

Petersilie, alles andere ist Beilage

Sabine Hurni | [Ausgabe_02_2013](#)

Grüne Nahrung ist nicht nur reich an Mineralstoffen und Vitaminen. Sie enthält auch viel Chlorophyll; das Blattgrün kann weit mehr als nur unangenehme Ausdünstungen verhindern.



Das Petersilienzweiglein auf dem Teller ist nach wie vor eine beliebte Dekoration in vielen Restaurants. Das grüne Zweiglein bleibt aber meist auf dem Teller und wandert zurück in die Küche. Schade. Denn je nach Wahl des Menüs, ist das Petersilienzweiglein das Gesündeste von dem, was die Mahlzeit zu bieten hat.

Petersilie enthält sehr viel Kalium, Kalzium, Eisen, Magnesium und Vitamin C. Darüber hinaus ist sie – wie viele andere grüne Gemüse- und Algensorten – reich an Blattgrün (Chlorophyll). Das Blattgrün gibt den Pflanzen ihre Farbe und ist darüber hinaus ein Lichtsammeler, der Sonnenlicht in Energie umwandeln kann. Die Chlorophyllmoleküle sind in den Blättern von Pflanzen und Algen zu Sammelkomplexen angeordnet. Sie versuchen auf der vorhandenen Fläche möglichst viel Licht einzufangen. Gleichzeitig bilden die Moleküle einen energetischen Trichter, der die aufgefangene Energie (Licht) ins Reaktionszentrum führt. Im Reaktionszentrum leitet die Pflanze dann die ersten Schritte für die eigentliche Photosynthese ein, bei der letztlich Zucker und Sauerstoff gebildet werden. Der Zucker dient der Pflanze als Energie, der Sauerstoff wird ausgestossen.

Chlorophyll stärkt die Nerven

Chemisch gesehen ist Chlorophyll ein organisches Molekül, in dessen Mitte sich ein Magnesiumion befindet. Dieser molekulare Aufbau sieht der Struktur des menschlichen Blutfarbstoffes Hämoglobin sehr ähnlich. Nur dass sich im Zentrum des Blutfarbstoffes Eisen befindet anstatt Magnesium. Die Vermutung liegt deshalb auf der Hand, dass Chlorophyll aufgrund dieser Ähnlichkeit, einen positiven, wenn nicht sogar reinigenden Effekt auf das Blut oder auf unseren Körper haben muss.

Eingesetzt wird Chlorophyll seit vielen Jahren als wirksames Mittel gegen Körper- und Mundgeruch. Der Blattfarbstoff kann die Aktivität von einigen Eiweiss spaltenden Enzymen vermindern und auf diesem Weg die Bildung übler Gerüche hemmen. Die Blattgrün-Dragees müssen heruntergeschluckt und damit nicht gelutscht werden, denn die Wirkstoffe lösen sich erst im Magen auf. Zudem färbt der Farbstoff die Zunge grün.

Empfindlich auf Hitze

Wie Forscher der Oregon State University festgestellt haben, enthält Chlorophyll viel Sauerstoff, kann Entzündungen hemmen, das Immunsystem stärken und die Funktion des Herzens begünstigen. Gleichzeitig wurde festgestellt, dass Chlorophyll aus Blattgrün und Algen sehr basenbildend ist, die Nerven stärkt, und die Darmflora gesund hält. Und kaum werden solche Erkenntnisse publik, stehen auch schon Nahrungsergänzungsmittel mit oft euphorischen Heilversprechungen bereit.



Chlorophyll ist, wie auch viele andere Pflanzenenzyme, sehr empfindlich auf Hitze. Bei Temperaturen über 40 Grad Celsius wird ein grosser Anteil des Stoffs zerstört. Umso wichtiger ist beim Kochen deshalb die schonende Zubereitung. Oder noch besser: Man geniesst das Grünzeug ungekocht. Was im Winter aber schwierig ist. Die Salate stammen aus dem Treibhaus und enthalten fast keine Nährstoffe. Frische Kräuter sind kaum erhältlich und bis die Brennesseln treiben, dauert es auch noch eine paar Wochen.

Nährstoffbomben: Gemüsesäfte

Besonders reich an Chlorophyll und Vitalstoffen sind auch Gersten- und Weizengras, die immer öfter in den Regalen von Gesundheitsgeschäften zu finden sind, meist getrocknet in Pulverform oder als Presslinge. Frische, selbstgezugene oder gekaufte Sprossen von Gersten oder Weizen kann man, wenn sie etwa zehn Zentimeter hoch sind, direkt zusammen mit Gemüse und/oder Früchten zu einem Smoothie mixen. Die Gräser enthalten pro 100 Gramm Pulver etwa 200 Milligramm Chlorophyll. Ebenso eine grosse Dichte an Spurenelementen, Vitaminen, sekundäre Pflanzenstoffen und Enzymen. Somit regt der Grassaft viele Stoffwechselfunktionen an, wirkt als Antioxidans und kann den Blutzuckerspiegel wie auch den Hormon- und Fetthaushalt regulieren. In der Wirkung sind Gersten- und Weizengras sehr ähnlich. Dem Weizengras wird eine munter machende Wirkung zugesprochen, die bei eher trägen Stimmungslagen zu mehr Energie führt. Gerstengras hingegen wirkt ausgleichend und beruhigend bei eher impulsiven, gestressten und sehr aktiven Menschen.



Gesunde Lebensmittel liegen oft zu unseren Füßen. Greifen wir also zu und lassen wir die grüne Lebenskraft nicht einfach in den Komposthaufen wandern. Erst recht nicht, wenn sie sich als schmuckes Petersilien-Zweiglein auf dem Teller zwischen Pommes und Fleisch präsentiert.

Pommes und Fleisch präsentiert.

Fotos: fotolia.com

Tags (Stichworte): [Ausdünstungen](#), [Blattgrün](#), [Chlorophyll](#), [Hurni](#), [Mineralstoffen](#), [Nahrung](#), [Natur](#), [Nerven](#), [Petersilie](#), [Vitaminen](#),