

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 41 (1965-1966)  
**Heft:** 2

**Artikel:** 7x Sellerie  
**Autor:** Wildbolz, Verena  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1079410>

### **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:** 16.01.2026

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

**H**urra, ich habe den Sellerie entdeckt! – Ja, ich weiß, das tönt hochtrabend aus dem Mund einer Hausfrau, so nach Kolumbus und Amerika oder zumindest nach Sir Francis Drake und den Kartoffeln, die er in Europa verbreitet haben soll. Volle fünfzehn Jahre brauchte ich, bis ich den Sellerie, den ich zwar oft und reichlich als Salat servierte, als Gemüse für den winterlichen Mittagstisch entdeckte! Aber macht nicht gerade das den Beruf der Hausfrau spannend und abwechslungsreich: nie und nirgends ist sie in ihrer Arbeit an sture Regeln gebunden, sie darf nach eigenem Gutdünken pröbeln und laborieren, Neues testen, neue Erkenntnisse verwerten oder eben auch alte Ansichten revidieren.

Meine Selleriegeschichte fängt eigentlich mit Kohl an. In meiner Familie erfreuen sich alle typischen Wintergemüse wie Lauch, Kohl und Kabis, gelinde ausgedrückt, keiner großen Sympathie. Wenn ich sie trotzdem auf den Tisch brachte, so aus rein erzieherischen Gründen. Aber offenbar waren jeweils bereits die Düfte dieser Gemüse stark genug, um dem Familienoberhaupt jeden Willen zur Vorbildlichkeit schon unter der Haustür auszutreiben: begann die Mißfallenskundgebung noch harmlos mit einer gerümpften Nase, so endigte sie mit freiwilligem Hungerstreik. Ohne das berühmte väterliche Vorbild aber geht es nun einfach einmal nicht, und die Sprößlinge haben rasch heraus, wie man sich in solchen Fällen verhält: sie streiten sich um den Suppenrest, wünschen ein dickes Stück Brot dazu, begnügen sich dann mit Kartoffeln und Salat und einem winzigen Anstandsbißchen vom geächteten Gemüse und freuen sich in aller Heimlichkeit bereits auf ein doppelschnittiges Zvieribrot.

Als nun aber besagtes Oberhaupt neulich triumphierend einen Zettel für Schlankheitsdiät vor meinen Augen schwenkte und mir schwarz auf weiß und von einem Arzte beglaubigt bewies, daß Kohl und Kabis für alle Rundlichen auf der verbotenen Liste steht – da kapitulierte ich. Denn wenn ich es schon nicht fertigbringe, all die andern Sachen wie Spaghetti, Pommes frites und so weiter, die natürlich auch auf der schwarzen Liste stehen – mein lieber Eheherr unterschlug sie zwar wohlweislich – von meinem Speisezettel zu streichen, so kann ich es ja, im Hinblick auf unsere Anlage zur Rundlichkeit, wenigstens mit den weniger beliebten Gerichten tun.

Damit ist aber meine Liste an winterlichen Frisch-

7x

# Sellerie

**Von Verena Wildbolz**

gemüsen auf Rüben, Rüben und nochmals Rüben zusammengeschrumpft. Wie ich nun letztlich an den Bergen gelber Lauchstengel und roter und weißer Kohlköpfe vorbei über den Markt zog, ein wenig verärgert über mich selbst, daß ich des Endivien-salates und der Rüben wegen, die ich auch im Laden nebenan hätte kaufen können, den langen Weg zur Stadt gemacht hatte, beschloß ich, mich noch für den Rest der Woche mit Sellerie einzudecken; die hellen,

frischen Knollen halten sich ja im Keller gut einige Tage. «Warum eigentlich nicht einmal Sellerie kochen, statt ihn immer nur zum Salat zu raffeln?» dachte ich plötzlich. Gedacht, gekauft – gleich drei Kilo brachte ich vom Markte heim.

