Petersilienwurzel

petrosilenium crispum ssp. tuberosum

Wurzelpetersilie, Hirschmöre, Knollenpetersilie, Petersilienwurzel, Hamburger Wurzel, Wurzelpeter (regional), root parsley (eng.), persil tubéreux (franz.), radice di prezzemolo (ital.), raíz de perejil (span.)

Kategorie

Gemüse, Doldenblütler (apiaceae)

Beschreibung

Die Wurzelpetersilie (Petroselinum crispum subsp. tuberosum), auch Knollenpetersilie oder Petersilienwurzel genannt, in Österreich auch Peterwurzen, ist eine Unterart der Petersilie (Petroselinum crispum) mit verdickter, länglich, spitz zulaufender Rübe. Sie gehört zur botanischen Familie der Doldenblütler (Apiaceae).Die Wurzelpetersilie ist eine zweijährige und frostharte krautige Pflanze. Die Blätter der Wurzelpetersilie sind der glatten Schnitt-Petersilie sehr ähnlich, werden jedoch größer. Die Petersilienwurzel ist weiß mit brauner quer verlaufender Ringelung und weißem Fleisch. Sie ähnelt stark der Wurzel der Pastinake, ist jedoch im Schnitt ein kleines bisschen dünner. Der Samen hat ein Tausendkorngewicht von 1,3 bis 3,0 Gramm und ist bei guter Lagerung ein bis drei Jahre haltbar.



petrosilenium crispum



Petersilienwurzel

Nährwerte von Petersilienwurzel pro 100 g

Kalorien	20
Eiweiß	2,8 g
Fett	0,6 g
Kohlenhydrate	2,3 g
Ballaststoffe	52,0 g

Herkunft

Die Wurzelpetersilie wurde ursprünglich hauptsächlich im gemäßigten Klima von Mittel- und Nordeuropa angebaut. Heute wird sie weltweit im Freiland oder im Gewächshaus gezogen.

Aroma

Wurzelpetersilie hat einen intensiven, leicht süßlichen Geschmack, ähnlich dem der Pastinake, doch kräftiger. Er ähnelt auch dem von Knollensellerie.

Verwendung

Petersilienwurzel wird häufig zum Würzen von Suppen und Gemüseeintöpfen verwendet und als Bestandteil des Suppengrüns. Sie kann auch zu Cremesuppen verarbeitet werden. Mit ihrem süßlichen Aroma kann Wurzelpetersilie sowohl geschält als Rohkost genossen als auch geraffelt in Rohkost-Salaten verwendet werden.

Einkauf / Aufbewahrung

© 2026 coquina.de

Ungewaschen können die Wurzeln gut und lange wie Karotten unter 2 °C gelagert werden; bei höheren Temperaturen werden sie schwammig. Gewaschen halten sie etwa drei Wochen, in feuchtem Sand eingelegt bis zu sechs Monate.

Gesundheit

Die Petersilienwurzel enthält viele Ballaststoffe, die positiv für die Verdauung sind. Im Magen ziehen sie Wasser, quellen auf und erhöhen so das Volumen. Darum machen Petersilienwurzel schnell und lange satt.

Ein besonderer Ballaststoff, den die Petersilienwurzel enthält, ist Inulin. Dieser ist sehr wichtig für die Gesundheit der Darmbakterien. Sind die Darmbakterien gesund, produzieren sie kurzkettige Fettsäuren, die wichtig für die Darmschleimhaut sind. Und je besser es der Darmschleimhaut geht, desto besser sind die Verdauung und die Nährstoffversorgung des Körpers.

Petersilienwurzel enthält sehr viel Vitamin C, in 100 Gramm stecken 41 Milligramm. Zum Vergleich: Die gleiche Menge Pastinaken liefern nur 17 Milligramm. Vitamin C braucht der Körper für mehr als 150 Stoffwechselprozesse. Einige Beispiele:

- um die Schleimhäute widerstandsfähig gegen Krankheitserreger zu halten
- um Bindegewebe, Knochen und Knorpel zu erneuern
- damit die Zellen Eisen aufnehmen können

Leider ist Vitamin C sehr hitzeempfindlich. Wer also die ganze Vitamin-C-Fülle aufnehmen will, sollte die Petersilienwurzel roh essen.

Die ätherischen Öle Apiol und Myristicin in der Wurzel liefern nicht nur den typischen intensiv-würzigen Geschmack, sie sind in Maßen auch gesund. Myristicin wirkt leicht stimmungsaufhellend, Apiol kann einen gereizten Magen beruhigen. Außerdem wirkt das Apiol harntreibend. Ein Tee aus Petersilienwurzel kann daher bei einer Blasenentzündung guttun.

In höherer Dosierung kann das ätherische Öl Apiol in der Wurzelpetersilie bei schwangeren Frauen wehenauslösend wirken. Die Wurzel der Wurzelpetersilie wirkt harntreibend, jedoch deutlich weniger stark als die Früchte der Petersilie.

© 2026 coquina.de