Echter Sellerie

apium graveolens

Ept, Eppich, Hemedspreizer, Stehbibelkraut, Zella, Zellerer, celery (eng.), céleri (franz.), sedano (ital.), ajmud (ind.), apio (span.), kereviz (türk.)

Kategorie

Gemüse, Doldenblütler (apiaceae)

Beschreibung

Sellerie gehört zur Familie der Doldenblütler (apiaceae). Er wird vom Frühjahr bis in den Herbst hinein geerntet; die Knolle übersteht bei richtiger Lagerung sogar den Winter.Die
17 bis 30 Arten sind hauptsächlich in den gemäßigten Gebieten der Nordhalbkugel verbreitet. Insbesondere der Echte Sellerie (apium graveolens), meist einfach Sellerie genannt, findet als Nutz- und Heilpflanze Verwendung.
Die Sellerie-Arten wachsen als ein- oder zweijährige, krautige Pflanzen. Die Sprossachse ist kahl, aufrecht, gezahnt und gerillt. Das Wurzelsystem besteht aus einer häufig verdickten Pfahlwurzel und dünnen Nebenwurzeln. Einige Arten bilden auch horizontal verlaufende Rhizome aus, aus denen dünne Wurzeln austreiben.Die einfach gefiederten, wechselständigen Laubblätter sind gestielt mit häutchenartigen Blattscheiden.



apium graveolens



Thai-Sellerie

KULTURFORMEN

Knollensellerie

Knollensellerie (Apium graveolens var. rapaceum), auch Wurzelsellerie oder Zeller genannt, entwickelt ein halb unterirdisch wachsendes Speicherorgan. Am Speicherkörper sind Hauptwurzel, Hypokotyl und gestauchte Sprossachse zu je einem Drittel beteiligt. Es handelt sich also um eine Rübe. Den Sprossabschnitt erkennt man an den rhombisch-querliegenden Blattnarben, das Hypokotyl ist narbenfrei und die Wurzelzone ist an den starken Seitenwurzeln erkennbar. Da der größte Teil des rundlichen Speicherkörpers auf den Sprossabschnitt fällt, erscheint auch die Bezeichnung Knolle botanisch nicht ganz unberechtigt. Die Seitenwurzeln verkürzen sich beim Wachstum und ziehen den Speicherkörper in den Boden (Zugwurzeln). Sämtliche Organe sind von Ölgängen durchzogen. In dem ätherischen Öl finden sich die für das typische Selleriearoma verantwortlichen Phthalide. Die Kulturform ist nicht frosthart und muss daher zur Samengewinnung im Winter in Sand eingeschlagen werden. Im zweiten Jahr treibt die Sprossrübe unter Verbrauch der Speicherstoffe zu einem bis zwei Meter hohen, weiß blühenden, verzweigten Infloreszenzspross aus.

© 2026 coquina.de

Der Anbau des Sellerie im Gemüsebau erfolgt für frühe Ernten in der zweiten Maihälfte im Gewächshaus mit Aussaat im Januar. Für Ernten während des Sommers bzw. im Herbst werden vorgezogene Pflanzen zwischen den Eisheiligen und Ende Juni ins Freiland ausgepflanzt. Die Größe der Sellerieknollen kann von den Erzeugern über die Pflanzweite nennenswert reguliert werden. Der Hektarertrag an Sellerieknollen kann 30 bis 35 Tonnen erreichen.
Der Knollensellerie kann als Bestandteil von Suppengrün oder als Röst- oder Wurzelgemüse verwendet werden, als Beilage zu Püree, als Salat, als Hauptgericht in Scheiben gebraten zu Sellerieschnitzeln oder zu Suppen verarbeitet werden.

Staudensellerie

Staudensellerie (Apium graveolens var. dulce), auch Stiel-, Stangen- oder Bleichsellerie genannt, hat lange, fleischige Blattstiele und eine kleine Wurzelknolle. In den Handel kommen die Blattstiele, die pro Pflanze bis zu einem Kilogramm wiegen können. Sie werden für Salate oder als Gemüse verwendet. Die blasse Färbung kommt durch Aufhäufeln von Erde und Überstülpen mit Blechrohren zustande, was die Chlorophyllbildung durch Lichtmangel beeinträchtigt (Vergeilung). Die Blattstiele enthalten vergleichsweise hohe Mengen β-Carotin und zeichnen sich durch ein feines Selleriearoma aus.

