

BIO

LEBENSMITTEL MIT CHARAKTER VON DEN BIOBAUERN ÖSTERREICHS



LEBENSMITTEL DER WOCHE:

BIO-SELLERIE: BERUHIGT UND STÄRKT.

Sellerie war schon vor dreitausend Jahren das Lieblingsgemüse der Kalypso, wie bei Homer in seiner Odyssee nachzulesen ist. Der Genuss von Sellerie, auch Zeller genannt, bringt Glück und ewige Jugend. Für Männer gilt er als Aphrodisiakum. Leider ist das alles ebenso wenig belegt wie die im Mittelalter bei Zauberern übliche Nutzung von Selleriesamen als Flughilfsmittel. Trotzdem ist die aromatische Knollensellerie geschmacklich und gesundheitlich eine Empfehlung!

WIRKUNGEN UND ERWÜNSCHTE NEBENWIRKUNGEN

Sellerie ist energiearm und im Vergleich zu anderen Gemüsearten relativ reich an Kalium, Eisen, Calcium und Phosphor. Sie enthält wertvolle Vitamine sowie Ballaststoffe. Biologisch gezogene Knollen weisen geringere bis gar keine Pestizidrückstände auf und die Gehalte an sekundären Pflanzenstoffen sind bei Biogemüse um 10-50% höher als bei konventionellem Anbau. Der hohe Gehalt an diesen Inhaltsstoffen, etwa den Aromastoffen (z.B. Phthalide) und Pflanzenphenolen (z. B. das Glucosid Apiin) in Knollensellerie bewirkt den typischen Geruch und Geschmack. Knollensellerie wirkt harntreibend und entwässernd, verdauungsfördernd, allgemein stärkend, hustenmildernd und lindernd bei Blähungen. Auch bei Angstzuständen und Depressionen soll Sellerie helfen. Die enthaltenen Phthalide wirken nervenberuhigend. Das richtige Gemüse für stressgeplagte Mitmenschen also.

TIERE BEVORZUGEN BIO-SELLERIE

Tiere erkennen den Unterschied: Biosellerie wurde von den Versuchstieren in Futterwahlversuchen am Wiener Ludwig-Boltzmann-Institut für biologischen Landbau den konventionellen Knollen vorgezogen.

LAGERUNG & KONSERVIERUNG

Vor dem Lagern die Blätter durch Abdrehen entfernen. Nicht waschen! Die anhaftende Erde verhindert das Austrocknen. Übrigens: Die Ausbildung von Hohlräumen in den Knollen, die mit watteartigem, weißem Gewebe umgeben sind, ist auf schlechte Lagerbedingungen zurückzuführen.

VERWENDUNG IN DER KÜCHE

Die Sellerieknolle waschen und schälen und je nach Weiterverwendung schneiden. Das Aroma wird intensiver, je kleiner man Knollensellerie schneidet. Achtung: Sellerie verfärbt sich an der Luft, daher immer gleich mit Zitrone oder Essig beträufeln. Die Sellerieknolle eignet sich geraspelt oder gestiftelt vorzüglich für Rohkostsalate, gemischt mit Obst – z.B. Äpfel oder auch Ananas –, Karotten und auf jeden Fall Nüsse. Mariniert wird der Salat mit Zitrone, Obers oder einem Joghurt-Rahmdressing. Auch eine Marinade mit Walnussöl passt gut. Sellerie ist auch die Hauptzutat eines Rezeptklassikers, dem Waldorfsalat. Der berühmte Salat wurde in den 20er Jahren des vorigen Jahrhunderts im luxuriösen New Yorker Hotel Waldorf-Astoria-Hotel kreiert: Knollensellerie und die gleiche Menge säuerliche Äpfel sehr klein würfeln, sofort mit Zitronensaft beträufeln, mit leichter Mayonnaise und gehackten Walnüssen binden.

Knollensellerie ist auch fixer Bestandteil vom Wurzelwerk (Suppengrün), und jedem Suppen- oder Saucenansatz. Aus Knollensellerie lassen sich auch herrliche Pürees, Laibchen und Aufläufe zaubern. Geraspelte Sellerie passt auch gut zum "Strecken" der Fleischsoße bei Lasagne und in Eintopfgerichte.

DAS MENÜ DER WOCHE:

1 Zwiebel
40 g Butter
300 g Sellerie
1 l Suppe
Saft einer halben Zitrone
1/8l Obers
1 Dotter
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskat

800 g Lammschulter, grob gewürfelt
2 EL Öl
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1 Stückchen Ingwer
1 TL Zimt
1/2 TL Kurkuma
Pfeffer aus der Mühle
Salz
3 EL Rosinen
400 g Karotten
300 g Pastinake
300 g Sellerie
1 EL Honig
Petersilie
Zitronensaft

1 kg Äpfel
1 kl. Zimtstange
4 Gewürznelken
Saft einer halben Zitrone
1 EL Honig
60 Stück Vollkornbiskotten oder Biscuitplatte
1/8 l Schlagobers
1/8 l Naturjoghurt
1 Pkg. Vanillezucker
2 EL Kakaopulver

200 g Sellerie
200 g Karotten
300 g Erdäpfel
4 EL Vollkornmehl
2 Eier
Pfeffer aus der Mühle
Salz
Muskat
1 Bund Kräuter (Petersilie u.a.)
Öl zum Braten

SELLERIE

Selleriecremesuppe

(4 - 6 PortionenPortionen)

Zwiebel würfeln und in Butter anlaufen lassen. Geschnittene Sellerie dazugeben, mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen und mit Suppe aufgießen. Weich kochen, pürieren und mit Obers verfeinern. Zuletzt den Dotter einrühren – nicht mehr aufkochen lassen! Abschmecken und servieren.

Würziger Lammeintopf mit Winterwurzeln

(6 Portionen)

Fleisch, geviertelte Zwiebel, gehackten Knoblauch, gehackten Ingwer und die anderen Gewürze in Öl anbraten. Mit Wasser aufgießen und ca. 40 Minuten köcheln lassen. Dann in grobe Scheiben geschnittene Wurzeln und Honig dazugeben und weitere 20 Minuten schmoren (Das Fleisch soll schön durch und die Soße darf ruhig sirupartig eingedickt sein). Zuletzt mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit Petersilie bestreut servieren.

Apfeltiramisu

(4 - 6 Portionen)

Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse ausstechen, mit den Gewürzen in wenig Wasser weich dünsten. Gewürze entfernen. Äpfel pürieren, mit Zitronensaft und Honig abschmecken, Apfelmus gut auskühlen lassen
Obers mit Vanillezucker steif schlagen, mit Joghurt verrühren. Biskotten abwechselnd mit mit Apfelmus in Dessertgläser oder in eine Form schichten. Die letzte Schicht sollte aus Biskotten bestehen. Zum Schluss die Obers-Joghurtmasse auf die Biskotten streichen, mit Folie bedecken und im Kühlschrank gut durchkühlen lassen. Vor dem Servieren mit Kakao bestreuen.

Zum Abendessen: Gemüselaiichen

(4 Portionen)

Sellerie, Karotten und Erdäpfel putzen und grob raspeln, mit Mehl und Eiern vermischen, würzen. Sofort kleine Laiichen formen und in heißem Öl beidseitig goldgelb braten.

Dazu Salat und ev. eine Joghurt-Kräutersoße servieren.

Mag. Rosemarie Zehetgruber – Ernährungswissenschaftlerin, Buchautorin
www.gutessen.at