

**Zeitschrift:** Der Fourier : offizielles Organ des Schweizerischen Fourier-Verbandes und des Verbandes Schweizerischer Fouriergehilfen

**Herausgeber:** Schweizerischer Fourierverband

**Band:** 61 (1988)

**Heft:** 12

  

**Artikel:** Gemüsegeschwister : der Sellerie und die Karotte

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-519419>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 02.04.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

## Gemüsegeschwister – der Sellerie und die Karotte

---

(SGU/ik) Als Zeichen für Sieg und Triumph gilt im allgemeinen der Lorbeerkrantz. Aber auch das Selleriekraut soll bei den alten Griechen und Römern als solches Attribut bekannt gewesen sein. Bei den Aegyptern soll Selleriekraut als Mumien schmuck gedient haben. Seinerzeit scheint dem obenerdigem Kraut mehr Ehre zuteil gekommen zu sein als der braunen, kugeligen Knolle in der Erde. Nicht, dass wir Selleriekraut heute nicht mehr als Beilage in einer Suppe schätzen würden. Suchen wir aber die Verwendung als Kraut, so kennen wir auch den Bleich- oder Stangensellerie. Dieser ist zwar bei uns immer noch weniger verbreitet als der Knollensellerie.

Im Handel wird der Sellerie wie folgt angeboten:

- *Suppensellerie*: Durch enge Pflanzung dichte Krautbildung. Ernte, wenn die Knolle etwa nussgross ist. Das ganze Jahr im Angebot. Manchmal auch geschnitten ohne Knolle (Schnittsellerie).
- *Knollensellerie mit Laub*: Juli bis Oktober.
- *Knollensellerie ohne Laub*: Lagerprodukt. Ab Oktober/November bis zum Anschluss an die neue Ernte. Dies, falls vor Beginn der neuen Ernte keine Importe zur Überbrückung nötig werden.
- *Stangen- und Bleichsellerie*: Dieses Gemüse bildet keine Knollen aus. Die heutigen Sorten sind milder und brauchen kein Bleichen mehr.

Zwar sagt die botanische Zuteilung des Selleries zur Familie der Doldenblütler dem Laien wenig. Erfahren wir aber, dass die Karotte aus der gleichen Familie stammt, erklärt dies einiges. Allein schon, wenn wir uns das Kraut vorstellen, finden wir die Verwandtschaft (übrigens, auch Fenchel und Petersilie sind Doldenblütler). Ursprünglich war die Wurzel der Karotte ebenfalls weissfarbig wie der Sellerie. Erst die Züchtungen

haben die immer stärkeren Orangetönungen hervorgebracht. Überlebt hat die helle Farbe in der Pfälzer-Karotte. Die Verwandtschaft erklärt wohl auch, weshalb Gerichte aus Sellerie und Karotten sich so hervorragend ergänzen. Noch ein Vorteil: Die Kochzeit ist gleich lang. Einfach und farblich effektiv ist ein Gemüse aus gleich lang geschnittenen Karotten- und Selleriestiften (Sellerie mit Zitronensaft beträufeln). Da beide Gemüsesorten gute Vitamin- und Mineralstoffspender sind, sollten sie auf dem Wintermenüplan nicht fehlen. Sollte es Leute geben, die Sellerie alleine nicht mögen, gemischt mit Karotten zu einem Salat geraffelt, wird dieser aus lauter Freude an der Farbe gegessen. Übrigens, dank dem reichen Erntesegen sind die Lagerhäuser wohlgefüllt und nebst Karotten und Sellerie warten auch die übrigen Wintergemüse auf ihren Einsatz in der Pfanne.

*Für die Menüplanung im Januar:*

Kochgemüse

- Karotten, Knollensellerie, Stangensellerie, Lauch, Randen, Weisskabis, Rotkabis, Wirz, Chinakohl, Rosenkohl, Sauerkraut.

Salatgemüse

- Chicoree, Endivien und Nüsslisalat, Karotten, Knollensellerie (beide roh oder gekocht), Kohlgemüse (roh, kurz überweilt oder gekocht), Champignons, erste Radiesli.

*Bedeutung von Gemüse und Salaten*

Gekochte Gemüsegerichte liefern dem Körper Schutzstoffe, die er von rohen Gemüsen oder Salaten nicht erhält. Deshalb ergänzen sich Gemüsegerichte und Salate. Da viele Gemüsegerichte in der Truppenküche mit einer Mehl-Milchsauce zubereitet werden, erhalten sie einen hohen Nähr- und Sättigungswert.

---

Selbstversorgungspotential:

Maximal mögliche Inlandproduktion bei Umstellung der Produktion und der Verarbeitung gemäss Ernährungsplan 90.

*Brutto-Selbstversorgungspotential*: inklusive Produktion basierend auf importierten Futter-, Düngemitteln und Saatgut

*Netto-Selbstversorgungspotential*: ohne Produktion basierend auf importierten Futter-, Düngemitteln und Saatgut.