Schnittsellerie

Schnitt-, Blatt- oder Würzsellerie (Apium graveolens var. secalinum), der mit einer nicht oder kaum ausgeprägten Knolle und an Petersilie erinnernden Blättern der Wildform am nächsten steht, dient als Gewürzkraut. Verwendet werden nur die Blätter, die 0,1% ätherische Öle mit ca. 60% Limonen und 10% Selinene enthalten und ihre Aromastoffe beim Trocknen nicht verlieren. Eine Mischung getrockneter Blätter mit Kochsalz wird als Selleriesalz angeboten.

Thai-Sellerie, Chinesischer Sellerie (Khuen Chai), Apium graveolens var. dulce.

Der Thai Sellerie ist ein schnell wachsender Gemüsesellerie, der eng verwandt mit unserem Staudensellerie ist. Seine hohlen Stängel und Blätter sind jedoch kleiner und zarter als die seiner europäischen Verwandtschaft. Anders als beim Staudensellerie, dessen Blätter meist recht hart sind, werden beim Thai Sellerie auch die zarten Blätter für Salat und andere Speisen verwendet.

Herkunft

Die Wildform Apium graveolens var. graveolens hat eine weite Verbreitung. Sie kommt ursprünglich in Europa, Nordafrika, auf Madeira, den Kanarischen Inseln, im Jemen, in Westasien, Zentralasien und im Kaukasusraum vor. Die Inkulturnahme fand wahrscheinlich im Mittelmeerraum statt. Als natürliche Standorte der Wildform werden salzhaltige, feuchte bis sumpfige Böden in den Küstengebieten der Mittelmeerländer angenommen. Sie kommt dort in Gesellschaften des Verbands Agropyro-Rumicion vor.
In Mitteleuropa kommt die Wildform ausschließlich an Binnensalzstellen vor. Sie besiedelt feuchte bis nasse, nährstoffreiche, salzhaltige Schlammböden nur in der collinen Höhenstufe. Ihr Status in den deutschen Bundesländern liegt zwischen »stark gefährdet« und »ausgestorben«. In Österreich ist die Wildform, sofern sie je vorkam, ausgestorben.

Aroma

Knollensellerie schmeckt herzhaft-intensiv, Staudensellerie dagegen hat einen relativ dezenten Geschmack.

Verwendung

Der Sellerie wird aufgrund des starken Geschmacks nicht nur in der zentraleuropäischen Küche gerne sehr breit zum Würzen von Soßen und Suppen auch in Form von Gewürzsalz verwendet.
Knollensellerie ist ein Klassiker im Suppengemüse. Man kann ihn aber auch wunderbar solo als Gemüse kochen und nicht nur Vegetarier schätzen die Scheiben paniert und knusprig ausgebacken als eine Art Schnitzelersatz.
Knollensellerie lässt sich sehr gut mit anderen Gemüsesorten, Fleisch, Fisch und Geflügel kombinieren. Püriert stellt Sellerie eine low-carb Alternative zu Kartoffelpüree dar.
Staudensellerie eignet sich auch roh zum Verzehr im Salat oder gedünstet als Gemüse. Die frischen Blätter des Staudensellerie können sie wie andere Küchenkräuter verarbeiten.

Einkauf / Aufbewahrung

Achten Sie beim Kauf von Staudensellerie darauf, dass die einzelnen Stängel hell- bis dunkelgrün und fleckenfrei aussehen. Die Blättchen sollten ebenfalls makellos sein. Frischer Stangensellerie lässt sich nicht biegen und bricht bei dem Versuch sofort. Sind die Stauden biegsam, liegt das Gemüse schon länger und sollte lieber im Laden gelassen werden.
Knollensellerie bleibt im Kühlschrank oder im Keller mehrere Wochen oder sogar Monate frisch. Staudensellerie ist sensibler und bleibt im Kühlschrank maximal zwei Wochen frisch.

