

Petersilie - zwischen Küche und Medizin



Wer hat sie nicht in der Küche, im Topf oder im Garten: die Petersilie (*Petroselinum crispum*). Auch aus dem Suppengrün ist sie nicht wegzudenken. Ihre universelle Würzkraft mit dem milden, nicht dominanten Geschmack, der fast zu allen Gerichten passt, macht das „Petergrün“ (volkstümlicher Name) oder „Peterl“ (in Bayern) in der Küche unverzichtbar.



Das ursprünglich aus dem östlichen Mittelmeerraum stammende Doldengewächs hatte zunächst glatte Blätter [1]. Bis heute haben sich viele Sorten der glatten Blattpetersilie erhalten, wie „Einfacher Schnitt“,

„Gigante d’Italia“ oder „Ogulin“ aus Kroatien. Damit die glatte Petersilie nicht mit der ähnlich aussehenden, aber giftigen Hundspetersilie (*Aethusa cynapium*) verwechselt wird, züchtete man gekrauste oder mooskrause Varianten. Die krausen Arten wie „Gärtnerstolz“, Grüne Perle“ oder „Mooskrause“ schmecken weniger aromatisch, erfreuen sich aber vor allem in den USA großer Beliebtheit. In Deutschland werden glatte und krause Petersiliensorten gleichermaßen gern gegessen. Neben Borretsch, Kerbel, Kresse, Pimpinelle, Sauerampfer und Schnittlauch ist Petersilie ein fester Bestandteil der berühmten Frankfurter Grünen Soße.



Im Nahen Osten hingegen werden die glatten Varianten deutlich bevorzugt und auch in viel größeren Mengen konsumiert. Ein typisches Gericht der dortigen Küche ist zum Beispiel Taboulé (Bulgursalat), der maßgeblich aus fein zerschnittener glatter Petersilie besteht. Geht man auf der Landkarte noch weiter Richtung Osten, in den asiatischen Raum, findet man das ähnlich aussehende, aber intensiver schmeckende Korianderkraut (auch ein Doldengewächs). Erwähnenswert ist auch noch die Wurzelpetersilie (*Petroselinum crispum* var. *tuberosum*), eine spezielle Zuchtform der Petersilie, deren rübenförmige Wurzel als Gemüse verwendet wird und Speisen wie Suppen oder Eintöpfe aromatisieren kann.

Ernährung und Gesundheit

Bereits seit dem Altertum ist die medizinische Verwendung der Petersilie belegbar. Traditionell wird sie als Entwässerungsmittel und zur Anregung von Appetit und Verdauung eingesetzt [1]. Außerdem überliefert die Volksmedizin einen blutdrucksenkenden Effekt und die Steigerung der Magen- und Gallensekretion [1].



Petersilie ist als Würzkraut und auch von den Inhaltsstoffen her ein wahrer Alleskönner. Unter anderem enthält sie viel Vitamin C, B und K, viel Calcium, Magnesium sowie Eisen. Zwar verwendet man hierzulande nur geringe Mengen des Krauts, aber trotzdem leisten frische Kräuter als Bestandteil einer abwechslungsreichen Ernährung einen wertvollen Beitrag zur Versorgung mit wichtigen Nährstoffen. Darüber hinaus kann die Petersilie mit einigen sekundären Pflanzenstoffen aufwarten. Diesen Begriff kennen Sie nun schon sehr gut aus unseren Blogbeiträgen. Das sind neben den essentiellen, also den lebensnotwendigen Mikronährstoffen, weitere positive Inhaltsstoffe unserer Nahrungsmittel, die die Gesundheit fördern.

Apigenin, so heißt der wichtigste Vertreter dieser Nährstoffgruppe in der Petersilie. Vor allem ihm verdankt das Würzkraut seine starke antioxidative und anti-entzündliche Wirkung [2]. Diese Eigenschaften machen Apigenin sehr interessant für die Tumorforschung, da zumindest im Labor eine Antikrebswirkung nachweisbar ist [3]. Diese Untersuchungen kann man zwar nicht direkt auf den Menschen übertragen, doch sie zeigen eindrucksvoll, welches Potential in ihnen steckt und wie wichtig eine gesunde, abwechslungsreiche Kost für unseren Körper ist.



Ihr charakteristisches Aroma verdankt die Petersilie hauptsächlich dem Inhaltsstoff Apiol, der in hochkonzentrierter Form nicht ganz ungefährlich zu sein scheint [4]. Die in den Früchten hochkonzentrierte Substanz wirkt anregend (kontrahierend) auf die Gebärmutter, weshalb sie früher als gefährliches Abtreibungsmittel eingesetzt wurde [5]. Aus diesem Grund sollten die Früchte und das ätherische Öl der Petersilie in der Schwangerschaft nicht angewendet werden [6]. Als Lebensmittel stuft die Food and Drug Authorisation (FDA) Petersilie als sicher ein [6].

In der Küche

Es gäbe noch so viel Interessantes über die Verwendung von Petersilie in der Küche zu berichten, aber da dieses Kraut so weitverbreitet ist, haben Sie sicherlich selbst schon viele Ideen dazu. Wir alle kennen und lieben die Petersilie und das ist auch gut so. Auf jeden Fall sind die gesundheitsfördernden Eigenschaften der Petersilie ein Grund, sich wieder öfter die Zeit zu nehmen, sie beim Kochen zu verwenden.



Versuchen Sie doch mal ein würziges Petersilien-Pesto mit Olivenöl, frisch gerösteten Pinienkernen, Salz, Pfeffer und, wenn gewünscht, etwas Knoblauch. Selbstverständlich können auch andere Kräuter wie Basilikum oder Majoran hinzugefügt werden. Oder genießen Sie beim nächsten Grillen die argentinische Petersiliensauce „Chimichurri“ als Marinade oder Sauce zum Fleisch (z.B.: das [Chimichurri von Sevenscooks](#)). Zur Anregung der Verdauung oder bei Magen-Darm-Beschwerden kann ein Tee aus 1 Teelöffel Petersilie und 150 ml Wasser (10-15 Minuten ziehen lassen) zubereitet werden.

Quellen

1. Pfister, T. and R. Stiller, *Heilkräuter im Garten – pflanzen, ernten, anwenden*. 1. Auflage ed. 2014, Bern: Haupt Verlag.
2. Shukla, S. and S. Gupta, *Apigenin: a promising molecule for cancer prevention*. *Pharmaceutical research*, 2010. **27**(6): p. 962-978.
3. Bauer, D., et al., *Apigenin inhibits TNFalpha/IL-1alpha-induced CCL2 release through IKBK-epsilon signaling in MDA-MB-231 human breast cancer cells*. *PLoS One*, 2017. **12**(4): p. e0175558.
4. Alajlouni, A.M., et al., *Mode of action based risk assessment of the botanical food-borne alkenylbenzene apiol from parsley using physiologically based kinetic (PBK) modelling and read-across from safrole*. *Food and Chemical Toxicology*, 2016. **89**: p. 138-150.
5. Fleischhauer, S.G., J. Guthmann, and R. Spiegelberger, *Enzyklopädie – Essbare Wildpflanzen*. 2013: at-Verlag.
6. Bethesda (MD). *Drugs and Lactation Database (LactMed) – Parsley*. 2006 3.12.2018 03.07.2019]; Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK501880/>.
