
PETERSELIE

Tuineppe, visgroente, botersellerie,
vennekool of hofeppe



Petroselinum hortense

In Nederland worden drie voorkomende peterselierassen ge-
teeld: *gewone snijpeterselie*, *fijne krulpeterselie* en *wortelpeter-
selie*.

Eigenschappen: peterselie is het kruid dat het meeste voorkomt
en het zou ook in alle tuinen moeten groeien. Deze plant is in
feite een tweejarige, maar wordt vaak als eenjarige gekweekt,
omdat dit gemakkelijker is en omdat de blaadjes het eerste
jaar het knappendst zijn. Er bestaan diverse variëteiten – van
een dwergvorm die geschikt is als randbeplanting tot de grote
veerbladige snijpeterselie, die wel 60 cm hoog wordt. In Neder-
land kweekt men hem voornamelijk voor het loof, maar in
andere landen worden speciaal de wortels gegeten. Er bestaan
ook bladverschillen als exemplaren met gladde bladeren, met
gekroesde tot fijngekroesde en veervormige bladeren.

Peterselie kan vrijwel alles wat we eten een speciale smaak
verlenen. Dit maakt het gemakkelijker peterselie in grotere
hoeveelheden te gebruiken dan andere kruiden. De meest inter-

essante stof in peterselie is apiol: een olieachtig vocht dat niet vervliegt en een uitgesproken smaak en geur bezit. Er zit ook een gelatineachtige stof in – apiine – die misschien een vorm van pectine is.

Ofschoon u bij het dagelijks gebruik van peterselie maar een minimale dosis apiol naar binnen krijgt, is deze stof in geconcentreerde vorm schadelijk voor de gezondheid bij zwangerschap omdat het dan een abortus opwekkende werking heeft. De vruchten van peterselie, dus het zaad, bevatten een hoeveelheid geconcentreerde vluchtige olie, die bij een te geconcentreerde dosis als narcoticum kan werken. Dit zaad kunt u dus beter niet eten, tenzij op doktersadvies.

De smaak van de wortels kan het beste omschreven worden als een melange van peterselie en bleekselderij; zowel bladeren als wortels kunnen het eten op dezelfde typische manier kruiden: een uitgesproken smaak, die tevens neutraal is. De smaak is moeilijk te omschrijven. Een Duitse dichter definieerde het als volgt: 'Voegt men smaak en geur van al wat groen is samen met de bodem waarop het groeit, dan krijgt men peterselie.'

Peterselie prikkelt de klieren die de spijsvertering verzorgen en dit bevordert de werking van het hele spijsverteringskanaal. Hij heeft ook een milde werking op de nierfunctie zodat hij eveneens een diuretisch (een urine verwekkend) karakter vertoont. Zijn reputatie als geneeskruid, die al van heel oude datum is, houdt misschien verband met de geringe hoeveelheid apiol. De vroegere reputatie van peterseliethee als geneesmiddel tegen reumatiek zal wel samenhangen met zijn diuretische werking, terwijl peterseliewortel en peterseliezaad als medicijn gebruikt werden en deel uitmaakten van de officiële farmacopee. Peterselie wordt gerekend tot de kruiden die een opgeblazen gevoel, krampen en gistingverschijnselen bestrijden, maar mensen die een of andere ontsteking in de nieren hebben, mogen hem niet gebruiken.

Bij het fokken van honden speelt peterselie al evenzeer een grote rol, zowel in de vorm van geneeskruid als dagelijks onderdeel van het voer, omdat hij honden in goede conditie houdt. Ook poezen krijgen wel eens wat fijngehakte blaadjes door hun eten.

Voor uitwendig gebruik geniet het aftreksel van peterselie in water de reputatie dat het sproeten en moedervlekken doet verdwijnen.

Uiterlijk van de plant: peterselie is een winterharde tweejarige kruidenplant die onderverdeeld kan worden in: *gekroesde variëteiten:* de bladeren zijn diep ingesneden en de segmenten gekruild of opgerold.

Veervormige peterselie: de bladeren zijn diep ingesneden maar de segmenten zijn niet omgekruld.

