

Sellerie – Entschlackt, heilt und schmeckt

Lange Zeit fristete der Sellerie sein Dasein als blosses Suppengemüse. Dann jedoch zeigte sich sein wahres Potential. Ob als Rohkostsnack, als Saftzutat, gedünstet als Gemüse oder überbacken aus dem Ofen – Sellerie beweist Vielfalt. Gleichzeitig ist der Sellerie eine uralte Heilpflanze, die in der Naturheilkunde schon vor Tausenden von Jahren insbesondere bei rheumatischen Beschwerden oder Bluthochdruck eingesetzt wurde. Wir beleuchten sowohl die kulinarischen wie auch die medizinischen Fähigkeiten des köstlichen Selleries.

Autor: Sybille Müller

Fachärztliche Prüfung: Dr. med. Jochen Handel

Aktualisiert: 21. October 2019

Stand: 21. October 2019

Sellerie – Knolle, Blatt und Stange

Sellerie (Apium) ist eine Pflanzengattung, zu der 30 Arten zählen. In der Küche und in der Heilkunde findet aber insbesondere der Echte Sellerie (*Apium graveolens*) Verwendung.

Die uns bekannten Selleriearten sind allesamt Varietäten des Echten Selleries:

- Knollensellerie
- Bleichsellerie (auch Stauden- oder Stangensellerie genannt)
- Schnittsellerie

Der Knollensellerie zeichnet sich durch seine grosse, knorrige Knolle aus. Er wird hauptsächlich fein gerieben für Salate, gestückelt als Suppenzutat oder als sog. "Sellerieschnitzel" in Scheiben geschnitten und in der Pfanne gebraten.

Der Bleichsellerie hat nur eine kleine Wurzelknolle, dafür aber lange, fleischige Blattstiele. Um beim Bleichsellerie die "bleiche" Farbe zu erzielen, also die Grünfärbung zu unterbinden, werden die Pflanzen mit Erde angehäuft oder mit dunkler Folie umwickelt. Durch den Lichtmangel wird nun die Chlorophyllbildung beeinträchtigt – ähnlich wie beim weissen Spargel. Es gibt aber längst auch Sorten, deren noble Blässe angezüchtet ist.

Auch die Knolle des Schnittselleries ist kaum ausgeprägt. Doch verfügt diese Sellerieart auch nicht über sonderlich fleischige Stängel. Daher nutzt man ihre Blätter, die optisch an Petersilie erinnern, als feines Gewürzkraut.

Während wir heute also den Sellerie hauptsächlich in der Küche verstauen, war er früher jedoch auch ein wichtiger Bestandteil der Hausapotheke.

Heilpflanze Sellerie

Im alten Ägypten beispielsweise wurde der Vorfahr unserer heutigen Sellerievielfalt – der Wildsellerie – bereits um 1200 v. Chr. als Heilpflanze gegen rheumatische Beschwerden genutzt.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) hingegen gilt Selleriesaft als Mittel gegen zu hohen Blutdruck.

Und im Ayurveda wird der Sellerie seit langer Zeit bei Verdauungsstörungen und neurologischen Altersbeschwerden eingesetzt.

All das ist kein Wunder, da der Sellerie – und hier insbesondere der Bleich- oder Staudensellerie – eine wirksame Mischung besonderer Pflanzenstoffe enthält, so dass er auch heute noch vom kundigen Verbraucher gezielt als Heilmittel eingesetzt werden könnte, zum Beispiel gegen die Gicht.

Sellerie – Das Gemüse gegen Gicht

Hervorzuheben ist beim Staudensellerie besonders sein hoher Kaliumgehalt, der für eine der wichtigsten medizinischen Effekte des Selleries verantwortlich ist, nämlich für die harntreibende Wirkung.

Gerade bei Gicht und Rheuma ist eine gründliche Entwässerung ausserordentlich hilfreich, damit die entsprechenden Schlacken (z. B. Harnsäure) besser ausgeschieden werden können.

So enthalten schon 100 g frischer Sellerie 344 mg Kalium und damit 10 Prozent der empfohlenen Kalium-Tagesdosis.

Bei rheumatischen Erkrankungen ist überdies eine entzündungshemmende Wirkung willkommen – und mit einer solchen kann der Sellerie ebenfalls dienen.

