

Steckbrief Stangensellerie



Saison

- Hauptsaison in Deutschland von **Juli bis Oktober**

Inhaltsstoffe

- Provitamin A, Vitamin E
- **Mineralstoffe**, v.a. Kalium, Calcium, Natrium und Magnesium
- Ätherische Öle
- Zu über 90% aus **Wasser** → kalorienarm

Empfehlung

- Sellerie gilt schon lange als Heilpflanze mit harntreibenden, entzündungshemmenden und stimmungsaufhellenden Eigenschaften. Im Mittelalter fand er sich aus diesem Grund in vielen Klostergärten.

Schon gewusst?

- Man unterscheidet zwischen Knollensellerie, Schnittsellerie und Stangensellerie. Letzterer wird auch als Stauden- oder Bleichsellerie bezeichnet.
- Stangensellerie bildet nur ganz kleine Wurzelknollen aus. Bei der Ernte werden die grünen Stangen oberhalb der Knolle abgeschnitten.



In der Küche: Stangensellerie



Lagerung

- Im Gemüsefach des Kühlschranks bleibt Stangensellerie etwa **1 Woche** frisch
- In ein **feuchtes Tuch** geschlagen, bleibt er noch länger knackig

Vorschläge zur Verwertung

- als Rohkost zusammen mit einem Dip
- Fein geschnitten in Salaten
- Gratiniert oder gedünstet als Beilage
- Als Bestandteil von Smoothies/Säften
- Als Beilage in Eintöpfen, Suppen, Gemüsepfannen

Empfehlung

- Die äußeren Stangen sind manchmal etwas faserig. Ähnlich wie bei Rhabarber können diese Fasern vor der Zubereitung mit einem Messer gut abgezogen werden.
- Das **Grün** von Staudensellerie kann mit verzehrt werden. Klein gehackt kann es ähnlich wie Petersilie zum Würzen eingesetzt werden.

Schon gewusst?

- Sind die Selleriestangen schon etwas schlapp geworden, können sie sich gut in einem Glas Wasser wieder vollsaugen und knackig werden. Dafür sollte das Bündel allerdings noch intakt sein und am Ansatz zusammen halten.

