

Staudensellerie

Nicht rund, aber umso knackiger

Staudensellerie, auch als Stangensellerie bekannt, ist etwas weniger aromatisch als ihre knollige Verwandte, dafür aber umso knackiger. Sie ist ein beliebtes Gemüse, das gerne auch einfach nur geknabbert wird.

Ihre Heimat findet sich im Mittelmeerraum, dort wurde sie im 17. Jahrhundert angeblich erstmals kultiviert. Mit dem Trend zu Salaten und Rohkost hat die Staudensellerie auch bei uns an Popularität gewonnen. Die Erntezeit beginnt Ende Juli und endet im November.

Die Staudensellerie zählt zur Familie der Doldenblütler (Apiaceae) und besteht aus vielen fleischigen Blattstielen. Diese sind je nach Sorte hellgrün bis intensiv grün oder gelblich gefärbt. Staudensellerie bildet wie Knollensellerie eine Wurzelknolle aus, die jedoch deutlich kleiner ist.

Kein Fall für Babys

Aufgrund des hohen Wasseranteils handelt es sich um ein besonders kalorienarmes Gemüse. Sie liefert Vitamine der B-Gruppe (u.a. Biotin und Pantothensäure) sowie Vitamin A. An Mineralstoffen enthält sie u.a. Magnesium, Kalzium und Kalium. Das typische Sellerie-Aroma entsteht durch die enthaltenen ätherischen Öle.

Sellerie gilt als eine der wenigen Gemüsesorten mit allergenem Potential, weshalb sie im ersten Lebensjahr nicht an Babys verfüttert werden sollte.

Lagerung

Frische Staudensellerie kann im Kühlschrank in einem Plastikbeutel oder eingewickelt in einem feuchten Tuch etwa zwei Wochen gelagert werden. Blanchiert oder gegart hält sie sich im Gefrierfach bis zu zehn Monate.



Die Blätter sehen ähnlich aus wie bei der Knollensellerie. Petersilie, Karotte und Pastinake gehören der gleichen Pflanzenfamilie an.



Eignet sich gut als Zutat in diversen Salaten oder einfach als Knabberstick mit einer Dipsauce.