Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

VZS-name

VZS-str
VZS-plz
VZS-tel
info@verbraucherzentrale.it

Kann man blühende Petersilie noch essen?

Mon, 04/22/2024 - 10:24

Die Petersilie (*Petroselinum crispum*) ist eine zweijährige Pflanze, sie entwickelt erst im zweiten Jahr nach der Aussaat Blüten und Samen. „Anders als beispielsweise Schnittlauch oder Basilikum sollte man blühende Petersilie jedoch nicht mehr essen“, warnt Silke Raffeiner, die Ernährungsexpertin der Verbraucherzentrale Südtirol. „Mit Beginnn der Blütezeit steigt nämlich der Gehalt des Apiols, eines Giftstoffs, in allen Pflanzenteilen stark an.“ **Ab diesem Zeitpunkt sollte Petersilie nicht mehr gegessen werden, auch nicht in erhitzter Form**.

Die höchsten Apiolgehalte finden sich in den Samen. In höherer Dosierung kann Apiol eine allergische Reaktion auslösen und führt zu Leber- und Nierenschäden. Vor allem aber wirkt es auf die glatten Muskelfasern, besonders der Gebärmutter, wodurch bei schwangeren Frauen Wehen und eine Fehlgeburt ausgelöst werden können. Schon im Mittelalter wurden Zubereitungen aus den Samen und Ölen der Petersilie eingesetzt, um ungewollte Schwangerschaften abzubrechen. Auch Herzrhythmusstörungen können eine Folge sein. Wegen dieser Wirkungen wurde die Petersilie vom Botanischen Sondergarten Wandsbek in Hamburg zur **Giftpflanze des Jahres 2023** gewählt.

Während bei der **Blattpetersilie** die glatten oder krausen Blätter verwendet werden, wird von der verwandten **Wurzelpetersilie** in erster Linie die weiße aromatische Wurzel geerntet. Blattpetersilie bevorzugt einen feuchten, halbschattigen Standort, wächst aber grundsätzlich sowohl im Garten als auch in Balkonkisten problemlos. Die Blätter und Stiele können im gesamten ersten Jahr und im zweiten Jahr bis kurz vor der Blüte bedenkenlos gegessen werden. Kurz vor der Blüte ist die Petersilie sogar besonders aromatisch. Idealerweise erntet man spätestens dann den Großteil des Krauts, lässt aber ein paar Stiele weiterwachsen, da die Blüten für Bienen und andere Insekten wertvolle Nahrung liefern. Die geernteten Blätter und Stiele kann man – gewaschen, getrocknet und klein geschnitten – einfrieren und innerhalb von sechs Monaten verbrauchen. Trocknen ist als Methode zur Haltbarmachung weniger empfehlenswert, da die Petersilie dabei einen Großteil ihres Aromas verliert. Glatte Petersilie ist übrigens deutlich aromatischer als krause Petersilie.

Obwohl sie als Küchenkraut nur in kleinen Mengen gegessen wird, haben viele Inhaltsstoffe der Petersilie bei regelmäßigem Verzehr eine **gesundheitsförderliche Wirkung**. Petersilie ist nämlich

besonders reich an Vitamin K und enthält darüber hinaus Vitamin C, Provitamin A, Vitamin E und Folsäure. Auch ihr Gehalt an Eisen und Zink ist beträchtlich. In der Küche wird Petersilie am besten roh verwendet und nicht erhitzt. Sie würzt Suppen, Gemüse-, Kartoffel-, Eier-, Fleisch- und Fischspeisen ebenso wie Salate, Aufstriche, Pesto oder Kräuterbutter. Idealerweise hackt man die Petersilie erst unmittelbar vor dem Servieren. Schwangere Frauen sollten Petersilie nur sparsam verwenden, da große Mengen eine Fehlgeburt auslösen könnten. In konzentrierter Form, als Tee oder Tinktur aus den Samen und/oder Wurzeln, ist die Petersilie ein Heilkraut und wirkt harntreibend, verdauungsfördernd, blutdrucksenkend, entzündungshemmend und lindernd bei Menstruations- sowie Beschwerden in den Wechseljahren.