**1** Wie immer, wenn ich etwas Neues einführen will, dessen Geschmack meinen lieben Kritikastern nicht vertraut ist, brachte ich ihn zuerst «verbrämt» auf den Tisch. Ich schnitt die zugerüsteten Knollen (für vier Personen braucht man ein bis zwei Knollen, je nach Größe) in Stengelchen und kochte sie in Salzwasser weich. Dem Sud hatte ich einen Teelöffel Zitronensaft beigegeben, der Sellerie bleibt dadurch schöner weiß. Dann belegte ich den Boden einer bebutterten Gratinplatte mit 150 Gramm kleingeschnittenem Schinken, gab den gekochten Sellerie drauf und übergoss das Ganze mit einer Béchamelsauce. Ich streute freigiebig Butterflöckchen und geriebenen Käse darüber und schob die Platte für zwanzig Minuten in den heißen Ofen. Am Tisch ging zunächst ein großes Rätselraten los, was da unter

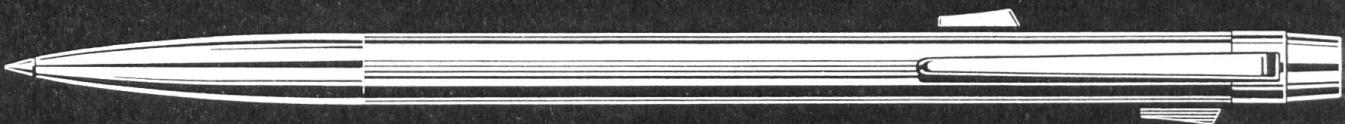
der angebräunten Sauce wohl verborgen sei – aber bald spendete jedermann Beifall.

**2** Das nächste Mal durfte ich es wagen, das nun nicht mehr so ungewohnte Gemüse «unverbrämt» zu servieren. Ich schnitt den Sellerie diesmal in feine Scheibchen wie Kohlraben, dämpfte ihn wie andere Gemüse, fügte aber vor dem Anrichten drei Eßlöffel Rahm und ein paar Tropfen Zitronensaft hinzu und kombinierte das Gericht mit Geschnetzeltem und Bratkartoffeln. Auch so, mit unverfälschtem Aroma, fand der Sellerie Anerkennung am Familiertisch.

**3** Meine Marktfrau, der allmählich meine Großeinkäufe an Sellerie aufgefallen waren, verriet mir eine weitere Zubereitungsart: sie schneidet die gerüsteten Knollen in fingerdicke Tranchen, kocht sie im Salzwasser vor, aber nicht zu weich, lässt sie abtropfen und abkühlen und paniert sie dann, ähnlich wie Schnitzel, indem sie die Schei-

**2 Farben** ...sind praktisch!

Probieren Sie den neuen  
vollautomatischen  
2-Farben-Kugelschreiber  
*bicolor 48*  
mit der eingebauten  
Zuverlässigkeit



Versilbert  
oder verchromt Fr. 12.50  
Gold-plattiert Fr. 22.50  
Standard-Patronen, Farben:  
blau, rot, grün oder schwarz

**CARAN D'ACHE**  
Schweizer Präzision



ben zuerst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Paniermehl, das sie mit geriebenem Käse vermischt hat, wendet. Hierauf werden die Tranchen im heißen Fett halbschwimmend gebacken und mit einer Kräutersauce als vegetarisches Menu serviert.

**4** Besonders gern habe ich den Selleriegeschmack am Rindsragout. Ich brate das Fleisch im Fett an wie gewohnt – extra fein wird es, wenn man noch eine Handvoll Speckwürfchen in die Pfanne gibt – und dünste zuletzt einen Eßlöffel Mehl, eine in ganz feine Würfchen geschnittene Selleriekolle und etwa vier ebenfalls fein gewürfelte Rüben mit, bevor ich mit einer kräftigen Bouillon ablösche. Dann lasse ich das Ragout ein einviertel bis anderthalb Stunden schmoren. Es wird mitsamt den Gemüsewürfchen in der Sauce serviert; wir haben am liebsten Knöpfli dazu.

