

CLAUDIA RITTER

GESUND MIT *Selleriesaft*

Entzündungen hemmen,
den Darm in Balance bringen
und das Immunsystem stärken

© des Titels »Gesund mit Selleriesaft« (ISBN 978-3-7423-1205-1)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivawerlag.de>

riva

VORWORT

Ab nun dürfen Sie grün sehen, sich täglich einen Bund Staudensellerie nach Hause holen und die Saftpresse aus der Ecke holen! In Sachen Beliebtheit ist roher Sellerie als Saft genossen nicht nur voll im Trend, sondern tatsächlich ein echtes Powergetränk. Er kurbelt die Verdauung an, stärkt das Immunsystem, hemmt Entzündungen, bessert Schilddrüsenerkrankungen, lindert Hautkrankheiten, entgiftet und hält den gesundheitsbewussten Menschen in Schwung.

Die Heilkräfte des Selleries waren schon in der Antike bekannt. Jedenfalls schätzte man bereits in Ägypten, in Griechenland und im alten Rom die Wirkung der Wildform; Selleriezubereitungen finden sich in fast allen großen Schriften der überlieferten Pflanzenheilkunde gegen Gicht, bei Nieren-, Blasen-, Milz- und Leberleiden, und auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird Sellerie bei verschiedenen Beschwerden gebraucht.

Sellerie ist ein Kraftpaket an Wirkstoffen. Spurenelemente, Mineralien, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe ergeben eine Synergie, die die Gemüsepflanze zum wahren Superfood macht. Allen Kritikern stimme ich zu, dass Selleriesaft weder Zaubertrank noch Allheilmittel ist. Doch hat er viele Vorteile für die Gesundheit, ist leicht herzustellen, preiswert und steckt

voller Heilkräfte, von denen mit Sicherheit noch nicht alle entdeckt wurden.

Vielleicht werden Sie wie ich auch zum Selleriesaft-Fan? Jedenfalls wünsche ich Ihnen viel Freude beim Entdecken seiner Heilkräfte, der zahlreichen Anwendungsformen und Indikationen. Und berichten Sie mir gerne von Ihren Erfolgen und Erfahrungen des 7-Tage-Abnehm- und Entschlackungsprogramms.

Claudia Ritter

© des Titels »Gesund mit Sellerie« (ISBN 978-3-7423-1205-1)
2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

1

Wissenswertes über den Sellerie

Sellerie besitzt seit drei Jahrtausenden einen legendären Ruf als Heil- und Würzpflanze. Dieses wunderbare Kraut, das bereits in der Antike im Mittelmeergebiet bekannt war und sich seit dem frühen Mittelalter in Mittel- und Nordeuropa großer Beliebtheit erfreut, hat auch heute nichts von seiner Faszination und Wirkung verloren. Erfahren Sie auf den folgenden Seiten, was den Sellerie so einzigartig und gesund macht – damit Sie ihn noch besser genießen können.

ÜBERLIEFERUNGEN UND ALTES HEILWISSEN

Neben der Verwendung als Gemüsepflanze ist Sellerie ein traditionelles Würz- und Heilkraut. Das Kraut, also die Blätter und Stängel sowie die Wurzel und Samen, war bereits bei den Altvorderen in der Heilkunde bekannt. Auch in mythologischen Schriften taucht Sellerie auf; in Homers *Odyssee* wird von Wiesen berichtet, die mit herrlich riechendem Sellerie bedeckt waren.

Im alten Rom war Sellerie sogar so bedeutend, dass er als Bestandteil des Totenmahls und zum Schmücken der Gräber verwendet wurde, andernorts hat er hingegen eine sehr positive Symbolik. Vor Einführung der Lorbeerkränze für die Sieger sportlicher Wettkämpfe waren Eppich-, also Selleriekränze zur Huldigung sehr beliebt, weshalb Sellerie mit »kraftvollem Neubeginn« und »heiterer Freude« in Verbindung gebracht und als »Vitalspender« bezeichnet wurde.

Schon der Vater aller Heilkundigen, Hippokrates von Kos (460–370 v. Chr.), kannte Sellerie als Heilmittel für jene Krankheiten, bei denen die Nerven flattern, und auch andere bedeutende Ärzte der Antike wie Plinius oder Dioskurides wussten, dass Sellerie Blähungen beseitigt, den Harn treibt oder bei

Vergiftungen oder Tierbissen hilfreich ist. Tatsächlich unterschieden die alten Ärzte schon zwischen wildwachsenden und angebauten Formen von Sellerie. Paracelsus empfahl Selleriezubereitungen bei Steinleiden und Ödemen und der Renaissance-Arzt Lonicerus vermischte den Selleriesamen mit Rettichbeziehungsweise Meerrettichwasser, um die harntreibende Wirkung nochmals zu steigern.

