

Knollensellerie – prall gefüllt mit Nährstoffen



Der Knollensellerie oder Wurzelsellerie (*Apium graveolens var. rapaceum*) ist vielen nur aus dem Suppengrün bekannt. Das ist sehr schade, denn in der gesunden Knolle steckt viel mehr: vor allem viele Nährstoffe, aber auch andere positive Inhaltsstoffe. Zudem ist sie kulinarisch äußerst vielseitig einsetzbar.

Der Knollensellerie ist eine sehr alte Kulturpflanze, deren ursprüngliche Form, der Wilde Sellerie (*Apium graveolens var. graveolens*), im Mittelmeerraum beheimatet war [1]. Im alten Ägypten diente er kultischen Zwecken. Im antiken Griechenland und alten Rom war er dem Gott der Unterwelt geweiht. Erst im Mittelalter hielt er auch in Deutschland Einzug.

Ernährung und Gesundheit



Die energiearme Knolle mit dem weißen bis cremefarbenen Fruchtfleisch strotzt vor Nährstoffen und enthält kaum Kalorien. Neben Vitaminen und Ballaststoffen liefert sie viel Kalium und Natrium [2]. Ein ausgeglichener Kaliumhaushalt ist wichtig für die Herzfunktion, die Verdauungstätigkeit und die Skelettmuskulatur [3]. Sowohl ein zu niedriger (Hypokaliämie), als auch ein zu hoher Kaliumspiegel (Hyperkaliämie) ist gefährlich. Unser Körper hält den Kaliumspiegel für gewöhnlich in engen Grenzen konstant. Nur bei besonderen Umständen oder durch Medikamente wie Diarrhoen (Durchfälle), Azidose (Übersäuerung z.B. in Folge eines entgleisten Diabetes mellitus), Laxantien (Abführmittel) oder Diuretika (Entwässerungsmittel) kann der Kaliumspiegel aus dem Lot geraten.

Schon in der Antike wurde Knollensellerie aufgrund seiner entwässernden, harntreibenden Wirkung geschätzt [4]. Diese ist dem Kalium zuzuschreiben. Personen mit einer Nierenschwäche sollten nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt sehr großen Mengen von Knollensellerie verzehren, um ihre Nieren nicht zu überlasten.



Sellerie gehört zur Familie der Doldenblütler (*Apiaceae*) und verfügt über die in dieser Pflanzenfamilie typischen Ölgänge (auch Sekretgänge genannt) und ätherischen Öle (hauptsächlich Phthalide). Außerdem enthält er Bitterstoffe (Terpene). Diese beiden Substanzklassen sind für den charakteristischen, würzigen Geschmack des Sellerie bzw. seine Bekömmlichkeit verantwortlich. Die ätherischen Öle beruhigen einen gereizten Magen. Die Bitterstoffe regen die Verdauung an und sorgen für eine vermehrte Freisetzung von Verdauungsenzymen aus Leber und Bauchspeicheldrüse. Das kann leichtere Bauchschmerzen oder Blähungen abmildern.

Außerdem wirken die Sellerie-Öle antibakteriell und antioxidativ [5]. Das heißt, sie können nicht nur krankmachende Keime abtöten, sondern auch Entzündungen lindern bzw. Körperzellen vor schädlichen freien Radikalen schützen [4]. Seit einiger Zeit werden auch erste Experimente, die eine vor Krebs schützende Wirkung nachweisen sollen, durchgeführt [6, 7]. Diese vermutet man in einer Substanz namens Falcarinol und anderer, ähnlicher Stoffe [8].

In der Küche



Wie eingangs erwähnt, ist der runde Sellerie nicht nur gesund, sondern auch ein echter Allrounder in der Küche: ob roh als Salat, paniert als Schnitzelersatz für Vegetarier oder gekocht mit den unterschiedlichsten Gemüsesorten kombiniert bzw. als Püree zu Fleisch- oder Fischgerichten, Knollensellerie spielt all diese Rollen perfekt.

Seine Nitratbelastung liegt im Vergleich zu anderen Gemüsesorten im Durchschnitt. Isst man allerdings häufig Knollensellerie, sollte man zur nitratärmeren Bio-Qualität greifen. Im Kühlschrank oder Keller lässt sich Knollensellerie mehrere Wochen oder sogar Monate lagern. Angeschnitten hält er sich am besten mit abgedeckter Schnittfläche. Bei der Verarbeitung ist vor allem wichtig, dass beim Putzen bzw. Schälen unansehnliche oder faule Stellen der runzeligen Knolle großzügig entfernt werden.

Nach dieser anregenden Vorstellung des Knollensellerie dürfen Sie sich natürlich auch diesmal wieder auf ein tolles Rezept in der nächsten Woche freuen.

Quellen:

1. Hoppe, J. *Apium graveolens var. rapaceum (Mill.) Gaud.* 2006 28.08.2019]; Available from: http://www.biologie.uni-ulm.de/lehre/botanik/nutzpflanzen/taxa/apium_graveolens_rapaceum.html.
 2. Hesecker, B. and H. Hesecker, *Nährstoffe in Lebensmitteln – Die große Energie- und Nährwerttabelle*. Vol. 4. 2013, Sulzbach im Taunus.
 3. Biesalski, H.K., P. Grimm, and S. Nowitzki-Grimm, *Taschenatlas Ernährung*. 2015, Georg Thieme Verlag: Stuttgart.
 4. Kooti, W. and N. Daraei, *A Review of the Antioxidant Activity of Celery (Apium graveolens L)*. *Journal of evidence-based complementary & alternative medicine*, 2017. **22**(4): p. 1029-1034.
 5. Popovic, M., et al., *Effect of celery (Apium graveolens) extracts on some biochemical parameters of oxidative stress in mice treated with carbon tetrachloride*. *Phytother Res*, 2006. **20**(7): p. 531-7.
 6. Zidorn, C., et al., *Polyacetylenes from the Apiaceae vegetables carrot, celery, fennel, parsley, and parsnip and their cytotoxic activities*. *J Agric Food Chem*, 2005. **53**(7): p. 2518-23.
 7. Christensen, L.P., et al., *Inhibitory Effects of Feeding with Carrots or (?) -Falcarinol on Development of Azoxymethane-Induced Preneoplastic Lesions in the Rat Colon*. *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, 2005. **53**(5): p. 1823-1827.
 8. Tan, K.W., et al., *Dietary polyacetylenes of the falcarinol type are inhibitors of breast cancer resistance protein (BCRP/ABCG2)*. *European Journal of Pharmacology*, 2014. **723**: p. 346-352.
-