

KNOLLESELLERIE

Wildsellerie wurde bereits von den alten Ägyptern als Arzneipflanze verwendet. Bei uns ist Sellerie, der zunächst ebenfalls zu Heilzwecken angebaut wurde, seit dem 9. Jahrhundert bekannt. Allgemein unterscheidet man zwischen Knollensellerie, Stangen- und Schnittsellerie. Je nach Sorte wird der Knollensellerie bis zu 60 Zentimeter hoch und bildet – ebenfalls sortenspezifisch – flachrunde, graubraune, 300 bis 600 Gramm schwere Knollen aus: die unterirdischen, essbaren Speicherorgane des Gemüses.

ANBAU

Bodenbeschaffenheit: Als Starkzehrer wächst Knollensellerie am besten auf fruchtbaren, feuchten und gut gelockerten Böden. Optimal ist ein sandiger und humusreicher Lehmboden.

Nachbarn: Kohlrabi und Sellerie ergänzen sich in ihrem Wachstum, da sie teils unterschiedliche Anforderungen an den Boden haben. Zwiebeln helfen dabei, Schädlinge abzuwehren. Ebenfalls gute Nachbarn für Sellerie sind Bohnen, z.B. Stangenbohnen oder Buschbohnen, ebenso Erbsen, Dill, Ringelblumen, Kohlarten, Tomaten, Spinat und Lauch.

Aussaat/Pflanzung: In der Regel wird Sellerie vorgezogen und dann gepflanzt. Mit der Anzucht von Jungpflanzen kann ab März begonnen werden. Sie dauert etwa sechs bis acht Wochen und sollte in einem warmen Gewächshaus oder auf der Fensterbank erfolgen. Dort kann ab Februar bei 16 bis 20 Grad Celsius unter Glas ausgesät werden. Sobald die Sämlinge groß genug sind, müssen sie pikiert und in Töpfchen oder in Kisten gesetzt werden. Wenn sie sich zu kräftigen, gut bewurzelten Jungpflanzen entwickelt haben, können diese ins Beet gesetzt werden. Sobald es nicht mehr zu Spätfrösten kommt, können die Setzlinge mit einem Abstand von 50x50 ins Beet ausgepflanzt werden. Auf zu tiefe Temperaturen reagieren gerade die Jungpflanzen sensibel und schossen; sie bilden also unerwünschte Blütenstände aus. Zudem sollten die Jungpflanzen möglichst hoch in die Erde gesetzt werden, damit sich die Knollen gut ausbilden. Während sich bei zu tiefer Pflanzung die Wurzeln verformen, kann zu flaches Pflanzen zu unerwünschten Nebenwurzeln führen, was ebenfalls die Qualität der Knollen beeinträchtigt.

Pflege: Da Knollensellerie verdichtete Böden nicht gut verträgt, sollten Sie den Boden während der Kultur regelmäßig hacken und lockern. Außerdem kann es förderlich sein, dem Boden vor dem Auspflanzen reifen Kompost beizumischen. Unbedingt nötig ist eine gute Wasserversorgung, da bei Trockenheit die Gefahr besteht, dass die Pflanzen schossen.

ERNTE UND LAGERUNG

Erntezeitpunkt: Das Wurzelgemüse kann ab Oktober geerntet werden.

Vorgehen: Der Knollensellerie wird mit Hilfe einer Grabegabel aus dem Boden gezogen. Mit einem scharfen Messer werden die Wurzeln abgeschnitten und die Knolle anschließend abgebraust.

Lagerung: Nach dem Ernten des Selleries lagert man die Knollen möglichst kühl, frostfrei und bei möglichst hoher Luftfeuchtigkeit in Kisten mit Sand ein. Die Herzblätter und der Knollenkopf sollten dabei frei liegen. Verwenden Sie keine Plastikbeutel, um den Sellerie zu lagern, da er sonst schnell fault. Im Kühlschrank halten Knollen und Teilstücke einige Wochen, wenn man sie in Zeitungspapier hüllt. Um die Knollen über mehrere Monate zu konservieren, kann man den Sellerie auch problemlos einfrieren.

GESCHMACK, VERWENDUNG UND INHALTSSTOFFE

Die Konsistenz von Knollensellerie kann von schwammartig weich bis sehr fest reichen, je nach Jahreszeit und Größe der Knollen. Knollensellerie schmeckt unverwechselbar würzig und ganz typisch nach den darin enthaltenen ätherischen Ölen. Generell hat Knollensellerie nennenswerte Mengen an Vitamin K und verschiedener B-Vitamine, besonders B6, zu bieten. Auch der Gehalt an Ballaststoffen macht speziell Knollensellerie zu einem gesunden Genuss. Sellerie punktet mit einem hohen Calcium- und Kaliumgehalt. Dank ihm wird der Flüssigkeitsaustausch im Körper reguliert und Wasseransammlungen reduziert.

Um an das weiße Fleisch von Knollensellerie zu kommen, schneidet man zuerst den Wurzel- und Blattansatz ab und schält ihn am besten mit einem Sparschäler. Nicht nur Vegetarier schätzen die Scheiben von Knollensellerie auch paniert und knusprig ausgebacken als eine Art Schnitzelersatz. Kreative Experimente nimmt Knollensellerie nicht übel, ganz im Gegenteil: Er passt zu fast allem und lässt sich hervorragend mit anderen Gemüsesorten, Fleisch, Fisch und Geflügel kombinieren. Knollensellerie gehört zu den Klassikern im Suppengrün, aber hat einiges mehr drauf, als "nur" Suppen einen tollen Geschmack zu geben. Nur gekocht schmeckt die Knolle? Von wegen! Vor allem klein geschnitten oder gehobelt gibt Knollensellerie Salaten eine würzige Note, wie beispielsweise als Apfel-Sellerie-Salat.