

Staudensellerie – Vom Suppengrün zum Superstar!

Nicht nur sprichwörtlich auch wortwörtlich ist er derzeit in aller Munde - Selleriesaft. Wer sich für gesunde Ernährung und Instagram interessiert, kommt an den grünen Stängeln schlicht nicht vorbei.

Berlin, 23. September 2019. Staudensellerie ist mild, würzig-frisch und hat einen knolligen Verwandten – vor allem ist er aber der aufgehende Stern am Gemüsehimmel. Um kaum ein anderes Gemüse gibt es derzeit einen größeren Hype. In einschlägigen Foren, Promi- und Influencer-Kreisen wird das zu Saft verarbeitete Gemüseelixier seit kurzem als Allzweckwaffe gefeiert, die Haut und Körpergefühl verbessert und uns rundum fit und gesund macht.

Traditionsgemüse im Trend

Doch für nicht wenige Menschen, gibt es auch noch andere Zubereitungsweisen, die das vielseitige Potential der grünen Stängel perfekt zur Geltung bringen. Denn die feine Würze des Staudensellerie bereichert nicht nur Suppen und die legendäre Bolognese-Sauce. Gratiniert sind die gut und gern mal bis zu 30 cm langen Pflanzenstiele ein leckeres Hauptgericht und gedünstet eine köstliche Beilage zu Geflügel und Fisch. Auch roh ist Staudensellerie außerordentlich delikat, z.B. als Partysnack zum Dippen, in Hummus, Quark, Salat oder als Stick in einer Bloody Mary.

Sellerie, der Immun-Booster

Unrecht haben die Pioniere des Sellerie-Hypes dennoch nicht: Sellerie hat etliche Vorzüge im Gepäck. Schon im Mittelalter war er bekannt und beliebt - vor allem wegen seiner potenzsteigernden und aphrodisierenden Wirkung. Verbürgt ist diese jedoch nicht. Sicher ist dagegen, dass Staudensellerie voller wertvoller Inhaltsstoffe steckt. Darunter diverse sekundäre Pflanzenstoffe, Mineralstoffe wie Kalium, Natrium, Phosphor, Magnesium und Calcium, aber auch die Vitamine C, E, zahlreiche B-Vitamine, Provitamin A und ätherische Öle. Ein weiterer Pluspunkt: Aufgrund des hohen Wassergehalts hat Sellerie kaum Kalorien.

Sellerie ist beliebt!

Pro Kopf wurden im vergangenen Jahr mehr als 1 kg Stangen und Knollen verspeist. Insgesamt waren das rund 65.000 Tonnen Knollen- und 18.500 Tonnen Staudensellerie. Tendenz steigend, wie der Vorjahresvergleich vor allem beim Staudensellerie zeigt. Denn davon wurden nur 5 Jahre zuvor gerade einmal 11.200 Tonnen verbraucht. (Quelle: AMI; Destatis)

Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Elke Schickedanz
presse@deutsches-obst-und-gemuese.de
Tel. 030-28 49 78-21
Fax 030-28 49 78-2

Das ganze Fotomaterial zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/pressemitteilungen/

Alle Rezepte zum downloaden:
www.deutsches-obst-und-gemuese.de/rezepte/



Sellerie: Stiel oder Wurzel?

Er fehlt bei keinem Fingerfood-Buffer und kommt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum: Stangen-, Stauden- oder auch Bleichsellerie (früher wurden die Stängel mit Papier umwickelt damit sie schön hell bleiben!). Er zählt zur Familie der Doldenblütler und bildet im Gegensatz zum Knollensellerie nur kleine Wurzelknollen aus, dafür aber fleischige Blattstiele mit kleinen Blättern an den Enden. Der hellbraune, knollige Verwandte, wächst dagegen unterirdisch, erreicht bis zu 20 cm Durchmesser und ist uns vor allem in Kombination mit Porree-Stange und Karotte als Suppengrün bekannt. Als in Butter goldgelb gebratenes SELLERIESCHNITZEL ist er übrigens auch eine echte Fleisch-Alternative.



Knollensellerie © BVE0 / Shutterstock

Einkauf & Lagerung

Im Sommer – zwischen Mai und Oktober – ist Staudensellerie aus heimischem Freilandanbau erhältlich. Davor und danach kommt er aus geschütztem Anbau. Ein Zeichen von Frische sind knackige, feste Stangen, die nicht zu biegsam und frei von Flecken und Verfärbungen sind. Die Farbe des Staudensellerie hat keinen Einfluss auf den Geschmack. Staudensellerie lässt sich problemlos im Gemüsefach des Kühlschranks lagern und hält dort bis zu zwei Wochen.