Wortelpeterselie: gewone gevinde bladeren en eetbare wortels, die speciaal voor de consumptie gekweekt worden. Dit is in Nederland meestal niet het geval, terwijl juist deze soort het meest in de groentewinkels verkrijgbaar is.

Krul- of kroespeterselie: de fijne krulvariëteit staat het leukst in de tuin omdat het zo'n decoratieve plant is die in het eerste jaar niet hoger dan 15-20 cm wordt. Hij hoort tot de schermbloemigen met een holle bloeistengel van 30-60 cm hoogte, die meestal pas tijdens het tweede jaar uitgroeit. De bloemen staan in samengestelde schermen op stengels van ca. 60 cm. De rozetten van felgroene, fijngetande leerachtige bladeren ontwikkelen zich tijdens het eerste jaar en de tere groenachtig-witte en geel-groene bloemschermen verschijnen het jaar daarop.

Snijpeterselie: de verticale penwortel van deze soort heeft de vorm van een dikke sigaar. Hij is zo goed als glad. Uit deze wortel spruit het tweede jaar een rechtopstaande gegroefde ronde stengel omhoog, die wel 60 cm lang kan worden. De bladeren zijn drievoudig gevind, donkergroen en met een glimmend oppervlak. De schermen zijn 2-5 cm en afgeplat, de schutbladen zijn opgericht, ongedeeld of gelobd. De bloemen zijn gelig. De vruchten zijn breed, eivormig en splijten in tweeën als ze rijp zijn.

Snijpeterselie bezit één wortel, die al naar gelang de variëteit kort, dik of lang kan wezen en vaak vergeleken wordt met de pastinaak. Ofschoon snijpeterselie meestal als eenjarige gekweekt wordt, *moeten* de wortels hiervan als tweejarigen gekweekt worden.

P. hortense heeft twee variëteiten: *foliosum*, die vanwege de bladgroei wordt gekweekt en de *tuberosum* waarbij het om de wortels te doen is.

Kweek: het is merkwaardig dat veel mensen peterselie als een moeilijk te kweken kruid beschouwen. Dat is echt niet het geval, maar u moet hem door en door kennen om tot betrouwbare resultaten te komen. Er zijn twee hoofdfactoren: de enorm lange tijd die peterselie nodig heeft om te ontkiemen; meestal beseft men niet dat de zaden tijdens de 5 tot 8 weken van hun kiemperiode tijdens droogte en felle zon een goede verzorging nodig hebben in de vorm van begieting en gedeeltelijke schaduw. In de tweede plaats is deze plant tweejarig en kan dus ieder jaar en om het jaar worden gezaaid. Het is dus van belang er rekening mee te houden bij het kweken van peterselie, dat u te maken krijgt met een langzaam ontkiemende, tweejarige plant die alleen maar wat extra aandacht verlangt.

Aangezien peterselie langzaam ontkiemt, verdient het aanbeveling om met het zaaien te wachten tot het lenteweer de grond heeft verwarmd. Deze moet voor peterselie goed van kwaliteit zijn en dusdanig bewerkt, dat de wortels een flink eind naar beneden toe kunnen. De planten hebben graag een gematigde vochtigheid.

Een lichte zanderige grond zal de neiging hebben zwakke planten voort te brengen met een onvoldoende groei en de wortels kunnen in de knel komen als deze grondsoort in de zomer heet wordt. Van peterselie is bekend dat ze goed groeit op een laag klei onder de schaduw van bomen. Overigens leveren alle leemachtige of kleiachtige grondsoorten, die 's zomers tamelijk vochtig blijven, goede resultaten op. Wanneer u over een te lichte of zanderige grond beschikt, dan loont het de moeite de grond voor een speciaal bed waar u een peterseliekwak denkt aan te leggen, te mengen met klei of zware leem plus een flinke hoeveelheid compost. Voor het kweken tijdens de winter is het wel voordelig om een wat drogere lichtere grond te hebben, zodat de planten dan de kans krijgen om vochtige en koude winters te overleven.

Aangezien peterselie het tweede jaar in het zaad schiet, moet hij ieder jaar opnieuw worden ingezaaid om de groei niet te onderbreken. Het zaad kan op elk tijdstip tussen maart en augustus gezaaid worden.

