

## Herbstgemüse – Sellerie (*Apium Graveolens*)

Die Gartenformen des Sellerie stammen vom Wilden oder Echten Sellerie ab, der in Europa, Asien und Nordamerika heimisch ist. Sellerie gehört zu den Doldenblütlern und wird in drei unterschiedlichen Unterarten angeboten, Knollensellerie, Bleich- (Stauden-, Stangensellerie), Schnittsellerie. Dabei werden unterschiedliche Teile als Gemüse verwendet:

Beim Knollen- oder Wurzelsellerie sind es die Knollen, eigentlich Rüben aus den unterschiedlichsten Sprossabschnitten, beim Stangen-, Stauden-, Stiel- oder Bleichsellerie sind es die Blattstiele und beim Schnitt- und Blattsellerie die Blätter. Blattsellerie ist eine ausdauernde Staude, die anderen werden als einjähriges Gemüse kultiviert. Sellerie wird seit langem als Nutz- und Heilpflanze angebaut.



### Vorkommen:

fast über die ganze Erde verteilt

### Anbau:

Auf Grund ihrer langen Wachstumsphase werden sie als Hauptkultur angebaut: Für den Mischanbau eignen sich unter anderem Porree, Bohnen und Kohl. Ungeeignet sind dagegen Nachbarn wie Kartoffeln und Salate. Grundsätzlich kann die Ernte ab August erfolgen, empfehlenswerter ist zwischen Ende Oktober und Anfang November zu ernten.

## Inhaltsstoffe:

Alle Arten haben einen würzigen, aromatischen Geschmack. Weiter ist ihr Reichtum an ätherischen Ölen und ein hoher Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen bekannt. Sellerie wirkt harntreibend und gilt als Aphrodisiakum.

## Nutzung:

Der deftige Knollensellerie wird besonders für Suppen und Eintöpfe verwendet. Der zarte Stangensellerie für Rohkost oder auch als Feingemüse. Schnittsellerie eignet sich als Würze für kräftige Suppen, Salate und Saucen.



## Heilpflanze:

Schon im alten Ägypten wussten unsere Vorfahren von der Wirkung des Wilden Sellerie und setzten ihn als Heilpflanze bei rheumatischen Beschwerden ein. In der traditionellen chinesischen Medizin gilt Selleriesaft als Mittel gegen zu hohen Blutdruck. Weiter hilft Sellerie bei Verdauungsstörungen und wird bei neurologischen Altersbeschwerden eingesetzt. Der hohe Kaliumwert hilft Sellerie als harntreibendes Mittel bei Gicht und Rheuma. Sellerie hat einen hohen Vitamin C Gehalt und eine hohe Menge an Beta Carotin. Diese wirken unter anderem auch gegen Entzündungen.

## Sellerie Schnitzel (Vegetarisch)

### Zutaten:

- 1 Knollensellerie
- 1 Ei
- Pankomehl zum Paniermehl (japanisches Paniermehl)
- Salz, Pfeffer, Mehl
- Butter und Öl zum Anbraten
- 1 Zitrone

### Zubereitung:

Den Knollensellerie schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in einen Topf mit kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten vorkochen, herausnehmen und abkühlen lassen.

Das Ei auf einem tiefen Teller verquirlen. Die Selleriescheiben zuerst im Ei, dann im Pankomehl gut wenden und die Panierung andrücken. In einer Pfanne etwas Öl und Butter erhitzen und die Sellerieschnitzel von beiden Seiten goldbraun braten. Nach dem Braten würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Dazu passt Kartoffelpüree und ein Gemüsesalat.