Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 67 (2010)
Heft: 11: Zentrale Rolle : Pankreas

Artikel: Gesund gewürzt mit Petersilie
Autor: Chmelik, Katja
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558447

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: 16.12.2025

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

Gesund gewürzt mit Petersilie

Kraus oder glatt, leistungsfördernd und unverwüstlich: Das bekannte Kraut macht sich nicht nur in der Alltagsküche gut.

Katja Chmelik

Petersilie (Petroselinum crispum) ist ein durch Kultur weit verbreiteter zwei- bis mehrjähriger Doldenblütler mit rübenförmiger, schlanker Wurzel und dunkelgrünen, gefiederten Blättern. Im zweiten Jahr nach ihrem Anbau bildet sie einen 30 bis 100 Zentimeter hohen, verzweigten Stängel mit vielstrahligen Dolden. Sie zeigt gelbgrüne bis rötliche Blütenblätter und zweiteilige, etwas zusammengedrückte, graubraune Früchte. Ihre ätherischen Öle befinden sich besonders dicht in der Wurzel und den Früchten.

Glatt fürs Aroma, kraus für die Optik

Unterschieden werden die glattblättrige Blattpetersilie (Schnitt- oder Krautpetersilie) und die krausblättrige Kulturform (Krause, Mooskrause) sowie die Wurzelpetersilie. Die glattblättrigen Sorten sorgen für das tiefe Würzaroma, die gekrausten mehrheitlich für die schicke Optik. Die fleischige Petersilienwurzel wird als Gemüse verspeist. Sie schmeckt zum Beispiel ausgezeichnet in einer Kartoffelsuppe.

Robuste Sonnenanbeterin

Die Aussaat gelingt von Mitte April bis Mitte Juli; die Erntezeit liegt im August bis zum Oktober. Zum guten Gedeihen benötigt die Sonnenanbeterin fruchtbare, feuchte und wasserdurchlässige Böden. Ihre Robustheit, die sie durchaus einen heftigen Niederschlag, gar Hagelschlag überstehen lässt, lobten die Menschen mit der Redensart «Es hat mir die Petersilie verhagelt!», was besagt, dass sich etwas Unfassbares ereignet hat.

Entdeckung auf Sardinien

Die Heimat des Würzkrautes wird im Mittelmeergebiet vermutet. Jedenfalls wurde sie dort schon vor 5000 Jahren in Kultur genommen. Ihr Gattungsname Petroselinum könnte vom griechischen petros (Fels) und selinon (Sellerie) herrühren.

Einer griechischen Schiffsbesatzung ist die Entdeckung der damals noch wild wachsenden Petersilie auf der Insel Sardinien zuzuschreiben. Sie zeigten sich betört von dem so herrlichen Duft und nahmen etwas mit in die Heimat.

Dort wurden zunächst Kränze mit dem neuen «heiligen Kraut» geflochten, die den siegreichen Teilnehmern der Wettkämpfe zu Ehren des Meeresgottes Poseidon verliehen wurden. In der Folgezeit diente Petersilie der Verschönerung von Speiseräumen, mit Kränzen wurden auch Gäste würdevoll empfangen. Obwohl der Duft verlockend gewirkt haben muss – in die Kochtöpfe gelangte sie noch nicht. Der griechische Arzt Dioskurides empfahl das Kraut jedoch schon als harn- und blähungstreibend in seiner Arzneimittellehre «Materia medica».

Gewürzkraut und Heilpflanze

Die alten Geniesser aus Rom nutzten das feine aromatische Kraut freilich schon als Gewürz, bauten es an und trugen es nach Germanien. Im Mittelalter wurde es durch die von Karl dem Grossen erlassene Landgüterverordnung zum verbreiteten Gartenkraut, angebaut in allen Gütern und Klostergärten, in erster Linie als Heilpflanze. Im Stift St. Gallen wurde sie um 820 nachweislich auch wieder als Küchengewürz gezüchtet.

Hildegard von Bingen riet Patienten mit Gicht, Herz- und Milzschmerzen, Nieren-, Stein- und Blasenleiden sowie Wasseransammlungen, das Kraut zu sich zu nehmen. Sie berichtete, dass sich Petersilie für den Menschen besser roh als gekocht eigne. Des weitern erzeuge ihr Genuss im Geist «Ernst» – womit sie als erste in der Petersiliengeschichte deren psychoaktive Wirkung erwähnte!

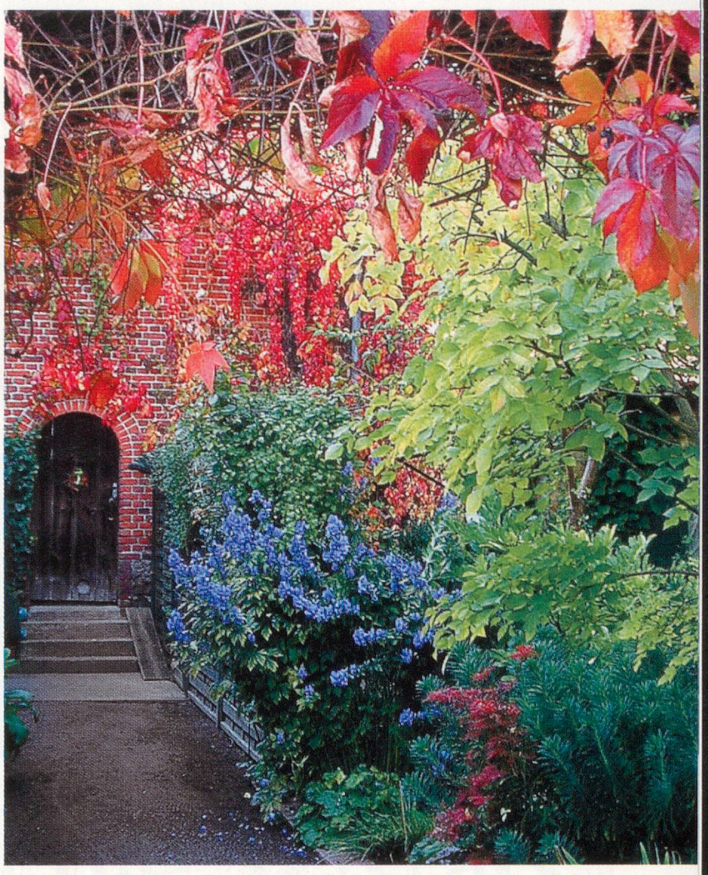
Reizvoll und gefährlich

Die Volksmedizin rühmte das duftende Kraut bald als Aphrodisiakum für Männer. Auch gegen Syphilis und Tripper wurde es verordnet und daher häufig unter Prostituierten genutzt. Aus diesem Grunde gab es in nicht wenigen mittelalterlichen Städten eine Gasse, die nach dem Kraut benannt wurde und damit das Prostituiertenquartier bezeichnete.

Gerne griff man auch bei Mückenstichen, Geschwüren, Mundgeruch und Kopfläusen auf die Pflanze zurück. Recht bald wurde sie nicht bloss in den Gemüsegärten angepflanzt, sondern auch von den «Stadtleuten» auf deren engen Balkonen.

Eine hohe Dosis Petersilienfrüchte hat abtreibende Wirkung, was früher tragischerweise oft zum Tod der Schwangeren führte.

Petersilienfrüchte sind in der Tat während einer Schwangerschaft unbedingt zu meiden! Die Verwendung des Krautes allerdings ist in küchenüblichen Mengen unbedenklich.



In Klostergärten wurde die Petersilie schon früh als Heil- und Gewürzpflanze angebaut.

Aberglaube und Legenden

Im Mittelalter grassierte der Aberglaube unkrautartig – auch vor der Petersilie machte er nicht halt. Seeleute brachten grosse Petersiliensträusse mit an Bord und hingen sie möglichst auffällig an Deck auf. Einerseits hatten sie dann ihr gesundes Medizinalgewürz getrocknet zur Hand. Der weit emotionalere Grund aber war, dass sie glaubten, mit Hilfe des Krauts feindliche Schiffe plus die oft drohende Piratengefahr, abwenden zu können. Petersilie besass in ihren Augen die Macht, Todfeinde fernzuhalten, wenn man ihr nur den Befehl hierfür einflüsterte. Da es sich hin und wieder begab, dass ein feindlich gesinntes Schiff ohne ersichtlichen Grund abdrehte oder glorreich besiegt wurde, war die Petersilien-Legende klar bekräftigt!

An Land war die Hexen- und Geistergefahr nicht weniger schaurig. Wiederum brachte Petersilie die gewünschte Beruhigung. Sofern sie nur reichlich im Garten wuchs, verscheuchte sie Hexen und Gespenster. Zusätzlich gab es die Vorstellung, mit Petersilie geradezu «Voodoo» betreiben zu können und unerwünschte Mitmenschen abberufen zu lassen.

Für Leistung und Leber

Auch der Seefahrer Lord Nelson war ein grosser Fan der Petersilie, allerdings aus völlig pragmatischen Gründen. Seinem Koch soll er gesagt haben: «Gib meinen Männern Petersilie in Suppe und in Fleischspeisen, ich habe den Eindruck, sie leisten dann mehr!»