Sellerie wirkt gegen Entzündungen

Sellerie ist eine hervorragende Antioxidantienquelle. Neben antioxidativ wirksamen Vitaminen (z. B. Vitamin C und Beta-Carotin) enthält der Sellerie auch beachtliche Mengen an Polyphenolen. Das sind sekundäre Pflanzenstoffe mit ebenfalls stark antioxidativer Wirkung.

Dazu zählen beispielsweise Phenolsäuren, Flavonoide, Phytosterine und Furocumarine.

Das Team um Gregory Hostetler an der *Ohio State University* in Columbus, hat in einer Studie aufgezeigt, dass Extrakte aus dem Staudensellerie oxidative Schäden im Körpergewebe mindern können.

Des Weiteren konnte nachgewiesen werden, dass Sellerieextrakt dem Risiko entzündlicher Reaktionen sowohl im Verdauungstrakt als auch in den Blutgefäßen vorbeugen kann.

Sellerie schützt den Magen

Staudensellerie schützt als Antioxidans den Verdauungstrakt. Die enthaltenen Polysaccharide scheinen jedoch besonders den Magen zu schützen.

Dr. Al-Howiriny vom *Department of Pharmacognosy* der *King Saud University* in Saudi Arabien hat mit seinem Forscherteam in einer Studie herausgefunden, dass Sellerieextrakt die Magenschleimhaut pflegen, Magengeschwüre verhindern und die Magensäurebildung regulieren kann.

Die Wissenschaftler führen diese Resultate darauf zurück, dass Sellerie die gesteigerte Produktion von Magensäure durch sein antioxidatives Potenzial unterdrückt.

Zudem verfügt der Staudensellerie über ein enorm hohes Basenpotential.

Wenn Sie daher an Magenbeschwerden leiden und Bleichsellerie im Haus haben, können Sie sich einen Sellerie-Tee zubereiten. Dieser Tee ist ausgesprochen basisch und hilft so, die überschüssige Magensäure zu neutralisieren.

Sellerie-Tee

Zutaten:

- 1 Handvoll Staudensellerie
- 1 l Wasser

Zubereitung und Anwendung:

- Verwenden Sie frische Selleriestangen, die Sie gut waschen und anschliessend klein hacken.
- Kochen Sie den gehackten Sellerie in einem Liter Wasser auf und lassen den Tee fünf Minuten lang zugedeckt ziehen.
- Dann abseihen und den Tee lauwarm und ungesüsst nach dem Essen trinken.

Sellerie kräftigt das Herz-Kreislauf-System

In Hinblick auf die antioxidativen und antientzündlichen Eigenschaften des Selleries ist es nicht überraschend, dass sich viele Forscher für dessen kardiovaskuläre Vorteile interessieren.

Oxidativer Stress und Entzündungen der Blutgefäße sind bei vielen Herz-Kreislauf-Erkrankungen tonangebend, insbesondere im Fall der Arteriosklerose (= "Arterienverkalkung").

Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Polysaccharide im Sellerie die Entzündungsgefahr im Herz-Kreislauf-System vermindern können.

Sellerie enthält zudem Phthalid, ein sekundärer Pflanzenstoff, der das Herz-Kreislauf-System unterstützt, indem er sich entspannend auf die glatte Muskulatur der Blutgefäße auswirkt. Die Blutgefäße weiten sich dadurch und der Blutdruck kann sinken.

Gleichzeitig verfügt der Sellerie über eine gewisse krebsfeindliche Wirkung:

Sellerie wirkt gegen Krebs

Gemüse und Kräuter aus der Familie der Doldenblütler, wozu auch Sellerie zählt, haben einen hohen Gehalt an Apigenin, ein hellgelber Pflanzenfarbstoff aus der Gruppe der Flavone.

Studien haben gezeigt, dass Apigenin die Vermehrung zahlreicher Krebszellen (vor allem der Brust, des Darms und der Lunge) stoppen und die Ausbreitung von Entzündungen eindämmen kann.

Prof. Salman Hyder und sein Team von der *University of Missouri* konnten belegen, dass Apigenin das Fortschreiten von Brustkrebs nicht nur stoppen, sondern die Tumore sogar schrumpfen lassen kann.

Die Wissenschaftler stellten fest, dass Apigenin die Krebszellen abtötete, da die Blutgefäße sie nicht mehr mit Nährstoffen versorgten.

In einer weiteren Studie fand das US-amerikanische Krebsforschungsinstitut *National Cancer Institute* (NCI) heraus, dass Sellerie zu jenen 10 Lebensmitteln gehört, die präventiv den Krebs am besten vorbeugen können, was zeigt, welche grosse Rolle die Ernährung bei der Krebsprävention, aber auch bei der Krebstherapie spielt - und das, wo doch oft fälschlicherweise behauptet wird, die Ernährung habe bei Krebs nur einen minimalen Einfluss.

