

Petersilie (*Petroselinum crispum*) – das vielfältige Heilkraut

Für viele ist die Petersilie nur ein beliebtes Küchenkraut in der modernen Küche. Dabei genießt die Pflanze eigentlich eine lange Tradition als Heilpflanze. Im antiken Griechenland wurde die Petersilie sogar als heilig angesehen und den Siegern von Wettkämpfen als Kranz überreicht. Schon damals war die Pflanze ein geschätztes Heilkraut und galt unter anderem als aphrodisierend, harntreibend und verdauungsfördernd.

Ursprünglich stammt die Petersilie aus dem Mittelmeerraum und wuchs insbesondere in den nordafrikanischen Ländern, wie Tunesien, Marokko und Algerien, bevor sie sich in den Norden weiter ausbreitete.

Die Petersilie gehört zur Familie der Doldenblütler und hat viele Namen. So wurde sie unter anderem Petersil, Peterli, Petergrün oder Silk sowie Felsensilge, Stehsalat, Steinlattich und Steinneppich genannt. Aber Petersilie ist nicht gleich Petersilie. Denn was wir aus dem Supermarkt oder Garten kennen, ist die Blattpetersilie. Diese gibt es in zwei Varianten: entweder mit glatten oder mit krausen Blättern. Der Geschmack der glatten Petersilie ist sehr intensiv und etwas stärker als der Geschmack der krausen Petersilie. Neben der Blattpetersilie gibt es noch die Wurzelpetersilie. Diese ähnelt optisch der Pastinake und schmeckt eher süßlich. Die geschälte Wurzel wird häufig für Suppen verwendet, die Blätter sind aber ebenfalls essbar.

Die Petersilie ist wie alle anderen Kräuter kalorienarm (53 kcal pro 100 g), sie enthält viel Wasser und wenig Fett. In allen Teilen (Wurzeln, Blätter, Stängel) befindet sich fast die ganze Bandbreite an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen (siehe Tabelle). Z. B.: Vitamin C und Vitamin B1 – B12, Miristicin wie in der Muskatnuss, Omega-12 Fettsäuren, Furanocumarine wie in der Angelika und Apiol.

Bereits in der Antike wusste man schon, dass Phenylpropane die Harnausscheidung stark steigert und das Kraut gegen Blasen- und Nierenleiden hilft. Da die Petersilie außerdem krampflösend wirkt, kann sie gleichzeitig Menstruationsbeschwerden lindern. Dazu einige frische Petersilienblätter mit kochendem Wasser übergießen und fünf Minuten ziehen lassen. Anschließend die Blätter entfernen und den Tee trinken. Dies wird zwei Mal täglich während der Periode wiederholt.

Aber Vorsicht!

Im Sommer des zweiten Jahres beginnt die Petersilie dann aber zu blühen. Ab diesem Moment wird sie für uns Menschen ungenießbar, weil sie dann den Giftstoff Apiol bildet. Diesen lagert sie in den Samen der gelben Blüten ein, aber eben auch in der Wurzel und in den Blättern. Das Apiol, ein Bestandteil des ätherischen Öls, das sich besonders in den Samen befindet, kann in hoher Konzentration zum Schwangerschaftsabbruch führen. Im Mittelalter bis in die Neuzeit wurde es als Abtreibungsmittel verwendet.

Männern verabreichte man es gegen Prostataleiden und Erektionsstörungen. So entstand der Spruch: „Petersilie hilft dem Mann aufs Pferd und die Frau unter d'Erd.“ Noch im Jahr 1989 ist eine Italienerin bei einem Abtreibungsversuch mit einem Petersiliensud gestorben.

In vielen Städten gibt es bis heute Petersiliengassen und Straßen. Damals nannte man Gassen, in denen Prostituierte ihr Handwerk betrieben als Petersiliengasse. Was vermutlich daher kam, dass jene damals in Ermangelung vernünftiger Verhütungsmittel zur natürlichen „Pille danach“, also zur Petersilie griffen. Genauer gesagt - zum Sud aus dem Samen, die besonders viel des abortiven Wirkstoffes Apiol enthielten.

Bei Apiol gilt wie bei vielen Giftstoffen: Die Dosis macht das Gift.

Hildegard von Bingen fand ganz andere Vorzüge der Petersilie. Sie schrieb: „Wer im Herzen oder in der Milz oder in der Seite Schmerzen leidet, der koche Petersilie in Wein unter Zugabe von etwas Weinessig und reichlich Honig und seihe es durch ein Tuch. Den so zubereiteten Herzwein trinke er oft und es heilt ihn.“

Der Herzwein von Hildegard von Bingen gilt bis heute in der Kräuterméizin als universelles Herzmittel. Herzschmerzen, die Auswirkung von Infarkten, Herzklappenfehler und andere Leiden sollen damit gelindert werden können.