Het zaaien moet met een rijenafstand van 20-30 cm gebeuren. De zaaigeulen krijgen een diepte van ruim 1 cm en worden daarna luchtig met grond overdekt. Omdat het zaad er wel 5-8 weken over doet om te ontkiemen, moeten de zaaigeulen bij droog weer natgehouden worden tot het zaad ontkiemd is. Vóór het zaaien moet de grond goed worden geharkt, zodat er een fijne structuur ontstaat en na het zaaien moet de aarde waar de zaden mee bedekt werden worden aangedrukt. Het is een goed gebruik een stuk of wat radijsjes of slapplanten mee te zaaien als 'markeerplanten', zodat de rijen makkelijk zichtbaar in het oog kunnen worden gehouden. Zodra de peterselie is opgekomen kunnen de markeerplanten worden weggehaald, of u kunt daar ook mee wachten tot ze halverwege zijn uitgegroeid om ze dan pas af te snijden of uit te trekken zodat de peterselie er geen hinder van ondervindt.

Als de zaailingen een lengte van $2\frac{1}{2}$ cm bereikt hebben, moeten ze tot $7\frac{1}{2}$ cm afstand worden uitgedund en tenslotte 20 cm uit elkaar worden gezet, omdat de volwassen plant ca. 30 cm^2 grond in beslag neemt. Staan de planten te dicht op elkaar, dan schieten ze snel in het zaad en zijn dan onbruikbaar. Iemand heeft eens gesteld, dat het geheim van winterharde planten eruit bestaat, deze zó te kweken, dat ze elkanders bladeren, zelfs als zaailingen, nooit aanraken. Peterselieplanten

die dicht opeen gestaan hebben, zelfs maar voor een korte tijd, komen dit nooit meer te boven. De uitgedunde planten vormen grote zich steeds meer uitbreidende pollens en als ze maar geen kans krijgen om in bloei te raken, dan handhaven ze zich de hele winter door en kunnen ze tot de zomer daarop worden afgesneden.

Tijdens droog weer moet peterselie goed begoten worden en onkruidvrij gehouden. Roetwater, gemaakt van roet dat een maand oud is vormt een van de beste peterseliebemestingen. Deze roetbehandeling verdient ook de kleur van de bladeren. Wordt er onvoldoende aandacht besteed aan het vochtgehalte van deze planten, dan raken ze tijdens een droge periode snel in bloei en als ze tijdens de zomer niet regelmatig geplukt worden, dan kunnen ze taai worden. Als de oudere planten in het voorjaar gaan groeien, dan moet de bloemsteel die zich dan ontwikkelt meteen worden weggesneden zodat de plant niet in het zaad kan schieten. De grond rondom de plant moet goed met een krabbetje of vork worden losgewoeld. Dit wordt 's winters vaak nagelaten, terwijl het er dan meer op aankomt dan in de zomer.

Krulpeterselie kan vaak drie keer per jaar gezaaid worden: de eerste keer in februari-maart in een zaai-bed op het zuiden, de tweede keer in de volle grond, de derde keer op een deels beschaduwde, beschutte plek. Wanneer u tijdens een buiige dag kunt uitdunnen, dan kunnen de uitgetrokken zaailingen elders worden uitgeplant om een nieuw bed te vormen. Alle bloemstengels moeten meteen worden afgesneden. Tegen de herfst moeten alle oude bladeren worden afgesneden teneinde de planten te stimuleren tot het vormen van nieuw groen. Aangezien peterselie tweejarig is, vormen zich het eerste jaar alleen bladpollen, maar de zomer daarop schieten er bloemstengels op en na de bloei sterft de plant af. De beste bladeren worden de eerste zomer en herfst geplukt ofschoon u er ook nog wel wat goeds af kunt halen tijdens het daarop volgende voorjaar, vooral als de plant niet de kans heeft gekregen om in bloei te raken.

