungefähr ein Drittel aller diagnostizierten Nahrungsmittelallergien geht auf Sellerie (Apium) zurück. Sowohl Staudensellerie als auch Knollensellerie kann in roher oder gekochter Form allergische Probleme verursachen. Zudem sind häufig Kreuzreaktionen auf Sellerie bei einer Pollenallergie auf Beifuss oder Birke zu beobachten – im Fachjargon Birken-Beifuss-Sellerie-Syndrom genannt. Sellerie gehört zu den Doldenblütlern wie auch Karotten, Fenchel, Anis, Koriander, Liebstöckel, Kümmel, Peterli und Dill.

Diabetes

100 Gramm Stangensellerie entsprechen 0,17 Broteinheiten – ein so niedriger Wert, dass Menschen mit erhöhten Blutzuckerwerten dieses Gemüse fast bedenkenlos verzehren können.

Cholesterin

Sellerie enthält kein Cholesterin. Er hilft sogar, die Cholesterinwerte zu senken. Wer also mit zu hohen Blutfettwerten kämpft, tut sich mit dem Verzehr von Stangen- oder Knollensellerie nur Gutes.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Mehr als ein Dutzend der Inhaltsstoffe dieser Sellerieart haben entzündungshemmende Effekte. Dazu kommt die stark blutdrucksenkende Wirkung, für die wahrscheinlich ein Inhaltsstoff namens 3-n-Butylphtalid verantwortlich ist. Stangensellerie ist also ein Segen für Personen mit Herz-Kreislauf-Problemen.

Übergewicht

Beim Kilokaloriengehalt sind Stangen- und Knollensellerie nahezu identisch, die Knolle enthält etwas mehr Nahrungsfasern, dafür schmecken die Stangen etwas milder. Da das Gemüse so gut wie kein Fett enthält, jedoch viele Vitamine und Mineralstoffe, ist es ideal, um beim Abnehmen zu helfen: nur 25 kcal und 0,2 Gramm Fett pro 100 Gramm Gemüse. Solch ein Leichtgewicht macht nicht dick, liefert dafür wertvolle Vitamine und Mineralstoffe bei tiefem Kohlenhydratanteil.

Verdauung

Stangensellerie wirkt anregend auf die Verdauung und leicht entwässernd.

Fachliche Mitarbeit:

Prof. Dr. Christine Brombach, Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften



Bild: Claudia Linsi

Die Stange, die fast überall passt

Der lange Schmale ist milder, knackiger und pflegeleichter als seine knollige Verwandte. Und enorm multifunktional.

Aus dem wilden Sellerie wurden seit dem Altertum drei Sorten kultiviert: Blatt-, Knollen- und Stangensellerie. Wir bleiben heute bei der Stange. Vielleicht nicht das Wichtigste, aber das Unverzichtbarste zuerst: Stangensellerie gehört unbedingt zur Bloody Mary, dem klassischen Cocktail aus Tomatensaft und Wodka. Er kann aber auch zu einem Gratin mutieren, der nicht nur Vegetarier erfreut.

Er ist ein diskreter und doch präsenter Aromageber für milde Wesen wie Fisch und Geflügel. Er ist ein enormes, knacki-

ges Vergnügen in der Nachbarschaft von Ananas, lässt sich ausgezeichnet mit Äpfeln (Stangensellerie, Äpfel und Crevetten, würzen mit Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft: eine Vorspeise, die einfacher und besser nicht sein kann) kombinieren und liebt die Begleitung von Trauben.

Dass man auch dem Staudensellerie – wie so vielem aus der Natur, das in der Form an gewisse Organe von Frauen oder Männern erinnert – aphrodisierende Wirkung nachsagt, ist Schmonzes. Aber gesund ist er tatsächlich sehr. Und er gibt viel weniger zu rüsten als der Knollensellerie. Die äusseren Teile neigen manchmal dazu, ein wenig faserig zu sein. Bei Bedarf am einfachsten mit einem Sparschäler schälen. Oder die Fäden mit einem Messer abziehen. Wie beim Rhabarber. Die feinen inneren

Stangen kann man telquel verwenden – nach dem Waschen. Die hellgelben Blättchen sind Peterli ebenbürtig.

Hierzulande hat es etwas gedauert, bis der Bleichsellerie, wie er auch genannt wird, über sein Image als Rohkostgeknabber zum Dippen hinauswuchs. Bei den Angelsachsen und den Südländern ist er schon längst als Vielkönner im Einsatz. In der italienischen Küche ist das Soffritto – klein geschnittene Zwiebel, Karotte und Stangensellerie, angebraten in Olivenöl – der Anfang vieler Saucen und Schmorgerichte. Ähnlich wie das Mirepoix in der französischen Küche (dort wird in Butter angebraten).

Nach all den Lobesworten noch ein letztes: Der Pflegeleichte lässt sich problemlos zwei Wochen im Kühlschrank aufbewahren. Vorausgesetzt, er ist frisch gekauft worden.

Der Stangensellerie kann vom Cocktail bis zur Sauce manchen Gaumengenuss verfeinern.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Gaby Labhart

Zander mit Selleriegemüse

Zutaten für 2 Personen

300 g Zanderfilets
1 Prise Salz
wenig Olivenöl zum Braten
200 g Stangensellerie
½ Biozitrone
1 EL Butter
1 Prise Salz
wenig Pfeffer
1 EL glattblättrige Petersilie

Zander schräg in 4 gleich grosse Stücke schneiden, salzen. Öl in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen, Fisch beidseitig je ca. 1½ Min. braten. Herausnehmen, warmstellen.

Stangensellerie in ca. 3 mm dicke Scheiben schneiden, in derselben Pfanne ca. 3 Min. rührbraten. Hitze reduzieren, Zitronenschale dazureiben, Saft auspressen, dazugiessen, Butter begeben, würzen, nur noch heiss werden lassen.

Gemüse mit dem Fisch anrichten. Petersilie fein schneiden, darüberstreuen.

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Energiewert/Portion

ca. 835 kJ/199 kcal



Bild: www.coop.ch/rezepte