Um die Heilstoffe des Selleries in wirksamen Dosen aufnehmen zu können, ist der Sellerie-Saft (eigenhändig und frisch mit einer hochwertigen Saftpresse hergestellt) eine sehr gute Methode.

Sellerie-Saft

Selleriesaft eignet sich ausserdem als wunderbar entschlackende Komponente im Rahmen einer Saftkur, um das Immunsystem zu stärken und die Nierenfunktion anzuregen.

Zutaten:

- Selleriestangen

Zubereitung und Anwendung:

- Waschen Sie den frischen Sellerie unter fliessendem Wasser.
- Schneiden Sie die Stangen in kleine Stücke und pressen Sie den Saft mit einer hochwertigen Saftpresse aus.
- Um vom therapeutischen Nutzen des Selleries profitieren zu können, genügt es, wenn Sie drei Mal täglich 100 ml des Selleriesaftes zu sich nehmen.
- Sie können diese Kur jeweils für eine Woche drei bis vier Mal pro Jahr durchführen.
- Wichtig ist, dass Sie den Saft täglich frisch zubereiten.

Tipp: Da purer Selleriesaft sehr intensiv schmeckt und nicht jedermanns Sache ist, können Sie die Selleriestangen auch mit anderen Gemüsesorten kombinieren, beispielsweise mit Karotten, Tomaten oder Roter Beete. Achten Sie jedoch darauf, dass in Ihrer Saftmischung in jedem Falle 100 ml Selleriesaft pro Dosis enthalten ist.

Sellerie: Ideal zum Abnehmen

Da der Sellerie hervorragend entschlackt, ferner dabei hilft, überschüssiges Wasser aus den Geweben zu entfernen und überdies zu den kalorienärmsten Gemüsen gehört, ist der Stangensellerie sehr hilfreich, wenn es darum geht, Gewicht zu verlieren.

100 g Staudensellerie bringen es gerade einmal auf 15 Kalorien, nicht zuletzt deshalb, weil der Sellerie zu mehr als 90 Prozent aus Wasser besteht.

All die positiven Eigenschaften bringt der Sellerie jedoch nur dann mit sich, wenn er auch wirklich frisch und knackig eingekauft und möglichst schnell zubereitet wird.

Daher ist es äusserst wichtig, beim Einkauf auf bestmögliche Qualität zu achten.

Sellerie: Worauf Sie beim Einkauf achten sollten

Frischer Bleichsellerie hat eine blass-weiße bis gelblich-hellgrüne Farbe – mittelgrosse Exemplare sind vorzuziehen, da ihre Fasern nicht so stark ausgeprägt sind.

Die Schnittstellen sollten frisch aussehen und nicht eingetrocknet oder dunkel verfärbt sein.

Scheuen Sie sich nicht, das Gemüse im Zweifel einem Test zu unterziehen: Lässt sich der Sellerie leicht biegen, ist er überlagert. Lassen Sie ihn im Laden.

Frische Selleriestangen lassen sich nicht biegen. Sie brechen sofort. Selbstverständlich sollten Sie den Sellerie dann auch kaufen, wenn Sie den Test erfolgreich durchgeführt haben.

Wie wird Sellerie gelagert?

Lagern können Sie den frischen Staudensellerie im Gemüsefach Ihres Kühlschranks - am besten eingewickelt in Frischhaltefolie oder einer Plastiktüte, da er dann besonders frisch bleibt und kaum Feuchtigkeit verdunsten kann.

Neuen Studien zufolge sollte der Sellerie aber nach 5-7 Tagen konsumiert werden, da danach die Wirkkraft der Antioxidantien nachlässt.

In Bezug auf den Gehalt an Flavonoiden wird empfohlen, die Selleriestangen erst kurz vor der Zubereitung abzubrechen bzw. zu zerkleinern. Auf diese Weise bleibt das maximale Nährstoffpotenzial erhalten.

Achten Sie bei der Lagerung auch stets darauf, Sellerie getrennt von Birnen, Äpfeln und Avocados aufzubewahren, da diese Früchte ein Reifegas abgeben, das dazu beiträgt, dass Ihr Sellerie schneller welk wird.