Snijpeterselie kan in maart gezaaid worden. De ondiepe zaai-guiltjes komen 30-45 cm van elkaar te liggen en het zaad hoeft ternauwernood met aarde bedekt te worden. Omdat dit peterseliesoort buiten Nederland speciaal voor de wortels gekweekt wordt, moet de grondbewerking daarmee rekening houden: dus diep spitten. Na het opkomen van de zaailingen moeten deze worden uitgedund zodat ze in een rij komen te staan met een onderlinge afstand van 24-38 cm. Een gelijkmatige vochtigheid is absoluut noodzakelijk en daarom verdient het aanbeveling om voor deze planten een gedeeltelijk beschaduwde plaats te bestemmen. De zaailingen mogen niet dicht op elkaar komen te staan, omdat de wortels zich dan niet behoorlijk kunnen ont-

wikkelen. Zoals dit het geval is bij de meeste wortelgewassen, mag de grond niet pas bemest zijn. Hierdoor krijgt u een gevorkte wortelgroei. Een ideale grond voor snijpeterselie verschafft een bed waar het vorig seizoen bleekselderij gekweekt werd. Het enige waar u dan verder nog op letten moet is, dat het bed onkruidvrij blijft en er geregeld tussen de rijen geschoffeld wordt.

Peterselie kent een lang seizoen. Hij kan tegelijkertijd met de erwten in het voorjaar gezaaid worden en noch de af en toe voorkomende nachtvorsten tijdens voor- en najaar noch temperaturen die om het vriespunt schommelen krijgen vat op de bladeren, die groen blijven, maar tijdens heel koud weer wel hun smaak verliezen.

Als winterplant in de volle grond leent de gewone snijpeterselie zich beter omdat hij beter winterhard is en niet zoveel sneeuw en regen met haar bladeren opvangt als de krulpeterselie. De laatste moet voor de winter met een stolp worden afgedekt of worden overgepoot in de koude bak, waar ze afgedekt moeten worden, maar wel goed gelucht als de weersomstandigheden dit toelaten. De grond tussen de planten mag niet overdekt worden. (Een andere methode kunt u toepassen door het bed in zijn geheel of gedeeltelijk te omheinen met planken, daar overeen wat stokken of palen te leggen en als het dan heel koud is, deze af te dekken met matten. De planten kunnen ook afgedekt worden met stro of varens en dat is bijna even doelmatig als stolpen.)

Kweken in bloembakken of binnenshuis: Peterselie is een geschikte, laaggroeiende randbeplanting voor bloembakken zowel binnenshuis als buiten. Bij de zaadhandel kan men u de daartoe meest geschikte variëteiten opgeven. In Engeland zijn dit 'Triple curled' en 'Green gem'. U hebt binnen een veel vruchtbaarder grond nodig dan buiten en u moet voor een goede afwatering zorgen. De planten kunnen tijdens het voorjaar gepoot worden. Peterselie heeft graag gedeeltelijke schaduw maar verafschuwt permanente nattigheid. Als de bladeren stug worden, dan moeten ze worden gesnoeid om het opnieuw uitlopen te bevorderen. De planten kunnen door zaad het beste vermeerderd worden door van februari tot laat in de zomer te zaaien, en de zaailingen treuzelen bij het ontkiemen natuurlijk even erg als in de tuin. Zijn ze $2\frac{1}{2}$ cm lang, dan moeten ze drastisch worden uitgedund. De beginner verschafft ze zelden voldoende ruimte om uit te groeien.

's Winters kan peterselie in potten of bakken op de keukenvensterbank gekweekt worden en met een stuk of wat potplanten hebt u de hele winter door zowel een keukenkruid als een hulpbron voor uw vitamine C. Sommige peterseliezaden

kunnen in juni in kistjes of bloembakken gezaaid worden, die dan 's winters een temperatuur van ca. 8° C moeten hebben. Haalt u peterselieplanten uit de tuin binnenshuis, dan moet u deze met zorg selecteren. De kleinste planten met de kleinste wortelstructuur zijn het geschiktst om te verplanten. Omdat deze planten een wortelstructuur hebben die van royale afmeting is, dienen de potten een formaat te hebben, die hiermee in overeenstemming is. De plant moet tot 5 cm boven de grond worden ingesnoeid en dan geleidelijk gewend worden aan de kamertemperatuur.