Gesundheit

Die Hauptinhaltsstoffe des Sellerie sind ätherische Öle, deren wichtigster Bestandteil D-Limonen ist; außerdem finden sich Kieselsäure, Mangan, Eisen und Spuren von Kupfer. Als Droge werden Stängel, Blätter und Knollen der Pflanze verwendet. Lange Zeit galt der Sellerie als Aphrodisiakum, während man heute eher die entwässernde Wirkung der Pflanze schätzt. Sellerie gehörte auch zum Repertoire Hildegards von Bingen. Sie kochte die Knolle mit Wein und empfahl warme Sellerie-Umschläge bei Bauchfellrissen.
Da die Proteine dieser Pflanze sehr hitzeresistent sind und so beim Kochen nicht zerfallen, aber auch ein hohes Allergiepotential besitzen, gehört die Pflanze zu den häufigsten Verursachern von Lebensmittelallergien. Kreuzreaktionen mit Birke, Ambrosia und Beifuß sind aufgrund der biologischen Ähnlichkeit der drei bekannten allergieauslösenden Proteine API g1, g4 und g5 häufig.
Wenn Sellerieknollen durch den Pilz Sclerotina sclerotiorum infiziert sind, können ausreichende Mengen an Furocumarinen gebildet werden, sodass phototoxische Reaktionen auftreten. Dabei spielen Psoralen, Bergapten und Xanthotoxin die wichtigste Rolle. In England, Amerika und Italien führte der als »pink rot« bezeichnete, infizierte Sellerie beim Erntepersonal mehrfach zu krankheitsbedingten Ausfällen, da bis zu 26% des Erntepersonals an schwerer Kontaktdermatitis erkrankte. Nicht infizierter Sellerie ist dagegen nicht phototoxisch.

Geschichte

Sellerie ist als Gemüse- und Heilpflanze seit über drei Jahrtausenden bekannt. So fanden sich Sellerieblätter, die wohl als Wegzehrung und Schmuck fürs Jenseits dienen sollten, bereits in ägyptischen Gräbern. Auch im alten Rom stand der Sellerie in Verbindung mit Sterben und Tod, denn man glaubte, vor dem Reich der Toten liege eine Selleriewiese, und mied die Pflanze daher eher. Im klassischen Griechenland wurde Sellerie dagegen verehrt. Bei den Sportwettkämpfen in der Stadt Nemea zum Beispiel wurden die Sieger nicht mit Lorbeer bekränzt, sondern mit Selleriekraut geschmückt.
Der uralte Glaube an die potenzsteigernde Wirkung der Cailwurz - so ein volkstümlicher Name der Pflanze - steht in Zusammenhang mit der Selleriewiese der Nymphe Kalypso, der es Vergnügen bereitete, liebestolle Männer in Schweine zu verwandeln.
Die heutigen Varietäten Knollen-, Bleich- und Stangensellerie entstanden ab dem 17. Jahrhundert. Knollen- und Bleichsellerie entstanden in Italien.

Mythologie

Die Verbindung des Sellerie mit Totenkulten verlieh ihm jedoch ein zwiespältiges Image. So galt es etwa als böses Zeichen, begegnete einem bereits in der Früh ein Karren, beladen mit Sellerie.
Lange hielt sich in Griechenland der Brauch, das Vieh zu schützen, indem man Sellerie neben anderen schutzmagischen Pflanzen an die Viehställe hängte. In die Kuhställe gebracht, sollte er verhindern, dass die Milch gerinnt. Diesen Aberglauben, praktiziert mit unterschiedlichsten Kräutern übte man auch in anderen Regionen Europas aus.
Amulette aus Sellerie hängte man den Kindern zur Abwehr von Unheil und Zauber um den Hals. In Hinterpommern steckte man den Brautleuten praktischerweise vor der Trauung heimlich Sellerie zu.

© 2026 coquina.de