



Staudensellerie

Hier zu Lande wird Staudensellerie oft noch als Exot betrachtet. Ganz anders in England, anderen europäischen Ländern und den USA, wo man den angenehm würzigen Geschmack von Stauden- und Bleichsellerie schätzt. Dabei bietet das Gemüse vielfältige

Verwendungsmöglichkeiten, ob roh oder gekocht zubereitet. Irrtümlich herrscht die Meinung vor, Staudensellerie wäre das abgeschnittene Grün vom Knollensellerie.

Knollen – und Staudensellerie gehören zwar der gleichen Gattung und Art, aber einer anderen Varietät an. Der Staudensellerie bildet im Gegensatz zum Knollensellerie nur eine winzige, unscheinbare Knolle aus. Der Wuchs der gerippten, hohlen oder auch vollen, dickfleischigen, zarten Blattstiele findet überirdisch statt. Früher enthielten die Sorten noch deutlich mehr Bitterstoffe in den Blättern und mussten deshalb zum Abbau dieser Stoffe gebleicht werden. Daher stammt die Bezeichnung „Bleichsellerie“. Dazu häufelte man die Stauden entweder mit Erde an, hüllte sie in Papier oder stülpte Tonröhren über sie.

Heutzutage gibt es so genannte selbstbleichende Sorten, die zum einen kaum noch Bitterstoffe enthalten und zum anderen hellgrüne oder gelbe Blattstiele aufweisen. Sie werden bevorzugt in Südeuropa, Israel und den USA angebaut und bei uns überwiegend im Winter angeboten. Es gibt aber auch nicht selbstbleichende, dunkelgrüne Sorten, z.B. „Tango“ und „Tall Utah“ die ebenfalls kaum Bitterstoffe enthalten. Diese werden bevorzugt von unseren Gemüseproduzenten in Deutschland angebaut und entweder als ganze Staude oder eingekürzt angeboten. Sie weisen einen würzigeren Geschmack und gesünderes Laub auf.

Die Inhaltsstoffe des Staudenselleriees gleichen denen des Knollenselleriees, allerdings enthalten die Blätter mehr Vitamin C. Er ist ansonsten reich an ätherischen Ölen, Eisen, Calcium, Provitamin A, Vitaminen des B-Komplexes (auch B12!), sowie Kalium. Der hohe Kaliumgehalt fördert die Entwässerung, allgemein regt Staudensellerie Stoffwechsel, Kreislauf, Nierentätigkeit und Verdauung an.

Tarowurzel

Die Tarowurzel wird vor allem in Nigeria, Ghana, der Elfenbeinküste und Togo angebaut und ist dort ein ähnlich wichtiges Grundnahrungsmittel, wie hierzulande die Kartoffel. Ebenso wie die Kartoffel wird sie auch zubereitet und verzehrt. Sie ist in rohem Zustand nicht genießbar und kann sogar giftig sein. Wenn man die Wurzel in Wasser gekocht hat, sollte sie unbedingt noch ein zweites Mal in frischem (neuem) Wasser abgekocht werden, bevor man sie ißt. Denn während des Kochens lösen sich schleimhautreizende Kristalle aus Calciumoxalat. Werden sie mitgegessen sorgen sie für ein Kratzen in Mund und Hals und können zu Verdauungsstörungen führen. Da die Wurzel sehr stärkehaltig ist, wird ihre Stärke für das Binden von Suppen verwendet. Der hohe Stärkeanteil macht die Tarowurzel gleichzeitig zu einem Gemüse aus dem sich gut Alkohol herstellen lässt. Auf Hawaii wird aus der Wurzel "Poi", ein regionaler Schnaps, gewonnen.