

## Scharf auf Gewürze

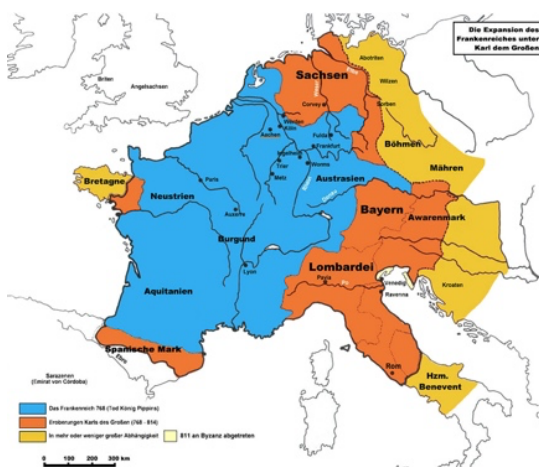
Wie das beliebte Kräuterduo Schnittlauch und Petersilie in unsere Küche und in die Frankfurter Grüne Sauce kam, und was Petersilie mit den Freudenhäusern und Odysseus zu tun hat.

Liebe Liese

Manchmal schleicht sich der Frühling langsam ein. Du entdeckst die allerersten gelben Blüten des Huflattichs, da und dort die noch hellgrünen Blätter des Aronstabs, die ersten Spitzen des Bärlauchs. Und dann, plötzlich wie über Nacht, bricht der Frühling in voller Pracht herein. Du schaust aus dem Fenster und siehst die Sträucher und Obstbäume erblühen. Du gehst hinaus, entdeckst blühende Kräuter, die du nie gepflanzt hast. Alles scheint so jung, so frisch, so voller Lebenskraft. Du begutachtest die Töpfe, wo die Pfefferminze spriesst und das Johanniskraut sich den Platz mit dem Meerrettich teilt, der Schnittlauch gar die ersten Blütenstängel treibt und die Petersilie? Ihre sattgrünen Blätter lachen dich an. Greif zu, scheinen sie zu flüstern. Greif zu.

### Karl der Grosse und unsere Küchenkräuter

Um es vorwegzunehmen: Ohne Karl den Grossen (748 bis 814), König des Fränkischen Reiches, später dessen Kaiser, würden wir wohl viele unserer beliebten Küchenkräuter kaum kennen. Und das kam so. Karl der Grosse herrschte über ein unermesslich grosses Gebiet (siehe Karte). Eine Hauptstadt gab es damals nicht, aber etwa 150 Pfalzen, Residenzen, wo sich der König mit seiner grossen Hofstatt – bis zu 1'000 Personen soll sie umfasst haben – eine Zeitlang aufhielt, regierte und dann mit dem ganze Gefolge weiterreiste. Reisekönigtum nannte man diese Form der Herrschaftsausübung.



Um 800 schrieb Karl der Grosse seine «Capitulare de villis», eine Verordnung, welche sowohl landwirtschaftliche, verwaltungstechnische wie zivilrechtliche Regeln beinhaltete, und die von nun an in seinem ganzen Reich zu gelten hatten. Das letzte der Capitulare umfasste Vorschriften über den Anbau von 89 verschiedenen Heil- und Gewürzpflanzen, die nicht nur in den Königspfalzen und Hofgütern, sondern bald schon in den Klostergärten kultiviert wurden.

Die Capitulare trugen somit zur überregionalen Verbreitung und Förderung dieser «Karlspflanzen» bei und hatten zur Folge, dass bisher nur in Südeuropa heimische Kräuter, darunter auch die Petersilie, bei uns bekannt wurden, und umgekehrt, kälteliebende Kräuter des Nordens in den Süden gelangten, beispielsweise der Schnittlauch.

## Schnittlauch – eine Alpenpflanze



Der Schnittlauch ist eine Pflanze des Nordens (Skandinavien, Sibirien, Kanada) und der Hochgebirge.

Hättest du gedacht, dass Schnittlauch eine einheimische Alpenpflanze ist? Er besiedelt feuchte, steinige Hänge und Wiesen und wächst in Flachmooren. Verwildert findest du ihn auch im Mittelland auf Sandbänken und Schottern von Flüssen. Wegen seines grasartigen Wuchses nennt man ihn auch Graslauch und Binsenlauch.



Was wir so gemeinhin als Schnittlauch im Topf kaufen, sind genau genommen viele Einzelpflanzen, die zusammen einen Horst bilden. Ein einzelnes Pflänzchen sieht beinahe dürftig aus: Aus einem schmalen Zwiebelchen treiben lediglich ein bis zwei röhrenförmige Blätter. Ab Mai bis August erscheint ein Blütenstängel, ähnlich den Blättern, aber ein bisschen fester und rauer. Das rosa bis purpurrote Blütenköpfchen setzt sich aus vielen kleinen, glockenförmigen Einzelblüten zusammen, die sehr pollen- und nektarreich sind. Der dichte Horst entsteht durch die vegetative Vermehrung der Zwiebelchen.

