

Een kruid in de tuin.

Karwij, Kummel - Peterselie. Carum carvi - Carum petroselinum.

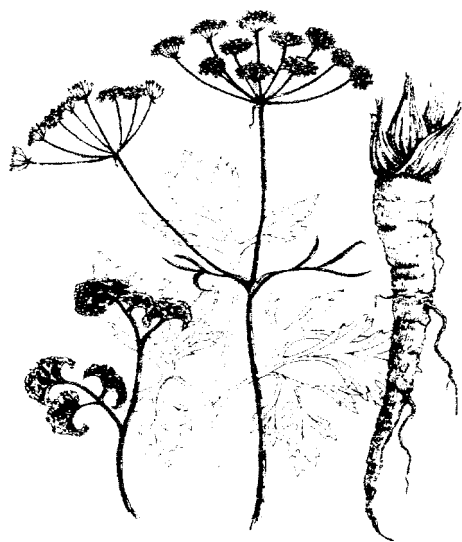
Umbeliferae - Samengesteldbloemigen,

D: Kummel - Petersilien;
GB: Carvi, Caraway - Pers;'
F: Cumin - Persil.

Algemeen.

Wie kent er de aromatische Peterselie niet of de krulpeterselie. Hij wordt bij omzeggens elke schotel en soep gebruikt als garnering en om zijn verfrissende kruidige smaak. Ook de Karwij wordt in die functie gebruikt, zij het in mindere mate. Jammer genoeg wordt te weinig eerbied opgebracht voor deze *zeer* gezonde voedingsplant en wordt de "versiering" in veel gevallen sneller van de schotel gewipt dan zij erop werd aangebracht.

Ten onrechte! Wanneer we alle eigenschappen van deze planten eens op een rijtje zetten vinden we meer dan één reden om in het vervolg deze vrienden uit onze tuin met meer ontzag te behandelen en hen op geregelde tijdstippen in gepaste mate te nuttigen (ons te nutte te maken).



Peterselie.
Carum petroselinum

Deze kleine schermbloemenfamilie is van Euraziatische afkomst. Natuurlijk is ze ook verspreid rond de Middellandse Zee en werd ze meegenomen naar de Nieuwe Wereld. In het Grieks noemt de groep Canon. De Arabieren, die ze als eerste inburgerden in de keuken gaven de zaden de naam Ikarawaya of Kanviya. De Latijnse naam Carvi en de Nederlandse Karwij leunen aan bij de Arabische naamgeving, die via de specerijenhandel in onze kortreien belandde.

De wortels werden sinds de Romeinen met melk tot brood verwerkt, de zaden in snoepgoed, koekjes en als versiering van gebak. Ook in kaas worden de zaden gemengd om de lekkere kruidige smaak. Vooral omwille van de winddrijvende eigenschappen en om het opwekken van de eetlust en beschermen van de maag, werden vroeger Karwijzaden gebruikt. Uitwendig werd het geplette zaad aangewend om blauwe plekken en kneuzingen te omzwachtelen en als kompres om kolieken te milderen. De aanverwante Carum petroselinum, ook Petroselinum sativum en P. Crispum (Krulpeterselie genoemd) werd beter aangewend in de moderne keuken. De herkomst van deze soort is moeilijker te achterhalen vermits ze zeer verspreid is. De naam is in ieder geval afgeleid van het Griekse petros, wat steen betekend. Daarmee geeft ze ook haar natuurlijke habitat bloot. Zij groeit graag tussen de stenen. Theophrastus (300BC) was zeker een vijverliefhebber, want hij schepte op hoe hij met geplette peterseliezaden zijn vissen gezond houdt. Het hoge vitaminegehalte zal daar wel voor een stuk

tussen zitten. Ook de antieke drinkebroers zagen in de Peterselie een bondgenoot. Zij kauwden een handvol zaad vooraleer zij aan het gelag (*zij lagen* aan tafel) gingen en bonden als voorraad nog een portie bladeren rond de nek. Vergeten we niet dat zij ook lookteentjes als versnapering naar binnen werkten en dus gebruikten ze ook tegen de geur.

De middeleeuwen namen dat gebruik over, zij het dat ze het niet deden om dronkenschap te verrijden doch om de kater voor te zijn. Vertel mij waar het verschil ligt!

