

RATGEBER GESUNDHEIT

BURKHARD HICKISCH

SELLERIESAFT

*Mit dem grünen Power-Paket entgiften, die
Abwehrkräfte stärken und das Hautbild verbessern*

G|U

THEORIE

Ein Wort vorab	5
EIN GESCHENK DER NATUR	7
Warum gerade Staudensellerie?	8
Heilpflanze mit Tradition	8
Extra: Stange ...	14
Extra: ... statt Knolle	15
Das steckt drin	16
Wertvolle Inhaltsstoffe	17
Extra: Anthony William – Papst des Staudensellerieasafts	24



PRAXIS

IHR TÄGLICHER BEGLEITER	27
Neustart in ein gesünderes Leben	28
Entsaften, mixen oder kauen?	29
Frische und Bioqualität	30
Nur roh macht froh	31
Begleitende Ernährungsumstellung	32
Nebenwirkungen sind auch Wirkungen	34
Extra: Salat mit roher Süßkartoffel	35
Saftzubereitung	36
Kleine Entsafterkunde	37
Der Einkauf	40
Das Entsaften	40
Extra: Schritt für Schritt zum Sellerieaft	41
Extra: Sellerieaft für Kinder?	43
Haltbarkeit und Transportfähigkeit	44
Was ist, wenn ich Sellerie nicht mag?	44
Extra: Staudensellerie selbst anbauen	46
Säfte & Smoothies mit Staudensellerie	48
Gemüsesäfte mit Sellerie	49

Extra: Starkes Team – Sellerie + Gemüse	51
Fruchtsäfte mit Sellerie	52
Extra: Perfektes Paar – Sellerie + Früchte	54
Rezepte für Smoothies mit Staudensellerie	55
Milde Smoothies	56
Herzhafte Smoothies	58
Extra: Safttag für mehr Lebensenergie	60
Extra: Was Sie über Wasser wissen sollten	61

GESUND LEBEN	63
Kuren und Fasten mit Staudensellerie	64
Sellerieaftkur	65
Jährliches Fasten mit Sellerieaft	66
Extra: Beispiel für einen erfolgreichen und genussvollen Fastentag	72

Ergänzende Ernährungs- und Gesundheitstipps	74
Raw is »cool«	75
Selleriesprossen selbst ziehen	76
Extra: Perfekte Resteverwertung – Kräcker mit Sellerietrester	77



Wärmende, neutrale und kühlende Lebensmittel	78
Extra: Wärmende Lebensmittel	79
Extra: Neutrale Lebensmittel	80
Extra: Kühlende Lebensmittel	81
Makro- und Mikronährstoffe	82
Fermentierte Lebensmittel	85
Extra: Reissalat mit salzlos fermentiertem Staudensellerie	86
Staudensellerie selbst fermentieren	87
Extra: Die klassische Fermentation	88
Ein Wort zum Schluss	90

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	91
Adressen, die weiterhelfen	92
Sachregister	93
Impressum	95

*Der frisch hergestellte Saft des Staudensellerie hat es in sich!
Schnell zubereitet, ist er der beste Einstieg in einen glücklichen Tag
und ein wertvoller Baustein für eine rundum gesunde Ernährung.*



Burkhard Hickisch

ist Bestsellerautor, Ernährungscoach und Referent. Bereits seit 2008 wirkt er maßgeblich daran mit, grüne Smoothies im deutschsprachigen Raum bekannt zu machen. Sein Ziel ist es, die Menschen für einen genussvollen und glücklichen grünen Lebensstil im Einklang mit der Natur und dem eigenen Herzen zu begeistern. Für den GRÄFE UND UNZER VERLAG hat er zusammen mit Dr. Christian Guth unter anderem den Bestseller »Grüne Smoothies: Die gesunde Mini-Mahlzeit aus dem Mixer« geschrieben. Mehr über Burkhard Hickisch und seine Arbeit erfahren Sie unter www.burkhard-hickisch.de.

EIN WORT VORAB

Um die Antwort auf einige Fragen vorwegzunehmen, die Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, an dieser Stelle vielleicht zuerst in den Sinn kommen: Ja, ich trinke seit über zehn Jahren täglich mindestens einen Liter frisch gemixten grünen Smoothie. Ja, ich trinke jeden Morgen auf leeren Magen den frischen Saft von mindestens einem Bund Staudensellerie. Und ja, mir geht es körperlich, emotional und geistig supergut!

