

## Petersilie ist viel mehr als nur Dekoration

# Ein gesundes Getränk zur Immunstärkung

(rr) Ursprünglich ist die Petersilie im südlichen und östlichen Mittelmeerraum heimisch, wächst inzwischen aber auf dem ganzen Kontinent und ist aus unserer Küche nicht mehr wegzudenken.

Im 11. Jahrhundert entdeckte die Klostermedizin die heilsamen Wirkungen des Peterchens, wie die Petersilie auch heute noch manchmal in Süddeutschland genannt wird. *Petroselinum crispum* ist der botanische Name der zweijährigen Pflanze. Man unterscheidet die glatte und die krause Blattform. Eine Überlieferung sagt: „Wenn die Petersilie gesät wird, müssen sie erst nach Rom reisen, um vom heiligen Petrus die Erlaubnis zum Aufgehen zu holen.“ Die Samen brauchen lange, bis zu sechs Wochen, zum Keimen. Wer schneller ernten möchte, besorgt sich junge Pflänzchen. Es gibt auch die Empfehlung, die Petersilie an einem Karfreitag auszusäen, damit sie schneller aufgeht; man kann es ja einmal ausprobieren.



Eine weitere Überlieferung verspricht Schönheit, wenn man sich mit Petersilie wäscht – es gibt Rezepte zur Seifenherstellung mit Petersilie.

Hildegard von Bingen schreibt: „Die Petersilie ist für den Menschen besser und nützlicher roh als gekocht zu essen.“ Petersilie ist ein natürliches Volksheilmittel, dem viele Wirkungen zugesprochen werden: Sie reinigt das Blut und lässt Mundgeruch verschwinden, schützt die Lungen und macht müde Männer munter! Fast die ganze Bandbreite an Vitaminen ist in der Petersilie zu finden: Sie zählt zu den besten Vitamin-C-Lieferanten. Damit eignet sie sich zur Stärkung des Immunsystems, zudem liefert sie viele Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie kann z.B. bei Sodbrennen helfen, steigert das Leistungsvermögen und bekämpft Erschöpfungszustände. Darüber hinaus soll sie das Herz stärken, Zähne härten, die Nährstoffaufnahme verbessern und Entzündungen reduzieren.

## Petersilien-Smoothie

Mit einem Smoothie (smooth = fein, gleichmäßig, cremig) kann man sein Immunsystem auf schmackhafte Weise stärken. Dazu werden einige Blätter eines Salatkopfs, ½ Bund Petersilie, 1 Banane, 1 Apfel, und der Saft einer Zitrone in einem Mixer zerkleinert. Mit etwa einem Glas Wasser wird die Mischung aufgefüllt, bis die Konsistenz den Smoothie ergibt.

