



Petersilie - Würziger Alleskönner

Herkunft der Petersilie

Die Petersilie ist ein Doldenblütengewächs und stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum. Heute ist die Pflanze weltweit verbreitet und erfreut sich in der Küche großer Beliebtheit. Man unterscheidet zwischen krauser und glatter Petersilie. Die Wurzelpetersilie ist oft Bestandteil von Suppengrün und wird als Gemüse genutzt.

Aroma der Petersilie

Glatte Petersilie schmeckt intensiv-herzhaft, die Blätter sind flach und gefiedert von hellgrüner Farbe. Krause Petersilie ist milder als die glatte Sorte, die krausen Blätter sind dunkelgrün. Beide Sorten der Petersilie weisen ein angenehm frisches Kräuteraroma auf.

Inhaltsstoffe der Petersilie

Petersilie enthält einen Reichtum an verschiedensten Inhaltsstoffen, vor allem ist es durch seine grüne Farbe reich an Chlorophyll. In beiden Blattsorten findet sich ein hoher Vitamin C-Gehalt sowie die Vitamine A, E und B. Außerdem enthalten sind Calcium, Magnesium, Eisen, Natrium und Kalium. Petersilie enthält ätherisches Öl, das hauptsächlich aus den Stoffen Limonen und Myristicin besteht.

Wirkung der Petersilie

Der hohe Vitamin C-Gehalt der Petersilie wirkt gegen Erkältungskrankheiten und belebt zudem noch den Körper. Das enthaltene Chlorophyll hilft im Körper, die Nieren und die Leber zu entgiften und schützt ihn zusätzlich vor anderen giftigen Stoffen.

Petersilie in der Küche

Der Küchenklassiker verleiht nahezu allen Speisen ein frisch-würziges Kräuteraroma ohne andere Würzaromen zu überdecken. Petersilie kann samt Stiel mitgekocht werden oder, fein gehackt, kurz vor Ende der Garzeit zugegeben werden. Das intensiv-würzige Petersilien-Aroma ist unverzichtbar in kräuterfrischen Salatsoßen und sommerlichen Salaten mit **Tomaten**, Gurken, Radieschen, Krabben oder Kräuter- und Blattsalaten. Verleiht Oliven, Paprika, **Pilzen** und mediterranem Gemüse wie Zucchini und Auberginen einen herrlich frischen, aromatischen Geschmack. Auch in Dips und Soßen macht sich das Kraut gut und gibt einen leckeren Geschmackskick.

Petersilie-Tipp:

Bei Petersilie können Blätter und Stiel verwendet werden. Ideal zum Garnieren von Partyhäppchen und kleinen Snacks. Für dekorative Zwecke verwendet man am besten ganze Blätter.

Sie möchten sich noch mehr zum Thema Kräuter & Gewürze informieren? Lesen Sie hierzu alles Wissenswerte in unserem großen Ratgeber „**Kräuter & Gewürze**“.

Petersilie ist beispielsweise in folgenden GEFRO-Produkten enthalten:

