

Health Food: Kräuter

1. Petersilie,

Petroselinum crispum aus der Familie der Doldenblütler (Apiaceae)



Petersilie ist eine natürliche Quelle von Vitamin K, C, and A, Folsäure und Eisen.

Petersilie ist lange bevor sie als Gewürz kulinarischen Einzug in der Küche hielt als Heilpflanze verwendet worden. Sie ist eine hervorragende natürliche Quelle für Vitamin K, C, and A, Folsäure und Eisen.

Eine halbe Tasse Petersilie deckt 10% des täglichen Eisenbedarfs und enthält dabei 3 mal mehr Vitamin C als eine Orange.

In der Kräuterméizin wurde Petersilie traditionell schon immer als natürliches Expectorans und bei Bronchitis verwendet. Zudem wurde sie bei Beschwerden mit Knochen und Gelenken eingesetzt.

In Detox-Programmen wird Petersilienwurzel verwendet, um die Leber zu schützen und zu reinigen. Sie wirkt sich auch positiv den Blutzuckerspiegel aus.

Pflanze und Wurzel enthalten dieselben essentiellen Öle, die Konzentration ist aber etwas höher in der Wurzel. Die Hauptbestandteile sind Myristicin, Limonen und 1,3,8-p-Menthatriene

Petersilie wirkt sich positive auf die Verdauung aus und unterstützt die Leber, die Nieren und die Nebennieren. Sie reinigt das Blut und unterstützt die Immunität.

Die deutsche Kommission E, ein Board für Naturheilmedizin, hat die Petersilie unterstützend als Mittel gegen Nierensteine empfohlen, weil Petersilienwurzel dabei hilft, Harnsäure auszuscheiden und die Harnausscheidung antreibt.

Petersilie vermindert auch die Histaminausscheidung, so dass sich auch für Allergiker ein positiver Effekt auf die Symptome ergibt.

Auch in Diätprogrammen kann ein Sud der Petersilienwurzel helfen überschüssige Wassereinlagerungen zu mobilisieren. Durch den starken Eigengeschmack kann man Salz als Gewürz zusätzlich einsparen.

Man kann Petersilie sehr verschieden zubereiten und verwenden. Frisch eignet sie sich zum Beispiel als großzügige Salatbeigabe, wie es in arabischen Ländern üblich ist. Man kann aus der Wurzel Suppen kochen oder eine Gemüsebeilage kreieren.