Oogst en drogen: krulpeterselie. Wanneer u bladeren van deze plant afplukt, moet u dit op bescheiden schaal doen, want als u een groot aantal bladeren tegelijk afplukt, betekent dit een aanzienlijke belemmering van de groei. Wilt u bosjes peterselie hebben, dan kunt u de steeltjes tot een lengte van 20 cm afknippen maar als u geen aparte takjes of bosjes nodig hebt, dan kunnen de planten tot vlak boven de grond worden afgesneden. Voor dit doel zijn de dicht op elkaar groeiende pollen dwergpeterselie geschikt.

Voor het drogen kunnen de peterseliebladeren de hele zomer door geogst worden en hiertoe op enkelvoudige met nylon netten bespannen horren in het donker worden uitgespreid. Snel drogen is van het grootste belang willen de vluchtige oliën, die het kruid zijn speciale geur en smaak verlenen en vooral ook de groene kleur behouden blijven. Tijdens het voorjaar gedroogde peterselie houdt zijn kleur niet zo goed als jonge zomer- en najaarspeterselie.

Peterselie is het enige kruid dat een hoge temperatuur nodig heeft om goede resultaten te bereiken. U doet er beter aan om niet de raad op te volgen van sommigen, die peterselie vóór het drogen overgieten met kokend water. Er zijn ook mensen die het drogen in de oven aanbevelen en mocht u over een oven beschikken, die tot een temperatuur van beneden de 95° C getemperd kan worden, dan is het misschien mogelijk om hierin met behoud van de kleur snel te drogen. De ovendeur moet daarbij op een kier staan of er moet een ventilator aan te pas komen. Gedroogde peterselie moet onmiddellijk worden fijngewreven als hij bros genoeg is. Het is een feit, dat peterselie betere omstandigheden nodig heeft om zijn kleur, smaak en aroma te bewaren dan sommige andere kruiden. Hij moet daarom alvorens gedroogd te worden grondig gewassen worden en in een fijne zeef opgeschud na dit proces, om voor het fijnwrijven of malen er zeker van te zijn dat er geen zandkorrels achterblijven, omdat bij laag groeiende gewassen de modder bij hevige regenbuien zo makkelijk opspat. Goed afgewerkte en gedroogde peterselie moet aantrekkelijk

felgroen van kleur zijn en een sterk aroma bezitten.

Snijpeterselie moet u ook eens voor de wortels kweken, die het beste tijdens het najaar groeien. U moet hem zo lang mogelijk in de grond laten zitten. Voordat u hem opgraaft, moet het verwelkte loof worden afgesneden, daarna haalt u de wortels uit de grond en bewaart u ze in vochtig zand. Gaan de wortels in oktober de grond uit, dan kunnen ze als penen en bieten bewaard worden maar u kunt ze ook tijdens de winter in de grond laten, terwijl u de uitgegraven zwakke wortels het komend voorjaar weer opnieuw poten kunt. In elk geval moeten de wortels geoogst worden vóór de bloeiperiode tijdens het tweede jaar, die alle kracht aan ze onttrekt. De gunstigste tijd om wortels uit te graven is eind oktober, begin november. Ze kunnen bij 80° C gedroogd worden. Bij een lagere temperatuur duurt het drogen te lang en blijven de wortels van binnen nat, zodat ze gaan schimmelen. De gedroogde wortels zijn prima als kruidenrij. Voor medische doeleinden moeten ze in het voorjaar opgegraven worden na een overwintering in de grond.

De wortels kunnen in april of oktober tot november toe worden uitgegraven, de bladeren zijn geschikt voor de oogst als de plant op het punt staat om te gaan bloeien en de zaden kunnen geoogst worden als ze bijna helemaal rijp zijn. Ze worden verzameld door de bloemschermen af te snijden en ze tot bosjes te binden, die in zakken gedaan worden om het vallende zaad op te vangen.

Snijpeterselie lijkt iets op de giftige hondspeterselie, maar ze zijn vooral uit elkaar te houden door hun reuk: snijpeterselie heeft de typische aromatische peterselielucht, terwijl hondspeterselie een onaangename reuk verspreidt die aan knofflook doet denken.