**5** Überhaupt verfeinert der Sellerie den Geschmack mancher Fleischgerichte. Beim Siedfleisch gehört er auf jeden Fall in den Sud, aber auch überall dort, wo eine Bratengarnitur mitgekocht wird, bei Schmorbraten, Voressen, Fleischvögeln und so weiter, füge ich vielfach eine kleine Kolle bei.

**6** Wenn nun aber der gekochte Sellerie häufig auf unserem Speisezettel steht, so heißt das nicht, daß ich ihn deshalb von der Salatliste gestrichen hätte, im Gegenteil. Eine Salatplatte ohne Selleriesalat ist bei uns zur Winterszeit schlechtweg undenkbar. Ob mit einer Mayonnaise oder einer Rahmsauce angerührt – er ist bei groß und klein gleich beliebt. Wichtig ist, daß man ihn, kaum geraffelt, mit der Sauce vermischt oder dann wenigstens mit Zitronensaft beträufelt, damit er nicht grau und unappetitlich wird.

**7** Heute abend zum Nachtessen aber, zum Kartoffelauflauf, mache ich ihn so, wie ihn die Achtjährige «schampar guet» findet: ich vermische den geraffelten Sellerie mit einer milden, aber dicken Mayonnaise und gebe eine kleine Büchse in Würfel geschnittene Ananas und etwas

## immer noch das Beste



RAUSCH, INH. J. BAUMANN  
Fabrik kosmetischer Produkte, Kreuzlingen

**Er ist  
tatsächlich  
besser!**

<b>SUPER ESPRESSO</b>	<b>MERCURE</b>
50 g	2.30
150 g	5.70
<b>KOFFEIN- FREI</b>	<b>SUPER ESPRESSO</b>
50 g	2.75
150 g	6.90

**MERCUR** AG  
Kaffeespezialgeschäft

Eine Spezialität auf dem Festtagstisch!

Chivers Christmas Plum Pudding bietet eine besonders freudige Überraschung. Nach bewährtem Hausrezept von Chivers, ist dieser Plum Pudding in England als Spezialität seit langem geschätzt. Und – Sie haben ein feines Backwerk, fix-fertig, ohne alle Arbeit.