In den alten Kräuterbüchern ist noch mehr über die Heileigenschaften des Selleries gelistet: harntreibend, blutreinigend, blutdrucksenkend, entschlackend, krampflösend, beruhigend, knochenstabilisierend, schleimlösend und potenzfördernd soll er sein. Eppich, abgeleitet vom lateinischen *apium*, war also ein bekanntes Heilkraut in den frühen Jahrhunderten. Auch im Mittelalter war die Pflanze sehr geschätzt, was man unter anderem daran erkennt, dass Karl der Große im 9. Jahrhundert anwies, Sellerie neben anderen Nutzpflanzen in Kräutergärten anzubauen. Hildegard von Bingen pries ihn im 11. Jahrhundert als magenreinigendes Heilkraut und zum Einsatz gegen Gicht und Paracelsus bezeichnete ihn im 16. Jahrhundert als Mittel gegen Blähungen, Harngrieß und stinkende Schweiß. Wie Sie dem Teil »Gesund mit Selleriesaft« entnehmen können, haben die Wissenschaftler der Neuzeit viel von dem überlieferten Wissen bestätigt. Natürlich war Eppich auch als Küchenkraut bekannt, Hermann Relling bezeichnete Sellerie und Petersilie sogar als »vegetabilische Großmächte unseres Suppentopfes«.¹

© des Titels »Gesund mit Selleriesaft« (ISBN 978-3-7423-1205-1)
 2019 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
 Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

BOTANIK UND NAMENSgebung

Sellerie, dessen botanischer Name *Apium graveolens L.* lautet, gehört zur Familie der Doldenblütengewächse, aus der zahlreiche Heilpflanzen stammen. In der naturheilkundlichen Praxis werden Doldenblütengewächse relativ häufig gebraucht. Früchte und oft auch Kraut und Wurzel dieser Gewächse besitzen ätherische Öle. Ihre Hauptanwendungsgebiete sind Krämpfe, Atemwegserkrankungen oder Magen-Darm-Erkrankungen mit einer Fehlbesiedelung der Darmflora.

Die Griechen nannten Sellerie *sélinon* nach der antiken griechischen Stadt Selinus, wo sogar Münzen mit einem Sellerieblatt geprägt wurden. Die Römer bezeichneten die Pflanze als *sedano* oder *apium*, woraus sich die deutschen Begriffe *Sellerie* und *Eppich* bildeten. Weitere Beispiele der zahlreichen Volksnamen sind Appich, Epte, Geilwurz, Suppenkraut, Stehsalat, Zelderie, Zellerich – je nach Region wechseln die zahlreichen Volksnamen des beliebten Krauts.

Der botanische Artnamen *Apium graveolens* beinhaltet die Wörter *gravis*, was stark und schwer bedeutet, und *olere*, was riechen heißt. Sellerie verdankt seinen Namen also seinem speziellen Geruch.

GUT ZU WISSEN

Die Wildformen des Selleries kommen ursprünglich aus den sumpfigen Gebieten des östlichen Mittelmeerraums mit nasen-, nährstoffreichen und salzhaltigen Böden. Um sich dort zu behaupten, entwickelten sie eine hohe Wuchsform, hohle Stängel und Blattstiele sowie eine spindelförmige Wurzel. In Deutschland sind die Wildformen so gut wie ausgestorben und wachsen nur noch vereinzelt an den Küsten der Nord- und Ostsee sowie an Ufern von Binnengewässern, feuchten Wiesen und Gräben.

Aus der Wildform entstanden verschiedene Kulturformen, die seit dem frühen Mittelalter in Europa angebaut wurden. Von Italien über Frankreich bis nach England erstreckte sich das Anbaugebiet. Nördlich der Alpen zog Sellerie zunächst in die Hof- und Klostergärten, erst ab dem 18. Jahrhundert auch in die Bauerngärten ein. Zu dieser Zeit wurden erstmals Knollensellerie (*Apium graveolens* var. *rapaceum*), der gewöhnliche Schnittsellerie mit Petersiliengeschmack (*Apium graveolens* var. *secalinum*) wie auch der Stangen-, Stauden- oder Bleichsellerie kultiviert. Die letzteren drei Bezeichnungen sind alles Synonyme für *Apium graveolens* var. *dulce*, den Staudensellerie – der Pflanze, der dieses Buch gewidmet ist. Während die Wildformen noch sehr bitter im Geschmack waren, weisen die heutigen Kulturformen einen appetitlich aromatischen Geschmack auf.

