



## Giftpflanze des Jahres 2023

Die Petersilie (*Petroselinum crispum*)

Kaum zu glauben! Petersilie soll giftig sein???

Seit 19 Jahren kürt der Botanische Sondergarten in Hamburg-Wandsbek die Giftpflanze des Jahres. Dort kennt man sich mit giftigen Pflanzen aus, denn im Botanischen Sondergarten wächst so einiges, was wunderschön, aber auch hochgiftig ist.



### Petersilie als gesundes Küchenkraut

Zunächst einmal ist die Petersilie ein sehr vitaminreiches Kraut. Beta-Carotin, Vitamin C, Vitamin K, Eisen und Kalium stecken in ihr.

Gefährlich wird es erst, wenn die zweijährige Pflanze im zweiten Jahr ca. 30-70 cm hohe Blütenstiele bildet. Die Blüten des Doldenblütlers sind klein und gelbgrün. Die entstehenden Saatkörner enthalten Petersilien-Öl, welches zum Teil aus dem Giftstoff Apiol besteht. Nach der Blüte steigt der Apiolgehalt der gesamten Pflanze stark an. Weder die Saat noch der Rest der Pflanze sollten dann noch verzehrt werden.



### Blühende Petersilie: Finger weg!

Apiol wirkt sich auf die Muskelfasern der Blase, des Darms und des Uterus aus. Außerdem kann Apiol zu allergischen Reaktionen führen und bei hohen Dosierungen sogar Leber- und Nierenschäden verursachen.

Während der Schwangerschaft sollte Petersilie deswegen nur in kleinen Mengen verzehrt werden. Das enthaltene Apiol löst vorzeitige Wehen aus und wurde früher sogar genutzt, um Schwangerschaften abzubrechen. Petersilie ist also nur vor der Blütezeit unbedenklich genießbar und dann auch ausgesprochen gesund.

Mit durchschnittlich etwa 160 mg Ascorbinsäure pro 100 g ist das Kraut ein wahrer Vitamin-C-Gigant. Eine durchschnittliche Zitrone dagegen enthält pro 100 g nur etwa 50 mg Vitamin C.