

## SAISONKALENDER



### Sellerie

**Stangensellerie eignet sich bei der Zubereitung von Suppen, Eintöpfen und Aufläufen.**

### Gesundheitswert

Der gesundheitliche Wert der Knolle liegt in ihrem Gehalt an Mineralstoffen, B- Vitaminen, Vitamin E und K. Desweiteren enthält der Sellerie ätherische Öle, die den Appetit und die Verdauung anregen. Die Phthalide (sekundäre Pflanzenstoffe) wirken blutdrucksenkend.

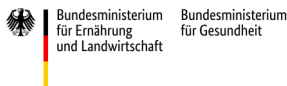
### Einkaufstipps

Der Sellerie sollte beim Kauf frei von Flecken und Verfärbungen sein. Er muss eine feste Konsistenz aufweisen, d.h. er sollte schön knackig und fest

sein. Beim Biegen sollte er nicht zu sehr nachgeben.

## Richtige Lagerung

Staudensellerie ist im Kühlschrank oder auch im Keller etwa eine ganze Woche haltbar. Wichtig ist eine Lagerung des Selleries getrennt von Äpfeln, Birnen und Avocados. Diese Früchte geben den Stoff Ethylen ab, der bewirkt, dass das Gemüse schneller welk wird.



Link zur Webseite:

**<https://www.in-form.de/wissen/saisonkalender/obst-und-gemuese/selleriestangensellerie/>**