

PETERSILIE

Petersilie zählt zur Familie der Doldenblütler und stammt ursprünglich aus Südosteuropa. Seit etwa 400 Jahren wird das beliebte Küchenkraut auch bei uns zum Verfeinern und Würzen von Fleisch, Fisch, Soßen, Suppen, Gemüse und Eierspeisen verwendet. Von der Blattpetersilie gibt es Sorten mit gekrausten Blättern, die sich auch zum Garnieren eignen, und solche mit glatten Blättern. Petersilie ist eine zweijährige Pflanze, die im ersten Jahr eine etwa 30 Zentimeter hohe Rosette aus gefiederten und dunkelgrünen Blättern ausbildet. Im zweiten Jahr sprießt im Juni ein 60 Zentimeter hoher Blütenstängel, an dem sich gelbgrüne Doldenblüten bilden. Aus ihnen entwickeln sich bis zum Herbst die Samen. Dann stellt die Pflanze das Blattwachstum ein.

ANBAU

Bodenbeschaffenheit: Petersilie gedeiht auf tiefgründigen, durchlässigen und humosen Böden.

Nachbarn: Wie alle Doldenblütler darf Petersilie nur alle vier bis fünf Jahre auf demselben Beet angebaut werden. Auch andere Doldenblütler wie zum Beispiel Möhren sollten in dieser Zeit nicht auf dem Beet stehen. Als Mischkulturpartner bewährt haben sich Spinat, Mangold und Radieschen. Zu Kopfsalat hingegen sollte Abstand eingehalten werden, da dieser sich nicht als Pflanzpartner eignet.

Aussaat/Pflanzung: Für eine Ernte im Sommer und Herbst ist eine Aussaat ab Mitte März, besser ab April, direkt ins Freiland möglich. Man sät die Samen ein bis zwei Zentimeter tief mit einem Reihenabstand von 20 bis 30 Zentimetern aus. Da Petersilie eine Keimdauer von drei bis vier Wochen hat, muss der Boden gleichmäßig mit Wasser versorgt und unkrautfrei gehalten werden, bis die Samen aufgehen. Ein paar Radieschen zwischen den Petersilien-Samen können als Markiersaat dienen. Außerdem hat es sich bewährt, wenn man das Beet bis zum Auflaufen der Samen mit Vlies oder Lochfolie abdeckt, damit die Erde möglichst feucht und warm bleibt. Für eine Ernte im Winter kann noch bis Ende Juli ausgesät werden. Dann ist jedoch der Anbau im Gewächshaus empfehlenswert. Neben der Direktsaat kann Petersilie auch ab Mitte Januar in Aussaatschalen oder Töpfen vorgezogen werden. Nach der Keimung bei etwa 25 Grad Celsius gilt es, die Pflänzchen bei etwa 15 Grad Celsius weiter zu kultivieren und sie vor dem Setzen im April abzuhärten. Gepflanzt werden sie mit einem Abstand von 20 cm.

Pflege: Petersilie braucht viel Feuchtigkeit, verträgt jedoch keine Staunässe. Das regelmäßige Lockern des Bodens mit der Hacke fördert einen erneuten Austrieb nach der ersten Ernte und ist wichtig, um das Unkraut in Schach zu halten. Außer der Kompostgabe bei der Beetvorbereitung braucht das Küchenkraut keine weitere Düngung.

ERNTE UND LAGERUNG

Erntezeitpunkt: Sobald die Pflanzen kräftig genug sind, können ab dem späten Frühjahr laufend frische Blätter geerntet werden. Nach der Blüte werden sie jedoch ungenießbar.

Vorgehen: Mit einem scharfen Messer werden die Triebe von außen nach innen abgeschnitten, sodass sie schneller nachwachsen können.

Lagerung: Am besten lässt sich Petersilie durch Einfrieren konservieren. Dabei wird das Küchenkraut gewaschen, gehackt und anschließend in kleine Folienbeutel oder Kunststofföpfchen gefüllt und in die Tiefkühltruhe gelegt. Man kann die Petersilie auch trocknen um den frisch-würzigen Geschmack zu bewahren.

GESCHMACK, VERWENDUNG UND INHALTSSTOFFE

Petersilie hat einen frischen, leicht pikanten Geschmack mit einer dezenten Note von Anis. Krause Petersilie ist etwas milder als die kräftige, glatte Variante. Manche schmecken auch leichte zitronige Nuancen heraus. Petersilie ist reich an Vitamin A, C und E, sowie Beta Carotin. In den Blättern der Petersilie stecken viele Mineralstoffe, wie Kalium, Eisen und Zink. Den höchsten Gehalt an ätherischen Ölen hat die glatte Blattpetersilie. Petersilie kennt keine Grenzen. Ob als Garnitur oder Würze im Gericht, sie ist vielseitig einsetzbar. Vor allem die mediterrane, orientalische und nordafrikanische Küche hat Petersilie für sich entdeckt. Sie schmeckt in Suppen, Salatdressings und Fleischgerichten, in Kräuterbutter, Dips und Pestos. In der orientalischen Küche wird sie oft als Hauptzutat für Taboulé-Salat verwendet. Um das Aroma von Petersilie zu nutzen, werden die Blätter normalerweise fein gehackt und dann zu den Gerichten hinzugefügt – aber die frischen Blätter sollten nicht aufgekocht werden. Um der getrockneten Variante das volle Aroma zu entlocken, kann sie kurz in kaltem Wasser eingeweicht werden. Die darf auch länger mitgekocht werden, als die frischen Blätter.