

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 92 (2014)
Heft: 1-2

Artikel: Kräftig und voll von Geschichten
Autor: Labhart, Gaby
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1078281>

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: 05.04.2026

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

Die Wirkung von Sellerie

Allergien

Auf Sellerie reagieren viele Menschen allergisch – bei ungefähr 40 Prozent aller diagnostizierten Nahrungsmittelallergien handelt es sich um eine Sellerie-Allergie. Häufig reagieren auch Beifusspollen- und Birkenpollen-Allergiker, manchmal sogar Latex-Allergiker auf Sellerie.

Cholesterin

Sellerie enthält kein Cholesterin. Mehr noch: Diesem Gemüse werden vielerlei positive Effekte auf die Gesundheit nachgesagt. So soll Sellerie den Cholesterin-Spiegel und das Darmkrebs-Risiko senken und gemäss der Legende sogar die Potenz steigern. Schon die Ägypter haben ihn als Heilpflanze verwendet. Ob allerdings heutiger Sellerie noch gleich wirkt wie der Wildsellerie in der Antike, ist fraglich.

Diabetes

Für Menschen mit zu hohen Blutzuckerwerten ist Sellerie ein wahrer Segen, denn er enthält nur 2,3 Gramm Kohlenhydrate auf 100 Gramm.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Sellerie entlastet den Körper, indem er den Kreislauf fördert und harntreibend und damit entwässernd wirkt. Darüber hinaus enthält Sellerie Vitamine, Kalzium, Kalium und ätherische Öle, die Herz und Kreislauf stärken.

Übergewicht

Sellerie enthält nur 0,3 Gramm Fett und nur 18 Kalorien pro 100 Gramm. Ohne üppige Saucen eignet er sich deshalb bestens für die linienbewusste Küche.

Verdauung

Sellerie hilft bei Appetitlosigkeit und Verdauungsstörungen wie zum Beispiel bei Blähungen, weil er den Speichel- und Gallenfluss anregt. Tipp: Sehr fein geraspelt reinigt Sellerie durch seinen hohen Ballaststoffgehalt von 4 Gramm pro 100 Gramm schonend den Verdauungskanal.

Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II, Ernährungswissenschaftlerin, Zürich



Bild: Claudio Linzi

Kräftig und voll von Geschichten

Ob nun Knollen-, Stangen- oder Schnittsellerie: Das Gemüse ist verblüffend vielseitig und seine Dominanz nicht für Zartbesaitete.

Ein Schweizer namens Oscar Tschirky war zur Zeit der vorletzten Jahrhundertwende Maître d'hôtel im New Yorker Nobelhotel Waldorf Astoria und erfand dort einen Salat mit klein geschnittenem Stangensellerie, Äpfeln und einer mit Zitronensaft abgeschmeckten Mayonnaise. 1896 erschien Tschirkys Kochbuch «The Cook Book By Oscar Of The Waldorf».

Dort findet sich das Originalrezept, wie viele der grossen alten Originalrezepte erstaunlich knapp gehalten: «Zwei Äpfel

schälen und in kleine Stücke schneiden, etwa einen halben Inch gross, Sellerie auf die gleiche Weise schneiden und mit dem Apfel mischen. Seien Sie sehr sorgfältig, damit sich kein Apfelkern unter den Salat mischt. Der Salat sollte mit einer guten Mayonnaise angemacht werden.»

Die Baumnüsse, die heute zu einem Waldorfsalat serviert werden, kamen erst später hinzu. Und statt Stangensellerie wird meistens Knollensellerie verwendet.

Ob Stange oder Knolle: Sellerie ist intensiv, kann pikant sein oder, wenn man ihn nicht so mag, penetrant. Dass die Nymphe Kalypso den armen Odysseus mit einem Zaubertrank aus Sellerie zu betören versuchte, lassen wir einmal im Reich der Sagen stehen, aber die aphrodisierende Wirkung wird Sellerie bis heute nachgesagt. Das ist Blödsinn.

Sellerie (botanischer Namen: Apium graveolens) gehört wie Rüebli, Petersilie, Dill, Fenchel, Maggikraut, Kümmel, Anis, Koriander und Pastinaken zur Familie der Doldengewächse und ist eine einheimische Pflanze. Den Namen hat er von den alten Griechen, die ihn «selino» nannten.

Die heutigen Selleriesorten gehen auf Züchtungen im 17. Jahrhundert zurück. Bereits ein Jahrhundert später war der Würzige eine der beliebtesten Küchenpflanzen in europäischen Küchen. Hierzulande kennen wir drei Kulturarten: Knollensellerie, Stauden- oder Stangensellerie und Schnitt- oder Würzsellerie. Am beliebtesten ist bei uns sicher der Kugelige.

Manchmal wird er zu einer Sie, so etwa in Österreich: Die Sellerie ist, nicht nur in der Pfanne, ein Wesen mit vielen Seiten.

Gaby Labhart

Die kräftige Knolle blickt auf eine reiche kulinarische Geschichte zurück.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Bild: www.coop.ch/rezept

Sellerie-Marroni-Crèmesuppe

Zutaten Für 2 Personen

½ kleine Zwiebel oder Schalotte
1 kleines Stück Knollensellerie
Butter zum Dämpfen
40 g tiefgekühlte Marroni
1 EL Mehl
1 dl trockener Weisswein
ca. 4 dl Gemüsebouillon,
mit ca. 1 TL Bouillon-Paste zubereitet
1,5 dl Halbrahm
wenig Salz, Pfeffer, wenig Zucker

Zwiebel oder Schalotte schälen, fein hacken. Knollensellerie (ca. 50 g) schälen, in feine Würfel schneiden. Zwiebel oder Schalotte in Butter bei kleiner Hitze glasig dämpfen. Sellerie und Marroni beifügen, miltämpfen. Mit Reismehl oder Mehl bestreuen, gut mischen. Mit Wein ablöschen, einkochen lassen. Bouillon und Rahm dazugießen, aufkochen. Suppe halb bedeckt 20–30 Minuten köcheln lassen, bis Sellerie und Marroni weich sind. Dann pürieren, durch ein Sieb passieren, abschmecken. Suppe in vorgewärmten Schalen oder Tellern anrichten.

Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.

Energiewert/Person

ca. 1219 kJ/291 kcal