**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel

**Herausgeber:** A. Vogel

**Band:** 55 (1998)

**Heft:** 4: Nirgends zu kaufen, überall zu finden : frühlingsfrische Unkräuter als Küchendelikatesse

**Rubrik:** Auf dem Speiseplan

**Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**

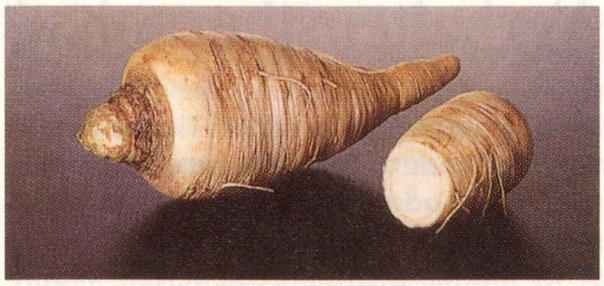
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 11.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**



# Wurzelpetersilie

**Die zu den Doldenblütlern gehörende und ursprünglich aus Sardinien stammende Petersilie gibt es in zwei Arten: Die *Blatt-* oder *Schnitt*petersilie mit den krausen oder glatten Blättern und die *Wurzel*petersilie (auch Petersilienwurzel) mit der weissen, spiralförmigen Wurzel.**

Die Blattsorte ist wohl das bei uns am meisten verwendete Küchenkraut und eine appetitanregende sowie (vor allem in der glatten Form) aromatische Zugabe zu vielen kalten und warmen Speisen. Liebhaber von rohem Knoblauch geniessen anschliessend frische Petersilie, um den Geruch zu neutralisieren.

Die Wurzelpetersilie ist im Aussehen und im Geschmack der Pastinake (GN 12/97) sehr ähnlich. Im Herbst geerntet, wird sie wie andere Wurzelgemüse kühl bei etwa 1 °C gelagert und ist bis April im Angebot. Sie kommt vor allem als Würzgemüse für Suppen und Eintöpfe zum Einsatz, schmeckt jedoch auch sehr gut als Salat oder Gemüse. Als Ergänzung für ein feines Mischgemüse eignen sich Karotten, Lauch, Erbsen oder Zucchini. Die 6 bis 12 Zentimeter langen Wurzeln lassen sich wie Karotten zubereiten: gut waschen, die harte Haut abschälen und nach Wunsch weiterverarbeiten. Für die Vorratshaltung kann man die Knollen auch in kleine Würfel schneiden, 3 Minuten blanchieren und tiefkühlen.

Petersilie, seit altersher als Kraftspender und Muntermacher bekannt, enthält viel Vitamin C, ausserdem Folsäure, Vitamine der B-Gruppe, Vitamin und Provitamin A. Beachtenswert sind auch die Mineralstoffe Kalzium, Kalium und Eisen sowie die ätherischen Öle.

## *Petersilienwurzel-Salat*

**Zutaten für 4 Portionen:**
400 g Wurzelpetersilie, 4 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft, 1 TL Senf, Pfeffer
Herbamare, 1 zerdrückte Knoblauchzehe,
frische Petersilie, gehackt

**So wird's gemacht:**
Wurzeln schälen und in etwa 20 Minuten gar dünsten. Aus Öl, Zitronensaft, Senf und den Gewürzen mit dem Schneebesen eine Sauce rühren. Die gedünsteten Wurzeln abtropfen lassen und in dünne Scheiben schneiden. Noch warm mit der Salatsauce mischen und 1 Stunde ziehen lassen. Mit Petersilie bestreuen.

## *Petersiliencremesuppe*

**Zutaten für 4 Portionen:**
50 g fein gehackte Zwiebeln, 30 g Butter
1 EL feingem. Reis- oder Weizenvollkornmehl
3/4 l Gemüsebrühe, 1/8 l Rahm (Sahne)
3 Bund glatte Petersilie, Herbamare, Pfeffer

**So wird's gemacht:**
Die Zwiebeln in der Butter dünsten und mit dem Mehl bestäuben. Die Gemüsebrühe aus Plantaforce und den Rahm aufgiessen. Kurz aufkochen lassen, mit der Petersilie im Mixer pürieren und mit Herbamare und Pfeffer abschmecken.

## *Kräuter-Spätzle*

**Zutaten für 2 Portionen:**
200 g Weizenvollkornmehl, 2 Eier, 1 EL Öl
1 dl (100 ml) kaltes Wasser, Herbamare
30 g Butter, 2 Knoblauchzehen,
2 Bund glatte Petersilie,
nach Belieben geriebener Käse zum Bestreuen

**So wird's gemacht:**
Aus Mehl, Eiern, Öl, Wasser und einer Prise Salz einen Teig herstellen. Nach einer halben Stunde Ruhezeit den Teig durch den Spätzlehobel in kochendes Salzwasser pressen. Die Spätzle 3 Minuten ziehen lassen, in ein Sieb abgiessen. Den kleingeschnittenen Knoblauch in der Butter dünsten, gehackte Petersilie und die Spätzle dazugeben und kurz braten. • MH