Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

Herausgeber: A. Vogel

Band: 55 (1998)

Heft: 10: Wechseljahre : schöne Aussichten?!

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: 05.02.2026

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

Staudensellerie

Das Stengelgemüse ist auch unter der Bezeichnung Stiel-, Stangen- oder Bleichsellerie bekannt. Es stammt vom wilden Stumpfsellerie ab und wird schon seit 3000 Jahren kultiviert.

Im Gegensatz zum Knollensellerie ist die Wurzel nur schwach ausgebildet. Verwendet werden die langen gerippten Blattstiele. Je nach Sorte sind diese grün, weiss oder gelblich. Durch Abdecken und Abschirmen gegen das Sonnenlicht werden die Stangen gebleicht.

Die Hauptlieferanten sind das ganze Jahr über Israel, Italien und die USA. Im Juli beginnt bei uns in klimatisch milden Zonen die Freilandernte, die bis Oktober dauert.

Stangensellerie wird gerne als Rohkost mit würzigen Dipsaucen gegessen, als Vorspeise mit Käsecreme gefüllt oder als Gemüse zubereitet.

Beim Einkauf darf Staudensellerie keine braunen Blätter haben, die Stiele sollten knackig frisch sein. Handelsüblich wird er in Plastikbeutel verpackt, um das Austrocknen zu vermeiden; so hält er lange frisch, im Kühlschrank bis zu einer Woche.

Bei der Verarbeitung wird der Strunk abgeschnitten, die Stengel werden gelöst und gewaschen. Eventuell vorhandene harte Fäden abziehen. Frische Sellerieblätter, die ein ausgeprägt kräftiges Aroma haben, kann man in kleinen Mengen mitverwenden. Für Salat schneidet man die Stangen in sehr feine Scheiben. Als Gemüsebeilage werden sie in Stücke geschnitten und in Plantaforce-Gemüsebrühe oder Weisswein 10 Minuten gedünstet.

Karotten und Tomaten lassen sich gut mit dem würzigen Gemüse kombinieren; bei Rohkost passen Apfel- und Orangenstückchen. Geeignete Kräuter sind: Petersilie und Basilikum.

Staudensellerie ist sehr kalorienarm, enthält die Vitamine A, B, C und E, reichlich Mineralstoffe, z.B. Kalium Kalzium, Magnesium und Eisen. Der Vitamingehalt der grünen Stangen ist höher als der der gebleichten.

Alle Rezepte sind für 4 Portionen.

Gefüllte Selleriestangen

Zutaten: 300 g Staudensellerie, je 100 g Blauschimmel- und Frischkäse, 2 EL trockener Sherry, 1 TL Senf, 1 TL Zitronensaft, Herbamare, Pfeffer, 2 EL gehackte Walnüsse

So wird's gemacht:
Die gewaschenen Selleriestangen in 10 cm lange Stücke schneiden. Aus den Zutaten eine geschmeidige Creme rühren und mit einem Spritzbeutel in die Stangen füllen. Mit den Nüssen bestreuen. Dazu schmeckt Vollkornbrot.

Bleichsellerie «italienisch»

Zutaten: 300 g Sellerie, 300 g Karotten, 1 Bund frisches Basilikum, einige «Hobelspäne» Parmesan oder Sbrinz

Für den Sud: je 1,5 dl (150 ml) Weisswein und Plantaforce-Gemüsebrühe, 4 EL Olivenöl, Saft von 1 Zitrone, 6 Pfefferkörner, 1 Lorbeerblatt

So wird's gemacht:
Die küchenfertigen Selleriestangen und Karotten in Scheiben schneiden. Den Sud kochen und das Gemüse darin 10 Minuten bissfest garen. Mit kleingeschnittenem Basilikum und dem Käse bestreuen. Das Gemüse kann warm oder kalt serviert werden.

Stangensellerie mit Linsensprossen

Zutaten: 70 g grüne Linsen, 1 kleingehackte Zwiebel, 250 g Stangensellerie, 100 g rote Paprikaschoten, Petersilie, 100 g Schafskäse

Für die Sauce: 3 EL verdünntes Molkosan oder Obstessig, 1 EL Zitronensaft, 1 TL Senf, Trocomare, 3 EL Sonnenblumenöl

So wird's gemacht:
5 Tage lang gekeimte Linsen 2 Minuten blanchieren, abgiessen. Die Saucenzutaten mit dem Schneebesen verrühren. Linsen, Zwiebel, kleingeschnittener Sellerie, Paprika und Petersilie in eine Schüssel geben und mit der Sauce gut mischen. Den kleingewürfelten Käse unterziehen. 20 Minuten ziehen lassen. • MH