Iets dat bij het voorgaande aanleunt zijn de vruchtbaarheidsbevorderende eigenschappen die de Peterselie werden toegeschreven, zowel voor mannen als voor vrouwen. Ook als haargroeimiddel werd het 's nachts toegepast. Het langzame moeilijke ontkiemen werd aan de duivel toegeschreven, die altijd wel een portie voor zichzelf hield omdat hij het zo lekker vond. Waarschijnlijk is dit uitgedacht door afgunstige echtgenotes die hun man telkens een flinke portie zaad zagen innemen vooraleer hij naar de kroeg vertrok om achteraf toch ladderzat terug te keren. Een extract van de zaden op alcohol of wijn verdreef dan toch de kater. Tijdens de Renaissance werden extract en bladeren reeds aangewend tegen nierstenen, verkoudheid, borstontstekingen, bloedstoringen en gonorrhoe. Ook klierontstekingen en een gebrek aan zog werden ermee behandeld.

Peterselie als gezondheidsplant.

De bladeren en wortels van de Peterselie bevatten vitamines A, B en C. Vooral de wortel is goed voorzien van vit. C.

Mineralen als magnesium, ijzer en kiezelzuur zijn er in beduidende mate in aanwezig evenals etherische oliën.

De gehele plant én de zaden worden nog steeds (gebruikt als middel voor of tegen:

- menstruatie opwekker,
 - diureticum of (waterafdrijvend):
 - nierstenen en niergruis
 - andere ontlasting van de nieren.

Deze beperkte toepassing vermindert niet de werkzaamheid tegen andere gebreken of lasten. De moderne geneeskunde heeft andere, doeltreffender of modieuzere middelen om vele kwalen te verlichten,

Thee:

Tegen waterzucht

afkooksel van de groene Peterseliebladeren
10 delen

tegen 100 delen water:

1 à 2 kopjes per dag.

Tegen winderigheid

kummelzaden 40g

venkelzaden 30g

anijszaden 30a

de zaden kneuzen en met deksel 10
minuten in heet water weken.

Zowel Venkel als Anijs behoren tot dezelfde familie als Peterselie en Karwij (Kummel). Peterseliezaden kunnen daardoor goed aangewend worden in hetzelfde patroon van klachten.

Peterselie heeft ook een licht galdrijvend vermogen. Toch is overdreven gebruik niet aan te raden voor zwangere vrouwen.

Het kan een factor zijn die, in noodlottige combinatie met andere, aanleiding kan geven tot moeilijkheden. Normaal gebruik, minder dan 25 gram per dag, levert geen enkel gevaar op.

Overschakelen van het ene dieet op het andere brengt altijd de darmflora tijdelijk uit zijn evenwicht. Wie dus plots enorme hoeveelheden sla met allerhande toevoegingen begint te verorberen moet eventuele gevolgen niet op de rug van een of ander ingrediënt schuiven. Het is de algemene voedselkeuze die de moeilijkheden veroorzaakt zoals de overgang naar lentegroenten dat bij de meeste mensen doet.

Van de Karwij gebruiken we meestal slechts de rijpe vruchten en zaadjes.

De werkzame bestanddelen zijn vooral een vluchtige olie, de Oleum Carvi. Als mineralen treffen we er vooral kiezel, ijzer en magnesium aan.

In tegenstelling tot de Peterselie worden de bladeren weinig gebruikt omdat ze

taaiër zijn. Borstbeklemming is ermee uitwendig te behandelen door de aangedane plaats ermee in te wrijven. Geplette kummelzaden in alcohol leveren ons een essence op die uitstekend te gebruiken is in mondwater.

In de tuin.

Peterselie is een trage groeier die veel warmte en voldoende vocht nodig heeft. Toch heeft hij een goed doorlatende grond nodig. Zoniet zwemmen de zaden weg en gebruiken de vogels ze als snoepjes. Daarom is het best het zaaibedje voor te bereiden met wat zaaigrond: de doorlaatbaarheid verhoogt en de kleur wordt donkerder waardoor hij meer warmte opslorpt, Een bescherming tegen vogelvraat is ook welkom, vooral omdat het kleurverschil omgewoelde aarde laat vermoeden.

Peterselie is een tweejarige plant. Om altijd het kruid bij de hand te hebben zullen ieder jaar verse moeten zaaien. Vanaf mei van het tweede jaar ontwikkelt de plant een bloemenscherm. Voor het zover is kunnen we de volledige plant oogsten. Ook de wortel is goed te gebruiken, ondermeer in rauwkost, in de soep en als gezondheidskruid.