In der traditionellen Heilkunde verschiedener Länder werden die Blätter und Samen beispielsweise in Form von Extrakten oder Suden bei Diabetes, Herz- und Nierenerkrankungen, Bluthochdruck sowie bei Magen-Darmbeschwerden eingesetzt. Unter anderem wird der Blutzuckerspiegel gesenkt und Krämpfe gelöst. Zusätzlich gilt die Petersilie als hochkarätiges Antioxidans, antibakteriell und bekämpft also freie Radikale und oxidativen Stress – eine der Hauptursachen vieler chronischer Erkrankungen.

Petersilie ist wie viele andere grüne Gemüse reich an Chlorophyll – das Farbpigment, das den Pflanzen ihre grüne Farbe verleiht und ihnen ermöglicht, Photosynthese zu betreiben. Im menschlichen Körper soll Chlorophyll zur Entgiftung beitragen und z. B. Schwermetalle, wie Quecksilber ausleiten helfen. Auch Aflatoxine (Schimmelpilzgifte), die wir unbemerkt mit der Nahrung aufnehmen, können mit Hilfe einer chlorophyllreichen Ernährung aus dem Körper ausgeleitet werden.

Einzelne Stoffe der Petersilie, wie z. B. das Apigenin, wurden in Zusammenhang mit Krebs untersucht. Dabei wurden starke Antikrebseigenschaften gegen unterschiedliche Krebsarten, wie Gebärmutterhalskrebs, Prostatakrebs und Darmkrebs festgestellt. Bei einigen Krebsarten, wie Prostatakrebs, führte Apigenin sogar zum Tod der Krebszellen.

Selbst äußerlich lässt sich die Petersilie anwenden – und zwar als Hausmittel gegen den Juckreiz nach Mückenstichen. Man zerreibt einfach frische

Petersilienblättchen zwischen den Fingern und leget diese auf den Mückenstich. Die ätherischen Öle lindern den Juckreiz und lassen die Schwellung verschwinden.

Achtung Verwechslungsgefahr!

Die Petersilie wächst im Grunde nicht einfach so wild in der Natur. Wenn also auf einer Wiese oder am Wegesrand eine Pflanze steht, die an die Petersilie erinnert, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass es keine Petersilie ist. Vorsicht, es könnte sogar eine Giftpflanze sein.

Rein optisch ähneln die Blätter der glatten Petersilie jenen der Hundspetersilie (*Aethusa cynapium*) und auch den Blättern des Schierlings (*Conium maculatum*). Beide sind giftig. Isst man sie versehentlich, können nach einer Stunde etwa – je nach verspeister Menge – Vergiftungserscheinungen auftreten (von Brennen im Mund über Sehstörungen bis hin zu Durchfall, Bewusstseinstörung und schließlich Atemlähmung).

Allerdings dürfte man spätestens am Geruch erkennen (Blättchen zwischen den Fingern zerreiben und daran riechen), dass es sich nicht um die Petersilie handelt, da beide „Doppelgänger“ nicht einmal annähernd nach Petersilie riechen oder schmecken. Im Gegenteil, der Schierling, der außerdem einen deutlich gefleckten Stängel hat – riecht nach Mäusepipi.

Übrigens war es ein Schierlingssaft, mit dem der große griechische Philosoph der Antike – Sokrates – im Jahr 399 v. Chr. hingerichtet wurde.

Petersilie anbauen, pflegen, ernten und aufbewahren

Bei der Petersilie beginnt die Aussaat in der Regel im Mai. Wärme ist für die Samen das A und O – die optimale Keimtemperatur liegt zwischen 18 und 25 °C. Die Keimdauer beträgt 3 bis 6 Wochen. Sie wächst am besten auf feuchtem Boden. An heißen Sommertagen muss der Boden stets feucht gehalten werden, aber keine Staunässe. Es ist förderlich, wenn etwas Kompost mit in die Erde gemischt wird oder im Verlauf des Jahres etwas Gemüse- oder Kräuterdünger hinzugefügt wird. Wird die Pflanze welk, kann das trockene Blattgrün einfach abgeschnitten werden. Werden die Blätter gelb, könnten ein zu sonniger Standort, Staunässe, oder Schädlinge die Ursache sein. Petersilie im Topf kann das ganze Jahr über geerntet werden. Im Freiland ist es am besten, zwischen März und September zu ernten und abzuwarten, bis die Stiele mindestens drei Blattpaare haben. Die Petersilie immer unten am Stiel abschneiden. Dies regt das Wachstum an. Petersilie ist winterhart und braucht in den Wintermonaten kaum Pflege. Die Pflanze ist zweijährig, sie sollte also nur einmal überwintert werden. Im zweiten Jahr ist das Aroma etwas schwächer.