Chivers Christmas Plum Pudding

Bezugsquellen nachweis durch

**Stofer**

Pilz-Konserven AG, Pratteln

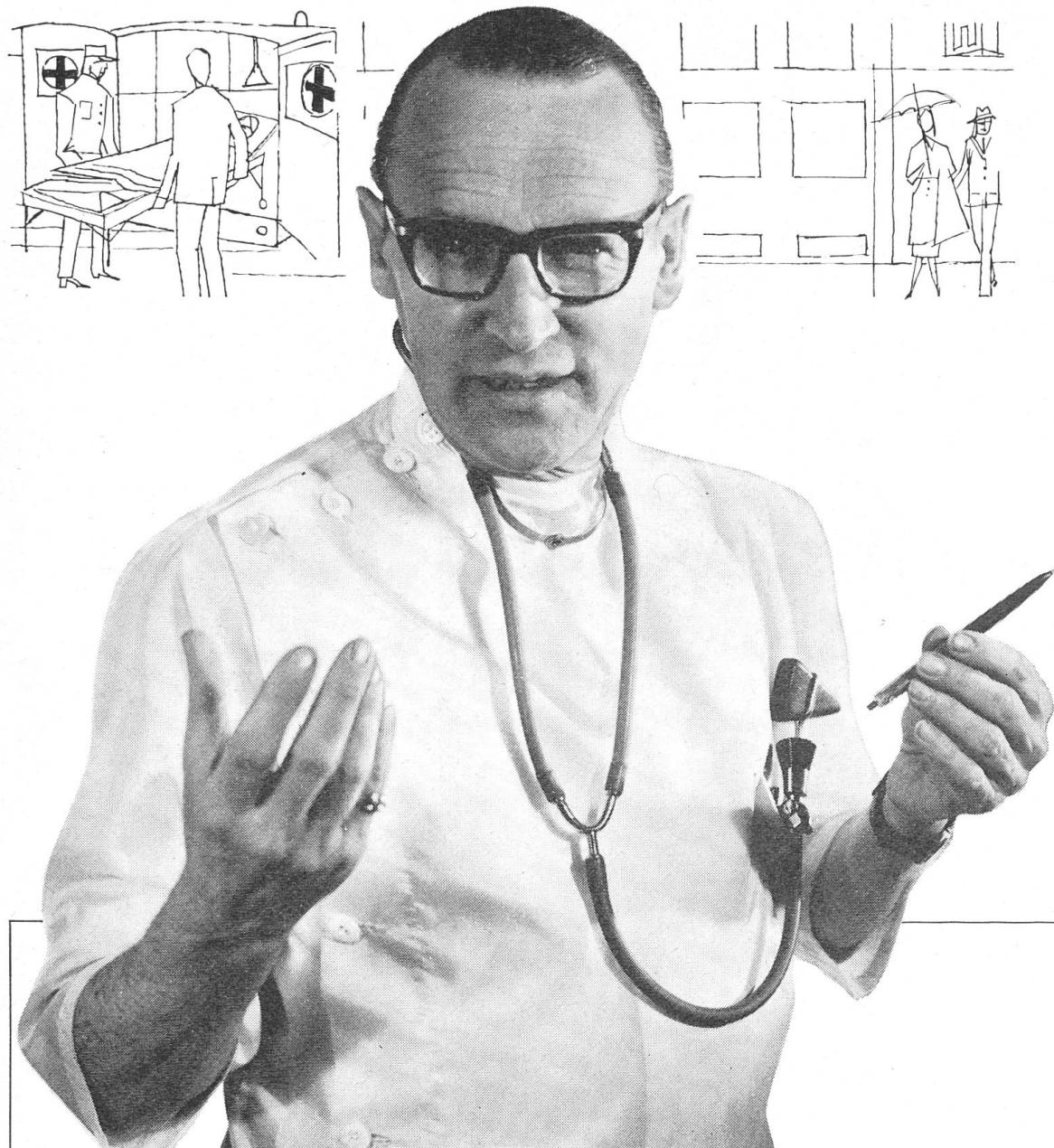
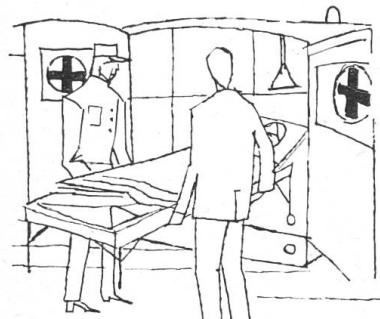
vom Saft darunter. Statt Ananas habe ich auch schon ein Büchslein Mandarinenschnitzchen verwendet. Garniert wird mit halben Baumnußkernen. Nur wer das selber schon gekostet hat, weiß, zu welcher Delikatesse der Sellerie auf diese Weise wird! Natürlich macht er auch nicht gerade schlank, mit Mayonnaise angerührt, aber es gibt ihn bei uns auch nicht jeden Tag so. Häufig halte ich mich an den Ratschlag einer Freundin, die einfach ein Gläschen Ananasjoghurt dranleert, nach Belieben würzt und noch ein wenig Zitronensaft beifügt.

Natürlich ist Sellerie im Rohzustand am gesündesten; man weiß, daß er eine zu starke Säurebildung im Blut verhindert und dadurch vor Rheuma und Gicht schützt. Wo ein solches Leiden ausgebrochen ist, vermag er es bei entsprechender Kur im Zaum zu halten, in manchen Fällen zu bessern oder gar zu heilen. Aber auch bei chronischen Lungenkatarrhen und Nierenentzündungen, überhaupt bei Nieren- und Blasenleiden, wirkt Sellerie heilend.

