

Petersilie

Botanisch: *Petroselinum sativum*, *Petroselinum crispum* (Doldenblütler)



Die Griechen schmähten die Petersilie in der Küche, gaben ihr aber trotzdem einen hohen Stellenwert: Die heilige Petersilie galt als Symbol festlicher Fröhlichkeit und bekränzte Sieger im sportlichen Wettkampf. Die Römer gaben der Petersilie einen ähnlichen Stellenwert, schmähten sie aber nicht in der Küche. Sie brachten die Petersilie wahrscheinlich auch nach Mitteleuropa, wo sie dann aber erstmal wieder in Vergessenheit geriet. Erst im 16. Jahrhundert erlangte sie wieder an Geltung. Johannes Hartlieb sagt

über die Petersilie nur, dass sie gut für den Magen ist. Heute ist der aus der östlichen Mittelmeerregion stammende Doldenblütler ein Standardgewürz. Es gibt verschiedene Sorten: Petersilie mit krausen (*P. crispum*) und glatten Blättern (*P. sativum*) sowie die Wurzel-Petersilie (*P. crispum* var. *tuberosum*).

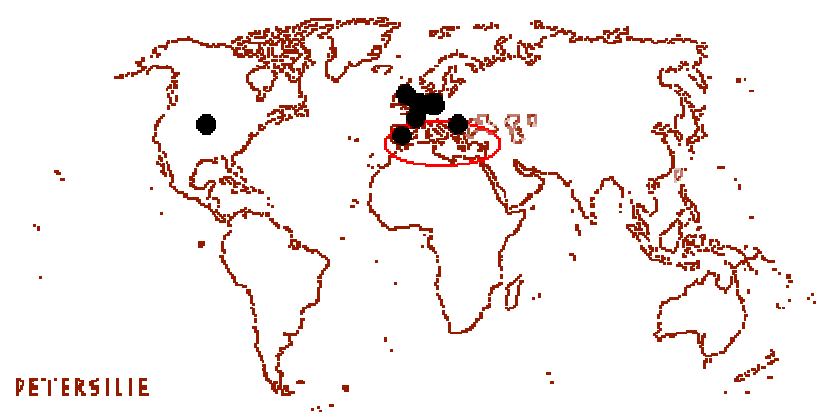
Petersilie ist reich an den Vitaminen A, B1, B2, C und E, enthält Nicotinsäureamid, Magnesium und Eisen. Sie regt die Verdauungsorgane an, hilft bei Menstruationsbeschwerden und wird bei Kreislaufstörungen, Harngrieß, Gallenkrämpfen, Wassersucht und Darmkoliken angewendet. Das ätherische Öl, das sich besonders in den Samen konzentriert, ist giftig, daher keine Samen in der Küche verwendet. Vorsicht ist auch geboten, wenn die Petersilie auf mit Schwermetallen belasteten Böden wächst, da sie die Schwermetalle anreichert.



Petersilie wird am besten nicht gekocht (Vitaminverlust). Beim Einfrieren oder Trocknen verliert sie an Aroma. Glatte Petersilie ist geschmacksintensiver als krause. Petersilie ist Bestandteil des Bouquet garni, wird für Soßen, Kräuterbutter, Suppen, Eierspeisen, Fisch, Muscheln, Fleisch, Geflügel, Kartoffeln, Semmelknödel und als Garnierung zu fast allen europäischen Gerichten verwendet. Die Wurzelpetersilie wird (wie die anderen Wurzelgemüse) in Suppen und Soßen eingesetzt.

Petersilie kann ab März ausgesät werden. Die Samen benötigen rund 4 Wochen zum Keimen, die Pflanzen benötigen einen Abstand von 15 Zentimetern. Petersilie mag besonders einen tiefgründigen, nährstoffreichen, aber nicht frisch gedüngten Boden an einem halbschattigen Standort. Petersilie muss feucht, aber nicht nass gehalten werden. Da Petersilie im zweiten Jahr zur Blüte kommt und dann abstirbt,

jedes Jahr frisch säen. Am besten an wechselnden Standorten, denn sie wächst dann besser. Petersilie verträgt sich nicht mit Salat und [Lauch](#), mag aber die Nähe zu [Tomaten](#), [Zwiebeln](#), [Meerrettich](#), Radieschen und Spargel.



PETERSILIE