

Ernährungstipp

Sellerie – die tolle Knolle

Draußen ist es oft kalt, feucht, trüb und neblig. Eine kleine Erkältung kündigt sich an und auch der Arbeitsstress hat nach den erholsamen Feiertagen oder dem Urlaub wieder voll eingesetzt. Wer hat da nicht eine kleine Stärkung nötig?

Selten denkt man in diesem Fall an die unscheinbare Sellerie, die schon von den Griechen und Römern als heilige Pflanze verehrt wurde. So hat man die Gewinner antiker Sportspiele oft mit dem heiligen Selleriekraut geschmückt. Einerseits galt sie als Pflanze aus dem Totenreich, andererseits wuchs sie nach Homer aber auch auf den Wiesen der Nymphe Kalypso und wurde seit jeher als Aphrodisiakum geschätzt. Obwohl bislang eine anregende Wirkung wissenschaftlich nicht bewiesen wurde, genießt sie diesen Ruf bis heute. Die Pflanze aus der Familie der Doldenblütler kann vielseitig in der Küche eingesetzt werden. Von der Knolle und den Stauden bis hin zu den Blättern und Samen ist Sellerie ein wichtiger Geschmacksgeber mit würzigem Aroma. Als typisches Lagergemüse wird sie gerne zu Suppen, Soßen, Püree, Beilagen, aber auch zu Rohkost verarbeitet (siehe unser Rezept des Monats Jänner). Natürlich bleiben die wertvollen Inhaltsstoffe am besten erhalten, wenn Sellerie roh verzehrt wird. Sellerie bleibt bis zu einer Woche im Kühlschrank frisch. Um ein Braunwerden von Schnittstellen zu vermeiden, kann man diese mit Zitronensaft oder Essig beträufeln. Den süßlich-scharfen Geschmack verdankt das Gemüse seinem Gehalt an ätherischen Ölen und Aromastoffen, die den Kreislauf anregen. Die enthaltenen Antioxidantien schützen unseren Körper vor den äußerst schädlichen freien Radikalen, die unter anderem durch Stress, Rauchen und Abgase entstehen. Zudem ist die Sellerie durch ihre Inhaltsstoffe (Phthalide) ein gutes Anti-Stress-Mittel, weil diese Nerven und Magen beruhigen, und Gefäße erweitern, wodurch der Blutdruck sinkt. Neben Vitaminen, Calcium, Magnesium und Eisen ist es vor allem der hohe Kaliumgehalt der die Sellerie so auszeichnet. Kalium hat eine harntreibende und entwässernde Wirkung, die dem Stoffwechsel gut tut. Terpene und Sellerieöl wirken Entzündungen im Mund und Hals entgegen und der hohe Ballaststoffgehalt wirkt sich neben der verdauungsfördernden Wirkung auch positiv auf den Fettstoffwechsel aus. Also nutzen sie die Wirkstoffe dieser heimischen Gemüse- und Gewürzpflanze, und starten sie gesund und (Nerven-) stark in das neue Jahr!

Weitere Tipps finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter www.xundheitswelt.at.