Wenn wir übrigens gern so tun, als wäre es das Verdienst unseres Jahrhunderts, herausgefunden zu haben, wie gesund die Salatkost ist, so trifft das zumindest für den Sellerie nicht zu. Schon vor bald dreihundert Jahren erteilte der als Verfasser des *Simplicissimus* berühmt gewordene Hans Jakob Christoffel von Grimmelshausen in einem Kalender den Rat: «Wann du deinen Magen, und die Natur selbst in verwichenem Summer mit Cucummern, Melonen, Pfersigen, und dergleichen Dingen verderbt und unwillig gemacht hast, welches zu viel kühlende Früchten seynd; so gebrauche jetzt... die Sellerin oder Zelleri täglich zum Salath, mit Pfeffer, Baumöhl und ein wenig Essig angemacht. Sie werden dir zu den Nieren räumen.»

*Die Redaktion des Schweizer Spiegel bittet, Manuskripte nur einseitig zu beschreiben mit breitem Rand und großem Zeilenabstand und Rückporto beizulegen.*

# Die neue Krankenversicherung



## der Winterthur- Unfall

Vom Kranken alle finanziellen Sorgen möglichst fern zu halten, ist Ziel und Zweck unserer neuen Krankenversicherung. Sie ist eine Vorsorge, die auch bei lang dauernden Krankheiten, ja sogar bei Erwerbsunfähigkeit durch Invalidität, einen ausreichenden wirtschaftlichen Schutz gewährleistet. Und dieser Schutz geht auch dann nicht verloren, wenn nach langer Krankheit das Taggeldmaximum oder andere hohe Leistungen bezogen wurden, denn wir verzichten auf unser gesetzliches Kündigungsrecht und garantieren die Fortdauer der Versicherung für das Taggeld bis zum 65. oder 70. Altersjahr, für das Spitaltaggeld und die Heilungskosten sogar lebenslänglich. — Vermöchte eine solche Vorsorge nicht auch Ihnen jenes Gefühl der Ruhe und Sicherheit zu geben, das jeder gut und ausreichend Versicherte haben darf?

**Was wird Ihr Arzt dazu sagen?** — Fragen Sie ihn. Er wird es sicher begrüßen, wenn Sie gut und Ihren Verhältnissen entsprechend vorsorgen und über eine Versicherung verfügen, die dem Arzt erlaubt — ohne Rücksicht auf die Kosten und durch keinerlei Vorschriften behindert — jene diagnostischen und therapeutischen Massnahmen zu treffen, die den besten und raschesten Heilerfolg erwarten lassen.

**Winterthur**  
**UNFALL**

Schweizerische Unfallversicherungs-Gesellschaft in Winterthur, Stadthausstr. 2  
8401 Winterthur

