



## Sellerieknolle/ -Pulver - Beliebtetes Suppenkraut

### Herkunft von Sellerie

Der Sellerie gehört zu den Doldenblütengewächsen. Er ist ein einheimisches Wurzelkraut, wird aber heute auch im Mittelmeerraum angebaut. Der Knollensellerie wurde in Europa erst im frühen Mittelalter bekannt und wurde zunächst nur als Arzneipflanze genutzt. Sellerieknollenpulver ist fein gemahlenes Pulver und von weiß- bis leicht gelblicher Farbe.

### Aroma und Inhaltsstoffe von Sellerie

Die Sellerieknolle hat einen relativ hohen Gehalt an ätherischen Ölen, Eisen, Calcium und Kalium. Zudem enthält Sellerie die Vitamine A, C, E und B-Vitamine und ist sehr kalorien- und fettarm. Knollensellerie schmeckt pikant-herzhaft, sein intensives Aroma ist kräftig und angenehm erdig.

### Wirkung von Sellerie

Schon seit dem Mittelalter wird der Knollensellerie in der Heilkunde eingesetzt und hat sich als bewährtes Mittel bis zur heutigen Zeit gehalten. Durch die Wirkung der im Sellerie enthaltenen Öle senkt sich der Blutdruck und der Körper wird zusätzlich entgiftet und entwässert. Außerdem schützen z. B. Gerbstoffe die Magenschleimhaut, was Beschwerden in diesem Bereich vorbeugen kann. Durch ihre anregende Wirkung können ebenfalls Darmbeschwerden wie Verstopfungen verhindert werden. Die enthaltenen Nährstoffe im Sellerie und Mineralstoffe wie Calcium, Eisen und die verschiedenen Vitamine wirken sich positiv auf den Knochenaufbau, das Immunsystem und die Blutbildung aus.

### Sellerie in der Küche:

Das kräftig-aromatische Wurzelgemüse wird häufig als Basis für Suppen und Soßen verwendet. Herzhaften Gemüse- und Eintopfgerichten sowie kräftigen Fleischgerichten verleiht der arttypische Selleriegeschmack pikante Würze. Außerdem ist er fester Bestandteil von Suppengrün. Sellerie passt nicht nur zu deftigen Gerichten, sondern auch zu leichten Speisen mit **Fisch und Meeresfrüchten**, anderem Gemüse oder zum Salat.

### Sellerie-Tipp:

Der würzig-pikante Geschmack von Sellerie passt gut zu Gewürzen wie **Muskat, Lorbeer** und **Majoran**.

## Warum "Sellerie vielfältig und sehr gesund" ist lesen Sie hier:

Selleriepulver ist in folgenden GEFRO-Produkten enthalten:

