

Die Petersilie (*Petroselinum crispum*)

Bedeutung in früheren Jahren

Die Petersilie wurde früher in der Antike allgemein als Zeichen von Freude, Stärke und Wiedergeburt angesehen. In Griechenland galt sie als heilig. Man flocht Kränze daraus für Festmäher und ehrte erfolgreiche Sportler.

Im Mittelalter wurde die Petersilie als Hexen- und Geistervertreiber genutzt. Sie galt aber gleichzeitig als Unglückskraut. Gleichzeitig wurde sie jedoch auch als Heilmittel gegen viele Beschwerden eingesetzt. In der Volksmedizin wurde die Petersilie sogar als Wunderkraut verehrt. Sie wirkt blutreinigend, harntreibend und hilft bei Blasen- und Nierenleiden. Sie hatte also weit mehr als kulinarische Bedeutung.

Die Petersilie hat sehr viele Namen, Petersil, Peterle, Peterling, Petergrün nur um einige zu nennen. Je nach Sorte wächst sie mit krausen Blättern oder mit glatten Blättern. Es ist wohl das meistverbreitete Küchenkraut in ganz Europa. Zudem gibt es Unterarten, bei welchen nur die Wurzeln gegessen werden.

Beschreibung

Sie ist eine zweijährige Pflanze mit einer Wuchshöhe von 30 – 90 cm. Ihre Wurzel ist rübenförmig und ebenfalls geniessbar. Sie gehört zur Familie der Doldenblütler (Umbelliferen).

Vorkommen

Die Petersilie kommt innerhalb des Mittelmeerraumes überall vor. Ursprünglich stammt sie aus Marokko, Algerien und deren benachbarten Ländern. Sie wächst sehr gut in Gärten auf frischen und nährstoffreichen Böden.

Wirkung der Petersilie in der heutigen Diät auf den gesamten Menschen

Dr. Petra Kühne, Ernährungsexpertin erwähnt, dass die Petersilie als heilkraftiges Kraut betrachtet werden kann. Es wirkt stärkend auf die Verdauung, wirkt entgiftend und harntreibend.

Heinz Grill erwähnt die Kräfte der Petersilie in seinem Ernährungsbuch als "formende, zentrierende, stark zentripetale Wirkung mit gleichzeitig ausstrahlender Kraft". Er erwähnt zudem, das scheint mir sehr interessant, dass die Petersilie formgebend wirkt. Sie wirkt stark formgebend auf das Herz und regt die formbildenden Kräfte zur harmonischen Gestaltung im Körper an. Der zusammenziehende Geschmack regt das Gedankenleben an.

Petersilie als Heilmittel

Die Petersilie kann als Heilmittel angesehen werden und ist ein kräftiges Diuretikum und ist Wirksam bei Harnverhaltung sowie bei Blasen- und Nierensteine. Die Wurzel wirkt verdauungsanregend bei Magenschwäche. Zudem soll sie Schilddrüsenüberaktivität dämpfen, schmerzlindernd wirken bei Ohren- und Zahnschmerzen. Früher wurde sie auch bei Rheuma verwendet. Bei Insektenstiche sollen Einreibungen mit Peterlilie wirksam sein. (Heilpflanzenkunde 1, Wilhelm Pelikan).

Petersilie in der Küche

Die Petersilie wird besonders im Zusammenhang mit Karotten erwähnt und auch mit Getreide. Mit Essig und Öl kann es als geschmackliche Beigabe jedes Gericht bereichern. Die Petersilie fördert die Gesamtharmonie jedes Gerichtes. (Ernährungsbuch Heinz Grill).

Bildhafte Beschreibung der Petersilie



Die krause Petersilie hat gezackte Ränder und bildet kompakte Rosetten. Die Zahl drei ist vorherrschend, ihre Blätter sind harmonisch gegliedert und immer in dreier Gruppen angelegt. Jedes dieser drei Blättergruppen wirken wiederum in sich als Dreiecksform. Die grüne Farbe wirkt saftig und dunkel.



Die glatte Petersilie ist flach und glänzend. Sie ist tiefer eingeschnitten. Auch bei der glatten Petersilie lässt sich diese Dreieckform gut erkennen, siehe Foto. Sie ist luftiger als die krause Petersilie.

Inhalte der Petersilie:

Die Petersilie besitzt eine Vielzahl von Vitaminen und anderen Nährstoffen. Vorhanden sind Vitamin C, Vitamin K1, Kalium, Eisen, Magnesium und ätherische Öle.

Wirkung auf Empfindung

Die Petersilie, besonders die Krause, wirkt harmonisch, ausgleichend und zentrierend auf die Empfindung. (Persönliche Beobachtung)