

Selleriesamen

Interessantes Allerlei

So klein sie auch sein mögen, diese Selleriesamen, in ihnen verbirgt sich die Heilkraft eines Riesen – sind sie doch vollgestopft mit zahlreichen Phytonährstoffen (natürliche Chemikalien). Umso mehr betrübt es, dass der wilde Sellerie (nur aus ihm können die Sämchen gewonnen werden) in Deutschland sehr gefährdet und in Österreich so gut wie ausgestorben ist. Vielleicht als Folge davon, dass das Kraut selbst wegen seines sehr bitteren Geschmacks nicht wirklich genießbar ist.

Heilwirkung auf den Körper

Regelmäßig eingenommen lindern Selleriesamen Gelenkschmerzen und Schwellungen, wie sie bei Arthritis, Gicht oder Rheuma vorkommen. Sie wirken antiseptisch und antibakteriell und sind zudem ein wirksames Mittel gegen Hallux valgus (häufige Fehlstellung des grossen Zehs), der durch Harnsäureablagerungen im Gelenk entsteht. Der Verzehr von Selleriesamen unterstützt auch die Therapie bei Harnwegs-, Blasen- oder Nierenerkrankungen. Die in den Samen enthaltenen Wirkstoffe senken den Cholesterinspiegel und mindern Muskelkrämpfe – insbesondere solche im Bereich der weiblichen Fortpflanzungsorgane.

Verwendung in der Küche

Rohe Selleriesamen schmecken bitter; gekocht oder geröstet nehmen sie jedoch einen süßen Geschmack an. Sie passen hervorragend zu Tomatengerichten wie Gazpacho, Tomatensaft-Cocktails, Tomatensuppen und -soßen. Eine kleine Prise Selleriesamen verfeinert auch Rühreier und Omeletts –und über gefüllte Eier gestreut erhalten diese einen einzigartigen Geschmack. Selleriesamen bereichern auch Fonds und Suppengerichte.

Ein Rezept

Selleriesamenbrot (eine Variante für die regelmäßige Einnahme): Eine Scheibe glutenfreies Brot mit Olivenöl bestreichen, Selleriesamen darüber streuen und im Backofen goldbraun backen. Oder noch einfacher und schneller: Mischen Sie feingemahlene Selleriesamen einfach in ihr übliches Küchensalz.

Zu beachten

Wegen ihres intensiven Geschmacks sollten Selleriesamen sparsam dosiert werden.

Verschiedenes

Lateinische Bezeichnung:	Apium graveolens
Pflanzenfamilie:	Doldenblütler
Herkunft:	Europa, Nordafrika, Madeira, Kanarische Inseln u.a.
Verwendeter Pflanzenteil:	Samen
Geschmack:	Brennend, süßlich, leicht bitter

Quellen

Mein über Jahrzehnte erworbenes und erprobtes Wissen habe ich mit Informationen aus folgenden Quellen ergänzt: «Praxis Aromatherapie» (Monika Werner/Ruth von Braunschweig); «Ma bible des huiles essentielles» (Danièle Festy); «Himmliche Düfte» (Susanne Fischer Ritzi); «Bewährte Aromamischungen» (Ingeborg Stadelmann); «Eine Prise Gesundheit» (Sanja Loncar, Sabina Topolovec, Marija Koccevar Fetah, Nadja Bacac); «Heilende Gewürze» (Dr. Bharat B. Aggarval); «Aromatherapia» (Isabelle Pacchioni). In keinem Fall wurden ganze Textpassagen kopiert.