In Frankreich und Italien nennt man den Schnittlauch liebevoll «Ciboulette» (= kleines Zwiebelchen) und «Erba cipollina» (= Zwiebelchenkraut).

Wie der Name «Schnittlauch» ja schön zum Ausdruck bringt, kannst du seine Blätter abschneiden, allerdings nicht zu tief, sie wachsen immer wieder nach. Die jungen Blüten eignen sich als essbare Dekoration. Schnittlauch schmeckt knoblauchartig, aber viel zarter.

Alles, was ich dir je über die gesundheitsfördernde Wirkung von Knoblauch geschrieben habe, trifft auch auf den Schnittlauch zu. Er ist überaus reich an Vitaminen (vor allem C und A), Mineralstoffen und enthält wichtige schwefelhaftige Verbindungen, die das Immunsystem stärken, gegen Bakterien, Viren und Pilze wirken und entgiften. Diese Schwefelverbindungen sind nämlich sogenannte «Chelatbildner», welche Metallionen an mehreren Stellen zu umschließen vermögen. Die derart gebundenen giftigen Metalle werden aus den Depots des Körpers herausgelöst und über die Nieren ausgeschieden.

## Frankfurter Grüne Sauce

Bereits die Römer sollen Zubereitungen mit frischen Kräutern gekannt haben. Allein das in den Kräutern vorhandene Chlorophyll (Blattgrün) hat zahlreiche pharmakologische Wirkungen, die wir im Frühling nur zu gut gebrauchen können: Es wirkt antioxidativ, verbessert die Zellatmung, unterstützt die Aufnahme von Vitamin C und Eisen und regt die Blutbildung an. Die Tradition der Zubereitung von ungekochten Frischkräutersaucen ist weit verbreitet. Es erstaunt deshalb nicht, dass Schnittlauch und Petersilie, nebst Kerbel, Kresse, Pimpinelle, Sauerampfer und Borretsch (alle Karlskräuter, ausser Letzterem!), zu den sieben Kräutern gehören, die gartenfrisch und fein gehackt in die bekannte «Frankfurter Grüne Sauce» gehören. Die «Grie Soß», wie die Einheimischen ihre kulinarische Spezialität nennen, wird im Frühling genossen, besonders am Grünen Donnerstag vor Ostern.

## Petersilie – Giftpflanze des Jahres 2023



Nur keine Angst, liebe Liese, Du kannst Petersilie unbedenklich weiterhin verwenden. Giftig wird sie erst, wenn sie zu blühen beginnt, und das tut sie in ihrem zweiten Lebensjahr. Im ersten Jahr entfalten sich die aromatischen, lang gestielten, grundständigen Blätter und es bildet sich eine essbare, rübenförmige Wurzel. Im zweiten Jahr blüht Petersilie und aus den vielen kleinen, weislichen Einzelblüten der Blütendolden bilden sich braune Samenkörner. Dann stirbt die Petersilie ab. Wie so oft ist es die Dosis, welche das Gift ausmacht. Denn Myristicin und Apiol, die beiden Hauptkomponenten des in der Petersilienpflanze enthaltenen ätherischen Öls, reichern sich bei Blühbeginn in allen Pflanzenteilen um ein Mehrfaches an. Am giftigsten und auch potentesten sind aber die Petersiliensamen.

Die Heimat der Petersilie ist der Mittelmeerraum. Dort wurde sie bereits vor 5'000 Jahren kultiviert und sowohl als Gemüse, Gewürz wie auch als Heilpflanze genutzt. Auf den Kanaren

soll sie noch heute wild wachsen. Im antiken Griechenland wurde sie «petroselinon» genannt, vom Griechischen «petros» (= Stein, Felsen) und «selinon» (= Sellerie). Manche sagen, der Name stamme daher, weil Petersilie an steinigen, felsigen Orten vorkomme, andere hingegen sind der Ansicht, der Name weise darauf hin, dass Petersilie die Nieren- und Blasen­tätigkeit derart anrege, dass auch Nieren- und Blasen­steine abgehen.



Bei den Römern war Petersilie ein vielfach verwendetes Küchenkraut, wie es uns das älteste erhaltene Kochbuch «De re coquinare» des Römers Apicus überliefert. Es werden sogar fünf verschiedene Petersilien-Sorten unterschieden. Von Karl dem Grossen, durch den Petersilie ja in unsere Breiten kam, wird berichtet, er soll mit Petersilie gewürzten Käse bevorzugt haben.

Heute unterscheiden wir drei Hauptzuchtformen: Die «Krause Petersilie», die gezüchtet wurde, um Petersilie von der giftigen Hundspetersilie zu unterscheiden, die «Glatte Petersilie», von der manche sagen, sie sei die schmackhafteste, und die «Wurzelpetersilie». Alle Pflanzenteile enthalten aromatische ätherische Öle, welche den typischen «Peterli»-Geruch ausmachen, wobei das Myristicin mehr nach Muskatnuss, das Apiol nach Petersilie riecht.

