

Kultur einjährig gezogen. Die Aussaat kann bei einer Bodentemperatur von 16 bis 22°C beginnen, die in unseren Breiten im März in der Regel nur im Gewächshaus erreicht wird. Von Juli bis Oktober ist in Deutschland Erntezeit für Freilandware. Im Winter beziehen die großen Händler das Gemüse aus Spanien, Israel und Italien.

Charakteristisch sind die etwa 40 Zentimeter langen, furchigen und teils hohlen Blattstiele, in denen zahlreiche Nährstoffe, Vitamine und Mineralien gespeichert werden. Obenauf sitzen die aromatisch duftenden und gefiederten Blätter. Je nach Sorte ist Staudensellerie grünlich, fast weiß oder gelblich gefärbt und bildet eine kleine Knolle. Die blasse Färbung mancher Selleriestauden, vor allem beim Bleichsellerie, entsteht durch fehlendes Sonnenlicht und das Anhäufen von Erde oder das Abdecken mit Wellpappe oder Stroh, was die Chlorophyllbildung beeinträchtigt. Die Farbe hat allerdings keinen Einfluss auf den Geschmack und die Wirkung.

Eine Staude kann bei der Ernte bis zu einem Kilo auf die Waage bringen. In ein feuchtes Tuch eingeschlagen ist Sellerie mehrere Tage im Kühlschrank haltbar, verliert jedoch nach längerer Lagerung einige Wirkstoffe.

INHALTSSTOFFE DES STAUDENSELLERIES

Wie bei jedem anderen Naturprodukt auch kann beim Staudensellerie die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe je nach Klima, Lichtverhältnissen, Jahreszeit und Boden variieren. Beispielsweise kann der Eisengehalt sehr unterschiedlich sein. Staudensellerie, der sehr grün und blattreich ist, wird in der Regel einen deutlich höheren Eisenanteil haben als jene Sorten, deren Stängel dickfleischig sind, wenige und eher blasse Blätter und Stängel haben. In diesem Fall wird jedoch die Saftausbeute deutlich höher sein. Alle folgenden Nährstoffangaben sind deshalb Durchschnittswerte.

Erst einmal hat die Gemüsepflanze, wie fast alle Obst- und Gemüsesorten auch, einen hohen Wasseranteil. Dies bedingt, dass der Kaloriengehalt mit 15 kcal/64 kJ pro 100 Gramm sehr gering ist. Der typische Geruch der Pflanze entsteht durch die ätherischen Öle. Staudensellerie hat in allen Organen (Wurzel, Spross, Blätter und Früchte) Ölgänge mit ätherischem Öl. Der meiste Wirkstoffgehalt an ätherischem Öl befindet sich in den Samen. Der Gehalt an ätherischem Öl beträgt im Blatt etwa 0,5 Prozent, in der Wurzel 0,1 Prozent und in den Früchten um die 3 Prozent. Hauptsächlich besteht das flüchtige Öl

aus Limonen, β -Selinen und den geruchsbestimmenden Phthaliden, die gegen den Hefepilz *Candida albicans* und Spulwürmer wirken.² In neuen Studienergebnissen³ wurden auch Eugensäure, trans-Zimtsäure⁴ und Sedanolid angegeben.

Daneben finden sich durchschnittlich 1,2 Gramm Eiweiß mit essenziellen Aminosäuren, 0,2 Gramm Fett mit wenig Linolsäure und Gamma-Linolensäure, 2,2 Gramm Kohlenhydrate und Zuckerverbindungen (Galacturonsäure, Rhamnose, Arabinose, Galactose), etwa 2,6 Gramm Ballaststoffe, Gerbstoffe (Tannine), Provitamin A mit viel Beta-Carotin, Vitamin B1, B2, B3, B5 und B6, Folsäure, Vitamin C, Vitamin E, viel Vitamin K, Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalzium, reichlich Kalium, Eisen, Magnesium, Natrium, Phosphor, Mangan, Kupfer, Zink, Kieselsäure, Selen), Flavonoide (Apigenin, Luteolin, Kaempferol), Cumarine, Furanocumarine (Bergapten und Psoralen), Phenolsäuren (Kaffeensäure, Cumarsäure, Ferulasäure), Steroide (Stigmasterol, Sitosterol) und Chlorophyll.

Staudensellerie enthält pro 100 Gramm:

- Brennwert: 15 kcal
- Kohlenhydrate: 2,2 g
- Eiweiß: 1,2 g
- Ballaststoffe: 2,6 g
- Fett: 0,2 g

Welche Stoffe sind heilwirksam?

Die Diskussion, welcher der zahlreichen Inhaltsstoffe des Selleries die größte Heilkraft besitzt, wird sowohl von Naturwissenschaftlern als auch von Menschen, die eher einen intuitiven Zugang zu der Pflanze haben, eifrig diskutiert.

Wir Menschen haben uns im Laufe der Evolution auf die Verstoffwechselung von komplexen Lebensmitteln spezialisiert. Es geht beim Selleriesaft um das Zusammenspiel mehrerer Stoffe, die uns einen gesundheitlichen Nutzen bringen. Erst die Synergie dieser zahlreichen Stoffe, deren Potenzial wir im Detail längst noch nicht erforscht haben, bringt Stoffwechsel- und Verdauungsprozesse in Gang, ohne die ein Leben nicht möglich wäre.

Bevor wir uns den Heilwirkungen im zweiten Kapitel des Buches ausführlicher widmen, hier schon einmal einige heilwirksame Stoffe:

Sellerie hat einen hohen Kalium-Gehalt, der die Nieren stimuliert und harntreibend wirkt. Kalium sorgt außerdem dafür, dass die Blutgefäße erweitert werden, und senkt den Blutdruck. Die enthaltenen B-Vitamine und das Magnesium haben einen positiven Effekt auf das Nervensystem, das Flavonoid Apigenin wirkt positiv auf die Gedächtnisleistung und gegen Depressionen. Apigenin und Phthalid regen auch dazu an, überschüssiges Cholesterin aus dem Körper auszuscheiden und senken dadurch den »schlechten« LDL-Cholesterinspiegel.

Inhaltsstoffe wie Flavonoide, ätherische Öle, Sterole und Gerbstoffe (Tannine) schützen die Magenschleimhaut, beruhigen einen gereizten Magen und neutralisieren die Magensäure.

Sellerie enthält außerdem entzündliche Stoffe. Dazu zählen phenolische Verbindungen wie Flavonoide und basische Substanzen sowie Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Die entzündungshemmenden Eigenschaften des Selleries sind so stark, dass sie bei rheumatischen Schmerzen, Gelenkschmerzen, Gicht und Asthma helfen können.

Qualitätsanforderungen

Bestmögliche Qualität ist das A und O, um von den positiven Eigenschaften des Selleriesafte zu profitieren. Deshalb sollte Ihr Staudensellerie möglichst frisch und knackig sein. Die Schnittstellen sollten möglichst die gleiche Farbe wie die Stangen haben, keinesfalls trocken oder dunkel verfärbt sein. Lassen sich die Selleriestangen leicht biegen, ist er überlagert und hat damit viel von seinem ursprünglichen Heilpotenzial verloren. Nach etwa fünf Tagen Lagerzeit im Gemüsefach des Kühlschranks lässt aber auch bei bester Qualität die Wirkkraft der Antioxidantien nach.

GUT ZU WISSEN

Wenn die Stangen des Selleries fleckenfrei sind und knackig zerbrechen, ist das Gemüse frisch. Lässt er sich ganz leicht biegen, sollten Sie lieber die Finger davon lassen.