

STICHWORT

Anbau von Knollensellerie

Beim Anbau von Knollensellerie (*Apium graveolens*) aus der Familie der Doldenblütler gilt: Gut Ding will Weile haben. Knollensellerie braucht viel Zeit, um sich gut zu entwickeln. Als Starkzehrer benötigt er außerdem genügend Nährstoffe in einem möglichst humosen Boden, der gut Wasser speichern kann. Besonders in seiner Hauptwachstumszeit, die von August bis Oktober währt, braucht er regelmäßige, tiefgründige Wassergaben, außerdem benötigt er in der zweiten Hälfte seiner Anbauzeit mehr Nährstoffe als in der ersten Hälfte: Die Düngung wird daher im Laufe seines Wachstums auf drei bis vier Gaben verteilt. Wer zu trockenen Boden hat, kann mit Hilfe des Mulchens dafür sorgen, dass die Feuchtigkeit etwas besser im Boden gehalten wird.



Jungpflanzen sollten kompakt aussehen, wenn sie Ende Mai in die Erde gesetzt werden – nicht zu tief und nicht zu oberflächlich. Ein Abstand von 40 mal 40 Zentimeter wird als ideal angegeben. In der Fachliteratur wird dazu geraten, regelmäßige flach zu jäten.

Gute Nachbarn für den Knollensellerie sind Buschbohne, Erbse, Gurke, Kohl, Knollenfenchel, Kohlrabi, Lauch, Spinat, Stangenbohne, Tomate und Zwiebel.

Auch beim Starkzehrer und Doldenblütler Knollensellerie sollte auf die Kulturfolge geachtet und auf dem Feld eine drei- bis vierjährige Anbaupause eingelegt werden.

Der Gattungsname „Apium“ geht auf die lateinische Bezeichnung für eine Pflanze mit doldigen Blütenständen mit Bitterstoffen zurück. Das Epitheton „graveolens“ bedeutet stark duftend, riechend. (md)



Knollensellerie hat einen aromatischen Duft und Geschmack. Ob als Suppengemüse, Püree oder Gemüse: Die Knolle sollte auf dem Speiseplan im Winter nicht fehlen. Foto/Archiv: Marianne Dämmer

Unentbehrlich für gute Suppen

Serie über Wintergemüse: „Kohldampf“ auf Knollensellerie · Blutreinigende Wirkung

Die Wurzelknolle hat es in sich: Sie schmeckt, hat einen hohen ernährungsphysiologischen Wert bei niedrigem Kaloriengehalt und lässt sich gut lagern: Knollensellerie.

VON MARIANNE DÄMMER

Waldeck-Frankenberg. Knollensellerie hat eine lange Wachstumsphase, braucht einen nährstoffreichen Boden und regelmäßige Wassergaben (siehe auch Stichwort) – wird der Pflanze all das gegeben, wächst sie zu einem gehaltvollen Gemüse für die kalte Jahreszeit heran.

Für Bianka Häußler, Diätassistentin und medizinische Ernährungsberaterin beim DHB-Netzwerk in Korbach ist Knollensellerie ein Gemüse, das fest auf den Speiseplan gehört. „Knollensellerie enthält Vitamin C, Vitamine der B-Gruppe und Antioxidantien, Vitamin E und Provitamin A, also Carotinoide“, erklärt die Expertin. Auch habe Knollensellerie einen hohen Gehalt an ätherischen Ölen; der bewirke den typischen Geruch und Geschmack. Dabei werde

das Aroma intensiver, je kleiner die Knollensellerie geschnitten würden, erklärt Bianka Häußler weiter. Im Sellerieöl seien außerdem Phthalide enthalten, sekundäre Pflanzenstoffe, die die Gefäße erweitern und somit blutdrucksenkend wirken. „Da durch die Phthalide auch die Aktivität von Entgiftungsenzymen beschleunigt wird, hat der Knollensellerie blutreinigende,

harntreibende und entwässernde Wirkung“, betont die Korbacherin. Knollensellerie wirke allgemein stärkend und hustenmildernd und sei reich an Kalium, Eisen, Kalzium und Phosphor.

„Knollensellerie bleibt als Knolle und mit Laub unentbehrlich für Suppen“, weiß die Diätassistentin. Außerdem eignen sich Knollensellerie gut für

Rohkostsalate: Der Waldorf-Salat mit Knollensellerie, Äpfeln und Nüssen ist einer der bekanntesten. Ein leckeres vegetarisches Hauptgericht sind gebratene Scheiben des Knollensellerie als Sellerieschnitzel (siehe Rezept) und eine beliebte Beilage ist Selleriepüree.

„Gedämpfte Selleriewürfel mit Möhren und Porree sind eine schmackhafte Beilage zu Rouladen oder Braten. Auch für die Zubereitung von Muscheln im Kochsud darf Sellerie nicht fehlen“, unterstreicht Bianka Häußler.

Ein großer Vorteil von Knollensellerie ist auch, dass er gut über längere Zeit gelagert werden kann. Dazu muss er trocken, kühl und dunkel, am besten im Keller in einer Kiste mit trockenem Sand oder in Zeitungspapier gewickelt, aufbewahrt werden. Da er leicht fault, darf er aber nicht von oben mit Sand oder Erde bedeckt werden. Die beste Lagertemperatur liegt bei ein bis fünf Grad Celsius.

Wer Knollensellerie nicht im Garten selbst anbaut, kann daher günstige Preise im Herbst nutzen und den Knollensellerie aufbewahren, um ihn immer frisch zur Hand zu haben.

Sellerie im Sesammantel

Rezept mit Zutaten für vier Personen

550 Gramm Knollensellerie (1 bis 2 mittelgroße),
1 Liter Gemüsebrühe
1 Hühnerei
Salz, Pfeffer
1 EL Vollkornmehl
3 TL Sesam
Saft einer halben Zitrone
2 EL Rapsöl

Zubereitung: Sellerie in Gemüsebrühe bissfest garen, schälen und in rund 1,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden. Ei mit Salz und Pfeffer würzen und verquirlen. Voll-

kornmehl und Sesam miteinander vermischen. Die Selleriescheiben mit dem Saft der Zitrone beträufeln, zuerst in Ei, dann in der Sesammehlmischung wenden und gut anklopfen. In heißem Rapsöl braten. Die Selleriescheiben nach dem Braten kurz auf Küchentrepp legen, so werden sie fettärmer. Dazu passt Tomatensauce (im Winter aus passierten Tomaten) und Brokkoliröschen.

Das Rezept stammt von Bianka Häußler.