



## Kräuterwissen

# Schnittsellerie *Apium graveolens var. secalinum*

Da Schnittsellerie nicht allzu gross wird, eignet sich dieses Kraut vorzüglich als Topfpflanze.



### Geschichte, Botanik und Kultur

Die Griechen verwendeten Sellerie hauptsächlich als Heilpflanze und die Römer in der Küche.



### Verwendung in Naturheilkunde und Küche

Die Blätter des Schnittselleries sind zusammen mit Petersilie und dem Maggikraut das ideale Gewürz für alle Suppen.



### Rezept

Forelle gefüllt mit Schnittsellerie-Butter



## Geschichtliches – Schnittsellerie

Mit wildem Sellerie = *Apium graveolens var. graveolens* wurden im alten Griechenland die Sieger bei den zu Ehren des Gottes Zeus abgehaltenen Kampfspielen jeweils gekrönt. Überlieferungen zufolge soll der Sohn des Königs von Nemea von einer Schlange, die sich im wilden Sellerie versteckt hatte, gebissen und getötet worden sein. Dies soll auch der Grund gewesen sein, dass der wilde Sellerie später oft in Totenkränzen eingebunden wurde. In griechischen Sagen und mythologischen Schriften finden sich Hinweise, dass der wilde Sellerie zu jener Zeit eine viel genutzte Heilpflanze gewesen sein muss.

Bei den Römern wurde der wilde Sellerie mehrheitlich nur noch in der Küche verwendet, indem die feingeschnittenen Blätter, zusammen mit Datteln, Feigen und Pinienkernen in Füllungen für junge Spanferkel und Geflügel verwendet wurden.

In unsere Breiten gelangte der wilde Sellerie im frühen Mittelalter, wo er in dem *Capitulare de villis als «Apium»* erwähnt ist. *Apium* stammt vom keltischen Wort *apon* = Wasser ab und *graveolens* bedeutet stark riechend. Der deutsche Name Sellerie selber lässt sich nach überlieferten Angaben, vom altgriechischen Wort *selinon* ableiten. Die heute gebräuchlichen Kulturformen wurden erst im Laufe des 18. Jahrhunderts gezüchtet.

## Botanik und Kultur

*Name:* Schnittsellerie, *Apium graveolens var. secalinum*  
*Familie:* Doldenblütler, *Apiaceae*  
*Volkstümliche Namen:* Eppich, Zeller, Schoppenkraut

Sellerie kennt man normalerweise als Gemüse. Weniger bekannt ist der Schnittsellerie, der hauptsächlich Blätter, ähnlich der einfachen oder italienischen Petersilie, entwickelt. Der zweijährige Schnittsellerie wird durch Aussaat, auf dem Fensterbank oder im Frühbeet, ab ca. Mitte April vermehrt. Nach den Spätfrösten ab Mitte Mai entwickeln sich die jungen Pflanzen, die pikiert und vereinzelt werden müssen.

Ausgepflanzt im Garten, benötigt Schnittsellerie – wie auch alle anderen Kulturformen: Knollensellerie = *Apium graveolens var. rapaceum*, Bleichsellerie = *Apium graveolens var. dulce* und echter Sellerie = *Apium graveolens* – einen guten und stickstoffhaltigen Gartenboden, der gejätet und aufgehackt werden muss.

Da Schnecken den würzigen Geschmack des jungen Schnittselleries schätzen, ist eine regelmässige Kontrolle notwendig. Bei Trockenheit muss regelmässig gegossen werden. Warmes Klima fördert einen guten Ertrag.



## Verwendung in der Naturheilkunde

Die Bedeutung des Selleries als Heilpflanze ist in den letzten Jahren allgemein zurück gegangen. Der echte Sellerie enthält ätherische Öle, die eine harntreibende Wirkung haben und innerlich bei Gelenkarthrose, Gicht und Blasenproblemen, sowie äusserlich bei Pilzinfektionen angewendet wurde. Der Schnittsellerie *Apium graveolens var. secalinum* hat im Gegensatz zum echten Sellerie *Apium graveolens* in der Naturheilkunde aber nie eine Bedeutung erlangt.

## Verwendung in der Küche

Schnittsellerie ist ein klassisches Würzkräut mit unvergleichlichem Aroma. Eignet sich für alle Suppen, Eintopfgerichte und Pickles. Fein geschnittene Blätter sparsam knackigen Blattsalaten und Kräuterbuttermischungen beigemischt, zu Weichkäse oder in Geflügelfüllungen, sowie in Fischsud zum pochieren und in Stews.

Damit der Geschmack des Schnittselleries auch unverändert erhalten bleibt, sollte das Kraut erst im letzten Augenblick, während ca. 3 Minuten dem Kochgut beigefügt und mitgekocht werden.

Das Kraut des Schnittselleries kann frisch verwendet werden, lässt sich aber auch ausgezeichnet trocknen und einfrieren.



## Rezept

# Forelle gefüllt mit Schnittsellerie-Butter auf Gemüsebeet

### Rezeptmenge pro Person

<b>Forelle:</b>	1	Forelle
	5–6 Zweige	Schnittsellerie
	10 g	zimmerwarme Butter
	2 Scheiben	Zitrone
	wenig	Kräutersalz
<b>Gemüsebeet:</b>	120–150 g	Fenchel
	120 g	Karotten
	wenig	Olivenöl Baktrennfolie oder Alufolie

- Schnittsellerieblätter vom Stengel zupfen. Butter und Schnittsellerieblätter mit dem Stabmixer pürieren. Oder die Blätter fein hacken und mit der Butter vermischen. Mit wenig Kräutersalz würzen.
- Ein Backblech mit einer Baktrennfolie oder mit einer Alufolie belegen.
- Die Karotten schälen und in Julienne schneiden. Den Fenchel halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Karotten und den Fenchel nebeneinander auf der Folie verteilen. Nach Belieben mit wenig Kräutersalz bestreuen.
- Die Forelle kalt ausspülen. Die Buttermischung in den Bauch der Forelle füllen. Die Forelle beidseitig mit wenig Kräutersalz bestreuen und auf das Gemüsebeet legen. Die Zitronenscheiben auf die Forelle legen.
- Wenig Olivenöl über das Gemüse und die Forelle träufeln.
- Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Forelle bei 200 °C ca. 20 Minuten backen (je nach Grösse).