Sellerie: Häufiges Opfer von Pestiziden

Leider wird der Sellerie viel gespritzt, so dass er laut "*Shopper`s Guide to Pesticides*" (2014) der Organisation *Environmental Working Group*, Washington, D.C. zu jenen 12 Früchten und Gemüsen gehört, auf denen am häufigsten Rückstände von Schädlingsbekämpfungsmitteln gefunden werden - natürlich nur dann, wenn er aus konventioneller Erzeugung stammt.

Auch in Europa ist konventionell angebauter Sellerie oft belastet. So veröffentlichte das Hamburger Pestizid-Aktions-Netzwerk (PAN Germany) die Ergebnisse neuer Kontrollen, wobei konventionell angebauter Stangensellerie 69 verschiedene Pestizide enthielt.

Spätestens jetzt sollte klar sein, dass Sie beim Kauf von Obst und Gemüse so oft wie möglich auf Bio-Qualität setzen sollten.

Erst dann schmeckt der Sellerie so richtig gut!

Sellerie - Köstliche Rezeptideen

Sellerie passt natürlich einwandfrei in Suppen. Doch gibt es noch viele andere Möglichkeiten, das knackige Gemüse auf abwechslungsreiche und köstliche Weise zuzubereiten.

So können Sie Bleichsellerie roh verzehren oder schmoren, dünsten, kochen oder auch überbacken.

Bedenken Sie bei der Zubereitung aber, dass sich beim Erhitzen 38 bis 41 Prozent der Antioxidantien verflüchtigen können, weshalb die Antioxidantienausbeute bei Sellerierohkost am Höchsten ist.

Selleriestangen können beispielsweise ideal als Cocktail-Häppchen angeboten werden. Servieren Sie dazu unterschiedliche Dips.

Genauso lassen sich Selleriestangen mit einer pikanten Frischkäse- oder Eier-Creme füllen. Auch auf kalten Platten, mit Käse oder Fischdelikatessen macht sich Sellerie bestens.

Selbstverständlich sind auch vegane Kombinationen wunderbar möglich: So passt der Sellerie ausserordentlich gut zu Salaten, Avocados, Nüssen, Tomaten und vielem mehr.

Verwenden Sie für die Salatsauce kalt gepresste Öle, beispielsweise Olivenöl oder Hanföl und kombinieren Sie diese mit Apfelessig und/oder frisch gepresstem Orangensaft. Mixen Sie etwas weisses Mandelmus hinzu - und fertig ist das köstliche Dressing.

Doch auch gekocht und gedünstet findet Bleichsellerie eine vielfältige Verwendung. Er kann wie Spargel zubereitet werden, wobei sein mildes, nussartiges Aroma besonders gut zur Geltung kommt, passt aber auch gut zu Eintöpfen oder Risotto.

Und vergessen Sie nicht, Ihre Sellerie-Gerichte mit frischen Kräutern zu verfeinern. Estragon, Petersilie, Muskat, Basilikum und Thymian gelten als besonders harmonische Begleiter - Ihrer Fantasie sind beim Würzen keine Grenzen gesetzt!

Bevor Sie Ihre kulinarischen Ideen in die Tat umsetzen, sollten Sie den Stangensellerie stets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen.

Die Fäden der äusseren Stangen können Sie mit einem kleinen Messer abziehen, oder Sie verwenden hierzu einen Sparschäler.

Gerne können Sie sich auch von den Sellerie-Rezepten inspirieren lassen, die Sie in unserer Rezepte-Rubrik finden:

- [Rezept: SELLERIESCHNITZEL IN ZWEI VARIATIONEN](#)
- [Rezept: Sellerie-Bratlinge mit Dip](#)
- [Rezept: Sellerie á la provence](#)
- [Rezept: Basischer Selleriesalat mit Mandeln](#) (Knollensellerie)