Die ätherischen Öle produziert die Pflanze nicht etwa, damit sie uns schmeckt – sie will ja nicht gefressen werden – sondern um sich gegen Schädlinge und Pflanzenkrankheiten zu wehren. Ätherische Öle sind deshalb eigentliche Pflanzenpestizide, die uns aber in vielerlei Hinsicht nützen. Bei Myristicin und Apiol kommt hinzu, dass sie mit Hilfe von körpereigenen Enzymen in unserer Leber zu Ecstasy ähnlichen Amphetaminen umgebildet werden. Das Myristicin hat demzufolge eine entspannende und leicht halluzinogene, das Apiol eine stark uteruserregende und krampflösende, beim Mann zudem eine aphrodisierende Wirkung. Petersilienfrüchte waren deshalb seit alters her ein beliebtes Abtreibungsmittel. «Petersiliengasse» oder «Peterles Gässchen» wurden übrigens in mittelalterlichen Städten jene Strassen genannt, wo sich die Freudenhäuser befanden, weil man annahm, dass dort Petersilie besonders vonnöten war, egal, ob die Petersilie nun mehr für die Damen oder Herren zu Diensten war. Der alte Volksspruch «Petersilie bringt den Mann aufs Pferd, die Frauen unter die Erd» spielt auf dieselben Wirkungen an, und warnt gleichzeitig davor, dass die Frauen dabei ihr Leben lassen können.

Nein, liebe Liese, es gibt nicht nur die «dunkle Seite» der Petersilie. Sie hilft Frauen auch bei Menstruationsbeschwerden und bei der Geburt. Hildegard von Bingen empfiehlt Petersilie oft und roh zu essen, was Sinn macht, denn Petersilie ist reich an Vitaminen, vor allem A und C, und Mineralstoffen, namentlich Eisen, sie wirkt stark entzündungshemmend und hilft bei



Verdauungsschwierigkeiten. Der «Petersilien-Honig-Wein» nach einem Rezept von Hildegard von Bingen, aus Wein, Honig, wenig Weinessig und Petersilie hergestellt, ist ein bekanntes Universalmittel bei Herzbeschwerden jeglicher Art.

## Odysseus gefangen auf der Insel der Kalypso



War er nicht eben erst mit seiner Schiffsmannschaft den Meerungeheuern Skylla und Charybdis entronnen, hatte er nicht erfolgreich den Gesängen der Sirenen widerstanden und seine Schiffe durch die zusammenschlagenden Felsen manövriert? Dann hatte sich sein Glück gewendet. Seine hungrige Mannschaft hatte auf der Insel des Helios den Zorn des Sonnengottes entfacht, als sie in ihrer Not einige der heiligen Rinder schlachteten. Odysseus' Schiffe wurden im Sturm zerschmettert, er allein entkam dem sicheren Tod. Sich an einer Planke festhaltend, wurde er an den Strand der Insel Ogygia geschleudert, wo ihn die schöne Göttin Kalypso freundlich empfing, ihm Nahrung gab, ihn in ihrer Grotte beherbergte, ihm Unsterblichkeit und ewige Jugend versprach. Noch wusste Odysseus

nicht, dass er sieben Jahre bei Kalypso bleiben würde. Die Insel war lieblich, *«um die Höhle wuchs ein blühender Wald, Pappeln und Erlen und duftende Zypressen. Auf diesen Bäumen ruhten die Vögel mit langen Flügeln, Eulen, Falken und geschwätzige Kormorane. Rund um die geräumige Höhle breiteten sich dort üppige Weinstöcke, wo reichlich purpurne Weintrauben hingen. Die Wiesen und Matten waren voller Veilchen und Petersilie. Selbst ein unsterblicher Gott verweilte, wann er vorbeiging, voll Verwunderung dort, und freute sich herzlich des Anblicks.»*

Einige Forscher, liebe Liese, verorten die legendäre Insel Ogygia bei den Kanaren, wo ja, wie wir jetzt wissen, Petersilie heute noch wild vorkommt. Vielleicht bedurfte Kalypso keiner göttlichen Zauberkünste, um den Odysseus bei sich «gefangen» zu halten, vielleicht war sie lediglich eine geschickte Köchin, welche die Speisen gekonnt zu würzen wusste.

Horch, liebe Liese, flüstern sie noch? Geh hinaus, pflück eine Handvoll der frischen Kräuter aus Garten, Beet und Topf, lass es dir schmecken!

Verena

Fotos: 1) Frankreich 768-811; 3) *Allium schoenoprasium* - Flora Batava, Kops; 4) Illustration *Petroselinum crispum*; 8) Hitchcock, George – Calypso. Folgende Fotos unterstehen der Creative-Commons Lizenz, Namensnennung und Weitergabe unter den gleichen Bedingungen (<https://creativecommons.org>): 2) *Allium schoenoprasium* var *alpinum*; 5) Parsley Curled, Donovan Govan; 6) Parsley Flat Donovan Govan; 7) Root persil, Zyance.

Weitere Informationen: [www.liebe-liese.ch](http://www.liebe-liese.ch)