

## 11. Peterselie (*Petroselinum crispum*).



**Wanneer zaaien:**

**Binnen:** Januari-Maart.

**Buiten:** april-juli.

Ook bladpeterselie of wortelpeterselie kan. tweejarige plant, zaad in het tweede jaar

**Plaats:** Liefst in wat schaduw, graag wat vochtig

**Gebruikte delen:** Blad

**Gebruik in de keuken:** De bladeren en wortels worden gebruikt. Als smaakmaker pas vóór het opdienen toevoegen aan de gerechten. Niet meekoken want het aroma verdwijnt totaal. Bij meekoken in soepen geeft peterselie deze laatste een bittere smaak (dus vermijden!). Wortelpeterselie mag wel meegekookt worden. Peterselie staat op nummer één bij de versiering van onze koude schotels. Geeft onze aardappelen een feestelijke aanblik (fijngesnipperd er bovenop strooien), ook bij aardappelpuree, worteltjes en erwten, sauzen, vinaigrettes en ook in onze omelet "fines herbes" is peterselie een graag geziene gast. Ook onze soepen, vis, kip en zelfs onze kruidenboter komt hij verfijnen. Gefrituurde peterselie smaakt flets, evenals gekookte of gestoomde. Drogen kan ook maar met veel smaakverlies. Diepvriezen kan zeker, wel niet meer te gebruiken als schotelversiering.

**Medicinaal gebruik:** Bloedzuiverend, zuivert de nieren, rijk aan antioxidanten, vitamine C en vezels, rijk aan calcium en silicium, ont geurend bij knoflookadem. Vooral vers gebruikt

Er zijn geen andere planten bekend die in zo'n kleine hoeveelheid, zoveel nuttige stoffen bevatten, namelijk apiol, myristicine, vitamine A, B, foliumzuur, ijzer, calcium, fosfor, magnesium zwavel, chlorofiel, diataseen, essentiële oliën, waaronder pineen, perpeen, apeine, bergapteen. Peterselie bevat in verhouding vier keer meer vitamine C dan sinaasappel en groene kool, twee keer meer dan waterkers.

Met 40 g peterselie neemt men 100 mg vitamine C en 24 mg provitamine A in, acht keer meer dan men per dag nodig heeft. Peterselie stimuleert met al haar vitaminen de algemene conditie, voert ijzer aan en is dus werkzaam tegen bloedarmoede. Peterselie wekt de eetlust op, bevordert de vertering en voorkomt darmgisting. De plant is diuretisch of water afdrijvend en stimuleert de gladde spieren onder andere van de baarmoeder

**Waarschuwingen:** Een zwangere vrouw mag nooit te veel peterselie ineens inemen. 200 gr peterselie kan vruchtafdrijving tot gevolg hebben. In kleine dosis is peterselie een emmenagogum of menstruatie bevorderend middel.