

Steckbrief für den Stangensellerie



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Was kann ich aus Stangensellerie machen?

Stangensellerie ist ein interessantes Gemüse. Es lässt sich prima kombinieren und schmeckt roh

- zum Dippen
 - in Kombination mit Frisch- und Weichkäsen
 - als Saft
 - fein geschnitten in Mischsalaten, z. B. in Kombination mit Äpfeln, Walnüssen oder Weintrauben
- als auch
- gedünstet als Beilage
 - in Suppen, Soßen und Eintöpfen
 - gratiniert

Wo wächst Stangensellerie?

Bei uns in Deutschland hat Sellerie von **Juni bis Oktober** Hauptsaison. Auf dem Markt oder im Lebensmittelgeschäft kann man ihn aber das ganze Jahr über kaufen, denn er lässt sich prima lagern. Bei uns in Rheinland-Pfalz wird Stangensellerie im Freiland auf einer Fläche von rund 183 Hektar angebaut (zur Erinnerung: 1 Hektar = 10.000 qm).* Das entspricht knapp **260 Fußballfeldern**.

*Quelle: Statistisches Landesamt Rheinland-Pfalz, 2019

Stangensellerie selber anbauen? So geht's:

Stangensellerie kann schon ab März in kleine Joghurtbecher gesät werden. Auf der Fensterbank ist anfangs ein idealer Platz, bis die Pflanzen dann nach etwa 8 Wochen ins Beet ausgepflanzt werden. Die Samen brauchen Licht zum Keimen (sogenannte Lichtkeimer) und sollten daher beim Säen kaum mit Erde bedeckt, sondern nur angedrückt werden. Stangensellerie braucht Platz zwischen den Pflanzen (30 cm) und den Reihen (50 cm) und einen sonnigen Standort. Ein gelegentliches Düngen beispielsweise mit abgestandenem, salzhaltigem Kochwasser tut den Pflanzen gut. **Geerntet** werden kann er dann meist **im Oktober**. Es ist also eine Pflanze, für die man Geduld braucht.

Na klaro Karo!

Stangensellerie wird auch Stauden- oder Stielsellerie genannt. Die Stiele sind fleischig dick.

Es gibt helle, gelbe oder grüne Sorten **Stangensellerie**. Ihre Namen sind seltsam: Elne, Tango oder Spartacus. Woher die Namen wohl kommen?

Zur Vorbereitung von **Stangensellerie** entfernt man den Wurzelansatz. Zum Roh-Essen eignen sich vor allem die inneren zarten Stangen. Die äußeren Stangen enthalten Fasern, die man aber leicht abschälen oder besser abziehen kann.

Eine weitere Variante des **Selleries** ist der **Knollensellerie**, der bei uns sehr gerne für Suppen verwendet wird. Der Unterschied erklärt auch die Namen. Einfach die beiden Sorten mal nebeneinander legen.

Stangensellerie lässt sich prima im Gemüsefach des Kühlschranks lagern.

Rheinland-Pfalz nimmt am
EUROPÄISCHEN SCHULPROGRAMM teil.
<https://s.rlp.de/kita-schulprogramm>



Da steckt viel drin!

Der botanische Name von Stangensellerie lautet *Apium graveolens* var. *dulce*. Man nennt ihn auch Staudensellerie, was ein Hinweis auf seinen Wuchs ist.

Stangensellerie ist sehr gut für die Gesundheit: Das liegt vor allem an den Vitaminen, **Provitamin A** und **Vitamin E**, aber auch am **Kalium**, **Kalzium**, **Natrium** und **Magnesium**. Durch die enthaltenen ätherischen Öle regt Stangensellerie die Verdauung an.

An den Geschmack muss man sich unter Umständen erst noch gewöhnen, aber es lohnt sich. Das sagen auch die Experten von der Deutschen Gesellschaft für Ernährung. Sie empfehlen, täglich 3 Portionen Gemüse zu essen. Dabei entspricht eine Handvoll geschnittener Sellerie in etwa einer Portion.



Verschwundene Wörter

Oje! Im folgenden Infokasten zum Stangensellerie sind leider wichtige Informationen verloren gegangen. Kannst du sie wieder einfügen?

Bei der Aussaat sollte Stangensellerie nicht zu tief in die Erde gedrückt werden, denn er ist ein

Stangensellerie hat weitere Namen, z.B. _____

Im Gegensatz zu Knollensellerie entwickeln sich bei Stangensellerie keine Knollen, sondern fleischige

Im Gartenbeet braucht Stangensellerie viel Platz, nämlich _____ cm zwischen den Pflanzen und _____ cm zwischen den Reihen.

Die Experten der Deutschen Gesellschaft für Ernährung empfehlen täglich ____ Portionen Gemüse zu essen.

Cooler Idee:

Selleriestangen kann man auch zum Kühlen von Getränken nutzen: Einfach die Stangen ins Tiefkühlfach legen und später zum Servieren wie einen Strohhalm ins Glas stecken. Tolle Deko zum Mitessen! Am besten gleich einen Dip dazu stellen!




Waldorf-Salat



So wird's gemacht:

Zutaten

- 1/2 mittelgroßer Stangensellerie 
- 2 Äpfel ■ 1/2 Zitrone
- 26 g gehackte Walnüsse
- 5 EL Joghurt
- 5 EL Sahne
- Salz, Pfeffer

1. Die Äpfel und die Selleriestangen waschen. Dann bei Bedarf die groben Fasern der Selleriestangen abziehen.



2. Die Äpfel in Viertel schneiden und das Kerngehäuse entfernen. Dann die Schnitze in feine Würfel schneiden.



3. Die Selleriestangen in feine, dünne Ringe schneiden. Mit den Äpfeln mischen und mit Zitronensaft beträufeln.



4. Für die Soße den Joghurt mit der Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Zwischendurch probieren, damit es nicht zu salzig wird.



5. Die Soße nun mit den übrigen Zutaten mischen. Den Salat für etwa eine Stunde ziehen lassen. Das ist gut für den Geschmack.



Tipp: Sehr lecker schmeckt dieser Salat auch mit einer in Stücke geschnittenen Orange oder mit einer geriebenen Karotte! Man kann statt Stangensellerie auch Knollensellerie verwenden.

