

PETERSELIE

KENNISKAART



ALLES WAT JE
MISSCHIEN WILT
WETEN OVER
PETERSELIE

Wist je dat...

...peterselie bij de oude Grieken het symbool van vreugde was? Samen met Marjolein werd het als een middel tegen een kater gebruikt.

...je peterselie als haarversteviger kunt gebruiken? Neem een bosje peterselie, giet er kokend water op en laat het een nachtje staan. Spoel je haar na het wassen met deze natuurlijke lotion.

...peterselie helpt tegen sproeten, mocht je daar vanaf willen, en toegevoegd kan worden aan een lotion tegen een droge huid?

...de parfumindustrie wel eens peterselie toevoegt aan mannengeurtjes?

...wilde peterselie giftig is? In ons land groeit er in bossen, op akkers en op vuilstortplaatsen *Aethusa cynapium*, ook wel hondspeterselie genoemd. Qua uiterlijk lijkt het plantje op bladpeterselie.

Wondermiddel

Peterselie is een tweejarige, winterharde plant uit de schermbloemfamilie. We gebruiken voor ons eten krulpeterselie, platte peterselie of bladpeterselie en wortelpeterselie.

Omdat iedereen wel bekend is met peterselie heeft het gebruik in de keuken waarschijnlijk geen uitvoerige beschrijving nodig. Of vraag Kevin naar zijn koksgeheimen. Vers is natuurlijk het lekkerst en het beste, maar het blad van krul-, platte en wortelpeterselie kunnen worden gedroogd (wel een sterke daling van vitamine) of ingevroren. Als je peterselie bij het koken gebruikt, dan deze op het allerlaatst toevoegen, nooit meekoken. Zo blijven alle werkzame stoffen, aroma's en de textuur fris. Meegekookt kan het een wat bittere smaak aan gerechten meegeven.

Standplaats

Peterselie houdt niet echt van felle zon, liever halfschaduw. Toch hebben wij haar Bij de Tuinman vaak op een best zonnig plekje gezet en dat ging prima! Mits onkruidvrij gemaakt uiteraard. Een humusrijke en vooral vochthoudende, frisse grond is belangrijk. In de onmiddellijke omgeving van wortels voelt dit kruid zich niet tof, en zet haar niet op een bed waar net schermbloemige zoals selderij of dille hebben gestaan. Peterselie is bij bloei een fijne bijenplant.

Combinatieteelt

- Peterselie en tomaat, aardbei, radijs zijn goeie vrienden.
- Sla, wortel en/of selderij, dille en ook de meeste koolsoorten met peterselie is een no go.



Oogst en bewaren

Pluk stengels en blad, laat het hart van de plant intact voor constante hergroei. Bewaren in een stuk (keuken)papier in de koelkast. Omwikkeld met een vochtig lapje stof (washandje) helemaal perfect. Fijngesneden invriezen. De structuur gaat dan wel verloren, maar verder is het nog prima. Het is ook handig om peterselie fijn te snijden, met wat water te mengen en dat dan in een ijsblokjesvorm in te vriezen.

Wortelpeterselie hebben wij nog niet grootgebracht in de tuin, maar misschien eens leuk. Wordt geoogst vanaf het begin tot het einde van de herfst (voor de eerste vorst). Oogst wat je wilt en kunt eten en laat de rest van de wortels in de grond. De peterseliewortels zijn een week of twee in een koude schuur te bewaren maar daarna worden de wortels droog en vezelig. Net als pastinaken, met het verschil dat pastinaken winterhard zijn en dus langer blijven staan. De laatste wortels kunnen gebruikt voor een bouillonpasta, of ingevroren voor bijvoorbeeld soepen en sauzen.

Contra-indicatie

Peterselie kan bij overmaat (daar moet je echt je best voor doen: meer dan 50 gram elke dag, en 1 eetlepel gesneden peterselie = 2 gram) juist ook weer schade aan lever en nieren veroorzaken, en zenuwontstekingen en maagdarmbloedingen geven door het aanwezige oxaalzuur. Niet té veel peterselie nemen bij zwangerschap, want het beïnvloed het baarmoederslijmvlies.