Smaakeffecten: het is moeilijk om te verklaren wat peterselie toch tot zo'n algemeen verbreid kruid maakt. Op de een of andere manier lijkt peterselie de smaak van voedsel te accentueren zonder er een typisch eigen noot aan te verlenen.

Daarom kan men peterselie dan ook aantreffen in vrijwel elk gerecht waar kruiden aan te pas komen. Hij gaat goed samen met aardappelen, (dop)erwtten, soepen, bouillons, sausen, eiergerechten en er zijn speciale peterseliegerechten als peterseliesaus, peterselieboter en peterselie-omelet. Bij het koken moet hij niet meteen worden toegevoegd, omdat hierdoor zijn oorspronkelijke aroma verloren gaat, maar pas vlak voor het opdienen er vers worden bijgedaan. Alle gerechten die met wat peterselie bestrooid worden opgediend, vormen een plezierige aanblik. Groen-gedroogde peterselie kan precies zo gebruikt worden als verse, mits hij in luchtdichte glazen potten in het

donker bewaard blijft, zodat zijn speciale kleur en geur de hele winter behouden blijven.

Groen-gedroogde peterselie moet eerst in een slasaus even bijkomen of in wat vet worden opgebakken alvorens de overige ingrediënten worden toegevoegd. Als hij over salades en spijzen gestrooid wordt, dan absorbeert ze ook voldoende vocht om haar oorspronkelijke samenstelling terug te krijgen. Een speciale lekkernij vormt gebakken peterselie. Hiertoe moet u verse, kurkdroge krulpeterselie gebruiken, die u in frituurvet of -olie een halve minuut laat bakken, daarna op grauw papier laat uitlekken en kokendheet opdient: verrukkelijk bij een ovenschotel van vis of gebakken vis.

Snijpeterselie, die dus in andere landen voornamelijk om zijn wortels gekweekt wordt, levert groene bladeren op, die een sterke smaak hebben. Deze bladeren, die niet gebakken kunnen worden als krulpeterselie, en die minder decoratief zijn, winnen het in smaak van de krulpeterselie en zijn ook in gedroogde staat beter houdbaar. Een combinatie van snij- en krulpeterselie verschaft een bijzonder lekkere smaak.

Maar wij Nederlanders zouden de wortels van deze soort ook eens moeten eten, omdat ze apart of gecombineerd met andere groenten erg smakelijk zijn. De hele plant, dus met inbegrip van de wortels, heeft niet alleen een sterk aroma en een volle smaak die niet alleen de eetlust opwekt, maar de hele spijsvertering gunstig beïnvloedt en ook de afscheiding van de huid bevordert.

De wortels bevatten ook vitamine C en zijn daarom geschikt om rauw geraspt als salade te eten met wat gehakte peterseliebladeren gecombineerd. Ze worden ook als keukenkruid gebruikt. Alle vleesbouillons en andere heldere soepen verlenen ze kracht en geurigheid, en ze zouden dan ook moeten behoren tot de soepgroenten, waarvan het gebruik u bekend is. De sappige wortels waarvan in dit boek sprake is, zijn bij de groentehandelaren niet verkrijgbaar. U kunt wel peterselie met wortel en al kopen, maar deze zijn meestal tamelijk dun en houtig zodat u ze alleen uit eigen tuin kunt halen.

RECEPT: GEKOOKTE PETERSELIEWORTELS

1 kilo peterseliewortels (houd 1 rauwe wortel achter) – 1½ fijngehakte kleine ui – krap 30 gram boter of olie – (groente) bouillon – gehakte snijpeterselie – indien voorradig: kervel, citroenmelisse, pimpernel – krap 30 gram boter of olie – 3 eetlepels room

Bereiding: borstel, was en schrap wortels. Laat ze heel als ze klein zijn of snijd ze in reepjes. Bak ui in hete boter of olie. Voeg peterselie toe en bak deze ook. Voeg wortels toe en bak ze mee. Giet bouillon bij, doe deksel op de pan en sudder ze langzaam gaar. Doe de kruiden erbij met boter of olie plus room. Rasp er de achtergehouden rauwe wortel nog door alvorens het gerecht op te dienen.