Grüner Smoothie und Staudensellerie saft ergänzen sich wunderbar. Während der grüne Smoothie als nährnde Mini-Rohkostmahlzeit zählt, ist der Sellerie saft in erster Linie ein grünes Heilmittel. Und er hat gegenüber dem Smoothie einen praktischen Vorteil: Da für die Zubereitung von Sellerie saft nur ein guter Entsafter und ein paar frische Selleriestangen nötig sind, ist der Saft besonders schnell und einfach herzustellen. Kurz gesagt: Niemand sollte keinen Sellerie saft trinken, denn dazu sind seine gesundheitlichen Vorteile, etwa die Stärkung des Immunsystems, viel zu hoch.

Nun gut, da ist der spezielle Geschmack von purem Sellerie, der nicht alle gleich begeistert. Aber deswegen habe ich für Sie dieses Buch geschrieben. Es ist ein Praxisbuch, das Ihnen dabei hilft, sich etwas Gutes zu tun. Sie erfahren, warum Sie gleich am Morgen frischen, selbst hergestellten Sellerie saft trinken sollten und was zu tun ist, damit dies auch regelmäßig gelingt. Die Alternative, diesen hochwirksamen Saft nicht in die tägliche Ernährung aufzunehmen, entspräche der Entscheidung, auf dem Heimweg bewusst in die falsche Richtung zu laufen und nie zu Hause – bei Ihrer bestmöglichen Gesundheit – anzukommen. Lassen Sie mich also Ihr Navigationsgerät sein, das Sie sicher nach Hause führt.

Und los geht's!



WARUM GERADE STAUDENSELLERIE?

Täglich frischen Staudensellerieaft zu trinken, ist nicht meine Erfindung, sondern ein Gesundheitskonzept, das vor allem in den USA schon länger praktiziert wird und dort mittlerweile eine große Bewegung entfacht hat. Die Menschen schwören auf diesen Saft, weil sie am eigenen Leib erfahren, welche positiven Wirkungen er in ihrem Körper auslöst. Auch in Deutschland wird der Saft immer

beliebter. Der große Durchbruch, den die grünen Smoothies schon 2012 erlebt haben, steht aber noch bevor.

HEILPFLANZE MIT TRADITION

Sellerie ist eine natürliche Heilpflanze, mit einem einzigartigen Potenzial für Gesundheit und Wohlbefinden. Von begeisterten Sellerie-

safttrinkern wird über eine heilsame Wirkung des Safts bei zahlreichen gesundheitlichen Problemen berichtet. Als eine der unmittelbarsten Auswirkungen des aus Staudensellerie zubereiteten Safts bestätigen die meisten eine gesteigerte geistige Wachheit. Aber auch die Liste der konkreten Beschwerden, bei denen der frische Saft des Staudensellerie's Besserung verspricht, ist lang. Erfahrungsberichten zufolge soll Sellerieaft unter anderem bei folgenden Problemen eine positive Wirkung zeigen:

- Akne
- Alzheimer und Demenz
- Angstzustände
- Autoimmunerkrankheiten
- Blähungen und Verstopfung
- Blasenentzündung
- Bluthochdruck
- Hautentzündungen und Ekzeme
- Diabetes
- Essstörungen und Gewichtsprobleme
- Gallensteine
- Gelenksmerzen und rheumatische Erkrankungen
- Herzklopfen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Müdigkeit
- Multiple Sklerose
- Nasennebenhöhlenentzündung
- Ödeme und Wassersucht
- Ohrensausen
- Schilddrüsenerkrankungen
- Schlafprobleme

- Schwindelanfälle und Sehstörungen
- Sodbrennen
- Stimmungsschwankungen

*»Seit ich Sellerieaft trinke, bin ich klar
im Kopf und glücklich.«*

**Karen Kriegel-Bunk, Fachberaterin für
Rohkost-Ernährung (Leipzig)**

Sellerie früher ...

Für mich war der Staudensellerie lange Zeit nicht mehr als eine schmackhafte Zutat zum grünen Smoothie. Es war mir gar nicht bewusst, um was für ein potentes Gemüse es sich handelt. Doch der Sellerie ist eine uralte Heilpflanze, die seit Jahrhunderten in der Naturheilkunde eingesetzt wird und früher Bestandteil vieler Hausapotheken war. Knollensellerie und Staudensellerie (auch Bleichsellerie, siehe Seite 14), wie wir sie heute kennen, sind Zuchtformen, die aus dem wilden Sellerie hervorgingen und seit dem 17. Jahrhundert kultiviert werden.