Staudensellerie wird heute fast überall auf der Welt angebaut. Er benötigt feuchten, nährstoff- und humusreichen Gartenboden, stellt geringe Ansprüche an das Klima und wird in

Kultur einjährig gezogen. Die Aussaat kann bei einer Bodentemperatur von 16 bis 22°C beginnen, die in unseren Breiten im März in der Regel nur im Gewächshaus erreicht wird. Von Juli bis Oktober ist in Deutschland Erntezeit für Freilandware. Im Winter beziehen die großen Händler das Gemüse aus Spanien, Israel und Italien.

Charakteristisch sind die etwa 40 Zentimeter langen, furchigen und teils hohlen Blattstiele, in denen zahlreiche Nährstoffe, Vitamine und Mineralien gespeichert werden. Obenauf sitzen die aromatisch duftenden und gefiederten Blätter. Je nach Sorte ist Staudensellerie grünlich, fast weiß oder gelblich gefärbt und bildet eine kleine Knolle. Die blasse Färbung mancher Selleriestauden, vor allem beim Bleichsellerie, entsteht durch fehlendes Sonnenlicht und das Anhäufen von Erde oder das Abdecken mit Wellpappe oder Stroh, was die Chlorophyllbildung beeinträchtigt. Die Farbe hat allerdings keinen Einfluss auf den Geschmack und die Wirkung.

Eine Staude kann bei der Ernte bis zu einem Kilo auf die Waage bringen. In ein feuchtes Tuch eingeschlagen ist Sellerie mehrere Tage im Kühlschrank haltbar, verliert jedoch nach längerer Lagerung einige Wirkstoffe.

INHALTSSTOFFE DES STAUDENSELLERIES

Wie bei jedem anderen Naturprodukt auch kann beim Staudensellerie die Zusammensetzung der Inhaltsstoffe je nach Klima, Lichtverhältnissen, Jahreszeit und Boden variieren. Beispielsweise kann der Eisengehalt sehr unterschiedlich sein. Staudensellerie, der sehr grün und blattreich ist, wird in der Regel einen deutlich höheren Eisenanteil haben als jene Sorten, deren Stängel dickfleischig sind, wenige und eher blasse Blätter und Stängel haben. In diesem Fall wird jedoch die Saftausbeute deutlich höher sein. Alle folgenden Nährstoffangaben sind deshalb Durchschnittswerte.

Erst einmal hat die Gemüsepflanze, wie fast alle Obst- und Gemüsesorten auch, einen hohen Wasseranteil. Dies bedingt, dass der Kaloriengehalt mit 15 kcal/64 kJ pro 100 Gramm sehr gering ist. Der typische Geruch der Pflanze entsteht durch die ätherischen Öle. Staudensellerie hat in allen Organen (Wurzel, Spross, Blätter und Früchte) Ölgänge mit ätherischem Öl. Der meiste Wirkstoffgehalt an ätherischem Öl befindet sich in den Samen. Der Gehalt an ätherischem Öl beträgt im Blatt etwa 0,5 Prozent, in der Wurzel 0,1 Prozent und in den Früchten um die 3 Prozent. Hauptsächlich besteht das flüchtige Öl

aus Limonen, β -Selinen und den geruchsbestimmenden Phthaliden, die gegen den Hefepilz *Candida albicans* und Spulwürmer wirken.² In neuen Studienergebnissen³ wurden auch Eugensäure, trans-Zimtsäure⁴ und Sedanolid angegeben.

Daneben finden sich durchschnittlich 1,2 Gramm Eiweiß mit essenziellen Aminosäuren, 0,2 Gramm Fett mit wenig Linolsäure und Gamma-Linolensäure, 2,2 Gramm Kohlenhydrate und Zuckerverbindungen (Galacturonsäure, Rhamnose, Arabinose, Galactose), etwa 2,6 Gramm Ballaststoffe, Gerbstoffe (Tannine), Provitamin A mit viel Beta-Carotin, Vitamin B1, B2, B3, B5 und B6, Folsäure, Vitamin C, Vitamin E, viel Vitamin K, Mineralstoffe und Spurenelemente (Kalzium, reichlich Kalium, Eisen, Magnesium, Natrium, Phosphor, Mangan, Kupfer, Zink, Kieselsäure, Selen), Flavonoide (Apigenin, Luteolin, Kaempferol), Cumarine, Furanocumarine (Bergapten und Psoralen), Phenolsäuren (Kaffeensäure, Cumarsäure, Ferulasäure), Steroide (Stigmasterol, Sitosterol) und Chlorophyll.

Staudensellerie enthält pro 100 Gramm:

- Brennwert: 15 kcal
- Kohlenhydrate: 2,2 g
- Eiweiß: 1,2 g
- Ballaststoffe: 2,6 g
- Fett: 0,2 g

Welche Stoffe sind heilwirksam?

