

Kräuterwissen November 2015

EGK Newsletter

Petersilie

Petersilie = *Petroselinum crispum* / Doldenblütler = *Apiaceae*
Volkstümliche Namen: Peterli, Peterlig, Chruselchrut

 Geschichtliches

 Botanik und Kultur

 Verwendung in der
Naturheilkunde

 Verwendung in
der Küche

 Rezept





Geschichtliches

Das Märchen vom Peter und der Silie
Ein altes Märchen erzählt davon, dass die Petersilie aus der Begegnung eines Jungen, der Peter hiess und einem Mädchen namens Silie entstanden sei.

Die Beiden machten sich das Leben schwer und bekamen Krach. Ein Zauberer ärgerte sich so darüber, dass er ein Getränk aus einer Wurzel braute und diesen Trank den Beiden verabreichte. Die Wirkung blieb nicht aus; die Zwei verliebten sich innig und fanden wieder zusammen. Peter wuchs als Wurzel weiter und Silie entwickelte sich in Form der hinlänglich bekannten krausen Blätter und schmückte sich mit kleinen, grünlichgelben Blüten. Seither wird das Kraut Petersilie genannt.

In diesem interessanten Märchen stecken Hinweise, dass Paare nach dem Genuss von Petersilie zu echter Verschmelzung gelangen können. Das Kraut wurde vielen mittelalterlichen Liebestränken beigemischt und manchmal setzte man es auch beim Bierbrauen ein. Dies im Gegensatz zu heute, wo mit dem gewöhnlich beigemengten Hopfen eine beruhigende Wirkung erzielt wird, machte man sich in mittelalterlichen Zeiten die anregende Wirkung der Petersilie zu nutzen.



Botanik und Kultur

Die Pflanze ist ein zweijähriges Kraut und kommt im zweiten Jahr von Juni bis Juli zur Blüte. Die Petersilie, welche der Familie der Doldenblütler angehört, gedeiht gerne an halbschattigen bis sonnigen Plätzen im Garten. Sie benötigt für ein gesundes und kräftiges Wachstum leicht feuchte, humose und nährhafte Gartenerde. Ursprünglich aus dem Süden Europas in unsere Gärten eingewandert, sollte man das Kraut nicht allzu früh ansäen, da die Samen zur Keimung eine gleichmässig warme Bodentemperatur benötigen. Ideal ist die Aussaat im Spätsommer, so kann man im folgenden Frühjahr das frische, schmackhafte Kraut ernten. Das Suppenkraut nicht zweimal an derselben Stelle aussäen und den Schnittlauch nach Möglichkeit als Nachbarn meiden.

Peterlig lässt sich auch leicht im Kräuterkistchen auf dem Balkon oder der Fensterbank ziehen. Dabei gesteht man der aromatischen Pflanze mit Vorteil ein eigenes Pflanzgefäss zu.

Für ein gutes Wachstum ist eine gute Gartenerde und eine gleichmässige Feuchtigkeit notwendig.



Verwendung in der Natur- heilkunde

Das Kraut wird heute in der Phytomedizin vor allem als harn- und schweisstreibendes, blutreinigendes, appetitanregendes und abschwellendes Mittel eingesetzt. Es soll aber auch bei Zahnschmerzen helfen, indem es mit Oel und Salz vermischt, direkt auf den kranken Zahn appliziert wird. Die zerriebenen Blätter können auch äusserlich gegen Bienen- und Wespenstiche zur Anwendung kommen. In der Aromatherapie ist das Petersilienöl, mittels Wasserdampfdestillation aus Blatt, Samen oder Wurzel gewonnen, ebenfalls bei ähnlichen Beschwerden bekannt. Zudem wird ihm auch eine Hirn- und Gedächtnisanregende Wirkung zugeschrieben. Petersilienöl sollte allerdings nur unter fachkundiger Anleitung therapeutisch angewendet werden, da ätherische Oele sehr stark konzentrierte Heilmittel sind und gute Kenntnisse in Bezug auf die Dosierungen unabdingbar sind. Nebst verschiedenen ätherischen Oelen zeichnet sich die Pflanze auch durch einen hohen Anteil an Vitamin A, B und C aus, enthält Eisensalze, Kalium und in den Blättern reichlich Chlorophyll. In verschiedenen Schriften und Aufzeichnungen finden sich Hinweise auf die Bedeutung der Petersilie in der Naturheilkunde. Die Petersilie wirkt bei hohen Dosierungen anregend auf die ableitenden Harnorgane und bei den Frauen regt sie zudem den Uterus an. Aus diesem Grund wurde die Pflanze auch für die damals lebensgefährlichen Abtreibungen gebraucht.

Verwendung in der Küche

Von der Petersilie oder dem Suppenkraut kennen wir vor allem die krausblättrige, die glattblättrige oder italienische Sorte und die Wurzelpetersilie. Zeichnet sich die krausblättrige Petersilie durch sehr dekorative und aromatische Blätter aus, sagt man der italienischen Sorte nach, dass sie das noch intensivere Aroma habe. Von der Wurzelpetersilie können wir sowohl das glatte Blatt, wie auch im zweiten Jahr die kräftige Wurzel verwenden und diese in der Küche gedämpft oder roh über den Salat geraffelt geniessen. Allen drei Sorten gemeinsam sind die stark zwei- oder dreifach gefiederten Blätter, die gelblichgrünen Doldenblüten und die Pfahlwurzel, welche bei der Wurzelpetersilie am ausgeprägtesten ist.

Das aromatische, schmackhafte und hochgeschätzte Küchenkraut wird meist frisch verwendet und kann das ganze Gartenjahr über geschnitten werden. Die Blätter können zudem für den Wintervorrat an einem luftig schattigen Ort getrocknet und in Gläser abgefüllt werden. Frische, fein gehackte Petersilie lässt sich ebenfalls problemlos einfrieren und verzaubert die winterliche Küche mit einer Prise Sommerfrische.



Rezept

Petersilienkartoffeln Rezept für 2 Personen

Zutaten

- 500 g Kartoffeln
- 1 EL Meersalz
- 1 Ei
- 2 EL Olivenöl
- 1 Bund Petersilie glatt, fein gehackt
- 1 – 2 EL Zitronensaft
- ½ rote Peperoni, in dünne Streifen geschnitten

Die Kartoffeln mit Schale im Salzwasser kochen. Das Ei ca. 10 Minuten hart kochen. Das hartgekochte Eigelb fein hacken, mit Olivenöl, Petersilie und Zitronensaft vermischen. Die heissen, gar gekochten Kartoffeln, schälen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben treppenförmig, in Reihen, auf einer Platte anrichten. Die Petersiliensauce über die angerichteten Kartoffelscheiben verteilen. Das Eiweiss würfeln. Das Eiweiss und die Peperonistreifen über die Kartoffeln streuen.

Tipp: Diese Kartoffeln passen gut zu gebratenem Fisch.