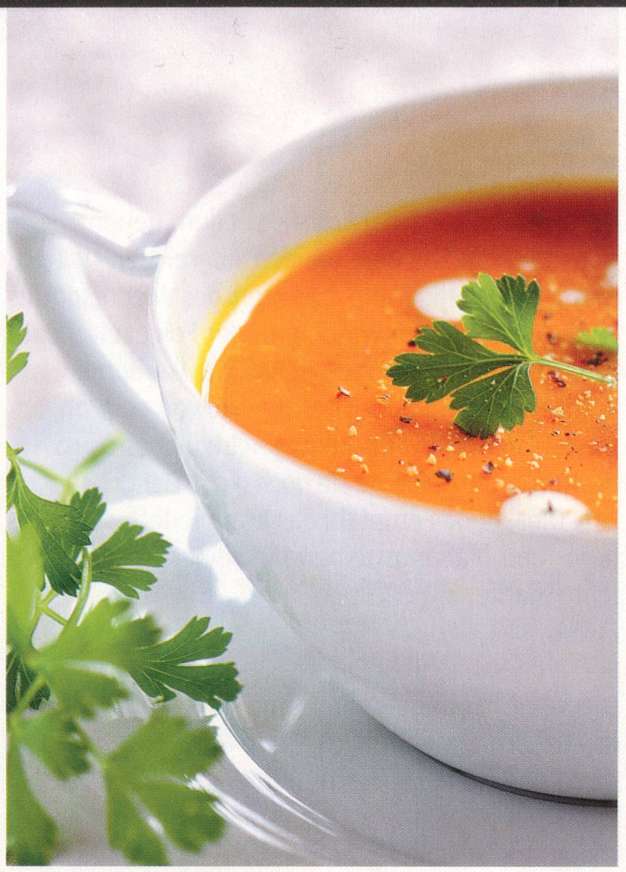
Die Bedeutung der Petersilie als Würzkraut steigerte sich ständig, auch im dankbaren Wissen um ihre Heilwirkung. Die vielerorts geliebten traditionellen, indes wenig bekömmlichen, weil zu fettigen Speisen bekamen frische Petersilie beigefügt, um Blähungen und Bauchkrämpfen vorzubeugen. Durch die Stärkung der Magensäfte verhinderte sie Magen- und Darmstörungen. Ab dem 17. Jahrhundert war sie aus den «hautes cuisines» nicht mehr wegzudenken. Glaubt man einem zeitgenössischen französischen Kochbuch, sahen sich die Köche ausserstande, ihre Künste ohne Petersilie fachgerecht ausführen zu können!

Wenn ein Koch keine Petersilie hat, bleibt ihm nichts anderes übrig, als seinen Beruf aufzugeben.

Alexandre Dumas der Jüngere (1824-1895)

Der Naturheilkundler Sebastian Kneipp brachte es im 19. Jahrhundert auf den Punkt, indem er die Petersilie «ein mehr denn hundertfach erprobtes und bewährtes Mittel gegen Wassersucht» nannte. «Leber, Nieren und Blase erfahren Reinigung, und der Urinabgang wird gefördert. Herrliche Dienste leistet sie als Tee bei Wasser- und Gelbsucht, Stein-, Blasen- und Leberleiden, wenn der Patient davon dreimal täglich eine halbe Tasse zu sich nimmt.»

«Gegen Milz-, Herz-, und Seitenstechen koche man Petersilie mit Wein, etwas Essig, viel Honig und trinke von dieser Abkochung während längerer Zeit», empfahl der Schweizer «Kräuterpfarrer» Johann Künzle.



Aus der heutigen Küche ist Petersilie nicht mehr wegzudenken.

Auch heute gesund – mit Mass

Lord Nelsons Scharfsichtigkeit und Beobachtungen kundiger Landratten werden durch wissenschaftliche Fakten bekräftigt: Ein Bund Petersilie beinhaltet eine stattliche Menge an Vitamin C, dem «Polizisten des Stoffwechsels und der Abwehrkräfte», ausserdem die Vitamine A, B1 und B2. Dazu gesellen sich Eisen, Kalzium, reichlich ätherische Öle, das Glykosid Apiin, Mineral- und Schleimstoffe und natürlicher Zucker. Petersilie ist hilfreich bei Verdauungsstörungen wie bei grippalen Infekten, da sie krampflösend , schweisstreibend und schleimlösend ist. Sie reguliert Blähungen, regt die Harnorgane an und hilft als Tee gegen Übelkeit.

In der Küche und in normaler Gewürzdosis haben Petersilienblätter keine sehr ausgeprägte Heilwirkung. Man kann sie als Tee oder als Tinktur zubereiten. Aber aufpassen: Werden Samen oder Wurzeln als Tinktur angewendet, kann eine starke Überdosierung zu Herzrhythmusstörungen führen und die Nierenschleimhäute reizen.