Tipp: Da das Gemüse im Kühlschrank nach und nach Wasser verliert, kann es sinnvoll sein, die Stauden in ein feuchtes Geschirrtuch zu wickeln. Das kompensiert den Wasserverlust.

Tipp: Für noch längere Haltbarkeit – Fermentieren! Dazu Sellerie in kleine Stücke schneiden und mit 2,5 prozentigem Salzwasser (25 g Steinsalz auf 1 Liter Wasser) in einem Weck-Glas aufgießen.



Staudensellerie im Gemüsefach
© BVE0 / Shutterstock

Zubereitung

Einfach den Wurzelansatz abschneiden und die Stangen unter fließendem Wasser waschen. Sellerie hat lange Fasern. Die können, aber müssen nicht abgezogen werden. Wer die Stangen schälen möchte, nimmt dazu am besten einen Sparschäler. Anschließend die Stiele nach Bedarf in Stücke, Scheiben oder Würfel schneiden. Wer den Staudensellerie roh genießen möchte, sollte zu den feinen, inneren Stangen greifen.

Selleriesaft – die Stangen in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und in den Entsafter geben. Für ein etwas süßeres Geschmackserlebnis Äpfel dazugeben (z.B. Braeburn)

Tipp: Die feinen Blätter des Stangensellerie sind eine delikate Würze für Suppen und Eintöpfe. Getrocknet, gemahlen und mit Salz vermengt gibt es sie als Sellerie-Salz im Handel.



Selleriesaft © BVE0 / Shutterstock

Sellerie – für Entdecker neuer Geschmacksdimensionen:

Sehr erfrischend und satt grün ist eine spanische Gazpacho mit dem angesagten Trendgemüse.

Grüne Gazpacho mit Staudensellerie

Schwierigkeitsgrad: leicht / Zubereitungszeit: 15 Min.

Zutaten für 2 Portionen:

- 4 Stangen Sellerie
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 Salatgurke
- 1 gelbe Paprika
- 100 g Weißbrot
- 350 ml gekühltes Wasser
- Pfeffer, Salz

Außerdem:

- 75 g Sonnenblumenkerne
- Olivenöl

Zubereitung:

- Das Weißbrot tosten und in Stücke schneiden.
- Das Gemüse ebenfalls in Stücke schneiden.
- Alles zusammen mit dem Wasser in einen Blender geben und sehr gründlich mixen. Alternativ kann man natürlich auch einen Pürierstab benutzen. Zum Schluss mit Pfeffer und Salz abschmecken.
- Die Sonnenblumenkerne bei mittlerer Hitze ohne Fett in einer Pfanne anrösten, bis sie leicht gebräunt sind.
- Zum Servieren die Kerne und einen guten Schuss Olivenöl auf die Gazpacho geben.



© Jesica Diesing für BVE0 /
Zutaten



© Jesica Diesing für BVE0 /
Zutaten im Blender



© Jesica Diesing für BVE0 /
Sonnenblumenkerne rösten



© Jesica Diesing für BVE0 /
Grüne Gazpacho mit Staudensellerie

Für alle weiteren Fragen und / oder Bildwünsche können Sie sich gern unter presse@deutsches-obst-und-gemuese.de an uns wenden.



Deutsches Obst und Gemüse

Pressemitteilung

Über „Deutschland – Mein Garten.“

„Deutschland – Mein Garten.“ ist eine Verbraucherkampagne, die über die vielen Frische-, Qualitäts- und Umweltvorteile von Obst und Gemüse aus Deutschland informiert. Ziel ist es, Verbrauchern die heimischen Produkte, deren Saison und ihre Vorzüge näher zu bringen. Initiator der Kampagne ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO).

Über die BVEO

Seit 1970 ist die Bundesvereinigung der Erzeugerorganisationen Obst und Gemüse e.V. (BVEO) der nationale Zusammenschluss von Erzeugerorganisationen und Einzelunternehmen für Obst und Gemüse. Unter dem gemeinsamen Dach haben die Mitglieder wichtige Kompetenzen gebündelt, um ihr gemeinsames Know-how für die hohen Qualitätsstandards von deutschem Obst und Gemüse einzusetzen. Neben der Organisation von Messe- und Kongressauftritten vertritt der Verband vor allem die politischen Interessen seiner Mitglieder und steuert die PR- und Marketingmaßnahmen.

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse
c/o Pretzlaw Communications
Neue Schönhauser Straße 20
10178 Berlin