Quellen

- Al-Howiriny T, Alsheikh A, Alqasoumi S et al. Gastric antiulcer, antisecretory and cytoprotective properties of celery (*Apium graveolens*) in rats. *Pharm Biol*, Juli 2010; 48(7):786-93. (Anti-Magengeschw., antisekretorische und zellschützende Eigenschaften des Selleries (*Apium graveolens*) in Ratten)
- Hostetler G, Riedl K, Cardenas H et al. Flavone deglycosylation increases their anti-inflammatory activity and absorption. *Mol Nutr Food Res.*, April 2012, (Flavone (?) erhöhen deren entzündliche Aktivität und Absorption)
- Hostetler GL, Riedl KM, and Schwartz SJ. Endogenous enzymes, heat, and pH affect flavone profiles in parsley (*Petroselinum crispum* var. *neapolitanum*) and celery (*Apium graveolens*) during juice processing. *J Agric Food Chem.* 2012 Jan 11; 60(1):202-8. Epub, Dezember 2011
- Kolarovic J, Popovic M, Zlinska J et al. Antioxidant activities of celery and parsley juices in rats treated with doxorubicin. *Molecules.* September 2010 3;15(9):6193-204, (Antioxidative Aktivitäten von Sellerie- und Petersiliensäften in Ratten bei Behandlung mit Doxorubicin)
- Ovodova RG, Golovchenko VV, Popov SV et al. Chemical composition and anti-inflammatory activity of pectic polysaccharide isolated from celery stalks. *Food Chemistry*, Volume 114, Issue 2, 15 Mai 2009, Pages 610-615. (Chemische Zusammensetzung und entzündliche Wirkung von Pektin Polysaccharid, isoliert von Selleriestielen)
- Page V and Schwitzguebel JP. Metabolism of sulphonated anthraquinones in rhubarb, maize and celery: the role of cytochromes P450 and peroxidases. *Plant Cell Rep*, November 2009; 28(11):1725-35. (Metabolismus von (sulphonated anthraquinones) in Rhabarber, Mais und Sellerie: die Rolle des Zytochromen P450 und der Peroxidase)
- R. R. Ruela-de-Sousa, G. M. Fuhler u. a.: Cytotoxicity of apigenin on leukemia cell lines: implications for prevention and therapy., In: *Cell death & disease*. Band 1, 2010, S. e19, (Zytotoxizität von Apigenin in Bezug auf Leukämie-Zelllinien: Implikation und Therapie)
- Rizzo V and Muratore G. Effects of packaging on shelf life of fresh celery. *Journal of Food Engineering*, Volume 90, Issue 1, Januar 2009, Pages 124-128. (Auswirkungen der Verpackung auf die Haltbarkeitsdauer von frischem Sellerie)
- Salman Hyder et al., "Breast Cancer Effectively Treated with Chemical Found in Celery, Parsley by MU Researchers", Mai 2012, (Brustkrebs von MU-Forschern effektiv mit den in Sellerie und Petersilie enthaltenen Chemikalien behandelt)
- Tsi D and Tan BKH. The mechanism underlying the hypocholesterolaemic activity of aqueous celery extract, its butanol and aqueous fractions in genetically hypercholesterolaemic rats. *Life Sciences*, Volume 66, Issue 8, 14 Jänner 2000, Pages 755-767.
- Vina SZ and Chaves AR. Respiratory activity and phenolic compounds in pre-cut celery. *Food Chemistry*, Volume 100, Issue 4, 2007, Pages 1654-1660. (Atmungsaktivität und phenolische Verbindungen in vorher aufgeschnittenem Sellerie)
- Vina SZ and Chaves AR. Antioxidant responses in minimally processed celery during

refrigerated storage. Food Chemistry, Volume 94, Issue 1, Januar 2006, Pages 68-74.
(Antioxidationsmittel reagieren im minimal bearbeiteten Sellerie während der
Kühlagerung)

- Yao Y and Ren G. Effect of thermal treatment on phenolic composition and antioxidant activities of two celery cultivars. LWT - Food Science and Technology, Volume 44, Issue 1, Jnner 2011, Pages 181-185. (Effekte der Thermalbehandlung auf phenolische Verbindungen und antioxidative Aktivitäten bei zwei Selleriesorten)
- Yao Y, Sang W, Zhou M et al. Phenolic composition and antioxidant activities of 11 celery cultivars. J Food Sci. 2010 Jan-Feb;75(1):C9-13. (Phenolische Verbindungen und antioxidative Aktivitäten in 11 Selleriesorten)
- Zhang Y, Li Y, Cao C et al. Dietary flavonol and flavone intakes and their major food sources in Chinese adults. Nutr Cancer. 2010; 62(8):1120-7. (Diätetische Aufnahme von Flavonol und Flavonen und deren Hauptnahrungsmittelquellen von chinesischen Erwachsenen)
- Zhou K, Wu B, Zhuang Y, Ding L et al. Chemical constituents of fresh celery. Zhongguo Zhong Yao Za Zhi. Juni 2009;34(12):1512-5, (Chemische Bestandteile von frischem Sellerie)

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/sellerie.html>