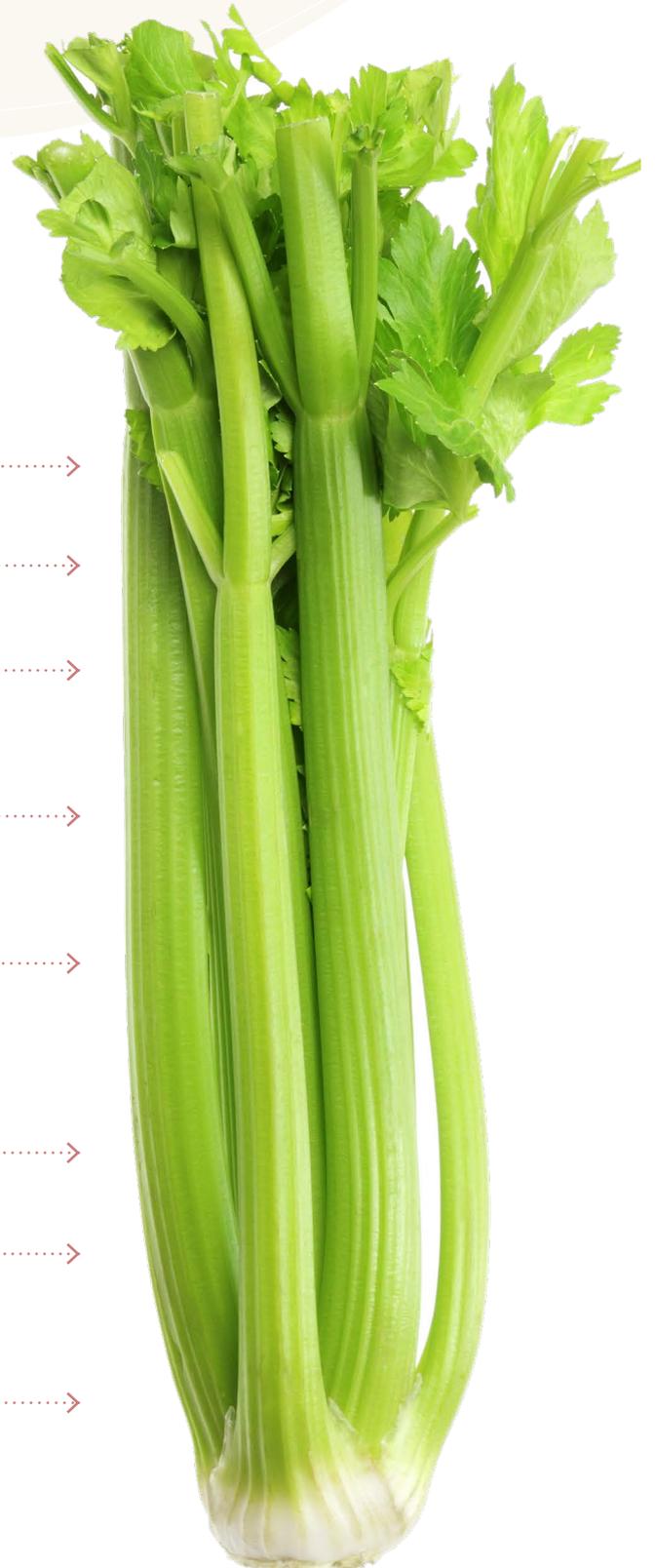


Stangensellerie unter der Lupe

GANZHEITLICHE FOOD FACTS

Saison: Mai - Oktober

- ✓ Kalorienarm und wasserhaltig
- ✓ Reich an Ballaststoffen
- ✓ Unterstützt die Verdauung
- ✓ Gut für unseren Flüssigkeitshaushalt
- ✓ Liefert wertvolle Vitamine:
z. B. Vitamin C, K & Folsäure
- ✓ Versorgt uns mit wertvollen Mikro-
nährstoffen, wie Kalium und
Magnesium
- ✓ Kann Entzündungen hemmen
- ✓ Bietet eine Fülle an sekundären Pflan-
zenstoffen, darunter Antioxidantien



Stangensellerie unter der Lupe

GANZHEITLICHE FOOD FACTS



Stangensellerie ist eine altbewährte Heilpflanze aus der Familie der Doldenblüter. Seinen Ursprung hat er im Bereich des Mittelmeers, wobei speziell Südfrankreich und Italien zu den Hauptanbaugebieten zählen. Häufig wird er auch als Bleich-, Stangen- oder Stielsellerie bezeichnet. Durch seinen hohen Nährstoff- und Wassergehalt ist der Stangensellerie ein wahres Superfood. Er wird sowohl als Rohkostsnack als auch als gedünstetes Gemüse oder in Suppen und Smoothies in der heimischen Küche gern verwendet.

Äusserst beliebt ist der Stangensellerie auch als purer Selleriesaft. Der Grund hierfür ist weniger der Geschmack, sondern vielmehr seine Wirkungen. So berichten viele Menschen, dass ein Glas Selleriesaft am Morgen der perfekte Booster für einen gestärkten Tag sei, um seine restliche Müdigkeit zu vertreiben. Gleichzeitig würde das regelmässige Trinken dafür sorgen, dass die eigenen Gelüste auf Süsses und Ungesundes verfliegen. Und auch unserem Verdauungstrakt kommt der Selleriesaft zugute, indem er das natürliche Gleichgewicht und die Verdauungstätigkeit unterstützt.

TIPP:

Wenn wir Frauen im Laufe unsere Monatszyklus also mal wieder von Verdauungsproblemen heimgesucht werden, könnte der Sellerie möglicherweise ein wohltuender Begleiter sein. Das Selbstexperiment wird es zeigen.

