

## STANGENSELLERIE

Der Stangensellerie, auch Staudensellerie genannt, stammt wie der Knollensellerie vom Wildsellerie ab. Dieser war bereits in der Antike im Mittelmeerraum als Arzneipflanze verbreitet. Im Gegensatz zum Knollensellerie bildet der Staudensellerie keine Knolle, sondern fleischige und hocharomatische, saftige Blattstiele, die aus dem Herz der Pflanze austreiben und bis zu 60 Zentimeter lang werden können.

### A N B A U

**Bodenbeschaffenheit:** Stangensellerie bevorzugt einen sonnigen Standort. Als Starkzehrer wächst er am besten auf nährstoffreichen, lehmigen Böden, die möglichst kalkhaltig und ausreichend feucht sein müssen. Wenn sandiger Boden vorherrscht, kann dieser mit vier bis fünf Liter reifem Kompost pro Quadratmeter verbessert werden.

**Nachbarn:** Gute Nachbarn sind Kohlarten, Lauch, Kamille und Oregano, Schlechte hingegen die Mairübe, Liebstöckel und Koriander.

**Aussaat/Pflanzung:** Das Vorziehen erfolgt spätestens Mitte März im Gewächshaus, da sowohl Stangensellerie als auch Knollensellerie eine sehr lange Kulturzeit hat. Sechs bis acht Wochen Vorkultur sind bis zum Auspendeltermin Mitte Mai einzuplanen. Man lässt die Samen am besten über Nacht in Wasser quellen und sät sie dann in Saatkisten mit Anzuchterde aus. Sie werden mit einem Brettchen gut angedrückt und etwa 0,5 Zentimeter hoch mit Sand übersiebt. Der Temperaturbereich zwischen 16 und 20 Grad sollte möglichst nicht unterschritten werden, sonst schossen die Sämlinge später sehr leicht. Nachdem sie zwei bis drei gut entwickelte Blättchen haben, werden sie einzeln in kleine Töpfe pikiert und weiterhin hell, aber etwas kühler bei 16 bis 18 Grad weiterkultiviert. Etwa zwei Wochen nach dem Pikieren können die Jungpflanzen ins Beet gepflanzt werden. Gepflanzt wird ab Mitte Mai mit einem Abstand von 50 mal 50 Zentimeter. Man setzt die Jungpflanzen möglichst nicht tiefer, als sie zuvor im Topf gestanden haben.

**Pflege:** Wenn nach dem Auspendeln eine Kälteperiode droht, sollte der Stangensellerie mit Vlies abgedeckt werden, um das spätere Schossen, also die Bildung von Samenständen, zu verhindern. Stangensellerie braucht die ganze Saison hindurch eine gute Wasser- und Nährstoffversorgung. Im Verhältnis eins zu zehn verdünnte Brennnesseljauche ist als Stickstoff- und Mineralienlieferant ebenfalls gut geeignet. Regelmäßiges Hacken stoppt die Verdunstung und sorgt für beikrautfreie Beete.

## ERNTE UND LAGERUNG

**Erntezeitpunkt:** Stangensellerie ist ab Ende September/Oktober erntereif.

**Vorgehen:** Er wird geerntet, indem man die Stängel etwa zehn Zentimeter über den ersten Blattverzweigungen, bzw. dem Herz abschneidet, so können die Stiele erneut wachsen.

**Lagerung:** Im Gemüsefach des Kühlschranks halten sie sich ohne besondere Präparation etwa vier Wochen. Wer seinen Stangensellerie einfriert, kann ihn auch noch drei Monate nach der Ernte genießen.

## GESCHMACK, VERWENDUNG UND INHALTSSTOFFE

Geschmacklich sind Knollensellerie und Staudensellerie recht ähnlich. Knollensellerie schmeckt erdiger, süßer und milder, Staudensellerie hat einen leichten Anisgeschmack und kommt insgesamt ein wenig intensiver und frischer daher. Der Knollensellerie hat mit 19 kcal /100 g einen niedrigen Kaloriengehalt bei gleichzeitig hohem Gehalt an Vitaminen und Mineralstoffen. Insbesondere der Gehalt an den Mineralstoffen Kalium, Eisen und Kalzium macht ihn zu einem wertvollen Gemüse. Sellerie enthält zudem Carotinoide, Vitamin C und Vitamine der B-Gruppe. Staudensellerie ist sehr beliebt als **Rohkost**, zusammen mit **Dips** oder auch roh in **Salaten**. Außerdem ist er eine wichtige Zutat für die original italienische Sauce Bolognaise. In Skandinavien ist Sekt mit Sellarieaft ein beliebter Aperitif. Staudensellerie kann ebenfalls prima gedünstet oder gebraten werden. Als Beilage verleiht er milden Fisch- oder Geflügelgerichten eine besondere Note. Auch wenn es auf den ersten Blick nicht so erscheint - Staudensellerie schmeckt auch ausgezeichnet mit verschiedenen Obstsorten. Besonders beliebt ist er in Kombination mit Äpfeln - auch im Smoothie.