Doch bereits im alten Ägypten wurde Sellerie gegen Rheuma eingesetzt, und in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gilt die Pflanze als wirksames Mittel gegen Bluthochdruck. Auch die indische Heilkunst Ayurveda setzt auf Sellerie und empfiehlt ihn bei Verdauungsbeschwerden. Und sogar in der antike Dichtung fand Sellerie Eingang: Homer

DER EINKAUF

Wenn Sie sich nun also entschlossen haben, sich täglich mit frischem Saft zu verwöhnen, und den Sellerie nicht selbst anbauen wollen oder können (siehe Seite 46), beginnt Ihr neues Leben mit dem Einkauf. Im Bioladen oder auf dem Markt sollten Sie darauf achten, dass die Stangen fest sind, denn nur dann ist der Staudensellerie frisch. Machen Sie den Test: Die Stange muss knackig straff sein und nicht gummiartig biegsam. Es lohnt sich, gleich mehrere Stauden auf einmal zu kaufen, denn gut verpackt halten sich die Stangen im Kühlschrank oder einem kühlem Vorratsraum bis zu zwei Wochen. Eine Stauden ergibt im Schnitt zirka 400 Milliliter Saft. Greifen Sie wenn möglich zu den Stauden, an denen die Blätter nicht abgeschnitten sind, denn in diesen befindet sich das meiste Chlorophyll (siehe Seite 17), was Sie auch an der dunkleren grünen Farbe erkennen können.

BIOKISTEN

Sollten Sie nicht immer genug Zeit haben, frischen Staudensellerie einzukaufen, dann lassen Sie ihn durch einen Bringdienst nach Hause oder ins Büro liefern. Viele Anbieter von Bio-Obst- und Gemüseboxen liefern im festen Abonnement. Es gibt heutzutage wirklich keine Ausrede mehr dafür, an schlechten Ernährungsgewohnheiten festzuhalten.

DAS ENSTAFTEN

Entsaften mit einem Slow Juicer (siehe Seite 38) ist, wie wir gesehen haben, also die beste Methode, um in den Genuss von Staudensellerie-saft zu kommen. Gehen Sie dabei folgendermaßen vor (Bilder siehe Seite 41):

- Vor dem Entsaften müssen Sie die Selleriestangen putzen. Schneiden Sie dafür am Wurzelende ein ungefähr ein bis zwei Zentimeter langes Stück ab. Am oberen Ende sind die dickeren äußeren Stangen, wenn Sie sie kaufen, meist schon abgeschnitten. Die Schnittflächen sind jedoch oft unsauber, deshalb empfiehlt es sich, sie erneut abzuschneiden. Wenn Sie eine Stauden mit Blättern haben, schneiden Sie diese nicht ab. Sie können mitentsaftet werden. (1)
- Nehmen Sie nun den Innenteil der Stauden mit den jungen, noch gelben Stangen aus der Stauden heraus und legen Sie sie beiseite. So verhindern Sie, dass die kleinen Triebe später im Waschwasser möglicherweise verlorengehen. Diese inneren Stangen müssen Sie nicht waschen. Sie sind sauber, weil sie von den äußeren Stangen eng umschlossen waren. (2)
- Lassen Sie dann warmes Wasser in eine große Schüssel oder in Ihr Spülbecken ein und geben Sie die losen äußeren Stangen ins Waschwasser. (3)
- Schneiden Sie die Selleriestangen mitsamt eventuell vorhandenen Blättern in kleine Stücke und entsaften Sie diese nach Betriebsanleitung in Ihrem Entsafter. (4)

SCHRITT FÜR SCHRITT ZUM SELLERIESAFT

Die Zubereitung von frischem Staudensellerie-saft im Slow Juicer macht wenig Arbeit und auch die Vorbereitungen gehen schnell. Die einzelnen Schritte zeige ich Ihnen auf dieser Seite. Eine ausführliche Beschreibung finden Sie auf der linken Buchseite unter der Überschrift »Das Entsaften«.



Schritt 1: Putzen Sie die Stangen und schneiden Sie das Wurzelende ab.



Schritt 2: Lösen Sie die zarten Blätter aus dem Inneren der Stauden heraus.



Schritt 3: Waschen Sie die äußeren Stangen in frischem Wasser.



Schritt 4: Schneiden Sie die Stangen klein und entsaften Sie sie mit Ihrem Entsafter.