Die Diskussion, welcher der zahlreichen Inhaltsstoffe des Selleries die größte Heilkraft besitzt, wird sowohl von Naturwissenschaftlern als auch von Menschen, die eher einen intuitiven Zugang zu der Pflanze haben, eifrig diskutiert.

Wir Menschen haben uns im Laufe der Evolution auf die Verstoffwechselung von komplexen Lebensmitteln spezialisiert. Es geht beim Selleriesaft um das Zusammenspiel mehrerer Stoffe, die uns einen gesundheitlichen Nutzen bringen. Erst die Synergie dieser zahlreichen Stoffe, deren Potenzial wir im Detail längst noch nicht erforscht haben, bringt Stoffwechsel- und Verdauungsprozesse in Gang, ohne die ein Leben nicht möglich wäre.

Bevor wir uns den Heilwirkungen im zweiten Kapitel des Buches ausführlicher widmen, hier schon einmal einige heilwirksame Stoffe:

Sellerie hat einen hohen Kalium-Gehalt, der die Nieren stimuliert und harntreibend wirkt. Kalium sorgt außerdem dafür, dass die Blutgefäße erweitert werden, und senkt den Blutdruck. Die enthaltenen B-Vitamine und das Magnesium haben einen positiven Effekt auf das Nervensystem, das Flavonoid Apigenin wirkt positiv auf die Gedächtnisleistung und gegen Depressionen. Apigenin und Phthalid regen auch dazu an, überschüssiges Cholesterin aus dem Körper auszuscheiden und senken dadurch den »schlechten« LDL-Cholesterinspiegel.

Inhaltsstoffe wie Flavonoide, ätherische Öle, Sterole und Gerbstoffe (Tannine) schützen die Magenschleimhaut, beruhigen einen gereizten Magen und neutralisieren die Magensäure.

Sellerie enthält außerdem entzündliche Stoffe. Dazu zählen phenolische Verbindungen wie Flavonoide und basische Substanzen sowie Mineralstoffe wie Natrium, Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen. Die entzündungshemmenden Eigenschaften des Selleries sind so stark, dass sie bei rheumatischen Schmerzen, Gelenkschmerzen, Gicht und Asthma helfen können.

Qualitätsanforderungen

Bestmögliche Qualität ist das A und O, um von den positiven Eigenschaften des Selleriesafte zu profitieren. Deshalb sollte Ihr Staudensellerie möglichst frisch und knackig sein. Die Schnittstellen sollten möglichst die gleiche Farbe wie die Stangen haben, keinesfalls trocken oder dunkel verfärbt sein. Lassen sich die Selleriestangen leicht biegen, ist er überlagert und hat damit viel von seinem ursprünglichen Heilpotenzial verloren. Nach etwa fünf Tagen Lagerzeit im Gemüsefach des Kühlschranks lässt aber auch bei bester Qualität die Wirkkraft der Antioxidantien nach.

GUT ZU WISSEN

Wenn die Stangen des Selleries fleckenfrei sind und knackig zerbrechen, ist das Gemüse frisch. Lässt er sich ganz leicht biegen, sollten Sie lieber die Finger davon lassen.

Zwischen Sellerie aus konventionellem und ökologischem Anbau gibt es einen Unterschied im Mineralstoff- und Spurenelementgehalt. Vor allem der Kalium- und Zinkanteil ist in der Bioware deutlich höher.⁵ Zudem ist die Nitratkonzentration in biologischer Ware meist deutlich geringer. Nitrat wird sowohl in der Pflanze als auch nach dem Verzehr in Nitrit gewandelt. Dieser Stoff ist giftig und an der Bildung von krebserregenden Nitrosaminen beteiligt. Ergo: Greifen Sie zum Gemüse aus dem Biomarkt oder ziehen Sie den Sellerie selbst.

SELLERIE SELBST ANBAUEN

Staudensellerie lässt sich leicht selbst ziehen.

- Ort: Garten, Balkon (im Kübel oder Topf)
- Boden: nährstoffreich, nicht sandig, gerne lehmig und gut kompostiert
- Standort: sonnig bis halbschattig
- Anzucht: Vorzucht ab Mitte März auf der Fensterbank oder im Gewächshaus
- Pflanzung: Setzlinge ab Mitte Mai ins Beet oder in Kübel
- Pflege: bei Kälteperioden unter 16°C abdecken, regelmäßig gießen, düngen mit Hornmehl
- Ernte: Oktober vor dem ersten Frost
- Lagerung: einige Tage im Kühlschrank, am besten in ein feuchtes Tuch eingeschlagen