Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 52 (1995)

Heft: 11: Gute Laune ist ansteckend : aber goldrichtig für das Immunsystem

Rubrik: Auf dem Speiseplan

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Würziger Sellerie

Gesund, überall geschätzt und so alt wie die alten Griechen: Wenn es darum geht, an trüben Tagen die Lebensgeister aufzuwecken, ist der vitalstoffreiche Sellerie genau richtig.

Schnittsellerie, Stangen- oder Staudensellerie und Knollensellerie – die drei Arten von Apium graveolens, wie der Sellerie lateinisch heisst, sind in vielen Teilen der Welt bekannt.

Beim Schnittsellerie werden nur die Blätter zum Würzen verwendet und, je nachdem, mit Petersilie oder Schnittlauch kombiniert.

Der Stangen- oder Staudensellerie, auch Bleichsellerie genannt, bildet keine Knollen aus. Verwendet werden die dicken, langen Blattstiele, die hell- bis dunkelgrün aussehen und ihres Vitamin C-Reichtums wegen als Salat sehr beliebt sind.

Dank des würzigen, anregenden Geschmacks und der vielseitigen Verwendbarkeit der Knolle ist der Knollensellerie ein ideales Wintergemüse, das Salate und Suppen herrlich würzt. Besonders mit den jungen Blättern erhalten Eintopfgerichte ihre pikante Note. Auch als Rohkost schätzt man den Knollensellerie, kombiniert mit geraspelten Apfel- oder Orangenstücken oder gemischt mit rohen Karotten und verfeinert mit einer feinen Joghurtsauce und ein paar Walnüssen. Als Gemüse solo, gefüllt, ausgebacken oder als leckere Crèmesuppe, besitzt er viele Liebhaber.

Sellerie enthält vor allem Kalium, Phosphor, Calcium, Natrium, Magnesium, Eisen, Vitamin E, B-Gruppe und C. Er wirkt nierenanregend und wassertreibend sowie, als Rohkost, Frischsaft und als Gemüsebrühe, durch den Basenüberschuss, säureregulierend und ist damit das ideale Gemüse für Rheuma- und Gichtkranke. Gegen Husten und bronchitische Beschwerden schützen die ätherischen Öle.

Weitere Informationen und Rezepte enthalten die Bücher «Die Natur als biologischer Wegweiser» und «Die Nahrung als Heilfaktor» (Nachdruck von 1935) von Alfred Vogel.

Sellerieschеiben mit fruchtiger Currysauce

Zutaten für 4 Portionen:
3 mittlere Knollensellerie
1 unbehandelte Zitrone
Herbamare-Kräutersalz
Zum Panieren:
Dinkelvollkornmehl, 1 Ei, Vollkornsemmelbrösel, ungehärtetes Kokosfett zum Ausbacken.
Für die Sauce:
Butter, 3 Bananen, 2 süss-säuerliche Äpfel, 1 EL Vollreismehl oder Weizenvollkornmehl, 2 TL scharfen Curry, 1 Msp. Kurkuma, ½ l Plantaforce-Gemüsebrühe, Zitronensaft, Herbamare.

So wird's gemacht:
Knollensellerie waschen und schälen, in 2 cm dicke Scheiben schneiden, mit Zitronensaft einreiben und bissfest garen (Gemüsesieb).
Die Scheiben auskühlen lassen, mit Herbamare von beiden Seiten würzen, in Mehl, verrührtem Ei und Semmelbrösel wenden, goldgelb in der Pfanne ausbacken.

Sauce: Bananen und Äpfel schälen und klein schneiden. In Butter andünsten, mit Mehl bestäuben, Curry und Kurkuma dazugeben und mit der Brühe aufgiessen. Ca. 15 – 20 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce richtig cremig ist. Mit Zitronensaft und Herbamare abschmecken. Mit Vollkornreis und den Sellerieschеiben servieren.

Ein Tip: Noch exotischer schmecken die Sellerieschеiben, wenn Sie dem Paniermehl Kokosraspeln beigeben. Auch mit einer Joghurt-Kräutersauce und einer Pellkartoffel schmeckt der ausgebackene Sellerie köstlich.

Schon der Arzt und Naturforscher Paracelsus pflegte seinen Patienten den Rat zu geben: *«Leute, esst Sellerie!»*

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viel Spass beim Ausprobieren und gutes Gelingen. • MH