Indien we de planten voor de eerste vorst in een ruime emmer planten en vorstvrij bewaren kunnen we de hele winter van het verse blad genieten. Gebruiken we daarvoor zand zoals dat gebruikelijk is voor bewaarwortelen, een ver familielid van onze Peterselie, dan zullen de wortels op het einde van de winter uitgeput zijn en onbruikbaar voor de keuken. Als meststof is een mengeling van beendermeel en bloedmeel ideaal. Eind augustus dienen wat vinasse-extract toe (bevat potas). Houden we het bij kunstmest dan zullen we een lage dosis 15 - 10 - 5 toedienen midden juli. Eind augustus dienen we een meststof toe met een hoger potasgehalte. Er steeds zorg voor dragen dat een te hoog stikstofgehalte de bladeren niet ongeschikt maakt. We gebruiken de plant immers als bladplant. Gebruiken we de wortel, dan zijn we spaarzaam met potas.

Prachtige planten zijn niet noodzakelijk goede voedselplanten. Bij biologische meststoffen bestaat er minder gevaar voor overdosering door de tragere werking.

In de keuken.

Het gebruik is zo algemeen dat het geen zin heeft speciale recepten te vermelden. Algemeen kunnen we het geheugen even opfrissen.

Als rauwkost:

- het blad in slaatjes;
- de wortel, geraspt samen met knolselder en rode wortel.

Als saus:

- het blad in tartaresaus samen met sjalot en mayonaise;
- in dressing. het gehakte blad met sjalot, citroensap, knoflook, gehakte pepertjes, citroenmelisse. zonnebloem- of olijfolie en een scheutje water en zout. Het zout wordt toegevoegd aan het water en het citroensap omdat het niet oplost in Olie.

In warme bereidingen:

- de fijngesneden wortel samen met fijngemaakte worteltjes en wit van prei voor onze waterzooi. Ook het familielid, jonge venkelknolletjes. doen het uitstekend in deze bereiding;
- zowel wortel als blad in soepen; zij benaderen de smaak van het familielid knolselder. Karwijzaden worden dikwijls toegevoegd aan kolen om de verteerbaarheid te verhogen. Ook in zuurkool geven de zaden hun heerlijke smaak vrij. Vooral in de Duitsland en de Scandinavische landen wordt Karwijzaad in brood, kas en koekjes verwerkt. Het nuttige wordt hierbij aan het aangename gepaard.

Als garnering:

- fijngehakt in soepen, sausen. op slaatjes;
- als volledige stengels of wolkjes op koude schotels.

Indien we teruggaan op een zuiver gebruik als garnering hakken we de Peterselie fijn en spoelen we hem even onder koud water. Het haksel kleeft niet meer en is dan gemakkelijk te strooien en te bewaren in de koelkast. Een andere, misschien nog betere methode is de gewassen, ontsteelde en drooggezwierde blaadjes diepvriezen in een luchtdichte plasticzak. Naargelang de nood kunnen we stukjes diepvriespeterselie fijnsnijden en direct strooien. Hij ontdooit dan ter plaatse en verliest noch smaak noch voedingsstoffen. Steeds de diepvrieszak goed sluiten om het aanvriezen van damp te vermijden.

Als ontgeurder:

Peterseliebladeren bevatten veel chlorofyl. Deze stof bindt sterk de geurdeeltjes. Enkele blaadjes peterselie kauwen ontgeurt de mond en de adem. Het is dus niet noodzakelijk alles in te slikken. Een aanrader na uitgebreid tafelen niet alcohol en veel look.

Indien we een flinke bundel peterselie in een kleine hoeveelheid water fijn mixen en alles uitpersen en goed filteren krijgen we een groen sap dat dienst kan doen als geurvreter. Het toevoegen van een flinke hoeveelheid citroenzuur (in poeder) moet gisten van de bereiding voorkomen. Er kan essence aan toegevoegd worden om de geur te verbeteren. Alles in een fles doen met een wiek zoals ook in de handel wordt toegepast.

Dit kunnen we ook doen met netels doch de flinke hoeveelheid voedingsstoffen in netels leidt dikwijls tot netelgier.

Erik.