**COUPON**

Bitte orientieren Sie mich näher über Ihre neue Krankenversicherung

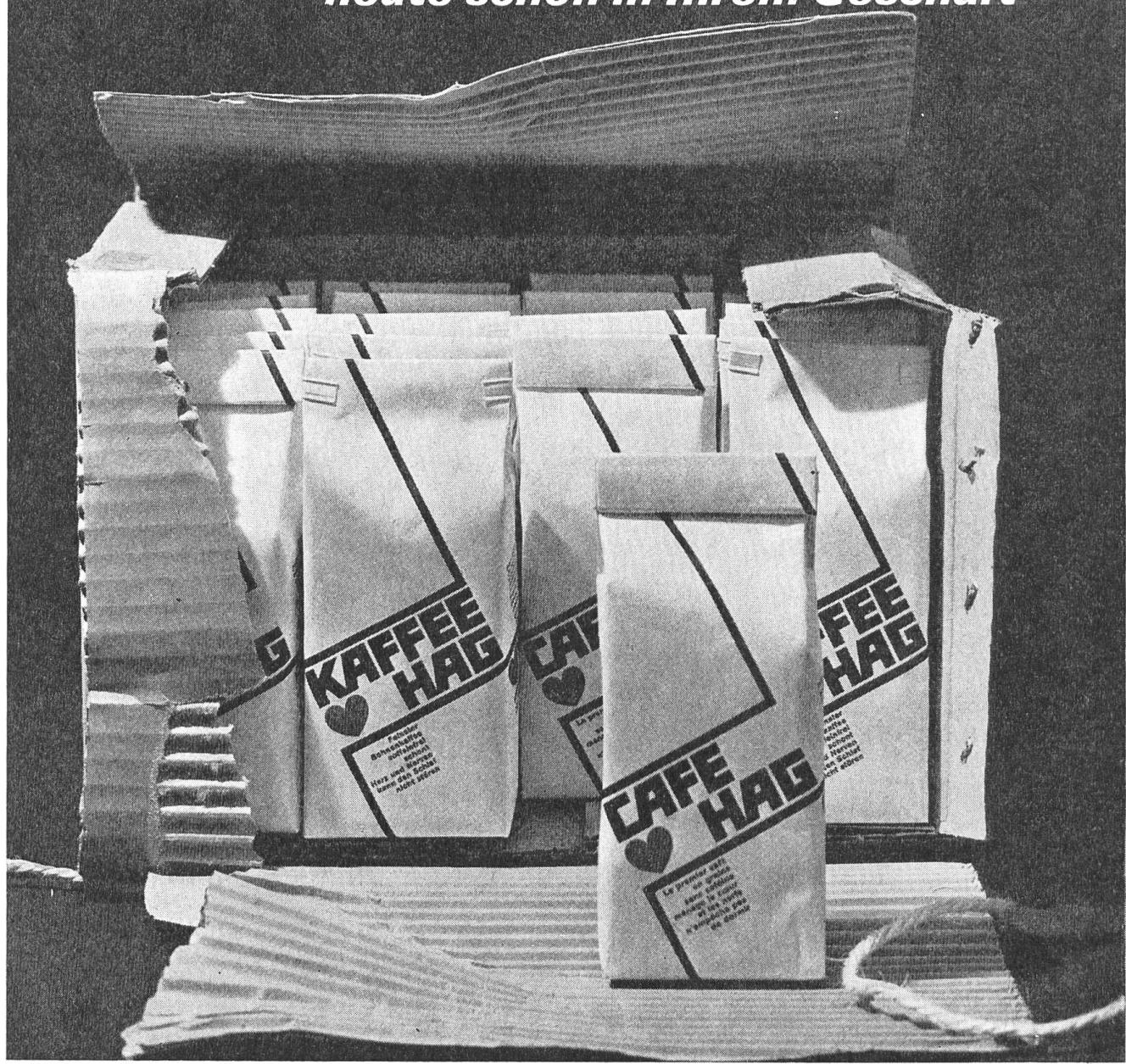
SP

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_ Alter \_\_\_\_\_

Ort \_\_\_\_\_

**Gestern frisch geröstet –  
heute schon in Ihrem Geschäft**



Jahr für Jahr geben wir eine Menge Geld für Schnelltransporte und Expressfrachten aus. Damit Sie KAFFEE HAG immer, überall röstfrisch kaufen können. Und auch sonst lassen wir es uns etwas kosten, um Ihnen den besten Kaffee zu bieten.

Für die berühmte Hag-Mischung kaufen wir die kostbarsten Kaffees der Welt. Bester Kaffee kann aller-

dings nicht auch der billigste sein. Sie bezahlen deshalb etwas mehr für KAFFEE HAG, aber Sie bekommen auch mehr: Mehr Geschmacksfülle, mehr Aroma. Und noch etwas Unbezahlbares: KAFFEE HAG tut Herz und Nervengut, erregt an ohne aufzurütteln. Probieren Sie ihn bald, gönnen Sie sich bald den Genuss des feinen, immer röstfrischen KAFFEE HAG!

**KAFFEE  HAG**

Von Kaffeekennern geliebt und gelobt. Schont Herz und Nerven. Kann den Schlaf nicht stören.