Frische Petersilie hält sich nur ein paar Tage. Sie kann im Backofen, an der frischen Luft oder im Dörrautomaten getrocknet werden. Da hält sie sich ein

Jahr lang. Wird die Petersilie eingefroren, bleiben ihre Vitamine und Mineralstoffe weitgehend erhalten.

Wer Petersilie nicht selbst anpflanzen möchte, kann sie als Topfpflanze, frisch geschnitten, tiefgefroren oder als Pulver kaufen. Bei der Petersilie im Topf bzw. frisch geschnittenen sollten Sie darauf achten, dass die Blätter grün und saftig aussehen.

Beim Kauf von Petersilie und anderen Kräutern ist es wichtig, auf die Herkunft zu achten. Kaufen Sie diese möglichst aus Ihrer Region, um lange Transportwege zu vermeiden. So schonen Sie die Umwelt und die Kräuter sind frischer.

Rezepte mit Petersilie – zum Frühstück, Mittagessen und zum Abendbrot

Wenn wir von den positiven Wirkungen des Heilkrauts profitieren wollen, dann sollten wir von nun an mehr Petersilie essen! Daher geben wir nachfolgend ein paar Anregungen, wie man Petersilie in den Alltag integriert:

1. Petersilie genüsslich, zum Beispiel statt eines Kaugummis kauen. Dies hilft gegen Mundgeruch und unangenehme Körpergerüche.
2. Petersilie entsaften und mit einem milden Gemüse- oder Fruchtsaft, wie z. B. Möhren-, Rote Bete- oder Apfelsaft mischen
3. Petersilie als Gewürz kann fast alle Speisen aufpeppen und Ihnen eine extra Portion Nährstoffe liefern. Frische Petersilie sollte erst zum Schluss hinzugefügt werden, getrocknete Petersilie kann dagegen länger mitkochen.

Zusammenfassung:

Petersilie wird in vielen Ländern traditionell als Heilpflanze verwendet. Das Gewürzkraut ist reich an sekundären Pflanzenstoffen und hat viel mehr zu bieten, als nur Deko auf dem Tellerrand zu sein. Es lohnt sich daher enorm, die Petersilie ab jetzt öfter zu verspeisen.

Nährwerte pro 100 g Petersilie (µg = Mikrogramm, mg = Milligramm)

Wasser 81,1 g

Kohlenhydrate 7,4 g

Eiweiß 4,4 g

Ballaststoffe 4,3 g

Fett 0,4 g

Die Vitamine der Petersilie

Vitamine pro 100 g Petersilie

10 g Petersilie decken den Tagesbedarf zu X %

Vitamin A (Retinoläquivalent) 902 µg 10 %

Beta-Carotin 5,413 µg 27,1 %

Vitamin B1 (Thiamin) 140 µg 1,3 %

Vitamin B2 (Riboflavin) 300 µg 2,5 %

Vitamin B3 (Niacin) 1,350 µg 0,9 %

Vitamin B3 (Niacinäquivalent) 2,533 µg 1,5 %
Vitamin B5 (Pantothensäure) 300 µg 0,5 %
Vitamin B6 (Pyridoxin) 200 µg 1,4 %
Vitamin B7 (Biotin) 0,4 µg 0,1 %
Vitamin B9 (Folsäure) 116 µg keine Angaben
Vitamin B12 (Cobalamin) 0,0 µg keine Angaben
Vitamin C (Ascorbinsäure) 166 mg 16,6 %
Vitamin D (Calciferole) 0,0 µg keine Angaben
Vitamin E (Tocopheroläquivalent) 3,703 µg 2,6 %
Vitamin K (Phyllochinon) 790 µg 112,8 %
Mineralstoff pro 100 g Petersilie 10 g Petersilie decken den
Tagesbedarf zu X %
Kalium 1000 mg 2,5 %
Calcium 245 mg 2,5 %
Chlorid 160 mg 0,7 %
Phosphor 128 mg 0,8 %
Magnesium 41 mg 1,2 %
Natrium 33 mg 0,2 %
Spurenelement pro 100 g Petersilie 10 g Petersilie decken den
Tagesbedarf zu X %
Eisen 5,5 mg 4,4 %
Mangan 2,7 mg 7,7 %
Zink 900 µg 1,1 %
Kupfer 520 µg 4,2 %
Fluorid 110 µg 0,3 %
Jod 15 µg 0,8 %

Vortrag von Ingrid und Petra