Veel (!) peterselie combineren met komkommer, kool, mayonaise, boter, zure room is niet handig, ze versterkt de afgifte van nitriet en dat is schadelijk voor het menselijk lichaam. Maar gecombineerd met knoflook, lente ui, en prei bijvoorbeeld, zorgen deze er weer voor dat het goed komt.

Voor de echte nerds onder ons

100 gram rauwe peterselie bevat:

- Apigenine
- Chlorofyl
- Aapiol
- Ooxaalzuur
- Myristicine
- Silicium
- Caroteen

Mineralen

- Calcium: 138 mg
- IJzer: 6,2 mg
- Magnesium: 50 mg
- Fosfor: 58 mg
- Kalium: 554 mg
- Sodium: 56 mg
- Zink: 1,07 mg

Vitamines

- C: 133 mg (!)
- B1: 0,086 mg
- B2: 0,098 mg
- B3: 1,313 mg
- B6: 0,090
- E: 0,75 mg
- Foliumzuur: 152 µg
- A: 900 µg
- K: 1640 µg



Wat kan peterselie voor ons doen als gezond, geneeskrachtig kruid?

- Rijk aan vitamine A (goed voor huid, haar, ogen) en zeer rijk aan vitamine C (belangrijk voor een goede weerstand, bij de vorming van bindweefsel, voor de opname van ijzer) en peterselie bevat zelf ook veel ijzer (stimuleert de aanmaak van rode bloedcellen, goed tegen bloedarmoede) en silicium (zuurstofbinder).
- Peterselie is zuiverend, houdt aderen elastisch en sterk, bevordert doorbloeding, lost 'slechte' cholesterol op, is een sterk antioxidant, door o.a. de etherische olie ethanol (kunstmatige antioxidanten werken over het algemeen niet of nauwelijks!)
- Kan door de aanwezigheid van apigenine allergische reacties verminderen, zou helpen bij doofheid (??) en oorontsteking, dood maagbacteriën, helpt tegen maagzuur en brengt een goede balans in de microben voor vertering in maag en darmen.
- Helpt na antibiotica de darmflora, is een mond- verzorgingskruid (helpt tegen knoflookgeur), werkt positief op de hormoonbalans: in blad en stelen zit een geringe hoeveelheid apiol als etherische olie, -een bio identiek hormoon- en helpt daarmee tegen menstruatieklachten.
- Let op: de zeer geringe aanwezige apiol in blad en stelen is ruim toepasbaar voor ons, werkzaam en bij 'normaal' gebruik ongevaarlijk. Echter, de zaden/bloemen van het peterselie kruid zijn niet geschikt voor consumptie vanwege het vrij hoge gehalte aan apiol-olie. Afentoe wat zaden geeft niets, pas in heel erg hoge concentraties zou het zaad licht narcotische verschijnselen geven.
- Verder is peterselie vocht afdrijvend bij spierbelasting en oedeem. Kompressen van het blad verzachten snijwonden en verstuikingen. Oogkompressen van peterselie helpen tegen vermoeide ogen.
- Het lijkt bewezen dat Peterselie een overspannen immuunsysteem ondersteunt. Veel mensen hebben last van allergieën, auto-immuunziekten en chronische ontstekingsziekten. Bij dit soort aandoeningen is er sprake van een te heftig werkend immuunsysteem. Wetenschappers onderzochten de invloed van peterselie op overactieve macrofagen. Macrofagen zijn cellen die lichaamsvreemde deeltjes omsluiten en afbreken. Peterselie bleek de activiteit van deze 'opruimers' af te remmen en dus het immuunsysteem meer in balans te brengen, meer hierover hoort ergens anders thuis;)

Peterselie is dus echt een wondermiddel. Het is namelijk ook ondersteunend voor nieren, blaas en lever, door de ruime aanwezigheid van chlorofyl; dé stof die in staat is zware gifstoffen op te nemen en af te voeren. Eigenlijk is peterselie daar één van de beste in.