MILDE SMOOTHIES

Der Staudensellerie rundet durch seinen natürlichen milden Salzgehalt auch den Geschmack von süßen Smoothies ab. Seine Ballaststoffe (die sich beim Entsaften hauptsächlich im Trester wiederfinden) sorgen im Smoothie für eine angenehme, cremige Konsistenz.

STOFFWECHSEL-BOOSTER

MIT SUPERKORN CHIA

1 EL Chia-Samen • 2 süße Äpfel • 1 reife Banane • ½ Zucchini (mittelgroß) • ½ Zitrone • 60 g Salat (möglichst verschiedene Sorten) • 3 Stangen Staudensellerie • 4 Brennnesselspitzen (optional nach Jahreszeit und Verfügbarkeit) • 500 ml lebendiges Wasser (siehe Seite 61)

Für ca. 1,2 Liter • 10 Min. Zubereitung
• 4 Std. Einweichen

1. Die Chia-Samen in eine Schüssel mit 100 ml Wasser geben und ca. 4 Std. darin einweichen.

2. Äpfel waschen und mit Schale klein schneiden. Dabei Blütenansatz und Stiel entfernen, das Kerngehäuse belassen. Banane schälen und zerteilen. Zucchini waschen und mit Schale klein schneiden. Alles in den Mixbehälter füllen.
3. Zitrone auspressen. Salat, Selleriestangen und gegebenenfalls Brennnesselspitzen waschen. Salat putzen, Selleriestangen klein schneiden. Alles zusammen mit den eingeweichten Chia-Samen und dem Zitronensaft in den Mixer geben.
4. Das Wasser hinzufügen. Mixer kurz auf kleiner Stufe laufen lassen, dann alles auf höchster Stufe pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.



BIRNE ROMANA

MIT DEN GESUNDEN FETTEN DER AVOCADO

2 reife Birnen • 1 Orange • ½ Bio-Zitrone • ½ Avocado • 150 g Romana-Salat • 4 Stangen Staudensellerie • 2 Stängel Minze • 500 ml lebendiges Wasser (siehe Seite 61)

Für ca. 1,2 Liter • 10 Min. Zubereitung

1. Birnen waschen. Stiel und Blütenansatz entfernen, Kerngehäuse belassen. Die Orange schälen. Birnen und Orange in Stücke schneiden.
2. Die Zitrone abwaschen und eine dünne Scheibe abschneiden. Das Fruchtfleisch der Avocado aus der Schale lösen und zusammen mit den anderen Früchten in den Mixbehälter geben.
3. Romana-Salat, Selleriestangen und Minzstängel waschen und klein schneiden. Alles ebenfalls in den Mixer geben.
4. Das Wasser hinzufügen. Mixer kurz auf kleiner Stufe laufen lassen, dann alles auf höchster Stufe pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht.





Immer griffbereit: Selleriesprossen können Sie auf der Fensterbank ziehen und nach Bedarf ernten.

SELLERIESPROSSSEN SELBST ZIEHEN

Einen wichtigen Beitrag zu Ihrer »coolen« Ernährung können Sprossen leisten. Und gerade die Samen des Staudensellerie lassen sich sehr gut zum Keimen bringen. Da Selleriesamen sehr klein sind, fallen sie jedoch durch jedes Sieb und auch durch die Löcher von Sprossgeräten. Aber es gibt eine Lösung: die Kokosmatte! Besorgen Sie sich eine naturbelassene Matte aus Kokos, keimfähige Selleriesaat und ein Tablett mit Deckel. Außerdem brauchen Sie eine Schere und eine Sprühflasche. Gehen Sie dann wie folgt vor:

- Kokosmatte zuschneiden, auswaschen und auf das Tablett legen.
- Selleriesamen nicht einweichen, sondern direkt auf der Kokosmatte verteilen (dies geht nicht so gut mit feuchten Samen).
- Die Samen auf der Matte regelmäßig zweimal täglich gut mithilfe der Sprühflasche befeuchten.

- Üben Sie sich in Geduld, es dauert ein paar Tage (bis zu einer Woche), bis sich erste Wachstumsanzeichen zeigen.
- Wenn die Sprossen ungefähr drei bis fünf Zentimeter groß sind und grüne Keimblätter ausgetrieben haben, können Sie diese bequem ernten – einfach mit der Küchenschere abschneiden.
- Ein paar Tage lang können Sie von der Kokosmatte immer wieder frisch ernten (Besprühen nicht vergessen!).
- Bevor die Sprossen dann zu sehr in die Höhe schießen, sollten Sie sie komplett abernten. In einem luftdichten Behälter können Sie sie im Kühlschrank noch bis zu einer Woche aufbewahren.

Neben der Keimkraft der Selleriesprossen, die dem Körper frische Energie liefert, haben Sie jetzt auch einen gesunden Salzersatz: Der salzige Geschmack der Sprossen macht zusätzliches Salzen weitgehend überflüssig. Achten Sie beim Kauf auf Rohkostqualität. Selleriesamen aus der Gewürzdose sind erhitzt und nicht mehr keimfähig.

Das schmeckt!

Selleriesprossen schmecken pur, in Salaten und als Topping für Aufstriche. Sie sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen und enthalten viele pflanzliche Proteine. Mein Tipp: Besonders lecker sind Selleriesprossen auf Scheiben von Salatgurken, Zucchini, Süßkartoffeln, Kohlrabi und Roten Beten. Das perfekte Fingerfood für Ihre Rohkostparty!

PERFEKTE RESTEVERWERTUNG – KRÄCKER MIT SELLERIETRESTER

Aus dem Trester, der beim Entsaften von Staudensellerie anfällt, können Sie leckere Kracker herstellen. Der Trester wird mit anderen Zutaten vermischt und im Backofen oder in einem Dörrgerät getrocknet.

Das Rezept, das ich Ihnen hier vorstelle, stammt von Peter Dreverhoff, langjähriger Rohkötler und Leiter der Keimling RohAkaemie. Es basiert auf dem Trester von etwa 1,5 Liter Staudensellerie, was einer Menge von zirka 450 Gramm entspricht. Wenn Sie sich also jeden Tag 500 Milliliter Selleriesaft frisch zubereiten, müssen Sie den Trester drei Tage sammeln. Lagern Sie ihn dazu offen in einer Schüssel im Kühlschrank. Die Teigmenge füllt ein mittelgroßes Dörrgerät mit vier bis fünf Einschüben. Natürlich können Sie die Mengenangaben auch dritteln und nach jedem Entsaften Kracker herstellen. Bei den Zutaten für dieses Rezept handelt sich um eine reine Samenmischung aus Ölsaaten und Scheingetreide, natürlich vegan und glutenfrei. Die Erfahrung zeigt, dass Gewürzangaben schwierig sind, da jeder einen anderen Geschmack hat. Probieren Sie deshalb selbst aus, mit wie viel Salz, Brotgewürzen oder Kräutern Sie die Kracker abrunden wollen. Eine solche Tresterverwertung funktioniert übrigens auch mit dem Trester von allen anderen Gemüsesäften.

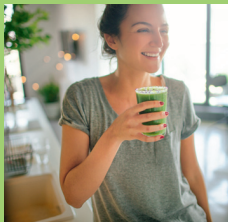
OMEGA-3-KRÄCKER

450 g Selleriesafttrester • 1,5 l lebendiges Wasser (siehe Seite 61) • Salz, Brotgewürz und Kräuter nach Belieben • 150 g Leinsamen • 150 g geschälte Hanfsamen • 90 g Chia-Samen • 150 g Buchweizen

Für 1 kg Kracker • 45 Min. Zubereitung, 55 Min. Backen oder mind. 24 Std. Dörren

1. Den Trester in einen großen Mixbehälter (2 l) füllen und mit dem Wasser und den Gewürzen 15 Sek. mixen.
2. Die Masse nun in einer Schüssel mit den Samen und dem Buchweizen verrühren. 10 Min. ziehen lassen, nochmals abschmecken und ca. 2–3 mm dick auf Backpapier oder Dörrfolie ausstreichen.
3. Im vorgeheizten Backofen bei 170 °C in ca. 50 Min. knusprig backen, dabei die Teigplatte nach 15 Min. Backzeit in Stücke schneiden. Alternativ: Den Teig bei maximal 42 °C im Dörrgerät über Nacht andörren. Dann die Folie abziehen und weitere 16 Std. im Gerät trocknen lassen, bis die Kracker schön knusprig sind.

TURBOSTART IN EINEN GELUNGENEN TAG



Alles Wissenswerte über die vielfältigen positiven Wirkungen von
frischem Staudenselleriesaft.

Genaue Anleitungen zum Entsaften der Stauden sowie zum Fermentieren
der Stangen und Keimen der Samen.

Zahlreiche Tipps für eine allgemein gesunde Ernährung und individuelles Wohlbefinden – mit Rezepten und Vorschlägen für Safttage, Saftkuren und Saftfasten.

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-7537-3



9 783833 875373



€ 12,99 [D]
€ 13,40 [A]

www.gu.de